



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Γλυκά Νερά, 13-2-2018

Αρ. Πρωτ.: 4476

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ & Δ/ΘΜΙΑΣ
ΕΚΠ/ΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ
ΑΤΤΙΚΗΣ

Ταχ. Δ/ση: Λεωφ. Λαυρίου 150 & Ανδρικού 4
15454 Γλυκά Νερά

Πληροφορίες: Κουρμούση Νάντια

e-mail: health.ed@dipe-anatol.att.sch.gr

Τηλέφωνο: 210/6618444

Φαξ: 210/6618440

ΠΡΟΣ: Δημοτικά Σχολεία και
Νηπιαγωγεία Δ/νσης
Π.Ε. Αν. Αττικής

ΘΕΜΑ: «Διεξαγωγή νέου βιωματικού σεμιναρίου με θέμα ‘Τεχνικές Διαχείρισης Στρες για Εκπαιδευτικούς’»

Η Δ/ση Π.Ε. Αν. Αττικής διοργανώνει νέο βιωματικό σεμινάριο πέντε (5) τριώρων συνεδριών με θέμα: «Τεχνικές Διαχείρισης Στρες για Εκπαιδευτικούς». Το σεμινάριο θα υλοποιηθεί από την υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Νάντια Κουρμούση (PhD Προαγωγής Υγείας Π.Τ.Ν. Παν/μίου Ιωαννίνων, MSc Έλεγχος του Στρες της Ιατρικής Σχολής του Ε.Κ.Π.Α., MSc Εφαρμοσμένης Δημόσιας Υγείας της Ε.Σ.Δ.Υ.) στο 3^ο Δ.Σ. Γέρακα (Γκούρα & Μιαούλη, 15344 Γέρακας, τηλ. 2106612479, βλ. χάρτης στο <http://www.stigma.gr/umap37931-miaouli-ke-gkoura-gerakas-153-44-greece.html>).

Το σεμινάριο θα περιλαμβάνει διδασκαλία τεκμηριωμένα αποτελεσματικών τεχνικών χαλάρωσης και διαχείρισης στρες (π.χ. Διαφραγματικές Αναπνοές, Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση, Αυτογενής Εκπαίδευση, Νοερή Απεικόνιση, Καθοδηγούμενος Οραματισμός, EFT, Διαλογισμός, κ.ά.) και θα υλοποιηθεί κατά τις ακόλουθες ημέρες και ώρες:

| | | |
|--------------------------|--------------------------------|-------------|
| 1 ^η Συνάντηση | Τετάρτη 28 Φεβρουαρίου 2018 | 16.30-19.30 |
| 2 ^η Συνάντηση | Τετάρτη 7 Μαρτίου 2018 | 16.30-19.30 |
| 3 ^η Συνάντηση | Τετάρτη 14 Μαρτίου 2018 | 16.30-19.30 |
| 4 ^η Συνάντηση | Τετάρτη 21 Μαρτίου 2018 | 16.30-19.30 |
| 5 ^η Συνάντηση | Τετάρτη 28 Μαρτίου 2018 | 16.30-19.30 |

Το σεμινάριο απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων. Καθώς υπάρχει περιορισμός στον αριθμό συμμετεχόντων (45), θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας. Οι εκπαιδευτικοί που επιθυμούν να συμμετάσχουν παρακαλούνται να συμπληρώσουν τα στοιχεία που ζητούνται στην ηλ. φόρμα στο σύνδεσμο <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdFUx6Tb6-SM114zEMfxtWV-DeeuJc8-F-vQsQdq46IkW7ew/viewform> μέχρι την Παρασκευή 23 Φεβρουαρίου 2018.

Σας ενημερώνουμε ότι δεν γίνεται δεκτή η επιλεκτική παρακολούθηση μεμονωμένων συνεδριών. Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου θα χορηγούνται σημειώσεις και ηλεκτρονικά αρχεία με τις ηχητικές οδηγίες για τις διδασκόμενες τεχνικές χαλάρωσης.

Επίσης σας ενημερώνουμε ότι ανάλογο σεμινάριο θα διεξαχθεί και στην περιοχή των Αχαρνών κατά τους μήνες Απρίλιο & Μάιο του 2018, ενώ θα εκδοθεί έγκαιρα σχετική ανακοίνωση.

**Η Διευθύντρια
Διεύθυνσης Π.Ε. Ανατολικής Αττικής**

κ.α.α.

Ευφροσύνη Λιόντου