



Σύμβουλος ΑντιStress και Ευεξίας

ΕΝΑΡΞΗ: ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2011

ΟΜΙΛΙΑ: Δευτέρα 10 Οκτωβρίου 2011

Έχοντας υπ' όψιν μας τις καταστροφικές συνέπειες του stress σε σωματικό, ενεργειακό και ψυχολογικό επίπεδο δημιουργήσαμε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα "Σύμβουλος ΑντιStress και Ευεξίας" με στόχο την εκπαίδευση επαγγελματιών για την επιστημονική καταπολέμηση του stress και την δημιουργική διαχείριση του δηλ. την αύξηση της ικανότητας για 'πρόσληψη-χωρίς εντάσεις" των σύνθετων ερεθισμάτων και πληροφοριών της σύγχρονης και πολύπλοκης ζωής. Στο πρόγραμμα αυτό, ο Σύμβουλος ΑντιStress και Ευεξίας εκπαιδεύεται να έχει ως κύριους άξονες της εργασίας του:

- την αξιολόγηση των πηγών του stress στη ζωή του πελάτη π.χ. μέσω ερωτηματολογίου
- την παροχή συγκεκριμένων προγραμμάτων ασκήσεων και τεχνικών για την αποφόρτιση της έντασης και αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του stress του πελάτη
- τη διδακτική κατεύθυνση δηλαδή να ενθαρρύνει τον πελάτη να υιοθετεί καθημερινά στη ζωή του - μόνος του και χωρίς την καθοδήγηση του συμβούλου - απλές διαδικασίες και ασκήσεις δημιουργικής διαχείρισης των στρεσογόνων καταστάσεων αποβλέποντας τελικά στην βελτίωση της υγείας του και στην ανάκτηση της χαμένης ευεξίας
- την παροχή βασικής συμβουλευτικής υποστήριξης

Οφέλη για τους συμμετέχοντες

1. θα διδαχθούν συγκεκριμένη μεθοδολογία και διάφορες τεχνικές για την άμεση αποφόρτιση της ψυχοσωματικής έντασης και την αποβολή της από τον οργανισμό όπως το Body Extension (ειδική άσκηση σωματικής και ενεργειακής έκτασης), το Re-positioning Process (διαδικασία σωματικής αναδόμησης), Body InnerSense (σωματική αυτοεπίγνωση και Εσωτερικοί, Σωματικοί Διάλογοι) κ.α.

2. θα εκπαιδευτούν στην Συμβουλευτική ΑντιStress που περιλαμβάνει:

- την εξέταση διαφόρων θεμάτων της καθημερινής ζωής του πελάτη που του προκαλούν stress
- τη διάκριση μεταξύ παθογόνου και θετικού ή δημιουργικού stress (το οποίο μας κρατάει σε εγρήγορση και αυξάνει τη δυνατότητα άμεσης αντίδρασης)
- την ανάκτηση της ψυχικής και σωματικής ευεξίας ως φυσική κατάσταση της ζωής
- συμβουλευτικές δεξιότητες και Γνωστικο-συμπεριφορικές τεχνικές για την δημιουργική και αποτελεσματική διαχείριση του stress