



Ταχ. Δ/ση: Πανεπιστημιούπολη Γάλλου
Πληροφ.: Μπαρουξή Ειρήνη – Ψυχολόγος
Τηλ.: 28310 – 77981
E-mail: prosvasi@uoc.gr
Ιστοσελίδα: prosvasi.uoc.gr

Ρέθυμνο 3/3/2026

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Μονάδα Ισότητας Πρόσβασης Πανεπιστημίου Κρήτης

Πραγματοποίηση ψυχοεκπαιδευτικού σεμιναρίου «Σχεδιάζοντας SMART Στόχους χωρίς Εμπόδια»

Η Μονάδα Ισότητας Πρόσβασης (Μ.Ι.Π.) του Πανεπιστημίου Κρήτης υλοποίησε ψυχοεκπαιδευτικό σεμινάριο με τίτλο «Σχεδιάζοντας SMART Στόχους χωρίς Εμπόδια», το οποίο πραγματοποιήθηκε στις 25 Φεβρουαρίου 2026, ώρα 12:00–14:00, στο ΚΔΑΠ της Πανεπιστημιούπολης Γάλλου. Το σεμινάριο σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε από την ψυχολόγο της Μονάδας Ισότητας Πρόσβασης, κ. Ειρήνη Μπαρουξή, και είχε ως στόχο την ενίσχυση των δεξιοτήτων στοχοθέτησης και αυτορρύθμισης των φοιτητών και φοιτητριών.

Στο σεμινάριο συμμετείχαν συνολικά 26 φοιτητές και φοιτήτριες, εκ των οποίων οι 20 συμπλήρωσαν τη φόρμα αξιολόγησης της δράσης. Το περιεχόμενο επικεντρώθηκε στην παρουσίαση της μεθόδου SMART, ενός πρακτικού εργαλείου για τη διαμόρφωση σαφών, εφικτών και λειτουργικών στόχων, σε σύνδεση με τις προσωπικές αξίες και τις ανάγκες της φοιτητικής καθημερινότητας.

Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης ανέδειξαν υψηλό βαθμό ικανοποίησης και αντιλαμβανόμενης χρησιμότητας της δράσης. Συγκεκριμένα, το 75% των συμμετεχόντων αξιολόγησε με την υψηλότερη βαθμολογία (5/5) τη χρησιμότητα του σεμιναρίου ως προς την απόκτηση πρακτικών εργαλείων στοχοθέτησης, ενώ το 25% το αξιολόγησε με 4/5. Το περιεχόμενο κρίθηκε ιδιαίτερα κατανοητό, με το 95% των συμμετεχόντων να το αξιολογεί με 5/5. Επιπλέον, το 55% δήλωσε σε μέγιστο βαθμό (5/5) ότι μπορεί να εφαρμόσει όσα παρουσιάστηκαν στην καθημερινότητά του, ενώ το 45% το αξιολόγησε με 4/5. Το 90% των συμμετεχόντων αξιολόγησε με 5/5 τη δομή, τον ρυθμό και την προσβασιμότητα της παρουσίασης.

Παράλληλα, τα ποιοτικά δεδομένα της αξιολόγησης ανέδειξαν ως ιδιαίτερα χρήσιμα στοιχεία τη διαίρεση των στόχων σε μικρότερα και διαχειρίσιμα βήματα, την πρακτική άσκηση εφαρμογής στο τέλος του σεμιναρίου, καθώς και τη διαδραστική συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων και της εισηγήτριας. Οι φοιτητές και φοιτήτριες υπογράμμισαν ότι η προσέγγιση τούς βοήθησε να κατανοήσουν καλύτερα τι σημαίνει «σαφής» και «ρεαλιστικός» στόχος, αλλά και πώς η στοχοθέτηση συνδέεται με το άγχος της καθημερινότητας. Επιπλέον, αναδείχθηκε η σημασία του υποστηρικτικού και ασφαλούς κλίματος της ομάδας. Ως προτάσεις βελτίωσης διατυπώθηκαν η ανάγκη για μεγαλύτερο χώρο διεξαγωγής και η επιθυμία για διοργάνωση επιπλέον θεματικής δράσης με αντικείμενο τη διαχείριση άγχους.

Η δράση είχε ψυχοεκπαιδευτικό χαρακτήρα και σχεδιάστηκε με γνώμονα την ισότιμη συμμετοχή και προσβασιμότητα, ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες ενός μεικτού φοιτητικού πληθυσμού, συμπεριλαμβανομένων φοιτητών και φοιτητριών με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Η Μονάδα Ισότητας Πρόσβασης συνεχίζει να αναπτύσσει δράσεις που προάγουν την ισότιμη πρόσβαση, την ενδυνάμωση και την ενεργή συμμετοχή όλων των φοιτητών και φοιτητριών στο ακαδημαϊκό περιβάλλον.