

**Σεμινάριο Συμβουλευτικής Γονέων
«Γονείς, έφηβοι και επαγγελματικός προσανατολισμός»
13/3/2017**

4ο Γεν. Λύκειο Ν. Σμύρνης σε συνεργασία με το Δήμο Ν. Σμύρνης και την Ένωση Γονέων (υπεύθυνος διοργάνωσης Ν. Δεμερτζής).

«Το άγχος των εξετάσεων»

Μπιλανάκη Ελευθερία

Εκπαιδευτικός ΠΕ02, Ψυχολόγος,

Msc Παιδαγωγικής Ψυχολογίας,

ειδίκευση ΣΕΠ

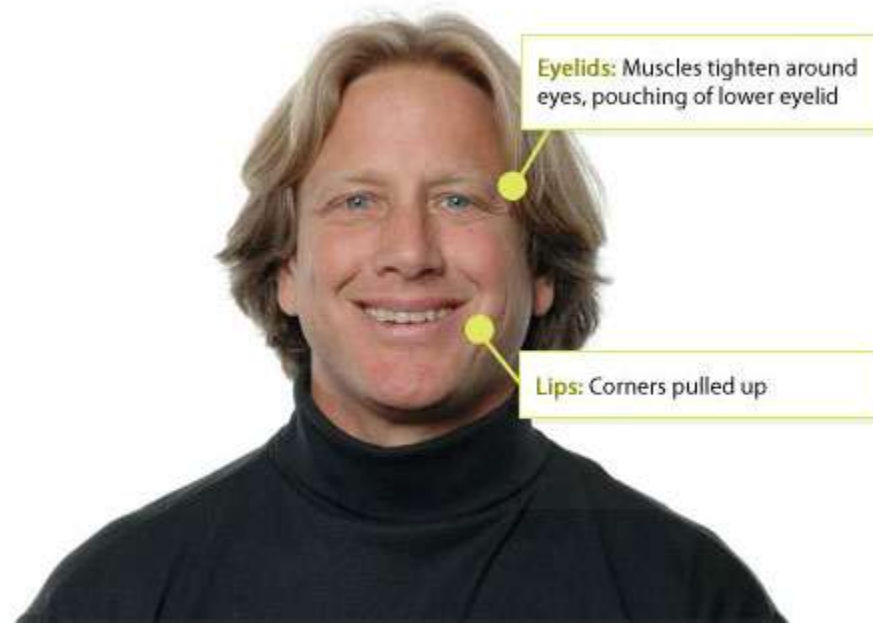
Υπεύθυνη ΚΕΣΥΠ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

ΜΠΙΛΑΝΑΚΗ
ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΚΕΣΥΠ
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

Συναίσθημα

Συναίσθημα: ευχάριστη ή δυσάρεστη ψυχική κατάσταση που προκαλείται από αισθήματα, παραστάσεις ή σκέψεις με σωματικές εκδηλώσεις και εκφράσεις

Αναγνωρίζετε το συναίσθημα;



Το συναίσθημα είναι:

Το **συναίσθημα** είναι μια σύνθετη υποκειμενική συνειδητή εμπειρία:

ο συνδυασμός νοητικών καταστάσεων, ψυχοσωματικών **εκφράσεων**

βιολογικών αντιδράσεων του **σώματος**

Συνοδεύεται από την ανάγκη για **πράξη**

Είδη-κατηγορίες

Οι συγκινήσεις/τα συναισθήματα διακρίνονται σε:
πρωτογενή/-είς ή **βασικά/-ές** ή **θεμελιώδη/-εις** και **δευτερογενή**

Βασικά/πρωτογενή ονομάζονται τα συναισθήματα που είναι *εγγενή, καθολικά και οικουμενικά* και φαίνονται στο πρόσωπο.

Θετικά ονομάζονται τα συναισθήματα που μας κάνουν να νιώθουμε ευχάριστα, ενώ **αρνητικά** εκείνα που μας κάνουν να δυσφορούμε και γι' αυτό επιθυμούμε τη γρήγορη εξαφάνισή τους.

Ήπια και έντονα



Κύρια -οικουμενικά-βασικά συναισθήματα

φόβος,

θυμός,

θλίψη, λύπη

**απόλαυση
(χαρά).**

Αποστροφή, αηδία

Paul Ekman
(Ekman 1984,
1992a,b. Ekman, &
Davidson, 1994),

Γένεση συναισθημάτων: διαπροσωπικές σχέσεις



Η θεωρία δεσμού (Bowlby, 1951)

Η θεωρία της προσκόλλησης (Ainsworth)

Η συνθήκη του ξένου (Spitz)

Συγχρονισμένη αλληλεπίδραση (Stern, 1974)

Θεωρίες που βασίζονται στην πρώιμη βρεφική και παιδική ηλικία-κρίσιμες περιόδους

Ανασφαλής δεσμός

Άτομα με ανασφαλή τύπο δεσμού ακολουθούν στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος :

εστιάζουν στα αρνητικά συναισθήματα

βιώνουν τις διαπροσωπικές ή άλλες καταστάσεις ως περισσότερο αγχογόνες (**τύπος εμμονής**)

ή τείνουν να καταπιέζουν τα συναισθήματά τους (**τύπος αποφυγής**)

Κρίσιμες περίοδοι στην εξέλιξη στάδια και ταυτότητα



Ψυχοσεξουαλικά στάδια (Freud)

στοματικό,

πρωκτικό,

φαλλικό,

λανθάνουσα σεξουαλικότητα

ετερόφυλη σεξουαλικότητα

Η γνωστική ανάπτυξη Piaget

ΑΙΣΘΗΣΙΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

ΠΡΟΣΥΛΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΣΚΕΨΗ

Αφηρημένη σκέψη

Ψυχοκοινωνικά αναπτυξιακά στάδια Erikson

| ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΣΤΑΔΙΑ Erikson | ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ |
|--|--|
| <u>ΒΡΕΦΙΚΗ</u> <u>ΗΛΙΚΙΑ</u> ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ή ΔΥΣΠΙΣΤΙΑ (από τη γέννηση έως 2 ετών) | <ul style="list-style-type: none"> • Αισθάνεται συνδεδεμένο με έναν ή περισσότερους ανθρώπους • Γνωρίζει ότι οι άνθρωποι και τα αντικείμενα υπάρχουν ακόμα και αν το ίδιο δεν μπορεί να τα δει (μονιμότητα του αντικειμένου) • Αναπτύσσει κινητικές δεξιότητες • Αναπτύσσει ιδέες πλάνοντας τα αντικείμενα |
| <u>ΠΡΩΙΜΗ</u> <u>ΠΑΙΔΙΚΗ</u> <u>ΗΛΙΚΙΑ</u> ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ή ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ (2 έως 4 ετών) | <ul style="list-style-type: none"> • Αρχίζει να αναπτύσσει τον αυτοέλεγχο • Αρχίζει να αναπτύσσεται γλωσσικά • Επιδίδεται σε εξερεύνηση και φανταστικό παιχνίδι • Αναπτύσσει περαιτέρω κινητικές δεξιότητες |

