

Η Δομή Συμβουλευτικής και Προσβασιμότητας (Παράρτημα Ξάνθης) διοργανώνει  
διαδικτυακό εργαστήριο ομαδικής συμβουλευτικής με τίτλο:

## **«Άγχος και ευ ζην»**

Συνήθως όταν αναφερόμαστε στο άγχος, μιλάμε για τα προβλήματα που μας δημιουργεί και το πώς μας εμποδίζει να ανταποκριθούμε στις υποχρεώσεις μας, αγνοώντας ίσως ότι πρόκειται για έναν μηχανισμό που εξυπηρετεί στην επιβίωση μας. Πώς όμως καταλήξαμε έναν μηχανισμό του ανθρώπινου οργανισμού, που υπάρχει για να μας βοηθά, εμείς να τον βλέπουμε ως εχθρό;

Σε αυτό το εργαστήριο σας προσκαλούμε να μιλήσουμε για το άγχος και να δούμε πως μπορούμε να το αξιοποιήσουμε, ώστε να δημιουργήσουμε μια πιο ποιοτική καθημερινότητα.

**Διάρκεια εργαστηρίου :** 2 συναντήσεις διάρκειας 90 λεπτών

**Ημερομηνίες συναντήσεων:** 13/01/2022 και 10/02/2022, ώρα 12:30

**Δήλωση Συμμετοχής:** Στα τηλέφωνα 25410-79150,79151 ή στο e-mail [dosyp@duth.gr](mailto:dosyp@duth.gr) αναφέροντας ονοματεπώνυμο, τμήμα φοίτησης και τηλέφωνο