



**ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΕΝΕΡΓΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ
ΕΛΛΑΔΟΣ
(Κ.Ι.Ε.Π.Ε.)**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΕΝΕΡΓΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ - ΠΡΟΣΟΤΣΑΝΗ ΔΡΑΜΑΣ

Τομέας: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Απογευματινός κύκλος: Σάββατο 16:00 – 18:30

Συντονίστρια: Αστερίου – Καβάζη Κατερίνα

Τηλ. Επικοινωνίας: 6908432310

❖ **Χώρος Διεξαγωγής:** Δια Ζώσης

❖ **Κόστος:** 150 ευρώ για τα παλιά μέλη και 160 ευρώ για τα νέα μέλη. Το ποσό καταβάλλεται στην Τράπεζα Πειραιώς, στον αριθμό λογαριασμού του «Κοινωνικού Ινστιτούτου Ενεργών Πολιτών Ελλάδος» (Κ.Ι.Ε.Π.Ε.) :

GR18 0172 2110 0052 1110 7513 689

- Να αναγράφεται το ονοματεπώνυμο και το τμήμα παρακολούθησης.

Επικοινωνία & Εγγραφή:

1- Τηλεφωνικά μέσω της Γραμματείας: κα Μιχαλούδη Δώρα στο τηλ. 2310211335 & 6988603791

2- Ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας μας: koinonikoinst.com
(στο menu: αίτηση εγγραφής)

- ✓ Δεχόμαστε από τις 15 Ιουνίου 2022 έως τις 30 Οκτωβρίου 2022 αιτήσεις εγγραφών μελών άνω των 18 ετών, ανεξάρτητα από το εθνικό, μορφωτικό, οικονομικό ή κοινωνικό επίπεδο. Τηρείται αυστηρά σειρά προτεραιότητας με βάση την ημερομηνία εγγραφής.
- ✓ Με την ολοκλήρωση του προγράμματος παρέχεται βεβαίωση ετήσιας παρακολούθησης.

Γιατί να παρακολουθήσει κανείς το μάθημα Ψυχολογίας;

Ακούγεται απλό και αυτονόητο το να γνωρίζουμε τον εαυτό μας αλλά αποδεικνύεται τόσο δύσκολο στην καθημερινότητά μας. Χρειάζεται να αφιερώσεις χρόνο και να εκπαιδευτείς σε οργανωμένο πρόγραμμα που θα σε βοηθήσει σημαντικά και αποτελεσματικά στην προσωπική σου ανάπτυξη. Με τα μαθήματα ψυχολογίας θα πετύχεις, όχι μόνο να έχεις μια καλύτερη και βαθύτερη σχέση με τον εαυτό σου αλλά και με τα άτομα γύρω σου. Θα μάθεις να ελέγχεις τις παρορμήσεις σου και θα αναπτύξεις δεξιότητες ώστε να παίρνεις αποφάσεις χωρίς να επηρεάζεσαι σημαντικά από εξωτερικούς παράγοντες. Το να αναγνωρίζεις τις δεξιότητές σου θα σε βοηθήσει ώστε να μπορείς να θέτεις στόχους ρεαλιστικούς και κατά επέκταση να τους πετυχαίνεις. Αυτό θα ενισχύσει στο να αναλάβεις το τιμόνι της ζωής σου και συνειδητοποιήσεις πόσο άξιος αγάπης και σεβασμού είσαι για τον εαυτό σου αλλά και για τους σημαντικούς άλλους. Θα αποκτήσεις μεθόδους και τεχνικές που θα συμβάλουν στην επίλυση θεμάτων της καθημερινότητας σου ώστε να ζεις τη ζωή που σου αξίζει!

ΕΤΗΣΙΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

**31/10/2022 (Ωρα: 20:00 εξ
αποστάσεως μέσω zoom)**

**Τίτλος: Γνωριμία - Όροι συμμετοχής –
Διασαφήνιση των σκοπών και στόχων του
Προγράμματος**

Εισηγητής: Το Δ.Σ. του «Κοινωνικού Ινστιτούτου Ενεργών Πολιτών Ελλάδος»

Τηλ. Επικοινωνίας: 6947449794

E-mail: koinonikoinst@gmail.com

05/11/2022

**Τίτλος: «Αποτελεσματική Επικοινωνία –
Βελτίωση Σχέσεων»**

Εισηγήτρια: Χατζηδημητρίου Κατερίνα, Εκπαιδευτικός (Διαχείριση Ανθρώπινων Πόρων), Msc Α.Π.Θ., Εκπ/τρια Ενηλίκων Εθνικού Κέντρου Δημόσιας Διοίκησης

Τηλ. Επικοινωνίας: 6972841656

E-mail: katerinaenosi@yahoo.gr

26/11/2022

Τίτλος: «Δημιουργικότητα & Ευημερία»

Εισηγήτρια: Χατζηδημητρίου Κατερίνα, Εκπαιδευτικός (Διαχείριση Ανθρώπινων Πόρων), Msc Α.Π.Θ., Εκπ/τρια Ενηλίκων Εθνικού Κέντρου Δημόσιας Διοίκησης