Ψυχοκοινωνικά αναπτυξιακά στάδια Erikson

| | |
|---|---|
| <p><u>ΜΕΣΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ</u></p> <p>ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ή ΕΝΟΧΗ (4 έως 6 ετών)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Αρχίζει να αντιλαμβάνεται τις έννοιες: αρσενικό – θηλυκό • Αρχίζει να αντιλαμβάνεται την έννοια του καλού και του κακού • Αρχίζει να κατανοεί την ιδέα των αριθμών μέσα από πρακτικές εμπειρίες • Επιδίδεται σε συνεργατικό παιχνίδι |
| <p><u>ΩΡΙΜΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ</u></p> <p>ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑ ή ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ (6 έως 12 ετών)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύσσει δεξιότητες συνεργασίας • Εντάσσεται ως μέλος σε μια ομάδα • Αρχίζει να σκέπτεται για τον εαυτό του • Αναπτύσσει σχολικές, καλλιτεχνικές, αθλητικές, κ.α. δεξιότητες |

Ψυχοκοινωνικά αναπτυξιακά στάδια (Erikson)

| | | |
|--|--|---|
| <p><u>ΠΡΟΕΦΗΒΕΙΑ</u> <u>& ΕΦΗΒΕΙΑ</u></p> <p>ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ή ΣΥΓΧΥΣΗ ΡΟΛΩΝ</p> <p>(12 έως 18 ετών)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Αρχίζει να συμφιλώνεται με το ώριμο σώμα του • Μαθαίνει τη χρήση αφηρημένων εννοιών • Αποκτά την υποστήριξη των συνομηλίκων του • Επιχειρεί τις πρώτες του σεξουαλικές δραστηριότητες | <p>ΑΦΑΙΡΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ</p> <p>η νόηση στηρίζεται σε προτάσεις που η ορθότητά τους κρίνεται όχι μόνο με το συγκεκριμένο εμπειρικό περιεχόμενό τους αλλά με βάση την καθαρή λογική τους δομή.</p> <p>Χρησιμοποιείται ο υποθετικός-παραγωγικός συλλογισμός.</p> <p>Η αφαιρετική σκέψη εμφανίζεται κατά την περίοδο της εφηβείας.</p> |
|--|--|---|

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΣΤΑΔΙΑ Erikson

ΜΕΤΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

**ΟΙΚΕΙΟΤΗΤΑ ή
ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ
(18 έως 24 ετών)**

- Αρχίζει να γίνεται ανεξάρτητο και ικανό
- Λαμβάνει τις πρώτες αποφάσεις σχετικά με την εργασία του
- Θέτει τα δικά του όρια στη συμπεριφορά του
- Δημιουργεί στενές οικείες σχέσεις
- Επιλέγει ελεύθερα τις δικές του αξίες

Θεωρία διαμόρφωσης ταυτότητας



Θεωρία Marcia:

διάχυση ταυτότητας (απορριπτικοί γονείς),

δοτή ταυτότητα (υπερπροστατευτικοί γονείς),

Moratorium (διερεύνηση)

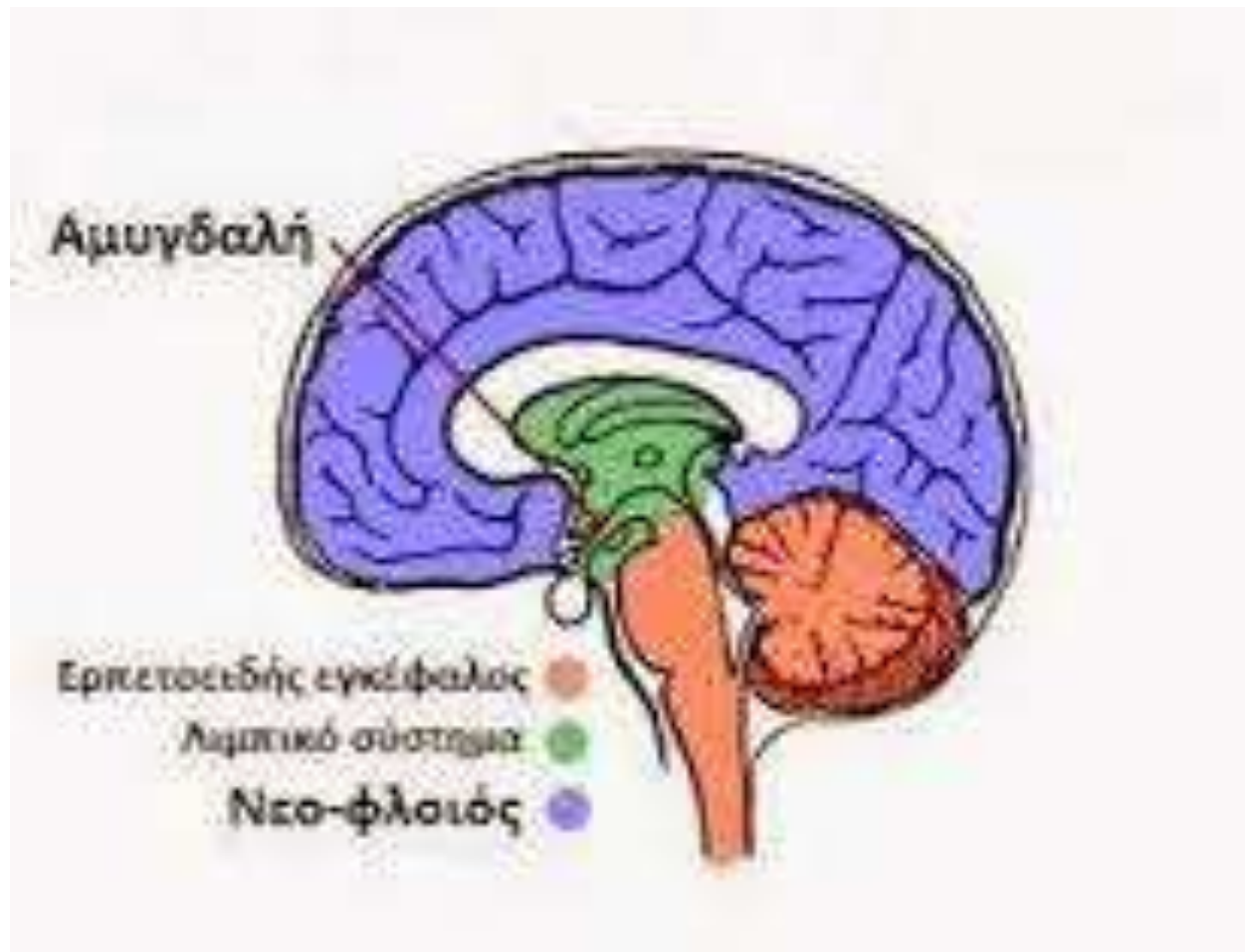
κατακτημένη ταυτότητα (δημοκρατικοί γονείς)

Δομή της οικογένειας

Ο
συναισθηματικός
τόνος έχει στο
ένα άκρο τη
ΣΤΟΡΓΗ και στο
άλλο την
ΕΧΘΡΟΤΗΤΑ.

