

Έχω υπερβολικό άγχος. Θέλω να φέρω ηρεμία στη ζωή μου.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής δεν αφήνει πολλά περιθώρια για ψυχική ηρεμία και μία καθημερινότητα χωρίς άγχος. Το άγχος είναι μια ασυνείδητη αντίδραση, κατά την οποία να εστιάζουμε σε κάτι συγκεκριμένο σε μια δεδομένη στιγμή. Δεν είναι τίποτα άλλο από μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού, που συμβαίνει σε όλες τις καταστάσεις της ζωής. Ωστόσο, το υπερβολικό άγχος μπορεί να δημιουργήσει πολλά ψυχοσωματικά προβλήματα με αποτέλεσμα να θέλουμε να αναζητήσουμε την ηρεμία στη ζωή μας.

Στο ατομικό αυτό σεμινάριο θα μάθετε για τα στάδια του άγχους, τις κυριότερες αιτίες εμφάνισής του καθώς και τους τρόπους αντιμετώπισής του.

Στη συνάντηση με τον σύμβουλο επιμόρφωσης θα συζητήσετε θέματα που αφορούν τις ανησυχίες σας, τις καταστάσεις που σας προκαλούν άγχος, την επιθυμία σας για εύρεση της ευτυχίας και τους τρόπους αντιμετώπισής του.