

Πρόσκληση

**«Διαχείριση άγχους  
σχετικά με την  
κρίση Covid-19»**

Τετάρτη  
15 Σεπτεμβρίου, 2020  
15:00 - 16:00



Τεχνολογικό  
Πανεπιστήμιο  
Κύπρου

Το Δίκτυο Ενίσχυσης και Ανάπτυξης της Μάθησης, σε συνεργασία με Υπηρεσίες του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου και συνεργάτες εντός και εκτός του Πανεπιστημίου, προσφέρει σειρά διαδικτυακών σεμιναρίων για φοιτητές και νέους ερευνητές με στόχο την καλύτερη κατάρτιση και προετοιμασία για την εργασία τους, με θέμα:

## **«Διαχείριση άγχους σχετικά με την κρίση Covid-19»**

### **Ομιλήτρια**

Γεωργία Φράγκου

Λειτουργός Κέντρου Φοιτητικής Ανάπτυξης,  
Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

### **Σύντομη Περιγραφή**

Είναι γεγονός ότι ζούμε περίεργες εποχές. Σε αυτό το χάος της αβεβαιότητας, καλούμαστε να προσαρμοστούμε σε νέα πράγματα τα οποία κάποιες φορές να μας προξενούν άβολα συναισθήματα αλλά και αγωνία.

Αυτό το σεμινάριο θα τοποθετηθεί σε μια σειρά πρακτικών και ψυχολογικών δεξιοτήτων για καλύτερη διαχείριση αυτής της περιόδου αβεβαιότητας και κοινωνικής αποξένωσης.

1. Μάθετε πώς να ζείτε καλύτερα σε ένα περιβάλλον αβεβαιότητας δημιουργώντας νέους στόχους και επανατοποθέτηση προτεραιοτήτων κατά τη διάρκεια της ακαδημαϊκής χρονιάς.
2. Μάθετε να οργανώνεται το χρόνο σας καλύτερα για να διατηρήσετε μια λειτουργική ροή στα πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς.
3. Βρείτε τρόπους να διαχειριστείτε τα έντονα συναισθήματα άγχους.
4. Εξελίξτε πρακτικές και δημιουργικές δεξιότητες για να διαχειριστείτε τις προκλήσεις και τα προβλήματα αυτής της εποχής.

*Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο μάθημα το Moodle ΔΕΑΜΟ και στην ιστοσελίδα του Δικτύου Ενίσχυσης και Ανάπτυξης της Μάθησης.*

### **Βιογραφικό ομιλήτριας**

Η Γεωργία Φράγκου είναι Λειτουργός του Κέντρου Φοιτητικής Ανάπτυξης από το Σεπτέμβριο του 2019. Είναι εγγεγραμμένη Κλινική Ψυχολόγος. Αποφοίτησε από το University of Louisiana at Monroe, Monroe, Louisiana με πτυχίο Ψυχολογίας, και έπειτα από το Pittsburg State University, Pittsburg, Kansas, με μεταπτυχιακό στην Κλινική Ψυχολογία.



Είναι υποψήφια διδάκτωρ Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Κύπρου και τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα άπτονται σε τομείς που αφορούν τη ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας, ψυχοπάθεια, και αποκλίνοσες συμπεριφορές.

Στην επαγγελματική της καριέρα, έχει εργαστεί ως κλινική ψυχολόγος σε διάφορους τομείς (Εθνική Φρουρά, σε προγράμματα σχολείων ΖΕΠ, Κρατικές Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας) όπου είχε τη δυνατότητα να δουλέψει με διάφορους πληθυσμούς (ενήλικες, παιδιά, εφήβους, οικογένειες, εξαρτήσεις, διαταραχές διάθεσης κ.α).