Ο τρόπος
χειραγώγησης
του παιδιού έχει
στο ένα άκρο την
ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ και
στο άλλο τον
ΕΛΕΓΧΟ.

Φυσιολογία-Εγκεφαλικά κέντρα



Παράξενα..;

Συγκινησιακή πειρατεία

Συγκινησιακή τύφλωση

(LeDoux 1986, 1996. Taylor, Parker, & Bagby, 1999).

Προμετωπιαίος φλοιός στην εφηβεία

- Η περιοχή του εγκεφάλου που είναι απαραίτητη για υψηλού επιπέδου γνωσιακές διαδικασίες - διεργασίες ονομάζεται προμετωπιαίος φλοιός - και χρησιμεύει στη λήψη αποφάσεων, τον έλεγχο παρορμήσεων, τον σχεδιασμό μελλοντικών αποφάσεων, την κατάκτηση στόχων και την εκτίμηση των αποτελεσμάτων στο μέλλον **αναπτύσσεται τελευταίο.**

Το σύστημα κοινωνικής -συναισθηματικής δράσης (αμυγδαλές) στην εφηβεία

- **Το σύστημα κοινωνικής -συναισθηματικής δράσης (αμυγδαλές).**
- *Υπάρχει σαφώς μία έλλειψη ισορροπίας μεταξύ του προμετωπιαίου φλοιού (που ακόμη αναπτύσσεται) και του συστήματος των αμυγδαλών που λειτουργούν πλήρως στην εφηβεία.*



Ο όρος άγχος

- Ο όρος **άγχος** (ή **στρες**) προέρχεται από το ρήμα **άγχω**, που στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει **σφίγγω** ή **πνίγω**.
- Χαρακτηρίζεται από τη διάχυτη εντύπωση ενός μεγάλου κινδύνου, *λιγότερου ή περισσότερο πραγματικού* μπροστά στον οποίο το άτομο αισθάνεται *αδύναμο*.

Ο φόβος

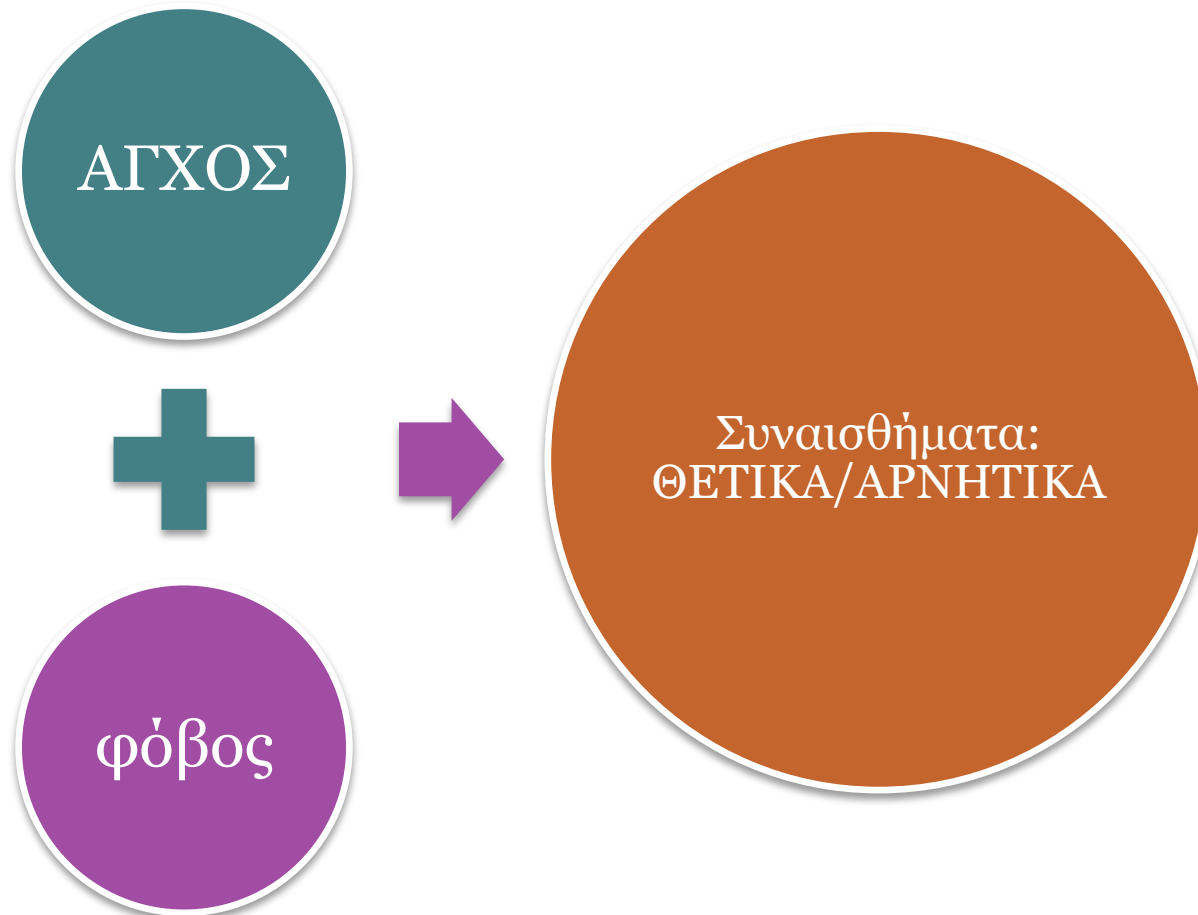
- **Ο φόβος** είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα που δημιουργείται στο άτομο, όταν αυτό αισθάνεται ότι απειλείται με οποιοδήποτε τρόπο.

