



Η Ελληνική Εταιρία Θετικής Ψυχολογίας σας προσκαλεί στο Εργαστήριο με τίτλο:

**«Αποχαιρετώντας μια ιδιαίτερη χρονιά: Τι κρατάμε & τι αφήνουμε πίσω»**

που θα πραγματοποιηθεί την **Δευτέρα 14.12.2020, 19:00-20:30** μέσω *διαδικτύου* με την Δρ. *Χριστίνα Σεργιάννη*.

Το κόστος για την παρακολούθηση του είναι 15 ευρώ.

Δηλώσεις συμμετοχής στον παρακάτω σύνδεσμο έως και τις **10.12.2020**:

<https://forms.gle/hEmCvgGAvX64ojx98>

Περιορισμένος αριθμός συμμετεχόντων. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

*Ακολουθεί περίληψη και σύντομο βιογραφικό της συντονίστριας.*

## **ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Το τέλος μιας χρονιάς σηματοδοτεί την ολοκλήρωση ενός κύκλου, ενώ παράλληλα αποτελεί μέρος της συνέχειας της πορείας της ζωής. Ελάτε να δούμε μαζί τη σημασία του, να κοιτάξουμε πίσω και να δώσουμε νόημα στα γεγονότα και τις προσωπικές εμπειρίες της χρονιάς που φεύγει και να κλείσουμε τον κύκλο αυτό εστιάζοντας στην ευγνωμοσύνη, τη θετικότητα, και τον σκοπό.

Σε αυτό το εργαστήριο, θα μιλήσουμε για το πως μπορούμε να:

- Αξιολογήσουμε τις εμπειρίες μας με ουσιαστικό τρόπο.
- Διακρίνουμε και να αξιοποιήσουμε τη νέα γνώση για τον εαυτό μας.
- Αφήσουμε πίσω όλα εκείνα που δε θα χρειαστούμε στο ξεκίνημα της νέας χρονιάς.



### **ΣΥΝΤΟΜΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ**

Η Δρ. Χριστίνα Σεργιάννη είναι ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια με ειδίκευση στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία. Είναι κάτοχος διδακτορικού διπλώματος στον τομέα της Κλινικής Ψυχολογίας (Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών), και μεταπτυχιακού διπλώματος ειδίκευσης (MSc) στην Ψυχολογία της Υγείας (University of Kent at Canterbury, UK). Στο πλαίσιο της συνεχιζόμενης επαγγελματικής εκπαίδευσης, έχει παρακολουθήσει διάφορα προγράμματα στους τομείς της Γνωσιακής Ψυχοθεραπείας, της Θετικής Ψυχολογίας και της Δυναμικής των Ομάδων. Έχει πραγματοποιήσει διαλέξεις σε διεθνή και ελληνικά συνέδρια Ψυχολογίας και έχει δημοσιεύσει άρθρα σε επιστημονικά περιοδικά και κεφάλαια σε συλλογικά έργα. Είναι ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας, μέλος του Κλάδου Θετικής Ψυχολογίας της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας, μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών και μέλος του Berufsverband Deutscher Psychologinnen & Psychologen.