



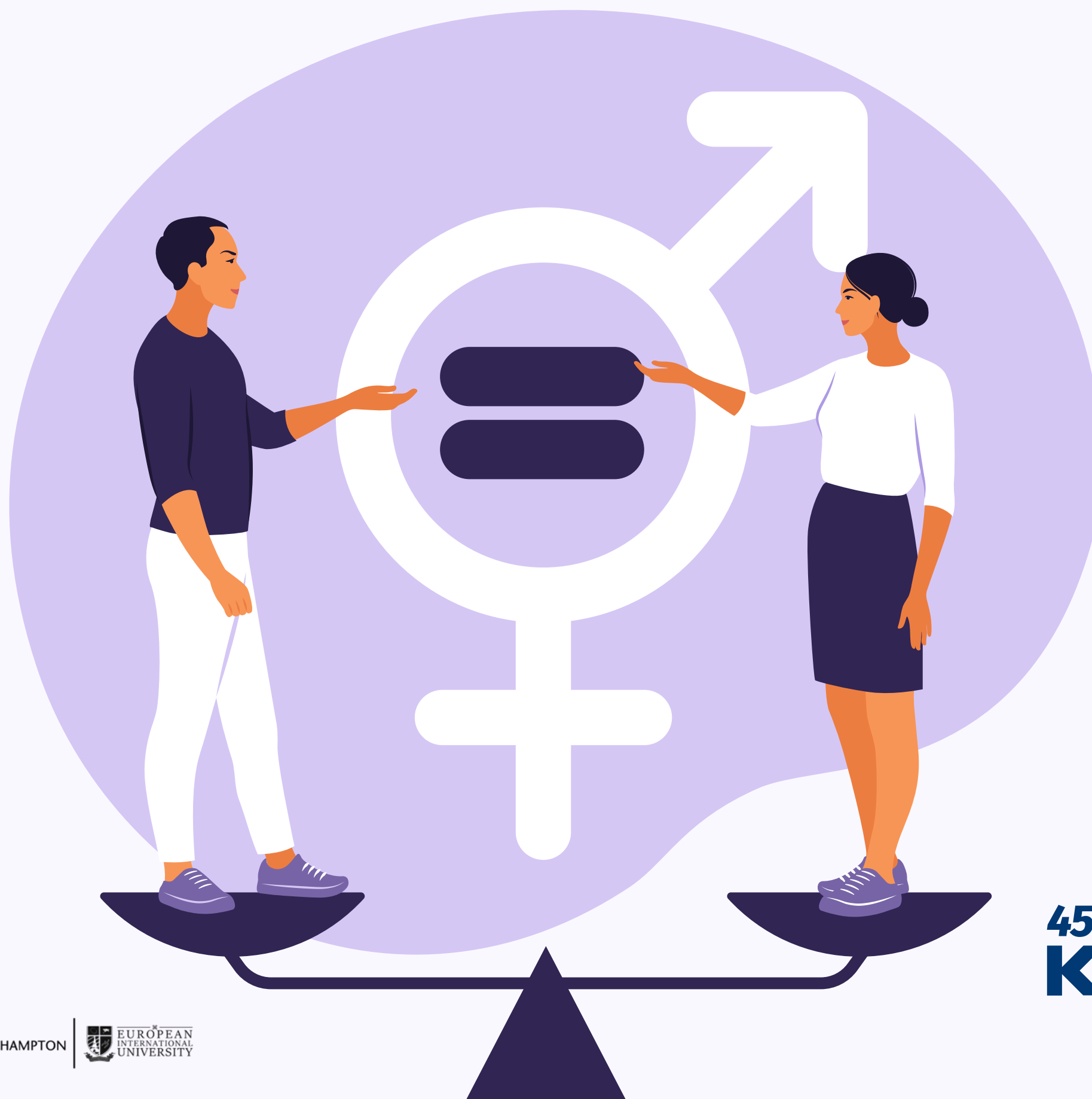
Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

