

1ο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας

Το ΚΕ.ΘΕ.ΣΥ. σε συνεργασία με την Ε.Ε.Α.Ψ.Ε.Σ.



Σάββατο 2 & Κυριακή 3 Μαρτίου

🕒 10:00-22:00

📍 Παπανικολή 146, Χαλάνδρι 152 32

☎ 215 5151681

🌐 www.kethesy.gr | info@kethesy.gr



ΣΑΒΒΑΤΟ 2 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024

ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΜΙΛΙΕΣ

ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

10.00-10.50

Κλείνοντας Εκκρεμότητες με το Παρελθόν
Γεροντή Ανδριάνα
Πρόεδρος ΕΕΑΨΕΣ, Ιδρύτρια ΚΕ.ΘΕ.ΣΥ.
Ανασυνδασμένη Εκλεκτική Συμβουλευτική,
BA in Psychology

Κλείνοντας Εκκρεμότητες με το Παρελθόν
Νουρλόγλου Βέλια
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας Επικοινωνίας &
Σχέσεων

11.00-11.50

*Ωτοδιάγνωση - Ωτοθεραπεία προηγμένες
μορφές θεραπείας & αγχώδης διαταραχές*
Παναγιωτόπουλος Δημοσθένης
Ψυχοθεραπευτής, Γνωσιακός Συμπεριφορικός
Κλινικός Υπνοθεραπευτής, Φ.Σύμβουλος,
Πιστοποιημένος Θεραπευτής Ωτικής
Νευροτροποποίησης

*Αλλάζοντας το Συναίσθημα με Συναίσθημα
στη Θεραπεία*
Γαλάνη Χριστίνα
Ψυχολόγος & Ψυχοθεραπεύτρια ενηλίκων,
Εφήβων & Παιδιών, Πιστοποιημένη
Εκπαιδύτρια Γονέων
(Parent Effectiveness Training, Thomas
Gordon)

12.00-12.50

*Εύρεση & Επίλυση Ψυχικού Τραύματος μέσω
του Γενέθλιου Χάρτη*
Λιναρίτη Αικατερίνη
Κλινική Ψυχολόγος, Αστρολόγος,
Ενεργειακή Θεραπεύτρια

Θέτοντας όρια στην Παιδική Παντοδυναμία
Κουτσιά Βάσω
Εκπαιδευτικός, Parent & Relationship Coach
εκπ.Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

13.00-13.50

*Ψυχοσωματικά:
Όταν δεν μιλά το στόμα, μιλά το σώμα*
Σουφλέρη Γιάννα
BA in integrative Counseling & Psychology
- Συμβουλευτική Ψυχολογία - Συνθετική
Ψυχοθεραπεία

Healthy Mindset Diet
Μανίκα Βάσια
Κλινική Διαιτολόγος- Διατροφολόγος
Wellbeing Innovator & Trainer

14.00-14.50

*Γνωριμία με τη Συνθετική Ψυχοθεραπεία με
έμφαση στη θεραπεία ψυχικών τραυμάτων*
Αθανασοπούλου Μαρία
Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια ΓΣΨ &
Προσωποκεντρικής ΨΘ, Πιστοποιημένη
Θεραπεύτρια Κλινικής Ύπνωσης EMDR, Ego-
State-Therapy

*Αποκαλύπτοντας τη Σκιά μου, με
Ανακαλύπτω*
Μπράτη Ιωάννα-Shakila
Ανασυνδασμένη Εκλεκτική Συμβουλευτική
Εναλλακτική Θεραπεύτρια

15.00-15.50

*Χτίζω τη σχέση με το παιδί μου, βάζοντας
όρια με θετική διαπαιδαγώγηση*
Κοντογιάννη Έλενα
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας & Attachment Parent
Educator
Ολιστικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας & Ευζωίας roë

*"Ο Δρόμος της Αγάπης μέσα μου" Μία
επανορθωτική συνάντηση με το παρελθόν,
το παρόν και την ολότητα του Εαυτού*
Κουρλή Μαρία
Ψυχοθεραπεύτρια, Θεραπεύτρια Οικογένειας,
Ενεργειακή Θεραπεύτρια,
A Chi Crystal Body Healer, Hatha Yoga & Yoga
Nidra Instructor, Συγγραφέας

16.00-16.50

Mindset - η Ψυχολογία της Επιτυχίας!
Αντωνάκη Μαριάννα
Ψυχοθεραπεύτρια, Παιγνιοδοθεραπεύτρια,
Συγγραφέας, NowLetsPlay

*Πνευματική Θεραπεία: Ο ρυθμός της
μουσικής μέσα μας*
Μουστάκα Δήμητρα
Πνευματική Θεραπεύτρια -Σύμβουλος Ψυχικής
Υγείας

17.00-17.50

*Ηχοϊαματική: θεραπευτική μέθοδος που
επιδρά σε Σώμα, Ψυχή, Πνεύμα*
Πλακιά Ηρώ
Μουσικολόγος - Μουσικοπαιδαγωγός,
Εναλλακτική - Ενεργειακή θεραπεύτρια

Core Energetics: Μια συνεδρία με το σώμα
Ρεπάνης Κωνσταντίνος
Junior Teacher Core Energetics-Greece,
Master Reiki Healing, Ηθοποιός
Gyasi Bramos-Hantman
Αναπληρωτής Διευθυντή Ινστιτούτου Core
Energetics-Greece

18.00-18.50

Θετική Ψυχολογία: Μια άλλη ματιά στη Ζωή
Θεοδωρίδου Κατερίνα, MSc
Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια, Integrative Coach,
Πιστοποιημένη Σύμβουλος Τοξικοεξάρτησης
Συντονίστρια ομάδων αλληλοϋποστήριξης θετών
γονέων. Διπλωματούχος Θετικής Ψυχολογίας
και Τραυματοθεραπείας EMDR. Εξειδίκευση στις
ψυχομετρικές μεθόδους WAIS και MMPI

Αυτο-ενδυνάμωση Γυναικών
Χριστοπούλου Νιρούπα
Healing Touch
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

19.00-19.50

*"Πες μου ένα παραμύθι...: η αξία της
Αφήγησης στην Εποχή της Εικόνας. Σταθμοί
Ζωής και Έμπνευσης. Βιωματική εισήγηση.*
Μακρογιάννη Ελένη
Ψυχολόγος, Ψυχόδ. Ψυχοθεραπεύτρια -
Δραματοθεραπεύτρια ECP Holder-E.A.P, Story
Play attendance, EFT Couple Therapist

*Βιωματική Εμπειρία στην Κλινική
Ύπνωση*
Πέππα Μαρία
Κλινική Ύπνωση, Βιοθυμική Ψυχοθεραπεία,
Διαχείριση Στρες, Ηλεκτρο-Ωτοβελονισμός,
Ενεργειακές Θεραπείες

20.00-20.50

*Ασθένεια: Όταν ο χρόνος σταματά. Κράτα μου
το χέρι να βρω τη δύναμή μου*
Κάλφα Μαρία
Ιατρός, Σύμβουλος Ψυχικής υγείας, Συστημική
Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεύτρια

Είμαι το Τάιρι μου
Αποστολοπούλου Αγάπη
Διαισθητική Σύμβουλος, Δασκάλα Ταντρα,
Σαμάνα και Ιέρεια

21.00-21.50

"Γώς να πω ΟΧΙ!"
Χαρόπουλος Νικόλαος
Επικοινωνιολόγος, Life & Business Coach,
Συγγραφέας

Τραύμα και Θεραπεία
Δρ. Τσιρώνη Νίκη
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας
Εταίρος του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος
Ειδίκευση στη θεραπεία του τραύματος με βάση
τις Θεωρίες Gabor Mate, Bessel van der Kolk
Συνεργάτης Ξένια Μαστροκάλου
Ψυχοθεραπεύτρια

ΚΥΡΙΑΚΗ 3 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024

ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΜΙΛΙΕΣ

ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

10.00-10.50

Κλείνοντας Εκκρεμότητες με το παρελθόν

Γεροντή Ανδριάνα

Πρόεδρος ΕΕΑΨΕΣ, Ιδρύτρια ΚΕ.ΘΕ.ΣΥ.
Ανασυνδυσασμένη Εκλεκτική Συμβουλευτική,
BA in Psychology

Κλείνοντας εκκρεμότητες με το παρελθόν

Νουρλόγλου Βέλια

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας Επικοινωνίας & Σχέσεων

11.00-11.50

*Αφθονία, Γαλήνη, Ισορροπία. Πώς
μπορείς να την βιώσεις;*

Μαγκριώτη Μυρτώ

Σύμβουλος Προσωπικής Ανάπτυξης
Transformational Coach, Author, Teacher of
Presence

*Σωματική Νοημοσύνη (BI) και Εσωτερική
Επικοινωνία*

Μανίκα Βάσια

Κλινική Διαιτολόγος- Διατροφολόγος
Wellbeing Innovator & Trainer

12.00-12.50

*Access Bars: Μια Τεχνική άμεσης και
βαθιάς χαλάρωσης για το νου και το
σώμα*

Τσολάκου Ευθυμία

Οικονομολόγος, Δασκάλα Kundalini Yoga,
Business Healer & Anxiety Release Expert

*Πρόγραμμα Ενσυνειδητότητας-Mindfulness
βασισμένο στη Μείωση του Στρες (MBSR)*

Κούβαρη Ελένη

Ψυχολόγος MSc, Pg.Dip

Ειδίκευση στη Κλινική Ψυχολογία, Προσωποκεντρική
Συμβουλευτική & Ψυχοθεραπεία, Πιστοποιημένη Εκπαιδύτρια
Προγραμμάτων Μείωσης Άγχους μέσω Mindfulness (MBSR)

13.00-13.50

*Από τη στασιμότητα στη σκόπιμη
δημιουργία: Εξερευνώντας τα μυστικά
του κβαντικού πεδίου για θεραπεία και
υλοποίηση*

Μαργαρώνη Ιωάννα

Quantum Transformation Coach, Energy
Healer, Inspirational Speaker

*Ενεργειακή Ψυχοθεραπεία - Ο πιο απλός τρόπος
για να μιλήσεις στην ψυχή σου*

Μανωλά Αλεξάνδρα

Πιστοποιημένη Ενεργειακή Ψυχοθεραπεύτρια Pranic
Healing®™- Εξειδίκευση στη Θεραπεία Τραύματος -
Subconscious Release Therapy, Licensed Senior
Pranic Healing®™ and Meditation Instructor

14.00-14.50

*Διάβασμα Σπονδυλικής Στήλης:
Ο χάρτης της ζωής μας*

Νικολίτσα Ελίνα-Νάχνα

Μουσικολόγος, Εναλλακτική Θεραπεύτρια,
Nahna Voice Center

Ο Εαυτός και Ρόλος

Λούζη Άννα

Ψυχολόγος - Δραματοθεραπεύτρια, εκπ.Επόπτρια

Καπή Φωτεινή

Δραματοθεραπεύτρια, Ψυχοπαιδαγωγός, Ηθοποιός

15.00-15.50

*Ψυχική Ανθεκτικότητα & Διαχείριση
Δύσκολων Συναισθημάτων*

Παπαθεοδώρου Αλέξανδρος

Ψυχολόγος, MSc Εγκληματολογίας

Αντώνογλου Θάλεια

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας - CBH Κλινική
Υπνοθεραπεύτρια

**Ολιστικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας &
Ευζωίας roë**

*EQ: Πώς η Συναισθηματική Νοημοσύνη βοηθάει
στην ενδυνάμωση των σχέσεων*

Μπισμπίκη Μαίρη

Ψυχοθεραπεύτρια MA | Εκπαιδύτρια Ενηλίκων |
Coaching Mentoring

16.00-16.50 *Εφαρμογές ιατρικού Ωτοβελονισμού & Νευροανάδρασης*
Παναγιωτόπουλος Δημοσθένης
Ψυχοθεραπευτής, Γνωσιακός
Συμπεριφορικός Κλινικός Υπνοθεραπευτής,
Φ.Σύμβουλος, Πιστοποιημένος Θεραπευτής
Ωτικής Νευροτροποποίησης

Όταν το Σώμα πονά, η Ψυχή μιλά
Κάλφα Μαρία
Ιατρός, Σύμβουλος Ψυχικής υγείας, Συστημική
Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεύτρια

17.00-17.50 *Παλεύοντας με το Τέρας:
Η Κατάθλιψη στις μέρες μας*
Κωστόπουλος Αθανάσιος
Κλινικός Ψυχολόγος MSc
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας HND

*Πρακτική Εφαρμογή της Τεχνικής Access Bars -
Βιώνοντας Βαθεία Χαλάρωση σε μόλις 30 λεπτά*
Τσολάκου Ευθυμία
Οικονομολόγος, Δασκάλα Kundalini Yoga, Business
Healer & Anxiety Release Expert

18.00-18.50 *Επιτυχημένες Σχέσεις - Successful
Relating*
Χριστοπούλου Νιρούπα
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας
Healing Touch

*Βιάζομαι να σε γνωρίσω, βιάζομαι να σε αφήσω: Πώς
η σχέση με τους άλλους αποτυπώνει τη σχέση με τον
Εαυτό*
Γεωργάκης Παναγιώτης
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας - εκπ. Συνθετικός
Ψυχοθεραπευτής
Σκαφίδα Βαρβάρα
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας
εκπ.Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

19.00-19.50 *Επαγγελματική Επιτυχία και Ικανοποίηση
στην Εργασία σου.
Μάθε πώς θα τα πετύξεις*
Παπάζογλου Μαρία
Career Coach & Executive Coach
NLP Master Practitioner
Corporate Trainer

Διαλογιστική Χαλάρωση
Μουστάκα Δήμητρα
Ενεργειακή Θεραπεύτρια - Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

20.00-20.50 *Το Πνεύμα μιας Αρχαίας παράδοσης:
Μαθήματα Αρμονίας μέσα από την
Παράδοση των Ινκας*
Νάσιου Χρυσσαυγή
Ενεργειακή θεραπεύτρια – Coach

Art Therapy - Στα Μαγικά Μονοπάτια του Εαυτού!
Κόκκινου Δήμητρα
Εκφραστική θεραπεύτρια μέσω Τέχνης,Επόπτρια
Συμβουλευτική Γονέων και Ζεύγους Breathwork

21.00-21.50 *Προεπιθετικά Σημάδια: Η ψυχολογία του
δράστη*
Κόγκας Βαγγέλης
Αστυνομικός
εκπ.Ψυχολόγος
Εκπαιδευτής Ενόπλων Δυνάμεων &
Σωμάτων Ασφαλείας
Στέλεχος Ευρωπαϊκής Υπηρεσίας
Συνοριακής Φύλαξης & Ακτοφυλακής

*Η Δυσκολία στην Επικοινωνία των Σχέσεων
σήμερα*
Αντωνίου Νανά
Εκπαιδευτικός - Συμβουλευτική Παιδιών & Ενηλίκων

ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ

Καλωσορίσατε στο 1ο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας που διοργανώνει το ΚΕΘΕ.ΣΥ.

σε συνεργασία με την ΕΕΑΨΕΣ!



Με ενθουσιασμό, χαρά, ανυπομονησία και ανοιχτή καρδιά, σε καλωσορίζω στο πρώτο μας

Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας, "Όταν συνάντησα Εμένα"

Μαζί με τους συνεργάτες μου και αξιόλογους ανθρώπους στον τομέα της Ψυχικής Υγείας εργαστήκαμε με κέφι και διάθεση, ώστε να σας υποδεχτούμε στο ζεστό και φιλόξενο χώρο, του ΚΕ.ΘΕ.ΣΥ.

Σε έναν χώρο, καρπό της θαλπωρής, της αγάπης και της κοινής προσπάθειας για σεβασμό...

σε έναν χώρο, όπου η συνοχή, η ανακάλυψη και η αλληλοϋποστήριξη, συναντούν τη δημιουργική έκφραση και την ελπίδα για Ζωή!

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν...

Ας μοιραστούμε εμπειρίες, ας ανακαλύψουμε πόρους που δεν γνωρίζαμε ότι είχαμε και ας δημιουργήσουμε μαζί, ένα περιβάλλον ενθάρρυνσης, ζεστασιάς και αγάπης... ένα περιβάλλον που όλοι βαθιά μας επιθυμούμε

Για εμάς, για τους συνανθρώπους μας, για τα παιδιά μας, αύριο.

Και όταν η ώρα θα σημάνει το τέλος του Φεστιβάλ, εύχομαι, να σε έχει φέρει σε επαφή, με βαθιές συνειδητοποιήσεις και νέες διαστάσεις του εαυτού σου. Να ανθίσει ξανά, η ελπίδα στην καρδιά σου, και ο σπόρος της αυτογνωσίας που σπείραμε να φέρει καρπούς θετικής μεταστροφής στη ζωή σου.

Συνέχισε το ταξίδι σου, με φωτεινότητα και σύνεση!

Αθανασοπούλου Μαρία

Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια ΓΣΨ & Προσωποκεντρικής ΨΘ, Πιστοποιημένη Θεραπεύτρια Κλινικής Ύπνωσης EMDR, Ego-State-Therapy

Σπούδασε ψυχολογία στην Γερμανία, όπου αποφοίτησε από το τμήμα Κλινικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Wuppertal. Ολοκλήρωσε πενταετές μεταπτυχιακό πρόγραμμα εξειδίκευσης στην Συνθετική Ψυχολογία και ειδικότερα στην Γνωσιακή Συμπεριφοριστική και στην Προσωποκεντρική Ψυχοθεραπεία, στο Bochum της Γερμανίας, το οποίο της έδωσε το δικαίωμα συμμετοχής σε κρατικές εξετάσεις για να λάβει την Άδεια Ασκήσεως Επαγγέλματος Ψυχοθεραπευτή στο κρατίδιο της Βόρειας Ρηνανίας-Βεσφαλίας. Εργάστηκε σε ψυχιατρικές και γενικές κλινικές της Γερμανίας ως Κλινική Ψυχολόγος, στο Κρατικό Νοσοκομείο του Herdecke/Hagen (τμήμα ψυχικών τραυμάτων και ψυχοσωματικών παθήσεων), στην Ψυχιατρική Κλινική LWL-Hemer (Κλειστό ψυχιατροδικαστικό τμήμα, τμήμα εξαρτήσεων, ψυχιατρικό τμήμα για έλληνες μετανάστες) και στην Γενική Κλινική SANA στο Remscheid (ψυχοσωματικό τμήμα χρόνιων πόνων). Από το 2019 ως το 2022 διατηρούσε ιδιωτικό γραφείο ατομικών θεραπειών στο Wuppertal και Düsseldorf, συμβεβλημένο με το κρατικό σύστημα υγείας. Εκτός από ατομικές θεραπείες, παρείχε συμβουλευτική ζεύγους και γονέων, τόσο στα Γερμανικά, όσο και στα Ελληνικά και Ιταλικά, για μετανάστες στην Γερμανία. Ένα μεγάλο μέρος της δουλειάς της, επικεντρώθηκε στην θεραπεία ψυχικών τραυμάτων, παρακολουθώντας μετεκπαιδεύσεις και εφαρμόζοντας κάποιες από τις πιο σύγχρονες εξειδικευμένες προσεγγίσεις σ' αυτόν τον τομέα (EMDR, EMI, Ego-State-Therapy, Κλινική Ύπνωση) παρέχοντας θεραπεία τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά και εφήβους. Είναι πιστοποιημένη επόπτευση για θέματα διαπολιτισμικής θεραπείας. Συνεχίζει να παρακολουθεί σεμινάρια επιμόρφωσης και εποπτείες Ειδικής Τραυματοθεραπείας σε κορυφαίους ειδικούς διεθνούς αναγνώρισης (Deb Dana, Woltemade Hartman, Bessel van der Kolk). Στις αρχές του 2023 επέστρεψε στην Ελλάδα και εγκαταστάθηκε στην Αθήνα. Τον Απρίλιο του 2023 έλαβε την άδεια ασκήσεως επαγγέλματος στην Ελλάδα και έκτοτε εργάζεται στο ιδιωτικό της γραφείο στην Αθήνα.



Διαδραστική Ομιλία

Σάββατο 2/3, 14.00 | Γνωριμία με τη Συνθετική Ψυχοθεραπεία με έμφαση στη θεραπεία ψυχικών τραυμάτων

Polyvagal Therapy: Μια ολιστική προσέγγιση για την θεραπεία ψυχικών τραυμάτων

Οι κλασικές μέθοδοι διαφόρων ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων, δεν προσέφεραν μια ικανοποιητική αποτελεσματική μέθοδο αντιμετώπισης της διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD). Έτσι έχουν εξελιχθεί εξειδικευμένες θεραπευτικές μέθοδοι που στοχεύουν να βοηθήσουν αποτελεσματικά θύματα τραυματικών εμπειριών. Η εμπειρία ενός τραυματικού συμβάντος, επιδρά σε νοητικό, συναισθηματικό, αλλά και σε σωματικό επίπεδο. Η "Polyvagal Therapy (Θεραπεία του Πνευμονογαστρικού νεύρου) αποτελεί μια από τις πιο σύγχρονες ολιστικές προσεγγίσεις στην Τραυματοθεραπεία (Dr. Stephen Porges, 1994), έχει επηρεάσει και άλλες θεραπείες που συμπεριλαμβάνουν και σωματικά συμπτώματα στις προσεγγίσεις τους, και στοχεύει στο να αποκαταστήσει την ισορροπία στον οργανισμό, και στα τρία επίπεδα. Θα πραγματοποιηθούν μικρές ασκήσεις με τους συμμετέχοντες για καλύτερη κατανόηση.

