



**HUMANLINKS**

Διαδικτυακές ομιλίες, εργαστήρια, εκδηλώσεις

Ιανουάριος - Φεβρουάριος - Μάρτιος 2021

“Ένισχύω τον εαυτό και την κοινότητα σε μια μεταβαλλόμενη εποχή”

ΧΩΡΙΤΟΣ  
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

psychology  
now.gr

Η Ψυχολογία Είναι ο Κόσμος μας!

---

**Humanlinks - Ανθρώπινοι Σύνδεσμοι**  
**Διαδικτυακές ομιλίες, εργαστήρια, εκδηλώσεις**

**“Ενισχύω τον εαυτό και την κοινότητα  
σε μια μεταβαλλόμενη εποχή”**

**Ιανουάριος - Φεβρουάριος - Μάρτιος 2021**

**Τρίτη 29 Δεκεμβρίου 2020**

**Θέμα: “Επαφή με τον εαυτό μου και τους άλλους σε έναν  
μεταβαλλόμενο κόσμο”**

Συντονίζουν:

- Καίτη Κανακάκη, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδεύτρια NDI
- Γιώργος Κράλλης, Κοινωνικός-Διαπολιτισμικός Λειτουργός - Ψυχοθεραπευτής NDI

Ωρα: 19:00 - 20-30

**Τρίτη 5 Ιανουαρίου 2021**

**Θέμα: “Yoga: Μια άσκηση της συνείδησης και του σώματος”**

Ανοιχτή εκδήλωση για αρχάριους και προχωρημένους

Εισηγητής:

- Πάνος Δερβίσης, Δάσκαλος Yoga

Συντονίζει:

- Γιώργος Κράλλης, Κοινωνικός Διαπολιτισμικός Λειτουργός - Ψυχοθεραπευτής NDI

Ωρα: 19:00 - 19:45

**Τρίτη 12 Ιανουαρίου 2021**

**Θέμα: “Η Μη Κατευθυντικότητα στην Εκπαίδευση και την  
Ψυχοθεραπεία”**

Ομιλητής:

- Κώστας Μπακιρτζής, Κλινικός Κοινωνικός Ψυχολόγος, Ψυχοπαιδαγωγός, πρ. Αναπληρωτής Καθηγητής Παιδαγωγικής Σχολής ΑΠΘ. Εμπυχωτής, Ψυχοθεραπευτής, Εκπαιδευτής NDI.

Συντονίζουν:

- Λένα Κούτσικα, Εκπαιδευτικός, Εμπυχωτρια Ομάδων,

---

Δασκάλα πιάνου

- Γιώργος Κράλλης, Κοινωνικός Διαπολιτισμικός Λειτουργός  
- Ψυχοθεραπευτής NDI

Ωρα: 19:00 - 20:30

**Τρίτη 19 Ιανουαρίου**

Θέμα: **“Βιωματικό μάθημα Yoga για ψυχική & σωματική απελευθέρωση”**

Εισηγήτρια:

- Σοφία Υφαντή, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας-  
Ψυχοθεραπεύτρια & Δασκάλα Yoga

Συντονίζει:

- Λένα Κούτσικα, Εκπαιδευτικός, Εμπυχώτρια Ομάδων,  
Ψυχοθεραπεύτρια NDI

Ωρα: 19:00 - 19:45

**Τρίτη: 26 Ιανουαρίου 2021**

Θέμα: **“Διαχρονικές Αρετές στην ψηφιακή ηλεκτρονική εποχή”**

---

Ομιλητής:

- Δημήτρης Καραγιάννης MD, PhD, Παιδοψυχίατρος,  
Υπαρξιακός Συστημικός Ψυχοθεραπευτής ζευγαριών, ομάδας  
και οικογένειας και επόπτης ψυχοθεραπευτών

Συντονίζουν:

- Ιωάννα Χαραλαμπίδου, MSc Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια  
NDI
- Λένα Κούτσικα, Εκπαιδευτικός, Εμπυχώτρια Ομάδων,  
Ψυχοθεραπεύτρια NDI

Ωρα 19:00 - 20:00

Zoom link: <https://us02web.zoom.us/j/88190105574?pwd=dXgrdm5LWTRkS3hzMldNYVVRJQkRyUT09>

**Τρίτη: 2 Φεβρουαρίου 2021**

Θέμα: **“Διαλογισμός: εισαγωγή στην εμπειρία της εσωτερικής σιωπής ”**

Συντονίζει:

- Βάσια Πελεγράτη, vegan chef, εισηγήτρια εργαστηρίων  
αυτογνωσίας & διαλογισμού Raja Yoga, εργαστηρίων  
συνειδητοποιημένης φυτικής διατροφής και καλλιέργειας  
θετικών συνηθειών.

