

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ



ΤΟΜΕΑΣ: ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

- ❖ Βραδινός κύκλος : 20:00 – 22:30
 - ❖ Τρόπος Διεξαγωγής: Εξ αποστάσεως μέσω του προγράμματος Zoom
 - ❖ Σύνολο ωρών: 60 διδακτικές ώρες
 - ❖ Συνολική διάρκεια: Ετήσια (8 μήνες)
- ✓ Με την ολοκλήρωση του προγράμματος παρέχεται βεβαίωση ετήσιας παρακολούθησης.

Στις δύσκολες μέρες και ώρες που βιώνουμε παγκοσμίως, η ανάγκη για επικοινωνία είναι μεγαλύτερη όσο ποτέ. Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση έχει γίνει κομμάτι της ζωής μας. Έτσι λοιπόν Το τμήμα Συμβουλευτικής Γονέων του Κοινωνικού Πανεπιστημίου ξεκινά **και** διαδικτυακά μαθήματα στις 04 Νοεμβρίου 2020.

Γιατί να παρακολουθήσεις κανείς το πρόγραμμα Αυτοβελτίωσης Ψυχολογίας;

Ακούγεται απλό και αυτονόητο το να γνωρίζουμε τον εαυτό μας αλλά αποδεικνύεται τόσο δύσκολο στην καθημερινότητα μας. Χρειάζεται να αφιερώσεις **χρόνο** και να εκπαιδευτείς σε **οργανωμένο πρόγραμμα** αυτοβελτίωσης που θα σε βοηθήσει σημαντικά και αποτελεσματικά στην προσωπική σου **ανάπτυξη**.

Με τα μαθήματα αυτοβελτίωσης θα πετύχεις, όχι μόνο να έχεις μια καλύτερη και **βαθύτερη** σχέση με τον εαυτό σου αλλά και με τα άτομα γύρω σου. Θα μάθεις να ελέγχεις τις παρορμήσεις σου και θα αναπτύξεις δεξιότητες ώστε να παίρνεις αποφάσεις χωρίς να επηρεάζεσαι σημαντικά από εξωτερικούς παράγοντες.

Το να αναγνωρίζεις τις δεξιότητες σου θα σε βοηθήσει ώστε να μπορείς να θέτεις **στόχους ρεαλιστικούς** και κατά επέκταση να τους πετυχαίνεις. Αυτό θα παροτρύνει στο να αναλάβεις το τιμόνι της ζωής σου και συνειδητοποιήσεις πόσο **άξιος αγάπης και σεβασμού** είσαι για τον εαυτό σου αλλά και για τους σημαντικούς άλλους. Θα αποκτήσεις μεθόδους και τεχνικές που θα συμβάλουν στην επίλυση θεμάτων της καθημερινότητας σου ώστε να ζεις τη ζωή **που σου αξίζει!**

ΕΤΗΣΙΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

04/11/2020

Τίτλος: «Γνωριμία - Όροι συμμετοχής – Διασαφήνιση των σκοπών και στόχων του Προγράμματος.»

Εισηγητής: Το Δ.Σ. του «Κοινωνικού Πανεπιστημίου Ενεργών Πολιτών»

Τηλ. επικοινωνίας: 6995400444

E-mail: koinonikopanep@gmail.com

11/11/2020	Τίτλος: «Παίρνω την ευθύνη του εαυτού μου. Μια βασική δεξιότητα για τις σχέσεις μου με τους άλλους»
Εισηγήτρια: Γιαννοπούλου Έλλη, Παιδοψυχολόγος, Μετεκπαίδευση στις Αναπτυξιακές Διαταραχές & τις Μαθησιακές Δυσκολίες – Ιπποκράτειο Γ.Ν.Θ. Τηλ. Επικοινωνίας: 6945619949 E-mail: elligianno@yahoo.gr	
18/11/2020	Τίτλος: «Ποιο είναι το τέλος της ιστορίας μου; Πόσο μπορώ να το αλλάξω;»
Εισηγήτρια: Κυριακή Παπαδημητρίου, Msc Δημόσια Υγεία (Ε.Σ.Δ.Υ.), Σύμβουλος Υγείας για την πρωτογενή πρόληψη του καρκίνου Τηλ.επικοινωνίας: 6993958415 E-mail: korinapapa747@gmail.com	
02/12/2020	Τίτλος: «Διαχείριση της αποτυχίας. Πώς να την αξιοποιείς και να μην σε τρομάζει!»
Εισηγητής: Δρ. Δημήτρης Φλαμούρης, Συγγραφέας & Απόφοιτος Ψυχολογίας με ειδικευση στη Θετική Ψυχολογία Τηλ. Επικοινωνίας: 6939197659 E-mail: dimitris.flamouris@googlemail.com	
16/12/2020	Τίτλος: «Οι μύθοι της ευτυχίας που σε εμποδίζουν να απολαύσεις τη ζωή σου»
Εισηγητής: Δρ. Δημήτρης Φλαμούρης, Συγγραφέας & Απόφοιτος Ψυχολογίας με ειδικευση στη Θετική Ψυχολογία Τηλ. Επικοινωνίας: 6939197659 E-mail: dimitris.flamouris@googlemail.com	
13/01/2021	Τίτλος: «Τα 3 Α παράγοντες ευτυχίας: Αυτογνωσία, Αυτοπεποίθηση, Αυτοέλεγχος»
Εισηγήτρια: Γιαννοπούλου Έλλη, Παιδοψυχολόγος, Μετεκπαίδευση στις Αναπτυξιακές Διαταραχές & τις Μαθησιακές Δυσκολίες – Ιπποκράτειο Γ.Ν.Θ. Τηλ. Επικοινωνίας: 6945619949 E-mail: elligianno@yahoo.gr	
27/01/2021	Τίτλος: «Διαδίκτυο και τεχνολογία. Κάνε καλύτερη τη ζωή σου, όχι χειρότερη»
Εισηγητής: Δρ. Δημήτρης Φλαμούρης, Συγγραφέας & Απόφοιτος Ψυχολογίας με ειδικευση στη Θετική Ψυχολογία Τηλ. Επικοινωνίας: 6939197659 E-mail: dimitris.flamouris@googlemail.com	
10/02/2021	Τίτλος: «Εκφράζομαι, Βιώνω και Διαχειρίζομαι τα συναισθήματα μου»
Εισηγήτρια: Κυριακή Μηλούση, Συμβουλευτική Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια Τηλ. Επικοινωνίας: 6973312875 Email: milousikyriaki@gmail.com	
24/02/2021	Τίτλος: «Κατανοώ τις επιλογές μου μέσω της γνώσης των φόβων μου & Αυτοβελτιώνομαι»
Εισηγήτρια: Πασχαλίνα Κόζυβα, Εκπαιδευτρια ενηλίκων Msc Φυσικών Επιστημών, Edc Επιστημών Αγωγής Τηλ. Επικοινωνίας: 6972849847 E-mail: pkoziva@gmail.com	
24/03/2021	Τίτλος: «Θετική ψυχολογία στην καθημερινή ζωή»

