



Επικοινωνία και Δημόσιες Σχέσεις
Μέγαρα 23 Οκτωβρίου 2025
Email: pr.megara@gmail.com

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Θέμα: Εκδήλωση με θέμα: «Μαθαίνω να αντιμετωπίζω το άγχος – Μια εισαγωγή στη διαχείριση των συναισθημάτων»

Η Κοινότητα Κινέτας του Δήμου Μεγαρέων διοργανώνει την **Κυριακή 9 Νοεμβρίου 2025 και ώρα 11:00 π.μ.**, στην αίθουσα του Πολιτιστικού Κέντρου της Κοινότητας (57ο χλμ ΠΕΟΑΚ), μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα και βιωματική ομιλία με θέμα: **«Μαθαίνω να αντιμετωπίζω το άγχος – Μια εισαγωγή στη διαχείριση των συναισθημάτων»**, με εισηγητή τον **Michel Bizet**, Ψυχοθεραπευτή και Φιλόλογο.

Η εκδήλωση εντάσσεται σε μια σειρά δράσεων που φέρνουν την επιστήμη, την ψυχολογία και την αυτογνωσία πιο κοντά στους δημότες, μέσα από ένα απλό και κατανοητό πλαίσιο προσέγγισης του εσωτερικού μας κόσμου. Στόχος είναι η γνωριμία με βασικές έννοιες διαχείρισης του άγχους, η κατανόηση της σχέσης σώματος και συναισθημάτων, καθώς και η εισαγωγή σε μεθόδους χαλάρωσης και πρακτικές αυτορρύθμισης.

Θεματικές ενότητες της εκδήλωσης:

- Η γνώση του σώματος
- Το σώμα ως αποδέκτης των συναισθημάτων
- Συναισθήματα και ορμόνες
- Μέθοδοι χαλάρωσης
- Ασκήσεις πρακτικής

Είσοδος ελεύθερη.

▪ Ομιλητής: Michel Bizet

Ο Michel Bizet είναι **φιλόλογος, ψυχαναλυτής και ψυχοθεραπευτής**, απόφοιτος των **Sorbonne Université, Université Paul Valéry – Montpellier** και **University of Michigan**. Διδάσκει στην **Université Paris-Saclay** και από το 2014 εργάζεται ως **Psychoanalyst, Interpersonal Therapist, Life Coach & Master Reiki**. Με εμπειρία στη **διαπροσωπική ψυχοθεραπεία, τη διαχείριση συναισθημάτων και την ενεργητική ακρόαση**, υποστηρίζει άτομα που επιδιώκουν να κατανοήσουν τον εαυτό

τους και να ζήσουν με περισσότερη ισορροπία, σεβασμό και αυθεντικότητα.

Όπως ο ίδιος σημειώνει:

«Δίνω τη γνώμη μου όχι ως σωστή αλλά ως δική μου» — Μισέλ ντε Μονταίν.
Όλοι έχουμε την ικανότητα να κάνουμε αλλαγές προκειμένου να ζήσουμε τη ζωή που ονειρευόμαστε.

Κυριακή 9 Νοεμβρίου 2025 | Ώρα 11:00 – 13:00
Πολιτιστικό Κέντρο Κινέτας, 57ο χλμ ΠΕΟΑΚ
Είσοδος ελεύθερη

▪ **Διοργάνωση:**

Κοινότητα Κινέτας – Δήμος Μεγαρέων