



Άγχος & Διαχείριση στην Εφηβεία

**Δωρεάν διαδικτυακό ψυχο-εκπαιδευτικό σεμινάριο για γονείς της Θράκης
από το Μαζί για το Παιδί**

Το Συμβουλευτικό Κέντρο του Μαζί για το Παιδί διοργανώνει δωρεάν διαδικτυακό ψυχο-εκπαιδευτικό σεμινάριο για γονείς της Θράκης με θέμα:

«Άγχος & Διαχείριση στην Εφηβεία», Πέμπτη 29 Μαΐου, ώρα 17:30-19:00 | Εγγραφή [ΕΔΩ](#)

Τι είναι το άγχος; Που το εντοπίζουμε και πώς το βιώνουμε; Πώς μπορούμε να το διαχειριστούμε; Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον που βιώνει έντονο άγχος; Υπάρχουν τεχνικές που μπορούν να συμβάλουν στην αποκλιμάκωση και στη λειτουργική έκφρασή του; Σκοπός του σεμιναρίου είναι να δώσει κάποιες βασικές κατευθύνσεις ως προς τον εντοπισμό, τη διαχείριση και την λειτουργική έκφραση του άγχους.

Το ψυχο-εκπαιδευτικό σεμινάριο απευθύνεται σε γονείς παιδιών 10-18 ετών.

Σημαντικές Πληροφορίες για την διεξαγωγή του σεμιναρίου:

- Απαιτείται εγγραφή για κατοχύρωση θέσης. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας, ο αριθμός των θέσεων είναι περιορισμένος.
- Με τη δήλωση συμμετοχής και τη συγκατάθεσή των συμμετεχόντων στην επεξεργασία των προσωπικών δεδομένων, θα σταλεί από την επιστημονική ομάδα του Μαζί για το Παιδί ενημερωτικό email με τις πληροφορίες σύνδεσης για τη διαδικτυακή συμμετοχή.
- Είναι ΔΩΡΕΑΝ και θα πραγματοποιηθεί μέσω της διαδικτυακής πλατφόρμας ZOOM.

Πληροφορίες: Στην τηλεφωνική γραμμή 115 25 & στο email: 11525@mazigiatopaidi.gr

Το σεμινάριο απευθύνεται αποκλειστικά σε **γονείς κατοίκους της Θράκης** και πραγματοποιείται με την πολύτιμη υποστήριξη της **Trafigura Maritime Ventures** και του **Trafigura Foundation**.

Λίγα λόγια για τη Γραμμή 115 25 & το Συμβουλευτικό Κέντρο του Μαζί για το Παιδί

Συμβουλευτική Γραμμή 115 25 του Μαζί για το Παιδί βρίσκεται από το 2009 δίπλα σε γονείς, εκπαιδευτικούς και εφήβους. Παρέχει δωρεάν συμβουλευτική υποστήριξη.

Το όραμα πίσω από τη λειτουργία της Γραμμής είναι η ψυχολογική στήριξη και η ενδυνάμωση γονέων, εκπαιδευτικών και εφήβων σχετικά με προβληματισμούς και δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην καθημερινότητά τους και η ενίσχυση των ευρύτερων οικογενειακών και υποστηρικτικών πλαισίων των παιδιών και των εφήβων.

Η Γραμμή 115 25 είναι στελεχωμένη από έμπειρη επιστημονική ομάδα και εκπαιδευμένους εθελοντές με συνεχή κλινική εποπτεία.

Τηρείται το απόρρητο και όλες οι κλήσεις είναι επώνυμες, εμπιστευτικές και δεν ηχογραφούνται. Πέρα από τις τηλεφωνικές συνεδρίες, η Γραμμή 115 25 συμπληρώνεται από το Συμβουλευτικό Κέντρο, όπου προσφέρονται διαδικτυακά ή με φυσική παρουσία:

- Ολοκληρωμένος κύκλος συμβουλευτικών συνεδριών
- Ομάδες στήριξης γονέων
- Ψυχο-εκπαιδευτικά σεμινάρια συγκεκριμένης θεματολογίας σε γονείς/ εκπαιδευτικούς /εφήβους

Το σύνολο των υπηρεσιών της Συμβουλευτικής Γραμμής και του Συμβουλευτικού Κέντρου πλαισιώνουν ολοκληρωμένα, σε επίπεδο πρόληψης και πρώιμης παρέμβασης, την κάθε οικογένεια.

Οι δια ζώσης υπηρεσίες λαμβάνουν χώρα στις εγκαταστάσεις του «Μαζί για το Παιδί» και τα ψυχοεκπαιδευτικά σεμινάρια πραγματοποιούνται σε σχολεία και οργανωμένα σύνολα πανελλαδικά.

Όλες οι ανωτέρω υπηρεσίες προσφέρονται ΔΩΡΕΑΝ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΑ.

Οι κλήσεις στη Γραμμή 11525 από οποιοδήποτε πάροχο κινητής/σταθερής τηλεφωνίας είναι ατελείς.

Ωράριο λειτουργίας και επικοινωνία

Η πανελλαδική «Γραμμή 115 25» του Μαζί για το Παιδί λειτουργεί, από Δευτέρα έως Παρασκευή από Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00-19:00.

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 11525, email: 11525@mazigiatopaidi.gr

Λίγα λόγια για το Μαζί για το Παιδί:

Το Μαζί για το Παιδί εργάζεται εδώ και σχεδόν 30 χρόνια για την προστασία χιλιάδων παιδιών στη χώρα μας. Προσφέρει ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών με στόχο κάθε παιδί σε κάθε γωνιά της Ελλάδας να έχει πρόσβαση σε βιώσιμες συνθήκες διαβίωσης και σε ίσες ευκαιρίες.

Το έργο του Μαζί για το Παιδί επικεντρώνεται στην καταπολέμηση της φτώχειας, στην υγεία και την ψυχική υγεία, στην εκπαίδευση, καθώς και την υποστήριξη πληθυσμών που έχουν πληγεί από φυσικές καταστροφές.

Είναι μια Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία (ΑΜΚΕ), που στηρίζεται σε πόρους από χορηγίες εταιρειών, δωρεές ιδιωτών και από τη διοργάνωση πολιτιστικών, αθλητικών και άλλων εκδηλώσεων στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Περισσότερα www.mazigiatopaidi.gr

Αγ. Θωμά 14, Αθήνα 115 27 | Τηλ.: 210 7482690 | E-mail: info@mazigiatopaidi.gr | www.mazigiatopaidi.gr

Facebook • Twitter • Instagram: @mazigiatopaidi