# Ψυχική Υγεία και Φύλο: Ισορροπώντας για Ευημερία

Τρίτη 31 Οκτωβρίου | 18:00 - 20:00

Mediterranean College Campus

Κοδριγκτώνος 13 & Πατησίων 94, Αθήνα



45  
YEARS

MEDITERRANEAN  
COLLEGE  
Excellence In Education  
Founded in 1977

In partnership with



45 YEARS  
KMO P

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Οκτωβρίου, το **ΚΜΟΠ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας** σε συνεργασία με το **Mediterranean College** σας προσκαλούν σε σεμινάριο με θέμα «**Ψυχική Υγεία και Φύλο: Ισορροπώντας για Ευημερία**», την **Τρίτη 31 Οκτωβρίου**, ώρα **18:00-20:00**, στο Mediterranean College Campus (**Κοδριγκτώνος 13 & Πατησίων 94, Αθήνα**).

Σε αυτή την εκδήλωση, θα εξετάσουμε τον τρόπο με τον οποίο η διάκριση που βασίζεται στο φύλο επηρεάζει την ψυχική υγεία και την ευημερία, καθώς και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στον επαγγελματικό τους χώρο. Θα διατεθούν εργαλεία και εκπαιδευτικό υλικό που θα υποστηρίξουν την ανάπτυξη αυτογνωσίας και την αντιμετώπιση των προκλήσεων σχετικά με το φύλο στο χώρο εργασίας.

**Στο πλαίσιο αυτό, η συζήτηση θα επικεντρωθεί στην:**

- Ψυχική Υγεία, Συμπερίληψη και Φύλο
- Ψυχική Υγεία και Ευημερία μέσω της Αλληλοϋποστήριξης
- Ψυχική Υγεία των Γυναικών και Ισορροπία μεταξύ Επαγγελματικής και Προσωπικής Ζωής την Ψηφιακή Εποχή
- Και σε άλλες δράσεις του οργανισμού για την Ψυχική Υγεία.

Το σεμινάριο απευθύνεται σε **ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, εκπαιδευτές ενηλίκων, φοιτητές και φοιτήτριες** (με ειδίκευση στην ψυχική υγεία), σε **νέους/νέες** και στο **γενικό πληθυσμό** με ενδιαφέρον στην θεματική.

Για τη συμμετοχή σας στην εκδήλωση είναι **απαραίτητη η προεγγραφή**.

Οι συμμετέχοντες θα λάβουν βεβαιώσεις παρακολούθησης.

**ΔΗΛΩΣΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ**

## Πρόγραμμα

### Καλωσόρισμα/Εισαγωγή

Δήμητρα Μποφυλάτου, Υπεύθυνη Επικοινωνίας ΚΜΟΠ

### Σημασία και Φροντίδα της Ψυχικής Υγείας: Επίγνωση και Αυτοφροντίδα

Μαρινέττα Κρητικού, Ψυχολόγος

Ιωάννα Καραχρήστου, Ψυχολόγος

### Η Αντιμέτωπιση των Έμφυλων Στερεοτύπων στον Επαγγελματικό Χώρο και ο Αντίκτυπος τους στην Ψυχική Υγεία των Γυναικών

Γαλήνη Ηλιοπούλου – Συνιδρύτρια του Women on Top, Εργασιακή Ψυχολόγος

Μαρίνα Νάτσια, Ερευνήτρια Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων ΚΜΟΠ

### Ισορροπώντας μεταξύ Επαγγελματικής και Προσωπικής Ζωής στην Ψηφιακή Εποχή

Ιωάννα Προφύρη, Επιστημονικό Στέλεχος του Ινστιτούτου Μικρών Επιχειρήσεων της Γενικής Συνομοσπονδίας Επαγγελματιών Βιοτεχνών Εμπόρων Ελλάδας

Παναγιώτα Λαφιατόγλου, Διαχειρίστρια Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων ΚΜΟΠ

### Πώς η Αλληλοϋποστήριξη Βοηθάει στην Ευημερία των Νέων

Επαμεινώνδας Κουταβέλης, Διαχειριστής Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων ΚΜΟΠ

### Ερωτήσεις/Συζήτηση

Η εκδήλωση διεξάγεται στο πλαίσιο των ευρωπαϊκών προγραμμάτων Let's Talk και Balance.

