

Κύκλος Τηλεσυναντήσεων ενδυνάμωσης την εποχή του Covid-19: «Webinars για ενίσχυση της ψυχοσωματικής φροντίδας και λειτουργικότητας»

Τρόπος υλοποίησης: Μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας zoom webinars

1

Ημερομηνία: Α' Φάση: Μ. Τετάρτη 15/4/20, απόγευμα 18.00-19.00

Β' Φάση: Κυριακή του Θωμά, 26/4/20, απόγευμα 17.30-18.30

Γ' Φάση: ΠΣΚ 8,9,10/4/20, e-festival

Webinar: Από μια εργοθεραπευτική οπτική: Καραντίνα 2020 - Περιμένοντας την «Ανάσταση...»

Ομάδα Στόχου: Προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί φοιτητές και φοιτήτριες

Οργάνωση-Επιμέλεια: Αικατερίνη Κατσιάνα, Εκπαιδευτικός 407/80, Τμήματος Εργοθεραπείας

Το webinar απευθύνεται **στους φοιτητές και στις φοιτήτριες** του Πανεπιστημίου Δ. Μακεδονίας και στόχος του είναι η κινητοποίηση και ενδυνάμωση τους μέσω του έργου (δραστηριοτήτων), με σκοπό την προαγωγή της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής υγείας και ευεξίας. Όταν αναφερόμαστε στην έννοια έργο εννοούμε όλα τα πράγματα που οι άνθρωποι θέλουν, χρειάζονται ή πρέπει να κάνουν, σε σωματικό, ψυχικό, κοινωνικό, σεξουαλικό, πολιτικό ή πνευματικό επίπεδο και η ανάπαυση και ο ύπνος που δίνουν σκοπό και νόημα στη ζωή τους και αντανakλούν την ταυτότητά τους. Στους τομείς των έργων ανήκουν οι Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής (ΔΚΖ)-(αυτοφροντίδα), Σύνθετες ΔΚΖ (φροντίδα άλλων, σπιτιού, προετοιμασία γευμάτων, διαχείριση της υγείας, διατήρηση της ασφάλειας και αντιμετώπιση έκτακτων αναγκών κ.α.), Ανάπαυση και Ύπνος, Εκπαίδευση (τυπική, ανεπίσημη προσωπική εκπαίδευση ή ενδιαφέροντα), Εργασία (εκτέλεση εργασίας, διερεύνηση ευκαιριών για εθελοντισμό), Παιχνίδι (διερεύνηση παιχνιδιού, συμμετοχή στο παιχνίδι), Ελεύθερος χρόνος/ψυχαγωγία (Διερεύνηση για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και συμμετοχή σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου), Κοινωνική συμμετοχή- μέσω κοινωνικών δικτύων (σε δραστηριότητες στην κοινότητα, στην οικογένεια, με συνομήλικους φίλους). Στην περίοδο της καραντίνας είναι πολύ σημαντικά, η διατήρηση της ρουτίνας, η συμμετοχή σε όλους τους τομείς έργων και η προσαρμογή όπου απαιτείται, για ισορροπία και διατήρηση της ταυτότητάς μας ώστε να προάγουμε την υγεία, ευεξία και την ποιότητα ζωής και για την πρόληψη των επιπτώσεων από τον πιθανό αποκλεισμό μας από τη συμμετοχή σε έργα και δραστηριότητες. Οι φοιτητές/τριες καλούνται και υποστηρίζονται να αντιμετωπίσουν την καθημερινή τους ζωή δημιουργικά.

Α' φάση: Μπορείτε να δημιουργήσετε βίντεο, να φωτογραφήσετε και να συνδυάσετε φωτογραφίες, ποιήματα, ζωγραφίες (και οτιδήποτε άλλο σας εμπνέει) με τους συμφοιτητές σας, με τα καθημερινά σας έργα και τις καθημερινές σας δραστηριότητες που έχουν νόημα για εσάς κατά τη διάρκεια των διακοπών του Πάσχα στην καραντίνα (ατομικά ή ως ομάδα). Φέτος και οι διακοπές του Πάσχα είναι διαφορετικές, ας τις βιώσουμε δημιουργικά, προσαρμόζοντας όλα όσα επιθυμούμε να κάνουμε στην καθημερινή μας ζωή... περιμένοντας την «Ανάσταση...» κυριολεκτικά και μεταφορικά.

Β' φάση: Ανατροφοδότηση των έργων σε τηλεσυνάντηση. Προετοιμασία για το e-festival.

Γ' φάση: Παρουσίαση των έργων στο e- festival του Πανεπιστημίου

2

Ημερομηνία: Παρασκευή 24-04-20 **Ωρα:** 6-7:30μ.μ.

