



Motus Animi

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ & ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ

Η Ψυχολογία της Επιτυχίας στις Πανελλήνιες Εξετάσεις:

Διαχείριση του Άγχους και Ψυχική Ενδυνάμωση στο δρόμο προς τις Πανελλήνιες.

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

- ∞ Τι είναι το **άγχος** – πώς το αναγνωρίζουμε και ποιες είναι οι χρήσιμες πλευρές του
- ∞ **Η διαχείριση του άγχους** από την πλευρά των μαθητών. Πώς λειτουργεί το άγχος πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τις εξετάσεις και πρακτικοί τρόποι για τη διαχείρισή του
- ∞ **Οι παγίδες του άγχους κατά τη διάρκεια των εξετάσεων** και τρόποι αντιμετώπισης.
- ∞ **Φόβος Αποτυχίας και απογοήτευσης των άλλων, αρνητικές σκέψεις, απαισιοδοξία** : Ψυχική ενδυνάμωση και τρόποι διαχείρισης του αρνητικού εσωτερικού διαλόγου.

Εισηγήτριες:

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.

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 οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια στο Κάτω Χαλάνδρι και είναι πιστοποιημένο μέλος του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων και Ελληνικής Εταιρείας Συστημικής Θεραπείας.