

**ΔΗΜΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ**

**ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΘΡΑΚΟΜΑΚΕΔΟΝΩΝ**

**Σημείωμα από την ομιλήτρια**

---

**Διαδικτυακή Ομιλία**

**Σάββατο 27 Φεβρουαρίου 2021**

**&**

**Σάββατο 6 Μαρτίου, 2021**

**Ώρα 6.15μμ.-7.45μμ.**

---

Σας καλώ να συμμετάσχετε στη σειρά των δύο επίκαιρων ομιλιών μου, με αφορμή τη δεινή συνθήκη που βιώνουμε όλοι, εξαιτίας της πανδημίας covid-19.

Ακολουθεί συνοπτικό βιογραφικό μου, καθώς και λίγα λόγια για τις επιμέρους θεματικές των ομιλιών μου.

**Ελευθερία Έρη Κεχαγιά**

**Σύμβουλος Οικογένειας, Ψυχοθεραπεύτρια & Εκπαιδύτρια  
Ομάδων Συμβουλευτικής Γονέων**

**[www.psychiki-ygeia.gr](http://www.psychiki-ygeia.gr)**



- ✓ Η Ελευθερία Έρη Κεχαγιά, είναι Σύμβουλος Οικογένειας, Ψυχοθεραπεύτρια και Εκπαιδύτρια Ομάδων Συμβουλευτικής Γονέων.
- ✓ Γεννήθηκε στην Αθήνα και αποφοίτησε από τα Αρσάκεια-Τοσίτσεια σχολεία Εκάλης.
- ✓ Σπούδασε Ψυχολογία στην Ελλάδα, στο Αμερικάνικο Κολλέγιο Ελλάδας (Deree) και στη συνέχεια ολοκλήρωσε δύο μεταπτυχιακές εξειδικεύσεις, στη Συμβουλευτική Ψυχολογία ----- και στη Ψυχοθεραπεία στο KEELE UNIVERSITY, στην Αγγλία, όπου και στα πλαίσια της πρακτικής της, θήτευσε στις κατά τόπους κλινικές, συνεργαζόμενη με το υγειονομικό προσωπικό.

- ✓ Περεταίρω, έχει εκπαιδευθεί από τον Ο.ΚΑ.ΝΑ. και το ΚΕ.Θ.Ε.Α., στην πρόληψη κατά της χρήσης ουσιών και από το ΙΝΕΔΙΒΜ (τ.ΙΔΕΚΕ) στη διαχείριση Ομάδων Σχολών Γονέων και στην Εκπαίδευση Εκπαιδευτών/Συντονιστών Ομάδων Συμβουλευτικής Γονέων.
- ✓ τ.Επιστημονική υπεύθυνη και συντονίστρια επί σειρά ετών - Σχολών Γονέων Δήμου Λεβαδέων - Βοιωτία
- ✓ Ιδιωτεύει με έδρα της το Μαρούσι, από το 1996, αναλαμβάνοντας μεμονωμένα άτομα, ζευγάρια και οικογένειες, για προβλήματα και δυσκολίες παιδιών, εφήβων και ενηλίκων.
- ✓ Ανάμεσα στα ενδιαφέροντά της είναι η προσφορά στο κοινωνικό σύνολο και η ενασχόλησή της με τα κοινά.
- ✓ Προσέφερε τις υπηρεσίες της ως εθελόντρια, στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004 ---- και έχει συμμετάσχει σε δραστηριότητες διεθνών εθελοντικών οργανώσεων, π.χ. σε προγράμματα Συμβουλευτικής στην Αμερική, για αμερικανούς μαθητές που ανήκαν σε ευπαθείς οικογένειες.
- ✓ Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει για την προστασία των ζώων, την διατήρηση των Ηθών και Εθίμων της χώρας μας. Στον ελεύθερο χρόνο της απολαμβάνει να ταξιδεύει σε όλο τον κόσμο γνωρίζοντας πολιτισμούς και ανθρώπους και να γεύεται ποιοτικές κουζίνες.

Περισσότερα μπορείτε να μάθετε για εμένα, από την επαγγελματική μου ιστοσελίδα, με επωνυμία Ψυχική Υγεία-Έρη Κεχαγιά  
( [www.psychiki-ygeia.gr](http://www.psychiki-ygeia.gr) )

**Λίγα λόγια για τις επιμέρους θεματικές των ομιλιών μου  
στις 27/2 και στις 6/3/21**

1. Σε σχέση με την πανδημία, τι θεωρείτε αποφασιστικής σημασίας για την επιβίωσή μας όσο και τη ψυχική μας ισορροπία;
2. Ποιους επιβαρύνει περισσότερο η πανδημία;
3. Ποιος θα αντέξει τελικά και ποια τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του;
4. Πώς μπορούμε να ελαχιστοποιήσουμε τις πιθανότητες στο μέλλον να ζήσουμε ανάλογες καταστάσεις;
5. Ως προς την επικαιρότητα γενικότερα, τι σηματοδοτούν όλες αυτές οι καταγγελίες που ακούγονται το τελευταίο διάστημα, αλλά και οι βίαιες αντιδράσεις – μεταξύ των οποίων η σφοδρή επίθεση των νεαρών στον σταθμάρχη του Μετρό; Έχουν κάποια επιπλέον βαρύτητα αυτή τη χρονική περίοδο της υγειονομικής κρίσης;
6. Το απαγορευτικό και ο εγκλεισμός στο σπίτι - από τις δμμ. ζορίζει κάποιους ανθρώπους περισσότερο, ενώ άλλοι ανταπεξέρχονται καλύτερα. Πώς εξηγείται αυτό;
7. Πώς πρέπει να διαχειρισθούμε την κατάσταση ως μέλη της οικογένειας;
8. Η όλη κρίση που βιώνουμε, άραγε πότε θα τελειώσει; θα λήξει μαζί με την πανδημία και τους εμβολιασμούς;
9. Τα πέντε στάδια μίας απώλειας. Απώλεια συνιστά και η πανδημία σε πολλά επίπεδα.
10. Τρόποι διαχείρισης παιδιών και εαυτών στην καραντίνα!
11. Θα βγούμε αλώβητοι από την πανδημία;
12. Ποια τα διδάγματα της πανδημίας;

13. Εν κατακλείδι, ποιο είναι το βασικότερο ερώτημα που πρέπει να θέσουμε όλοι στον εαυτό μας εν μέσω πανδημίας και με αφορμή τον κορωνοϊό;

**Σας περιμένω με χαρά, να ανταλλάξουμε απόψεις.  
Ενημερώστε με τη σειρά σας, όσους θεωρείτε ότι θα είχαν ενδιαφέρον για το ψυχολογικό και κοινωνικό αυτό ζήτημα, τις προεκτάσεις του και τις συνέπειές του.**

**Με εκτίμηση,  
Έρη Κεχαγιά**

