

Διαδραστικό σεμινάριο για τη διαχείριση του στρες

Polyvagal Theory και Νευρικό Σύστημα: μια βιωματική προσέγγιση

Αμφιθέατρο Κεντρικής Βιβλιοθήκης
13:00-15:00

Παρασκευή 20 Φεβρουαρίου, 2026

Η εκδήλωση απευθύνεται σε όλα τα μέλη της πανεπιστημιακής
κοινότητας και η είσοδος είναι ελεύθερη

Περιγραφή:

Ένα διαδραστικό σεμινάριο για να εξερευνήσουμε πώς η αίσθηση ασφάλειας ή
απειλής στο σώμα επηρεάζει το στρες, τη διάθεση, τη συγκέντρωση και τις
σχέσεις, μέσα από βιωματικές ασκήσεις και συζήτηση.

Εισηγήτρια:

Ηλιάνα Αδαμοπούλου - ειδικός θεραπείας ψυχικού
τραύματος μέσω του σώματος και της αρχής της
Polyvagal Theory

Διαδραστικό σεμινάριο για τη διαχείριση του στρες

Polyvagal Theory και Νευρικό Σύστημα: μια βιωματική προσέγγιση

Αμφιθέατρο Κεντρικής Βιβλιοθήκης
13:00-15:00

Παρασκευή 20 Φεβρουαρίου, 2026

Η εκδήλωση απευθύνεται σε όλα τα μέλη της πανεπιστημιακής
κοινότητας και η είσοδος είναι ελεύθερη

Περιγραφή:

Ένα διαδραστικό σεμινάριο για να εξερευνήσουμε πώς η αίσθηση ασφάλειας ή
απειλής στο σώμα επηρεάζει το στρες, τη διάθεση, τη συγκέντρωση και τις
σχέσεις, μέσα από βιωματικές ασκήσεις και συζήτηση.

Εισηγήτρια:

Ηλιάνα Αδαμοπούλου - ειδικός θεραπείας ψυχικού
τραύματος μέσω του σώματος και της αρχής της
Polyvagal Theory

Διαδραστικό σεμινάριο για τη διαχείριση του στρες

Polyvagal Theory και Νευρικό Σύστημα: μια βιωματική προσέγγιση

Αμφιθέατρο Κεντρικής Βιβλιοθήκης
13:00-15:00

Παρασκευή 20 Φεβρουαρίου, 2026

Η εκδήλωση απευθύνεται σε όλα τα μέλη της πανεπιστημιακής
κοινότητας και η είσοδος είναι ελεύθερη

Περιγραφή:

Ένα διαδραστικό σεμινάριο για να εξερευνήσουμε πώς η αίσθηση ασφάλειας ή
απειλής στο σώμα επηρεάζει το στρες, τη διάθεση, τη συγκέντρωση και τις
σχέσεις, μέσα από βιωματικές ασκήσεις και συζήτηση.

Εισηγήτρια:

Ηλιάνα Αδαμοπούλου - ειδικός θεραπείας ψυχικού
τραύματος μέσω του σώματος και της αρχής της
Polyvagal Theory

Διαδραστικό σεμινάριο για τη διαχείριση του στρες

Polyvagal Theory και Νευρικό Σύστημα: μια βιωματική προσέγγιση

Αμφιθέατρο Κεντρικής Βιβλιοθήκης
13:00-15:00

Παρασκευή 20 Φεβρουαρίου, 2026

Η εκδήλωση απευθύνεται σε όλα τα μέλη της πανεπιστημιακής
κοινότητας και η είσοδος είναι ελεύθερη

Περιγραφή:

Ένα διαδραστικό σεμινάριο για να εξερευνήσουμε πώς η αίσθηση ασφάλειας ή
απειλής στο σώμα επηρεάζει το στρες, τη διάθεση, τη συγκέντρωση και τις
σχέσεις, μέσα από βιωματικές ασκήσεις και συζήτηση.

Εισηγήτρια:

Ηλιάνα Αδαμοπούλου - ειδικός θεραπείας ψυχικού
τραύματος μέσω του σώματος και της αρχής της
Polyvagal Theory

Διαδραστικό σεμινάριο για τη διαχείριση του στρες

Polyvagal Theory και Νευρικό Σύστημα: μια βιωματική προσέγγιση

Αμφιθέατρο Κεντρικής Βιβλιοθήκης
13:00-15:00

Παρασκευή 20 Φεβρουαρίου, 2026

Η εκδήλωση απευθύνεται σε όλα τα μέλη της πανεπιστημιακής
κοινότητας και η είσοδος είναι ελεύθερη

Περιγραφή:

Ένα διαδραστικό σεμινάριο για να εξερευνήσουμε πώς η αίσθηση ασφάλειας ή
απειλής στο σώμα επηρεάζει το στρες, τη διάθεση, τη συγκέντρωση και τις
σχέσεις, μέσα από βιωματικές ασκήσεις και συζήτηση.