Μόνιμος χαρακτήρας: φοβία

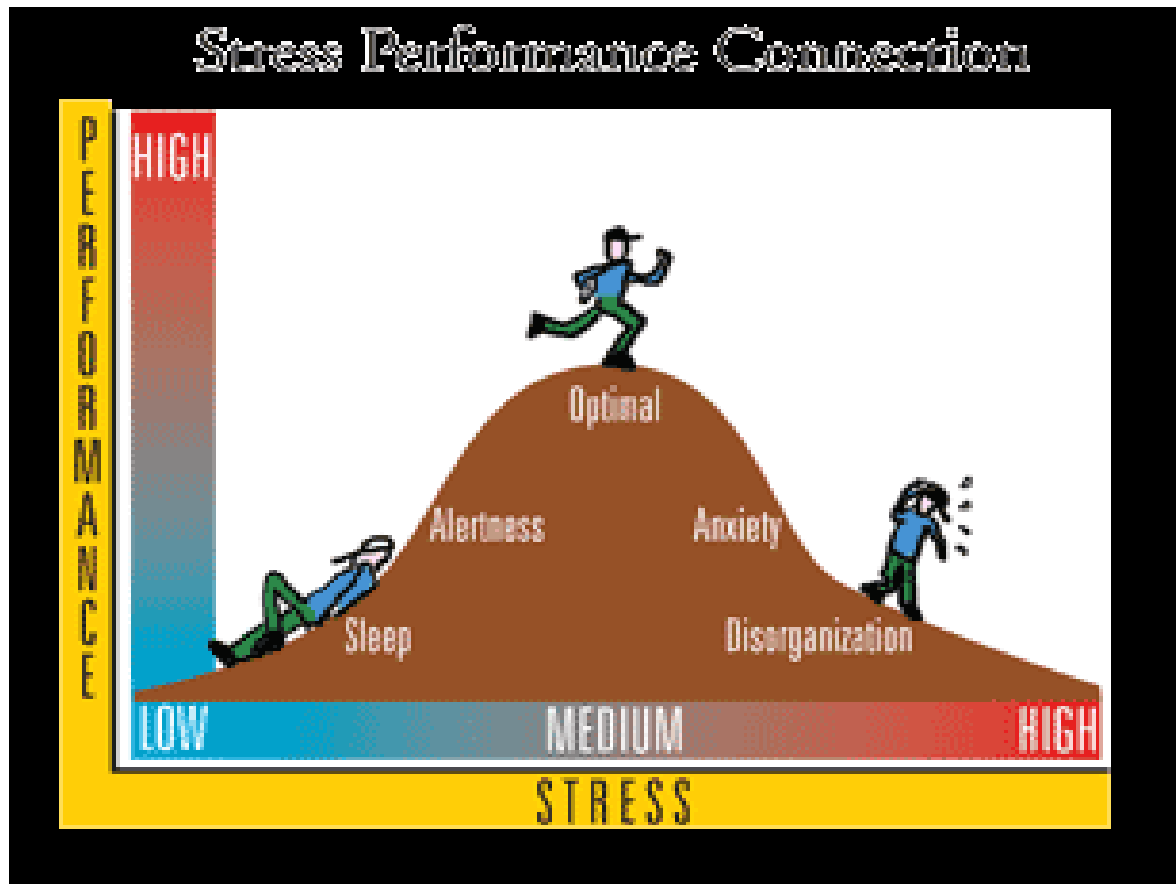
Edvard Munch, "Η κραυγή" (1893)



Συσχέτιση συναισθημάτων



Δημιουργικό άγχος



Πηγές άγχους

Αντικειμενικό άγχος: τρόμος/ *εξωτερικές απειλές*

Προκύπτει από την ανάγκη του εγώ για αυτοσυντήρηση

Νευρωτικό άγχος: το εγώ απειλείται από *άγνωστες δυνάμεις/εσωτερικές απειλές*

Κάθε τυχαίο γεγονός ερμηνεύεται ως κακός οίωνος

Άγχος: αποτέλεσμα της απώθησης

Αποχωρισμός από τη μητέρα: τραύμα γέννησης

Εσωτερικές πηγές άγχους

- **Διαταραχές στην παιδική και εφηβική ηλικία**
- Διανοητική καθυστέρηση/ **Διαταραχές μάθησης**/ Διαταραχές κινητικών δεξιοτήτων/ **Διαταραχές επικοινωνίας** (αφασία, επιλεκτική αλαλία, τραυλισμός)/ **Βαριές διαταραχές ανάπτυξης** (Αυτισμός, Asperger, Rett, κά)/ ΔΕΠ-Υ/ Διαταραχή διαγωγής/ Διαταραχή σίτισης- διατροφής- απέκκριση/ Διαταραχή τικ /
- **Φοβίες και άγχος** (Μάνος, 1997)
- **Διαταραχές μάθησης**
ή μαθησιακές δυσκολίες ή **Διαταραχές Σχολικών Δεξιοτήτων**
- Γενικές (διαταραχές της προσοχής) / Ειδικές (δυσλεξία)

