

Τίτλος Μαθήματος (BY1):

«Θεατρική Εμπύχωση και Ενδυνάμωση της Ομάδας»

«Drama and Group Empowerment and Resilience»

Υποχρεωτικό: Πιστωτικές μονάδες (ECTS): 9**Υπεύθυνος Μαθήματος - 1^{ος} Διδάσκων****Σίμος Παπαδόπουλος**, Αναπληρωτής Καθηγητής, ΠΤΔΕ, ΔΠΘΒιογραφικό Σημείωμα: <https://eled.duth.gr/author/sypapado/>Επικοινωνία: sypapado@eled.duth.gr**2^{ος} Διδάσκων****Γεώργιος Χρούσος**, Ομότιμος Καθηγητής, Ιατρικής Σχολής, ΕΚΠΑ, ΑκαδημαϊκόςΒιογραφικό Σημείωμα: https://www.uoa.gr/fileadmin/user_upload/PDF-files/ankoinwseis/simantikes/privtanikes_2014/biografika-vpophfiwn/xrousos/Xrousos_brief_citation_Ellinika_6.2014.pdfΕπικοινωνία: chrousge@med.uoa.gr**3^η Διδάσκουσα****Αικατερίνη Αντωνοπούλου**, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμήμα Οικονομίας και Βιώσιμης Ανάπτυξης, Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου.Βιογραφικό Σημείωμα: <https://dhee.hua.gr/index.php/el/anthropino-dinamiko/dep>Επικοινωνία: kantonop@hua.gr**4^η Διδάσκουσα****Ζαφειρία- Ηρώ Μυλωνάκου- Κεκέ**, Καθηγήτρια, ΠΤΔΕ, ΕΚΠΑΒιογραφικό Σημείωμα: <http://www.primedu.uoa.gr/hro-mylwnakoy-keke.html>Επικοινωνία: iromylonakoukeke@gmail.com**Β. ΔΕΥΤΕΡΟ ΕΞΑΜΗΝΟ****1. ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ		
ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ/ Επιστήμες της Αγωγής: Παιδαγωγική του Θεάτρου (Education Sciences: Theatre Pedagogy)		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΜΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 7		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	BY1	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	2 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	«Θεατρική Εμπύχωση και Ενδυνάμωση της Ομάδας» «Drama and Group Empowerment and Resilience»		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>		ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
		3	9
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Μάθημα γενικού γνωστικού υποβάθρου <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>		

ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης

και Παράρτημα Β

- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα μπορούν/είναι σε θέση να:

- να κατανοούν τη θεωρία και πράξη της θεατρικής εμφύχωσης και της ενδυνάμωσης στο αναπτυξιακό, διαπροσωπικό- ψυχοκοινωνικό και εκπαιδευτικό περιβάλλον.
- να αντιλαμβάνονται τον ορισμό και τις ερμηνευτικές θεωρίες της 'κοινωνικής κατανόησης' (τι είναι η κοινωνική κατανόηση, ποιες θεωρίες επιχειρούν να την ερμηνεύσουν, γνωστικοί, γλωσσικοί και κοινωνικοί προσδιοριστικοί παράγοντες, κοινωνική κατανόηση και συμπεριφορά).
- να κατανοούν την αναπτυξιακή πορεία της 'κοινωνικής κατανόησης' (εγωκεντρική σκέψη, εκφάνσεις της κοινωνικής κατανόησης στη νηπιακή και παιδική ηλικία, κοινωνική κατανόηση και συναισθηματική ανάπτυξη, κοινωνική κατανόηση και φιλία).
- να προσλαμβάνουν την κοινωνική κατανόηση μέσα από τη μελέτη περιπτώσεων παιδιών με νευροαναπτυξιακές διαταραχές (το παράδειγμα του αυτισμού, το παράδειγμα της απώλειας ακοής).
- να έχουν εξοικειωθεί με την κοινωνική κατανόηση (συμβολικό παιχνίδι, χρήση κατάλληλου λεξιλογίου, ανάπτυξη φιλίας).
- να οργανώνουν και να εφαρμόζουν (σχεδιασμός, διεξαγωγή, αξιολόγηση) βιωματικά θεατροπαιδαγωγικά εργαστήρια με ομάδες παιδιών, εφήβων, νέων και ενηλίκων στην τυπική, τη μη τυπική και την άτυπη εκπαίδευση.
- να αξιολογούν τη σημασία του θεάτρου στην εκπαίδευση, της θεατρικής έκφρασης και επικοινωνίας και της σημασίας του εμφυχωτή και της ομάδας.
- να κατανοούν τη λειτουργία της ομάδας στη δημιουργία του μυθοπλαστικού περιβάλλοντος.
- να έχουν βιώσει και καλλιεργήσει ενσυναισθητικές, διαλογικές και επικοινωνιακές δεξιότητες.
- να αντιλαμβάνονται ότι στη διδασκαλία και μάθηση σε ομάδες η έμφαση δίνεται στην αλληλεξάρτηση και άμεση διαμαθητική επικοινωνία, στην αυτοπειθαρχία, συλλογική αυτορρύθμιση και συνευθύνη, τη διαπροσωπική αλληλεπίδραση και ανάπτυξη.
- να κατανοούν ότι η ομαδοσυνεργατική μέθοδος στο πλαίσιο της θεατρικής εμφύχωσης προϋποθέτει και ενθαρρύνει την ενεργητική συμμετοχή των συμμετεχόντων και καλλιεργεί την ενσυναισθητική τους αντίληψη για τους άλλους.
- να κατανοούν ότι ο κοινωνικοποιητικός ρόλος της θεατρικής εμφύχωσης ενισχύει τα θετικά συναισθήματα συμβάλλοντας στη μείωση του ανταγωνισμού και βελτίωση των σχέσεων, στην ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και διερευνητικού τρόπου μάθησης και στη λεκτική επικοινωνία.
- να εμπλέκονται με αποτελεσματικότητα σε θεατροπαιδαγωγικές δράσεις ανάπτυξης,

