

# ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ  
ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ  
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ Ο.Κ.Α.ΝΑ.

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ Ο.Κ.Α.ΝΑ.  
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

## Ομάδα διαχείρισης άγχους για εφήβους 15-17



Έναρξη  
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2023

Για τους Δήμους Νεάπολης – Συκεών,  
Λαγκαδά, Βόλβης

ΠΥΞΙΔΑ: Γιάννη Τσαρούχη 3, 566 26 Συκιές,  
Τηλ. & Fax: 2310202015, 2310204453,  
E-mail: [info@pyxida.org.gr](mailto:info@pyxida.org.gr), [www.pyxida.org.gr](http://www.pyxida.org.gr)

## Στόχος της ομάδας:

Τα μέλη να μάθουν να αναγνωρίζουν  
και να διαχειρίζονται  
το άγχος και το άγχος των εξετάσεων

### Α' ΚΥΚΛΟΣ:

6 Εβδομαδιαίες Συναντήσεις,  
Φεβρουάριος - Μάρτιος 2023

#### Θέματα:

- Κατανοώντας το άγχος μας. Δεν είμαστε μόνοι/ες μπροστά στο άγχος.
- Προσεγγίζοντας το άγχος των εξετάσεων.
- Αναγνωρίζοντας τις αντιλήψεις μας - Υιοθετώντας νέες βοηθητικές αντιλήψεις
- Φροντίδα αντί για μάχη με το άγχος.

### Β' ΚΥΚΛΟΣ:

2 Ενισχυτικές Συναντήσεις,  
Απρίλιος και Μάιος 2023

Ένα βήμα πριν τις εξετάσεις:  
τι κάνουμε με το άγχος





## ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΟΝΕΩΝ

Κατανοώντας το άγχος του παιδιού μου  
Πώς να υποστηρίξω το παιδί μου.

### ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Η ομάδα θα γίνει μεσημέρι 15.00-16.30, Τετάρτη ή Πέμπτη, ανάλογα με το ενδιαφέρον που θα εκδηλώσετε στο zoom.
- Η συμμετοχή είναι δωρεάν.
- Για τη συμμετοχή απαιτούνται:
  - A) σύμφωνη γνώμη των κηδεμόνων.
  - B) ατομική συνάντηση του/της ενδιαφερόμενου/ης με τις συντονίστριες της ομάδας

Η ομάδα θα υλοποιηθεί διαδικτυακά

**πυξίδα**

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ  
ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ  
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΚΑΝΑ

ΣΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΚΑΝΑ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΓΕΙΑΣ