

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

- 09.00 – 09.15 Προσέλευση
- 09.15 – 09.30 Χαιρετισμοί:
- **Κλεοπάτρα Ρούσου**  
*Κοινωνική Λειτουργός - Προϊσταμένη Τμήματος Περίθαλψης και Κοινωνικής Μέριμνας Παν/μίου Δυτικής Αττικής*
  - **Φραγκίσκος Χανιώτης**  
*Καρδιολόγος - Παθολόγος MD, PhD - Τακτικός Καθηγητής Παν/μίου Δυτικής Αττικής, Επιστημονικός Υπεύθυνος Κοινωνικής Συμβουλευτικής Υπηρεσίας*
  - **Εκπρόσωπος Διοικούσας Επιτροπής Παν/μίου Δυτικής Αττικής**
- 09.30 – 09.45 **Εισαγωγή στην έννοια της αυτοεκτίμησης**  
*Θ. Θεοδωρακοπούλου, Ψυχολόγος, PhD - Κοινωνική Συμβουλευτική Υπηρεσία Παν/μίου Δυτικής Αττικής*
- 09.45 – 10.00 **Αρχές και χαρακτηριστικά της αυτοεκτίμησης**  
*Έ. Αρετάκη, Ψυχολόγος, Msc - Κοινωνική Συμβουλευτική Υπηρεσία Παν/μίου Δυτικής Αττικής*
- 10.00 – 10.15 **Αυτοαποτελεσματικότητα και στρατηγικές διαχείρισης άγχους**  
*Μ. Κωνσταντινίδου, Ψυχοθεραπεύτρια*
- 10.15 – 10.30 **Διαταραχές πρόσληψης τροφής: η εμμονική ενασχόληση με την εικόνα του σώματος ως καθρέφτισμα της ψυχικής ανασφάλειας και της χαμηλής αυτοεκτίμησης**  
*Μ. Κούντζα, Ψυχίατρος - Ψυχοθεραπεύτρια, PhD - Επιστημονικά Υπεύθυνη Κέντρου Ημέρας ΑΝΑΣΑ*
- 10.30 - 10.45 **Η αυτοεκτίμηση σύμμαχος στην πρόληψη των εξαρτήσεων**  
*Ε. Αλαμπάνου, Κοινωνιολόγος, Msc - Υπεύθυνη Μονάδων ΙΚΑΡΟΣ και ΠΗΓΑΣΟΣ, του Δικτύου Υπηρεσιών Πρόληψης και Έγκαιρης Παρέμβασης ΚΕΘΕΑ*
- 10.45 – 11.00 **Ανάπτυξη δεξιοτήτων και αυτοεκτίμηση**  
*Α. Παππά, Νοσηλεύτρια Ψυχικής Υγείας, PhD – Προϊσταμένη Εφημεριών «ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ» Νοσοκομείο ΕΚΠΑ*
- 11.00 – 11.15 **Αυτοεκτίμηση, Άγχος και μαθητικές επιδόσεις: Παρουσίαση αποτελεσμάτων έρευνας Κοινωνικής Συμβουλευτικής Υπηρεσίας**  
*Σ. Ντέμσια, Κοινωνιολόγος, Msc - Κοινωνική Συμβουλευτική Υπηρεσία Παν/μίου Δυτικής Αττικής*
- 11.15 – 11.30 **Αυτοεκτίμηση στην εκπαιδευτική διαδικασία: Σχολιασμός των ερευνητικών ευρημάτων της Κοινωνικής Συμβουλευτικής Υπηρεσίας**  
*Σ. Τριανταφυλλίδου, Ψυχολόγος, PhD- Κοινωνική Συμβουλευτική Υπηρεσία Παν/μίου Δυτικής Αττικής*
- 11.30 – 11.45 **Χτίζοντας την αυτοεκτίμηση στα παιδιά**  
*Α. Τσιακοπούλου, Ψυχολόγος, Msc - Κοινωνική Συμβουλευτική Υπηρεσία Παν/μίου Δυτικής Αττικής*
- 11.45 - 12.00 **Η γενετική της ανθρώπινης προσωπικότητας**  
*Κ. Γκούσκου, Μοριακός Βιολόγος, PhD – ΣΕΥΠ, Παν/μιο Δυτικής Αττικής*
- 12.00 – 12.15 **Αυτοεκτίμηση και Καρδιαγγειακή Υγεία**  
*Δ. Χανιώτης, Καρδιολόγος -Υγιεινολόγος. MD, PhD – Τακτικός Καθηγητής Παν/μίου Δυτικής Αττικής*
- 12.15 - 12.45 **Συζήτηση – Συμπεράσματα**