



Motus Animi

ΚΕΝΤΡΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ & ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

[www.motusanimi.gr](http://www.motusanimi.gr)

## Συμβουλευτικές

Ομάδες Εφήβων

## Η Ψυχολογία της Επιτυχίας

στις Πανελλήνιες  
Εξετάσεις.

## Διαχείριση του Άγχους

& Ψυχική Ενδυνάμωση  
των μαθητών.



- Τεχνικές Αποδοτικότερης Μελέτης με τα ευρήματα των νευροεπιστημών
- Αποτελεσματική Διαχείριση Χρόνου προετοιμασίας
- Διαχείριση του Άγχους και χτίσιμο αυτοπεποίθησης πριν και κατά τη διάρκεια των εξετάσεων

Διευθ.: Δημ. Μόσχα 40 - Μαρούσι | Τζαβέλλη 53 - Χαλάνδρι

Τηλ. Γραφείου: +30 210 6842722 | +30 211 4164846

[www.motusanimi.gr](http://www.motusanimi.gr)



# Motus Animi



Η **εφηβεία** είναι μία έντονη αναπτυξιακή φάση, εξαιτίας των ραγδαίων βιοσωματικών αλλαγών. Οι αλλαγές που βιώνουν οι έφηβοι, σε συνδυασμό με τις υψηλές απαιτήσεις που δημιουργεί η **περίοδος της προετοιμασίας για τις Πανελλαδικές Εξετάσεις**, προκαλούν συχνά έντονο στρες που μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορα συμπτώματα είτε έκδηλα είτε άδηλα. Επιπρόσθετα, η παρούσα συγκυρία της πανδημίας και όλα τα σύνοδα μέτρα της καραντίνας, του εγκλεισμού και της κοινωνικής απομόνωσης έχουν οδηγήσει σε μια **πρωτοφανή ένταση των δυσφορικών συναισθημάτων που βιώνουν αυτό το διάστημα οι μαθητές** με συμπεριφορές απόσυρσης, αδράνειας, έντονου στρες ή και πανικού.

Οι **συμβουλευτικές ομάδες μαθητών** είναι σαν ένα ομοιογενές εργαστήριο, όπου τα παιδιά μπορούν να μοιραστούν τις δυσκολίες τους, αλληλά και να αλληλεπιδράσουν, προσφέροντας ανατροφοδότηση. Κύριος σκοπός είναι να μάθουν τεχνικές αναγνώρισης και διαχείρισης του άγχους τους και να καθοδηγηθούν σε σχέση με την **αποδοτικότερη μελέτη, ώστε να έχουν μια τελική απόδοση αντιπροσωπευτική των ικανοτήτων τους**.

Η πολύχρονη εμπειρία μας από τη συνεργασία με τους μαθητές και η επαφή μαζί τους στην παρούσα συγκυρία της πανδημίας έχουν καταδείξει τα κυρίαρχα θέματα που τους απασχολούν:

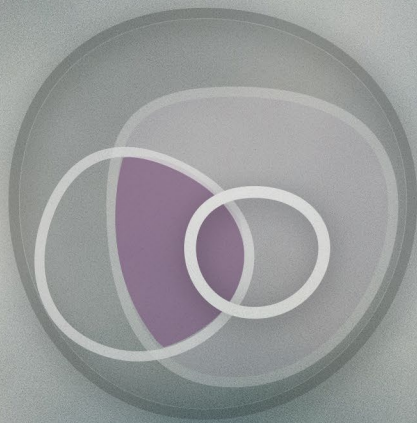
- **Τι είναι το άγχος** - Πώς το αναγνωρίζουμε και πώς αλληλεπιδρά με την προετοιμασία για τις Πανελλαδικές Εξετάσεις. Πώς κάνουμε το άγχος σύμμαχο.
- **Η διαχείριση του άγχους** και της αβεβαιότητας. Πώς λειτουργεί το άγχος πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τις εξετάσεις και πρακτικοί τρόποι για τη διαχείρισή του.
- **Φόβος αποτυχίας & αρνητικές σκέψεις**: Τρόποι γνωστικής αναδόμησης και ψυχικής ενδυνάμωσης.
- **Αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου** προετοιμασίας για τις πανελλαδικές Εξετάσεις: Αποδοτική μελέτη ανά γνωστικό αντικείμενο βάσει νευροεπιστημονικών ευρημάτων.
- **Οι παγίδες του άγχους** κατά τη διάρκεια των εξετάσεων και τρόποι αντιμετώπισης.

---

Η συνάντηση διαρκεί **90 λεπτά** και διεξάγεται μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας που εξασφαλίζει άριστη οπτική και ακουστική ποιότητα ενώ επιτρέπει την **αλληλεπίδραση και το διάλογο**. Κάθε ομάδα αποτελείται από **6 έως 8 μέλη**. Οι συμμετέχοντες εισάγονται στο διαδικτυακό σεμινάριο πατώντας απλά ένα link. Οι συναντήσεις υλοποιούνται **μια φορά το μήνα** σε μέρα και ώρα που θα προσαρμόζεται στο πρόγραμμα των μαθητών.

---

**Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής μπορείτε να καλείτε στα: 6946068050 και 6955668446.**



# Motus Animi



**Νίκη Γ. Μπίγγου** MSc, ECP

Ψυχολόγος  
Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια  
Σύμβουλος Σταδιοδρομίας

---

**Νίκη Μπίγγου & Γιούλη Δελιέζα** - Συνιδρύτριες και Επιστημονικά Συνυπεύθυνες του Κέντρου Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας «Motus Animi»

Το Κέντρο **Motus Animi** ειδικεύεται σε ζητήματα εφηβικής ηλικίας, διαχείρισης του άγχους, επαγγελματικού προσανατολισμού και ψυχοεκπαίδευσης γονέων.

