|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ****ΔΟΜΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ**69 100 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗΤηλ. 25310- 39050 |  | **DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE****INFRASTRUCTURE OF COUNSELING AND ACCESSIBILITY** GR 69 100 UNIVERSITY CAMPUSTel. +30 25310- 39050 |

Η Δομή Συμβουλευτικής και Προσβασιμότητας Φοιτητών του Δ.Π.Θ., Παράρτημα Αλεξανδρούπολης διοργανώνει Εργαστήριο ομαδικής συμβουλευτικής με τίτλο:

**«Η ψυχική ανθεκτικότητα σε καιρούς επιδόσεων»**

Πρόκειται για ένα διαθεματικό εργαστήριο τεσσάρων συναντήσεων υπό την ομπρέλα του όρου: **«Ψυχική Ανθεκτικότητα».**

**Θεματικές:**

* Η σημασία των σχέσεων μας με τους άλλους και με τον εαυτό μας στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας
* Διαμορφώνοντας τη δική μας αφήγηση ζωής
* Ανάγκες vs. Επιδόσεις: Γίνεται και αλλιώς;
* Ενισχύοντας το ψυχικό ανοσοποιητικό μας σύστημα

**Μέθοδος:** Θεωρητικό πλαίσιο, βιωματικές ασκήσεις, ασκήσεις ρόλων, ταξίδια φαντασίας

**Διάρκεια**: Φεβρουάριος- Απρίλιος 2020 (4 δίωρες συναντήσεις)

**1η συνάντηση ενημέρωσης και διαμόρφωσης ομάδων**: 17/2, 13:00

**Τόπος:** Γραφείο ΔοΣυΠ, Χώρος Παλαιού Νοσοκομείου Αλεξανδρούπολης, Δήμητρας 19, Κτίριο Μοριακής Βιολογίας (πλαϊνή είσοδος)

**Στοιχεία επικοινωνίας και δηλώσεις συμμετοχής:**

**Τηλεφωνικά**: 25510 23478

**Ηλεκτρονικά στη διεύθυνση**: dosyp@duth.gr

**Facebook**: [Δομή Συμβουλευτικής και Προσβασιμότητας Φοιτητών Δ.Π.Θ.](https://www.facebook.com/dosypduth/)

«ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Δ.Π.Θ.»