

---

WEBINAR

Διαχείριση Άγχους σε περίοδο κρίσης

---



## Webinar “Διαχείριση άγχους σε περίοδο κρίσης”

Το webinar “Διαχείριση άγχους” έχει ως κύριο στόχο να προσφέρει στους συμμετέχοντες εργαλεία και στρατηγικές που θα τους βοηθήσουν στο να διαχειριστούν με αποτελεσματικό τρόπο το άγχος που βιώνουν λόγω της πανδημίας του κορονοϊού.

### Στόχος Webinar

Οι συμμετέχοντες θα:

- Κατανοήσουν τι είναι το άγχος και ποιοι παράγοντες το ενισχύουν
- Αντιληφθούν, μέσω βιωματικών ασκήσεων, τι τους προκαλεί άγχος
- Αποκτήσουν συγκεκριμένα εργαλεία διαχείρισης άγχους

### Περιεχόμενα Webinar

- Προσδοκίες
- Πώς ενισχύεται το άγχος και πώς εκδηλώνεται
- Άγχος vs Ψυχική Ανθεκτικότητα
- Διαχείριση Stress & Άγχους
- Tips για καλύτερη διαχείριση Stress & Άγχους

Το webinar έχει διάρκεια **60'** και θα πραγματοποιηθεί μέσω της πλατφόρμας zoom.