---

Συντονίζει:

• Λένα Κορασίδου, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Εκπαιδευτρια Διαλογισμού Raja Yoga

Ωρα: 19:00 - 20:30

Zoom link: <https://us02web.zoom.us/j/81812900887?pwd=dXJmREc0dWhSSEtMRUcyUEtBMjB0dz09>

## Τρίτη 9 Φεβρουαρίου 2021

Θέμα: **“Επαφή με τον εαυτό μου και τους άλλους σε έναν μεταβαλλόμενο κόσμο” (Δεύτερη Συνάντηση)**

Συντονίζουν:

• Καίτη Κανακάκη, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια NDI

• Γιώργος Κράλλης, Κοινωνικός-Διαπολιτισμικός Λειτουργός - Ψυχοθεραπευτής NDI

Ωρα: 19:00 - 20:30

Zoom link: <https://us02web.zoom.us/j/81609602117?pwd=bINUSUZwZnVBd3ZXWVllZFZRekxOQT09>

---

## Τρίτη 16 Φεβρουαρίου 2021

Θέμα: **“Πως η Πανδημία COVID-19 έχει εξελιχθεί σε συνδημία ψυχικής υγείας”**

Ομιλήτρια:

• Σοφία Τριλίβα, Επίκουρος Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Σχολή Κοινωνικών Επιστημών, Πανεπιστήμιο Κρήτης

Συντονίζουν:

• Σταυρούλα Διαμαντή, Κοινωνική Ψυχολόγος, Υποψήφια Διδάκτωρ Κοινωνικής Ψυχολογίας στο Τμήμα Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Κρήτης

• Γιώργος Κράλλης, Κοινωνικός-Διαπολιτισμικός Λειτουργός - Ψυχοθεραπευτής NDI

Ωρα: 19:00 - 20:30

Zoom link: <https://us02web.zoom.us/j/86336861667?pwd=Vy94YWwhQaHdQRkY0L3U1aDF4UzA1Zz09>

---

## Τρίτη 23 Φεβρουαρίου 2021

Θέμα: **“Σωματική Ψυχοθεραπεία”**

Εισηγητής:

- Ασρινάκης Γιώργος: Ψυχίατρος Ψυχοθεραπευτής, πρώην Διευθυντής ΨΝΑ Δρομοκαΐτιο

Συντονίζουν:

- Ελένη Παναγιωτακοπούλου, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια NDI
- Χριστίνα Αποστολοπούλου Εκπαιδευτικός, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια NDI

Ωρα: 19:00 - 20:30

Zoom link: <https://us02web.zoom.us/j/83583415303?pwd=NjdMcE9kdK5TVHByRm5FQnJFME5odz09>

## Τρίτη 2 Μαρτίου 2021

Θέμα: **“Covid-19 και ζώα συντροφιάς: Συμβίωση και αλληλεπίδραση”**

Ομιλήτρια:

- Δρ. Κατερίνα Λουκάκη, Κτηνίατρος ΑΠΘ, Διδάκτορας Ιατρικής Σχολής Αθηνων

Συντονίζουν:

- Χριστίνα Αποστολοπούλου Εκπαιδευτικός, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια NDI
- Λένα Κούτσικα, Εκπαιδευτικός, Εμπυχώτρια Ομάδων, Ψυχοθεραπεύτρια NDI

Ωρα: 19:00 - 20:30

Zoom link: <https://us02web.zoom.us/j/89137728919?pwd=dnAzaFZoVzhDbW1mUVpvTVByN2c3QT09>

## Τρίτη 9 Μαρτίου 2021

Θέμα: **“Χωρικές και κοινωνικές ανισότητες την εποχή της πανδημίας και η επίδραση τους στην ψυχική υγεία”**

Εισηγητής:

- Δημήτρης Μπάλλας, Καθηγητής Οικονομικής Γεωγραφίας στο Πανεπιστήμιο του Groningen της Ολλανδίας

Συντονίζουν:

- Γιώργος Κράλλης, Κοινωνικός-Διαπολιτισμικός Λειτουργός - Ψυχοθεραπευτής NDI
- Κωνσταντίνος Σταυρόπουλος, Γεωλόγος MSc



---

Ωρα: 19:00 - 20:00

Zoom link: <https://us02web.zoom.us/j/86840539792?pwd=NExIMmJEY0c4Tmpra2VBa24rOWFxZz09>

## Τρίτη 16 Μαρτίου 2021

Θέμα: **“COVID-19 και εξαρτήσεις: Πριν και μετά”**

Ομιλητές:

- Δόμνα Τσακλακίδου (Ψυχίατρος, Διευθύντρια ΕΣΥ, Υπεύθυνη Μονάδας Εξαρτήσεων, Β΄ Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ, ΠΓΝ ΑΤΤΙΚΟΝ )
- Μάριος Ατζέμης, Θετική Φωνή/Σύλλογος Οροθετικών Ελλάδος, Συντονιστής Μείωσης Βλάβης
- Λία, μέλος των Αλκοολικών Ανωνύμων