ενσυναίσθησης και διαλόγου, για την ενδυνάμωση της ομάδας και την επαγγελματική τους ανάπτυξη.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Κατανόηση, σύγκριση και αξιολόγηση επιστημονικών δεδομένων που συνδέονται με όλες τις συνιστώσες της εκπαίδευσης
- Κατανόηση, ανάλυση, στάθμιση και διαχείριση με κριτικό τρόπο των πολλαπλών παραγόντων που διαμορφώνουν την εκπαιδευτική πραγματικότητα
- Επιλογή και εφαρμογή μεθοδολογιών και εκπαιδευτικών πρακτικών, με στόχο τη γνωστική, κοινωνική, πολιτιστική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών
- Σχεδίαση, εφαρμογή και αξιολόγηση καινοτόμων εκπαιδευτικών προγραμμάτων σε τυπικά και άτυπα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα
- Αναγνώριση των κρίσιμων χαρακτηριστικών της επαγγελματικής ταυτότητας του εκπαιδευτικού και ανάπτυξή της μέσα από διαδικασίες κριτικής διερεύνησης και αναστοχασμού της διδακτικής πρακτικής

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σκοπός του μαθήματος είναι να παρουσιάσει και να συζητήσει τη θεωρία και τα επιστημονικά ευρήματα σχετικά με: α. τη θεατρική εμπύχωση και την ενδυνάμωση της μαθητικής ομάδας των ανηλίκων και της ομάδας ενηλίκων, β. την ομοιόσταση, το στρες, τα αισθήματα, την ενσυναίσθηση και τη συμπόνια. γ. την 'κοινωνική κατανόηση', την ανάπτυξη της και τις επιπτώσεις της στη γνωστική και την κοινωνική συμπεριφορά του αναπτυσσόμενου ανθρώπου, καθώς επίσης δ. να καλλιεργήσει ενσυναισθητικές και διαλογικές αντιλήψεις, εισάγοντας τη βιωματική σχέση προς το πρόσωπο του 'άλλου' για την αναγκαία προσωπική ανάπτυξη και δια-προσωπική ενδυνάμωση στην ομάδα των μεταπτυχιακών φοιτητών-τριών. Οι φοιτητές θα εμβαθύνουν στις αναπτυξιακές και διαλογικές πρακτικές ενδυνάμωσης, που αφορούν τη θεατροπαιδαγωγική εμπύχωση σε βιωματικά-διερευνητικά περιβάλλοντα δράσης και στοχασμού στην ομάδα. Θα διερευνηθούν τρόποι ώστε καθένας-μία να μπορεί να αξιοποιεί με καλλιτεχνική και παιδαγωγική ευαισθησία κατάλληλες τεχνικές εμπύχωσης και θεατρικές τεχνικές που αποσκοπούν στη δημιουργία συγκινησιακών, διαλεκτικών και στοχαστικών βιωμάτων για την προσωπική ανάπτυξη στην ομάδα. Στο τέλος του μαθήματος, θα είναι πλέον σε θέση να σχεδιάζουν και να εμπυχώνουν μια ομάδα παιδιών, εφήβων, νέων και ενηλίκων στην τυπική, τη μη τυπική και την άτυπη εκπαίδευση.

