

Το Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης (ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ.) του Α.Π.Θ. διοργανώνει ένα **δύωρο βιωματικό εργαστήριο για όσους φοιτητές και όσες φοιτήτριες αντιμετωπίζουν αυξημένο στρες** στην καθημερινή τους ζωή και αναζητούν ένα διαφορετικό τρόπο αντιμετώπισής του. Κατά τη διάρκειά του οι συμμετέχουσες και οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν με βιωματικό τρόπο τις βασικές έννοιες και εφαρμογές του **mindfulness στη διαχείριση άγχους (MBSR)**.

Η **ενσυνειδητότητα (mindfulness)** είναι η συνειδητή και στοχευόμενη παρατήρηση των αισθήσεων, σκέψεων και συναισθημάτων μας η οποία συμβαίνει στο εδώ και τώρα, χωρίς αξιολόγηση και επίκριση. Η δυνατότητα να συνδιαλεγόμαστε με την παρούσα στιγμή μάς δίνει βαθύτερη αίσθηση ευζωίας, αυξάνει την αυτεπίγνωση και τη συγκέντρωση.

Η ενσυνειδητότητα προωθεί τη σωματική και ψυχική υγεία, βελτιώνει την ποιότητα της ζωής, ενισχύει τις σχέσεις και αναβαθμίζει την επικοινωνία. Ένα από τα βασικά και κύρια οφέλη της ενσυνειδητότητας και της πρακτικής της, είναι η μείωση του στρες και η αύξηση της αίσθησης γαλήνης και ισορροπίας.

Εισηγήτρια: Άλτα Πανέρα, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ., Α.Π.Θ.

Ημερομηνία: Δευτέρα 22 Οκτωβρίου 10 πμ-12μμ

Τόπος διεξαγωγής: Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης (ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ.) στο χώρο της Υγειονομικής Υπηρεσίας στην Κάτω Φοιτητική Λέσχη, Α.Π.Θ.

Η συμμετοχή στις ομάδες είναι **δωρεάν**. Λόγω της φύσης του εργαστηρίου, οι συμμετοχές θα είναι περιορισμένες και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας. Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στο <http://kesypsy.web.auth.gr/el/node/67>

Πληροφορίες: ΚΕ.ΣΥ.Ψ. Υ., 2310 992621