---

---

## Νίκη Γ. Μπίγγου

**Ψυχολόγος, Msc, ECP - Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια & Σύμβουλος Σταδιοδρομίας**

Δημ. Μόσχα 40 - Μαρούσι

---

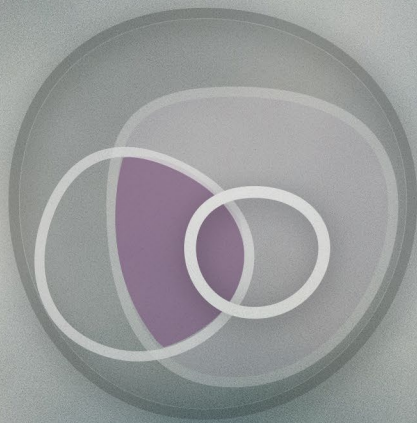
Η Νίκη Μπίγγου ολοκλήρωσε τις σπουδές της στο τμήμα **Ψυχολογίας** του Πανεπιστημίου Αθηνών και στη συνέχεια πραγματοποίησε μεταπτυχιακές σπουδές στη **«Συμβουλευτική και τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό»** στο ίδιο Πανεπιστήμιο. Έχει ολοκληρώσει το τετραετές κλινικό πρόγραμμα ειδίκευσης στη Συστημική Ψυχοθεραπεία καθώς και τα προγράμματα ειδίκευσης στη Θεραπεία Ζεύγους και ειδίκευσης στη Συστημική Διάγνωση στο Ινστιτούτο Εκπαίδευσης και Έρευνας στη Συστημική Ψυχοθεραπεία «Λόγω Ψυχής».

Έχει εργαστεί ως μέλος ερευνητικών ομάδων στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και στο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο σε θέματα που αφορούσαν τον επαγγελματικό προσανατολισμό και την ψυχική υγεία εφήβων και ενηλίκων.

Συνεργάζεται με ιδιωτικά σχολεία, φροντιστήρια μέσης εκπαίδευσης και άλλους ιδιωτικούς φορείς ως ψυχοθεραπεύτρια και συντονίστρια ομάδων.

Από το 2007 διατηρεί ιδιωτικό γραφείο, ενώ παράλληλα είναι επιστημονική συνεργάτης του e-learning του Πανεπιστημίου Αθηνών με αντικείμενο την Συμβουλευτική Ζεύγους και Οικογένειας.

Είναι μέλος του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων, της Ελληνικής Εταιρείας Συστημικής Θεραπείας και κάτοχος του Ευρωπαϊκού Πιστοποιητικού Ψυχοθεραπείας.



# Motus Animi



Γιούλη Ι. Δελιέζα MSc

Ψυχολόγος  
Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια  
Σύμβουλος Σταδιοδρομίας

---

## Γιούλη Ι. Δελιέζα

Ψυχολόγος, Msc, - Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια & Σύμβουλος Σταδιοδρομίας

Τζαβέλλα 53 - Χαλάνδρι

---

Η Γιούλη Δελιέζα αποφοίτησε με άριστα από το **Τμήμα Ψυχολογίας και το Τμήμα Ιστορίας και Φιλοσοφίας της Επιστήμης** του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Πραγματοποίησε τις μεταπτυχιακές της σπουδές στη **Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού (Master of Science in HRM)** που διενεργείται από τα Τμήματα Μάρκετινγκ & Επικοινωνίας και Διοικητικής Επιστήμης και Τεχνολογίας του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών. Παρακολούθησε πρόγραμμα ειδίκευσης στη **Συνθετική Συμβουλευτική** στο κέντρο συνθετικής σχεσιακής θεραπείας Athens Synthesis Centre.

Ειδικεύτηκε σε μια εμπλουτισμένη μορφή της συστημικής θεραπείας ολοκληρώνοντας τετραετές κλινικό πρόγραμμα στο Ινστιτούτο Εκπαίδευσης και Έρευνας στη Συστημική Ψυχοθεραπεία «Λόγω Ψυχής» το οποίο είναι Ευρωπαϊκώς Πιστοποιημένο Ψυχοθεραπευτικό Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο (European Accredited Psychotherapy Training Institute) και πιστοποιημένο ως Full Member του EFTA-TIC (Επιμελητήριο Κέντρων Εκπαίδευσης της Ευρωπαϊκής Εταιρίας Οικογενειακής Θεραπείας).

Από το 2005 έως και σήμερα συνεργάζεται με το Πανεπιστήμιο Αθηνών ως επιστημονικό μέλος ερευνητικών ομάδων στην έρευνα και το forecasting γύρω από τις εκπαιδευτικές ανάγκες, τις μελλοντικές τάσεις στην αγορά εργασίας και τις αναδυόμενες απαιτούμενες δεξιότητες.

Από το 2010 συνεργάζεται με εκπαιδευτικούς οργανισμούς και σχολεία υποστηρίζοντας συμβουλευτικά μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς μέσω ατομικών συναντήσεων, ομάδων και σεμιναρίων.

Διατηρεί ιδιωτικό γραφείο ως αδειούχος ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια στο Κάτω Χαλάνδρι και είναι πιστοποιημένο μέλος του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων.