



Κ.Ε.ΠΕ.Α.

Κέντρο Εκπαίδευσης Για το Περιβάλλον Και Την Αειφορία
Μητροπολιτικό Πάρκο «Αντώνης Τρίτσης» · Ίλιον

Συνδιοργάνωση με:

Διεύθυνση Π.Ε.
Ανατολικής Αττικής
δια της Υπεύθυνης Π.Ε.

Συμμετέχουν με βιωματικά εργαστήρια & επιστημονικές παρεμβάσεις:

ΕCOPSYCHOLOGY
Ελληνική Εταιρεία Οικοψυχολογίας

EARTH2

SONORA Διεπιστημονική Εταιρεία
Μουσικοθεραπείας & Έρευνας

Επιστημονική Διημερίδα Επιμόρφωσης Εκπαιδευτικών

«Όταν η ψυχή κοπιάζει: Ψυχική ανθεκτικότητα, burnout και φροντίδα της σχολικής κοινότητας»

13 – 14 Ιουνίου 2026

Αίθουσα Ν.3, Οθωνική Ανλή · Μητροπολιτικό Πάρκο «Αντώνης Τρίτσης»
«Τα παιδιά δεν εκπαιδεύονται μόνο από όσα λέμε, αλλά από αυτό που είμαστε.»
— Ελεύθερη απόδοση από C. G. Jung

Παρουσίαση Εισηγητών



Έφη Καφιμάλη

Ψυχίατρος παιδιών & εφήβων, Οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια

Πρωτοβουλία Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος

Η Έφη Καφιμάλη είναι παιδοψυχίατρος και εφηβική ψυχίατρος, MD. Σπούδασε στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών και έκανε την ειδικότητά της στην Παιδοψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παιδών «Η Αγία Σοφία». Είναι εκπαιδευμένη στη Συστημική Προσέγγιση της Οικογενειακής Ψυχοθεραπείας και στην Καθοδηγούμενη Οπτική και Μουσικοθεραπεία (GIM). Από το 2006 έως το 2008, εργάστηκε ως ιδιωτικός συνεργάτης στην Αθήνα, συνεργαζόμενη ταυτόχρονα με την Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας στο Λασίθι της Κρήτης και τις Ιατροπαιδαγωγικές Υπηρεσίες του Δήμου Αθηναίων Κορυδαλλού. Το 2008 διορίστηκε στο Γενικό Παναρχαδικό Νοσοκομείο «Ευαγγελίστρια» Τρίπολης, όπου ίδρυσε, οργάνωσε και λειτούργησε την Εξωτερική Ψυχιατρική Μονάδα Παιδιών και Εφήβων. Από το 2018 έως το 2022, συντόνισε το νεοσύστατο Παιδοψυχιατρικό Τμήμα του Νοσοκομείου Τρίπολης. Το 2022 παραιτήθηκε από τον δημόσιο τομέα και σήμερα εργάζεται στην Πρωτοβουλία Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος, σε συνεργασία με το Child Mind Institute of U.S., στο Κέντρο της Αθήνας, έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τις επιπτώσεις της κλιματικής κρίσης στην ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων.

✦ Σάββατο 13 Ιουνίου 2026 ✦

Ενότητα 1 · Το Σχολείο ως Σύστημα

🕒 10:00 – 10:30

**Πέτρος Μόρφης**

Μηχανολόγος Μηχανικός · M.Ed. Εκπαίδευσης

Διευθυντής 2ου Γυμνασίου Νέας Φιλαδέλφειας

«Το σχολείο ως σύστημα: Ηγεσία και ψυχική υγεία»

Ο Πέτρος Μόρφης υπηρετεί ως Διευθυντής του 2ου Γυμνασίου Νέας Φιλαδέλφειας. Πτυχιούχος Μηχανολόγος Μηχανικός, κατέχει Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδικεύσεως (M.Ed.) στην Εκπαίδευση και διαθέτει πολυετή διοικητική εμπειρία στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Περιεχόμενο εισήγησης

Η εισήγηση εξετάζει το σχολείο ως ζωντανό σύστημα σχέσεων, αποφάσεων και καθημερινών αλληλεπιδράσεων. Το σχολικό κλίμα και ο ρόλος της ηγεσίας αναλύονται ως παράγοντες προστασίας ή κινδύνου για την ψυχική υγεία ολόκληρης της σχολικής κοινότητας.

