

**7<sup>Η</sup> ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ**  
**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**

**Ψυχοεκπαιδευτικό Βιωματικό Σεμινάριο για Επαγγελματίες Υγείας**

Το Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων Ηρακλείου, στα πλαίσια των προγραμμάτων πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας στην κοινότητα, πραγματοποιεί, για δεύτερη φορά φέτος, Ψυχοεκπαιδευτικό Βιωματικό Σεμινάριο με θέμα **«Δεξιότητες Ενσυνειδητότητας για Μείωση του Στρες και Αύξηση της Ευεξίας και Ανθεκτικότητας»**.

Το Ψυχοεκπαιδευτικό Βιωματικό Σεμινάριο αφορά Επαγγελματίες Υγείας, εργαζόμενους/ες στα Νοσοκομεία, στα Κέντρα Υγείας, στις ΤΟΜΥ και στις Μονάδες Ψυχικής Υγείας του Νομού Ηρακλείου της 7<sup>ης</sup> Υ.Πε Κρήτης.

**ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ:**

- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ (MINDFULNESS)
- ΤΡΕΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ:
  - α. Εστιασμός & Συγκέντρωση της Προσοχής στο Παρόν: Ικανότητα Επιλογής.
  - β. Ευρύτερη Οπτική μέσω της Εμπειρικής Επεξεργασίας των Σωματικών Αισθήσεων & της Αναπνοής.
  - γ. Επιλογή Προσαρμοστικής Απόκρισης Ανάλογη με τις Ανάγκες της Πραγματικότητας με κριτήριο την Ευεξία & την Αυτοφροντίδα.

Το σεμινάριο Θα γίνεται κάθε Τρίτη, ώρα 12:00-14:00, στο χώρο του Κ.Ψ.Υ. και θα ολοκληρωθεί σε 4 δίωρες συναντήσεις στις εξής ημερομηνίες: 18/11/2025, 25/11/25, 02/12/25, 09/12/25.

Υπεύθυνη Συντονίστρια του σεμιναρίου είναι η κ. Βασιλάκη Ειρήνη-Έρρικα, Ψυχολόγος MSC. PHD.

Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής (έως και τις 10/11/2025) στο τηλέφωνο 2810333402,

Δευτέρα έως Παρασκευή, 08:00-14:00.