Συνεργάτης **Angelica Gigli**

Αντωνακάκη Μαριάννα, MA

Υπ. Ερευνητικής Ψυχολογίας | Παιγνιοθεραπεύτρια | Δημιουργός του NowLetsPlay®™
MindsetMaps International Affiliate



Η Μαριάννα είναι υπότροφος Ερευνητικής Ψυχολογίας, University of Derby UK, κάτοχος PGDip στην Προσωποκεντρική Παιγνιοθεραπεία, καθώς και στην Ψυχοθεραπεία μέσω Φωτογραφίας, από το Robert Gordon University Scotland, με παράλληλη μετεκπαίδευση στην πρόληψη και τη διαχείριση του Μετατραυματικού Στρες. Είναι δημιουργός του NowLetsPlay®™, ενός κατοχυρωμένου Συνθετικού Μοντέλου όπου το παιχνίδι είναι το μέσο για ενδυνάμωση, θεραπεία, ενίσχυση, καθώς και συμβουλευτική, σε παιδιά, αλλά και στο εσωτερικό παιδί του ενήλικα, τόσο σε γονεϊκό και εκπαιδευτικό πρωτόκολλο, όσο και στο επιχειρείν της επόμενης γενιάς. Η Μαριάννα είναι Affiliated Partner του Προγράμματος Διεθνούς Πιστοποίησης The Success MindsetMap™ για την Ελλάδα και την Κύπρο, μιας καινοτομίας που μελετά, χαρτογραφεί και ανακατευθύνει μέσα από μια πλειάδα συμβουλευτικών τεχνικών και εργαλείων επιχειρηματίες, εταιρείες, φοιτητές, επιστήμονες και παραδοσιακές επιχειρήσεις στο επιχειρείν της επόμενης γενιάς, σε έναν συνεχώς μεταβαλλόμενο κόσμο και την καριέρα του αύριο. Η Μαριάννα εκπαιδεύει και πιστοποιεί και εποπτεύει επαγγελματίες συμβούλους σε αυτό το πεδίο καθώς και διεξάγει έρευνα για εφήβους και νεαρούς ενήλικες αναφορικά με τον ακαδημαϊκό και επαγγελματικό προσανατολισμό. Διαθέτει Diploma in Design Thinking από το D-School, Stanford University CA, ενώ είναι συνιδρυτικό μέλος της StartUp HIVE-The Collecycne Genius για MetaPreneurs και η πρώτη γυναίκα αδειοδοτημένη Σύμβουλος στο Digital Finance στην Ελλάδα, μελετώντας το επιχειρείν, της επόμενης γενιάς και την ηγεσία σε νέα περιβάλλοντα τεχνολογίας. Είναι επιστημονική σύμβουλος στον φορέα MAZI ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΕΣ, για την υποστήριξη των δικαιωμάτων της Γυναίκας καθώς και ενεργό μέλος στο Σοροπτιμισμό, έναν παγκόσμιο οργανισμό για την προάσπιση των δικαιωμάτων της γυναίκας και του παιδιού και την εξάλειψη της βίας. Ξεκίνησε την ακαδημαϊκή της διαδρομή από τη Φιλοσοφική Σχολή του ΕΚΠΑ στο τμήμα Γαλλικής Φιλολογίας ενώ η αγάπη της για την Τέχνη και το Design, της προσέθεσαν ακόμη ένα πτυχίο, BA Hons in Interior Design, Middlesex University UK. Συνδυάζοντας την έρευνα, την αγάπη της για τα παιδιά και τους εφήβους, το νέο επιχειρείν που οι επόμενες γενιές θα δημιουργούν καθώς και την αφοσίωση της για την ενδυνάμωση της γυναίκας σε όλους τους ρόλους και την προάσπιση των δικαιωμάτων της, η Μαριάννα δημιούργησε πρόσφατα την Κίνηση: The Polypreneurs, συνενώνοντας τις γνώσεις αλλά και το όραμά της, για ανθρώπους που ηγούνται στον 21ο αιώνα προάγοντας την ατομική πρόοδο με την κοινωνική συνεισφορά και την ψυχική ανθεκτικότητα. Αρθρογραφεί τα τελευταία 25 χρόνια σταθερά, έχοντας διαγράψει μια 10ετία σε ηγετικές θέσεις στα Media, ενώ συγγράφει επιστημονικά βιβλία, αλλά και παραμύθια για παιδιά και ενήλικες.

Διαδραστική Ομιλία

Σάββατο 2/3, 16.00 | *Mindset - η Ψυχολογία της Επιτυχίας!*

Τι είναι το Mindset και γιατί το MindsetMaps είναι το κορυφαίο Πρόγραμμα στη Διεθνή Αγορά.

Το Mindset, είναι η Ψυχολογία της Επιτυχίας και της Ευτυχίας. Είναι παράλληλα μία από τις 50 πιο συχνά αναζητημένες λέξεις στη Google, τα τελευταία χρόνια, είναι επίσης μια μόδα που από πολλούς θεωρείται η λέξη που ξεκλειδώνει και πουλάει, είναι όμως και μια αναμφισβήτητη πραγματικότητα. Το Mindset, υπήρχε πολύ πριν γίνει λέξη, μόδα, τάση και πρόσφυμα σε κάθε λογής επαγγελματικές ιδιότητες και προγράμματα, διότι είναι η πιο ευέλικτη, μεταβλητή, ρευστή κι άρα αξιοποιήσιμη συνθήκη στο ποιοι είμαστε, στο τι κάνουμε, τι πετυχαίνουμε και τι όχι καθώς και στο ποιοι επιλέγουμε να εξελιχθούμε. *Συνεργάτες Δέσποινα Μαυρίδου, Σπύρος Φερεντίνος*

Αντωνίου Νανά

Εκπαιδευτικός | Συμβουλευτική Παιδιών & Ενηλίκων

Η Νανά Αντωνίου σπούδασε στην Ιταλία λαμβάνοντας το 1992, το πτυχίο της "Lettere e Filosofia" από το Πανεπιστήμιο του Bari. Το 1994, επιστρέφοντας στην Ελλάδα έκανε αναγνώριση (ισοτιμία) στην Ιταλική Φιλολογία και στην Αρχαιολογία στο ΕΚΠΑ. Το 2011, ακολούθησε μεταπτυχιακό με θέμα «Ιστορία, Λογοτεχνία, Πολιτισμός» από το Καποδιστριακό και το 2014, Διδακτορικό Didattica e Promozione di lingua italiana a stranieri στο Sapienza Università di Roma. Το 2016, ΠΜΣ στη Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία με δεξιότητες Συμβουλευτικής από το Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο. Ακολούθησαν διπλώματα εξειδικευμένης επιμόρφωσης με τίτλο «Ειδικές Μαθησιακές Δυσκολίες» (ΕΕΔ 2018), «Συμβουλευτική Απώλειας & Πένθους», «Παιδοψυχολογία», «Πρόγραμμα Επιμόρφωσης στην Ειδική Αγωγή» (ΔΔΕΕΨΥ 2019). PNL (Μιλάνο, 2021). Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης στην «Εκλεκτική Συμβουλευτική» (ΚΕ.ΘΕ.ΣΥ. 2021). Σπούδασε επίσης «Σχολική & Εκπαιδευτική Ψυχολογία» και αποφοίτησε με άριστα (Πανεπιστήμιο Αιγαίου ΚΕΔΜ, 2022). NLP (Licensed Practitioner of NLP, Ρώμη 2024). Από το 2022 έως και σήμερα, συμμετέχει σε Πανελλήνια Συνέδρια Ψυχιατρικής. Η έρευνα της αναφέρεται πάνω στην επικοινωνία και στη δυσκολία των ανθρωπίνων σχέσεων. Πραγματοποιεί ατομικές και ομαδικές συνεδρίες στην Ελληνική και την Ιταλική γλώσσα.



Βιωματικό Εργαστήριο

Κυριακή 03/03, 21.00 | *Η Δυσκολία στην Επικοινωνία των Σχέσεων σήμερα*

Ένα εργαστήριο που μιλά για τις σχέσεις, την επικοινωνία, την αλληλεπίδραση των ατόμων στην σύγχρονη εποχή και πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι στις μέρες μας η ουσιαστική επικοινωνία μεταξύ των ατόμων σε προσωπικό και εργασιακό επίπεδο.

Αποστολοπούλου Αγάπη

Διαισθητική Σύμβουλος | Ταντρική Δασκάλα | Ιέρεια & Σαμάνα

Η Αγάπη Αποστολοπούλου είναι Διαισθητική Σύμβουλος, Ταντρική Δασκάλα, Ιέρεια και Σαμάνα. Οι ρίζες της εμπλέκουν την Ελληνική, την Αιθιοπική και την Κυπριακή κληρονομιά. Αναζητώντας την πνευματική γνώση, η Αγάπη εμβάθυνε σε διάφορους δρόμους αυτο-ανάπτυξης, όπως Biodanza, Akashic Records Mastery, Family Constellations, Astrology, Reiki Mastery, Past Life Regressions Mastery και Tantra Mastery ακολουθώντας τις διδασκαλίες από διάφορους μέντορες όπως Astiko, Ma Ananda Sarita, Bruce Lyon, Daniel Odier, Pablo Flores και άλλοι. Το έμφυτο χάρισμα της για Channeling γέννησε τη χαρακτηριστική προσφορά της: «Συνεδρίες Διαισθητικής Συμβουλευτικής», που συνδυάζουν το Channeling με τα Ακασικά Αρχαία. Ως οδηγός αυτο-ανάπτυξης η Αγάπη συνδυάζει επιδέξια τον Σαμανισμό, την Τάντρα, τον Χορό και την Πνευματικότητα για να καθοδηγήσει τα άτομα μέσω της μεταμορφωτικής αυτοανακάλυψης. Σήμερα, το ταξίδι της Αγάπης Αποστολοπούλου την έχει ταξιδέψει σε όλο τον κόσμο, μοιράζοντας τη σοφία της σε Ελλάδα, Ισπανία, Πολωνία, Κύπρο, Γερμανία, Νεπάλ, Ταϊλάνδη, Ινδία, Ινδονησία, Ντουμπάι και όχι μόνο. Στέκεται περήφανα ως ιδρύτρια της Ακαδημίας «Αληθή Γή», μιας ακαδημίας αφιερωμένης στην καθοδήγηση ατόμων στο ταξίδι αυτο-ανάπτυξης μέσω της Πνευματικότητας, της Τάντρα και του Σαμανισμού. Οι διδασκαλίες της είναι ένας φάρος προσβάσιμος σε όλους, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή την εμπειρία, προάγοντας έναν ασφαλή και γαλουχητικό χώρο για εσωτερική εξερεύνηση και την απελευθέρωση των πραγματικών δυνατοτήτων κάποιου. Με κάθε ευκαιρία να μοιραστεί τις δεξιότητές της, η Αγάπη Αποστολοπούλου βοηθά τα άτομα να επανασυνδεθούν με τον αυθεντικό τους εαυτό και να ανακαλύψουν την πηγή της άνευ όρων αγάπης. Η αποστολή της είναι μια αποστολή ευγνωμοσύνης και αγάπης, απόδειξη της αφοσίωσής της στο να ενδυναμώνει τους άλλους στο μοναδικό τους μονοπάτι της αυτοανακάλυψης και της μεταμόρφωσης.



Βιωματικό Εργαστήριο

Σάββατο 2/3, 20.00 | *Είμαι το Ταίρι μου*

Τι είναι οι Τελετές Κακάο: Οι τελετές κακάο υπάρχουν εδώ και χιλιάδες χρόνια. Προέρχονται από τις παραδόσεις των Μάγια και των Αζτέκων της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής, στις οποίες το κακάο χρησιμοποιούταν για πνευματικούς, ιατρικούς και τελετουργικούς σκοπούς, για εσωτερική αφύπνιση και καθοδήγηση. Το ωμό τελετουργικό κακάο χρησιμοποιείται ως φάρμακο που ανοίγει την καρδιά και οδηγεί με ασφαλή τρόπο προς την αφύπνιση, την αποκάλυψη και την εσωτερική θεραπεία. Θέμα του εργαστηρίου: Όλοι προσπαθούμε να βρούμε τον έναν και μοναδικό σύντροφο στη ζωή μας, το ταίρι μας. Αναζητούμε τον τέλειο σύντροφο που μπορεί να προσφέρει όλα όσα χρειαζόμαστε για την αληθινή ευτυχία. Αυτό που μπορεί να μην καταλάβουμε πλήρως είναι ότι αυτό το ταίρι κατοικεί μέσα μας. Στην τελετή κακάο «Είμαι το Ταίρι μου» έχεις ραντεβού με αυτόν/ην μέσα σου!

Γαλάνη Χριστίνα

Ψυχολόγος & Ψυχοθεραπεύτρια ενηλίκων, εφήβων & παιδιών | Πιστοποιημένη Εκπαιδευτρια Γονέων (Parent Effectiveness Training, Thomas Gordon)

Είναι κάτοχος MSc στην Εργασιακή Ψυχολόγο από το Πανεπιστήμιο του Nottingham, και BSc στην Ψυχολογία. Έχει 12ετή προηγούμενη εμπειρία ανώτερων στελεχών στη ναυτιλιακή βιομηχανία, έχοντας υπηρετήσει σε λειτουργίες Εξυπηρέτησης Πελατών και Ανθρώπινου Δυναμικού. Ως ψυχολόγος, κατέχει πιστοποιήσεις σε ψυχομετρικά τεστ (British Psychological Society, Level A), σε τεχνικές Effective Parenting (Gordon International, PET) και Mindfulness. Έχει εκπαιδευτεί στη θεραπεία SANE - System Attachment Narrative Encephalon® στο Ινστιτούτο Εκπαίδευσης και Έρευνας για τη Συστημική Ψυχοθεραπεία καθώς και στην Emotion Focused Therapy (L.2). Έχει σχεδιάσει και διευκολύνει προγράμματα επικοινωνίας και ηγετικών δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένων των "Emotional Intelligence@Work for Professionals and Leaders" και "Stress Prevention through Mindfulness" για πελάτες στους τομείς της Ναυτιλίας, των Μεταφορών/Logistics, της Εκπαίδευσης και της Φαρμακευτικής.



Βιωματικό Εργαστήριο

Σάββατο 2/3, 11.00 | *Αλλάζοντας το Συναίσθημα με Συναίσθημα στη θεραπεία*

Ο Ρουμί είχε πει κάποτε: *"Τα συναισθήματα είναι να τα αντιμετωπίζουμε σαν επισκέπτες: να τους ανοίγουμε την πόρτα, να ακούμε όσα έχουν να μας πουν κι έπειτα να τα αφήνουμε να φύγουν, μόνο για να ξανάρθουν σύντομα πίσω".*

- Τι μας κάνει να καταπιέζουμε τα συναισθήματά μας;
- Υπάρχουν καλά και κακά συναισθήματα; Γιατί αρνούμαστε τον έρωτα, τον θυμό, τη ζήλια, την ντροπή;
- Πώς μπορούμε να αλλάξουμε το συναίσθημα μας, εάν δεν μας εξυπηρετεί πια;

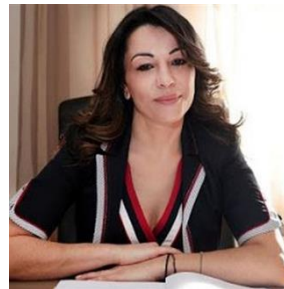
Δύο Βιωματικές ασκήσεις διερεύνησης και αλλαγής των συναισθημάτων

Μέρος 1ο: μια μικρή ομάδα συμμετεχόντων εξασκούνται πώς να εστιάζουν στις 4 διαστάσεις του Συναισθηματικού σχεδίου

Μέρος 2ο: ένας συμμετέχων δοκιμάζει την μέθοδο της «Αναπαράστασης με δύο καρέκλες» για τον εσωτερικό διάλογο

Γεροντή Ανδριάννα

Ξεκίνησε τις σπουδές της στον τομέα της Ψυχολογίας στο University of Bedfordshire της Αγγλίας και συνέχισε στο South Eastern College στην Ελλάδα. Εκπαιδεύτηκε στην κλινική Ψυχοπαθολογία στην Συνθετική Ψυχοθεραπεία, στην Ομαδική Αναλυτική Ψυχοθεραπεία, στην Ατομική και Οικογενειακή Συστημική Αναπαράσταση, στην Κλινική Ύπνωση, Gestalt Therapy, στο Body Mirror System και στο Theta Healing Level 1 & 2. Επιπλέον, έχει εκπαιδευτεί στον Συντονισμό Ομάδων Σχολικών Γονέων, στις Διαταραχές Λόγου, στις Μαθησιακές Δυσκολίες, στη Χοροθεραπεία για Ενήλικες (Laban Analysis) και στην κινητική θεραπεία για παιδιά (Veronica Sherborne). Έπειτα από 20 χρόνια εμπειρίας στο χώρο της ψυχικής υγείας έμαθε πως αυτό που χρειάζεται κάθε άνθρωπος είναι να τον κοιτάξεις στα μάτια και να νιώθεις τη βαθύτερη του ανάγκη. Για το λόγο αυτό δημιούργησε και το ΚΕ.ΘΕ.ΣΥ. Αυτήν την ανάγκη έχει στόχο να καλύψει μαζί με τους συνεργάτες της, αγκαλιάζοντας τον άνθρωπο με αγάπη και κατανόηση και κοιτάζοντας το πρόβλημά του σα να είναι δικό τους. Βασικά εργαλεία σε αυτή την προσπάθεια αποτελούν η Ανασυνδυασμένη Εκλεκτική Συμβουλευτική, αλλά και η μέθοδος "Όταν Συνάντησα Εμένα!" μέσω της οποίας μπορεί κάποιος να δουλέψει και να λύσει θέματα Αυτοπεποίθησης.



Διαδραστική Ομιλία

Σάββατο 2/3, 10.00 & Κυριακή 3/3, 10.00 | *Κλείνοντας Εκκρεμότητες με το Παρελθόν*

Συνάντηση με το Εσωτερικό μας παιδί. Τι ακριβώς είναι αυτό το λεγόμενο εσωτερικό παιδί; Υπάρχει πραγματικά; και γιατί χρειάζεται να συνδεθούμε και να είμαστε σε επαφή με αυτό; Αφού το δούμε και έχουμε μια πρώτη επαφή μαζί του, θα περάσουμε σε μια πιο δυναμική σύνδεση με εκείνο.

Θα του δώσουμε σάρκα, οστά και λόγο. Την ευκαιρία δηλαδή να εκφραστεί, λέγοντας μας όσα έχει ανάγκη και όσα χρειάζεται από εμάς, μέσα από την εργασία της Συστημικής Αναπαράστασης και της τεχνικής Gestalt.

Έλα και εσύ μαζί μας σε ένα μαγικό ταξίδι πίσω στο χρόνο! Έλα με την προοπτική να συναντήσεις, εκείνο το πολύ μικρό παιδάκι που ήσουν κάποτε. Να το αγκαλιάσεις, να το χαϊδέψεις, να το φροντίσεις και να του υποσχεθείς πως στο εξής δεν θα το αφήσεις ποτέ ξανά μόνο.

Μόνο έτσι θα νιώσει ασφαλές, προστατευμένο.

Γεωργάκης Παναγιώτης

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας | εκπ.Συνθετικός Ψυχοθεραπευτής

Ο Παναγιώτης Γεωργάκης είναι Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας και εκπαιδευόμενος Συνθετικός Ψυχοθεραπευτής. Κατέχει Higher Professional Diploma στη Συμβουλευτική Ψυχολογία και αυτήν τη στιγμή παρακολουθεί το MSc Integrative Counseling and Psychotherapy στο Πανεπιστήμιο του Derby. Είναι επίσης Εκπαιδευτής Ενηλίκων. Διατηρεί ιδιωτικό γραφείο στην Αθήνα, όπου προσφέρει συμβουλευτικές υπηρεσίες σε ενήλικες. Παράλληλα, συνεργάζεται με εταιρείες και οργανισμούς, παρέχοντας ψυχολογική υποστήριξη και καθοδήγηση σε εργαζόμενους που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην εργασία τους. Παρακολουθεί τακτικά σεμινάρια και εκπαιδεύσεις, προκειμένου να διατηρεί ενημερωμένη την πρακτική του. Επιπλέον, προσφέρει εθελοντικά τις υπηρεσίες του μέσω της συμμετοχής του σε διοργανώσεις κοινωφελών οργανισμών.



Σκαφίδα Βαρβάρα

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

Η Βαρβάρα Σκαφίδα είναι Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας και εκπαιδευόμενη Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt. Κατέχει HND στη Συμβουλευτική Ψυχολογία και αυτό το διάστημα διανύει το 2ο έτος του τετραετούς εκπαιδευτικού προγράμματος στη ψυχοθεραπεία Gestalt στο Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης Gestalt Foundation (πιστοποιημένο μέλος της E.A.G.T. (European Association of Gestalt Therapy) και της E.A.P (European Association for Psychotherapy), καθώς και τακτικό μέλος της E.E.Ψ.Ε. (Εθνική Εταιρεία Ψυχοθεραπείας Ελλάδος). Πραγματοποιεί online και δια ζώσεις συνεδρίες ενώ παράλληλα συμμετέχει ως συντονίστρια σε σεμινάρια και βιωματικά εργαστήρια αυτοβελτίωσης και επίγνωσης σε συνεργασία με Μη Κερδοσκοπικούς Οργανισμούς και Εθνικούς Φορείς. Παρακολουθεί τακτικά σεμινάρια, εκπαιδεύσεις και συμμετέχει σε βιωματικά εργαστήρια με σκοπό τη διαρκή εξέλιξη (τόσο ως επαγγελματίας όσο και ως άτομο) ενώ παράλληλα διατηρεί ενημερωμένη την πρακτική της. Τέλος, προσφέρει εθελοντικά τις υπηρεσίες της μέσω της συμμετοχής της σε διοργανώσεις κοινωφελών οργανισμών.



Βιωματικό Εργαστήριο

Κυριακή 3/3, 18.00 | *Βιάζομαι να σε γνωρίσω, βιάζομαι να σε αφήσω: πώς η σχέση με τους άλλους αποτυπώνει τη σχέση με τον Εαυτό*

Αυτό το εργαστήριο μας βοηθά να κατανοήσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και να βελτιώσουμε τις σχέσεις μας. Στην αρχή, θα σπάσουμε τον πάγο με ένα απλό παιχνίδι για να αισθανθούμε άνετα και να μπούμε ομαλά στη διαδικασία του εργαστηρίου. Αφού ζεσταθούμε, θα εξερευνήσουμε πώς έχουμε μάθει να δίνουμε αλλά και πώς να ζητάμε φροντίδα, κατανοώντας έτσι καλύτερα τη δική μας "γλώσσα της αγάπης". Στη συνέχεια, θα βουτήξουμε βαθύτερα στον εαυτό μας και θα δούμε πώς οι ανεξερεύνητες πλευρές μας επηρεάζουν τις σχέσεις μας με τους ανθρώπους. Τέλος, θα ανοίξουμε τις "συναισθηματικές αποσκευές" που κουβαλάμε από το παρελθόν ώστε να τις κάνουμε πιο ελαφριές και πιο φιλικές προς τον εαυτό μας.