🕒 10:30 – 11:20

**Γεωργία Κορακίδη**

Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής ΠΕ11 · Σύμβουλος Εκπαίδευσης ΔΔΕ Γ' Αθήνας

Μέλος Ομάδας ΕΒΙΕ · Μέλος–Επόπτρια Ο.Ε.Σ.Α.Δ.

«Μαθητική επιθετικότητα και εκφοβισμός εκπαιδευτικών στο σύγχρονο σχολείο: δεδομένα, διαχείριση κρίσεων και πρωτόκολλα προστασίας»**Σπουδές & Εξειδίκευση**

Κλάδου ΠΕ11 – Φυσικής Αγωγής. Κατέχει Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδικεύσεως «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» (ΔΠΘ), κατεύθυνση «Πρόληψη, Παρέμβαση & Αποκατάσταση». Κατέχει επίσης δεύτερο τίτλο σπουδών από το ΤΑΦΠΠΗ/ΠΑΔΑ και ολοκληρώνει δεύτερο μεταπτυχιακό κύκλο στην «Εκπαίδευση Ενηλίκων» (ΕΑΠ).

Βιογραφικό

Εργάζεται ως Σύμβουλος Εκπαίδευσης ΠΕ11 στη Δ.Δ.Ε. Γ' Αθήνας. Είναι μέλος της Ομάδας Δράσης για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Ενδοσχολικής Βίας (ΕΒΙΕ) και Μέλος–Επόπτρια της Ο.Ε.Σ.Α.Δ. Διαθέτει διδακτική εμπειρία και στις τρεις βαθμίδες εκπαίδευσης και έχει υπηρετήσει ως Διευθύντρια σχολικής μονάδας. Είναι επιμορφώτρια του ΙΕΠ για τα νέα Προγράμματα Σπουδών και τα Εργαστήρια Δεξιότητων.

Ενότητα 2 · Ψυχολογία της Τάξης

12:00 – 12:40



Αικατερίνη Μυλωνά

Φιλολόγος · M.Ed. Διδακτική & Προγράμματα Σπουδών · Σύμβουλος Σχολικής Ζωής

6ο Γυμνάσιο Γαλατσίου

«Το συναίσθημα μπαίνει πρώτο στην τάξη: Επιθετικότητα εφήβων»

Σπουδές & Εξειδίκευση

Πτυχιούχος Φιλολογίας (ΕΚΠΑ), κατεύθυνση Κλασικής Φιλολογίας. Κατέχει Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης στις Επιστήμες Αγωγής — «Διδακτική και Προγράμματα Σπουδών» (Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, ΕΚΠΑ). Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα εστιάζονται στη διδακτική των φιλολογικών μαθημάτων, στις επιστήμες της αγωγής, στη σχολική ζωή και στην υποστήριξη της μαθητικής κοινότητας.

Θεματικοί Άξονες Εισήγησης

Χαρακτηριστικά εφηβείας · Επιθετικότητα εφήβων · Σημασία συναισθήματος · Πρακτικές αναγνώρισης & αποκλιμάκωσης επιθετικής συμπεριφοράς · Καλές πρακτικές σχολικής κοινότητας

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Γκότοβος, Α. Ε. (2002). *Εκπαίδευση και Ετερότητα. Μεταίχμιο*.
 Goleman, D. (2019). *Συναισθηματική νοημοσύνη. Ελληνικά Γράμματα*.
 Ματσαγούρας, Η. (2003). *Η Σχολική Τάξη. Γρηγόρης*.
 Μόργκαν, Ν. (2018). *Φταίει ο εγκέφαλός μου. Πατάκης*.
 Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell.
 Siegel, D. J. (2015). *Καταγίδα στον εγκέφαλο: Η δύναμη και ο σκοπός του εφηβικού εγκεφάλου*. Πεδίο.
 Faber, A., & Mazlish, E. (2017). *Πώς να μιλάτε στους εφήβους ώστε να σας ακούν*. Πατάκης.
 Gordon, T. (1974). *Teacher Effectiveness Training*. Wyden.

12:40 – 13:20



Παναγιώτα (Γιούλη) Μπαλίκου

Ψυχολόγος · Διδάκτωρ Ψυχολογίας (ΕΚΠΑ) · Συστημική & Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια

Πρωτοβουλία Ψυχικής Υγείας Παιδιών & Εφήβων — CAMHI

«Διαχείριση ψυχοκοινωνικών κρίσεων στο σχολείο — Ενδυνάμωση της εκπαιδευτικής κοινότητας»

Σπουδές & Εξειδίκευση

Πτυχίο Ψυχολογίας (Πάντειο Πανεπιστήμιο). Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης στη «Βασική και Εφαρμοσμένη Γνωστική Επιστήμη» (ΕΚΠΑ). Διδακτορική Διατριβή στην Ψυχολογία — Εργαστήριο Γνωστικής Νευροφυσιολογίας, Νευρολογική Κλινική, Αιγινήτειο Νοσοκομείο (ΕΚΠΑ). Πιστοποιημένη Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια.