Θεματικές Ενότητες

1. Ο άνθρωπος εγκέφαλος, Η ομοιόσταση και το στρες
2. Τα αισθήματα, η ενσυναίσθηση και η συμπόνια
3. Κοινωνική κατανόηση - Θεωρία του Νου.
4. Ανάπτυξη- καλλιέργεια της κοινωνικής κατανόησης στα παιδιά.
5. Η Παιδαγωγική του Θεάτρου: Η ψυχοκοινωνική της διάσταση.
6. Εισαγωγή στη θεατρική εμπύχωση, την προσωπική ανάπτυξη και την ενδυνάμωση της ομάδας.
7. Ο εκπαιδευτικός ως εμπυχωτής: Η σημασία του εμπυχωτή. Στοχαστική συγκίνηση και σωματική έκφραση του εμπυχωτή. Η εμπύχωση του εμπυχωτή. Ο εμπυχωτής ως ερευνητής.
8. Θεατρική εμπύχωση και διαμεσολάβηση στην αντιμετώπιση συγκρούσεων, προβλημάτων συμπεριφοράς και για την αποδοχή του 'άλλου' στην ομάδα.

9. Ένταξη ατόμων με ειδικές ανάγκες μέσω θεατρικής εμφύχωσης.
10. Διαχείριση αναπτυξιακών δυσκολιών μέσω της Παιδαγωγικής του Θεάτρου.
11. Σκηνική αναπαράσταση προβληματικών συμπεριφορών μέσω θεατρικού ρόλου.
12. Θεατρικές μέθοδοι και διαλογικές, ενσυναισθητικές και κοινωνικές δεξιότητες.
13. Οργάνωση (σχεδιασμός, εφαρμογή, αξιολόγηση) θεατροπαιδαγωγικού εργαστηρίου.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.	Δια ζώσης, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές	Χρήση Τ.Π.Ε. στη διδασκαλία και την επικοινωνία με τους φοιτητές. Χρήση εκπαιδευτικής πλατφόρμας (e-class)	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ. Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS	Δραστηριότητα Διαλέξεις Σεμινάρια Αναζήτηση και μελέτη βιβλιογραφίας / εργογραφίας Εβδομαδιαίες εργασίες / παρουσιάσεις Εκπόνηση τελικής εργασίας Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου 39 16 76 13 56 200
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	Διαμορφωτική, Τελική Αξιολόγηση Η αξιολόγηση του μαθήματος γίνεται: 1. με διαμορφωτική αξιολόγηση, κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, με παράδοση κριτικού σχολιασμού ανά μάθημα παρακολούθησης. 2. με παράδοση γραπτής τελικής εργασίας Κριτήρια αξιολόγησης των εργασιών: α. πρόσφατη βιβλιογραφία β. πρωτοτυπία σχεδιασμού μαθήματος / υλικού γ. δομή, μορφή και ποιότητα περιεχομένου.	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Agorastos, A. & Chrousos, G.P. (2021). The neuroendocrinology of stress: the stress-related continuum of chronic disease development. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 502-513. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01224-9>
2. Antonopoulou, K., Xanthou, E. & Kouvava, S. (2021). Best friendship relationships: how are they perceived by primary school children in Greece?, *Education 3-13*, doi: 10.1080/03004279.2021.1929379
3. Buber, M. (1970). *Je et tu*. Paris: Aubier-Montaigne.
4. Courtney, R. (1994). *Drama and feeling: An aesthetic theory*. Downsville, Ontario: McGill-Queens University Press.

