|  |
| --- |
| *Ομάδες Ψυχοεκπαίδευσης*:Α) Αναβλητικότητα: Τεχνικές Διαχείρισης Β) Αυτοαντίληψη - Αυτοεκτίμηση: Χτίζοντας την Αυτοεικόνα μουΓ) Ομάδα Διαχείρισης ΆγχουςΔ) Ψυχολογική Ευελιξία και άλλες Τεχνικές Διαχείρισης των Επιπτώσεων της Πανδημίας |
| Διάρκεια Ομάδων: 8 συναντήσεις διάρκειας 1,5 h |
| Πλατφόρμα διεξαγωγής: **μέσω Microsoft Teams**  |
| Σημαντική ενημέρωση: **Πριν την έναρξη των ομάδων, θα πραγματοποιηθεί μια ατομική συνάντηση με τον/ην κάθε συμμετέχοντα/ουσα και τη συντονίστρια της ομάδας.** |

***Φόρμα Δήλωσης Συμμετοχής***

*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 παρούσα φόρμα στη διεύθυνση* *rskf\_psy@uoc.gr****μέχρι και τις 26/2***

1. **Όνομα:**
2. **Επώνυμο:**
3. **Τμήμα Φοίτησης:**
4. **Έτος Φοίτησης:**
5. **Στοιχεία Επικοινωνίας:**
	1. **E-Mail (ακαδημαϊκό):**
	2. **Κινητό τηλέφωνο:**
6. **Έχετε συμμετάσχει σε άλλη ομάδα προσωπικής ανάπτυξης;**

Ναι Όχι

**Αν ναι, με τι θεματολογία;**

**………………………………………………………………………………………………………**

1. **Επιλέξτε μία ομάδα στην οποία θέλετε να δηλώσετε συμμετοχή**:
	1. *Ομάδα αναβλητικότητας*
		* *έναρξη Τρίτη 9/3 9:45 – 11:15*
	2. *Ομάδα αυτοεκτίμησης*
		* έναρξη Τρίτη 9/3 9:45 – 11:15
	3. *Ομάδα άγχους*
		* έναρξη Τετάρτη 10/3 12:45 – 14:15
	4. Ομάδα ψυχολογικής ευελιξίας
		* έναρξη Τετάρτη 10/3 12:45 – 14:15

 Τι σας έκανε να δηλώσετε συμμετοχή στην ομάδα;

|  |
| --- |
|  |

 Τι θα θέλατε να αποκομίσετε από την ομάδα;

|  |
| --- |
|  |

Σας ευχαριστούμε!