Webinar: Ψυχική ανθεκτικότητα

«Ζώντας με την ανησυχία και το άγχος κλεισμένων των θυρών: Συναντήσεις και δεσμοί την εποχή του Covid-19»

Ομάδα στόχου: Ανθρώπινο δυναμικό του ΠΔΜ

Οργάνωση-Επιμέλεια: Στεργιανή Γκιαούρη, Επίκουρη Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

Πως συνδεόμαστε με τον εαυτό μας και τους ανθρώπους τριγύρω μας σε μια περίοδο φόβου, απειλής και καραντίνας; Τι χρειάζεται να εξημερώσουμε από τον εαυτό μας; Ποια αποθέματα και όνειρα μας οδηγούν για να συνεχίσουμε να είμαστε σε επαφή με τον εαυτό μας και με τους άλλους ανθρώπους; Μέσα μας όμως κατοικούν και οι θυμοί μας, οι σκιές των ανεπεξέργαστων φόβων, οι απογοητεύσεις και οι ματαιώσεις. Η αναγκαστική συμβίωση αυτήν την περίοδο με ανθρώπους, που δεν θα θέλαμε ή που θα δυσκολευόμαστε να είμαστε μαζί τους όλη τη μέρα, ενεργοποιεί επίσης μηχανισμούς άμυνας που μας προσκαλούν σε μία ακόμα μεγαλύτερη κλειστότητα. Μέσα από τη συνάντησή μας θα μοιραστούμε πρωτόγνωρες εμπειρίες, αλλά και ελπίδες για εναλλακτικές πρακτικές.

3

Ημερομηνία: Σάββατο 25/04 **Ωρα:** 6-7.30μ.μ.

Στρογγυλή τράπεζα: Ψυχολογικά ζητήματα που προκύπτουν σε περιόδους κρίσης και η διαχείρισή τους.

Ομάδα Στόχου: Εκπαιδευτικό, Διοικητικό και Εργαστηριακό Προσωπικό

Οργάνωση και συντονισμός: Δημήτρης Πνευματικός, Καθηγητής, Πρόεδρος Τμήματος Ψυχολογίας

Συμμετέχουν: Αικατερίνη Φλωρά, Κλινική Ψυχολόγος,

Τριανταφυλλιά Γεωργιάδου, Αναπτυξιακή Ψυχολόγος

Σε περιόδους «κρίσης» το περιβάλλον αλλάζει ξαφνικά και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούμε συνήθως για να διαχειριστούμε την καθημερινότητά μας δεν είναι το ίδιο αποτελεσματικές ή ακόμα μπορεί και να οδηγούν σε αντίθετα αποτελέσματα. Οι νέες συνθήκες απαιτούν άμεσες και αποτελεσματικές λύσεις χωρίς να υπάρχει η δυνατότητα είτε να αποφύγουμε είτε ή να μεταθέσουμε τις λύσεις για αργότερα. Όλα αυτά, και όχι μόνον, δημιουργούν στα άτομα αναστάτωση, άγχος, και μια γενικότερη ψυχολογική αποσταθεροποίηση. Στην «Στρογγυλή Τράπεζα» θα έχουμε την ευκαιρία να συζητήσουμε και να προσεγγίσουμε την διαχείριση της κρίσης ως μια φυσιολογική αντίδραση σε μια μη φυσιολογική κατάσταση. Ο μεγαλύτερος χρόνος θα αφιερωθεί σε συζήτηση σε ερωτήματα. Για τον σκοπό αυτό, σας παρακαλούμε να στείλετε τα ερωτήματά σας στο email vicerector-admin@uowm.gr με θέμα Στρογγυλή Τράπεζα μέχρι την Τετάρτη 22 Απρίλη.

Ημερομηνία: Κυριακή 3/5, 18.00

Webinar: Όλα όσα θα θέλατε να ξέρετε για τη σχέση της performance με την καραντίνα!

Ομάδα στόχου: Ανθρώπινο δυναμικό του ΠΔΜ

Οργάνωση-Επιμέλεια: Α. Αυγητίδου, Επίκουρος Καθηγήτρια

Φοιτητές/φοιτήτριες και απόφοιτες/απόφοιτοι μοιράζονται μαζί σας αγαπημένες τους performance που άπτονται των θεμάτων της κοινωνικής αποστασιοποίησης, του εθελούσιου εγκλεισμού, της καραντίνας, της προστασίας, κλπ. και συζητούν την σχέση της τέχνης της performance με την καθημερινή ζωή. Τι μπορεί να μας πει η performance για όσα διαδραματίζονται γύρω μας και μέσα μας; Ποιες νέες οπτικές μπορεί να προσφέρει; Το webinar δομείται γύρω από σύντομες παρουσιάσεις έργων performance, τις οποίες θ' ακολουθήσει συζήτηση με τους συμμετέχοντες γύρω από την τέχνη της performance και τη σχέση της τέχνης με την καθημερινή ζωή.

Το webinar είναι ανοικτό σε όλη την ακαδημαϊκή κοινότητα.