



Στο πλαίσιο της διεύρυνσης των παρεχόμενων υπηρεσιών του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών του Πανεπιστημίου Κρήτης (Ρέθυμνο & Ηράκλειο), ανακοινώνεται ότι από το επόμενο ακαδημαϊκό έτος (2023-2024) θα προσφέρονται υπηρεσίες συμβουλευτικής στους εργαζόμενους του Πανεπιστημίου.

Οι ψυχολόγοι του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών θα είναι στη διάθεση του προσωπικού του Πανεπιστημίου υποστηρικτικά και συμβουλευτικά για τη διαχείριση ψυχολογικών δυσκολιών που συνδέονται με θέματα στον εργασιακό χώρο.

Ενδεικτικά θέματα προς διαχείριση:

- Εργασιακό άγχος
- Επιπτώσεις του άγχους στην παραγωγικότητα (Αναβλητικότητα, αποφευκτικότητα)
- Σύνδρομο Επαγγελματικής εξουθένωσης
- Δεξιότητες επικοινωνίας στον εργασιακό χώρο
- Διεκδικητικότητα - όρια
- Εξισορρόπηση επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής

Για την αποτελεσματικότερη διαχείριση των θεμάτων που απασχολούν τους εργαζόμενους του Π.Κ., αρχικά θα πραγματοποιούνται 2-3 συναντήσεις για την διερεύνηση των αναγκών και θα ορίζεται ένα πλάνο συνεργασίας με την ψυχολόγο του ΣΚΦ. Η συμβουλευτική υποστήριξη των εργαζομένων μπορεί να περιλαμβάνει βιωματικά σεμινάρια και ομαδικές παρεμβάσεις (πχ. διαχείριση εργασιακού άγχους, εκπαίδευση σε τεχνικές χαλάρωσης, κλπ), παροχή βιβλίων αυτοβοήθειας ή/και ατομικές συνεδρίες βραχείας συμβουλευτικής.

Η διαθεσιμότητα των ψυχολόγων ενδέχεται να επηρεάζεται από τον αριθμό των αιτημάτων για υποστήριξη που θα προκύπτουν, τόσο από τους φοιτητές όσο και από τους εργαζόμενους του Πανεπιστημίου.

Έναρξη των υπηρεσιών: **Οκτώβριος 2023**

Η ένταξη των εργαζομένων στις σχετικές υπηρεσίες θα γίνεται **κατόπιν ραντεβού**.

Τηλέφωνα επικοινωνίας:

Ρέθυμνο:

- Κρητικού Μαρίνα, Ψυχολόγος, 2831077984
- Σμαργιανάκη Μαρία, Ψυχολόγος, 2831077982

Ηράκλειο:

- Καλαϊτζάκη Άννα Μαρία, Διοικητικός, 2810394885

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Συμβουλευτική Φοιτητών
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΒΟΥΤΩΝ,
ΚΤΙΡΙΟ ΦΟΙΤΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ
ΤΗΛ. 2810-39 4885
e-Mail: hskf@uoc.gr

Στήριξη Φοιτητών με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΒΟΥΤΩΝ,
ΚΤΙΡΙΟ ΦΟΙΤΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ
ΤΗΛ. 2810-39 3653, 4880
e-Mail: hskf@uoc.gr [ιστοσελίδα : skf.uoc.gr](http://ιστοσελίδα:skf.uoc.gr)

ΡΕΘΥΜΝΟ

Συμβουλευτική Φοιτητών &
Στήριξη Φοιτητών με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΓΑΛΛΟΥ
ΤΗΛ. 28310-7 7979
e-Mail: rskf@admin.uoc.gr