

**Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ**

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΝΕΙ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
ΜΕ ΘΕΜΑ:**

**«ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ
ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ
ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ»**

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ:
Άννα Καλυμτιού,
Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια,
MSc in Sport & Exercise Psychology

**ΚΥΡΙΑΚΗ 16 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2020
ΩΡΑ 11:00-17.00**

Στόχος είναι:

Η κατανόηση των βασικών αρχών και θεωριών της Αθλητικής Ψυχολογίας και η παρουσίαση και εξοικείωση με γνωστικές και συμπεριφορικές τεχνικές, που χρησιμοποιούνται στον αθλητικό χώρο.

Περιεχόμενο:

- Εισαγωγή στην Αθλητική ψυχολογία και τις ψυχολογικές ανάγκες στο σύγχρονο αθλητισμό
- Παρουσίαση βασικών ψυχολογικών θεωριών στην Αθλητική Ψυχολογία (μοντέλα αυτοπεποίθησης, θεωρίες κινήτρων, θεωρίες άγχους-διέγερσης κλπ)
- Γνωστικές συμπεριφορικές παρεμβάσεις στον αθλητισμό (διαχείριση άγχους, ενεργοποίηση της διέγερσης, στοχοθεσία, νοερή απεικόνιση, χαλάρωση)
- Διαδραστικές ασκήσεις με στόχο την εξοικείωση των εκπαιδευόμενων με συγκεκριμένες τεχνικές
- Παρουσίαση περιπτώσεων

Διάρκεια: 8 ώρες - **Χορηγείται βεβαίωση**

Διεξάγεται στην ΕΕΕΣ-Παράρτημα Μακεδονίας

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

Πληροφορίες - Εγγραφές: έως Πέμπτη 13/2/2020

ΕΕΕΣ - Παράρτημα Μακεδονίας

Ερμού 48, 6ος όροφος, Θεσσαλονίκη- Τηλ. 2310 274 610,

- e mail : eesm@otenet.gr , www.cognitivebehaviour.gr