**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ**

**ΤΟΜΕΑΣ: ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ**: ΣΟΦΙΑ ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ

**ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**: 6947449794

* **Βραδινός κύκλος :** 20:00 – 22:30
* **Τρόπος Διεξαγωγής**: Εξ αποστάσεως μέσω του προγράμματος Zoom
* **Κόστος:** 130 ευρώ (Το ποσό καταβάλλεται στην Τράπεζα Πειραιώς, στον αριθμό λογαριασμού του «Κοινωνικού Πανεπιστημίου Ενεργών Πολιτών» : **IBAN GR 56017 1618 0006 6181 2768 7051)**
* **Σύνολο ωρών:** 60 διδακτικές ώρες
* **Συνολική διάρκεια:** Ετήσια (8 μήνες)

**Επικοινωνία & Εγγραφή:**

1. Τηλεφωνικώς στη Γραμματεία κα Κατσιφλά στο τηλ. 2310211335 ή 6981347237 ή 6947449794
2. Ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας μας: [www.koinonikopanep.com](http://www.koinonikopanep.com) (στο menu: αίτηση εγγραφής)
* Δεχόμαστε από τις 15 Ιουνίου 2020 έως 01 Nοεμβρίου 2021 αιτήσεις εγγραφών μελών άνω των 18 ετών, ανεξάρτητα από το εθνικό, μορφωτικό, οικονομικό ή κοινωνικό επίπεδο. Τηρείται αυστηρά σειρά προτεραιότητας με βάση την ημερομηνία εγγραφής
* **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.»** |
| **Eισηγητής**:  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 | **Tίτλος: «Ποιο είναι το τέλος της ιστορίας μου; Πόσο μπορώ να το αλλάξω;»** |
| **Εισηγήτρια:** Κυριακή Παπαδημητρίου, Μsc Δημόσια Υγεία (Ε.Σ.Δ.Υ.), Σύμβουλος Υγείας για την πρωτογενή πρόληψη του καρκίνου**Tηλ.επικοινωνίας**:6993958415 **Ε-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 ειδίκευση 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 ειδίκευση 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 ειδίκευση 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, Εκπαιδεύτρια 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 | **Tίτλος: «Μαθαίνω να αφουγκράζομαι τον εαυτό μου»** |
| **Εισηγήτρια:** Πασχαλίνα Κόζυβα, Εκπαιδεύτρια 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.Λ.Π. στον Εθισμό (Νεύρο- Γλωσσικός Προγραμματισμος)**Τηλ. Επικοινωνίας:** 6946591415 **Ε-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.Λ.Π. στον Εθισμό (Νεύρο- Γλωσσικός Προγραμματισμος)**Τηλ. Επικοινωνίας:** 6946591415 **Ε-mail:** evag76@gmail.com |
| 09/06/2021 |  **«Τεχνικές Εμψύχωσης: Πως 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, Μsc Δημόσια Υγεία (Ε.Σ.Δ.Υ.), Σύμβουλος Υγείας για την πρωτογενή πρόληψη του καρκίνου**Tηλ.επικοινωνίας**:6993958415 **Ε-mail:**korinapapa747@gmail.com |
| 16/06/2021 | **Απολογισμός και αξιολόγηση του ετήσιου προγράμματος** |
|  |