



ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
ΤΟΥ ΙΟΝΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

Βιωματικά Εργαστήρια Υπηρεσίας Συμβουλευτικής και Στήριξης
Μονάδας Υποστήριξης Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών
Ιονίου Πανεπιστημίου

Βιωματικό Εργαστήριο Συμβουλευτικής Φοιτητών

Τρίτη 26 και Τετάρτη 27 Νοεμβρίου 2019
10.30-12.30, Αίθουσα Τηλεδιάσκεψης, ισόγειο κτιρίου Γαληνός

«Το σώμα, ένας χάρτης αποτύπωσης σκέψεων και συναισθημάτων»
Ένας αποδοτικός τρόπος αντιμετώπισης ψυχοσωματικών δυσκολιών.



Έχετε φανταστεί ποτέ το σώμα σας ως έναν χάρτη στον οποίο αποτυπώνονται όλες οι σκέψεις και τα συναισθήματά σας; Όλοι οι προβληματισμοί, οι συγκρούσεις, οι αισιόδοξες προσδοκίες αλλά και οι φόβοι απέναντι στη ζωή, αφήνουν τις δικές τους γραμμές στον χάρτη καθενός μας, με έναν ιδιαίτερο, μοναδικό τρόπο.

Όλα τα συναισθήματα, η χαρά, η λύπη, το άγχος, δίνουν χρώμα στον χάρτη καθιστώντας τον έγκυρο δείκτη της ψυχοσωματικής μας υγείας. Η σωματοποίηση των σκέψεων και των συναισθημάτων μας είναι ο συναγερμός που μας θυμίζει αυτό που πραγματικά έχουμε ανάγκη.



ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
ΤΟΥ ΙΟΝΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

Μέσα από τη σωματοποίηση, το σώμα μιλά για αυτά που προσδοκά, όταν τα λόγια δεν επαρκούν ή δεν εκφράζονται.

Σε αυτό το εργαστήριο,
θα συζητήσουμε για τον χάρτη του σώματος και την χρησιμότητά του.
θα αναλύσουμε τον τρόπο με τον οποίο σκέψεις και συναισθήματα
αποτυπώνονται στις λειτουργίες του σώματος,
θα προτείνουμε αποδοτικούς τρόπους διαχείρισης σκέψεων και
συναισθημάτων, πέραν της σωματοποίησης.

Το Εργαστήριο Συμβουλευτικής θα πραγματοποιηθεί κατά το μήνα
Νοέμβριο του 2019

Το Εργαστήριο θα πραγματοποιηθεί σε δύο ομάδες,
την Τρίτη 26 Νοεμβρίου 2019
και
την Τετάρτη 27 Νοεμβρίου 2019
10.30 έως 12.30

Μπορείτε να δηλώνετε συμμετοχή καθημερινά, **έως και Πέμπτη 21
Νοεμβρίου 2019**, μεταξύ 8.30 και 13.00 στο τηλ. 26610 87231

ή με τη φυσική σας παρουσία στο Συμβουλευτικό Κέντρο, ίδιες ώρες από
Δευτέρα έως και Παρασκευή (Πλατεία Τσιριγώτη 7, Κτίριο Γαληνός, Ισόγειο)

Επίσης, μπορείτε να αποστέλλετε e-mail, στο
studentsupport@ionio.gr

σημειώνοντας ονοματεπώνυμο, αριθμό τηλεφώνου επικοινωνίας και Αριθμό
Μητρώου Φοιτητή.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη



ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
ΤΟΥ ΙΟΝΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

- Τα Βιωματικά Εργαστήρια Συμβουλευτικής και Στήριξης πραγματοποιούνται σε ομαδικό επίπεδο έως και 12 συμμετεχόντων.
- Στα Βιωματικά Εργαστήρια ισχύουν οι Αρχές Περί Απορρήτου και ο Κώδικας Δεοντολογίας σύμφωνα με τον οποίο λειτουργεί η Υπηρεσία Συμβουλευτικής και Στήριξης.
- Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.
- Τον συντονισμό και τη διεξαγωγή των Εργαστηρίων έχουν αναλάβει οι Υπεύθυνες Συμβουλευτικής και Στήριξης της Μονάδας.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

