

Λειτουργία Ομάδας Ευαισθητοποίησης στην Αντιμετώπιση του Στρες για Επαγγελματίες Υγείας



Το Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηρακλείου, στα πλαίσια των προγραμμάτων πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας στην κοινότητα, ανακοινώνει για πέμπτη συνεχή χρονιά τη λειτουργία Ομάδας Ευαισθητοποίησης στην Αντιμετώπιση του Στρες για Επαγγελματίες Υγείας εργαζόμενους στα Νοσοκομεία και τα Κέντρα Υγείας του Νομού Ηρακλείου.

Στόχος της ομάδας είναι η ενίσχυση της καλύτερης προσαρμογής σε στρεσογόνες καταστάσεις στο εργασιακό και οικογενειακό περιβάλλον.

Η θεματολογία αφορά σε διαχείριση άγχους και στρατηγικές αντιμετώπισης, βελτίωση επικοινωνίας και επίλυση συγκρούσεων, αύξηση αυτογνωσίας και ενίσχυση αυτοεκτίμησης. Η προσέγγιση της ομάδας είναι γνωστική (θεωρία) και βιωματική (εμπειρικές ασκήσεις, διεργασία ομάδας).

Η ομάδα θα γίνεται και φέτος κάθε **δεύτερη Πέμπτη, ώρα 13:00 μ.μ.- 15:00 μ.μ.**, στο χώρο του Κ.Ψ.Υ., θα ολοκληρωθεί σε 10 δίωρες συναντήσεις και θα δοθεί βεβαίωση συμμετοχής.

Υπεύθυνη Συντονίστρια της Ομάδας είναι η κ. Βασιλάκη Ειρήνη - Έρρικα, Ψυχολόγος PhD.

Για πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής **έως και τις 19 Οκτωβρίου 2018** μπορείτε να επικοινωνείτε στο τηλέφωνο : 2810-333402 καθημερινά (εκτός Σαββάτου και Κυριακής) 08:00-15:00.