Βιογραφικό

Εργάζεται στον τομέα της παιδικής και εφηβικής ψυχικής υγείας, με ιδιαίτερη εστίαση στην παιδική κακοποίηση και στη διαχείριση ψυχοκοινωνικών κρίσεων. Συμμετέχει στην Πρωτοβουλία CAMHI για την ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων.

Ενδεικτικές Δημοσιεύσεις

- Balikou, P. (2022). *The Role of Non-Offending Mother in Intrafamilial Child Sexual Abuse*. In *Violence Against Children. Knowledge is Prevention* (pp. 213–227). EPSYYPE.
- Balikou, P. (2023). *Attachment Theory, Significant Others and Adolescents Mental Health*. In *Child and Adolescents Mental Health, Vol. 2*. EPSYYPE.
- Balikou, P., & Koumoula, A. (2022). *Emotional awareness, social awareness and emotion regulation*. *Ψυχιατρική Παιδιού και Εφήβου*.
- Balikou, P., & Sklavou, K. (2021). *Pandemic Exacerbates Challenges for Refugee Children and Families*. *Obrela Journal*, 4(2).
<https://doi.org/10.26386/obrela.v4i2.158>
- Karagiorga et al. (2024). *Translation and cross-cultural adaptation of assessment instruments for child and adolescent mental health in Greece*. *Journal of Patient-Reported Outcomes*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s41687-024-00693-0>
- Koumoula et al. (2023). *Understanding priorities and needs for child and adolescent mental health in Greece*. *Psychiatry and Clinical Psychology*.
<https://doi.org/10.1101/2023.04.27.23288927>

Ενότητα 3 · Burnout & Εικαστικές Προσεγγίσεις Ψυχικής Ενδυνάμωσης

🕒 14:00 – 15:30 (Εισήγηση + Βιωματικό Εργαστήριο)



Βασίλης Πάσχος

Ψυχολόγος · Εικαστικός Ψυχοθεραπευτής

Μέλος EAP (European Association for Psychotherapy) · Μέλος Ελληνικού Συλλόγου Εικαστικής Ψυχοθεραπείας (ΕΣΕΨ)

«Burnout στους εκπαιδευτικούς: ο εαυτός στην κοινωνία της επίδοσης»

Βιογραφικό

Ο Βασίλης Πάσχος είναι Ψυχολόγος με ειδίκευση στην Εικαστική Ψυχοθεραπεία. Ζει και εργάζεται στην Αθήνα.

Είναι μέλος του European Association for Psychotherapy (EAP) και του Ελληνικού Συλλόγου Εικαστικής Ψυχοθεραπείας (ΕΣΕΨ). Κύρια θέση στον στοχασμό του, αλλά και στην κλινική πράξη, αποτελεί το σημείο όπου συναντώνται η Τέχνη, η Φιλοσοφία και η Ψυχανάλυση. Η ταυτότητα, η παροδικότητα, ο θάνατος, η δημιουργικότητα, η συνείδηση, τα υπαρκτικά ερωτήματα, η μοναξιά, το κενό, η γλώσσα, ο άνθρωπος ως μοναδική και ανεπανάληπτη παρουσία, η επι/κοινωνία, ο χρόνος, η φιλο-ξενία, κ.α., είναι μερικά από τα θέματα στα οποία επανέρχεται τακτικά. Ζητούμενο κάθε φορά είναι να αποκατασταθεί η σχέση μεταξύ καθημερινής ζωής και μεγάλης εικόνας μεταξύ ατόμου και Κόσμου. Αυτό που κάποτε εμφανίζεται ως άγχος, αυτοεπικρίση, δυσφορία ενοχής, εσωτερικό κλείσιμο κτλ. του δίνεται χώρος να φανεί, όχι μονοσήμαντα ως πρόβλημα, αλλά και ως ευκαιρία ριζικής συνομιλίας με τον εαυτό.,

✦ Κυριακή 14 Ιουνίου 2026 ✦

Ενότητα 1 · Οικοψυχολογία

🕒 10:30 – 12:00 (Εισήγηση + Βιωματικό Εργαστήριο)