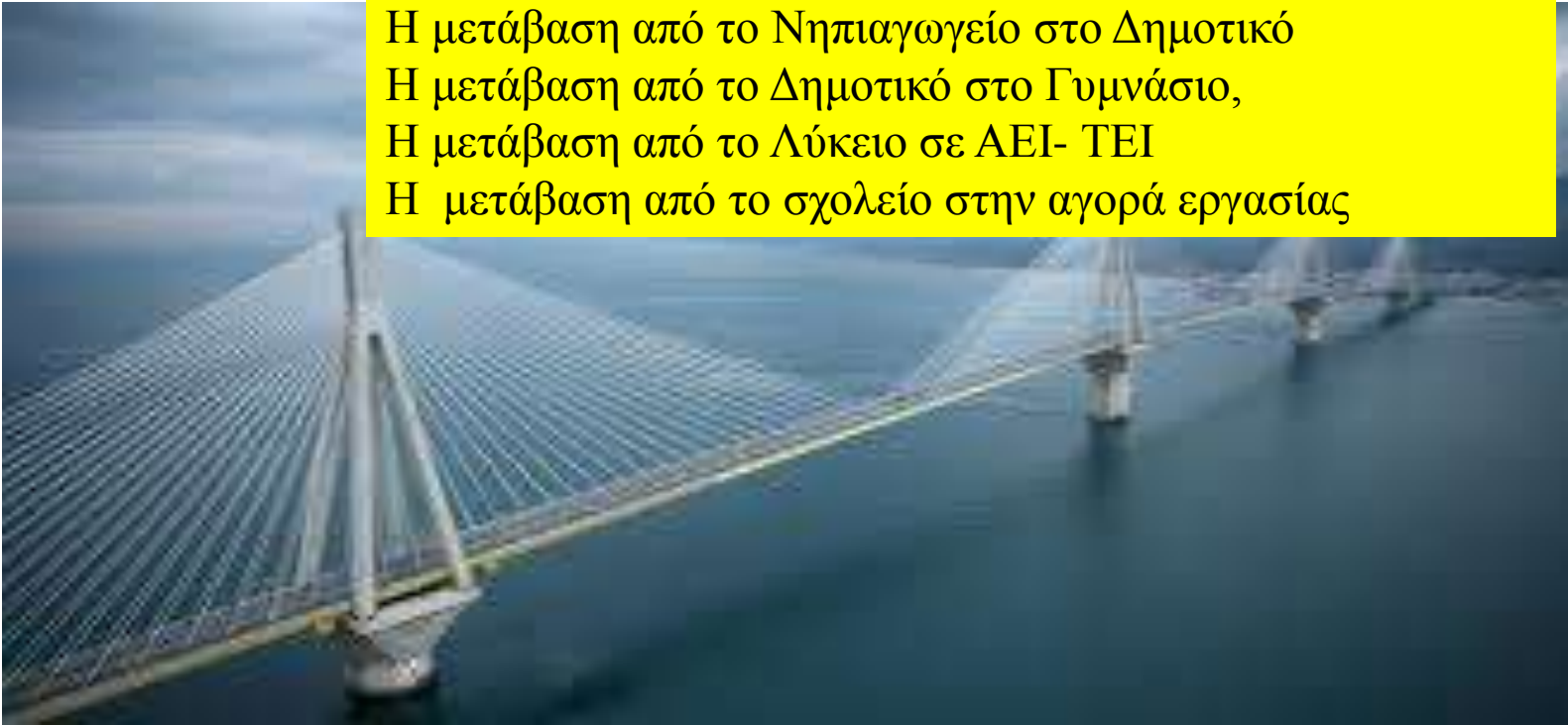
Συναισθηματικές διαταραχές

- Συναισθηματικές διαταραχές κυμαίνονται από το άγχος έως την κατάθλιψη,
- μάλιστα σύμφωνα με το DSM-IV διακρίνουμε:
- **την αμιγή καταθλιπτική διαταραχή** (στην οποία υπάγονται η μείζων καταθλιπτική, η δυσθυμική, η κυκλοθυμική διαταραχή),
- **τη συγκαλυμμένη κατάθλιψη** (καθυστέρηση ανάπτυξης στα νήπια και παραπτωματικότητα στους εφήβους),
- **τη κυκλοθυμική διαταραχή** (που περιλαμβάνει: δυσθυμική, υποτροπιάζουσα, διπολική)

Ψυχοκοινωνικά προβλήματα

- Συνειδητή αποφυγή μάθησης/ Ανοιχτή επιθετικότητα
- Αρνητισμός συνδεδεμένος με την ανάγνωση/ Μετάθεση επιθετικότητας
- Αντίσταση στην πίεση/ Τάση για εξάρτηση
- Εύκολη αποθάρρυνση/ Η επιτυχία φαίνεται «κίνδυνος»
- Διαταρακτικότητα, ανησυχία/ «απόσυρση» του παιδιού σε δικό του κόσμο

Εξωτερικές πηγές άγχους: Επικείμενες αλλαγές



Η μετάβαση από το Νηπιαγωγείο στο Δημοτικό
Η μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο,
Η μετάβαση από το Λύκειο σε ΑΕΙ- ΤΕΙ
Η μετάβαση από το σχολείο στην αγορά εργασίας

Μετάβαση στην εκπαιδευτική βαθμίδα

α) η αύξηση του αριθμού των μαθητών μέσα στην τάξη,

γ) οι αλλαγές στον τύπο και το βαθμό εμπλοκής των γονέων,

δ) η αύξηση προσδοκιών για ατομική εργασία,

ε) η λιγότερη ατομική βοήθεια με την παράλληλη συναισθηματική υποστήριξη του εκπαιδευτικού,

στ) το διαφορετικό περιεχόμενο του προγράμματος,

ζ) η διαφοροποίηση του τρόπου διδασκαλίας και προσέγγισης των μαθητών από τον εκπαιδευτικό.

η) η απόσταση από το σχολείο

Αντίδραση του ατόμου στη διαδικασία της μετάβασης

- Εσωτερίκευση δυσκολιών- έκφραση συναισθηματικών διαταραχών
- Επανεμφάνιση άγχους αποχωρισμού- απώλεια- πένθος: προβλήματα συμπεριφοράς (αυθάδεια, επιθετικότητα), λύπη, ψυχοσωματικές διαταραχές, «αδιαφορία»,
- Γλωσσικές/ μαθηματικές ελλείψεις
- Υιοθέτηση αποκλίνοντος ρόλου, παραβατικότητα, συμπεριφορές υψηλού κινδύνου.
- Ενσωμάτωση

Άλλες θεωρίες για τις πηγές άγχους

Αίσθημα κατωτερότητας (Adler)

Χαμηλή αυτοπεποίθηση (Sullivan)

Σύγκρουση ανάμεσα στο εγώ και στον κοινωνικό περίγυρο

Αποτέλεσμα μάθησης και μίμησης (συμπεριφοριστές Watson)

Υπερεκτίμηση κινδύνου (γνωστικοί)

Έλλειψη νοήματος (υπαρξιστές)

Αιτίες του άγχους συνολικά



Οι καταστάσεις έξω από άτομο

- Φόβος αρνητικής αξιολόγησης από σημαντικούς άλλους
- Φόβος ντροπής
- Φόβος απόρριψης



Η προσωπικότητα

- (τελειομανία, αναβλητικότητα
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση)
- Μαθησιακές δυσκολίες**

Ο τρόπος ερμηνείας μιας δυσκολίας
(καταστροφολογία,
μεγέθυνση,
προσωποποίηση)



Ντροπή-υπεραναπλήρωση



Εκδηλώσεις άγχους: ψυχοσωματικές

Πονοκέφαλοι, βούισμα στα αφτιά

Τρεμούλα, μυϊκοί πόνοι, ρίγη, ανατριχίλες

«Πεταλούδες» στο στομάχι, ναυτία, εμετός, δυσκολία στην κατάποση

Διάρροια

Αίσθημα ασφυξίας, μείωσης της αναπνοής, καταναγκαστικός αναστεναγμός

Ταχυκαρδία

Αίσθηση ότι τα πράγματα γύρω σου δεν είναι αληθινά, ότι «δεν είσαι ο εαυτός σου»

Εκδηλώσεις: κοινωνικές

Εσωστρέφεια

Απόσυρση

Επιφυλακτικότητα

Ακαμψία

Αδυναμία να διεκπεραιώσει ασήμαντες υποθέσεις

Σχολική φοβία

Άγχος των εξετάσεων

Παράλυση της σκέψης,

αδυναμία συγκέντρωσης προσοχής,

δυσκολία ανάκλησης της γνώσης,

πρόκληση σύγχυσης

Προβλήματα μνήμης

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Πόσο χρόνο
αφιερώνω;