Τηλ. Επικοινωνίας: 6972841656

E-mail: katerinaenosi@yahoo.gr

03/12/2022

**Τίτλος: «Η διαχείριση του χρόνου στη ζωή μας:
Ουτοπία ή εφικτή πραγματικότητα;»**

Εισηγητής: Κωνσταντινίδης Δημήτρης, Εκπαιδευτικός Msc, Εκπ/τής Ενηλίκων

Τηλ. Επικοινωνίας: 6932341993

E - mail: dimkonidis0@gmail.com

17/12/2022

Τίτλος: «Διαχείριση Απωλειών»

Εισηγήτρια: Δρ, Σοφία Χατζηνικολάου, Τ. Σχολική Σύμβουλος Π.Ε., Εκπαιδευτικός - Διδάσκουσα στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Τηλ. Επικοινωνίας: 6947449794

E-mail: agogilove@gmail.com

14/01/2023

Τίτλος: «Καταναλωτισμός: Ευτυχία ή αδιέξοδη παγίδα»

Εισηγητής: Κωνσταντινίδης Δημήτρης, Εκπαιδευτικός Msc, Εκπ/τής Ενηλίκων

Τηλ. Επικοινωνίας: 6932341993

E - mail: dimkonidis0@gmail.com

28/01/2023

Τίτλος: «Διαχείριση και τεχνικές προσωπικού & εργασιακού άγχους»

Εισηγήτρια: Αγγελίδου Ασημίνα, Ψυχολόγος (ΑΠΘ), Παιδοψυχολόγος (Msc), Ψυχολόγος Υγείας (MSc), Ψυχοθεραπεύτρια (Dip., CBT), Συμβουλευτική (Dip., UB)

Τηλ. Επικοινωνίας: 6946228450

E-mail: asimina.angelidou@gmail.com

11/02/2023

Τίτλος: «Ποιότητα Ζωής»

Εισηγήτρια: Διαμαντοπούλου Ιωάννα, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, M.Sc. Εκπαιδευτική /Σχολική Ψυχολογία, Εκπαιδευτρια Ενηλίκων

Τηλ. Επικοινωνίας: 2541070870 & 6974719676

E-mail: iodiam@gmail.com

25/02/2023

Τίτλος: «Ανάλυση πραγματικών εμπειριών απωλειών μέσω δραματοθεραπείας»

Εισηγήτρια: Δρ, Σοφία Χατζηνικολάου, Τ. Σχολική Σύμβουλος Π.Ε., Εκπαιδευτικός - Διδάσκουσα στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Τηλ. Επικοινωνίας: 6947449794

E-mail: agogilove@gmail.com

11/03/2023

Τίτλος: «Μέσα έκφρασης συναισθημάτων, επικοινωνίας και δημιουργίας: Χορός – μουσική - τραγούδι»

Εισηγήτρια: Αστερίου – Καβάζη Κατερίνα, Χοροδιδάσκαλος

Τηλ. Επικοινωνίας: 6908432310

E-mail: epilinos@yahoo.gr

01/04/2023

Τίτλος: «Άναψε το δικό σου λυχνάρι στο σκοτάδι της Ζωής»

Εισηγητής: Κωνσταντινίδης Δημήτρης, Εκπαιδευτικός Msc, Εκπ/τής Ενηλίκων

Τηλ. Επικοινωνίας: 6932341993

E - mail: dimkonidis0@gmail.com

29/04/2023

Τίτλος: «Η Δημιουργική Γραφή ως Μέσο Ψυχικής Έκφρασης»

Εισηγήτρια: Κοντέσσα Μάρτζη, Αρχιωνόμος Βιβλιοθηκονόμος Μουσειολόγος, Συγγραφέας, Π.Μ.Σ Δημιουργικής Γραφής.

Τηλ. Επικοινωνίας: 6945716611

E-mail: margykontessa@gmail.com

13/05/2023

Τίτλος: «Εγώ και οι σχέσεις μου»

Εισηγήτρια: Ματίνα Γαβρήλογλου, Ψυχολόγος ΜΑ, Α.Π.Θ., Ψυχοθεραπεύτρια

Τηλ. Επικοινωνίας: 6973741172

E-mail: matinagav@yahoo.gr

27/05/2023

Τίτλος: «Ενίσχυση Αυτοεκτίμησης»

Εισηγήτρια: Χατζηδημητρίου Κατερίνα, Εκπαιδευτικός (Διαχείριση Ανθρώπινων Πόρων), Msc Α.Π.Θ., Εκπ/τρια Ενηλίκων Εθνικού Κέντρου Δημόσιας Διοίκησης

Τηλ. Επικοινωνίας: 6972841656

E-mail: katerinaenosi@yahoo.gr

10/06/2023

Τίτλος: «Ενεργητική Ακρόαση: Μαθαίνω να ακούω ουσιαστικά στην καθημερινότητά μου»

Εισηγήτρια: Δρ, Σοφία Χατζηνικολάου, Τ. Σχολική Σύμβουλος Π.Ε., Εκπαιδευτικός - Διδάσκουσα στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Τηλ. Επικοινωνίας: 6947449794

E-mail: agogilove@gmail.com

10/06/2023

**Τελετή Απονομής Βεβαιώσεων Ετήσιας Επιμόρφωσης
Απολογισμός και αξιολόγηση του ετήσιου επιμορφωτικού προγράμματος**