Περισσότερες πληροφορίες για τα προγράμματα μπορείτε να βρείτε [ΕΔΩ](#).

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με το ΚΜΟΠ  
στο email [Koutavelis.e@kmop.org](mailto:Koutavelis.e@kmop.org) ή στο τηλ. 2103637547.



## Η Συντονίστρια

### Δήμητρα Μποφυλάτου

Είναι απόφοιτη του τμήματος Μέσων και Επικοινωνίας του Παντείου Πανεπιστημίου και διαθέτει Δίπλωμα από το Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, με θέμα: «Κοινωνικός Αποκλεισμός: Μοντέλα - Πρακτικές - Θεσμικές Λύσεις». Είναι τακτικό μέλος της Ένωσης Συντακτών Ημερήσιων Εφημερίδων Αθηνών από το 2012 και παράλληλα είναι Μεταπτυχιακή φοιτήτρια στο τμήμα Κοινωνιολογίας (Κοινωνική και Αλληλέγγυα Οικονομία) στο Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο (ΕΑΠ). Έχει προϋπηρεσία 20 ετών ως δημοσιογράφος-αρχισυντάκτρια, έχοντας εργαστεί στην εφημερίδα «Ελεύθερος Τύπος», στην ΕΡΤ, στην εφημερίδα «Καθημερινή», στη «Νέα Σελίδα» και σε περιοδικά ποικίλης ύλης. Παράλληλα έχει περισσότερα από 12 χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας στη διοργάνωση εκδηλώσεων. Στο ΚΜΟΠ εργάζεται ως Υπεύθυνη Επικοινωνίας τα τελευταία τρία χρόνια. Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα όπως είναι η ισότητα των φύλων, ο κοινωνικός αποκλεισμός, τα ανθρώπινα δικαιώματα και η εκπαίδευση. Τα τελευταία επτά χρόνια εργάζεται ως συγγραφέας και Project Manager, συνεργαζόμενη με τον Βρετανικό εκδοτικό οίκο Lifebook.





## Οι Ομιλητές/τριες

### Μαρινέττα Κρητικού

Είναι Ψυχολόγος, απόφοιτος του Τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου και κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος στην Κλινική Ψυχολογία από το Mediterranean College με την επικύρωση του Πανεπιστημίου Derby της Αγγλίας. Παράλληλα, έχει εκπαιδευτεί στην Εφαρμοσμένη Συμβουλευτική στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας στην Αθήνα και είναι εκπαιδευόμενη στη Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία (CBT).

Έχει εργαστεί ως Ψυχολόγος στον Ξενώνα Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης «ΜΕΤΑΒΑΣΗ» του ΨΝΑ Δαφνί, καθώς και εθελοντικά στο Συμβουλευτικό Σταθμό Απεξάρτησης Αλκοολικών του Ψ.Ν.Α Δαφνί διεξάγοντας θεραπευτικές ομάδες. Επίσης έχει εργαστεί ως Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια στο Roots Wellness Center με διεξαγωγή εποπτευόμενων ατομικών συνεδριών κατεύθυνσης Γνωσιακής – Συμπεριφορικής Θεραπείας. Στο παρόν, εργάζεται ως Ψυχολόγος στην κοινωνική υπηρεσία του «ΚΜΟΠ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας» με εφήβους, ΑμεΑ και Ηλικιωμένους.