Πόση αξία
έχει για μένα;

Πόσο χρόνο
θα ήθελα να
αφιερώνω;

Ο μαθητής

Ανάπτυξη δεξιοτήτων

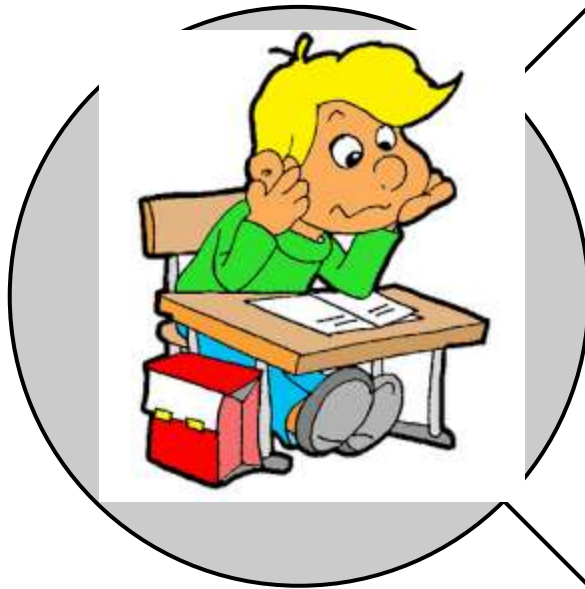
Διαχείριση – πρόγραμμα – τεχνικές μελέτης

Τρόπος διαχείρισης ελεύθερου χρόνου

Αυτοδιόρθωση - αυτοβελτίωση

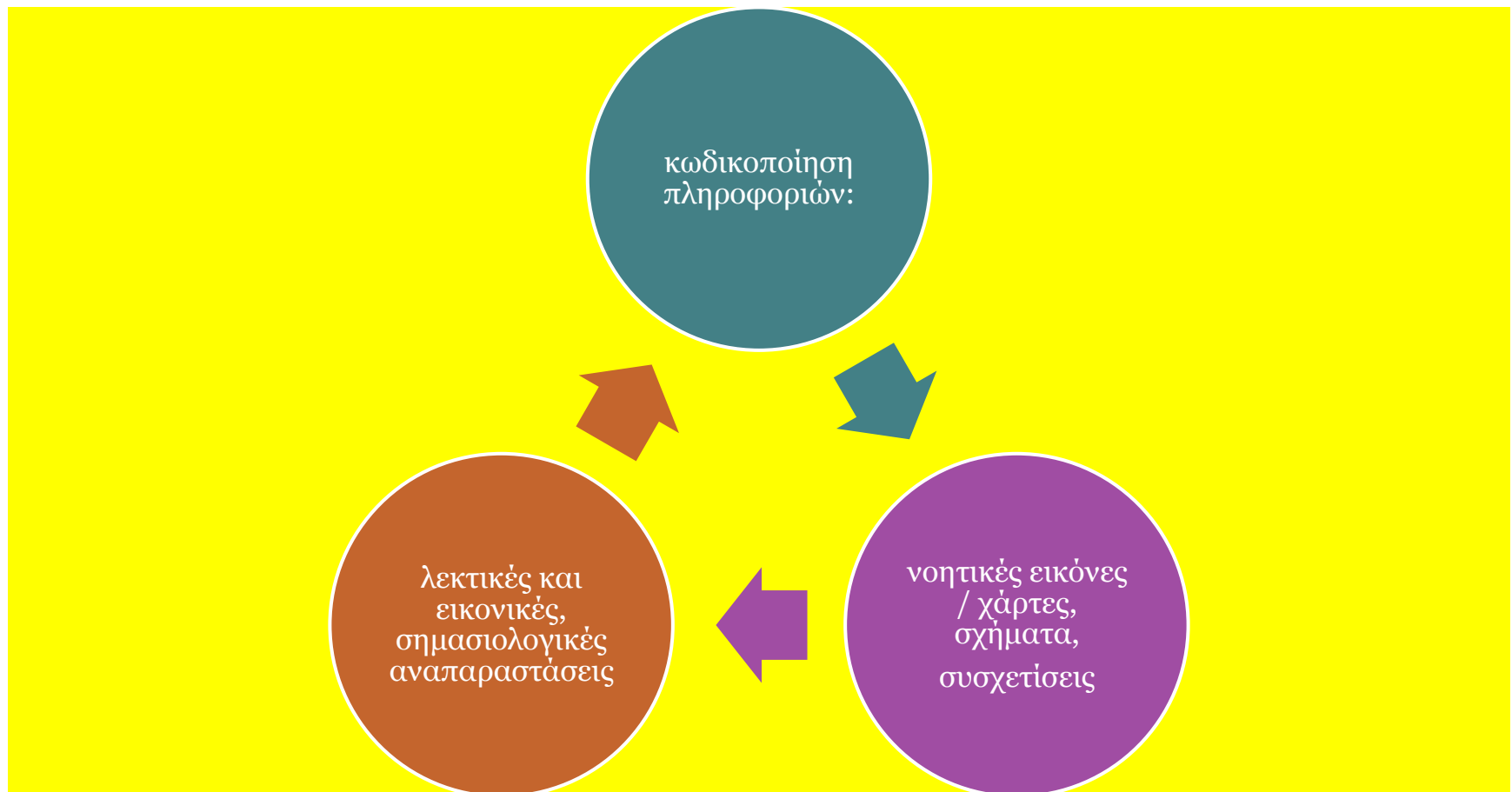
Πρόγραμμα μελέτης

Ο μαθητής



- Κατάλληλη προετοιμασία, μελέτη
- Θετική διάθεση μαθητή προς μάθηση
- Αυτοπεποίθηση
- Αυτορρύθμιση
- Φωναχτή σκέψη
- Αυτοδιόρθωση
- Διαλλείματα

