

Εργαστήριο
Εποπτική Διαχείριση Στόχων (Coaching) για Νέους με ΔΕΠΥ και Αγχώδεις Διαταραχές

Δρ. Ευθύμιος Αγγελάκης, Ph.D., BCN, Νευροψυχολόγος-Ηλεκτροφυσιολόγος
Επιστημονικός Συνεργάτης Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, ΠΝΑ «Ο Ευαγγελισμός»
Γραμματέας ΔΣ Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης ΔΕΠΥ

Στο εργαστήριο αυτό θα παρουσιασθούν οι πρακτικές για την εποπτική διαχείριση στόχων, με έμφαση στην εφαρμογή της σε νέους που έχουν ΔΕΠΥ και αγχώδεις διαταραχές. Οι τεχνικές μπορεί να συμπεριλάβουν (α) ψυχοεκπαίδευση για την ΔΕΠΥ και το άγχος, (β) τεχνικές διαχείρισης άγχους, (γ) τεχνικές διαχείρισης αναβλητικότητας και ενίσχυσης συγκέντρωσης προσοχής, (δ) εξερεύνηση και διατύπωση προσωπικών προβλημάτων και οραμάτων, (ε) μετάφραση προβλημάτων και οραμάτων σε στόχους, (στ) βελτίωση οργάνωσης δραστηριοτήτων, διαχείρισης χρόνου, μνήμης, διεκπεραίωσης στόχων και κινήτρων, και (ζ) διαχείριση ανασταλτικών παραγόντων. Ο/Η επόπτης βοηθάει τον/την εποπτευόμενο/η να βρίσκει δικές του/της εναλλακτικές λύσεις σε προβλήματα και προκλήσεις, και να αξιολογεί την αποτελεσματικότητά τους, όπως στην ακαδημαϊκή ή εργασιακή επίδοση, την αναβλητικότητα, την αυτοδιαχείριση, τον σχεδιασμό στόχων, άγχος, κοινωνικότητα, και στην διαχείριση χρόνου. Το εργαστήριο θα συμπεριλάβει παραδείγματα περιπτώσεων και βιωματική άσκηση σαν παράδειγμα της εφαρμογής του coaching.