



ΔΙΑΚΛΑΔΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ  
ΥΓΕΙΑΣ ΕΝΟΠΛΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ/  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΑΙ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

ΕΛΥΣΕ



# ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΙΣ ΕΝΟΠΛΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ

---

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ,

09 ΜΑΙΟΥ 2023

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ,

10-11 ΜΑΙΟΥ 2023



Θα δοθεί βεβαίωση  
παρακολούθησης

Για δηλώσεις συμμετοχής,  
σκανάρετε ή στείλτε mail στο  
dkpsyed.teap@hndgs.mil.gr

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, Πρόεδρος Επιστημονικής Επιτροπής  
*Αναπλ. Καθηγήτρια Ψυχολογίας της Επικοινωνίας, ΑΕΑΑ*

Σγος (ΥΨ) Πεζηρκιανίδης Χρήστος, Μέλος Επιστημονικής Επιτροπής  
*Συντονιστής Κλάδου Θετικής Ψυχολογίας ΕΛΨΕ*

Χριστίνα Αθανασιάδου, Μέλος Επιστημονικής Επιτροπής  
*Αναπλ. Καθηγήτρια Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Α.Π.Θ.*

## ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Αντχος (ΥΨ) Τσιρίκος Αντώνιος (ΠΝ), Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής  
*Τμηματάρχης ΔΚΨΥΕΔ/ΤΕΑΠ*

Ανχης (ΥΝ) Αθανασιάδου Φωτεινή, Μέλος Οργανωτικής Επιτροπής  
*Τμηματάρχης ΔΚΨΥΕΔ/Τμ. Εκπαίδευσης και Έρευνας*

Λγος (ΥΨ) Θεοδώρου Σοφία, Μέλος Οργανωτικής Επιτροπής  
*ΔΚΨΥΕΔ/ΤΕΑΠ*

Σγος (ΥΨ) Πεζηρκιανίδης Χρήστος, Μέλος Οργανωτικής Επιτροπής  
*ΔΚΨΥΕΔ/ΤΕΑΠ*

Λγός (ΥΨ) Παπαδοπούλου Χρυσάνθη, Μέλος Οργανωτικής Επιτροπής  
*ΣΑΝ*

Υπλγος (ΥΨ) Τζιτζιλάκη Ευαγγελία, Μέλος Οργανωτικής Επιτροπής  
*ΔΚΨΥΕΔ/ΤΕΑΠ*

Υπλγος (ΥΨ) Μπαλταδάκη Ευαγγελία, Μέλος Οργανωτικής Επιτροπής  
*ΔΚΨΥΕΔ/ΤΕΑΠ*

Υπλγος (ΥΨ) Ιωαννίδου Κωνσταντίνα, Μέλος Οργανωτικής Επιτροπής  
*ΔΚΨΥΕΔ/ΤΕΑΠ*

# ΟΜΙΛΗΤΕΣ

Η **Φρόσω Μόττη-Στεφανίδη** είναι Καθηγήτρια Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, διεθνώς διακεκριμένη για το επιστημονικό της έργο. Είναι μέλος του του Διευθυντηρίου της Διεθνούς Κοινοπραξίας Εταιρειών Αναπτυξιακής Ψυχολογίας και έχει υπάρξει μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Αμερικάνικης Εταιρείας Αναπτυξιακής Ψυχολογίας και Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Αναπτυξιακής Ψυχολογίας. Έχει διακριθεί για το επιστημονικό της έργο από τη Διεθνή Επιστημονική Εταιρεία «International Society for the Study of Behavioral Development (ISSBD)» με το "ISSBD Award for Distinguished Contributions to the International Advancement of Research and Theory in Behavioural Development" και το "ISSBD Fellow, in recognition of outstanding contributions by a senior scholar to the field of lifespan human development". Οι τελευταίες μελέτες της επικεντρώνονται στις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης στην ψυχοκοινωνική προσαρμογή μεταναστών και γηγενών εφήβων και στην αναζήτηση παραγόντων επικινδυνότητας και προστατευτικών παραγόντων για την ψυχοκοινωνική προσαρμογή μεταναστών εφήβων και των Ελλήνων συμμαθητών τους μέσα από το πρίσμα του μοντέλου της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Η **Ευαγγελία Μπαλταδάκη** είναι ψυχολόγος, με μεταπτυχιακό στην κοινωνική έρευνα από το Πανεπιστήμιο Αιγαίου, ενώ πραγματοποιεί μεταπτυχιακό στη Θετική Ψυχολογία στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Στην παρούσα φάση εργάζεται στο Τμήμα Επιλογής και Ανάπτυξης Προσωπικού του Διακλαδικού Κέντρου Ψυχικής Υγείας.

Ο **Χρήστος Πεζηρκιανίδης** είναι μεταδιδακτορικός ερευνητής στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών στα γνωστικά αντικείμενα της Θετικής και Συμβουλευτικής Ψυχολογίας. Οι μελέτες του επικεντρώνονται στους παράγοντες που βοηθούν τα άτομα να ανθίσουν ψυχικά στην καθημερινή τους ζωή αλλά και υπό αντιξοότητες.

Η **Άννυ Μπενέτου** είναι διδάκτωρ Συμβουλευτικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών. Έχει συνεργαστεί με πολλά πλαίσια στην Ελλάδα και το εξωτερικό (ΙΔΕΚΕ, Ελληνική Εταιρία Θετικής Ψυχολογίας, Council of Europe, European Network of Positive Psychology κ.α) ως συντονίστρια ψυχοεκπαιδευτικών ομάδων και εργάζεται ιδιωτικά ως Συμβουλευτική Ψυχολόγος Ψυχοθεραπεύτρια. Είναι ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Συμβουλευτικής Ομηλίκων (Ε.ΣΥ.ΟΜ)

Η **Χριστίνα Αθανασιάδου** είναι Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Συμβουλευτικής Ψυχολογίας στο Τμήμα Ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (Α.Π.Θ.). Τα επιστημονικά της ενδιαφέροντα και οι δημοσιεύσεις της αφορούν τόσο σε εφαρμογές της συμβουλευτικής στη σχολική κυρίως κοινότητα, όσο και σε θέματα έμφυλων ταυτοτήτων και διακρίσεων φύλου. Το τελευταίο διάστημα η έρευνα της αφορά, ειδικότερα, στην εκπαίδευση εκπαιδευτικών σε θέματα ψυχικής υγείας, στην εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας σε θέματα ενδοοικογενειακής και συντροφικής βίας καθώς και στο φαινόμενο της σεξουαλικής παρενόχλησης και της έμφυλης βίας στην ακαδημία.

Ο **Κωνσταντίνος Καραμπάς** είναι διδάκτορας Συμβουλευτικής και Θετικής Ψυχολογίας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο και μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας. Ερευνητικά έχει ασχοληθεί με την ψυχική ανθεκτικότητα, τα θετικά συναισθήματα και την ψυχοσωματική υγεία των ατόμων, καθώς και με τις πεποιθήσεις για το στρες, εφαρμόζοντας παρεμβάσεις για την ενίσχυση της θετικής πεποίθησης για το στρες.

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

09 ΜΑΙΟΥ 2023

09.00-09.30	Καλωσόρισμα- Χαιρετισμοί από το Δντη του ΔΚΨΥΕΔ Πχο (ΥΙ) Λαμπούση , την Πρόεδρο της Επιστημονικής Επιτροπής κα Κωσταρά, και από το Μέλος της Επιστημονικής και Οργανωτικής Επιτροπής Σγο (ΥΨ) Πεζηρκιανίδη Χρήστο
<b>1η Στρογγυλή Τράπεζα: «Αντιξοότητα και Ψυχική Ανθεκτικότητα στις Ένοπλες Δυνάμεις»</b>	
09.30-09.55	Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας <i>Ομιλήτρια: Φρόσω Μόττη-Στεφανίδη, Καθηγήτρια Ψυχολογίας ΕΚΠΑ</i>
09.55-10.20	Οι αντιξοότητες και η σημασία της Ψυχικής ανθεκτικότητας στο στρατιωτικό περιβάλλον <i>Ομιλήτριες: Υπλγος (ΥΨ) Μπαλταδάκη Ευαγγελία., Υπλγος (ΥΨ) Τζιτζιλιάκη Ευαγγελία</i>
10.20-10.45	Οι παράγοντες ψυχικής ανθεκτικότητας υπό το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας <i>Ομιλητής: Σγος (ΥΨ) Χρήστος Πεζηρκιανίδης, Μεταδιδακτορικός Ερευνητής-Πάντειο Πανεπιστήμιο</i>
10.45-11.00	Συζήτηση
11.00-11.15	Διάλειμμα