Θεοδωρίδου Κατερίνα, MSc

Ψυχολόγος | Ψυχοθεραπεύτρια | Integrative Coach | Πιστοποιημένη Σύμβουλος Τοξικοεξάρτησης | Συντονίστρια Ομάδων Αλληλοϋποστήριξης Θετών Γονέων | Διπλωματούχος Θετικής Ψυχολογίας & Τραυματοθεραπείας EMDR | Εξειδίκευση στις ψυχομετρικές μεθόδους WAIS και MMPI

Η Κατερίνα Θεοδωρίδου βασικό στέλεχος της δυναμικής ομάδας του ΚΕΘΕΑ επί 19 χρόνια είναι μια ψυχολόγος με πολύπλευρες δράσεις και ενδιαφέροντα. Η ειδίκευσή της στον τομέα των εξαρτήσεων, ξεκίνησε ακαδημαϊκά με το MSc in Drug Use and Addiction του Liverpool John Moores University και με θητεία ως Σύμβουλος ψυχολογικής υποστήριξης στο Merseyside Drugs Council στο Liverpool, στο Συμβουλευτικό Κέντρο του University of Sussex, και στο Youth Advice Centre στο Brighton, και συνεχίζεται μέχρι και σήμερα με την καθημερινή παρουσία της στις Δικαστικές Φυλακές Κορυδαλλού και στο Κατάστημα Κράτησης Νέων και Νεαρών Ενηλίκων Αυλώνα ως Επιστημονική υπεύθυνη του Μεταβατικού Προγράμματος Συμβουλευτικής και Ψυχικής Απεξάρτησης ΚΕΘΕΑ Εν Δράσει. Ταυτόχρονα, η θεραπευτική προσέγγισή της εμπνέεται από τις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας. Πέρα από το PG Diploma in Psychological Counselling από το University of Sussex, πιστεύει στη διαρκή εκπαίδευση και επιμόρφωση. Μεταξύ άλλων διαθέτει Δίπλωμα στις Αρχές της Θετικής Ψυχολογίας από το Πάντειο Πανεπιστήμιο, Diploma in "Positive Integrative Coaching" από την Ελληνική Εταιρεία Θετικής Ψυχολογίας και τη UGrow- Coaching Services, Certificate in "Foundations in Positive Psychology Specialization" από το University of Pennsylvania, Certificate in Science of Well-Being από το Yale University, ενώ έχει πιστοποίηση στη Θεραπευτική Μέθοδο EMDR (Eye Movement in Desensitization and Reprocessing) από το Ινστιτούτο Τραυματοθεραπείας, καθώς και στις Δοκιμασίες WAIS και MMPI από το Κέντρο Ψυχολογικής και Γνωσιακής Αξιολόγησης. Παράλληλα, έχει διατελέσει αρθρογράφος στα περιοδικά "Mommy" και «Το Παιδί Μου κι Εγώ», δραστηριοποιείται στον Πελαργό – Σύλλογο Φίλων της Μικτής Οικογένειας (για υιοθετημένα παιδιά) διοργανώνοντας Ομάδες Αλληλοϋποστήριξης. Είναι υποψήφιο δόκιμο μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας. Μέσα από όλες αυτές τις διαφορετικές πλευρές της επαγγελματικής της δραστηριότητας και την επαφή της με διαφορετικά κοινά, η Κατερίνα πιστεύει βαθιά ότι η καλύτερη θεραπευτική προσέγγιση είναι αυτή που ταιριάζει στον κάθε άνθρωπο ξεχωριστά. Αυτή την ανθρωποκεντρική και θετική προσέγγιση εφαρμόζει καθημερινά.



Διαδραστική Ομιλία

Σάββατο 2/3, 18.00 | **Θετική Ψυχολογία: Μια άλλη ματιά στη Ζωή**

Τί είναι τελικά η Θετική Ψυχολογία; Αυτά που πολλοί αναφέρουν... "σκέψου θετικά", "νιώσε χαρά", "ό,τι θέλεις να κάνεις, γίνεται"; Όχι. Μήπως μας προτρέπει να αγνοήσουμε τα αρνητικά συναισθήματά μας; Όχι. Μήπως μας ενθαρρύνει να τα βλέπουμε όλα θετικά; Και πάλι όχι. Τότε, τι είναι η Θετική Ψυχολογία; Η Θετική Ψυχολογία είναι ένας νέος κλάδος της Ψυχολογίας, ο οποίος εστιάζει στην επιστημονική μελέτη των θετικών εμπειριών, των θετικών χαρακτηριστικών του ανθρώπου και των θετικών δεσμών. Η Θετική Ψυχολογία αναζητά τις κατάλληλες συνθήκες που θα βοηθήσουν το άτομο να βιώσει θετικά συναισθήματα και να αναπτύξει τις δυνατότητες της προσωπικότητάς του. Ασχολείται με έννοιες όπως η ευτυχία, η αυτοσυμπόνια, η ψυχική ανθεκτικότητα και τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα. Η Θετική Ψυχολογία μπορεί να εφαρμοστεί σε πολλά επίπεδα: στην ψυχοθεραπεία, στην εκπαίδευση, στην εργασία, στο χώρο της υγείας, στον αθλητισμό, σε μεμονωμένα άτομα, σε ομάδες, σε οργανισμούς. Η Θετική Ψυχολογία βοηθά τον καθένα ξεχωριστά να ανακαλύψει τη δυνατότητα που έχει να γίνει ευτυχισμένος και να βρει νόημα στη ζωή του, ανεξάρτητα από τις συνθήκες. Αρκεί να μάθει τον τρόπο και να επιμείνει σε αυτόν.

Κάλφα Μαρία

Ιατρός | Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας | Συστημική Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεύτρια

Η Κάλφα Μαρία είναι Ιατρός, απόφοιτος της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Εργάζεται επί 20ετία ως διαγνώστρις ιατρός στον ιδιωτικό τομέα, με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στην ψυχοογκολογία και όχι μόνο. Η πίστη της στις δυνατότητες και την ομορφιά των ανθρώπων την οδήγησαν παράλληλα με την άσκηση της Ιατρικής αρχικά στην απόκτηση πτυχίου Συμβούλου Ψυχικής Υγείας (HND in Counselling and Psychology) στο Μεσογειακό Κολλέγιο Αθηνών Mediterranean College. Ακολούθησε διετής συμμετοχή σε ομάδα εποπτείας και πρακτικής άσκησης στο Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας «Ψυχήλατον» καθώς και εκπαίδευση στις εφαρμογές της Νευροανάδρασης στο Πολύκεντρο Ψυχιατρικής, Ψυχοθεραπείας και Νευροανάδρασης «Σύγχρονα Αμφιαράεια». Κεντρικός άξονας της διαμόρφωσης των γνώσεων και της πορείας της αποτελεί η εκπαίδευσή της ως Συστημική Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεύτρια στο Ινστιτούτο «Αντίστιξη», πιστοποιημένο εκπαιδευτικό κέντρο για εκπαίδευση στην Συστημική ψυχοθεραπεία από την European Family Therapy Association (EFTA). Η πολυετής εκπαίδευσή της στο Ινστιτούτο «Αντίστιξη» περιλαμβάνει συμμετοχή σε ομάδα προσωπικής ψυχοθεραπείας επί τέσσερα έτη, ομάδα εκπαίδευσης στην υπαρξιακή – Συστημική ψυχοθεραπεία επί τέσσερα έτη και ομάδα γενεογράμματος επί τρία έτη καθώς και συνεχή εποπτεία. Εργάζεται ψυχοθεραπευτικά με άτομα, ζευγάρια και οικογένειες ιδιωτικά στο γραφείο της. Οργανώνει βιωματικά εργαστήρια και συντονίζει ομάδες προσωπικής ανάπτυξης. Είναι μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Συστημικής Θεραπείας (ΕΛΕΣΥΘ), της Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Συμβουλευτικής Ομηλικών (ΕΣΥΟΜ) και της Ελληνικής Εταιρείας Συμβουλευτικής (ΕΕΣ). Ως μέλος της ΕΣΥΟΜ έχει οργανώσει εθελοντικά και συντονίζει διαδικτυακά ομάδα (peer support) συμβουλευτικής ομηλικών εργαζομένων σε νοσοκομεία για την στήριξη στο σπουδαίο ρόλο τους, το έργο της οποίας παρουσιάστηκε στο 8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Συμβουλευτικής Ψυχολογίας και το 3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Θετικής Ψυχολογίας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών 9-12 Νοεμβρίου 2023. Συμμετέχει ως ομιλήτρια σε επιστημονικές ημερίδες και διευρύνει συνεχώς την εκπαίδευσή της υποστηρίζοντας την δια βίου μάθηση, καθώς αποτελεί ικανή αλλά και απαραίτητη συνθήκη που συμπληρώνει την συνειδητή της επιλογή και αγάπη της στο επάγγελμα του Συμβούλου Ψυχικής Υγείας - Συστημικού Υπαρξιακού Ψυχοθεραπευτή.



Διαδραστική Ομιλία

Σάββατο 2/3, 20.00 | *Ασθένεια: Όταν ο Χρόνος σταματά. Κράτα μου το χέρι να βρω τη δύναμή μου*

Όταν η ασθένεια μας χτυπάει την πόρτα κανείς δεν είναι προετοιμασμένος για αυτήν. Η απώλεια της υγείας της δικής μας είτε οικείου αγαπημένου προσώπου της οικογένειας οποιασδήποτε σοβαρότητας αποτελεί τραύμα που ανάλογα με την ηλικία μας, την αναπτυξιακή μας φάση, τις εμπειρίες μας, την προσωπικότητά μας προκαλεί συναισθήματα φόβου, απόγνωσης, θλίψης, θυμού αλλά όχι μόνο. Για κάποιους η ασθένεια γεννά αποφάσεις ζωής. Μετατρέπει τον φόβο θανάτου σε λαχτάρα ζωής. Και επιζητά αλλαγές. Στην πορεία αυτή ο ψυχοθεραπευτής και η σχέση μαζί του τον συντροφεύουν όχι στο λίγο της ψυχολογικής υποστήριξης αλλά σε μια πορεία αυτογνωσίας, υπαρξιακής αναζήτησης, νοήματος και υπέρβασης.

Βιωματικό εργαστήριο

Κυριακή 3/3, 16.00 | *Όταν το Σώμα πονά, η ψυχή μιλά*

Ο πόνος αγαπάει το άγχος και την εσωτερική σύγκρουση. Όσο μεγαλώνει αυτή, τόσο αυξάνεται ο πόνος. Όσο απομακρυνόμαστε από την ανάληψη ευθύνης μας, από την απόφαση να δράσουμε, τόσο το σωματικό σύμπτωμα είναι εκεί να μας το θυμίζει. Ο έντονος χρόνιος πόνος συγκρίνεται με την πτώση σε άβυσσο όπου όσοι υποφέρουν από αυτόν απομένουν αγχωμένοι, με κατάθλιψη, θυμωμένοι ή κοινωνικά απομονωμένοι. Όταν ο πόνος είναι συνεχώς παρών, όταν δεν βρίσκεται αποκλειστικά στο μυαλό μας όπως ίσως λένε οι άλλοι, όταν ιατρικώς έχουν δοκιμαστεί τα πάντα αλλά η παρουσία του κυριαρχεί στην ζωή τότε έχουμε να μάθουμε όχι μόνο πώς να επιβιώνουμε από αυτόν αλλά και πώς να ανθίζουμε μαζί με αυτόν έχοντας πλέον να πάρουμε είτε αποφάσεις είτε να διερευνήσουμε ψυχοθεραπευτικά τι κρύβεται πίσω από αυτό που μας λέει ο πόνος επιμένοντας. Στο βιωματικό μας εργαστήριο θα συνομιλήσουμε με τον σωματικό πόνο αλλά και τον ψυχικό που μας προκαλεί αυτός, χρησιμοποιώντας την τέχνη και το βίωμα. Θα νιώσουμε ασφάλεια, φροντίδα, θα έρθουμε κοντά, θα συνδεθούμε και θα μοιραστούμε εμπειρίες. Θα δράσουμε, δεν θα αφεθούμε. Μπορείτε να έχετε μαζί σας μπλοκ ζωγραφικής και ξυλομπογιές ή μαρκαδόρους.

Σημ: Το βιωματικό αυτό εργαστήριο λόγω του περιορισμένου χρόνου διεξαγωγής του (50') αποτελεί απόσπασμα του ολοκληρωμένου 3ωρου βιωματικού που πραγματοποιείται στο γραφείο μας FaceLife (Οδυσσέα Ανδρούτσου 4, Κουκάκι) και αποτελεί εισαγωγή για την οργάνωση ομάδων προσωπικής ανάπτυξης με αφορμή τον χρόνιο πόνο.

Κόγκας Βαγγέλης

εκπ.Ψυχολόγος | Εκπαιδευτής Ενόπλων Δυνάμεων & Σωμάτων Ασφαλείας | Στέλεχος Ευρωπαϊκής Υπηρεσίας Συνοριακής Φύλαξης & Ακτοφυλακής

Ο Βαγγέλης Κόγκας είναι Αστυνομικός απόφοιτος της Ακαδημίας της Ελληνικής Αστυνομίας. Έχει περάσει από διάφορες μάχιμες υπηρεσίες της Ελληνικής Αστυνομίας και του εξωτερικού. Κατόπιν προχώρησε τις σπουδές του στον τομέα της Ψυχολογίας όπου και βρίσκεται στην εκπόνηση της Πτυχιακής του Εργασίας. Είναι Στέλεχος της Ευρωπαϊκής Υπηρεσίας και Φύλαξης των Συνόρων και Ακτοφυλακής. Επιπλέον, είναι εκπαιδευτής και καθηγητής σε Ιδιωτικά Πανεπιστήμια διδάσκοντας Γλώσσα Σώματος, Ανακριτική, Ανίχνευση Ψεύδους, Προεπιθετικά σημάδια και Μορφές Αντικοινωνικής Βίας. Είναι πιστοποιημένος εκπαιδευτής Πρώτων Βοηθειών και Νοσοκόμος Πεδίου Μάχης.



Διαδραστική Ομιλία

Κυριακή 3/3, 21.00 | Προεπιθετικά Σημάδια: Η ψυχολογία του Δράστη

Προεπιθετικά σημάδια και η ψυχολογία του αρπακτικού. Σε αυτή την ομιλία θα γίνει αναφορά στους τύπους δραστών σε εγκλήματα αντικοινωνικής βίας. Αναφορά στον τρόπο σκέψης, οργάνωσης και εκτέλεσης μίας επίθεσης από την μεριά του δράστη καθώς επίσης και σημάδια της γλώσσας σώματος και της γενικότερης συμπεριφοράς (profiling) που προδίδουν ένα αρπακτικό. Ελάτε να μάθετε μαζί μας πώς να ξεχωρίζετε έναν λύκο με προβιά προβάτου.

Κόκκινου Δήμητρα

Εκπαιδευτικός | Συμβουλευτική Παιδιών & Ενηλίκων | Εκφραστική θεραπεύτρια μέσω Τέχνης

Η Δήμητρα Κόκκινου κατοικεί στην Αθήνα και η επιθυμία της να γνωρίσει και να αγαπήσει βαθύτερα τον εαυτό της την οδήγησε να δουλέψει ψυχοθεραπευτικά με τον εαυτό της. Η αγάπη για το συνάνθρωπο και η πρόθεση της να βλέπει στους ανθρώπους το χαμόγελο και τη χαρά, την οδήγησε να σπουδάσει σύμβουλος ψυχικής υγείας. Η άποψη ότι η τέχνη και η δημιουργικότητα βοηθάει να έρθουμε σε επαφή με το βαθύτερο κομμάτι μας, την οδήγησε να σπουδάσει επιπλέον ψυχοθεραπεία μέσω της Τέχνης και στη συνέχεια Δημιουργική Εποπτεία. Με γνώμονα ότι η γνώση και η εξερεύνηση δεν πρέπει να σταματάει ποτέ συνέχισε τις σπουδές της στη Θεραπεία Ζεύγους, στη Συμβουλευτική Γονέων, στη Παιγνιοθεραπεία, στην τεχνική Breathwork και στη θεραπεία Εσωτερικού Παιδιού. Εκτός από τη διδασκαλία στο Art Therapy συντονίζει ατομικές και ομαδικές θεραπείες καθώς και βιωματικά σεμινάρια. Συνεργάζεται με το ΚΕ.ΘΕ.ΣΥ. ως καθηγήτρια Art Therapy.



Βιωματικό Εργαστήριο

Κυριακή 3/3, 20.00 | *Art Therapy - Στα Μαγικά μονοπάτια του Εαυτού!*

Σας προσκαλώ σε ένα ταξίδι που θα μας επιτρέψει να δεχτούμε ό,τι ο καθένας μας έχει ανάγκη την δεδομένη στιγμή. Οι σύμμαχοι μας θα είναι η μουσική, οι λέξεις, οι εικόνες, η ζωγραφική (δεν χρειάζονται ειδικές γνώσεις ζωγραφικής) και το κυριότερο, ο αληθινός μας Εαυτός!

Κοντογιάννη Έλενα

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας | Attachment Parent Educator

Ολιστικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας & Ευζωίας roē

Η Έλενα Κοντογιάννη είναι συνεργάτης του Ολιστικού Κέντρου Ψυχικής Υγείας & Ευζωίας roē. Σπούδασε Συμβουλευτική Θεραπεία Προσωποκεντρικής προσέγγισης στο Κολλέγιο ανθρωπιστικών επιστημών ICPS. Είναι Πιστοποιημένη Εκπαιδευτρια Γονέων από την Attachment Parenting International και βοηθάει γονείς να γνωρίσουν τη φιλοσοφία του Attachment και της Θετικής Διαπαιδαγώγησης. Έχει παρακολουθήσει μαθήματα με τον Gordon Neufeld και την Dr. Shefali σε θέματα γονεϊκότητας. Τα τελευταία 5 χρόνια έχει συνεργαστεί με γονείς και ατομικά αλλά και ομαδικά. Συνεργάζεται με σχολεία όπου γνωρίζει σε εκπαιδευτικούς και γονείς την φιλοσοφία της Θετικής Διαπαιδαγώγησης. Συμμετέχει σε ομιλίες και συνέδρια για γονείς. Έχει εκπαιδευτεί στο πρόγραμμα Tiny Feet Big Steps και κάνει δραστηριότητες σε μωρά και νήπια. Έχοντας και η ίδια τον ρόλο της μητέρας και αναγνωρίζοντας τις δυσκολίες της καθημερινότητας για τους γονείς, στόχος της είναι μαζί με το κέντρο roē είναι να διευκολύνει τους γονείς στο ταξίδι αυτό της γονεϊκότητας και να τους βοηθήσει να γνωρίσουν μια πιο συνειδητή πλευρά της γονεϊκότητας ώστε να μπορέσουν τα παιδιά να ανακαλύψουν τον πραγματικό τους εαυτό και να χτίσουν ένα ασφαλές δεσμό με τους γονείς.



Διαδραστική Ομιλία

Σάββατο 2/3, 15.00 | Χτίζω τη Σχέση με το παιδί μου, βάζοντας όρια με θετική διαπαιδαγώγηση

Θέλουμε η σχέση μας να στηρίζεται στην αποδοχή και στη σύνδεση, για να δημιουργήσουμε έναν ασφαλή δεσμό με το παιδί μας. Σε αυτήν την ομιλία θα μιλήσουμε για:

- Τα αναπτυξιακά στάδια
- Θέτοντας όρια με σεβασμό
- Οι κίνδυνοι της κλασικής πειθαρχίας
- Επιβράβευση και τιμωρία
- Ενεργητική ακρόαση

Θα απαντήσουμε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Τι είναι η θετική διαπαιδαγώγηση και τι διαφορά έχει με τις παλαιότερες μεθόδους;
2. Ποιοι είναι οι κίνδυνοι των παλαιότερων μεθόδων (τιμωρία, δωροδοκία) που έχουν οδηγήσει και πώς μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο διαπαιδαγώγησης;
3. Χρειάζονται τα όρια και αν ναι, πώς μπορούμε να τα εφαρμόσουμε στην σχέση μας με το παιδί μας;
4. Ποια είναι τα κατάλληλα όρια ανάλογα την ηλικία του παιδιού;
5. Τι είναι η ενεργητική ακρόαση και πώς μπορεί να μας βοηθήσει στη σχέση μας με το παιδί;

Κούβαρη Ελένη

MSc, PgDip, Εξειδίκευση στη Κλινική Ψυχολογία και Προσωποκεντρική Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία, Πιστοποιημένη Δασκάλα Mindfulness

Η Ελένη Κούβαρη είναι ψυχολόγος, απόφοιτος του Πανεπιστημίου Κρήτης με εξειδίκευση στη Κλινική Ψυχολογία από το Leiden University της Ολλανδίας και τη Προσωποκεντρική Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία από το University Strathclyde της Γλασκώβης. Έχει εργαστεί σε διάφορους φορείς ψυχικής υγείας με κύριο άξονα τη κακοποίηση και παραμέληση παιδιών, καθώς και την αναδοχή και υιοθεσία τους. Από το 2010 βρίσκεται στο γραφείο της υποστηρίζοντας συμβουλευτικά και ψυχοθεραπευτικά ενήλικες. Η χρόνια πρακτική της στη yoga την οδήγησε να ασχοληθεί με έναν πιο ολιστικό τρόπο αντιμετώπισης του ανθρώπου και αποφάσισε να εκπαιδευτεί ως δασκάλα στο Πρόγραμμα Ενσυνειδητότητας Βασισμένη στη Μείωση του Στρες (Mindfulness Based Stress Reduction-MBSR) από το Brown University. Ασχολείται ενεργά με τη διεξαγωγή σεμιναρίων και προγραμμάτων εκπαίδευσης Mindfulness με στόχο την εξοικείωση με αυτή τη στάση ζωής, έτσι ώστε να μπορούν οι άνθρωποι να είναι πιο ολόκληροι στις στιγμές της καθημερινότητας τους και τελικά πιο κοντά στο τρόπο που θέλουν να υπάρχουν όσον αφορά την αλληλεπίδραση με τον εαυτό, τους άλλους, και το περιβάλλον που ζουν. Βρίσκεται σε συνεχή επικοινωνία με το κέντρο Mindfulness του Πανεπιστημίου του Brown, και διοργανώνει εργαστήρια και προγράμματα ενσυνειδητότητας καθώς επίσης συμμετέχει ως συντονίστρια σε ομάδες. Επιπρόσθετα, η συμμετοχή της ως μέλος ομάδων που εξασκούν το mindfulness στην Ελλάδα και στο εξωτερικό αλλά και η μοναδική εμπειρία που βιώνει στα retreat σιωπής-vipassana κάθε χρόνο, την διευκολύνουν να εμβαθύνει στις πρακτικές της και στη πραγμάτωση αυτού του ταξιδιού το οποίο βρίσκεται σε συνεχές γίγνεσθαι. Γι' αυτό και ο τίτλος των υπηρεσιών αυτών ονομάστηκε 'On becoming Mindful'.



Βιωματικό Εργαστήριο

Κυριακή 3/3, 12.00 | Πρόγραμμα Ενσυνειδητότητας-Mindfulness βασισμένο στη Μείωση του Στρες (MBSR)

Με το πρόγραμμα Mindfulness βασισμένο στη Μείωση του Στρες (Mindfulness Based Stress Reduction-MBSR) μαθαίνουμε να έχουμε πρόσβαση στη καλλιέργεια της φυσικής μας ικανότητας να συνδεόμαστε πιο ενεργά με τη φροντίδα του εαυτού, και να βρίσκουμε μεγαλύτερη ισορροπία, επίγνωση και ηρεμία του μυαλού μας στην κίνηση και στην ακινησία. Μαζί με τη σύνδεση με τον εαυτό, βελτιώνεται επίσης η ποιότητα σύνδεσης με τους άλλους, αλλά και το περιβάλλον γύρω μας. Σε αυτό το εργαστήριο που θα είναι το ίδιο και τις δύο ημέρες, δίνεται η δυνατότητα να μάθουμε τι είναι η ενσυνειδητότητα (Mindfulness), ποια τα οφέλη του προγράμματος MBSR των 8 εβδομάδων και να βιώσουμε μία από τις πρακτικές ενσυνειδητότητας.

