



## Διαδικτυακό Συμπόσιο:

### Ψυχική ανθεκτικότητα σε περιόδους κρίσης

Σάββατο 13 Φεβρουαρίου 2021, ώρα 18:30

- **Καλαντζή – Αζίζι Αναστασία:** Ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε παιδιά – «Η Ιολίνα και ο Κορονάκος»: Ιστορίες σε επεισόδια.
- **Καραδήμας Ευάγγελος:** Αυτορρύθμιση και ψυχική ανθεκτικότητα σε περιόδους κρίσης
- **Κουβαράκη Έλλη:** Η υγιεινή ύπνου ως ένας σημαντικός παράγοντας για την πρόληψη ψυχολογικών δυσκολιών και την προαγωγή της προσωπικής ανθεκτικότητας σε περιόδους κρίσης.
- **Λέκκα Φωτεινή:** Διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων σε περιόδους κρίσης: Ο ρόλος της ενσυνειδητότητας (mindfulness)
- **Λεμονούδη Μυρτώ:** Η συμβολή της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας σε περιόδους κρίσης
- **Χρυσόπουλος Γιάννης:** Μένουμε δυνατοί σε καιρούς αβεβαιότητας: Ιδέες από τη Γνωσιακή Θεραπεία προσανατολισμένη στην Ψυχική Ανάκαμψη (Recovery – Oriented Cognitive Therapy).