

# Φύση, Αθλητισμός & Ψυχική Υγεία

Σύγχρονα Πρακτικά Εργαλεία



Δευτέρα **11 Μαρτίου** | 17:00-18:30

Mediterranean College Campus  
Κοδριγκτώνος 13 & Πατησίων 94, Αθήνα



Το ΚΜΟΠ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας σε συνεργασία με το **Mediterranean College** σας προσκαλούν σε ενημερωτική εκδήλωση με θέμα «**Φύση, Αθλητισμός και Ψυχική Υγεία: Σύγχρονα Πρακτικά Εργαλεία**», την **Δευτέρα 11 Μαρτίου**, ώρα 17:00-18:30, στο Mediterranean College Campus (**Κοδριγκτώνος 13 & Πατησίων 94, Αθήνα**).

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

- Συζήτηση σχετικά με τις σύγχρονες προσεγγίσεις στην ψυχική υγεία
  - Επανάταξη μέσω του αθλητισμού
- Αξιοποίηση της φύσης στο πλαίσιο της προαγωγής της υγείας

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

**ΔΗΛΩΣΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ**

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

Οι συμμετέχοντες θα λάβουν βεβαιώσεις παρακολούθησης.

# Πρόγραμμα

## Καλωσόρισμα/Εισαγωγή

**Δρ. Αντωνία Τορρένς**, Γενική Διευθύντρια ΚΜΟΠ και Υπεύθυνη Live without Bullying

## Πάνελ: Ολιστική προσέγγιση της ψυχικής υγείας στο σύγχρονο κόσμο

**Βασίλειος Μαργαρίτης**, Αναπληρωτής Καθηγητής Μεθοδολογίας της Έρευνας και Δημόσιας Υγείας

**Φώτης Παναγιωτούνης**, Διδάκτορας Παν. Θεσσαλίας, Τομέας Εκπαίδευσης ΚΕΘΕΑ

**Ραφανλία Νικολέττα Καλλιούπη**, Ακαδημαϊκή Υπεύθυνη του Διπλώματος Sports Psychology του Mediterranean College

## Επανάληψη μέσω του Αθλητισμού

**Φώτης Παναγιωτούνης**, Διδάκτορας Παν. Θεσσαλίας, Τομέας Εκπαίδευσης ΚΕΘΕΑ

## Οι δράσεις του ΚΜΟΠ

**Ειρηάννα Δραγώνα**, Υπεύθυνη Τμήματος Εκπαίδευσης ΚΜΟΠ

## Παρουσίαση Μεταπτυχιακού Προγράμματος στην Αθλητική Ψυχολογία

**Παναγιώτης Βιτάλης**, Programme Leader, School of Health & Sports Sciences  
Mediterranean College

## Ερωτήσεις/Συζήτηση



Η εκδήλωση διεξάγεται στο πλαίσιο των ευρωπαϊκών προγραμμάτων **ECO-THERAPY** και **INCLUDE**. Περισσότερες πληροφορίες για τα προγράμματα μπορείτε να βρείτε **ΕΔΩ**.



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

## Η Συντονίστρια

### **Δρ. Αντωνία Τορρένς**

Η Δρ. Αντωνία Τορρένς είναι εκπαιδευτική ψυχολόγος, Γενική διευθύντρια του ΚΜΟΠ (1998 – σήμερα) και Αντιπρόεδρος της Συνομοσπονδίας Οικογενειακών Οργανώσεων της Ευρώπης (COFACE 2014- σήμερα). Είναι Απόφοιτος του Εθνικού Καποδιστριακού Παν/μίου Αθηνών και κάτοχος M.ED και Ph.D εκπαιδευτικής Ψυχολογίας του Παν/μίου του Sheffield στο Ηνωμένο Βασίλειο. Το 2004, ανέλαβε στο ΚΜΟΠ (Κέντρο Κοινωνικής Δράσης & Καινοτομίας) την ίδρυση και λειτουργία τριών στεγαστικών δομών και ενός κέντρου ημέρας ψυχικά ασθενών στα πλαίσια του εθνικού προγράμματος «Ψυχαργώς».

Επιβλέπει ως επιστημονικά υπεύθυνη πολυάριθμα έργα σε εθνικό και διεθνές επίπεδο, τόσο στο χώρο του φυσικού αντικείμενου των έργων, όσο και στην παραγωγή εκπαιδευτικών εργαλείων που συμβάλλουν στην καλύτερη διαβίωση κοινωνικά ευάλωτων ομάδων, όπως ατόμων με ειδικές ανάγκες, ανέργων, θυμάτων βίας και εμπορίας ανθρώπων, ηλικιωμένων, εθνικών μειονοτήτων και πολλών άλλων.

