



## **ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

Η Βορέιος Βιβλιοθήκη του Δήμου Αμαρουσίου στα πλαίσια οργάνωσης επιμορφωτικών σεμιναρίων, διοργανώνει στο χώρο της Βιβλιοθήκης (Μιλτιάδου & Στ. Δραγούμη 30, Μαρούσι) κύκλο σεμιναρίων ψυχολογίας με ομιλήτρια την κα Έφη Ματσούκα Ψυχολόγο, Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεύτρια

**Θέμα: «Το άγχος, οι εκδηλώσεις του και η διαχείρισή του»**

Τα σεμινάρια θα υλοποιηθούν σε τρεις ενότητες:

Δευτέρα 10/2/2014 – **Άγχος , τι είναι, πως εκφράζεται στο σώμα, στις σκέψεις και στη συμπεριφορά μας;**

Δευτέρα 17/2/2014 – **Πότε το άγχος γίνεται παθολογικό; Τι μορφές μπορεί να πάρει.**

Δευτέρα 24/2/2014 – **Διαχείριση άγχους και θεραπεία**  
και ώρα 17.30 – 19.30

Όσοι επιθυμούν να συμμετέχουν μπορούν να επικοινωνήσουν με το τηλ. της βιβλιοθήκης 210 6147181  
Επειδή οι θέσεις είναι περιορισμένες παρακαλούμε όπως δηλώσετε συμμετοχή εγκαίρως.