**4ο ΓΕΛ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ**

**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΗΣ Γ΄ΤΑΞΗΣ**

**Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2024 11:00 Π.Μ.**



H ψυχολόγος **Νικολέττα Δαλάτση**, θα συζητήσει με τους μαθητές και τις μαθήτριες της Γ΄ τάξης σχετικά με το άγχος πριν από τις εξετάσεις και πριν από σημαντικές αποφάσεις της ζωής μας.

Θα μιλήσουμε σχετικά με:

* το λειτουργικό και το μη- λειτουργικό άγχος,
* τεχνικές άμεσης και χρόνιας αποφόρτισης άγχους και τις στερεοτυπικές σκέψεις, που γεννούν και συντηρούν το άγχος και πώς αποδομούνται.
* μπορούμε επιπλέον να συζητήσουμε και για τις προσδοκίες που έχουμε για τη ζωή μετά το Λύκειο,
* τα κριτήρια με τα οποία λαμβάνουμε αποφάσεις ζωής και
* τις ήπιες δεξιότητες, που διευκολύνουν τις σχέσεις είτε είναι φιλικές, είτε προσωπικές είτε συνεργατικές και πώς αυτές χτίζονται

|  |
| --- |
| **Η κ. Ν. Δαλάτση είναι ψυχολόγος, Msc Κοινωνικής Ψυχιατρικής – Αν. Προϊσταμένη Τμ. Απασχόλησης, Επαγγελματικού Προσανατολισμού,Εθελοντισμού και Προαγωγής της Υγείας, Δήμος Νεάπολης- Συκεών** |