Κλειώ Αποστολάκη

Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια (BSc, MSc King's College London) · EMDR · CBT · Οικοψυχολόγος

Ιδρύτρια Ελληνικής Εταιρείας Οικοψυχολογίας · Επίσημη Εκπρόσωπος IES στην Ελλάδα

«Η φύση ως ψυχικός σύμμαχος: Οικοψυχολογία, περιβαλλοντική συνείδηση και ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών»

Σπουδές & Εξειδίκευση

BSc Ψυχολογίας. MSc Ψυχικής Υγείας, King's College London. Εξειδίκευση στη Γνωσιακή–Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία (CBT), την Ψυχοδυναμική Ψυχοθεραπεία και το EMDR για την αντιμετώπιση ψυχικού τραύματος. Από το 2006 εξειδικεύεται στο πεδίο της Οικοψυχολογίας και της σύνδεσης ψυχικής υγείας με το φυσικό περιβάλλον. Πρόεδρος International Ecopsychology Society (IES), 2016–2019. Το έργο της εστιάζει στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, την πρόληψη της ψυχικής εξουθένωσης, τη μελέτη της σχέσης ανθρώπου και φύσης, καθώς και στην ανάπτυξη φυσιοκεντρικών παρεμβάσεων σε εκπαιδευτικά, θεραπευτικά και κοινοτικά πλαίσια. Επιπλέον, παρέχει εκπαίδευση σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας και εκπαίδευσης στην εφαρμοσμένη οικοψυχολογία και συμμετέχει σε διεθνείς δράσεις και εκπαιδευτικά προγράμματα που ενισχύουν τη σύνδεση μεταξύ ανθρώπου, κοινότητας και φυσικού περιβάλλοντος.

Περίληψη Εισήγησης

Η εισήγηση παρουσιάζει τις θεμελιώδεις αρχές της Οικοψυχολογίας και εξετάζει τον ρόλο της σχέσης ανθρώπου–φύσης στην ψυχική υγεία και ανθεκτικότητα. Βασισμένη στο έργο των Roszak και Fisher, διερευνά την αλληλεπίδραση μεταξύ περιβαλλοντικής κρίσης και ανάγκης επανασύνδεσης με τον φυσικό κόσμο. Η φύση αναδεικνύεται ως πηγή ψυχικής υποστήριξης και ανανέωσης για εκπαιδευτικούς που βιώνουν

αυξημένη επαγγελματική πίεση. Η παρουσίαση συνδυάζει θεωρητικά στοιχεία, ερευνητικά δεδομένα και πρακτικές εφαρμογές που συμβάλλουν στην ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας και της επαγγελματικής ανθεκτικότητας.

◆ Βιωματικό Εργαστήριο: «Η σχέση μας με τη φύση — Το αόρατο εργαλείο του εκπαιδευτικού»

Εξετάζεται πώς η μετάβαση από την απλή παρουσία στη φύση σε μια βαθύτερη εμπειρία σύνδεσης μπορεί να λειτουργήσει ως πηγή στήριξης, ισορροπίας και ψυχικής ανθεκτικότητας στην καθημερινότητα του εκπαιδευτικού. Το εργαστήριο έχει ως στόχο να εισαγάγει τους συμμετέχοντες σε βασικές οικοψυχολογικές πρακτικές που ενισχύουν την επαφή με τον φυσικό κόσμο και καλλιεργούν μια πιο συνειδητή και ουσιαστική παρουσία στη φύση. Μέσω τεχνικών κεντραρίσματος, πρακτικών Green Mindfulness και ασκήσεων ενίσχυσης των αισθήσεων, διερευνώνται τρόποι εμβάθυνσης της εμπειρίας με το φυσικό περιβάλλον, ενισχύοντας την παρατήρηση, την επίγνωση και την αίσθηση σύνδεσης. Το εργαστήριο αποσκοπεί στην παροχή απλών αλλά ουσιαστικών εργαλείων που μπορούν να ενσωματωθούν στην προσωπική και επαγγελματική ζωή των συμμετεχόντων, με στόχο την καλλιέργεια βαθύτερης σχέσης με τη φύση και την ανάπτυξη νέας οπτικής απέναντι στον εαυτό, τους άλλους και το περιβάλλον.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Roszak, T. (1992). *The Voice of the Earth*. Simon & Schuster.
- Roszak, T., Gomes, M. E., & Kanner, A. D. (Eds.). (1995). *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*. Sierra Club Books.
- Fisher, A. (2013). *Radical Ecopsychology: Psychology in the Service of Life* (2nd ed.). SUNY Press.
- Burns, G. W. (1998). *Nature-Guided Therapy*. Brunner/Mazel.
- Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of Nature. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182.
- Chaudhury, P., & Banerjee, D. (2020). Recovering with Nature. *Frontiers in Public Health*, 8.
- Chawla, L. (2020). Childhood Nature Connection and Constructive Hope. *People and Nature*, 2(3), 619–642.
- Williams, F. (2017). *The Nature Fix*. W. W. Norton & Company.