Εισηγήτρια: Μακαρώνη Βάσω, Κλινική Ψυχολόγος & Ψυχοθεραπεύτρια ψυχοδυναμικής-γνωσιακής και συμπεριφοριστικής προσέγγισης

Τηλ. Επικοινωνίας: 6937172978

E-mail: vmakaroni@gmail.com

07/04/2021

Τίτλος: «Μαθαίνω να αφουγκράζομαι τον εαυτό μου»

Εισηγήτρια: Πασχαλίνα Κόζυβα, Εκπαιδύτρια ενηλίκων Msc Φυσικών Επιστημών, Edc Επιστημών Αγωγής

Τηλ. Επικοινωνίας: 6972849847

E-mail: pkoziva@gmail.com»

14/04/2021

Τίτλος: «Τίτλος: «Μυαλό-Καρδιά-Χέρια: Οι πυλώνες της αυτοεκτίμησης. (Α΄ Μέρος, Θεωρία και Βιωματικές ασκήσεις)»

Εισηγήτρια: Εύα Γιαννούλη, Πτυχίο Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας, London U.K, Μεταπτυχιακό στην Κοινωνική Έρευνα (Σχεδιασμός Προγραμμάτων), London U.K, Πιστοποιημένη N.L.P. Coach (ABNLR, ANLP), Πιστοποιημένη Mindful Parenting (C.M.A.), Σύμβουλος Ν.Α.Π. στον Εθισμό (Νεύρο- Γλωσσικός Προγραμματισμός)

Τηλ. Επικοινωνίας: 6946591415

E-mail: evag76@gmail.com

12/05/2021

Τίτλος: «Μυαλό-Καρδιά-Χέρια: Οι πυλώνες της αυτοεκτίμησης. (Β΄ Μέρος, Θεωρία και Βιωματικές ασκήσεις)»

Εισηγήτρια: Εύα Γιαννούλη, Πτυχίο Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας, London U.K, Μεταπτυχιακό στην Κοινωνική Έρευνα (Σχεδιασμός Προγραμμάτων), London U.K, Πιστοποιημένη N.L.P. Coach (ABNLR, ANLP), Πιστοποιημένη Mindful Parenting (C.M.A.), Σύμβουλος Ν.Α.Π. στον Εθισμό (Νεύρο- Γλωσσικός Προγραμματισμός)

Τηλ. Επικοινωνίας: 6946591415

E-mail: evag76@gmail.com

09/06/2021

«Τεχνικές Εμφύχωσης: Πώς βελτιώνουν την Καθημερινότητα μας»

Εισηγήτρια: Δρ, Σοφία Χατζηνικολάου, Τ. Σχολική Σύμβουλος Π.Ε., Εκπαιδευτικός - Διδάσκουσα στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Τηλ. Επικοινωνίας: 6947449794

E-mail: agogilove@gmail.com

16/06/2021

Τίτλος: «Η Αρχιτεκτονική της Αλλαγής. Πώς να ξεφύγω από τον κύκλο της επανάληψης και της υποτροπής (η πραγματικότητά μου είναι αντανάκλαση των πεποιθήσεών μου.»

Εισηγήτρια: Κυριακή Παπαδημητρίου, Msc Δημόσια Υγεία (Ε.Σ.Δ.Υ.), Σύμβουλος Υγείας για την πρωτογενή πρόληψη του καρκίνου

Τηλ.επικοινωνίας:6993958415

E-mail:korinapapa747@gmail.com

16/06/2021

Απολογισμός και αξιολόγηση του ετήσιου προγράμματος