



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

ΚΕΝΤΡΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
CENTER FOR COUNSELING AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT
ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
SCHOOL OF MUSIC STUDIES

Το Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης (ΚΕ.ΣΥ.ΨΥ.) και το Τμήμα Μουσικών Σπουδών διοργανώνουν ένα δίωρο βιωματικό εργαστήριο με τίτλο «Ξεπερνώντας το Άγχος Σκηνης».

Στο πλαίσιο του εργαστηρίου θα συζητηθεί ο μηχανισμός άγχους που πυροδοτείται εν' όψη μιας μουσικής παράστασης, και πρακτικοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να βοηθήσουμε τον εαυτό μας στην αντιμετώπισή του.

Συγκεκριμένα, θα διερευνήσουμε τους τρόπους με τους οποίους εκδηλώνεται το άγχος μέσω του σώματος, των σκέψεων και των συμπεριφορών, και θα εξοικειωθούμε με πρακτικούς και αποτελεσματικούς τρόπους διαχείρισης του άγχους που χρησιμοποιούνται με ευκολία στην καθημερινότητα. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στην χρήση της ενσυνειδητότητας (mindfulness).

Το εργαστήριο θα διεξαχθεί την **Τετάρτη 24/5/2023** από τις **12:00** μέχρι τις **14:00** στην αίθουσα 8 του Τμήματος Μουσικών Σπουδών, στη Θέρμη.

Εισηγήτρια: Άλτα Πανέρα, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ., Α.Π.Θ.
Υπεύθυνη διοργάνωσης: Γεωργία Τέντα, μέλος ΕΔΙΠ ΤΜΣ

Η δήλωση συμμετοχής είναι απαραίτητη και γίνεται ηλεκτρονικά στο:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-gWEZf7KmcwuxAMsrXXYh6mBVzUiHpZT1nE5YiYf1HM/edit?usp=sharing>

Η συμμετοχή στο εργαστήριο είναι **δωρεάν** και θα χορηγηθεί βεβαίωση παρακολούθησης.