



Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Διαδικτυακό Συμπόσιο

«Ψυχική ανθεκτικότητα σε περιόδους κρίσης»

Σάββατο 13 Φεβρουαρίου, 18.30 – 20.15

- 18.30 – 18.45 Η συμβολή της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας σε περιόδους κρίσης
Λεμονούδη Μυρτώ, MSc Κλινικής Ψυχολογίας
- 18.45 – 19.00 Αυτορρύθμιση και ψυχική ανθεκτικότητα σε περιόδους κρίσης
Καραδήμας Ευάγγελος, Καθηγητής Κλινικής Ψυχολογίας της Υγείας, Πανεπιστήμιο Κρήτης
- 19.00 – 19.15 Μένουμε δυνατοί σε καιρούς αβεβαιότητας: Ιδέες από τη Γνωσιακή Θεραπεία προσανατολισμένη στην Ψυχική Ανάκαμψη (Recovery – Oriented Cognitive Therapy)
Χρυσόπουλος Γιάννης, Ψυχολόγος, MSc Διοίκηση Μονάδων Υγείας
- 19.15 – 19.30 Ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε παιδιά – «Η Ιολίνα και ο Κορονάκος»: Ιστορίες σε επεισόδια
Καλαντζή – Αζίζι Αναστασία, Ομ. Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ
- 19.30 – 19.45 Η υγιεινή ύπνου ως ένας σημαντικός παράγοντας για την πρόληψη ψυχολογικών δυσκολιών και την προαγωγή της προσωπικής ανθεκτικότητας σε περιόδους κρίσης.
Κουβαράκη Έλλη, Ψυχολόγος, MSc Κλινικής Ψυχολογίας
- 19.45 – 20.00 Διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων σε περιόδους κρίσης: Ο ρόλος της ενσυνειδητότητας (mindfulness)
Φωτεινή Λέκκα, Ψυχολόγος, Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας
- 20.00 – 20.15 Συζήτηση - Ερωτήσεις