Κουρλή Μαρία

Ψυχοθεραπεύτρια | Θεραπεύτρια Οικογένειας | Ενεργειακή Θεραπεύτρια | A Chi Crystal Body Healer | Hatha Yoga & Yoga Nidra Instructor | Συγγραφέας

Η Μαρία Άννα Κουρλή γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Αθήνα. Ως έφηβη, όταν αναρωτήθηκε για το μελλοντικό της επάγγελμα, ο εσωτερικός προσανατολισμός ήταν ένας: ο άνθρωπος! Σπούδασε στο Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας (ΤΕΙ Αθηνών). Αργότερα, ολοκλήρωσε τετραετή μεταπτυχιακή εκπαίδευση στη Ψυχοθεραπεία-Θεραπεία Οικογένειας (Ανοικτό Ψυχοθεραπευτικό Κέντρο). Εκπαιδεύτηκε ως Hatha Yoga Instructor (Yoga and Budo Center) και Yoga Nidra Instructor (Yoga House). Ολοκλήρωσε το Σεμινάριο Path into Light και τις Εκπαιδεύσεις Alpha Chi Consultant, Crystal Body Healing και Προγονική Θεραπεία (Nahna Voice Center). Κοιτάζοντας πίσω, καταλαβαίνει ότι πορεύεται κρατώντας διαρκώς ένα καλάθι, όπου προσθέτει ένα-ένα, πολύτιμα πετράδια γνώσης γι' αυτό το πολύπτυχο, θαυμάσιο πλάσμα... Κι αυτό θα συνεχίσει να κάνει. Εργάζεται αδιάκοπα στον χώρο της θεραπείας τα τελευταία 20 χρόνια, υπηρετώντας αυτό που για εκείνη σημαίνει 'θεραπεία': Θεραπεία είναι ένας χώρος ανοιχτός και ασφαλής, που προσεγγίζει τον άνθρωπο με τρόπο ολιστικό, συνδυάζοντας μεθόδους και τεχνικές που αλληλοσυμπληρώνονται και απευθύνονται σε κάθε πτυχή της ύπαρξής του. Θεραπεία είναι μία σχέση υψηλής ηθικής, που προσεγγίζει τον άνθρωπο με σεβασμό στις 'αποσκευές' που κουβαλά σε αυτή τη ζωή, και πίστη στις απεριόριστες δυνατότητές του! Αυτή η πίστη της αντανακλάται και στο πρόσφατο βιβλίο της «Θεραπευτικοί Διαλογισμοί 'στο Φως της Ψυχής'» (εκδ. Δίον).



Βιωματικό Εργαστήριο

Σάββατο 2/3, 15.00 | "Ο Δρόμος της Αγάπης μέσα μου" Μία επανορθωτική συνάντηση με το παρελθόν, το παρόν και την ολότητα του Εαυτού

Ο Θεραπευτικός Διαλογισμός είναι μία τεχνική που εξασφαλίζει τη δημιουργία της κατάλληλης συνθήκης, που μας διευκολύνει να αποσύρουμε, για λίγο, τις αισθήσεις από το εξωτερικό περιβάλλον, για να ασχοληθούμε με τον βαθύτερο, ολόπλευρο εαυτό μας... με όλο αυτό που υπάρχει και διακινείται μέσα μας, το οποίο, η αλήθεια είναι πως μόνο οι ίδιοι μπορούμε να προσεγγίσουμε... κανείς άλλος... Είναι το μέσο για να οδηγηθούμε και να περιηγηθούμε σε περιοχές του εαυτού μας, όπου φυλάσσεται η αλήθεια μας και η δύναμή μας.

Στον Θεραπευτικό Διαλογισμό που θα πραγματοποιήσουμε μαζί, θα περιπλανηθούμε στην ολότητα της ύπαρξης. Εκεί που ενυπάρχει όλη η γνώση, όλα τα εφόδια, αλλά και όλες οι ευκαιρίες για την επούλωση των συναισθηματικών τραυμάτων, την ανάκτηση της εσώτερης δύναμης και την αφύπνιση των ψυχικών ονείρων. Το Σώμα, ο Νους και το Πνεύμα, το Παρόν, το Παρελθόν και το Πάντα, θα συνενωθούν μέσα στη ροή της Αρχέτυπης Αγάπης, αποκαλύπτοντας τον δρόμο της αυτοπραγμάτωσης.

Κουτσιά Βάσω

Εκπαιδευτικός | Parent & Relationship Coach

Η Βάσω Κουτσιά είναι πιστοποιημένη Parent & Relationship Coach και Εκπαιδευτικός. Έχει αποφοιτήσει από τη Φιλοσοφική Παιδαγωγική Ψυχολογία, κατ/νση Ψυχολογίας του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και ακολούθησε σπουδές στο αντικείμενο του Life Coaching στο Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο. Αποτελεί αναγνωρισμένο μέλος του Ελληνικού Ινστιτούτου Coaching και κατέχει τον τίτλο του Senior Professional Member of H.I.C. Συνδυάζοντας τις παιδαγωγικές της γνώσεις με το Coaching και την επιστήμη της Ψυχολογίας συνέχισε τις σπουδές της ως Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας. Έχει επιμορφωθεί στις Διαταραχές Προσωπικότητας, στην Ψυχοπαθολογία Παιδιού και Εφήβου, στις Μαθησιακές Δυσκολίες και στις Σχέσεις Σχολείου και Οικογένειας. Εδώ και 25 χρόνια ασχολείται με την εκπαίδευση παιδιών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης καθώς και με τη γονεϊκή – οικογενειακή καθοδήγηση. Αυτήν την περίοδο εργάζεται στο προσωπικό της γραφείο «ΓΝΩΘΙ ΣΑΥΤΟΝ», που εδρεύει στη Ν.Ιωνία. Στο χώρο της πραγματοποιεί συνεδρίες θεραπευτικής συμβουλευτικής ενηλίκων, γονέων, εφήβων και ζευγαριών εφαρμόζοντας τεχνικές και μεθόδους τόσο από το Coaching όσο και την Ψυχολογία για μια πληρέστερη αντιμετώπιση των περιστατικών. Σ' ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, χωρίς καμία διάθεση κριτικής, βοηθά ανθρώπους να ξεπεράσουν τις εγγενείς δυσκολίες τους, να εξελιχθούν και να φτάσουν πιο κοντά στη ζωή που επιθυμούν.



Διαδραστική Ομιλία

Σάββατο 2/3, 12.00 | Θέτοντας όρια στην Παιδική Παντοδυναμία

Η οριοθέτηση αποτελεί τη βασικότερη διαδικασία για τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών. Πολλοί γονείς δυσκολεύονται να θέσουν σαφή όρια στα παιδιά τους και να εφαρμόσουν κυρώσεις, ενισχύοντας μ' αυτόν τον τρόπο την παιδική παντοδυναμία. Ωστόσο υπάρχουν τρόποι να διαχειριστούν την πρόκληση αυτή και να ασκήσουν σωστά τον παιδαγωγικό τους ρόλο.

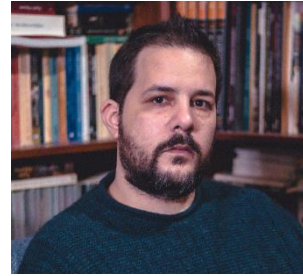
Βασικά σημεία του βιωματικού εργαστηρίου:

- Τι είναι η παιδική παντοδυναμία και πώς επηρεάζει την ανάπτυξη του παιδιού;
- Γιατί είναι απαραίτητα τα όρια και από ποια ηλικία μπορώ να οριοθετήσω το παιδί μου;
- Για ποιο λόγο ένας γονιός δυσκολεύεται να θέσει όρια και να τα εφαρμόσει;
- Ποια η διαφορά μεταξύ τιμωρίας και συνέπειας;
- Πώς ακριβώς μπορώ να θέσω όρια στο παιδί μου;

Κωστόπουλος Αθανάσιος

Κλινικός Ψυχολόγος MSc | Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας HND

Ο Θάνος Κωστόπουλος είναι αδειούχος Κλινικός Ψυχολόγος (MSc) και Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας (HND). Είναι απόφοιτος προπτυχιακού διπλώματος στην εφαρμοσμένη ψυχολογία από το πανεπιστήμιο του Derby (Ηνωμένο Βασίλειο) και μεταπτυχιακού διπλώματος στην εφαρμοσμένη Κλινική Ψυχολογία από το Πανεπιστήμιο του Central Lancashire (Ηνωμένο Βασίλειο), ανώτατου κρατικού διπλώματος (Higher National Diploma) στην Συμβουλευτική και Ψυχολογία καθώς και μετεκπαίδευση στο Γνωσιακό-Συμπεριφοριστικό μοντέλο. Έχει επίσης εκπαιδευτεί στην εκμάθηση γραπτού και προφορικού λόγου σε άτομα με ειδικές ανάγκες από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.



Διαδραστική Ομιλία

Κυριακή 3/3 17.00 | Παλεύοντας με το Τέρας: Η Κατάθλιψη στις μέρες μας

Μια παρουσίαση γενικότερα για την κατάθλιψη, τις διάφορες ψυχοθεραπευτικές οπτικές καθώς και τα αποτελέσματα που μπορεί να αποφέρει κάθε θεραπευτική προσέγγιση. Κατά την ομιλία θα πραγματοποιηθεί άσκηση roleplaying με το κοινό.

Λιναρίτη Αικατερίνη

Κλινική Ψυχολόγος | Αστρολόγος | Ενεργειακή Θεραπεύτρια

Η Λιναρίτη Κατερίνα ξεκίνησε με συμβατικές σπουδές στον τομέα της Νομικής αλλά γρήγορα συνειδητοποίησε ότι θέλει να βοηθήσει τους ανθρώπους με έναν πιο ενεργό τρόπο. Έτσι μέσα από την Πνευματική της αναζήτηση αποφάσισε να ξεκινήσει τις σπουδές της στην Αστρολογία. Ειδικεύτηκε στην ψυχολογική και καρμική αστρολογία, την Ελληνιστική μέσα από το μοναδικό σύστημα των Αρχαίων Ελλήνων αλλά και Ωριαία αστρολογία. Μετά από χρόνια πρακτικής εξάσκησης θεώρησε ότι ήρθε η ώρα να εμπλουτίσει το επίπεδο των γνώσεων της και υπηρεσιών της, μέσω της Κλινικής Ψυχολογίας όπου και σπούδασε στο ICPS COLLEGE. Τα τελευταία χρόνια έχει συμμετάσχει σε πολλά σεμινάρια Ψυχολογίας, Ψυχοδράματος και Συστημικής Αναπαράστασης.



Διαδραστική Ομιλία

Σάββατο 2/3, 12.00 | *Εύρεση & Επίλυση Ψυχικού Τραύματος μέσω του Γενέθλιου Χάρτη*

Μέσα από το γενέθλιο αστρολογικό χάρτη ενός ατόμου βλέπουμε παρελθόν και μέλλον. Παράλληλα φαίνεται και το ψυχικό τραύμα και συγκεκριμένα κάτω από ποιες συνθήκες και περιστάσεις δημιουργήθηκε στον άνθρωπο! Ο ίδιος ο χάρτης όμως μας δίνει ακριβείς πληροφορίες για τον τρόπο επίλυσης του τραύματος. Έτσι ο ψυχοθεραπευτής εντοπίζοντας το, επιλέγει την κατάλληλη ψυχοθεραπεία με βάση το αστρολογικό προφίλ του θεραπευόμενου.

Λούζη Άννα

Ψυχολόγος | Δραματοθεραπεύτρια

Η Άννα Λούζη είναι ψυχολόγος-δραματοθεραπεύτρια. Αποφοίτησε από το Πρόγραμμα Ψυχολογίας του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και από το Ινστιτούτο Δραματοθεραπείας «ΑΙΩΝ». Τώρα εκπαιδεύεται στο τμήμα Δημιουργική Εποπτεία στο Ινστιτούτο «ΑΙΩΝ» και έχει λάβει πιστοποίηση στην Κοινωνική Κλινική Ψυχολογία των Εξαρτήσεων. Είναι ιδρυτικό στέλεχος του κέντρου πρόληψης, συμβουλευτικής και δραματοθεραπείας «Μετάβαση» και πραγματοποιεί συνεδρίες ατομικές και ομαδικές παιδιών, εφήβων και ενηλίκων. Έχει συνεργαστεί εδώ και δέκα χρόνια με πολλούς φορείς όπως το Χατζηκυριάκειο Ίδρυμα, με συλλόγους γονέων, παιδικούς σταθμούς και νηπιαγωγεία στο κομμάτι της πρόληψης της ψυχικής υγείας, με ιδιωτικές ψυχιατρικές κλινικές όπως το Γαλήνειο Μέλαθρον, με κέντρα ψυχικής υγείας όπως το Αργώ, το Λόγος και Έκφραση, Αναπτύσσομαι, με το Μουσείο Ελληνικής Παιδικής Τέχνης, με δημιουργικούς χώρους όπως το Φτερό και με τον Δήμο της Μεταμόρφωσης στα καλοκαιρινά προγράμματα στα σχολεία. Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια δραματοθεραπείας και ψυχοδυναμικής κατεύθυνσης. Έχει συμμετάσχει ως εισηγήτρια σε συνέδριο δραματοθεραπείας με θέμα την δραματοθεραπευτική παρέμβαση σε παιδιά και εφήβους με Asperger. Επιπλέον διδάσκει το μάθημα της Δραματοθεραπείας στο Πρόγραμμα Ανασυνδυασμένης Συμβουλευτικής στο ΚΕ.ΘΕ.ΣΥ. Συνεχώς προσπαθεί να εξελισσεται μέσα από την προσωπική της θεραπεία, την εποπτεία, την επαφή της με όλες τις μορφές τέχνης αλλά και με την επικοινωνία με τα μέλη της κοινότητας-παιδιά, γονείς, δάσκαλοι, φοιτητές έτσι ώστε να μπορεί να αναγνωρίζει αλλά και προσαρμόζεται στις ανάγκες και τα αιτήματα τους.

**Καπή Φωτεινή**

Δραματοθεραπεύτρια | Ψυχοπαιδαγωγός | Ηθοποιός

Η Φωτεινή Καπή είναι μέλος της Ε.Δ.Π.Ε (Ένωση Δραματοθεραπευτών και Παιγνιοθεραπευτών Ελλάδος). Αποφοίτησε από το τμήμα Φιλοσοφίας Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας (κατεύθ.Ψυχολογίας) του ΕΚΠΑ και την Ανώτερη σχολή δραματικής τέχνης «Ιάκωβος Καμπανέλλης». Μετεκπαιδεύτηκε στην Δραματοθεραπεία στο Ινστιτούτο Δραματοθεραπείας "Αιών" και στις βασικές αρχές για την Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία στα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα από τον φορέα Orlando LGBT+ ψυχική υγεία χωρίς στίγμα. Αποτελεί ιδρυτικό στέλεχος του Κέντρου Πρόληψης Συμβουλευτικής και Δραματοθεραπείας ΜΕΤΑΒΑΣΗ όπου από το 2014 πραγματοποιεί ατομικές και ομαδικές συνεδρίες με παιδιά, εφήβους και ενήλικες, σεμινάρια για εκπαιδευτικούς, ειδ.ψυχικής υγείας,κ.α. Ήταν Υπεύθυνη Σχεδιασμού και Συντονισμού του προγράμματος «Τέχνη με στόχο την πρόληψη» που πραγματοποιήθηκε από το 2011 έως το 2016 σε δημόσια και ιδιωτικά σχολεία νηπιαγωγεία και δημιουργικούς χώρους ενώ το 2018-2019 εργάστηκε ως Δραματοθεραπεύτρια στο "Πρόγραμμα ενδυνάμωσης της Ψυχικής ανθεκτικότητας παιδιών και εφήβων που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, στη σχολική κοινότητα" που υλοποιήθηκε από την Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας Π. Σακελλαρόπουλος με επιχορήγηση της Περιφέρειας Αττικής. Έχει διατελέσει για 5 χρόνια στέλεχος του Εκπαιδευτικού τμήματος του Μουσείου Ελληνικής Παιδικής Τέχνης σχεδιάζοντας και υλοποιώντας προγράμματα για σχολικές και ειδικές ομάδες, καλλιτεχνικές δράσεις, θεατρικά εργαστήρια, σεμινάρια και ομάδες δραματοθεραπείας. Αποτέλεσε συστατικό μέλος της θεατρικής ομάδας «Κούλα η πλανιδού», ενώ έχει συνεργαστεί και με τις ομάδες «Θέατρο του Πανικού» και «Άσκηση» του Π. Μουστάκη. Έχει συντονίσει ομάδες δραματοθεραπείας στην ψυχιατρική κλινική Γαλήνειο Μέλαθρον, στο Χατζηκυριάκειο Ίδρυμα, στο Εργαστήριο Δημιουργικής Έκφρασης Φτερό και στο Κέντρο Αυτογνωσίας Φαέθων. Έχει συνεργαστεί με το "Κέντρο Ειδικών θεραπειών Αναπτύσσομαι" με στόχο την επεξεργασία των επαγγελματικών σχέσεων των θεραπευτών την βελτίωση της επικοινωνίας και της ποιότητας επαγγελματικής τους ζωής μέσω Δραματοθεραπείας Έχει υλοποιήσει βιωματικά εργαστήρια σε συνεργασία με τις εκδόσεις Μίνωας με αφορμή τη σειρά «Μιλάμε στα παιδιά για...» και θεατρικό εργαστήριο σε εφήβους και νέους με σύνδρομο Down στον αθλητικό όμιλο Ιππόκαμπο ΑΜΕΑ.



Βιωματικό Εργαστήριο

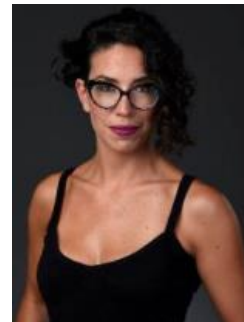
Κυριακή 3/3, 14.00 | *Εργαστήριο γνωριμίας με την Δραματοθεραπεία "Ο Εαυτός και Ρόλος"*

Η Δραματοθεραπεία είναι μια μέθοδος που επικεντρώνεται στα υγιή και δυνατά σημεία του ατόμου και το βοηθά, μέσα από τα σύμβολα και τον παιγνιώδη χαρακτήρα της, να αποκτήσει αυτογνωσία και αυτοπεποίθηση, να αποδεχτεί τον εαυτό του και να μετουσιώσει αρνητικές πλευρές του με έναν πολύ δημιουργικό τρόπο. Το συγκεκριμένο βιωματικό εργαστήριο απευθύνεται σε φοιτητές, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες της ψυχικής υγείας, γονείς αλλά και σε όσους επιθυμούν να γνωρίσουν την δραματοθεραπεία. Μέσα από το παιχνίδι, τον αυτοσχεδιασμό θα εξερευνήσουμε τις έννοιες εαυτός και ρόλος, τη σχέση μεταξύ τους και τον τρόπο με τον οποίο οι ρόλοι μπορούν να αξιοποιηθούν ως μέσο αυτογνωσίας. Ακόμα θα δοθεί η ευκαιρία στους συμμετέχοντες να «συνομιλήσουν» με ρόλους που τυχόν τους εγκλωβίζουν στην καθημερινότητα και να ονειρευτούν ρόλους που επιθυμούν να δοκιμάσουν.

Μανίκα Βάσια

Κλινική Διαιτολόγος- Διατροφολόγος | Wellbeing Innovator & Trainer

Η Μανίκα Βάσια είναι Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, πτυχιούχος του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, με 20 χρόνια εργασιακή εμπειρία. Είναι η πρώτη coach ανάμεσα στους διαιτολόγους της Ελλάδας (από το 2012) και η υπεύθυνη της "Diet Coaching" προσέγγισης (Diet & Wellbeing NLP Coach). Μερικοί επαγγελματικοί τίτλοι της είναι: NLP Trainer, mBIT (multiple Brain Integration Techniques) Professional Coach, Micro Expressions & Body Language Training Facilitator και ήταν Speaker's Performance Coach στο TEDxKids@Ilissos. Είναι η CEO&Founder της Wellbeing Innovations, μιας boutique εταιρείας παροχής συμβουλευτικών και εκπαιδευτικών προγραμμάτων που άπτονται στα θέματα του Wellbeing και απευθύνεται τόσο σε εταιρείες όσο και σε ιδιώτες. Στα πλαίσια των εταιρικών συνεργασιών της σχεδιάζει και υλοποιεί καινοτόμα projects που αφορούν στην Υγεία, Ασφάλεια και Ευημερία εργοδοτών και εργαζομένων. Τα τελευταία χρόνια είναι Corporate Wellbeing Partner της Παπαστράτος (PMI), Vodafone Greece, Γρηγόρης Μικρογεύματα, ERGONOMIA, Marks & Spencer, Fitbreak, SNFCC, Elpedison, Γερολυμάτος κα. Είναι η πρώτη coach ανάμεσα στους διαιτολόγους της Ελλάδας (από το 2012) και η υπεύθυνη της "Diet Coaching" προσέγγισης. Είναι μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων, INLPTA (International NLP Trainers Association), HCA/ EMCC (European Mentoring & Coaching Council) Greece, ICF (International Coaching Federation) και IPPA (International Positive Psychology Association). Έχει πλούσια εθελοντική δράση σε διάφορες ΜΚΟ, όπως είναι το WomenOnTop, Job Pairs, Σύλλογος «Πεταλούδα» και, φυσικά, είναι πολύ δραστήρια στους επαγγελματικούς συνδέσμους που ανήκει. Από τον Ιανουάριο του 2018 ανήκει στο ΔΣ του Hellenic Coaching Association (HCA)/EMCC Greece και η τωρινή της θέση είναι Αντιπρόεδρος Marketing&Επικοινωνίας. Επιπλέον, είναι περήφανο μέλος της ερευνητικής ομάδας Positive Health & Wellness Division του IPPA, στην οποία είναι η πρώτη και μοναδική διαιτολόγος που συμμετέχει παγκόσμια και από τις αρχές του 2020 αποτελεί μέλος της Επιτροπής Γυναικείας Επιχειρηματικότητας του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών. Τέλος, είναι μέλος της Ομάδας Ειδικών Δημόσιας Υγείας του Πανελλήν.



Βιωματικό Εργαστήριο

Σάββατο 2/3, 13.00 | *Healthy Mindset Diet*

Ένας τίτλος αλληγορικός ή ένας τίτλος κυριολεκτικός; Ίσως και τα δυο! Σε αυτό το διαδραστικό workshop θα αναρωτηθούμε:

Ποιες τροφές (κυριολεκτικά και μεταφορικά) μάς προκαλούν ασθένειες και ποιες προάγουν την υγεία μας; Είμαστε πραγματικά ελεύθεροι όταν κάνουμε επιλογές;

Ποιες είναι οι εθιστικές συμπεριφορές που προκαλούν τοξίνες στον τρόπο σκέψης μας;

Παρέα θα εξερευνήσουμε την δική μας "διατροφή", κυριολεκτικά και μεταφορικά και θα απαντήσουμε προσωπικά στα εξής ερωτήματα:

1. Τι επιτρέπω να εισέρχεται στο σωματικό, ενεργειακό, συναισθηματικό, νοητικό μου πεδίο;
2. Ποια από αυτά τα συστατικά που επιτρέπω προάγουν την υγεία και την δύναμή μου και ποια με οδηγούν προς τοξίνωση και ασθένεια, στερώντας την δύναμή μου;
3. Σε ποια πλαίσια χρειάζεται να κάνω "δίαιτα" και "αποτοξίνωση" από οτιδήποτε δεν είναι για το μέγιστο όφελός μου;
4. Πώς επηρεάζουν οι κοινωνικές πιέσεις την εισροή ανεπιθύμητων πληροφοριών, ουσιών και ενεργειών στη ζωή μου; Πώς συμπεριφέρομαι σε αυτό;
5. Ποια συστατικά δεν ανέχεται πια το σύστημά μου και πώς μπορώ να υποστηρίξω αυτήν την αλλαγή; Στο τέλος του workshop, οι συμμετέχοντες θα λάβουν "τροφή για σκέψη" μέσα από την δική τους, ατομική, Healthy Mindset Diet!