Από το 2015 δημιούργησε και είναι υπεύθυνη για το πρόγραμμα Live Without Bullying «Ζήσε Χωρίς Εκφοβισμό», ένα καινοτόμο πρόγραμμα πρόληψης και αντιμετώπισης του σχολικού και διαδικτυακού εκφοβισμού που υλοποιεί το ΚΜΟΠ με ίδια μέσα. Το πρόγραμμα έχει βοηθήσει μέχρι στιγμής πάνω από 30.000 παιδιά και εκπαιδευτικούς σε όλη την Ελλάδα, έχει υπογράψει μνημόνια συνεργασίας με το Υπ. Παιδείας, το υπουργείο Αθλητισμού και άλλους δημόσιους φορείς. Επίσης έχει διακριθεί ως βέλτιστη πρακτική από την COFACE Families Europe και τον Οκτώβριο του 2022 διακρίθηκε σε παγκόσμιο επίπεδο από τον οργανισμό Hundred στη Φινλανδία, ανάμεσα στις 100 πιο σημαντικές καινοτόμες δράσεις στο χώρο της εκπαίδευσης.



## Οι Ομιλητές/τριες

### Βασίλειος Μαργαρίτης

Ο Βασίλειος Μαργαρίτης είναι ένας καταξιωμένος ακαδημαϊκός και ερευνητικός σύμβουλος με μεγάλη εμπειρία στη μεθοδολογία της έρευνας και την εκπαίδευση. Έχει αναλάβει θέσεις σε ιδρύματα όπως το Walden University στις ΗΠΑ και το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, στην Ελλάδα. Σήμερα ο Δρ Μαργαρίτης διδάσκει μαθήματα έρευνας και επιβλέπει διδακτορικούς φοιτητές στο Swiss School of Management, Ελβετία. Εργάζεται επίσης ως σύμβουλος ερευνητικής μεθοδολογίας και δεοντολογίας για οργανισμούς όπως η UNICEF και το ΚΜΟΠ. Η εξειδίκευσή του περιλαμβάνει στατιστική, προηγμένη ποσοτική και ποιοτική ανάλυση και επιδημιολογία. Ο Δρ. Μαργαρίτης έχει ένα πλούσιο εθνικό και διεθνές ιστορικό δημοσιεύσεων και έχει επιβλέψει πάνω από εκατό διδακτορικούς φοιτητές. Έχει επίσης διατελέσει συντονιστής ερευνών σε διάφορα κοινοτικά ερευνητικά προγράμματα.

### Φώτης Παναγιωτούνης

Ο Φώτης Παναγιωτούνης εργάζεται στον Τομέα Εκπαίδευσης του Κέντρου Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ). Είναι διδάκτορας του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγή και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Είναι κάτοχος του μεταπτυχιακού τίτλου: Διεθνής Διοικητική των Επιχειρήσεων με κατεύθυνση τη Διαχείριση Ανθρώπινων Πόρων του Τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής και κάτοχος του μεταπτυχιακού τίτλου: Εκπαίδευση και Πολιτισμός με κατεύθυνση τη Διοίκηση και Διαχείριση Εκπαιδευτικών Μονάδων του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου. Στο κύριο ερευνητικό του έργο συγκαταλέγεται η διερεύνηση του ρόλου του αθλητισμού και της άσκησης ως συμπληρωματικά θεραπευτικά εργαλεία στη θεραπευτική διαδικασία απεξάρτησης. Στο πλαίσιο αυτό έχει σχεδιάσει και έχει διατελέσει τον ρόλο του υπεύθυνου διαχείρισης σχεδίων χρηματοδοτούμενα από το ευρωπαϊκό πρόγραμμα Erasmus+ Sport.

