

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων των Μαθητών του Γενικού Λυκείου Σερβίων διοργανώνει διάλεξη με θέμα:

«Το άγχος στη ζωή των μαθητών και η διαχείρισή του»

Στόχος της διάλεξης είναι η ενημέρωση των μαθητών και των γονέων τους σχετικά με το άγχος, που παρατηρείται στην καθημερινότητά τους εντός και εκτός σχολικού πλαισίου.

Θα ενημερωθούμε για τους μηχανισμούς του άγχους, για τους παράγοντες και τα γνωστικά σχήματα που το επιδεινώνουν και για τις επιδράσεις που έχει στη ζωή των εφήβων, είτε πρόκειται για τη σχολική τους επίδοση, είτε πρόκειται για τη διαμόρφωση της αυτοεικόνας και της κοινωνικής τους αλληλεπίδρασης.

Θα παρουσιαστούν τρόποι αποτελεσματικής αντιμετώπισης και βασικές τεχνικές διαχείρισης του άγχους, οι οποίες αφορούν νοητικές διεργασίες και απλές ασκήσεις χαλάρωσης.

Η Εισήγηση θα πραγματοποιηθεί υπό την αιγίδα του Γενικού
Λυκείου Σερβίων

με ομιλήτρια την **Μαρία Σαββίδου, Ψυχολόγος ΑΠΘ – Σύμβουλος
Σταδιοδρομίας.**

Η διάλεξη θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο 3 Μαρτίου 2018** στις **17:30** στην
αίθουσα του Δημαρχείου Σερβίων.

Η Δ/ντρια ΓΕ.Λ. Σερβίων
Κουρελή Αθανασία

Για το Δ.Σ. η Πρόεδρος
του Συλλόγου Γονέων/Κηδεμόνων
Αντωνοπούλου Ελένη