

5^ο Διαδικτυακό Σεμινάριο ΕΠΙΨΥ
Covid19 και Ψυχική Υγεία



“Πολέμα με το λουλούδι που κρατάς στο χέρι σου”

Δευτέρα 14 Δεκεμβρίου 2020 | 18:00-19:30

Μια πρωτοβουλία
του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας,
Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακρίβειας «Κώστας Στεφανής»

Συζητούν οι:

Δρ. Μαίρη Κανελλοπούλου, κλινική νευροψυχολόγος
Δρ. Αλεξάνδρα Πάλλη, κλινική ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια,
υπεύθυνη της σειράς σεμιναρίων Covid19 & Ψυχική Υγεία

Συντονίζει η δημοσιογράφος Ματίνα Βεντούρα

Μια δανέζικη παροιμία στον τίτλο, ως αφορμή για την συζήτηση γύρω από τα δυνατά στοιχεία του κάθε ατόμου, τις τεχνικές επίλυσης προβλημάτων, επίτευξης στόχων και διαχείρισης κρίσεων. Θα επικεντρωθούμε στο εδώ και τώρα, στην ενσυνειδητότητα - mindfulness και τη μείωση του στρες, σε τρόπους χαλάρωσης και αυτοελέγχου των συναισθημάτων, ως σημαντικά υλικά για την επιστροφή στην νέα κανονικότητα. Θα υπάρχει χρόνος για να απαντηθούν οι ερωτήσεις σας.

Κρατήσεις θέσεων | πληροφορίες: www.epipsi.gr
email: secretar@epipsi.gr | 2106170805 | Κόστος: 20 ευρώ