***Φόρμα Δήλωσης Συμμετοχής***

|  |
| --- |
| *Ομάδες Ψυχοεκπαίδευσης*:Α) Ομάδα διαχείρισης άγχουςΒ) Αυτοαντίληψη - Αυτοεκτίμηση: χτίζοντας την αυτοεικόνα μουΓ) Ευελιξία – Επαγγελματική Προσαρμοστικότητα σε συνθήκες κρίσης: αναπτύσσοντας στρατηγικές διαχείρισης της καθημερινότητας |
| Διάρκεια Ομάδων: 8 συναντήσεις διάρκειας 1,5 h |
| Τρόπος διεξαγωγής: δια ζώσης: **Γυμναστήριο Γάλλου** διαδικτυακά: **μέσω skype**  |
| Σημαντική ενημέρωση: **Πριν την έναρξη των ομάδων, θα πραγματοποιηθεί μια ατομική συνάντηση με τον/ην κάθε συμμετέχοντα/ουσα και την συντονίστρια της ομάδας.** |

*Σας παρακαλούμε να συμπληρώσετε την παρακάτω φόρμα δήλωσης συμμετοχής, ώστε να μπορέσετε να κλείσετε* ***έγκαιρα*** *τη θέση σας για τη συμμετοχή σας στην ομάδα που σας ενδιαφέρει. Ο αριθμός των συμμετεχόντων είναι περιορισμένος και θα τηρηθεί απόλυτη σειρά προτεραιότητας. Αποστείλετε την φόρμα στη διεύθυνση* *rskf\_psy@uoc.gr* *μέχρι και* ***τις 13/10***

1. **Όνομα:**
2. **Επώνυμο:**
3. **Τμήμα φοίτησης:**
4. **Έτος:**
5. **Στοιχεία επικοινωνίας:**
	1. **Mail (ακαδημαϊκό):**
	2. **Κινητό επικοινωνίας:**
6. **Έχετε συμμετάσχει σε άλλη ομάδα προσωπικής ανάπτυξης;**

Ναι Όχι

**Αν ναι, με τι θεματολογία;**

1. **Επιλέξτε την ομάδα που θέλετε να δηλώσετε συμμετοχή** (αν επιθυμείτε παραπάνω από 1 ομάδες, βάλτε τις με σειρά προτεραιότητας και εφόσον υπάρχει διαθεσιμότητα, θα σας ενημερώσουμε):
	1. *Ομάδα διαχείρισης άγχους*
		1. **δια ζώσης***: έναρξη Τρίτη 20/10 11:30 – 13:00*
		2. **διαδικτυακά:** έναρξη Πέμπτη 22/10 18:00 – 19:30
	2. *Ομάδα αυτοεκτίμησης*
		1. **δια ζώσης:** έναρξη Δευτέρα 19/10 11:30 – 13:00
		2. **διαδικτυακά:** έναρξη Πέμπτη 22/10 11:00 – 12:30
	3. *Ομάδα προσαρμοστικότητας*
		1. **δια ζώσης:** έναρξη Παρασκευή 23/10 11:30 – 13:00
		2. **διαδικτυακά:** έναρξη Τρίτη 20/10 13:00 – 14:30

 Τι σας έκανε να δηλώσετε συμμετοχή στην ομάδα;

 (αν έχετε δηλώσει σε περισσότερες από μία ομάδες, γράψτε για

 όλες)

|  |
| --- |
|  |

 Τι θα θέλατε να αποκομίσετε από την ομάδα;

|  |
| --- |
|  |

Σας ευχαριστούμε!