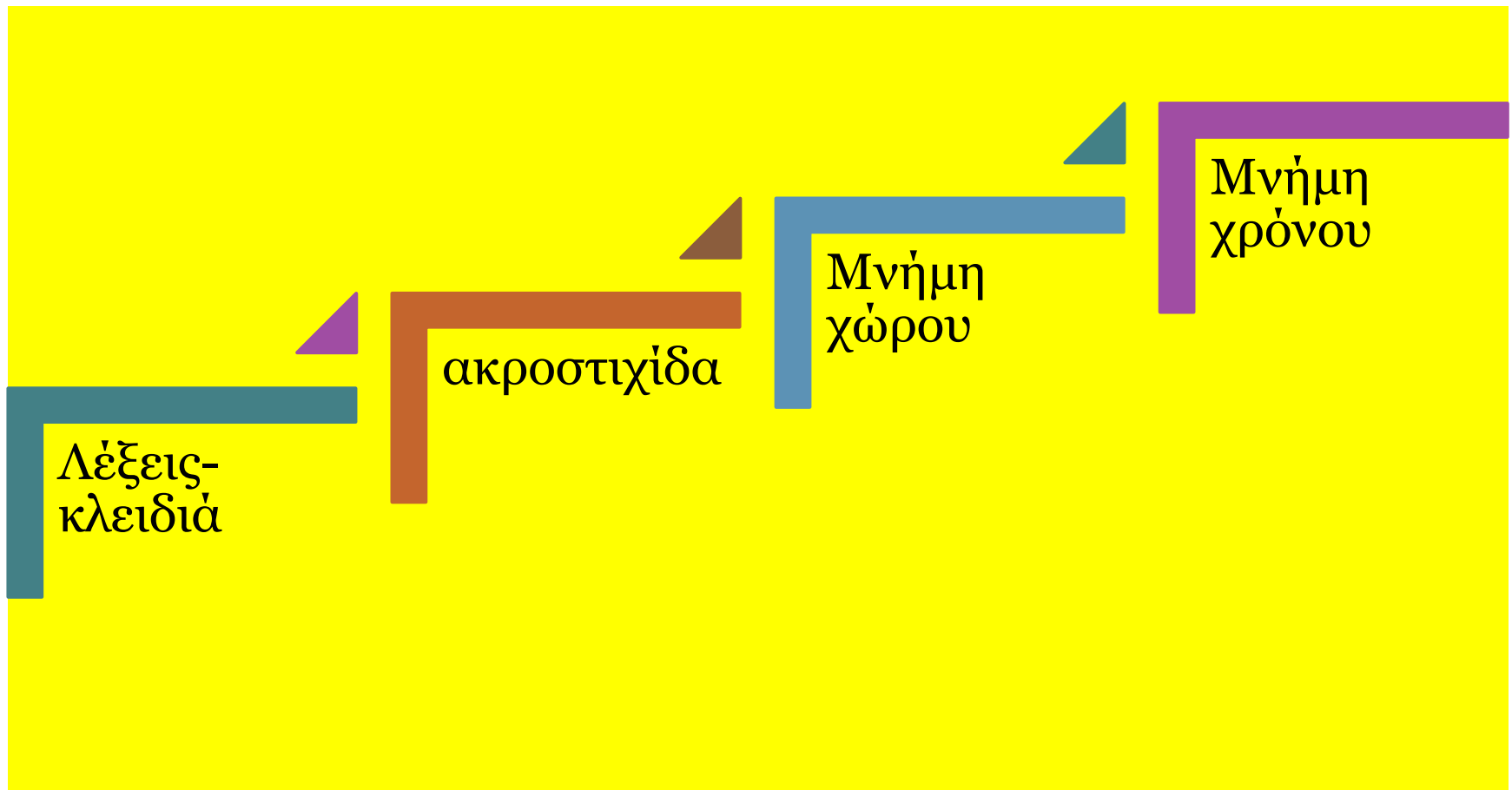
Γνωστικές στρατηγικές



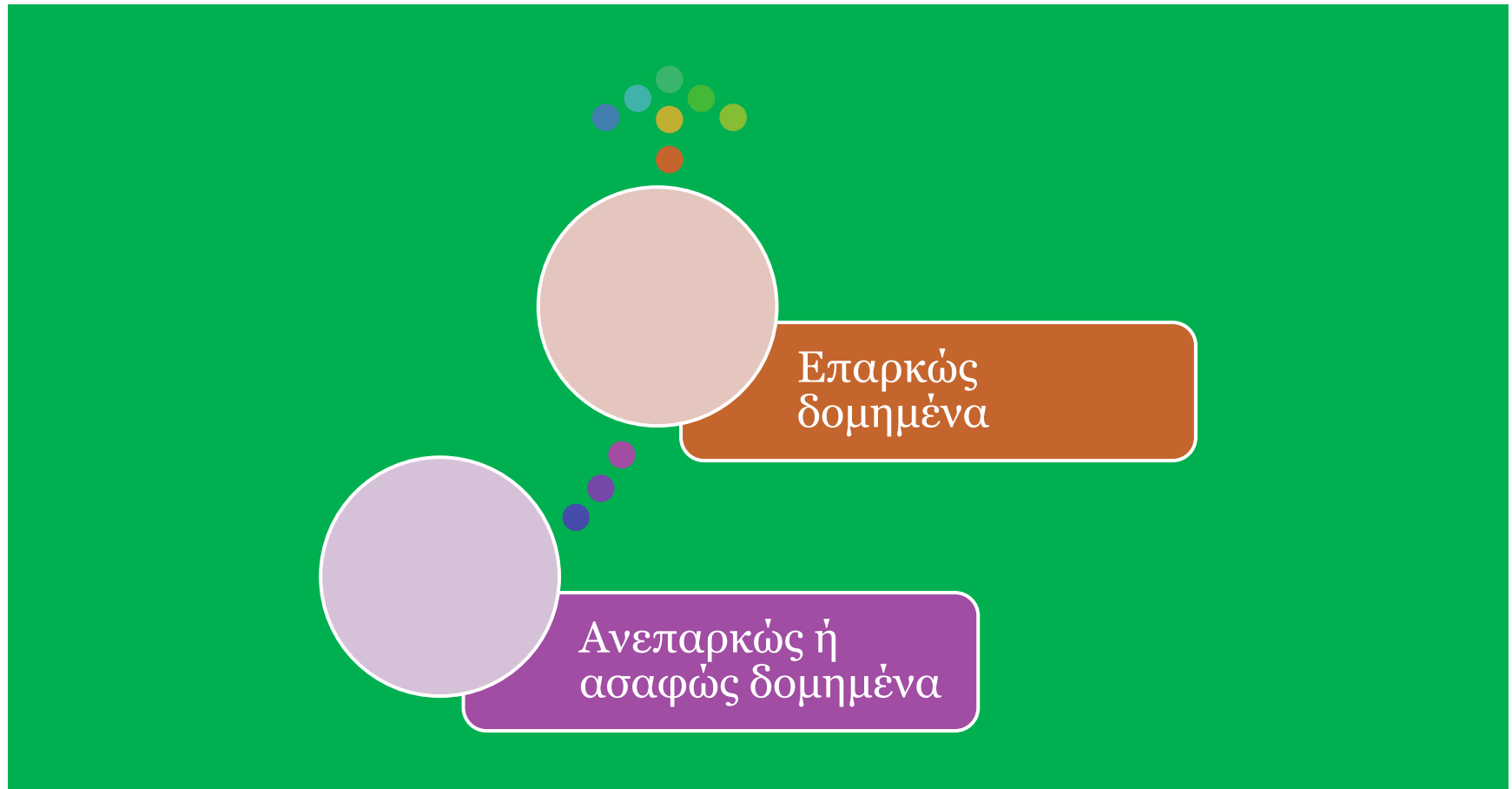
Γνωστικές στρατηγικές



Γνωστικές στρατηγικές



Επίλυση προβλήματος



Πριν τις εξετάσεις

Δείξε εμπιστοσύνη στον εαυτό σου

Διαβεβαίωσε τον ότι θα κάνεις:

« ότι καλύτερο μπορείς »

- Δώσε προσοχή στο ρόλο των συναισθημάτων:

αγάπη, τη χαρά, την αισιοδοξία

Αγάπησε την προσπάθεια σου...

Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων

Διάβασε προσεκτικά την ερώτηση.

Προσχεδίασε την απάντηση στο πρόχειρο.

Μπορείς να επανελέγξεις το γραπτό σου πριν το παραδώσεις .

Ο εκπαιδευτικός

Έμφαση στις **μεταγνωστικές** ικανότητες μαθητή κατά τη διδασκαλία

Επανάληψη **βασικών σημείων**- **ανακεφαλαίωση** στο τέλος

Έμφαση στις ομοιότητες/ διαφορές

Διευκόλυνση θετικής **μεταβίβασης**

Ενεργοποίηση μαθητ-κίνητρα

Έμφαση σε διαφορετικές μεθόδους διδασκαλίας

Ο γονέας: κατανόηση συνθηκών και της εφηβείας

- **Εξωτερικές**
 - Έλλειψη χρόνου
 - Υπερφόρτωση προγράμματος
 - Διερεύνηση υψηλών **απαιτήσεων** από το οικογενειακό περιβάλλον
- **Έλεγχος στερεοτύπων.**

Ο γονέας: κατανόηση συνθηκών και της εφηβείας

- **Εσωτερικές**
- Όταν το άτομο ωθείται σε μια επιλογή που δεν είναι δική του
- Όταν το άτομο έχει να επιλέξει **ανάμεσα σε στόχους** ίσης βαρύτητας
- Όταν το άτομο πρέπει να καταβάλλει μεγαλύτερες προσπάθειες από αυτές που νομίζει ότι έχει (χαμηλή αυτοεκτίμηση)
- Όταν στο παρελθόν έχει υποστεί **πολλές αποτυχίες** ή ματαιώσεις

Ο γονέας-οικογενειακό κλίμα

- ❖ Ενίσχυση εφήβου μέσω του **διαλόγου** να εντοπίσει τους στόχους του με βάση τις δυνατότητες του.
- ❖ Να ελέγχουμε τις λανθασμένες πεποιθήσεις μας ή τις προσδοκίες μας.
- ❖ Να διατηρούμε **ήρεμο οικογενειακό κλίμα**.
- ❖ **Στιγμές χαλάρωσης**
- ❖ Να *ενθαρρύνουμε τον έφηβο δίνοντας σημασία στην προσπάθεια*.
- ❖ Να στηρίζουμε την υπευθυνότητα του εφήβου.
- ❖ Να βοηθήσουμε το μαθητή να οργανώσει την προσπάθεια του με ένα **πρόγραμμα** σταθερό κι ευέλικτο.
- ❖ Να το μάθουμε να αγωνίζεται για την επιτυχία, αλλά και να μπορεί να δεχτεί την αποτυχία.

Υποστήριξη γονέων



Ο ρόλος της σωστής
διατροφής

Του σωστού ύπνου

και της αναγκαίας
άσκησης

Στόχοι επαγγελματικού προσανατολισμού

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ,

ΜΕΤΑΒΑΣΗ,

ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ

ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ

Συμβουλευτική σήμερα

Αφηγηματική προσέγγιση-tests

Καλλιέργεια νέων δεξιοτήτων

Αξιοποίηση νέων τεχνολογιών και τέχνης

Δραστηριότητες ΚΕΣΥΠ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

- Διοργάνωση ημερίδων για εκπαιδευτικούς
- Ενημερώσεις μαθητών
- Επισκέψεις στη σχολική μονάδα
- Ατομική και ομαδική συμβουλευτική
- Έντυπα-δημοσιεύσεις
- Ηλεκτρονική παρουσία
- Ιστοσελίδα ΚΕΣΥΠ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
- Ηλεκτρονικό περιοδικό: e periodiko

Γνωριμία με σχολές και πεδία

5ο Επιστημονικό πεδίο
(Σπουδές Οικονομίας και
Πληροφορικής)

2ο Επιστημονικό πεδίο
(Τεχνολογικές και Θετικές
Σπουδές)

**1ο Επιστημονικό
πεδίο** (Ανθρωπιστικές,
Νομικές και Κοινωνικές
Σπουδές)

4ο Επιστημονικό πεδίο
(Παιδαγωγικές Σπουδές)

**3ο Επιστημονικό
πεδίο** (Σπουδές Υγείας
και Ζωής)

ΜΠΙΛΑΝΑΚΗ
ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΚΕΣΥΠ
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ



ΚΕΣΥΠ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΣΥΠ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

«Πάντα στην τάξη»



503/2015. Δελτίο: Έκδοση Παράβολο

ΧΩΡΟΣ:
ΕΥΡΕ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
Συνεδριακό Μέγαρο
Πλατεία Μικραίων 1,
τηλ. 2105709028

31/3/2015, Τετάρτη, 2μ.00μμ.

Χώρος:
ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ.
Παραρτητικό βιβλιοθήκη επί του κεντρικού
αθλητιστικού κέντρου Στάθης Γ. Περιστέρου
τηλ. 2105716057
ΒΙΒΛΙΟΜΑΤΙΑ ΚΡΥΨΟΓΡΑΦΙΑ

Το ταξίδι αρχίζει...

Για την αγορά της Δ/σης Γ. Αθήνας
Υποκατά ΚΕΣΥΠ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
π. Μπαλασκιά Ελευθερία

Καταθέσεις, ΕΠΕ, Υπολόγισ, Μετ. Πιστωτικού, Υπολόγιστης Προσόδων
Παράβ. 2105716057
τηλ. 2105714990, 2107018930.
Αδελφ. Πέτρος Γ. και Σοφία
ΟΕΒΣΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ, αρμόδια υπεύθ. για την έκδοση



Περισσότερα:

**ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΚΕΣΥΠ
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ**

**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ:
E periodiko**



ΤΕΥΧΗ

Προγράμματα Αγωγής
Σταδιοδρομίας

ΣΕΠ και ΕΠΑΛ



...και άλλα τεύχη

ΣΕΠ ΚΑΙ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ

Συμβαίνουν....



ΜΠΙΛΑΝΑΚΗ
ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΚΕΣΥΠΙ
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

**ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**

ΤΕΛΟΣ