**Webinar**

**Ψυχική ανθεκτικότητα**

**«Ζώντας με την ανησυχία και το άγχος κεκλεισμένων των θυρών:**

**Συναντήσεις και δεσμοί την εποχή του Covid-19»**

Αγαπητά μέλη της Πανεπιστημιακής Κοινότητας, Χριστός Ανέστη.

Εκ μέρους της Αντιπρυτάνισσας Φοιτητικής Μέριμνας κας Άννας Σπύρτου, σας ενημερώνουμε ότι την Παρασκευή 24-04-2020 και ώρα 18.00 μ.μ. – 19.30 μ.μ. θα πραγματοποιηθεί η δεύτερη τηλεσυνάντηση που αφορά την «ψυχική ανθεκτικότητα».

Παρακαλείσθε οι ενδιαφερόμενοι/ες να δηλώσετε τη συμμετοχή σας μέχρι την Παρασκευή στις 10πμ στο email vicerector-admin@uowm.gr, στο οποίο θα αναφέρετε επίσης

-Όνομα και Επώνυμο
-Τμήμα
-email

To webinar θα πραγματοποιηθεί μέσω της πλατφόρμας ZOOM και ο σύνδεσμος θα σταλεί την Παρασκευή μεταξύ των ωρών 16:00-17:30.

**Ημερομηνία:** Παρασκευή 24-04-20 Ώρα: 6-7:30μ.μ.

**Webinar:** Ψυχική ανθεκτικότητα

«Ζώντας με την ανησυχία και το άγχος κεκλεισμένων των θυρών: Συναντήσεις και δεσμοί

την εποχή του Covid-19»

**Ομάδα στόχου:** Ανθρώπινο δυναμικό του ΠΔΜ

**Οργάνωση-Επιμέλεια:** Στεργιανή Γκιαούρη, Επίκουρη Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

Πως συνδεόμαστε με τον εαυτό μας και τους ανθρώπους τριγύρω μας σε μια περίοδο φόβου,

απειλής και καραντίνας; Τι χρειάζεται να εξημερώσουμε από τον εαυτό μας; Ποια αποθέματα

και όνειρα μας οδηγούν για να συνεχίσουμε να είμαστε σε επαφή με τον εαυτό μας και με

τους άλλους ανθρώπους; Μέσα μας όμως κατοικούν και οι θυμοί μας, οι σκιές των

ανεπεξέργαστων φόβων, οι απογοητεύσεις και οι ματαιώσεις. Η αναγκαστική συμβίωση

αυτήν την περίοδο με ανθρώπους, που δεν θα θέλαμε ή που θα δυσκολευόμαστε να είμαστε

μαζί τους όλη τη μέρα, ενεργοποιεί επίσης μηχανισμούς άμυνας που μας προσκαλούν σε μία

ακόμα μεγαλύτερη κλειστότητα. Μέσα από τη συνάντησή μας θα μοιραστούμε πρωτόγνωρες

εμπειρίες, αλλά και ελπίδες για εναλλακτικές πρακτικές.