5. Duffy, P. (2015). Brain, mind and drama: Embodied cognition, Encoding and drama education". In S. Schonmann (ed.). International Yearbook for Research in Arts Education: The Wisdom of the Many– Key issues in Arts Education. Waxmann.
6. Gardner, H. (1985). Towards a theory of dramatic intelligence. In J. Kase-Polisini (ed.), Creative Drama in a Developmental Context (pp. 295-312). New York: University Press of America.
7. Gleni, Chr. & Papadopoulos, S. (2010). When drama animator meets inter-cultural teacher: Pedagogy of communicative globalism and inclusion. In P. Mata (ed.), Intercultural education as a project for social transformation. Linking theory and practice towards equity and social justice (pp. 138-152). Mdna-Malta: International Association of Intercultural Education.
8. Gouhier, H. (1991). Το Θέατρο και η Ύπαρξη. (μτφρ. Χ. Μπακονικόλα- Γεωργοπούλου), Αθήνα: Καρδαμίτσας.
9. Karp, M., Holmes, P. & Bradshaw-Tauvon, K. (eds.) (1998). The Handbook of Psychodrama. London: Routledge.
10. Kase-Polisini, J. (ed.), (1985). Creative drama in a developmental context. New York: University Press of America.
11. Κοσμούπουλος, Α. (1995). Σχεσιοδυναμική παιδαγωγική του προσώπου. Αθήνα: Γρηγόρης.
12. Κουνάβα, Σ. & Antonopoulou, Κ. (2020) Sibling and friendship relationships of children with attention-deficit/hyperactivity disorder and typical development. *Early Child Development and Care*, 190(6), 935-947. doi: 10.1080/03004430.2018.1503255
13. Μυλωνάκου- Κεκέ, Η. (2019). Σχολείο, οικογένεια και κοινότητα. Συνεργασία, ενδυνάμωση και ανάπτυξη. Αθήνα: Αρμός.
14. Μυλωνάκου- Κεκέ, Η. (2021). Κοινωνική Παιδαγωγική. Θεωρία και Πράξη. Αθήνα: Παπαζήσης.
15. Παπαδόπουλος, Σ. (2010). Παιδαγωγική του Θεάτρου. Αυτοέκδοση: Αθήνα.
16. Παπαδόπουλος, Σ. (2015). Στάσου πλάι μου: Συναντώντας το πρόσωπο του Άλλου. Στο Π. Σαλίχος & Στ. Αλεβίζος (επιμ.), Το φαινόμενο του εκφοβισμού στο σχολικό και διαδικτυακό περιβάλλον. Με το βλέμμα στην Ευρώπη (σσ. 495-508). Αθήνα.
17. Παπαδόπουλος, Σ. (2018). Το 'φιλόανθρωπον' στο έργο του Πλουτάρχου: Θεατροπαιδαγωγική θεώρηση. Στο Ζ. Αग्रιμάκη (επιμ.), Δίκαιον Όφλημα. Τιμητικός Τόμος επί τη πεντηκονταετηρίδι Αρχιερατίας του Μητροπολίτου Καρυστίας και Σκύρου κ.κ. Σεραφείμ (σσ. 719-735). Αθήνα: Λυχνία.
18. Παπαδόπουλος, Σ. (2021). Θέατρο στην εκπαίδευση και αρχαία ελληνική σκέψη. Μίμησις τοῦ καλλίστου βίου. Αθήνα: Παπαζήσης.
19. Σκοτεινιώτη, Ε. (2024). Η θεώρηση του ανθρώπινου βίου στην αρχαία ελληνική τραγωδία. Αθήνα: Γρηγόρης.
20. Unamuno, de M. (1993). *Το τραγικό αίσθημα της ζωής*. (μτφρ. Η. Π. Νικολούδης), Αθήνα: Printa.
21. Vygotsky, L. S. (1976). Play and its Role in the mental development of the child. Στο J. Bruner, et al, (eds.). Play – Its Role in the Development and Evolution (pp. 537-554). New York: Penguin Books.
22. Yapijakis, C., & Chrousos, G. P. (2022). Epicurean Stability (eustatheia): A Philosophical Approach of Stress Management. In C. Yapijakis (ed.) Philosophical Management of Stress. *Conatus - Journal of Philosophy*, 7(2), 173–190. <https://doi.org/10.12681/cjp.31769>