



Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ

GEN-Z & MILLENNIALS

Υπάρχει αντίδοτο για το stress;

Ποιος είναι ο ρόλος των φίλων και των γονέων;

3 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

18:00 - 20:00

Γαλλικό Ινστιτούτο
(Σίνα 31, Αθήνα)



Το **ΚΜΟΠ** σας προσκαλεί την **Πέμπτη 3 Οκτωβρίου**, ώρα 18:00-20:00, να συμμετάσχετε σε εκδήλωση με θέμα: «**Η ψυχική υγεία των GEN Z & Millennials: Υπάρχει αντίδοτο για το stress; Ποιος είναι ο ρόλος των φίλων και των γονέων;**» στο Γαλλικό Ινστιτούτο, (Σίνα 31, Αθήνα - Αμφιθέατρο Gisele Vivier).

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, σας προσκαλούμε σε μια εκδήλωση αφιερωμένη στη διαχείριση του stress και στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των νέων. Ειδικοί στον τομέα της ψυχικής υγείας θα μοιραστούν στρατηγικές και πρακτικές λύσεις για τη διαχείριση του στρες, ιδίως κατά τη διάρκεια της ακαδημαϊκής ζωής, την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και τη δημιουργία υγιών οικογενειακών δεσμών.

Η εκδήλωση περιλαμβάνει παρουσιάσεις, συζητήσεις και ευκαιρίες για αλληλεπίδραση με τους ειδικούς, προσφέροντας πολύτιμα εργαλεία για την υποστήριξη της ψυχικής ευεξίας τόσο των φοιτητών όσο και των οικογενειών τους.

ΔΗΛΩΣΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Για τη συμμετοχή σας στην εκδήλωση είναι απαραίτητη η προεγγραφή.
Θα δοθούν βεβαιώσεις παρακολούθησης.

εκδήλωση απευθύνεται σε:

- Επαγγελματίες που εργάζονται με οικογένειες
- Ψυχολόγους
- Ειδικούς Ψυχικής Υγείας – Οικογενειακής Ψυχικής Υγείας
- Εκπαιδευτικούς
- Εκπαιδευτές/τριες Ενηλίκων
- Φοιτητές/τριες
- Ακαδημαϊκούς
- Γενικό πληθυσμό με ενδιαφέρον στην θεματική

Πρόγραμμα

17:45-18:00 **Εγγραφές / Καλωσόρισμα**

18:00-18:10 **Χαιρετισμός και εισαγωγή**

Δρ. Αντωνία Τορρένς, Γενική Διευθύντρια του ΚΜΟΠ, Πρόεδρος της
Συνομοσπονδίας Οικογενειακών Οργανώσεων Ευρώπης (COFACE)

18:10-18:20 **Ο ρόλος της οικογένειας στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των νέων**
Στεφανία Βασιλάκη, Ερευνήτρια, ΚΜΟΠ

18:20-18:40 **Υπάρχει αντίδοτο για το στρες;**

Μαρία Αϊβουζίδη, Πρόεδρος Εν Δυνάμει - Προαγωγή Ψυχικής Υγείας και Εκπαίδευσης
Κοιν.Σ.Επ., Κλινική Κοινωνική Λειτουργός, Ειδ. Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεία
MSc Έλεγχος του Στρες και Προαγωγή της υγείας Ιατρική Σχολή Αθηνών ΕΚΠΑ

18:40-18:55 **Ακαδημαϊκές επιδόσεις και ψυχική ευεξία των φοιτητών**

Παναγιώτα Λαφιατόγλου, Διαχειρίστρια Ευρωπαϊκών Έργων, ΚΜΟΠ

18:55-20:00 **Προάγοντας την ψυχική υγεία των νέων:**

Ο ρόλος των δικτύων υποστήριξης

Επαμεινώνδας Κουταβέλης, Διαχειριστής Ευρωπαϊκών Έργων, ΚΜΟΠ

Νικολέτα Χαβελέ, Κοινωνική Λειτουργός, MSc, Ειδ. Συστημική Οικογενειακή
Ψυχοθεραπεία, Εν Δυνάμει- Προαγωγή Ψυχικής Υγείας και Εκπαίδευσης Κοιν.Σ.Επ.

Σταματία Λαγού, Εθελόντρια και επιστημονική συνεργάτης Εν Δυνάμει- Προαγωγή
Ψυχικής Υγείας και Εκπαίδευσης Κοιν.Σ.Επ., Κλινική Κοινωνική Λειτουργός
Ψυχοθεραπεύτρια Κοινωνική Ανθρωπολόγος, Σύμβουλος Εξαρτήσεων

Αναστασία Πασσή, Ψυχολόγος στο Κέντρο Νέων της ΑμΚΕ ΙΑΣΙΣ Connect Athens
και Εκπαιδευόμενη Γνωσιακή-Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεύτρια

Αγγελική Κάππα, Ψυχολόγος στο Κέντρο Νέων της ΑμΚΕ ΙΑΣΙΣ Connect Athens

Χαράλαμπος Γιάννου, Επιστημονικά Υπεύθυνος Κινητής Μονάδας Παιδιών και
Εφήβων ΕΠΑΨΥ "ΠΝΟΕΣ"

Ελευθερία Ντάφλου, Συμβουλευτική Ψυχολόγος Κινητής Μονάδας Παιδιών και
Εφήβων ΕΠΑΨΥ "ΠΝΟΕΣ"

Αναΐς Ρούσσου, Ερευνήτρια, Artit

Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ

GEN-Z & MILLENNIALS



Η εκδήλωση αυτή θα πραγματοποιηθεί στο πλαίσιο των ευρωπαϊκών έργων
TAMUS και **AWARE**.



 **aware**

Για οποιαδήποτε πληροφορία, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας
στο communication@kmop.org ή στο **210 36 37 547**.

ΔΗΛΩΣΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