Συντονίζουν:

- Γιώργος Αναστασόπουλος, Κοινωνικός Επιστήμονας, Ανθρωπολόγος, Ψυχοθεραπευτής NDI
- Γιώργος Κράλλης, Κοινωνικός-Διαπολιτισμικός Λειτουργός - Ψυχοθεραπευτής NDI

Ωρα:19:00 - 21:00

---

Zoom link: <https://us02web.zoom.us/j/88667662678?pwd=NzhaUTFPT1VOTzEyZWdWYm1ROUJtUT09>

## Τρίτη 23 Μαρτίου 2021

Προβολή του ντοκυμαντέρ **“Φυσική ζωή, φυσική δόμηση” (2020)** και συζήτηση με τον σκηνοθέτη.

Εισηγητής:

- Τηλέμαχος Μάνος, κινηματογραφιστής

Συντονίζουν:

- Κώστας Σταυρόπουλος, Γεωλόγος MSc
- Γιώργος Κράλλης, Κοινωνικός-Διαπολιτισμικός Λειτουργός - Ψυχοθεραπευτής NDI

Ωρα:19:00 - 20:30

Zoom link: <https://us02web.zoom.us/j/83034633484?pwd=eFQvYVpNV2VMeXFLeUhlODdvMy80UT09>

---

Τρίτη 30 Μαρτίου 2021

Θέμα: "Περιβάλλον – Απληστία – Κέρδος"

Εισηγητής:

- Γιώργος Αυγερόπουλος, Δημοσιογράφος, Κινηματογραφιστής

Συντονίζουν:

- Κώστας Σταυρόπουλος, Γεωλόγος MSc
- Γιώργος Κράλλης, Κοινωνικός-Διαπολιτισμικός Λειτουργός - Ψυχοθεραπευτής NDI

Ώρα: 19:00 - 20:30

Zoom link: <https://us02web.zoom.us/j/82405661031?pwd=OU1rbkdnVE1aMzUrdGILM0k3ZG0yZz09>

---

Οργανωτική επιτροπή

**Εκπαίδευση**

Λένα Κούτσικα, Εκπαιδευτικός, εμπυχώτρια ομάδων, ψυχοθεραπεύτρια NDI

Χριστίνα Αποστολοπούλου, Ψυχολόγος, Εκπαιδευτικός, Ψυχοθεραπεύτρια NDI

**Ψυχική Υγεία**

Ελένη Παναγιωτακοπούλου, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια NDI

Χριστίνα Αποστολοπούλου, Ψυχολόγος, Εκπαιδευτικός, Ψυχοθεραπεύτρια NDI

Γιώργος Κράλλης, Κοινωνικός Διαπολιτισμικός Λειτουργός, Ψυχοθεραπευτής NDI

Ιωάννα Χαραλαμπίδου, MSc Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια NDI

**Περιβάλλον**

Κωνσταντίνος Σταυρόπουλος, Γεωλόγος Msc

---

## Επιστήμη

Γιώργος Αναστασόπουλος, Κοινωνικός Επιστήμονας, Ανθρωπολόγος, Ψυχοθεραπευτής NDI

Γιώργος Κράλλης, Κοινωνικός Διαπολιτισμικός Λειτουργός, Ψυχοθεραπευτής NDI

Σταυρούλα Διαμαντή, Κοινωνική Ψυχολόγος, Υποψήφια Διδάκτωρ Κοινωνικής Ψυχολογίας στο Τμήμα Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Κρήτης

## Εργασιακό Περιβάλλον και Σχέσεις

Γιώργος Κράλλης, Κοινωνικός Διαπολιτισμικός Λειτουργός, Ψυχοθεραπευτής NDI

Χριστίνα Αποστολοπούλου, Ψυχολόγος, Εκπαιδευτικός, Ψυχοθεραπεύτρια NDI

Ελένη Παναγιωτακοπούλου, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια NDI

## Τεχνική Υποστήριξη

Τάσος Λολότσης, web developer, it engineer

Δήμητρα Νερατζή, Content Manager, It Support, Μαθηματικός

---

## Γραφιστική Επιμέλεια

Κώστας Μπαλιώτης, Αρχιτέκτονας

## Γενικά Καθήκοντα

Κώστας Καραμπουρνιώτης, Υπεύθυνος Προγράμματος Κινηματογράφου

## Εποπτεία

Καίτη Κανακάκη, Ψυχολόγος. Ψυχοθεραπεύτρια - Εκπαιδεύτρια NDI

## Συντονιστής

Γιώργος Κράλλης, Κοινωνικός Διαπολιτισμικός Λειτουργός, Ψυχοθεραπευτής NDI

\* Όλες οι εκδηλώσεις είναι ελεύθερες προς το κοινό.

\* Όλοι οι συμμετέχοντες προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε εθελοντική βάση.



<https://www.facebook.com/humanlinksngo>

<https://humanlinks.gr/>