

7^Η 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 τρίτη φορά, το 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 εργαζομένων στις Μονάδες Υγείας της 7^{ης} ΥΠΕ, οι οποίοι/ες έχουν ήδη εκδηλώσει ενδιαφέρον συμμετοχής.

Ειδικότερα, οι βασικοί στόχοι του σεμιναρίου είναι:

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

Το σεμινάριο θα πραγματοποιείται **κάθε Τρίτη, από τις 12:00 έως τις 14:00, στον χώρο του Κέντρου Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων Ηρακλείου**, και θα περιλαμβάνει συνολικά τέσσερις δίωρες βιωματικές συναντήσεις, στις ακόλουθες ημερομηνίες:

22 Σεπτεμβρίου 2026

29 Σεπτεμβρίου 2026

6 Οκτωβρίου 2026

13 Οκτωβρίου 2026

Με την ολοκλήρωση του σεμιναρίου θα χορηγηθεί βεβαίωση παρακολούθησης.

Υπεύθυνη συντονίστρια του σεμιναρίου είναι η κ. Βασιλάκη Ειρήνη-Έρρικα, Ψυχολόγος MSc, PhD, Κλινική Ψυχολόγος MSc, PhD και Πιστοποιημένη Εκπαιδεύτρια Ενσυνειδητότητας (Oxford Mindfulness Foundation).

Η δράση εντάσσεται στις πρωτοβουλίες του Κέντρου Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων Ηρακλείου για την πρόληψη, την προαγωγή της ψυχικής υγείας και την ενδυνάμωση των επαγγελματιών υγείας, αναδεικνύοντας τη σημασία της αυτοφροντίδας και της ψυχικής ανθεκτικότητας στην καθημερινή επαγγελματική και προσωπική ζωή.