Ενότητα 2 · Στρες & Μουσικοθεραπεία

🕒 13:00 – 13:45 & 15:00 – 16:00 (Εισήγηση + Βιωματικό Εργαστήριο)



Σωτήρης Υφαντής

Ιατρός – Ψυχίατρος (MD, PhDc) · Πιστοποιημένος Θεραπευτής Music Breathing & MusicCares/MI (EAMI)

Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική ΠΓΝ Πατρών · Επιστημονικός Συνεργάτης & Μέλος ΔΣ SONORA

«Στρες στο σχολείο: από τη νευροβιολογία της απειλής στην καθημερινή αυτορρύθμιση»

Σπουδές & Εξειδίκευση

Πτυχίο Ιατρικής (MD). Εκπονεί Διδακτορική Διατριβή (PhDc). Ψυχίατρος στην Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική ΠΓΝ Πατρών. Πιστοποιημένος θεραπευτής της European Association of Music and Imagery (EAMI) στις μεθόδους Music Breathing και MusicCares/MI. Βοηθός εκπαιδευτή στη μέθοδο Music Breathing. Επίσης συνθέτης και μουσικός με σπουδές στο πιάνο και στα ανώτερα θεωρητικά. Είναι επιστημονικός συνεργάτης και μέλος Δ.Σ. της SONORA – Διεπιστημονικής Εταιρείας Μουσικοθεραπείας και Έρευνας. Μέσα από ομιλίες και εργαστήρια προωθεί την ένταξη της μουσικής και της δεκτικής μουσικοθεραπείας στη φροντίδα της ψυχικής υγείας, με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στο πεδίο της διαχείρισης του στρες και της ψυχολογικής ευεξίας.

Περίληψη Εισήγησης

Το στρες είναι μια φυσική αντίδραση του ανθρώπου απέναντι σε απαιτητικές ή απειλητικές καταστάσεις. Στο σχολικό περιβάλλον μπορεί να λειτουργήσει κινητοποιητικά, όταν υπάρχει αίσθηση ελέγχου και προβλεψιμότητας, αλλά όταν γίνεται έντονο ή παρατεταμένο μπορεί να οδηγήσει σε υπερφόρτωση, άγχος, εξουθένωση και αίσθημα αδυναμίας.

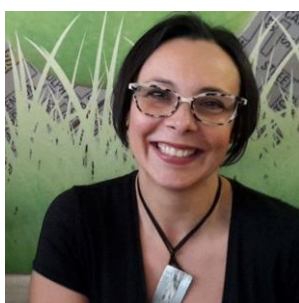
Οι μαθητές/-τριες βιώνουν στρες μέσα από την πίεση για επίδοση, τον φόρτο εργασίας, τον φόβο αποτυχίας, τις κοινωνικές σχέσεις και τη δυσκολία διαχείρισης χρόνου. Το στρες επηρεάζει τη συγκέντρωση, τη μνήμη, τη μάθηση, τη συμπεριφορά και τη συναισθηματική τους κατάσταση. Αντίστοιχα, οι εκπαιδευτικοί μπορεί να εκτίθενται σε αυξημένες απαιτήσεις, χαμηλή υποστήριξη και επαγγελματική κόπωση. Η ενίσχυση της ανθεκτικότητας, της αυτορρύθμισης και της κοινωνικής υποστήριξης μπορεί να βοηθήσει ουσιαστικά. Πρακτικές όπως η σωστή διαχείριση χρόνου, ο ύπνος, η άσκηση, οι αναπνοές, η επαφή με τη φύση και η ψυχολογική υποστήριξη μπορούν να μετατρέψουν το σχολείο σε χώρο μεγαλύτερης ασφάλειας, φροντίδας και ψυχικής ενδυνάμωσης.