### Ιωάννα Καραχρήστου

Είναι ψυχολόγος, απόφοιτη του τμήματος ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου. Έχοντας ως κύριο προσανατολισμό την έρευνα και τη μελέτη της λειτουργίας του εγκεφάλου, ακολούθησε ερευνητικές μεταπτυχιακές σπουδές στο ΕΚ.Π.Α. και στο πανεπιστήμιο Paris X Nanterre με αντικείμενο τη μελέτη της σχέσης μεταξύ νου και εγκεφάλου. Εξάσκησε την επιστήμη της ψυχολογίας στο πλαίσιο της άνοιας και της ειδικής αγωγής διενεργώντας νευροψυχολογικές αξιολογήσεις και γνωστικές παρεμβάσεις, αλλά και μέσα από την κατασκευή ψυχομετρικών τεστ, το σχεδιασμό συστημάτων, και την ανάλυση ποιοτικών και ποσοτικών δεδομένων σε κι έρευνες κοινού. Σήμερα συνεχίζει την ερευνητική και ακαδημαϊκή της πορεία ως υποψήφια διδάκτορας του πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Παράλληλα εργάζεται σε δομές του υπουργείου παιδείας, όπου έχει διαγνωστικό και υποστηρικτικό ρόλο.



## Οι Ομιλητές/τριες



### Γαλήνη Ηλιοπούλου

Είναι εργασιακή ψυχολόγος και συνιδρύτρια του Women on Top, ενός οργανισμού για την επαγγελματική και οικονομική ενδυνάμωση των γυναικών και την ισότητα στην εργασία και τη δημόσια ζωή. Εργάζεται ως Σύμβουλος Ανθρώπινου Δυναμικού από το 2004 σε συμβουλευτικές εταιρείες (ICAP People Solutions, Hay Group, SHL). Διαθέτει μεγάλη εμπειρία στη διαχείριση και ανάπτυξη εργαζομένων και στελεχών, στο σχεδιασμό και τη διεξαγωγή εκπαιδευτικών προγραμμάτων leadership and soft skills, στη χρήση και ερμηνεία ψυχομετρικών μεθοδολογιών, στην ανάπτυξη συστημάτων διοίκησης της απόδοσης, σε υπηρεσίες επανατοποθέτησης και προγραμματισμού καριέρας, καθώς και οργανωτικής διάγνωσης και ανάπτυξης.

Είναι κάτοχος Πτυχίου Ψυχολογίας από το Πανεπιστήμιο Αθηνών, MSc. στην Εργασιακή και Οργανωτική Ψυχολογία από το Πανεπιστήμιο του Surrey και πιστοποίησης στο coaching από το ICPS.

### Μαρίνα Νάτσια

Εργάζεται ως Project Officer στο τμήμα Προαγωγής Υγείας του ΚΜΟΠ. Είναι απόφοιτη Πολιτικής Επιστήμης του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης. Έχει κάνει μεταπτυχιακές σπουδές στις Διεθνείς Σχέσεις και στην Ιστορία στο Πανεπιστήμιο της Ουτρέχτης και στις Σπουδές Φύλου στο τμήμα Κοινωνικής Ανθρωπολογίας και Ιστορίας του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Η ειδίκευσή της αφορά σε θέματα φύλου και σεξουαλικότητας.



### Ιωάννα Προφύρη

Είναι Ιστορικός-Εθνολόγος με ειδίκευση σε θέματα φύλου και μετανάστευσης. Είναι απόφοιτη του Τμήματος Ιστορίας και Εθνολογίας του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, με κατεύθυνση Ιστορίας και κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης (DEA), του τμήματος «Γυναικείων Σπουδών» («Etudes Féminines»), του Πανεπιστημίου Vincennes-Saint Denis (Paris VIII).

Εργάζεται ως επιστημονικό στέλεχος στο ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ από το 2012 και ασχολείται ερευνητικά με τα θέματα των έμφυλων ανισοτήτων και γενικότερα των διακρίσεων στον τομέα της απασχόλησης και της κοινωνικής πολιτικής. Έχει εργαστεί, επίσης, ως σύμβουλος στο Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (Κ.Ε.Θ.Ι.) καθώς και ως εκπαιδύτρια σε προγράμματα εκπαίδευσης μεταναστών/στριών στην ελληνική γλώσσα, την ιστορία και τον πολιτισμό. Έχει συγγράψει ερευνητικά κείμενα για θέματα φύλου, γυναικείας επιχειρηματικότητας και μετανάστευσης.