### Ραφαηλία Νικολέττα Καλλιούπη

Η Ραφαηλία Νικολέττα Καλλιούπη είναι Ακαδημαϊκή Υπεύθυνη του Διπλώματος Sports Psychology του Mediterranean College, Programme Leader του School of Health & Sports Sciences, Διαπιστευμένη Λέκτορας της σχολής Υγείας & Αθλητισμού του Πανεπιστημίου του Derby, United Kingdom. Κατέχει επίσης τη θέση της Υποψήφιας Διδάκτωρ του τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων & Οργανισμών του ΕΚΠΑ. Είναι συντονίστρια της ερευνητικής επιτροπής “Πολιτικών, Πρακτικών Υγείας & Οργανωσιακής Ψυχολογίας” του Παρατηρητηρίου Θεσμών, Πολιτισμού και Ανάπτυξης και μέλος του διδακτικού προσωπικού του IMC Laboratory. Κατέχει το τίτλο της πιστοποιημένης εκπαιδευτριάς του συστήματος Εκπαιδύσεως & Αποκατάστασης Τυφλών “Γραφής & Ανάγνωσης Braille”. Τόσο οι προπτυχιακές όσο και οι μεταπτυχιακές της σπουδές καλύπτουν το φάσμα της Φιλολογίας, Συμβουλευτικής, Ειδικής Διαπαιδαγώγησης, Διοίκησης Επιχειρήσεων MBA, καθώς και Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού σε ΑΜΕΑ. Εκτός των Ακαδημαϊκών της καθηκόντων και την συμμετοχή σε πληθώρα συνεδρίων, συνεργάζεται ως αθλητική σύμβουλος και Marketing Director στο ποδοσφαιρικό τμήμα του Αθηναϊκού Βύρωνα καθώς επίσης και με ομάδες της Ειδικής Καλαθοσφαιρικής Αγωγής. (Τζάμπολ Αγάπης - ΣΕΦ στάδιο & Α.Σ ΑΤΛΑΣ ) όπως επίσης είναι υπεύθυνη συντονισμού και οργάνωσης διαφόρων αθλητικών projects (Δρόμεια, παιδικό φεστιβάλ κλασικού αθλητισμού, Μεσόγεια).

# Οι Ομιλητές/τριες

## Ειρηάννα Δραγώνα

Η Ειρηάννα Δραγώνα κατέχει Μεταπτυχιακό στο Εφαρμοσμένο Θέατρο: Η Δραματική Τέχνη σε Εκπαιδευτικά, Κοινωνικά και Κοινωνικά Πλαίσια από το Goldsmiths University of London (2013) και Πτυχίο Πολιτικών Επιστημών από το Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (2012). Έχει πάνω από 10 χρόνια επαγγελματική εμπειρία στον εκπαιδευτικό τομέα ως Εκπαιδύτρια και Εκπαιδευτική Υπεύθυνη τόσο σε μεγάλους εκπαιδευτικούς οργανισμούς όσο και ως ελεύθερη επαγγελματίας στην Αθήνα και στο Λονδίνο. Στο ΚΜΟΠ εργάζεται ως Project Manager και συντονίζει το Τμήμα Εκπαίδευσης.

## Δρ Παναγιώτης Βιτάλης

Ο Δρ Παναγιώτης Βιτάλης γεννήθηκε στην Αθήνα το 1987 και σήμερα είναι παντρεμένος και πατέρας δύο παιδιών. Είναι κάτοχος διδακτορικού διπλώματος στην Κλινική Εργοφυσιολογία από το Πανεπιστήμιο του Wolverhampton στο Ηνωμένο Βασίλειο (UK), όπου ήταν επισκέπτης λέκτορας. Στην Ελλάδα είναι επισκέπτης καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα "Κλινικός Εργοφυσιολόγος" και Programme Leader του School of Health & Sports Sciences στο Mediterranean College. Η έρευνά του αφορά την εργαστηριακή αξιολόγηση, εφαρμογή και μελέτη της επίδρασης της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας στην καρδιακή και πνευμονική φυσιολογία σε ασθενείς με αυτοάνοσα ρευματικά και μυοσκελετικά νοσήματα και στο γενικό πληθυσμό. Συγκεκριμένα, ο τομέας ειδίκευσής του εξελίσσεται γύρω από το πώς η σωματική δραστηριότητα και η άσκηση μπορούν να βελτιώσουν τόσο το καρδιοπνευμονικό όσο και το μυοσκελετικό σύστημα μέσω συγκεκριμένων φυσιολογικών μηχανισμών. Ως ερευνητής, συμμετείχε σε διεθνή ερευνητικά προγράμματα με διεπιστημονικές ομάδες που αποτελούνταν από κορυφαίους ακαδημαϊκούς στον τομέα τους. Μερικά από αυτά τα έργα χρηματοδοτήθηκαν από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) και τον Πανευρωπαϊκό Οργανισμό Ρευματολογίας (EULAR), τον κορυφαίο οργανισμό ρευματολογίας στον κόσμο. Το EULAR παρουσίασε αποτελέσματα της δουλειάς του, όπου είναι πλέον μέλος της ερευνητικής ομάδας IMPACT-RMD και μέλος της ερευνητικής ομάδας «Φυσική Δραστηριότητα, Άσκηση & Αποκατάσταση» του τομέα των Επαγγελματιών Υγείας (HPRs). Ο Δρ Παναγιώτης Βιτάλης είναι επίσης κριτής σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά και έχει μια ολοκληρωμένη εργασιακή εμπειρία αιχμής στη Φυσική Δραστηριότητα, την Άσκηση και την Υγεία, έχοντας εργαστεί σε κέντρα παγκόσμιας εμβέλειας του Ηνωμένου Βασιλείου και της Ελλάδας και στη Λευκορωσία.



**Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.