Βιωματικό Εργαστήριο

Κυριακή 11/3, 11.00 | Σωματική Νοημοσύνη (BI) & Εσωτερική Επικοινωνία

Γνωρίζουμε πια για την πολλαπλή νοημοσύνη, συμπεριλαμβανομένης και της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, που είναι εξαιρετικά σημαντική για να επικοινωνήσουμε εγκάρδια (καρδιά με καρδιά), με ενσυναίσθηση και κατανόηση με εμάς και τους άλλους ανθρώπους. Παράλληλα, όμως, υπάρχει η Σωματική Νοημοσύνη (Body Intelligence), η γλώσσα επικοινωνίας του σώματός μας. Και στο σώμα μας είναι που κατοικούν τα συναισθήματα, είτε είναι εντός της αντίληψής μας είτε όχι. Αυτή είναι μια γλώσσα ακατανόητη για τους ανθρώπους που δεν την γνωρίζουν και, ακόμα χειρότερα, ακολουθείται από συναισθήματα φόβου, μίσους, οργής, απόγνωσης και, δυστυχώς, δέχεται συνεχή επίκριση από τον εσωτερικό μας κριτή. Σε αυτό το διαδραστικό workshop θα μιλήσουμε για τις βασικές έννοιες για την κατανόηση της Σωματικής Νοημοσύνης, θα αναγνωρίσουμε το επίπεδο της επικοινωνίας που έχουμε με το σώμα μας και θα φλερτάρουμε με έναν θαρραλέο διάλογο ανάμεσα στο μυαλό και το σώμα. Επιπλέον, θα συζητήσουμε για το κόστος που πληρώνουμε όταν δεν ακούμε το σώμα μας (διότι δεν έχουμε δημιουργήσει γέφυρα επικοινωνίας) ή αγνοούμε τα σημάδια που μας δίνει.

Μαγκριώτη Μυρτώ

Σύμβουλος Προσωπικής Ανάπτυξης | Transformational Coach | Speaker | Author Teacher of Presence



Η Μυρτώ Μαγκριώτη πιστεύει ότι η ζωή είναι ένας παιχνιδότοπος μάθησης που δεν πρέπει να παίρνεις και πολύ σοβαρά. Πάλευε με το σύνδρομο του "καλού παιδιού" όλη της της ζωή, μέχρι που βρήκε γαλήνη αγκαλιάζοντας το. Ξεκίνησε την καριέρα της ως προγραμματίστρια (BSc in Computer Science), αλλά σύντομα την κέρδισε ένας πιο καλλιτεχνικός δρόμος. Η μουσική και τα ταξίδια έχουν μια ιδιαίτερη θέση καρδιά της. Γι' αυτό, εδώ και πάνω από είκοσι χρόνια δουλεύει σαν βοηθός παραγωγής για την Άλκηστη Πρωτοψάλτη. Έχει ταξιδέψει σχεδόν σε όλη την Ελλάδα αλλά και σε πολλές χώρες του εξωτερικού οργανώνοντας συναυλίες της. Έχει έρθει σε επαφή με πάρα πολύ κόσμο και διαφορετικές κουλτούρες, όπου διαπίστωσε την ανάγκη που υπάρχει για μια καλύτερη, χωρίς άγχος, πιο ποιοτική και χαρούμενη καθημερινότητα. Έτσι, παράλληλα, ίδρυσε την εταιρία Loving Living για να ακολουθήσει το πάθος της να βοηθάει ανθρώπους να αφυπνιστούν, να ανακαλύψουν τον πραγματικό, βαθύτερο εαυτό τους, να βρουν το νόημα της ζωής τους και να τη χαίρονται βιώνοντας το παρόν. Η Μυρτώ είναι Σύμβουλος Βαθείας Προσωπικής Μεταμόρφωσης (πιστοποιημένη Teacher of Presence, Deep Transformational Coach, Canfield Success Principles & Methodology Trainer, RIM Facilitator, Oola Life & Green Gap Coach και No.1 International Best-Selling Amazon Author). Μέσα από το εύρος των εργαλείων που διαθέτει, αγαπάει να αφουγκράζεται τις πραγματικές ανάγκες των πελατών της και να τους παρέχει την εξειδικευμένη βοήθεια που χρειάζονται για να έχουν μια ισορροπημένη και ευτυχισμένη ζωή.

Διαδραστική Ομιλία

Κυριακή 3/03 11.00 | Αφθονία, Γαλήνη, Ισορροπία. Πως μπορείς να την βιώσεις;

Η ομιλία έχει θέμα το πως μπορούμε να έχουμε αφθονία, γαλήνη και ισορροπία στη ζωή μας με κάποια βασικά εργαλεία και τεχνικές. Γαλήνη και ο ρόλος της αναπνοής. Πώς μπορείς να ξεπεράσεις περιοριστικές πεποιθήσεις για να βιώνεις την αφθονία στη ζωή σου; Ευγνωμοσύνη και ο νόμος της Έλξης.

Μακρογιάννη Ελένη

Ψυχολόγος | Ψυχόδ.Ψυχοθεραπεύτρια - Δραματοθεραπεύτρια ECP Holder - E.A.P | Story Play attendance | EFT Couple Therapist

Η Ελένη Μακρογιάννη είναι ψυχολόγος του Παντείου Πανεπιστημίου-Τμήμα Ψυχολογίας με άδεια άσκησης επαγγέλματος καθώς και πτυχιούχος της Φιλοσοφικής Σχολής Αθηνών-Τμήμα Φ.Π.Ψ., με κατεύθυνση Ψυχολογία. Έχει εκπαιδευτεί στην Δραματοθεραπεία από το Ινστιτούτο Δραματοθεραπείας ΑΙΩΝ και είναι πιστοποιημένη δραματοθεραπεύτρια-ψυχοθεραπεύτρια από την European Association of Psychotherapy, (ECP Holder-E.A.P.). Έχει εκπαιδευτεί στην Ψυχοδυναμική Ψυχοθεραπεία με εκπαιδευτή και επόπτη τον ψυχίατρο-ψυχαναλυτή Σταμάτη Τουρνή, (Ψ.Ν.Α.-ΔΑΦΝΙ). Έχει εκπαιδευτεί στο StoryPlay, μια πολυ-πολιτισμική προσέγγιση, βασισμένη στην ανθεκτικότητα για την διαχείριση του τραύματος (Playtherapy Greece). Έχει εκπαιδευτεί στην Διεργασία της Συγκινησιακά Εστιασμένης Θεραπείας Ζεύγους-E.F.T. (Externship in Emotionally Focused Couples Therapy - Ελληνικό Δίκτυο για την Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία, με εκπαιδευτή την Κυρ.Πολυχρόνη). Διοργανώνει βιωματικά και εκπαιδευτικά σεμινάρια πάνω στην Δραματοθεραπεία και την Ψυχοδυναμική Ψυχοθεραπεία. Συμμετέχει με ομιλίες της σε συνέδρια και ημερίδες καθώς και αρθρογραφεί σε επιστημονικά περιοδικά και ιστότοπους. Από το 1998 έως και σήμερα, εργάζεται ως ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια. Η 25ετής κλινική της εμπειρία, αφορά στην παροχή υπηρεσιών ατομικής και ομαδικής συμβουλευτικής και θεραπείας με ενήλικες, σε ατομική και ομαδική δραματοθεραπεία με παιδιά και εφήβους καθώς και σε συμβουλευτική γονέων. Συνεργάζεται με το Ινστιτούτο Δραματοθεραπείας ΑΙΩΝ ως εκπαιδευτρια-επόπτρια. Έχει πάρει μέρος στο ντοκιμαντέρ “Τώρα κάνω όνειρα” που αφορά στην διαδικασία της ψυχολογικής απεξάρτησης από ουσίες στο Ψ.Ν.Α.- Δαφνί (Μονάδα Απεξάρτησης 18 Άνω). Είναι τακτικό μέλος του Σ.Ε.Ψ., της Ε.Δ.Π.Ε., της Ε.Ε.Ψ.Ε., της Ε.Α.Ρ., μέλος του Ελληνικού Δικτύου EFT - Emotionally Focused Therapy for Couples καθώς και εκλεγμένη εκπρόσωπος της Ε.Δ.Π.Ε. στην Ε.Ε.Ψ.Ε.



Διαδραστική Ομιλία

Σάββατο 2/3, 19.00 | Πες μου ένα παραμύθι...: η αξία της Αφήγησης στην Εποχή της Εικόνας. Σταθμοί Ζωής και Έμπνευσης. Βιωματική εισήγηση

Η Δραματοθεραπεία είναι μία σύγχρονη ψυχοθεραπευτική προσέγγιση που χρησιμοποιεί την Τέχνη και λειτουργεί εμπνευστικά για το άτομο, έχοντας σαν βασικό εργαλείο της, την ενίσχυση της δημιουργικής του έκφρασης. Χρησιμοποιώντας τις τεχνικές του θεάτρου, την ζωγραφική, το παραμύθι, την αυθόρμητη σωματική έκφραση, την μουσική κ.τ.λ. το άτομο μπορεί να επεξεργαστεί, να διαπραγματευτεί, να εκφράσει τα θέλω και τις επιθυμίες του, να ανακαλύψει τα ταλέντα και τις κλίσεις του και να δημιουργήσει με τον τρόπο αυτό, νέες ενδιαφέρουσες προοπτικές για την ζωή του. Σε αυτή την βιωματική εισήγηση θα εστιάσουμε σε 2 πολύ βασικές δραματοθεραπευτικές τεχνικές, το storytelling και storymaking του θεραπευόμενου και στην ιαματική δύναμη και αξία των μύθων, των ιστοριών και των συμβόλων, μέσα από την γραμμή ζωής του καθενός από εμάς. Η δραματοθεραπευτική διαδικασία προσφέρει την εξαιρετική δυνατότητα να αξιοποιήσουμε τους ρόλους μας, με έναν τρόπο μη λεκτικό και πιο πολύ σωματικό, κινητικό, θεατρικό, που οδηγεί ταυτόχρονα σε ένα ψυχοθεραπευτικό αλλά και σε ένα καλλιτεχνικό αποτέλεσμα. Η διάσταση αυτή μπορεί να αποβεί εξαιρετικά χρήσιμη στην συμβουλευτική εργασία με παιδιά, εφήβους και γονείς και να λειτουργήσει συμπληρωματικά στην θεραπεία οικογένειας. Ο συσχετισμός του πολύπλοκου συστήματος από ρόλους που παίζουμε με τις ποικίλες και πολυδιάστατες κοινωνικές και άλλες πιέσεις, μέσα σε έναν κόσμο-σύστημα που διαρκώς αλλάζει, καθιστά σημαντική την επεξεργασία τους μέσα από το πρίσμα της Δραματοθεραπείας πάντα με αρωγό και σύμμαχο την Τέχνη.

Μανωλά Αλεξάνδρα

Πιστοποιημένη Ενεργειακή Ψυχοθεραπεύτρια Pranic Healing®™ | Εξειδίκευση στη Θεραπεία Τραύματος - Subconscious Release Therapy | Licensed Senior Pranic Healing®™ and Meditation Instructor

Η Άντα Μανωλά είναι μία χαρισματική Soul Whisperer και είναι ακριβώς αυτή η ικανότητά της να διαβάζει την ψυχή των δεκτών της και να αναγνωρίζει το αίτιο και την πηγή για κάθε πρόβλημα, που την έχουν κάνει διάσημη στον κόσμο της ενεργειακής ψυχοθεραπείας. Κάνει συνεδρίες καθημερινά είτε διά ζώσης είτε μέσω Internet σε δέκτες από όλον τον κόσμο, ενώ έχει πάρει εξειδίκευση στο Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών στα κάτωθι θέματα:

- Αγχος και Κατάθλιψη: Ψυχοεκπαίδευση και Διαχείριση
- Διαχείριση του Στρες και Υγεία
- Διαχείριση Συναισθηματικού, Ψυχικού Τραύματος



Η Άντα ξεκίνησε το ταξίδι της στον χώρο της ενέργειας και της ολιστικής προσέγγισης στην θεραπεία από την εφηβεία της διαβάζοντας πολλά βιβλία εσωτερισμού, μαθαίνοντας διάφορες θεραπευτικές τεχνικές όπως ρέικι, healing chi kung, healing tao κ.ά., και αναπτύσσοντας πολλές εσωτερικές ψυχικές ικανότητες όπως psychic telepathy, psychic clairvoyance, pendulum dowsing, psychic fields opening, scrying, κá. Στα πλαίσια της αναζήτησής της και προσπαθώντας να βρει απαντήσεις στις εσωτερικές της ανησυχίες, τον Φεβρουάριο του 2007 ήρθε σε επαφή με το Pranic Healing, μία συνάντηση που αποδείχθηκε καταλυτική για την πορεία της ως άνθρωπος και ως θεραπεύτρια. Το 2009 ξεκίνησε επίσημα να διδάσκει την Pranic Θεραπεία και έχει μεταδώσει τις διδασκαλίες σε πάνω από 4000 μαθητές. Παράλληλα, είναι μέλος του International Academy of Classical Homeopathy του καθ. Γ. Βυθούλκα.

Βιωματικό Εργαστήριο

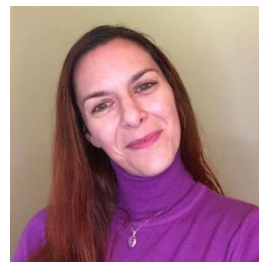
Κυριακή 3/3, 13.00 | Ενεργειακή Ψυχοθεραπεία - Ο πιο απλός τρόπος για να μιλήσεις στην Ψυχή σου

Στο βιωματικό αυτό εργαστήριο θα μάθουμε πώς να νιώθουμε το ενεργειακό μας πεδίο, πώς να απομακρύνουμε τις αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα με απλές ενεργειακές τεχνικές, πώς να αναγνωρίζουμε την αντίδραση στην τραυματική εμπειρία, πώς να θεραπεύσουμε το τραύμα καθώς μιλάμε στο υποσυνείδητο μας.

Μαργαρώνη Ιωάννα

Quantum Transformation Coach | Energy Healer | Inspirational Speaker

Η Ιωάννα Μαργαρώνη είναι ενεργειακή θεραπεύτρια, Life Coach, ομιλήτρια παρακίνησης, μέντορας ομιλητών. Έχει σπουδάσει οικονομικά σε μεταπτυχιακό επίπεδο και εργάστηκε σε αυτόν τον τομέα σε μεγάλες εταιρείες για πολλά χρόνια. Πάντα όμως ένιωθε ότι υπήρχε κάτι περισσότερο, που θα την οδηγούσε στη σύνδεση με την Ψυχή. Μέσα από διάφορες προκλήσεις, οι αναζητήσεις της την οδήγησαν σε πλείστες εκπαιδεύσεις, όπως Γιόγκα, Ρέικι, Κρυσταλλοθεραπεία, Ανάγνωση Ακασικών Αρχείων (Soul Realignment), Κβαντική Ροή (Quantum Flow), Life Coaching και Νευρογλωσσικό Προγραμματισμό, IEMT (Integral Eye Movement Therapy). Ως συντονίστρια κύκλων γυναικών έχει εντρυφήσει στη θηλυκή ενέργεια και ηγεσία και στην κατανόηση του γυναικείου κύκλου ως στοιχείου εσωτέρας δύναμης και αρμονίας. Είναι δημιουργός του προγράμματος “Embodied Leadership: Your Cycle as a Compass” για όλες τις γυναίκες και ιδιαίτερα τις γυναίκες επιχειρηματίες, με στόχο τα βέλτιστα αποτελέσματα και την εναρμονισμένη υλοποίηση. Η συν-δημιουργία μέσα από το κβαντικό πεδίο και το τρίπτυχο mind-body-energy τη συναρπάζει. Πιστεύει ότι αυτή η γνώση περιμένει να αφυπνιστεί μέσα σε κάθε άτομο, ώστε να ξετυλίξει τα χαρίσματα της Ψυχής του, να πετυχαίνει τους στόχους του και να μεταβαίνει στο επόμενο επίπεδο υλοποίησης. Το όραμά της είναι να διδάσκει ενεργειακές πρακτικές ως μέσα αυτογνωσίας, σεμινάρια προσωπικής εξέλιξης και εκπαιδεύσεις πάνω στη δημόσια ομιλία, ώστε οι άνθρωποι να συναντήσουν ξανά τη δύναμή τους, να τη διεκδικήσουν και να δημιουργήσουν τη ζωή που επιθυμούν.



Διαδραστική Ομιλία

Κυριακή 3/3, 13.00 | Από τη στασιμότητα στη σκόπιμη Δημιουργία: Εξερευνώντας τα μυστικά του Κβαντικού πεδίου για θεραπεία και υλοποίηση

Τι είναι αυτό που σας εμποδίζει να ξεκλειδώσετε τα μυστικά της υλοποίησης των βαθύτερων επιθυμιών σας; Σε αυτή την ομιλία θα ανακαλύψετε τη δύναμη του κβαντικού πεδίου ώστε να αντιληφθείτε τι στέκεται ως εμπόδιο στο να δημιουργήσετε τη ζωή που θέλετε. Θα ακούσετε για τις βασικές αρχές που διέπουν την υλοποίηση, το νόμο 80/20 και το τρίπτυχο της δημιουργίας. Αρκεί η δύναμη της σκέψης και οι θετικές δηλώσεις ή υπάρχουν και άλλα πράγματα που μπορείτε να εφαρμόσετε ώστε να ενσωματώσετε πλήρως τη δύναμή σας ως αρχιτέκτονες της ζωής σας και της πραγματικότητας που βιώνετε; Αν επιθυμείτε μία αλλαγή σε οποιονδήποτε τομέα, το κβαντικό πεδίο είναι ο μεγαλύτερος σύμμαχός σας!

Μουστάκα Δήμητρα

Ενεργειακή Θεραπεύτρια | Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

Η Μουστάκα Δήμητρα είναι ενεργειακή θεραπεύτρια από το 2012. Συμμετείχε σε θεραπευτική Ομάδα εντατικά επί 6 έτη. Έχει προσφέρει τις υπηρεσίες της ως πνευματική θεραπεύτρια και στο ίδρυμα MANA της κας.



Γκαντούρ για ένα χρόνο. Η πνευματική θεραπεία είναι η Δύναμη του Πνεύματος που υπάρχει σε όλους μας. Η σχέση των ενεργειών της ψυχής με το σώμα. Ο θεραπευτής εργάζεται ως καθαρός αγωγός του Θεού και αναγνωρίζει ότι ο Θεός, η οντότητα είναι τα πάντα και αγκαλιάζει τα πάντα, ακόμα και την ασθένεια. Μέσω της πνευματικής θεραπείας, ο θεραπευόμενος έχει την ευκαιρία να νιώσει να τον αγκαλιάζει το αόρατο, η θεραπευτική ενέργεια της ψυχής, εξισορροπώντας, εναρμονίζοντας και ευθυγραμμίζοντας όλα τα σώματα-φυσικό, αιθερικό, συναίσθημα, νου, ψυχή και πνεύμα. Επεκτείνει την θεραπεία σε άλλα επίπεδα της ύπαρξής μας για να ανακαλύψει τις αιτίες της αρρώστιας και να γιατρέψει το πνεύμα. Οι ευεργετικές επιδράσεις της θεραπείας καλύπτουν ψυχοσωματικά-ψυχολογικά θέματα, καθώς αποφορτίζει τη συσσωρευμένη ενέργεια και ενδυναμώνει τα πιο εξασθενημένα μέρη του οργανισμού, ώστε να επέλθει εξισορρόπηση ροής στο σώμα, τα συναισθήματα και στις σκέψεις. Η προσέγγισή της είναι απλή, ήπια, ολιστική και μη παρεμβατική. Λειτουργεί βαθιά και αποτελεσματικά με σεβασμό αντιμετωπίζοντας τον "άνθρωπο" ως ολότητα.

Βιωματικό Εργαστήριο

Σάββατο 2/3, 16.00 | *Πνευματική Θεραπεία: Ο Ρυθμός της μουσικής μέσα μας*

Ο θεραπευτής έχει μια ολιγόλεπτη συζήτηση με τον θεραπευόμενο πάνω σε θέματα που τον απασχολούν. Κατόπιν καθισμένος στην καρέκλα, κλείνει τα μάτια και αφήνεται με εμπιστοσύνη στο θείο έργο. Τα χέρια του θεραπευτή γίνονται αγωγός της καθαρής ενέργειας της οντότητας και χωρίς να ακουμπάει το σώμα του θεραπευόμενου μεταφέρει στο σώμα του την πνευματική θεραπεία. Δημιουργείται ένα τρίγωνο ενέργειας, οντότητα, αγωγός(θεραπευτής), θεραπευόμενος. Αυτό που θα νιώσει, εισπράξει ο κάθε άνθρωπος είναι αυτό που έχει ανάγκη να πάρει μέσω της πνευματικής ενεργειακής θεραπείας.

Βιωματικό Εργαστήριο

Κυριακή 3/3, 19.00 | Διαλογιστική Χαλάρωση

Η διαλογιστική χαλάρωση είναι ένα μέσω επαφής με τον εαυτό μας. Είναι η σιωπή που φέρνει επίγνωση. Ένα ήρεμο διάλειμμα που φέρνει σιγή στο βουητό του νου, που φέρνει απόσταση από τις σκέψεις για να αφουγκραστούμε τις άπειρες δυνατότητες. Η κατάσταση που μας κάνει παρατηρητή των έντονων συναισθημάτων και βιωμάτων μας. Είναι η διαδικασία επιλογής μας για συνειδητή διακοπή από την εξωτερική πραγματικότητα και ο προθάλαμος της επαφής με την εσωτερική μας ύπαρξη, την οντότητά μας.

Επίτευξη της διαλογιστικής χαλάρωσης είναι η εσωτερική γαλήνη. Με την διαλογιστική χαλάρωση ηρεμεί ο νους, απελευθερώνονται συναισθήματα, γαληνεύει το σώμα. Είναι ο γητευτής των σκέψεων, των συναισθημάτων και του φορέα μας. Επιδρά σε όλα τα επίπεδα, βοηθώντας πρωταρχικά σε μία πρώτη επαφή με το ΕΙΝΑΙ μας, σε μια δεύτερη στην απόσπαση από αυτά που σκεφτόμαστε και σε μία τρίτη διαχωρίζει το είναι μας από αυτά που νιώθει. Πολυεπίπεδη και πολυδιάστατη εμπειρία αφήνοντας πρωταρχικά το σώμα άδαιο από κάθε φορτίο (νοητικό – συναισθηματικό). Βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους, των κρίσεων πανικού, στην κατάθλιψη και σε κάθε δύσκολη ή δύσμορφη κατάσταση ή συναίσθημα. Βελτιώνει την σωματική και πνευματική υγεία. Προετοιμάζει και εκπαιδεύει το μυαλό να εστιάσει και να ανακατευθύνει τις σκέψεις, τοποθετώντας και κάνοντας χώρο σε μια νέα τοποθέτηση συναισθημάτων. Δημιουργεί μια ψυχική κατάσταση εστίασης στο παρόν και αποδοχής της τρέχουσας κατάστασης του νου και του σώματος χωρίς κρίση. Βελτιώνει τον ύπνο, δημιουργεί ευεξία και σε τακτική διεργασία διευρύνει τον νου-συνείδηση, όπως και η ενσωμάτωσή του καθημερινά θα μπορούσε να είναι ευεργετική για τον έλεγχο του πόνου. Η πιο συνήθης ομολογία είναι ότι μετά από διαλογιστική χαλάρωση ο “Ανθρωπος” νιώθει αναζωογονημένος και ψυχικά ξεκούραστος.

