

**Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ  
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ**

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΝΕΙ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ**

**ΜΕ ΘΕΜΑ:**

**«Η ερμηνεία και η αντιμετώπιση της ανησυχίας (worry), ως ένα από τα βασικά συμπτώματα των Διαταραχών Άγχους, μέσα από το πρίσμα της Μεταγνωστικής προσέγγισης»**

**ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: Σίσσυ Σιδηροπούλου  
Ψυχολόγος Α.Π.Θ.- ΓΣΘ Ψυχοθεραπεύτρια**

**την Κυριακή 22 Απριλίου 2018**

**ώρα: 11.30 – 17.30**

**Στόχος:**

- Να παρουσιαστεί η βασική θεωρία του Μεταγνωστικού μοντέλου ως παρακλάδι της Γνωστικής Συμπεριφορικής θεωρίας.
- Να δοθεί μια εναλλακτική ερμηνεία της ανησυχίας, που αποτελεί ένα από τα βασικά συμπτώματα των Διαταραχών Άγχους.
- Να συζητηθούν τρόποι αντιμετώπισης της ανησυχίας μέσα από τις τεχνικές του Μεταγνωστικού μοντέλου.

**Περιεχόμενο :** Το εργαστήριο περιλαμβάνει:

- Η θεωρία του Μεταγνωστικού μοντέλου και η σύνδεσή του με τη Γνωστική Συμπεριφορική προσέγγιση. Κοινά στοιχεία και διαφοροποίηση.
- Οι ψυχικές διαταραχές μέσα από το πρίσμα του Μεταγνωστικού μοντέλου.
- Η μεταγνωστική ερμηνεία της ανησυχίας (worry) ως ένα από τα βασικά συμπτώματα των Διαταραχών Άγχους.
- Μεταγνωστικές τεχνικές αντιμετώπισης της ανησυχίας και παρουσίαση παραδειγμάτων.
- Ερευνητικά δεδομένα για την αποτελεσματικότητα των μεταγνωστικών τεχνικών.

**Διάρκεια:** 8 ώρες (ακαδημαϊκές)

**Διεξάγεται στην ΕΕΕΣ-Παράρτημα Μακεδονίας:**

**Κόστος συμμετοχής:** 50 ευρώ (επαγγελματίες)  
35 ευρώ (μέλη της ΕΕΕΣ)  
30 ευρώ (φοιτητές)  
25 ευρώ (εκπαιδευόμενοι ΕΕΕΣ)

---

**Πληροφορίες – Εγγραφές:** ΕΕΕΣ – Παράρτημα Μακεδονίας

Ερμού 48, 6ος όροφος, Θεσσαλονίκη Τηλ. 2310 274 610, [www.cognitivebehaviour.gr](http://www.cognitivebehaviour.gr) --- e mail : [eesm@otenet.gr](mailto:eesm@otenet.gr)