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

09 ΜΑΙΟΥ 2023

2η Στρογγυλή Τράπεζα: Προοπτικές για την Ενίσχυση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας στις Ένοπλες Δυνάμεις	
11.15-11.40	<p>Συμβουλευτική Ομηλίκων/Ομοτίμων σε ποικίλα πλαίσια και πληθυσμούς: η φιλοσοφία και τα οφέλη για το άτομο και την κοινότητα</p> <p><i>Ομιλήτρια: Άννυ Μπενέτου, Ψυχολόγος Msc, Phd Συμβουλευτικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ Αντιπρόεδρος της Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρίας Συμβουλευτικής Ομηλίκων (Ε.ΣΥ. ΟΜ)</i></p>
11.40-12.05	<p>Βραχεία Συμβουλευτική: Όταν η συμβουλευτική εστιάζει στη "λύση" και όχι στο πρόβλημα</p> <p><i>Ομιλήτρια: Χριστίνα Αθανασιάδου, Αναπλ. Καθηγήτρια Συμβουλευτικής Ψυχολογίας-Α.Π.Θ</i></p>
12.05-12.30	<p>Αλλάζοντας την πεποίθηση για το στρες, υπό το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας και της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης.</p> <p><i>Ομιλητής: Υπλγος (ΠΒ) Κωνσταντίνος Καραμπάς, Ψυχολόγος Phd</i></p>
12.30-13.00	Κλείσιμο Ημερίδας-Συμπεράσματα-Συζήτηση

# ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

## 10 ΜΑΙΟΥ 2023

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ "ΟΜΑΔΑ ΓΟΝΕΩΝ": Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΩΣ ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΑΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ

Ανχης (ΥΝ) Αθανασιάδου Φωτεινή, *Msc* Ψυχικής Υγείας,  
*Msc* Διασυνδεδετικής Ψυχιατρικής, Δρ. στον Τομέα Ψυχικής υγείας και  
Επιστημών συμπεριφοράς του Τμήματος Νοσηλευτικής ΕΚΠΑ, *Συστημική*  
*Ψυχοθεραπεύτρια*, Τμηματάρχης Εκπαίδευσης και Έρευνας Δκψυεδ, *Ιδρυτικό μέλος του*  
*προγράμματος «Ομάδα Γονέων των ΕΔ»*

Λγος (ΥΨ) Ηλίας Κασσάρας, *Ψυχολόγος, Msc, Msc, PhDc. Γνωστικός -*  
*Συμπεριφορικός Ψυχοθεραπευτής*  
Κωστοπούλου Ευανθία, *Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια, εκπαιδευμένη στη θεραπεία*  
*ομάδας, ζεύγους, οικογένειας, Λοχαγός ε.α.*

10 Μαΐου 23, 09.00 -11.00

Το Πρόγραμμα «Ομάδα Γονέων» όλα αυτά τα έτη έχει ως κεντρικό στόχο την καλλιέργεια μιας φιλοσοφίας που δίνει βάση στην σημασία της επικοινωνίας, με σκοπό να βοηθήσει τους γονείς να ανταποκριθούν με επιτυχία στο σύνθετο και δύσκολο ρόλο τους, όπως αυτός διαμορφώνεται στις νέες κοινωνικοοικονομικές συνθήκες, καθώς ο σύγχρονος τρόπος ζωής είναι πολύ απαιτητικός τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά. Σε αυτό το workshop θα γίνει μια παρουσίαση ενός εναλλακτικού τρόπου επικοινωνίας που μας βοηθάει να γίνουμε καλύτεροι ακροατές-τριες.