Διαδικασία Φοράμε άνετα, ζεστά ρούχα και κάλτσες. Ο καθένας έχει το προσωπικό του στρωματάκι και μια ζεστή κουβέρτα για να σκεπαστεί. Η διαλογιστική χαλάρωση είναι καθοδηγούμενος από τον θεραπευτή, με μία παύση σιωπής. Στο τέλος όποιος επιθυμεί μπορεί να μοιραστεί με την ομάδα την εμπειρία που βίωσε.

Μπισμπίκη Μαίρη

Ψυχοθεραπεύτρια, MA

Ενηλίκων - Εφήβων & Οικογένειας | Πιστοποιημένη εκπαιδευτρια ενηλίκων | Coaching-Mentoring

Η Μαίρη Μπισμπίκη σπούδασε Marketing στην Ελλάδα, Διοίκηση Επιχειρήσεων και Πληροφοριακά Συστήματα στο Λονδίνο. Συνέχισε τις σπουδές της στην Ψυχολογία όπου πήρε το Certificate & Diploma στη Συνθετική Θεραπεία αναγνωρισμένο από το διεθνώς γνωστό οργανισμό Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας COSCA (Counseling & Psychotherapy in Scotland) και ολοκλήρωσε το Μεταπτυχιακό της στην Συνθετική Συμβουλευτική & Ψυχοθεραπεία (MA in Integrative Counselling & Psychotherapy) από το Middlesex University. Έχει εργαστεί πολλά χρόνια στον ιδιωτικό τομέα σε τομείς ανθρώπινων σχέσεων και Διοίκησης Επιχειρήσεων. Έχει παρακολουθήσει σειρά σεμιναρίων και εκπαιδευτικών προγραμμάτων στην ψυχολογία σε διάφορες προσεγγίσεις όπως στη Gestalt (Ψυχογενετικό Μοντέλο), CBT (Cognitive Behavioral Therapy), Προσωποκεντρική Συμβουλευτική, Γνωστική Θεραπεία, Personal Development (Insight I&II by Santa Monica University), Art&Dance therapy καθώς και σε ειδικά προβλήματα αλκοολισμού, ουσιών, πένθους-απώλειας και σεξουαλικών δυσλειτουργιών. Έχει λάβει μέρος σε θεραπευτικές ομάδες Ψυχογενετικής της Anne Teachworth (Psychogenetic System) από το Gestalt Network in Greece μέσω της οποίας η θεραπευτική διαδικασία περιλαμβάνει το Τεστ Επιλογής, τεχνικές Gestalt, Ψυχοδράματος και Νευρογλωσσικού Προγραμματισμού (N.L.P.). Έχει ασχοληθεί παράλληλα με την ενεργειακή θεραπευτική τέχνη του Reiki και των Chakras, εναλλακτικές ολιστικές θεραπείες για το σώμα, το νού και το πνεύμα. Θεωρεί τη συνεχή εκπαίδευση και εποπτεία κύριο συστατικό εξέλιξης σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο ενώ παράλληλα συνεργάζεται με έναν κύκλο εξειδικευμένων συνεργατών, όποτε κρίνεται αυτό αναγκαίο, όπως ψυχιάτρους, λογοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, δραματοθεραπευτές, ειδικούς επαγγελματικού προσανατολισμού, ολιστικούς ιατρούς και διατροφολόγους. Από το '23 είναι συνεργάτης του ΚΕ.ΘΕ.ΣΥ σε ατομικές και ομαδικές θεραπείες καθώς και σε θέματα οργάνωσης και διοίκησης του κέντρου.



Βιωματικό Εργαστήριο

Κυριακή 3/3, 15.00 | EQ: Πώς η Συναισθηματική Νοημοσύνη βοηθάει στην Ενδυνάμωση των Σχέσεων

Νοιώθεις ότι κανείς δεν σε καταλαβαίνει;

Δεν βρίσκεις τον κατάλληλο τρόπο να μιλήσεις και να διεκδικήσεις ότι νιώθεις ότι αξίζεις από τις σχέσεις σου, τον σύντροφό σου, τους συνεργάτες σου ή τον προϊστάμενο σου;

Δεν γνωρίζεις ποιες είναι οι δεξιότητες σου, οι ικανότητες σου και πνίγεσαι από αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα που δεν μπορείς να διαχειριστείς;...

Τα καλά νέα είναι ότι οι δεξιότητες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης μαθαίνονται, είναι τεχνικές που ο καθένας μας μπορεί να βελτιώσει και να αλλάξει την ποιότητα ζωής του.

Ένα εργαστήριο που μαθαίνουμε να επικοινωνούμε ουσιαστικά, μοιραζόμαστε, κάνουμε νέες ανακαλύψεις και κυρίως πειραματιζόμαστε με νέα μοτίβα συμπεριφορών.

Μπράτη Ιωάννα-Shakila

Ανασυνδυασμένη Εκλεκτική Συμβουλευτική | Εναλλακτική Θεραπεύτρια

Ξεκίνησε την εκπαιδευτική της πορεία με καλλιτεχνικές σπουδές, όπως ο σχεδιασμός θεατρικού κοστουμιού, η μικρογλυπτική, η κατασκευή μαριονέτας και το χειροποίητο κόσμημα. Οι καλές Τέχνες ήταν και παραμένουν πάντοτε το πάθος της, συνεχίζοντας να αποτελούν ακόμη εργαλείο για την αποτύπωση της έμπνευσής της. Δουλεύοντας με την Τέχνη, γρήγορα συνειδητοποίησε ότι μέσω αυτής ανοίγονταν δίοδοι που σχετίζονταν άμεσα με το ταξίδι της ανακάλυψης του Εαυτού και την ψυχική υγεία και ισορροπία. Το 1987, αποφάσισε να ξεκινήσει σπουδές πάνω στον εναλλακτικό τομέα, σπουδάζοντας ρεφλεξολογία, κινέζικη ιατρική, παραδοσιακή ιατρική των Σαμάνων, εκπαιδεύσεις πάνω στην χρήση βοτάνων, αιθέριων ελαίων, ανθοϊαμάτων, κρυστάλλων, θεραπευτικών ήχων και διαφόρων τεχνικών μάλαξης. Ο δρόμος της γρήγορα την οδήγησε στην εν τω βάθει ενασχόληση με την ψυχή του ανθρώπου, σπουδάζοντας ψυχοενεργειακή ψυχοθεραπεία, θεραπευτικούς διαλογισμούς, θεραπείες τραύματος, Life Coaching και συνέχισε την μαθητεία της ως Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας μέσα από συνεχόμενες εκπαιδεύσεις και προσεγγίσεις που, ως το σήμερα, συνεχίζει να εξελίσσει. Παρέχει συνεδρίες συμβουλευτικής σε ενήλικους, δια ζώσης και μέσω skype, για αυτοβελτίωση, διαχείριση άγχους, οργάνωση ζωής, θέματα διατροφής, δημιουργική έκφραση, ενδυνάμωσης προσωπικών στόχων, χρησιμοποιώντας εξατομικευμένα και συνδυαστικά όλη την παλέτα των εργαλείων στα οποία έχει εντρυφήσει. Παράλληλα οργανώνει και εισηγείται σε ομάδες προσωπικής ανάπτυξης και βιωματικά σεμινάρια/webinar αυτογνωσίας – αυτοβελτίωσης και εναλλακτικών θεραπειών υγείας και ομορφιάς. Διοργανώνει εναλλακτικές διακοπές αυτοβελτίωσης και χαλάρωσης, μέσω των τεχνών, διαλογισμού και μεθόδων προσωπικής ανάπτυξης. Το 2009 ξεκίνησε το συγγραφικό της έργο, με την έκδοση του βιβλίου της «Κρύσταλλοι: Οι δάσκαλοι του Φωτός», εκδόσεις Κέδρος. Συνέχισε με την έκδοση του βιβλίου «Κρυσταλλικός Βελονισμός και Ορυκτά: Θεραπευτικό Εγχειρίδιο» το 2015, εκδόσεις Δίον, ενώ το 2019 εκδόθηκε με πολύ μεγάλη επιτυχία και το «Εγχειρίδιο Εξαγνισμού και Ψυχικής Προστασίας» από τον ίδιο οίκο. Αποτελεί σταθερό συνεργάτη και αρθρογράφο σε επιλεγμένες εκδόσεις, εφημερίδες και ηλεκτρονικά portals, ενώ συνεργάζεται με εκδοτικούς οίκους. Είναι ιδρύτρια της ομάδας Blossoming Goddess Circle, που διδάσκει την αυτογνωσία χρησιμοποιώντας γνώσεις από παραδόσεις όλου του κόσμου για την θεραπεία και την άνθιση της γυναίκας και της θηλυκής δύναμης, ενώ αποτελεί κυρίαρχο οργανωτή Φεστιβάλ που ενώνουν θεραπευτές, ομιλητές και ερευνητές από την Ελλάδα και τον κόσμο.

**Βιωματικό Εργαστήριο****Σάββατο 2/3, 14.00 | *Αποκαλύπτοντας τη Σκιά μου, με Ανακαλύπτω***

Είμαστε ένα τεράστιο παζλ ενεργειών, όπου κάποια κομμάτια του εαυτού μας είναι γνώριμα και μπορούμε να τα διαχειριστούμε, κάποια άλλα όμως κομμάτια μας είναι εντελώς άγνωστα στο συνειδητό μας. Σε αυτές της κρυμμένες αλλά πολύ ισχυρές όψεις του εαυτού μας ο Καρλ Γκούσταβ Γιουνγκ αφιέρωσε πολλά χρόνια μελέτης. Θα ακολουθήσουμε τα χνάρια που μας άφησε για να συναντήσουμε τον πυρήνα μας, που είναι ο Εαυτός. Πρώτα όμως χρειάζεται να ανακαλύψουμε διάφορες όψεις μας όπως η περσόνα την ιδεατή εικόνα, δηλαδή που έχουμε πλάση για να μας παρουσιάσουμε. Τον σαμποτέρ αυτό το κομμάτι μας που λειτουργεί αυθαίρετα και δεν μας επιτρέπει να πετύχουμε τους στόχους και τα όνειρα μας, καθώς μας εγκλωβίζει στην ασφάλεια της ρουτίνας και του πρέπει. Το προσωπικό και το συλλογικό ασυνείδητο τα οποία εμπεριέχουν στοιχεία καθοριστικά στις επιλογές μας στον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας τους άλλους και την ζωή, επίσης της εμπειρίας που έλκουμε εν άγνοια μας. Τα αρχέτυπα που διαμορφώνουν την ποιότητα των επιλογών μας και ιδιαίτερα τα αρχέτυπα του ανιμους και της άνιμα που υπαγορεύουν το είδος του συντρόφου που θα έλκουμε και θα μας έλκει. Χρειάζεται να γνωρίσουμε και να αποδεχτούμε την σκοτεινή όψη μας για να μας οδηγήσουμε στο προσωπικό μας φως.

Νάσιου Χρυσουγή

Ενεργειακή θεραπεύτρια | Coach

Η Χρυσουγή Νάσιου είναι ενεργειακή θεραπεύτρια και coach που μεγάλωσε στη Γερμανία και πλέον κατοικεί στην Ελλάδα. Σε ηλικία 19 ετών, αντιμετωπίζοντας ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας, ανακάλυψε την ενεργειακή θεραπεία. Αυτή η εμπειρία, που αρχικά ξεκίνησε ως μέσο αυτοθεραπείας, εξελίχθηκε σε έναν τρόπο ζωής. Τα επόμενα χρόνια αφιέρωσε στην κατανόηση και εμπάθυση της γνώσης της μέσω εκτενών σπουδών και κατάρτισης. Έχει εξειδικευτεί σε Ρέικι (Master), ανάγνωση και θεραπεία της αύρας, καθαρισμό τσάκρα, σαμανική θεραπεία και ενεργειακή ιατρική (προχωρημένο), ανάκτηση ψυχής και πεπρωμένου (προχωρημένο), τελετές του mupay-ki, καθώς και παραδοσιακές θεραπευτικές μεθόδους των Ίνκας με τους Don Juan και Ivan Nunez del Prado, Elisabeth Jenkins, Don Americo, Gayle Yabar και τις φυλές Qero στο Περού. Καθοδηγώντας με συμπόνια και αγάπη, ασχολείται με ενεργειακή θεραπεία και coaching, εργαζόμενη τόσο με άτομα όσο και με μικρές ομάδες. Έχει παρέχει θεραπείες και διδασκαλίες σε πολλές χώρες, συμπεριλαμβανομένων Ελλάδας, Γερμανίας, Αυστρίας, Ελβετίας, Ισλανδίας, Κύπρου, Δανίας, Σουηδίας, Τουρκίας, Αυστραλίας και ΗΠΑ. Ενσωματώνοντας διάφορες μεθόδους θεραπείας και τεχνικές σαμανικής θεραπείας των Άνδων, εξαλείφει βαριά αποτυπώματα από τον ενεργειακό τομέα, επηρεάζοντας θετικά το σώμα, το μυαλό και το πνεύμα. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, προσδιορίζει επίσης τις απαραίτητες προσαρμογές που απαιτούνται για τη συμβολή του πελάτη στην αυτοθεραπεία του. Στα πλαίσια αυτής της συνεργασίας, πολλοί πελάτες έχουν επιτύχει σημαντικά αποτελέσματα σε ζητήματα όπως κρίσεις πανικού, κατάθλιψη, καρκίνος, ψωρίαση, και διάφορες αυτοάνοσες ασθένειες.



Διαδραστική Ομιλία

Κυριακή 3/3, 20.00 | Το Πνεύμα μιας Αρχαίας Παράδοσης: Μαθήματα Αρμονίας μέσα από την Παράδοση των Ίνκας

Το πνεύμα μιας Αρχαίας παράδοσης: Μαθήματα αρμονίας μέσα από την παράδοση των Ίνκας. Στην βιωματική μας ομιλία θα έχουμε την ευκαιρία να εξερευνήσουμε την παράδοση των Ίνκας και τον τρόπο με τον οποίο διαμόρφωσαν τη σχέση τους με τη φύση και τα στοιχεία της. Θα δούμε πώς η σοφία τους σχετικά με τη φύση μπορεί να μας βοηθήσει να δημιουργήσουμε έναν πιο αρμονικό και ισορροπημένο κόσμο. Από την εκπαίδευση μέχρι την καθημερινή ζωή, οι Ίνκας αντιμετώπιζαν τη φύση ως ένα Θείο δώρο, το οποίο τίμησαν και προστάτευσαν με σεβασμό. Η σχέση τους με τα στοιχεία της φύσης - τον Ήλιο, τη Σελήνη, τον Αέρα και τη Γη - δεν ήταν μόνο συμβολική, αλλά και ζωτικής σημασίας για την ευημερία και την ισορροπία του κόσμου τους. Κατανοώντας την αλληλεξάρτηση μεταξύ τους και εφαρμόζοντας πρακτικές που επανέφεραν την ισορροπία, οι Ίνκας εδραίωσαν έναν τρόπο ζωής που αντικατοπτρίζει τον σεβασμό προς τον φυσικό και το πνευματικό κόσμο. Στο ταξίδι μας, πέρα από την ιστορία και την παράδοση, αναζητούμε πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές στη σύγχρονη ζωή μας. Μέσα από τη σοφία της φύσης, μπορούμε να εμβαθύνουμε στην αυτογνωσία και να επιδιώξουμε μια καλύτερη σχέση με την ευημερία στη ζωή μας. Ελπίζω αυτή η συζήτηση να μας εμπνεύσει όλους να συνεργαστούμε με τη φύση και να δημιουργήσουμε έναν κόσμο που αντανακλά την αρμονία και την ισορροπία που ονειρευόμαστε.

Νικολίτσα Ελίνα-Νάχνα

Μουσικολόγος | Εναλλακτική Θεραπεύτρια | Nahna Voice Center

Η Ελίνα Νικολίτσα, μετά το τέλος των σπουδών της στο Τμήμα Μουσικών Σπουδών του Α.Π.Θ, συνέχισε τις μεταπτυχιακές της σπουδές πάνω στην Ακουστική της φωνής στο Université Paris VIII-Saint-Denis, στο Παρίσι. Υπήρξε υπότροφος της Ελληνικής Πρεσβείας στο Παρίσι, του Γαλλικού και Βελγικού Υπουργείου Παιδείας. Ως υποψήφια διδάκτωρ του Πανεπιστημίου της Γάνδης καθώς και διπλωματούχος του Ωδείου των Παρισίων (CNSMDP) στην Μουσική Ακουστική Μουσικών Οργάνων, δίδαξε το 2003-2007 στο Τμήμα Μουσικής Τεχνολογίας και Ακουστικής του ΤΕΙ Κρήτης. Υπήρξε συνεργάτης του Ερευνητικού προγράμματος ΕΠΕΑΚ με θέμα την “Ακουστική ανάλυση, αντίληψη και σύνθεση της τραγουδιστής φωνής της σοπράνο” που χρηματοδοτήθηκε από το ΕΣΠΑ. Το 2006, στο Πανελλήνιο Συνέδριο Ακουστικής, βραβεύτηκε με το Βραβείο Καλύτερης Παρουσίασης Νέου Επιστήμονα, για την έρευνα της σχετικά με την κίνηση των φωνητικών χορδών, με τίτλο “Μελέτη της φωνητικής ποιότητας της τραγουδιστής φωνής της σοπράνο”.



Το 2006 δημιούργησε τη μέθοδο “Θεραπευτικό Τραγούδι”, την οποία παρουσιάζει σε ομιλίες και σεμινάρια σε όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό. Το 2009 δημιούργησε το Nahna Voice Center, στην Αθήνα. Το 2010 εκπαιδεύτηκε από τη MaRa Eickermann στη Flolida των Η.Π.Α. στις Εναλλακτικές Θεραπείες και το Ενεργειακό Φένγκ Σούι. Το 2012 ολοκλήρωσε τη μετεκπαίδευση της στη θεραπεία του εγκεφάλου με την Insha Holz. Είναι μέλος του Internation Healer Network. Το 2013 ανοίγει την εκπαίδευση σε παγκόσμια εμβέλεια στο εξωτερικό, με τίτλο “Spiritual Voice Healing, for voice healers of soul”. Το 2016 εκπαιδεύεται και διδάσκει την τεχνική προγονικής θεραπείας Durga Gotra από τη Durga Holzheuser σε ατομικό, ομαδικό και εκπαιδευτικό πλαίσιο. Το Σεπτέμβρη 2017 ανακαλύπτει τη διαγνωστική μέθοδο “Το διάβασμα της σπονδυλικής στήλης”, το οποίο ήταν η αρχή της δημιουργίας μίας νέας θεραπευτικής μεθόδου που αποτυπώνει τις αποθηκευμένες μνήμες του σώματος κατά τη διάρκεια της ζωής του κάθε ατόμου, τεχνική την οποία ονόμασε Organ Reading. Τον Ιούνιο 2017 εκπαιδεύεται από τη Salica Geiger στις θεραπευτικές τεχνικές της κρυσταλλικής δομής του σώματος. Το 2022 ολοκληρώνει την εκπαίδευση The Path of Masters με τον Agni Eickermann στο Santa Fe του Ν.Μexico των Ηνωμένων Πολιτειών. Από το 2020 είναι παγκοσμίως εξουσιοδοτημένη δασκάλα του ACC Training, εκπαιδεύοντας θεραπευτές.

Διαδραστική Ομιλία

Κυριακή 3/3, 14.00 | **Διάβασμα Σπονδυλικής Στήλης: Ο Χάρτης της Ζωής μας**

Η θεραπευτική αυτή μέθοδος αποτελεί παγκόσμια κατοχύρωση της Ελίνας-Νάχνας Νικολίτσα και προέκυψε από την πολυετή εργασία της πάνω σε αυτό το αντικείμενο.

Ξέρατε ότι η πορεία της ζωής σας είναι χαρτογραφημένη στη σπονδυλική σας στήλη; Το διάβασμα της σπονδυλικής στήλης μας βοηθά να κατανοήσουμε το «Θεϊκό Σχέδιο» της ζωής μας, όπως όταν το σχεδιάσαμε οι ίδιοι «από ψηλά». Πρόκειται για μία ιερή διαδικασία στο άορατο που μας ορίζει και έχει γραφτεί στη σπονδυλική μας στήλη. Κάθε σπόνδυλος έχει ένα δικό του θέμα. Διαβάζοντας την ιστορία του κάθε σπονδύλου, κατανοούμε βαθύτερα την πορεία της ζωής μας. Επειδή κάθε σπόνδυλος συνδέεται με ένα γεγονός στη ζωή μας, βρίσκοντας το θέμα των σπονδύλων που πονάει, κατανοούμε το μήνυμα του σώματος μας, διεγείρουμε την αυτοθεραπεία μας. Η αλληλουχία των θεμάτων από τον κόκκυγα έως τον αυχένα, αποκαλύπτει τα βασικά γεγονότα που καθόρισαν τη ζωή μας, και επέδρασαν εξ ολοκλήρου στο σώμα μας. Παρακάτω θα δείτε τους βασικούς τομείς θεμάτων μερικών από τους σπονδύλους. Κάθε σπόνδυλος φέρει πληροφορίες για τον καθένα ξεχωριστά ως προς τα ακόλουθα (γενικά) θέματα: Ποιότητες φωτός που αποθηκεύουν οι σπόνδυλοι: (αναφέρονται επιλεκτικά ενδεικτικά).

Κόκκυγας: Μεταφέρει το μήνυμα που φέρνει η ψυχή όταν ενσαρκώνεται. Αποθηκεύονται τα «εργαλεία» της ψυχής που θα χρειαστεί στην ενσάρκωση της.

Ιερό οστό: Η θέληση να ολοκληρώσουμε την αποστολή της ζωής μας. Περιλαμβάνει τα κεντρικά θέματα που έχουμε να αντιμετωπίσουμε στη ζωή μας.

5^{ος} οσφυϊκός: Η καταγραφή της κύησης και γέννησης.

4^{ος} οσφυϊκός: Το πρώτο αποτύπωμα όταν η ψυχή περνά στην γήινη πραγματικότητα. Ο πρώτος άξονας στον οποίο χτίζεται η προσωπικότητα.

