



03 – 02- 2014

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ Σωματική και ψυχική Υγεία

Το Επιμελητήριο Ηρακλείου διοργανώνει σεμινάριο το οποίο απευθύνεται σε κάθε ενδιαφερόμενο από 18 μέχρι 60 ετών και κυρίως σε όσους ενδιαφέρονται ή βιώνουν κατάθλιψη και άγχος και θέλουν αν αποκτήσουν μια ευρεία γνώση για το στρες και τη σωματική τους υγεία.

Σκοπός: του σεμιναρίου είναι να κατανοήσουμε τον τρόπο με τον οποίο συνδέεται το άγχος, η κατάθλιψη και η διατροφή με τη σωματική μας υγεία και τον ρόλο που έχει η ψυχολογία μας στις χρόνιες ασθένειες του σώματος. Ταυτόχρονα, παρουσιάζονται τρόποι πρόληψης και διαχείρισης του στρες. Επίσης σκοπός είναι η ενημέρωση επί των κινδύνων που απειλούν την υγεία μας και η υιοθέτηση υγιών στάσεων και συμπεριφορών

Ενότητες σεμιναρίου:

- Τι είναι σωματική και τι ψυχική υγεία
- Αγωγή υγείας και πρόληψη
- Η συντροφικότητα σαν μέσω ψυχικής υγείας
- Επιλογή αυτονομίας μέσα από τη συντροφικότητα
- Αυτονομία
- Αυτοεκτίμηση
- Μέτρα ανύψωσης της αυτοεκτίμησης
- Κατάθλιψη (ορισμός-ερμηνεία-και τύποι κατάθλιψης)
- Τεστ κατάταξης της κατάθλιψης
- Τεστ αυτοεκτίμησης
- Άγχος (ορισμός-ερμηνεία-και τύποι άγχους)
- Αντιμετώπιση
- Διατροφή στην καθημερινή ζωή

Η **Ναταλία Τσουμάνη** είναι ΤΕ Νοσηλεύτρια, ΤΕ Διαιτολόγος Διατροφολόγος με Μεταπτυχιακά στη Δημόσια Υγεία και στη Διοίκηση Μονάδων Υγείας. Εργάστηκε επί επτά (7) συναπτά έτη σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας και στη συνέχεια επί έξι (6) έτη σε ασφαλιστικά ταμεία του Δημοσίου. Έχει δικό της Διαιτολογικό γραφείο. Είναι πιστοποιημένη εκπαιδεύτρια του ΛΑΕΚ, του ΕΦΕΤ, της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας. Είναι επίσης επιστημονικός συνεργάτης και διδάσκει επί επτά (7) συναπτά έτη στο ΤΕΙ Ηρακλείου.

Ημερομηνίες Διεξαγωγής: Τρίτη 11/03 και Πέμπτη 13/03/14 από 15:00μμ έως 20:00μμ.

Διάρκεια: 10 ώρες

Κόστος: 40€

Τόπος Υλοποίησης: Επιμελητήριο Ηρακλείου Κορωναίου 14.

Πληροφορίες και αιτήσεις, Στο ΚΕΚ Τεχνικές Σχολές Επιμελητηρίου Ηρακλείου, Κορωναίου 9, 71202 Τηλ.κέντρο:2810342136, 2810302730 Fax:2810227189
e-mail: info@katartisi.gr web: www.katartisi.gr fb: www.facebook.com/KekTechnikesScholes



Αρ. Πιστοποίησης
12101034



Σύστημα Διαχείρισης
EN ISO 9001:2008