**Αριθμός Συμμετεχόντων: Έως 30 άτομα**

### ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: ΜΙΑ ΑΣΠΙΔΑ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Υπλγος (ΥΨ) Μπαλταδάκη Ευαγγελία, *Ψυχολόγος Msc*

Υπλγος (ΥΨ) Ιωαννίδου Κων/να, *Ψυχολόγος, Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια*

10 Μαΐου 23, 11.00 -13.00

Το εργαστήριο στοχεύει στην αναγνώριση και ανάδειξη των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα των συμμετεχόντων. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να αναγνωρίσουν βιωματικά προσωπικές, εσωτερικές «δυνάμεις» τους. Με αυτόν τον τρόπο θα είναι σε θέση να αξιοποιούν αυτό το δυναμικό στα δύσκολα, ώστε να ανταπεξέρχονται αποτελεσματικότερα στις αντιξοότητες.

**Αριθμός Συμμετεχόντων: Έως 30 άτομα**

# ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

## 10 ΜΑΙΟΥ 2023

### ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ: ΜΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Λγος (ΥΨ) Παπαδοπούλου Ανθή, *Ψυχολόγος, Msc, Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια*  
10 Μαΐου 23, 10.00 -12.00

Το εργαστήριο στοχεύει στην καλλιέργεια δεξιοτήτων επαγγελματικής προσαρμοστικότητας στο προσωπικό των Ενόπλων Δυνάμεων. Το στρατιωτικό πλαίσιο περιλαμβάνει συχνά απαιτητικές συνθήκες εργασίας. Οι δεξιότητες αυτές μπορούν να βοηθήσουν το άτομο που εργάζεται σε αυτό το πλαίσιο να προσεγγίσει με έναν πιο δημιουργικό τρόπο τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει καθημερινά στην εργασία του. Έτσι μπορεί να αναπτύσσει νέους τρόπους αντιμετώπισης των καταστάσεων, προλαμβάνοντας την ψυχική δυσφορία και «χτίζοντας» την εργασιακή ανθεκτικότητά του.

**Αριθμός Συμμετεχόντων: Έως 30 άτομα**

# ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

## 11 ΜΑΙΟΥ 2023

### ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΜΦΥΛΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ: ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Λγος (ΥΨ) Ηλίας Κασσάρας, *Ψυχολόγος, Msc, Msc, PhDc. Γνωστικός - Συμπεριφορικός Ψυχοθεραπευτής*

11 Μαΐου 23, 09.00 -11.00

Σκοπός του εργαστηρίου είναι να εξοικειωθούν τα συμμετέχοντα άτομα με την πολυδιάστατη φύση της ατομικότητας, η οποία –μεταξύ άλλων– περιλαμβάνει πολλές πτυχές, όπως για παράδειγμα το γεγονός ότι ο τρόπος με τον οποίο βιώνουμε την εργασιακή μας ταυτότητα σχετίζεται

άμεσα με το φύλο μας. Από αυτά τα βιώματα προκύπτουν συχνά προκλήσεις που στην εποχή μας είναι σημαντικό να επεξεργαστούμε, εάν επιζητούμε να βελτιώνουμε συνεχώς την προσωπική και εργασιακή μας καθημερινότητα.

**Αριθμός Συμμετεχόντων: Έως 30 άτομα**

### ΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΜΟΥ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΩΣ ΟΧΗΜΑ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

Υπλγος (ΥΨ) Τζιτζιλιάκη Ευαγγελία, *Ψυχολόγος*

Υπλγός (ΥΨ) Αγοραστού Καλλιόπη, *Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt*

11 Μαΐου 23, 11.00 -13.00

Το εργαστήριο στοχεύει στην καλλιέργεια δεξιοτήτων αναστοχασμού με όχημα τις επαγγελματικές ιστορίες των συμμετεχόντων. Μέσω του αναστοχασμού, το άτομο οδηγείται στην αύξηση της αυτοπίγνωσης, στην ανακάλυψη νέων προοπτικών και στην αναπλαισίωση καταστάσεων, με αποτέλεσμα την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας.

**Αριθμός Συμμετεχόντων: Έως 30 άτομα**