

ΙΣΤΟΔΙΑΛΕΞΗ

Τετάρτη 13 Απριλίου 2022, 19.00 – 20.30

Αυτοσυμπόνια: Ένας υγιής τρόπος να φροντίζω τον εαυτό μου

Εισηγήτρια: Ειρήνη Καρακασίδου, PhD

Η αυτοσυμπόνια αποτελεί μια από τις πρόσφατες έννοιες που απαρτίζουν τον επιστημονικό κλάδο της θετικής ψυχολογίας και κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος στο χώρο της έρευνας αλλά και της πρακτικής εφαρμογής. Η αυτοσυμπόνια αντικατοπτρίζει την αποδοχή του εαυτού μας με τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία του χωρίς κριτική διάθεση και παράλληλα με μία έντονη τάση αυτοφροντίδας. Μέσα σε λίγα λεπτά θα γνωρίσουμε την αυτοσυμπόνια καθώς και τα στοιχεία από τα οποία αποτελείται. Ακόμα θα μάθουμε τρόπους με τους οποίους μπορούμε να εκπαιδευτούμε σε αυτή. Τέλος θα αναφερθούμε στα οφέλη καθώς και στην αναγκαιότητα ύπαρξης της στη ζωή μας.



Η Ειρήνη Καρακασίδου είναι Ψυχολόγος, με ειδίκευση στην Αθλητική Ψυχολογία και Διδάκτωρ Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Παράλληλα έχει ολοκληρώσει 4ετή εκπαίδευση στην Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία και 2ετή εκπαίδευση στις Συμπεριφορική Θεραπεία για τις Διαταραχές Άγχους.

Δουλεύει ιδιωτικά ως ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια σε ατομικό και ομαδικό πλαίσιο και είναι μία εκ των υπευθύνων του κέντρου Έρεισμα-Συμβουλευτική και Θετική ψυχολογία. Διδάσκει στο Πάντειο Πανεπιστήμιο μαθήματα Συμβουλευτικής και Θετικής Ψυχολογίας σε προπτυχιακό και μεταπτυχιακό επίπεδο και είναι διδάσκουσα της ενότητας Εκπαιδευτική Έρευνα στην Πράξη στο ΜΠΣ 'Επιστήμες της Αγωγής' του Ελληνικού Ανοικτού Παν/μιου.

Ελεύθερη παρακολούθηση. Zoom link (Passcode: 875432)

<https://mcgill.zoom.us/j/4119364463?pwd=NkZlVHlPL0krZjJwSWlNV1kzNSStTQOT09>