1^{ος} αυχενικός: Η πύλη της ψυχής στο φως, η εμπειρία της αναχώρησης

Η μέθοδος αυτή προέκυψε στην Ελίνα-Νάχνα Νικολίτσα μέσα από τη θεραπευτική της διαδικασία και τη μακράν εκπαίδευση της στην Αμερική ως ενεργειακή θεραπεύτρια. Η τεχνική αυτή, εκτός από τη διάγνωση βοηθά επίσης στο να ενεργοποιηθεί η θεραπευτική δύναμη επί της σπονδυλικής στήλης. Αυτό επιδρά και σε ολόκληρο το σώμα, καθώς κάθε σημείο του σώματος συνδέεται με τη σπονδυλική μας στήλη, καθώς και με τα ενεργειακά μας σώματα. Η τεχνική αυτή δεν είναι μόνο διαγνωστική για τα μαθήματα και τις διαδρομές της ψυχής, γιατί αποκαλύπτει τι μας διαμόρφωσε και με ποιο τρόπο, αλλά ταυτόχρονα και θεραπευτική για την ίδια τη σπονδυλική στήλη, καθώς μας βοηθά να κατανοήσουμε τα βήματα και τα στάδια της ζωής μας, που μας οδήγησαν σε αυτό που είμαστε τώρα, αλλά και μας αποκαλύπτει τα επόμενα βήματα. Η κατανόηση της πορείας της ζωής μας, μέσα από τη θεϊκή σφραγίδα που μας καθοδηγεί και μας στηρίζει (μέσω της σπονδυλικής μας στήλης), φέρει ανακούφιση, βαθιά αποδοχή και αισιοδοξία ότι τα βήματα μας έχουν νόημα και οδηγούν σε κάποιο προορισμό.

Νουρλόγλου Βέλια

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας Επικοινωνίας & Σχέσεων

Η Βέλια Νουρλόγλου είναι Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας με κατεύθυνση την Γνωσιακή Συμβουλευτική Υπνοθεραπεία.

Είναι μέλος του Συνδέσμου Υπνοθεραπευτών Κύπρου, της Ελληνικής Εταιρείας Συμβουλευτικής, του Ε.Ι.Δ.Α.Σ (Ελληνικό Ινστιτούτο Διερεύνησης Ανθρώπινων Συστημάτων) και της Ε.Ε.Α.Ψ.Ε.Σ (Ελληνική Εταιρεία Ανασυνδυασμένης Εκλεκτικής Συμβουλευτικής). Βοηθάει τους ανθρώπους στο δικό τους ταξίδι αυτογνωσίας, θεραπείας κι εξέλιξης. Συνεργάζεται μαζί με τους συμβουλευόμενους προκειμένου να αποκτήσουν την δύναμη, το σθένος και τα κατάλληλα εργαλεία & τεχνικές για να ανακαλύψουν, να συνειδητοποιήσουν και να ξεπεράσουν τα νοητικά, συναισθηματικά και ψυχικά εμπόδια, που τους κρατούν πίσω από το να ζουν απολαμβάνοντας την ζωή τους.



Η μέθοδος που έχει αναπτύξει, είναι ολιστική και βασίζεται στην φιλοσοφία της Ανασυνδυασμένης Εκλεκτικής Συμβουλευτικής. Πρόκειται για μία σύνθεση αυτογνωσιακών εργαλείων, από διάφορες πιστοποιημένες προσεγγίσεις, όπως η Ψυχοδυναμική Συμβουλευτική, ο (NLP) Νευρογλωσσικός Προγραμματισμός, το NLP Coaching, η Κλινική Υπνοθεραπεία, η Συστημική Αναπαράσταση, η Θεραπεία Gestalt, η Art Therapy, το HeartMath Coaching κ.ά. Βρίσκεται, αρωγός, δίπλα σε όποιον ζητήσει την βοήθεια της κι ενδιαφέρεται για να βελτιώσει τις σχέσεις του, την σωματική και ψυχική του υγεία και την οικονομική - επαγγελματική του ανάπτυξη.

Βιωματικό Εργαστήριο

Σάββατο 2/3, 10.00 | *Κλείνοντας Εκκρεμότητες με το Παρελθόν*

Αποκατάσταση και ειρήνευση των σχέσεων του παρελθόντος μέσα από την έκφραση όσων δεν ειπώθηκαν, είτε γιατί δεν μπόρεσαν είτε γιατί δεν πρόλαβαν... "Ότι και αν ήταν ή είναι, εκείνο που δεν πρόλαβες να πεις ή να ακούσεις και σε βαραίνει μέσα σου...σε εμποδίζει...σε πονάει...θα έχεις την ευκαιρία να εκφράσεις και παράλληλα να λάβεις απαντήσεις, σε αυτό το βιωματικό εργαστήριο Συστημικής Αναπαράστασης.

Μέσα από την σύνδεση μας στο Εδώ & Τώρα (Gestalt), την Εκφραστική Απεικόνιση μέσω Τεχνών (Art Therapy) και την δύναμη του Δημιουργικού Οραματισμού θα μπορέσεις:

1. να απελευθερωθείς από τα βαρίδια του παρελθόντος που δεν ανήκουν σε σένα...
2. να δεις με νέα οπτική το παρόν *και*
3. να αποκτήσεις την δύναμη και τα κατάλληλα εργαλεία για να χαράξεις νέο δρόμο... νέα ζωή... μέσα από ένα βιωματικό εργαστήριο αυτογνωσίας και απελευθέρωσης.

Παπάζογλου Μαρία

Career Coach & Executive Coach | NLP Master Practitioner | Corporate Trainer

Η Μαρία Παπάζογλου συνεργάζεται με όσους επιθυμούν να εξελίξουν την καριέρα τους και να διεκδικήσουν αποτελεσματικά επαγγελματικούς στόχους. Έπικεντρώνεται στο Career Coaching και το Executive Coaching χρησιμοποιώντας συνδυασμό τεχνικών Coaching και νευρογλωσσικού προγραμματισμού (NLP). Ατομικές Συνεργασίες: Πιο συγκεκριμένα, συνεργάζεται με: - Στελέχη που θέλουν να κατακτήσουν τον επόμενο επαγγελματικό τους στόχο ή και να αλλάξουν καριέρα (career development and/or career change). Τους υποστηρίζει για να αναπτύξουν τον κατάλληλο τρόπο σκέψης, να αποκτήσουν τις απαραίτητες προσωπικές δεξιότητες και να σχεδιάσουν τα σωστά βήματα έτσι ώστε να πετύχουν. - Στελέχη, επιχειρηματίες και ελεύθερους επαγγελματίες που επιθυμούν να γίνουν περισσότερο αποδοτικοί στο ρόλο τους, να ηγούνται αποτελεσματικά, να επικοινωνούν καλύτερα και να αναδιοργανώσουν τη ζωή τους έτσι ώστε να μπορέσουν να είναι περισσότερο επιτυχημένοι και ικανοποιημένοι. Εταιρικές Συνεργασίες: Εκπαιδεύει στελέχη μέσα από σεμινάρια, workshops και ομαδικό coaching σε θέματα όπως NLP, Coaching, Personal Branding, Team Building, ανάπτυξη δεξιοτήτων (soft skills), επικοινωνία, στοχοθεσία, high performance, χορήγηση feedback, κ.α. Τους υποστηρίζει να βελτιστοποιήσουν τις δυνατότητές τους με στόχο τα μέγιστα δυνατά οφέλη για τους ίδιους και τις επιχειρήσεις τους. Διαθέτει επαγγελματική εμπειρία 28 ετών σε κορυφαίες πολυεθνικές εταιρείες ενώ παράλληλα το 2008 δημιούργησε τη δική της εταιρεία επικοινωνίας και εκπαίδευσης στελεχών. Σπουδές: Είναι απόφοιτος Οικονομικών του Πανεπιστημίου Πειραιώς, έχει σπουδάσει coaching ολοκληρώνοντας προγράμματα πιστοποιημένα από τους συνδέσμους επαγγελματιών coaching ICF, EMCC, AC και συνεχίζει να μετεκπαιδεύεται συστηματικά στις ΗΠΑ από τους μεγαλύτερους δασκάλους του coaching, της ψυχολογίας και του NLP. Έχει πιστοποιηθεί ως NLP Master Practitioner.



Διαδραστική Ομιλία

Κυριακή 3/3, 19.00 | *Επαγγελματική Επιτυχία και Ικανοποίηση στην Εργασία σου. Μάθε πως θα τα πετύχεις.*

Επαγγελματική Επιτυχία και Ικανοποίηση. Γίνεται; Ναι, γίνεται και αυτός είναι ο ιδανικός συνδυασμός που μπορείς και αξίζεις να διεκδικήσεις στην εργασία σου! Ως Career Coach, υποστηρίζω και καθοδηγώ την επιθυμία σου να κατακτήσεις τον επόμενο επαγγελματικό σου στόχο με τεχνικές Coaching και νευρογλωσσικού προγραμματισμού (NLP). Η διαδικασία αλλαγής στην εργασία μας, είτε αυτό σημαίνει πως αλλάζω εργοδότη, ή αλλάζω εντελώς καριέρα κάνοντας κάτι διαφορετικό, απαιτεί συγκεκριμένα βήματα. Θα έχουμε την ευκαιρία να τα συζητήσουμε στη διαδραστική συζήτηση με την Μαρία Παπάζογλου, την Career Coach που έφερε πρώτη αυτές τις πρακτικές στην Ελλάδα πριν από χρόνια.

Η ανάπτυξη της καριέρας σου είναι στα χέρια σου.

Είσαι έτοιμος;

Παναγιωτόπουλος Δημοσθένης

Ψυχοθεραπευτής | Γνωσιακός Συμπεριφορικός Κλινικός Υπνοθεραπευτής | Φ.Σύμβουλος |
Πιστοποιημένος Θεραπευτής Ωτικής Νευροτροποποίησης

Ο Δημοσθένης Παναγιωτόπουλος ζει και εργάζεται στην Αθήνα ως Ψυχοθεραπευτής-Φιλοσοφικός Σύμβουλος, Γνωσιακός Συμπεριφορικός Κλινικός Υπνοθεραπευτής. Έχει λάβει Δίπλωμα στη Φιλοσοφική Συμβουλευτική, Φιλοσοφική Ανθρωπολογία, Φιλοσοφία & Αφηγηματολογία και Γνωσιακή Συμπεριφορική Κλινική Υπνοθεραπεία. Επίσης έχει ολοκληρώσει Διετή Εκπαίδευση στον Ιατρικό Ωτοβελονισμό - Ωτοδιάγνωση - Ωτοθεραπεία. Ταυτόχρονα έχει πραγματοποιήσει Msc Νευροψυχολογία & Γνωσιακή Νευροεπιστήμη University of Essex και Master of Arts in Philosophical Counseling. Ακολουθεί ένα πλήθος εκπαιδεύσεων: Life Coaching, Ψυχολογία- Συμβουλευτική Προπονητικής ζωής και πιστοποιήσεων: Theory of Reinforcement and Psychoanalytic Therapy, Cognitive Behavioural Hypnotherapy (CBH) for Anxiety Disorders, Cognitive Behavioural Hypnotherapy (CBH) – Clinical Interviewing: Intake, Assessment, & Therapeutic Alliance, Cognitive Behavioural Hypnotherapy (CBH) For Mood Disorders, G.Egan's Skilled Helper Model: A Problem - Solving Approach to Helping.



Διαδραστική Ομιλία

Σάββατο 2/3, 11.00 | Ωτοδιάγνωση - Ωτοθεραπεία προηγμένες μορφές θεραπείας & αγχώδης διαταραχές

Θεραπεία των ψυχαναγκαστικών διαταραχών τα πρωτόκολλα της απεξάρτησης από τον καπνό και άλλες εξαρτήσεις:

- Γενική εικόνα των ψυχαναγκαστικών διαταραχών
- Η ψυχολογική εξάρτηση από ουσίες
- Ωτοθεραπεία στη διαταραχή εξάρτησης από ουσίες.
- Εφαρμογές στο κάπνισμα
- Θεραπευτικά πρωτόκολλα των υποομάδων των διαταραχών άγχους
- Θεραπευτικά πρωτόκολλα της δυσθυμίας.
- Θεραπευτικά πρωτόκολλα των διαταραχών του ύπνου
- Πρωτογενής αϋπνία
- Ψυχιατρική αϋπνία
- Αϋπνία και σύνδρομο ανήσυχων ποδιών

Διαδραστική Ομιλία

Κυριακή 3/3, 16.00 | Εφαρμογές Ιατρικού Ωτοβελονισμού & Νευροανάδραση

Ιατρικός Ωτοβελονισμός και Κρίσεις Πανικού - Αγχώδεις Διαταραχές - Διαταραχές διάθεσης - Διάσπαση προσοχής. Θεραπευτικά πρωτόκολλα για μυοσκελετικές & οργανικές διαταραχές.

- Πνευμονογαστρικό νεύρο και αποκατάσταση ύπνου.
- Πνευμονογαστρικό νεύρο και εύρυθμη λειτουργία οργάνων.
- Διαταραχή τριδύμου νεύρου και ψυχοσωματικές διαταραχές-ενδοκρινολογία του συναισθήματος.

Νευροανάδραση-θεραπεία Scenar Τι είναι η θεραπεία scenar; Πως δρά; Πως νιώθει κάποιος; Συνδυάζεται με άλλες θεραπείες, όπως π.χ. Ιατρικός Ωτοβελονισμός; Τι μπορεί να θεραπεύσει; Τι περιλαμβάνει μια θεραπεία; Πόσες συνεδρίες μπορεί να χρειαστούν;

Παπαθεοδώρου Αλέξανδρος

Ψυχολόγος | MSc Εγκληματολογίας

Ο Αλέξανδρος Παπαθεοδώρου είναι συνεργάτης του Ολιστικού Κέντρου Ψυχικής Υγείας & Ευζωίας **roē**. Το ταξίδι του ως ψυχολόγος μέχρι στιγμής έχει περάσει από πολλά στάδια. Διαμορφωμένο από εμπειρίες που επηρέασαν βαθιά την προσέγγισή του στον ανθρώπινο νου. Στα χρόνια της εκπαίδευσής του, απέκτησε το πρώτο του πτυχίο στην Ψυχολογία από το Πανεπιστήμιο UEL, όπου καλλιέργησα ισχυρά θεμέλια στην ανθρώπινη συμπεριφορά και στις αρχές της φροντίδας ψυχικής υγείας. Πριν βρει την κλίση του στον θεραπευτικό τομέα, υπηρέτησε ως στρατιωτικός ψυχολόγος. Επιδιώκοντας να διευρύνει τις γνώσεις και την εμπειρία του, έκανε μεταπτυχιακές σπουδές στην Εγκληματολογία. Στο εδώ και τώρα παρακολουθεί το πρόγραμμα ειδικής επιμόρφωσης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με θέμα την Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεωρία - CBT.



Αντώνογλου Θάλεια

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας | CBH Κλινική Υπνοθεραπεύτρια

Η Θάλεια Αντώνογλου είναι συνεργάτης του Ολιστικού Κέντρου Ψυχικής Υγείας & Ευζωίας **roē**. Σπούδασε Συμβουλευτική Θεραπεία Προσωποκεντρικής προσέγγισης στο Κολλέγιο ανθρωπιστικών επιστημών ICPS. Συνέχισε τις σπουδές της στην Γνωσιακή Συμπεριφορική Κλινική Υπνοθεραπεύτρια, ενώ είναι και κάτοχος βεβαιώσεων παρακολούθησης ποικίλων θεμάτων που άπτονται της ψυχοθεραπείας από το ΕΚΠΑ. Τα τελευταία χρόνια εργάζεται ψυχοθεραπευτικά με ενήλικες ατομικά, σε ομάδες και σε συνεδρίες ζευγούς.



Διαδραστική Ομιλία

Κυριακή 3/3, 15.00 | Ψυχική Ανθεκτικότητα & Διαχείριση Δύσκολων Συναισθημάτων

Σε αυτήν ομιλία θα συζητήσουμε για

- Για την Ψυχική Ανθεκτικότητα
- Πως την ενισχύουμε
- Για τα δύσκολα συναισθήματα
- Για τους τρόπους διαχείρισής τους

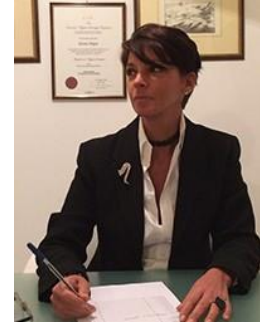
Τα ερωτήματα που θα τεθούν και θα απαντηθούν σε αυτήν την ομιλία είναι:

- Πώς χτίζεται η Ψυχική μας Ανθεκτικότητα;
- Τι την εμποδίζει να αναπτυχθεί;
- Γιατί κάποια συναισθήματα τα χαρακτηρίζουμε εύκολα και κάποια δύσκολα;
- Πως τα ξεχωρίζουμε;
- Γιατί θα ήταν βοηθητικό για εμάς να μάθουμε να ονοματίζουμε αυτό που νιώθουμε;
- Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε ό,τι μας δυσκολεύει και να ελευθερώσουμε το δυναμικό που κρύβουμε μέσα μας;

Πέππα Μαρία

Κλινική Ύπνωση | Βιοθυμική Ψυχοθεραπεία | Διαχείριση Στρες | Ηλεκτρο-Ωτοβελονισμός |
Ενεργειακές Θεραπείες

Η Μαρία Πέππα έχει σπουδάσει Διοίκηση Επιχειρήσεων από το Πανεπιστήμιο Brighton της Αγγλίας και η πολύχρονη επαγγελματική της εμπειρία στον ανταγωνιστικό κόσμο των επιχειρήσεων υπήρξε η αφετηρία αλλαγής επαγγελματικού προσανατολισμού με επίκεντρο τον άνθρωπο. Απέκτησε πτυχίο ειδίκευσης στην Κλινική Ύπνοθεραπεία, το Advanced Practitioner Diploma in Clinical Hypnotherapy καθώς και ειδίκευση στο Συστημικό Ψυχόδραμα από την Ελληνική Ακαδημία Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής. Ολοκλήρωσε την προσωπική της ψυχοθεραπεία και πρακτική εξάσκηση στην υπνοθεραπεία με τον Διδάκτορα Ψυχολογίας (Psy.D.) Δρ. Ιωάννη Δόβελο. Στο Συστημικό Ψυχόδραμα με τον Δρ.Αχιλλέα Προκοπίου και Σαραντοπούλου Νταϊάνα. Είναι πιστοποιημένο μέλος του GHsc, Βρετανικός Σύλλογος Ύπνοθεραπευτών, του Συνεταιρισμού Ενεργειακής Ψυχολογίας "ASEP", καθώς και των Επαγγελματιών Εκπαιδευτών "EFT"-TAT". Κατέχει τον τίτλο Master Reiki (αρχαία Ιαπωνική ενεργειακή τεχνική). Παράλληλα με τις ιδιωτικές συνεδρίες συμβουλευτικής για προσωπική ανάπτυξη και αυτογνωσία, διατηρούσε επί τρία έτη σχολή Γιόγκα. Ήταν εκείνη η οποία πρώτη έθεσε σε εφαρμογή το πρόγραμμα Γιόγκα για τον Δήμο Βριλησίων, έχοντας την σύμφωνη γνώμη του υπεύθυνου του Αθλητικού Προγράμματος κ.Δημητρίου, όπου και παρέμεινε ως δασκάλα για τα δύο πρώτα χρόνια λειτουργίας του προγράμματος. Εργάζεται ιδιωτικά τα τελευταία χρόνια ως σύμβουλος ολιστικής υγείας και ως κλινική υπνοθεραπεύτρια, παρέχοντας τις υπηρεσίες της σε άτομα, ζευγάρια, ομάδες καθώς και σε εταιρίες.



Βιωματικό Εργαστήριο

Σάββατο 2/3, 19.00 | *Βιωματική Εμπειρία στην Κλινική Ύπνωση*

Θα ταξιδέψουμε προς τα Μέσα, Εντός μας, Εσωτερικά. Θα δημιουργήσουμε χώρο για να συναντήσουμε τον Εαυτό μας. Να τον νιώσουμε, να τον ακούσουμε, να τον αγκαλιάσουμε, να τον κανακέψουμε και να τον αποδεχτούμε, γιατί όταν ταξιδεύουμε ΕΝΤΟΣ μας αποκαθιστούμε τη σύνδεση με κάτι Πολυδιάστατο και Ανώτερο Μέσα μας που πάντα υπάρχει εκεί για εμάς και απλά το έχουμε ξεχάσει...

Πλακιά Ηρώ

Μουσικολόγος | Μουσικοπαιδαγωγός | Εναλλακτική - Ενεργειακή Θεραπεύτρια

Η Ηρώ Πλακιά γεννήθηκε στην Αθήνα το 1984. Είναι μουσικολόγος, μουσικοπαιδαγωγός κι Εναλλακτική-Ενεργειακή θεραπεύτρια. Είναι απόφοιτος της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, του τμήματος Μουσικών Σπουδών. Είναι επίσης πτυχιούχος ωδείου στην Αρμονία, την Αντίστιξη και τη Βυζαντινή Μουσική. Έχει εκπαιδευτεί στη Μουσικοθεραπεία με πιστοποίηση από τη σχολή μουσικοθεραπείας του ωδείου "όπερα", καθώς και στην Ηχοθεραπεία μέσω Θηβητιανών singing bowls. Είναι διπλωματούχος Εναλλακτικών θεραπειών με πιστοποίηση από το ΚΔΒΜ ΟΛΟΝ Education, κι Ενεργειακή θεραπεύτρια Reiki 2ου βαθμού. Έχει παρακολουθήσει πλήθος μουσικοπαιδαγωγικών, καθώς και θεραπευτικών σεμιναρίων. Από το 2004 ως το 2020 εργάστηκε ως μουσικοπαιδαγωγός στην πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια δημόσια εκπαίδευση στην Αττική και στην Εύβοια. Έχει πάρει μέρος αρκετές φορές ως εισηγήτρια σε εκπαιδευτικά σεμινάρια με θέμα τις καινοτόμες δράσεις στην εκπαίδευση. Από το 2010, παράλληλα με το εκπαιδευτικό έργο, ασχολείται με εναλλακτικές ενεργειακές θεραπείες. Τα τελευταία χρόνια δραστηριοποιείται στο χώρο των εναλλακτικών πρακτικών και θεραπειών, υλοποιώντας:

- βιωματικά προγράμματα και σεμινάρια Ηχοϊαματικής, βασισμένα στο συνδυασμό μουσικοθεραπείας, ηχοθεραπείας, μουσικοκινητικής αγωγής και ενεργειακών θεραπειών,
- μαθήματα αυτογνωσίας και αυτοβελτίωσης με βοηθητικό εργαλείο τον ήχο και τη μουσική,
- ομαδικούς ηχητικούς διαλογισμούς, καθώς και
- ατομικές συνεδρίες Ηχοϊαματικής και ενεργειακής θεραπείας reiki.



