**ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ: *ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΜΟΥ***



**Στα πλαίσια του σεμιναρίου θα μιλήσουμε για το άγχος, πως εκδηλώνεται και γιατί υπάρχει, τι το προκαλεί ενώ θα δοθεί έμφαση και σε απλές τεχνικές που βοηθάνε στη διαχείριση του στην καθημερινότητα.**

* **Χώρος: Αίθουσα συνεδριάσεων, 1ος όροφος**
* **Χρόνος: Τετάρτη 12 Δεκεμβρίου 2018, ώρα: 12:30-14:30**
* **Συντονίστρια: Κανιώρη Ερμιόνη, ψυχολόγος**
* **Για να δηλώσετε συμμετοχή επικοινωνήστε στο 6976608603 ή στο mail:** **e.kaniori@gmail.com** **ή κατά τη διάρκεια λειτουργίας του γραφείου (Δευτέρα-Πέμπτη, 13:00-14:00)**