

**Ανακοίνωση του
Κέντρου Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης του ΕΜΠ - ESN NTUA Athens**



Με ιδιαίτερη χαρά σας προσκαλούμε στην εκδήλωση **“Ημέρα Ψυχικής Υγείας: Ανθεκτικότητα” (“Mental Health Day: Resilience”)**, που θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα 19 Μαΐου και ώρα 10:45, στο αμφιθέατρο A008 του κτιρίου Αβέρωφ της Σχολής Αρχιτεκτόνων Μηχανικών, στο συγκρότημα Πατησίων του ΕΜΠ. Η εκδήλωση διοργανώνεται από την εθελοντική φοιτητική ομάδα **ESN NTUA Athens**, σε συνεργασία με το **Κέντρο Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης του ΕΜΠ**.

Στόχος της εκδήλωσης είναι η ευαισθητοποίηση των φοιτητών σε θέματα ψυχικής υγείας, τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο, καθώς η ψυχική ευημερία αποτελεί θεμέλιο για την προσωπική ανάπτυξη, την ακαδημαϊκή πορεία και τη μελλοντική επαγγελματική εξέλιξη.

Η φετινή θεματική εστιάζει στην **Ψυχική Ανθεκτικότητα**, την ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται αποτελεσματικά στρεσογόνες ή τραυματικές καταστάσεις, να αναγνωρίζει και να προσαρμόζεται στις αλλαγές και να ανακτά την ψυχική του ισορροπία. Πρόκειται για μια σημαντική δεξιότητα στις μέρες μας, εν μέσω συνεχών κοινωνικών, οικονομικών και περιβαλλοντικών προκλήσεων, αυξημένης αβεβαιότητας, άγχους και πιεστικών καθημερινών συνθηκών που επηρεάζουν την ευημερία μας.

Η εκδήλωση περιλαμβάνει:

- Ομιλία για την Ψυχική Ανθεκτικότητα (30-40 λεπτά)
- Βιωματικό workshop (1 ώρα)

Η εκδήλωση είναι ανοιχτή για όλους τους φοιτητές, ανεξαρτήτως σχολής, και θα διεξαχθεί στα αγγλικά για τη διευκόλυνση και των διεθνών φοιτητών. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να εγγραφούν μέσω της σχετικής φόρμας συμμετοχής παρακάτω:

Βασικές πληροφορίες:

- **Ημερομηνία:** 19 Μαΐου
- **Ώρα:** 10:45
- **Τοποθεσία:** Αμφιθέατρο A008, Κτίριο Αβέρωφ, Σχολή Αρχιτεκτόνων Μηχανικών, Συγκρότημα Πατησίων, ΕΜΠ
- **Διοργανωτές:** ESN NTUA Athens, Κέντρο Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης ΕΜΠ
- **Ομιλήτριες:** κα. Αγγελική Κουρή, κα. Έλλη Κούμουλου
- **Φόρμα συμμετοχής:** [Εδώ https://forms.gle/bhf9aNmd1PANKovK9](https://forms.gle/bhf9aNmd1PANKovK9)
- **Email επικοινωνίας:** social_impact@ntua.esngreece.gr