Διαδραστική Ομιλία

Σάββατο 2/3 17.00 | *Ηχοϊαματική: Θεραπευτική μέθοδος που επιδρά σε Σώμα, Ψυχή, Πνεύμα*

Η ηχοϊαματική είναι μια εναλλακτική θεραπευτική μέθοδος που επιδρά τόσο στο σώμα, όσο στην ψυχή και το πνεύμα. Συνδυάζει τεχνικές μουσικοθεραπείας, ηχοθεραπείας, μουσικοκινητικής αγωγής, φωνητικής, πρακτικές ενεργειακών θεραπειών, ηχητικούς διαλογισμούς-οραματισμούς. Απευθύνεται σε κάθε ενδιαφερόμενο που επιθυμεί να μπει σε μονοπάτια αυτογνωσίας, αυτοβελτίωσης, χαλάρωσης, αποφόρτισης κι ευεξίας.

Ρεπάνης Κωνσταντίνος

Junior Teacher Core Energetics-Greece | Master Reiki Healing | Ηθοποιός

Ο Κωνσταντίνος Ρεπάνης είναι απόφοιτος και Junior Teacher του Ινστιτούτου Core Energetics-Greece καθώς και βοηθός καθηγητή στο Ινστιτούτο Nice Core Energetics στην Ολλανδία. Διατηρεί γραφείο στην Αθήνα και δουλεύει ατομικά και με ομάδες. Είναι επίσης απόφοιτος δραματικής σχολής, έχει δουλέψει στο θέατρο και έχει βαθμό Master στο Reiki healing.



Gyasi Bramos-Hantman

Αναπληρωτής Διευθυντή Ινστιτούτου Core Energetics-Greece

Ο Gyasi Bramos-Hantman είναι Αναπληρωτής Διευθυντής και απόφοιτος του Ινστιτούτου Core Energetics-Greece. Έχει δίπλωμα στις Κοινωνικές Επιστήμες και μεταπτυχιακό στην Ψυχολογία. Διατηρεί γραφείο στην Αθήνα και δουλεύει ατομικά και με ομάδες.



Βιωματικό Εργαστήριο

Σάββατο 2/3, 17.00 | *Core Energetics: Μια συνεδρία με το σώμα*

Με μια σειρά από τεχνικές και ασκήσεις, σε αυτό το βιωματικό εργαστήριο θα έρθουμε σε επαφή με την μπλοκαρισμένη ενέργεια στο σώμα, για να μπορέσουμε να αντιληφθούμε με ποιο τρόπο κρατάμε τον εαυτό μας πίσω. Οι στοχευμένες σωματικές τεχνικές ανοίγουν τη συνειδητότητα σε καταπιεσμένα συναισθήματα και εμπλέκουν το ενεργειακό μας σύστημα με τρόπους που μας επιτρέπουν να ξεφύγουμε από το σημείο που θεωρούμε "οικείο και ασφαλές".

Τι είναι το Core Energetics;

Το Core Energetics είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας που στοχεύει στην αύξηση της αυτογνωσίας, στην εμβάθυνση των συναισθημάτων και στην ανάπτυξη της εσωτερικής δύναμης. Αυξάνει τη ζωτικότητα και την ενέργεια σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα και οδηγεί σε θετικές αλλαγές. Είναι μία εξελικτική διαδικασία που λειτουργεί μέσω της κίνησης, της αναπνοής και της προσωπικής αλληλεπίδρασης και έτσι ξετάζει τα μπλοκαρίσματα με τον εαυτό μας και τους άλλους. Ειδικά τα μπλοκαρίσματα που μας εμποδίζουν να απολαύσουμε και να ζήσουμε πλήρως τη ζωή που θέλουμε. Τα τελευταία χρόνια, οι νεότερες έρευνες που έχουν διεξαχθεί στον τομέα της νευροβιολογίας, έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητα των ψυχοθεραπευτικών μεθόδων που βασίζονται στο σώμα, όπως τα Core Energetics, και πιο συγκεκριμένα όσον αφορά στη θεραπεία πάνω σε άτομα με άγχος, κατάθλιψη, θέματα προσωπικότητας, σεξουαλική δυσλειτουργία κλπ. Η μέθοδος των Core παρόλα αυτά, πηγαίνει πολύ πιο πέρα από τη βελτίωση των συμπτωμάτων, καθώς λειτουργεί σε βαθύτερα επίπεδα της ύπαρξης, ώστε να μπορέσουμε να μεταμορφώσουμε τα άκαμπτα πρότυπα συμπεριφοράς που έχουν δομηθεί στον χαρακτήρα μας.

Δρ. Τσιρώνη Νίκη

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας | Εταίρος του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος |
Ειδικευση στη θεραπεία του τραύματος με βάση τις Θεωρίες Gabor Mate, Bessel van der Kolk

Η Δρ. Νίκη Τσιρώνη ως σύμβουλος ψυχικής υγείας και ιστορικός έχει ασχοληθεί με τα συναισθήματα και τις αισθήσεις, τη χρονικότητα και τον έμφυλο προσδιορισμό τους. Από το 2000 μέχρι σήμερα εργάζεται στο Ινστιτούτο Ιστορικών Ερευνών του Εθνικού Ιδρύματος Ερευνών. Έλαβε το διδακτορικό της από το King's College του Πανεπιστημίου του Λονδίνου. Έχει διατελέσει εταίρος του CHS - Harvard University, Washington D.C. (2013-2023) και από το 2023 εταίρος του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος (Deree). Είναι ιδρυτικό μέλος της Πολιτιστικής Εταιρείας ΑΙΝΟΣ και της Βιβλιοθήκης Marie Blanche. Έχει δημοσιεύσει άρθρα και μονογραφίες σε διεθνείς τόμους και επιστημονικά περιοδικά. Έχει την επιστημονική διεύθυνση του προγράμματος «Συναισθήματα στην Ψυχολογία και την Ιστορία», στο οποίο συμμετέχουν οι παραπάνω φορείς, καθώς και το Εργαστήριο Διερεύνησης Ανθρωπίνων Σχέσεων, και στο οποίο συμβάλλει ερευνητικά ως συστημική θεραπεύτρια. Ειδικεύεται στη Συστημική Προσωπική και Οικογενειακή θεραπεία εφήβων και ενηλίκων.



Βιωματικό Εργαστήριο

Σάββατο 2/3, 21.00 | Τραύμα και Θεραπεία

Σε αυτό το βιωματικό εργαστήριο η Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας Δρ. Νίκη Τσιρώνη και η Ψυχοθεραπεύτρια Ξένια Μαστροκάλου, παρουσιάζουμε σύγχρονες προσεγγίσεις στο τραύμα και τη θεραπεία με αφετηρία τα σύγχρονα ρεύματα των Gabor Mate, Bessel van der Kolk και Peter Levine. Κάθε παράμετρος του τραύματος προσεγγίζεται με βάση τον τρόπο που έχει βιωθεί και πυροδοτείται στο παρόν. Στο εργαστήριο θα έχουμε την ευκαιρία να διερευνήσουμε θεραπευτικές τεχνικές που αφορούν στη θεραπεία του τραύματος και τη διαχείρισή του στο 'εδώ και τώρα', μέσα από την αναπλαισίωση της πρόσληψης των γεγονότων.

Συνεργάτης Ξένια Μαστροκάλου

Τσολάκου Ευθυμία (Effie Tsolakou)

Οικονομολόγος | Δασκάλα Kundalini Yoga | Business Healer & Anxiety Release Expert



Η Ευθυμία Τσολάκου είναι Οικονομολόγος, Δασκάλα Kundalini Yoga, Business Healer και Anxiety Release Expert. Γεννήθηκε το 1972 και σπούδασε Οικονομικές Επιστήμες στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας στη Θεσσαλονίκη. Με το πέρας των σπουδών της ακολούθησε το Ελεύθερο Επάγγελμα ως Σύμβουλος Επιχειρηματιών σε θέματα επενδύσεων και χρηματοδότησης για περισσότερα από 15 έτη. Η απαιτητικότητα του επαγγέλματος και οι έντονοι ρυθμοί στην καθημερινότητα της επί σειρά ετών, την οδήγησαν όπως ήταν φυσικό, σε ψυχική και σωματική εξουθένωση, κάτι το οποίο αποτέλεσε και «το κάλεσμα» -όπως το αποκαλεί- για *ανασυγκρότηση* του εαυτού της, *αναθεώρηση* των αξιών της, *αναδιοργάνωση* της καθημερινότητας της και *αναδόμηση* ολόκληρης της ζωής της. Πρώτος και καταλυτικός σταθμός για όλα αυτά αποτέλεσε η επί 2ετίας εκπαίδευση της, ως δασκάλα Kundalini Yoga και η ταυτόχρονη ανασχόληση της με ενεργειακές μεθόδους και τεχνικές, οι οποίες είχαν άμεσα οφέλη σε σωματικό, νοητικό και ψυχικό επίπεδο, όπως αυτή του Reiki, της Συναισθηματικής Απελευθέρωσης (EFT), της Μεθόδου Theta Healing και από το 2018 της Τεχνικής Access Bars®. Με motto, «*από την Τεχνοκρατία, στην Πνευματικότητα και από αυτήν στην Συνειδητότητα*», τα τελευταία χρόνια επέλεξε να δραστηριοποιηθεί αποκλειστικά ως Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας εφαρμόζοντας και εκπαιδεύοντας την Τεχνική Access Bars® σε ιδιώτες και επιχειρηματίες (Bars In Business®) με στόχο την καταπολέμηση του Στρες και την πρόληψη της Επαγγελματικής Εξουθένωσης. Επιπλέον, από τον Οκτώβριο του 2022 εφαρμόζει Beta Testing σε ένα οικονομικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα - που έχει κατ' αποκλειστικότητα στην Ελλάδα από το 2017 - και το οποίο αφορά τη χαρτογράφηση των χρημάτων πάνω στο νευρικό σύστημα του ανθρώπου (money map) και το οποίο θα διαθέσει σύντομα στο ευρύ κοινό.

Διαδραστική Ομιλία

Κυριακή 3/3, 12.00 | Access Bars®: Μια Τεχνική άμεσης και βαθιάς χαλάρωσης για το Νου και το Σώμα

Βιωματικό εργαστήριο

Κυριακή 3/3, 17.00 | Πρακτική Εφαρμογή της Τεχνικής Access Bars - Βιώνοντας Βαθειά Χαλάρωση σε μόλις 30 λεπτά

Τα Access Bars® είναι μια ήπια, μη παρεμβατική τεχνική anti stress της Access Consciousness, η οποία ξεκίνησε από την Αμερική και τον ιδρυτή της Gary Douglas και εφαρμόζεται 30 και πλέον έτη σε περισσότερες από 150 χώρες σε ολόκληρο τον κόσμο. Αφορά 32 σημεία στο κεφάλι που όταν αγγίζονται απαλά, επιφέρουν θετικές αλλαγές στον εγκέφαλο, τη διάθεση και το σώμα. Πιο συγκεκριμένα μετά από μία συνεδρία Bars παρατηρείται:

- επιβράδυνση των εγκεφαλικών κυμάτων και αλλαγή τους από ΒΗΤΑ (κατάσταση ετοιμότητας) σε ΑΛΦΑ/ΘΗΤΑ (κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης/ ύπνου)
- αποφόρτιση των ηλεκτρομαγνητικών στοιχείων του στρες και της ενεργειακής πυκνότητας των σκέψεων και των συναισθημάτων.
- αυξημένη ικανότητα συγκέντρωσης
- νοητική διαύγεια και ηρεμία
- μείωση της συναισθηματικής φόρτισης και του στρες
- βαθιά σωματική χαλάρωση

Μια συνεδρία μπορεί να διαρκέσει από 20 έως 90 λεπτά και μπορεί κάποιος να επιλέξει να την λαμβάνει μηνιαίως, εβδομαδιαίως ακόμα και σε καθημερινή βάση. Βρίσκει εξαιρετική εφαρμογή σε μαθητές και στελέχη επιχειρήσεων λόγω αυξημένων σωματικών και νοητικών απαιτήσεων και στρες. Τα αποτελέσματα της τεχνικής Access Bars έχουν επιστημονικά πιστοποιηθεί, είναι ιδιαίτερα για το κάθε άτομο και διαφέρουν από συνεδρία σε συνεδρία. Λήπτες της τεχνικής δηλώνουν ότι με τη συχνή εφαρμογή της τεχνικής βελτίωσαν αισθητά τον ύπνο τους, τη φυσική τους υγεία, μείωσαν συμπτώματα κατάθλιψης, κρίσεων άγχους και πανικού, πονοκεφάλων και ημικρανιών, βελτίωσαν τη διάθεση τους και ανέπτυξαν αισθήματα χαράς, ευγνωμοσύνης και καλοσύνης.

Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο; Η Dr. Terrie Hope PhD στην έρευνα της «Οι επιδράσεις των Access Bars® στο άγχος και την κατάθλιψη» που δημοσίευσε στο περιοδικό Journal of Energy Psychology - Νοέμβριος 2017 δηλώνει ότι η συνεδρία Access Bars® επιφέρει σημαντική μείωση της έντασης στα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους. Δεύτερη έρευνα το 2015 από τον νευροεπιστήμονα Dr. Jeffrey L. Fannin, αποδεικνύει ότι η εφαρμογή των Bars έχει θετική νευρολογική επίδραση στον δέκτη παρόμοια με αυτή που βιώνουν έμπειροι διαλογιστές και το αποτέλεσμα είναι άμεσο. Εν κατακλείδι η Τεχνική Access Bars® είναι ένα ισχυρό εργαλείο με πολλαπλά οφέλη τόσο για ιδιώτες (προσωπική χρήση) όσο και για ήδη υπάρχοντες επαγγελματίες του χώρου ψυχικής υγείας που βλέπουν τον άνθρωπο και την υγεία του ολιστικά.

Χαρόπουλος Νικόλαος

Επικοινωνιολόγος | Life and Business Coach | Συγγραφέας

Ο Νίκος Χαρόπουλος γεννήθηκε το 1964 στην Αθήνα. Σπούδασε Πολιτικές Επιστήμες και Δημόσια Διοίκηση στη Νομική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών με ειδίκευση στην Πολιτική Επικοινωνία και τα ΜΜΕ. Στη συνέχεια οι σπουδές του στη Δημοσιογραφία (Κολλέγιο Δημοσιογραφικών σπουδών) και στη Διαφήμιση (Professional Diploma in Advertising), του έδωσαν το θεωρητικό υπόβαθρο για μια επιτυχημένη επαγγελματική πορεία (από το 1989) στον χώρο των ΜΜΕ, της πολιτικής επικοινωνίας και της διαφήμισης. Έχει εργαστεί ως δημοσιογράφος, διαφημιστής και επικοινωνιολόγος. Από το 2006 διευθύνει ως ιδιοκτήτης, την διαφημιστική εταιρία face2face και συνεργάζεται με επιτυχία με ελληνικές και πολυεθνικές εταιρείες. Το 2015 ξεκινά μια νέα δραστηριότητα στον χώρο του coaching της συμβουλευτικής και του mentoring, με το σχεδιασμό και την υλοποίηση σεμιναρίων, συμβουλευτικών υπηρεσιών και εκπαιδευτικών προγραμμάτων σε ατομικό αλλά και ομαδικό/επιχειρηματικό επίπεδο. Οι σπουδές του στον νέο αυτό τομέα ξεκινούν από τα Πανεπιστήμια Αιγαίου (Life Coaching και Counseling) και Ιωαννίνων (Executive Coaching και Management) και ολοκληρώνονται στην Coaching Evolution Academy. Οι εξειδικεύσεις στο Understanding Anxiety, Depression & Cognitive Behavioral Therapy (CBT) στο University of Reading U.K. καθώς και στην Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία του Πανεπιστημίου Αιγαίου, συμπληρώνουν τον κύκλο των γνώσεων και των δεξιοτήτων του. Και το ταξίδι συνεχίζεται...



Διαδραστική Ομιλία

Σάββατο 2/3, 21.00 | Πως να πω ΟΧΙ!

Ένας φίλος σου ζητά να του δανείσεις μερικά χρήματα αλλά εσύ δεν θέλεις. Πιέζεσαι, συναισθηματικά αισθάνεσαι άσχημα, θέλεις να πεις ΟΧΙ, αλλά έρχεται στο μυαλό σου η αξία της φιλίας. Τι μπορείς να κάνεις; Αισθάνεσαι κι εσύ την ανάγκη να απολογηθείς για κάτι που πιέζεσαι αλλά δεν θέλεις να κάνεις;" Αλήθεια γιατί δεν μπορούμε να πούμε ΟΧΙ;

- Πόσο εύκολο είναι να αντισταθούμε στην ψυχολογική πίεση;
- Πως μπορούμε να αρνηθούμε κάτι για το οποίο μας αναγκάζουν να κάνουμε παρά τη θέλησή μας;
- Πώς μπορώ να μάθω να λέω κι εγώ ΟΧΙ και να διεκδικώ καλύτερα αυτό που θέλω;

Σε αυτή την ομιλία θα μάθουμε εύκολες και πολύ αποτελεσματικές επικοινωνιακές τεχνικές που βοηθούν στην πολύτιμη αξία της Αντίρρησης.

Χριστοπούλου Νιρούπα

Dipl.Paed. Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας | Συστημική Αναπαράσταση | Συμβουλευτική | Θεραπεία Τραυμάτων | Mindfulness

Η Νιρούπα Χριστοπούλου γεννήθηκε στη Γερμανία. Σπούδασε Εκπαίδευση, Ψυχολογία και Κοινωνιολογία (Dipl.Paed-Muenster). Έχει εκπαιδευτεί μεταξύ άλλων στη Συστημική Αναπαράσταση, στην Συμβουλευτική, στην θεραπεία τραυμάτων (Gabor Mate, Richard Schwartz), ως συντονίστρια διαλογισμών (τεχνικών mindfulness) και διαχείρισης στρες. Είναι η μοναδική πιστοποιημένη συντονίστρια σεμιναρίων στην Ελλάδα του «Εμβληματικού Σύγχρονου Παιδαγωγού Jesper Juul» (Der Spiegel) που έφερε δυναμικές εξελίξεις στον τρόπο ανατροφής των παιδιών. Εργαζόταν ως διευθύντρια ενός Κρατικού Κέντρου Νεότητας για 11 χρόνια. Τα κυριότερα καθήκοντά της περιλάμβαναν διαχείριση ομάδων (team management), διαχείριση συγκρούσεων (conflict management) και συμβουλευτική. Η 25χρονη εμπειρία της με τη Συστημική και τους διαλογισμούς είναι ότι η οποιαδήποτε αλλαγή συμβαίνει, γίνεται μέσα από την επίγνωση, την αγάπη και τη σύνδεση με τον εαυτό μας. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να μας υποστηρίξουν σε αυτή τη διαδικασία. Η ίδια μοιράζεται αυτούς που έχουν λειτουργήσει αποτελεσματικότερα για την ίδια.



Σάββατο 2/3, 18.00 | *Αυτο-ενδυνάμωση Γυναικών*

Σας προσκαλούμε να συμμετέχετε σε μια ομάδα γυναικών για ένα διάλειμμα από τις καθημερινές απαιτήσεις της ζωής, θρέφοντας, θεραπεύοντας και ενδυναμώνοντας το Ιερό Θηλυκό που υπάρχει μέσα μας. Θα δουλέψουμε με τεχνικές επίγνωσης και Συστημικές Αναπαραστάσεις για να φέρουμε την παρουσία, την αγάπη και την αποδοχή για όποια πρόκληση αντιμετωπίζουμε στη ζωή μας τώρα. Μέσα από αυτές τις τεχνικές θα συνδεθούμε αξιοποιώντας τα απεριόριστα αποθέματα της σοφίας μας, βρίσκοντας δημιουργικές λύσεις για εμάς, για τους αγαπημένους μας και για την εργασία μας.

Συνεργάτης Maya Ελένη Κουφάκη

Κυριακή 3/3, 18.00 | *Επιτυχημένες Σχέσεις - Successful Relating*

Εάν επιθυμείτε να φέρετε περισσότερη χαρά, βάθος και ικανοποίηση στις σχέσεις σας (με τον εαυτό, την οικογένεια, τους φίλους ή τους συναδέλφους) αυτή η ομιλία είναι για σας. Θα κάνουμε ένα καθοδηγούμενο διαλογισμό που θα μας φέρει γαλήνη και καθαρότητα. Θα μάθουμε για δυνατές τεχνικές επίγνωσης ώστε να φέρουμε υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης στη ζωή μας.

Σουφλέρη Γιάννα

BA in Integrative Counseling & Psychology | Συμβουλευτική Ψυχολογία | Συνθετική Ψυχοθεραπεία

Η Γιάννα Σουφλέρη έχει Bachelor in Integrative Counseling and Psychology, στην Συμβουλευτική Ψυχολογία, στην Συνθετική Ψυχοθεραπεία, στην Άνοια και Νευροψυχολογική Εκτίμηση, Ψυχοθεραπεία με ΛΟΑΤ, στην Ιατρική ψυχολογία - παιδοψυχολογία.



Διαδραστική Ομιλία

Σάββατο 2/3, 13.00 | Όταν δεν μιλά το Στόμα, μιλά το Σώμα

Πώς το στρες και το άγχος μπορούν να προκαλέσουν σωματικά συμπτώματα;

Το στρες είναι ένας μηχανισμός στο σώμα μας που ενεργοποιείται όταν αντιμετωπίζουμε μια κατάσταση απειλητική για τη ζωή μας. Όταν εμφανίζεται κάποιος κίνδυνος, το σώμα προετοιμάζεται ή να τον αντιμετωπίσει ή να τρέξει μακριά. Το πρόβλημα είναι ότι το σώμα δεν μπορεί να ξεχωρίσει την σωματική απειλή (π.χ μια αρκούδα, ένα αυτοκίνητο) από την ψυχολογική απειλή (στρες), με αποτέλεσμα να ανταποκρίνεται με τον ίδιο τρόπο και στα δύο. Κάποια συνήθη παραδείγματα ψυχοσωματικών συμπτωμάτων είναι οι πονοκέφαλοι, τα δερματικά προβλήματα, οι πόνοι στην κοιλιά, η χρόνια κόπωση, το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, οι πόνοι στο στήθος, οι ζαλάδες, τα οιδήματα, οι πόνοι στην πλάτη, η αϋπνία, η απώλεια βάρους, ο βήχας, η δυσκοιλιότητα, καθώς και μεγάλη ποικιλία άλλων ενοχλήσεων. Το γεγονός ότι κάποιος σύμπτωμα μπορεί να έχει ψυχολογικά αίτια, δε σημαίνει ότι είναι λιγότερο σοβαρό ή επικίνδυνο για την υγεία του ατόμου. Αντίθετα, πολλές φορές το σώμα, με ένα ακραίο σύμπτωμα που δε γίνεται να αγνοηθεί, μπορεί να «αναγκάσει» το άτομο να έρθει αντιμέτωπο με κάποιο βαθύτερο ψυχολογικό ζήτημα το οποίο έχει αφήσει στην άκρη. Σε κάθε περίπτωση, η ιατρική αξιολόγηση είναι απαραίτητη προϋπόθεση, γιατί κάθε οργανισμός είναι μοναδικός και κάθε σύμπτωμα διαφορετικό. Πέρα από τα συγκεκριμένα σωματικά συμπτώματα, είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη ότι κάθε ψυχολογική δυσκολία μπορεί να έχει επιπτώσεις και στο σώμα.