

ΑΓΧΟΣ

ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ-ΑΝΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΟ-ΕΝΟΧΕΣ. ΥΠΑΡΞΙΑΚΟ,
ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ

Το άγχος είναι, πάνω απ' όλα, μια εσωτερική συνομιλία. Είναι ο δείκτης που μας ενημερώνει πόσο έχουμε απομακρυνθεί από το Μέτρο, την αυτοκυριαρχία και τον αληθινό εαυτό μας. Στην εποχή μας ζούμε την πιο αγχωτική περίοδο της ανθρωπότητας που γνωρίζουμε. Η τεχνολογική ευκολία δεν μας έκανε πιο ευτυχισμένους, αλλά πιο αγχωμένους. Το σύνδρομο της εξάντλησης συναντάται πλέον παντού: στις σχέσεις, στην εργασία, ακόμη και στα χόμπι, όπου κυριαρχεί το Άγχος της απόδοσης και της επίτευξης. Επιπλέον, το Άγχος διαχέεται σε όλες τις ηλικίες: από πολύ μικρά παιδιά έως ηλικιωμένους, ενώ θα περίμενε κανείς τα πρώτα να απολαμβάνουν το παιχνίδι και οι δεύτεροι να ζουν πιο ήρεμα, χωρίς εντάσεις. Ζούμε, λοιπόν, μέσα σε μια επιδημία άγχους για την οποία δεν υπάρχουν μάσκες προφύλαξης. Σε αυτό το ξεχωριστό σεμινάριο θα προσεγγίσουμε το άγχος θεραπευτικά, φιλοσοφικά, διαλογιστικά και αναπνευστικά. Θα το μετατρέψουμε σε αφετηρία Δημιουργίας! Σε μια βαθύτερη σύνδεση με την ατάραχη περιοχή του εαυτού μας.

Κυριακή 29 Μαρτίου 2026

10:30 π.μ.-14:30 μ.μ. και 15:30-18:30 μ.μ.

(Με διαλείμματα για φαγητό, καφέ, ξεκούραση)

Με τον *Γιάννη Ανδριανάτο* - Εκπαιδευτή Ρητορικής-Διαλεκτικής

Δηλώσεις συμμετοχής το συντομότερο

Για δια ζώσης και μέσω **zoom**

(Για μέσω **zoom** είναι απαραίτητη η σύνδεση με το **zoom** του Ρητορικού Κύκλου)

ΘΕΜΑΤΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

- ♦ Ποιες είναι οι πηγές του Άγχους; Υπάρχει Συμπαντικό Άγχος; Υπαρξιακό Άγχος: το νόημα της ζωής. Το Άγχος του εγώ. Το Άγχος της σύγκρισης.
- ♦ Η εξάντληση. Η επίτευξη ψεύτικων στόχων. Οι αληθινοί στόχοι μας γαληνεύουν. Πώς σαμποτάρουμε τον εαυτό μας.
- ♦ Το εργασιακό Άγχος. Ο ανταγωνισμός. Το κυνήγι του χρόνου. Η εσωτερική κατάρρευση.
- ♦ Μεταμορφώνοντας το Άγχος. Δράσεις που θεραπεύουν. Άγχος αυπνίας, το κρυμμένο Άγχος, η εσωτερική σύγκρουση.
- ♦ Το συναισθηματικό, οικογενειακό Άγχος. Το ερωτικό Άγχος. Το Άγχος των μικρών παιδιών και των ηλικιωμένων.
- ♦ Το Άγχος και οι ενοχές. Το συνεχόμενο αίσθημα του ανικανοποίητου.
- ♦ Αποκόπτοντας τα αίτια του Άγχους. Ολιστική αντιμετώπιση του Άγχους. Άγχος και φόβος.
- ♦ Νοητικές, ψυχικές, αναπνευστικές, σωματικές ασκήσεις. Δράσεις αντί-στρες. Η ζωή ξανά φίλος.

Ρ Η Τ Ο Ρ Ι Κ Ο Σ Κ Υ Κ Λ Ο Σ

Τηλ.: 210 80 42 042 • 6977 07 13 48

e-mail: giannisandrianatos@hotmail.com • www.ritorikoskyklos.gr