

Ιστοδιάλεξη
Κλάδου Γνωστικής Ψυχολογίας της ΕΛΨΕ
σε συνεργασία με τον
Κλάδο Θετικής Ψυχολογίας της ΕΛΨΕ

Η θετική θεώρηση του πόνου και η προώθηση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας σε περίοδο πανδημίας

Τετάρτη, 21 Απριλίου 2021 / 18:30-20:00

Εισηγητές, Τίτλοι και Περιλήψεις Εργασιών

- Εκ μέρους του Κλάδου Γνωστικής Ψυχολογίας της ΕΛΨΕ -

Εισηγήτρια: Δρ Ελεονώρα Παπαλεοντίου – Λουκά
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ψυχολογίας
Τμήμα Κοινωνικών και Συμπεριφορικών Σπουδών
Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Τίτλος: «Τα μάτια βλέπουν αυτά που ο νους είναι έτοιμος να δει»

Περίληψη:

«Η Ομορφιά βρίσκεται στα μάτια αυτού που τη βλέπει» λέει μια βασική αρχή της Γνωστικής Ψυχολογίας. Κατ' ανάλογο τρόπο και η χαρά και η λύπη και η ομορφιά και η ασχήμια, βιώνονται πολύ υποκειμενικά και όχι κατ' ανάγκη με βάση τις 'πραγματικές' διαστάσεις ενός προβλήματος. Ο εγκέφαλός μας, λοιπόν, και ο τρόπος σκέψης μας καθορίζει το ποια ερμηνεία θα επιλέξουμε να δώσουμε στα όποια γεγονότα και κατ' επέκταση πώς αυτή η ερμηνεία θα επηρεάσει τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά μας. Η διαφορά, λοιπόν, στον τρόπο που ο κάθε άνθρωπος αντιμετωπίζει τα σημαντικά γεγονότα στη ζωή του, και μάλιστα τα δυσάρεστα, έχει να κάνει, όχι μόνο με ιδιότητες της προσωπικότητάς του, αλλά και το πώς έχει μάθει να σκέφτεται και πού να εστιάζει τη σκέψη του κάθε φορά. Τελικά, ο άνθρωπος μπορεί όχι μόνο να στέκεται πάνω από το 'τραύμα' του, αλλά μπορεί ακόμα να μεταποιεί το 'τραύμα' του σε δημιουργία!

- Εκ μέρους του Κλάδου Θετικής Ψυχολογίας της ΕΛΨΕ -

Εισηγητής: Δρ Μιχάλης Γαλανάκης
Οργανωτικός Ψυχολόγος, Ψυχομέτρης
Αντιπρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας

Τίτλος: «Ευτυχία Vol1 - ξεσκεπάζοντας 10 μύθους για την Ψυχολογική Ευεξία την εποχή του Covid 19»

Περίληψη:

Η ομιλία παρουσιάζει με ευρηματικό και παιγνιώδη τρόπο τις τελευταίες εξελίξεις/ ερευνητικά πορίσματα στον χώρο της Ψυχολογίας σχετικά με την αέναη προσπάθεια του ανθρώπου για την Ευτυχία. Με εστίαση στον χώρο της εργασίας ο Δρ. Γαλανάκης δίνει συγκεκριμένες πρακτικές λύσεις σχετικά με την αύξηση των θετικών συναισθημάτων, την βίωση της ευτυχίας και την μεγιστοποίηση του δυναμικού που όλοι κρύβουμε μέσα μας. Βασικά δομικά στοιχεία αυτής της επιδίωξης για την Ευτυχία φαίνεται να είναι το νόημα ζωής και η ψυχολογική ανθεκτικότητα. Πώς όμως αποκτάμε νόημα ζωής και ψυχολογική ανθεκτικότητα ; Η απάντηση δίνεται μέσα από απτά παραδείγματα προσώπων βγαλμένα μέσα από την σύγχρονη πραγματικότητα. Στο τέλος του σεμιναρίου οι συμμετέχοντες θα έχουν αποκτήσει με βιωματικό τρόπο μυστικά και πρακτικές άμεσα εφαρμόσιμες για να επιφέρουν την θετικότητα και την θετική σκέψη στην ζωή και στην εργασία τους.