Εισηγήτρια:

Ηλιάνα Αδαμοπούλου - ειδικός θεραπείας ψυχικού
τραύματος μέσω του σώματος και της αρχής της
Polyvagal Theory

Διαδραστικό σεμινάριο για τη διαχείριση του στρες

Polyvagal Theory και Νευρικό Σύστημα: μια βιωματική προσέγγιση

Αμφιθέατρο Κεντρικής Βιβλιοθήκης
13:00-15:00

Παρασκευή 20 Φεβρουαρίου, 2026

Η εκδήλωση απευθύνεται σε όλα τα μέλη της πανεπιστημιακής
κοινότητας και η είσοδος είναι ελεύθερη

Περιγραφή:

Ένα διαδραστικό σεμινάριο για να εξερευνήσουμε πώς η αίσθηση ασφάλειας ή
απειλής στο σώμα επηρεάζει το στρες, τη διάθεση, τη συγκέντρωση και τις
σχέσεις, μέσα από βιωματικές ασκήσεις και συζήτηση.

Εισηγήτρια:

Ηλιάνα Αδαμοπούλου - ειδικός θεραπείας ψυχικού
τραύματος μέσω του σώματος και της αρχής της
Polyvagal Theory

Διαδραστικό σεμινάριο για τη διαχείριση του στρες

Polyvagal Theory και Νευρικό Σύστημα: μια βιωματική προσέγγιση

Αμφιθέατρο Κεντρικής Βιβλιοθήκης
13:00-15:00

Παρασκευή 20 Φεβρουαρίου, 2026

Η εκδήλωση απευθύνεται σε όλα τα μέλη της πανεπιστημιακής
κοινότητας και η είσοδος είναι ελεύθερη

Περιγραφή:

Ένα διαδραστικό σεμινάριο για να εξερευνήσουμε πώς η αίσθηση ασφάλειας ή
απειλής στο σώμα επηρεάζει το στρες, τη διάθεση, τη συγκέντρωση και τις
σχέσεις, μέσα από βιωματικές ασκήσεις και συζήτηση.

Εισηγήτρια:

Ηλιάνα Αδαμοπούλου - ειδικός θεραπείας ψυχικού
τραύματος μέσω του σώματος και της αρχής της
Polyvagal Theory

Διαδραστικό σεμινάριο για τη διαχείριση του στρες

Polyvagal Theory και Νευρικό Σύστημα: μια βιωματική προσέγγιση

Αμφιθέατρο Κεντρικής Βιβλιοθήκης
13:00-15:00

Παρασκευή 20 Φεβρουαρίου, 2026

Η εκδήλωση απευθύνεται σε όλα τα μέλη της πανεπιστημιακής
κοινότητας και η είσοδος είναι ελεύθερη

Περιγραφή:

Ένα διαδραστικό σεμινάριο για να εξερευνήσουμε πώς η αίσθηση ασφάλειας ή
απειλής στο σώμα επηρεάζει το στρες, τη διάθεση, τη συγκέντρωση και τις
σχέσεις, μέσα από βιωματικές ασκήσεις και συζήτηση.

Εισηγήτρια:

Ηλιάνα Αδαμοπούλου - ειδικός θεραπείας ψυχικού
τραύματος μέσω του σώματος και της αρχής της
Polyvagal Theory

Διαδραστικό σεμινάριο για τη διαχείριση του στρες

Polyvagal Theory και Νευρικό Σύστημα: μια βιωματική προσέγγιση

Αμφιθέατρο Κεντρικής Βιβλιοθήκης
13:00-15:00

Παρασκευή 20 Φεβρουαρίου, 2026

Η εκδήλωση απευθύνεται σε όλα τα μέλη της πανεπιστημιακής
κοινότητας και η είσοδος είναι ελεύθερη

Περιγραφή:

Ένα διαδραστικό σεμινάριο για να εξερευνήσουμε πώς η αίσθηση ασφάλειας ή
απειλής στο σώμα επηρεάζει το στρες, τη διάθεση, τη συγκέντρωση και τις
σχέσεις, μέσα από βιωματικές ασκήσεις και συζήτηση.

Εισηγήτρια:

Ηλιάνα Αδαμοπούλου - ειδικός θεραπείας ψυχικού
τραύματος μέσω του σώματος και της αρχής της
Polyvagal Theory

Διαδραστικό σεμινάριο για τη διαχείριση του στρες

Polyvagal Theory και Νευρικό Σύστημα: μια βιωματική προσέγγιση

Αμφιθέατρο Κεντρικής Βιβλιοθήκης
13:00-15:00

Παρασκευή 20 Φεβρουαρίου, 2026

Η εκδήλωση απευθύνεται σε όλα τα μέλη της πανεπιστημιακής
κοινότητας και η είσοδος είναι ελεύθερη

Περιγραφή:

Ένα διαδραστικό σεμινάριο για να εξερευνήσουμε πώς η αίσθηση ασφάλειας ή
απειλής στο σώμα επηρεάζει το στρες, τη διάθεση, τη συγκέντρωση και τις
σχέσεις, μέσα από βιωματικές ασκήσεις και συζήτηση.

Εισηγήτρια:

Ηλιάνα Αδαμοπούλου - ειδικός θεραπείας ψυχικού
τραύματος μέσω του σώματος και της αρχής της
Polyvagal Theory