Τελικά, η διαχείριση του στρες στο σχολείο δεν αφορά μόνο την ατομική προσπάθεια, αλλά και τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που αναγνωρίζει τις ανάγκες μαθητών/-τριών και εκπαιδευτικών. Όταν το σχολείο καλλιεργεί σχέσεις εμπιστοσύνης, υποστήριξης και ασφάλειας, μπορεί να γίνει ένας χώρος όχι μόνο μάθησης, αλλά και ψυχικής ανθεκτικότητας.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Tafet, G. E. (2022). *Neuroscience of Stress*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-00864-1>
- Agyapong, B. et al. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers. *IJERPH*, 19(17), 10706.
- Reinke, W. M. et al. (2025). Teacher stress, coping, burnout, and plans to leave the field. *School Mental Health*, 17(1), 32–44.
- Naghieh, A. et al. (2015). Organisational interventions for improving wellbeing in teachers. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Jessen, N. H. et al. (2025). Nature-based health interventions for anxiety, depression and stress. *BMJ Open*, 15(7). Igra. (2024). *A systematic – Review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. Methods in Psychology*, 11, 100163. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>
- De Filippis, R., & Foyssal, A. A. (2024). Comprehensive analysis of stress factors affecting students: a machine learning approach. *Discover Artificial Intelligence*, 4(1). <https://doi.org/10.1007/s44163-024-00169-6>
- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbuck, L., & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Rani, S. (2025). Studying the impact of anxiety, stress, and emotion on academic performance: A systematic review. <https://www.semanticscholar.org/paper/Studying-the-impact-of-anxiety%2C-stress%2C-and-emotion-Rani/2bf289cbd26f08e6ef6d23bc1283f4903b325d8a>
- Doan, S., Steiner, E. D., & Pandey, R. (2024, June 18). Teacher Well-Being and Intentions to Leave in 2024: Findings from the 2024 State of the American Teacher Survey. RAND. https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR41108-12.html
- Walker, T. (2022, February 28). SurVey: Alarming number of educators may soon leave the profession. NEA. <https://www.nea.org/nea-today/all-news-articles/survey-alarming-number-educators-may-soon-leave-profession>
- Espey, M. (2025, December 18). RELEASE: 70 percent of teachers with 5 years of experience or less have left or considered leaving the field. Center for American Progress. <https://www.americanprogress.org/press/release-70-percent-of-teachers-with-5-years-of-experience-or-less-have-left-or-considered-leaving-the-field>
- Chambers, C. (2025, July 30). What a new survey says about teachers' plans to leave their jobs. NEA. <https://www.nea.org/nea-today/all-news-articles/what-new-survey-says-about-teachers-plans-leave-their-jobs>
- National Center for Education Statistics. (2024). Teacher turnover and attrition statistics.
- Reinke, W. M., Herman, K. C., Stormont, M., & Ghasemi, F. (2025). Teacher stress, coping, burnout, and plans to leave the field: A Post-Pandemic survey. *School Mental Health*, 17(1), 32–44. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09738-7>
- Naghieh, A., Montgomery, P., Bonell, C. P., Thompson, M., & Aber, J. L. (2015). Organisational interventions for improving wellbeing and reducing work-related stress in teachers. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2015(4), CD010306. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd010306.pub2>
- Jessen, N. H., Løvschall, C., Skeje, S. D., Madsen, L. S. S., Corazon, S. S., Maribo, T., & Poulsen, D. V. (2025). Effect of nature-based health interventions for individuals diagnosed with anxiety, depression and/or experiencing stress—A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 15(7), e098598. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-098598>
- Ryff, C. D. (2021). Spirituality and Well-Being: Theory, Science, and the Nature connection. *Religions*, 12(11), 914. <https://doi.org/10.3390/rel12110914>
- Chen, L., Liu, J., Fu, L., Guo, C., & Chen, Y. (2022). The impact of gratitude on connection with nature: The mediating role of positive emotions of Self-Transcendence. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.908138>
- Castelo, N., White, K., & Goode, M. R. (2021). Nature promotes self-transcendence and prosocial behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 76, 101639. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101639>
- Tafet, G. E. (2022). *Neuroscience of stress*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-00864-1>
- Dunn, L. B., Iglenicz, A., & Montier, C. (2008). A Conceptual Model of Medical Student Well-Being: Promoting Resilience and Preventing Burnout. *Academic Psychiatry*, 32(1), 44–53. <https://doi.org/10.1176/appi.ap.32.1.44>

🕒 13:45 – 14:30 | 15:00 – 16:00 (Εισήγηση + Βιωματικό Εργαστήριο)



Ευαγγελία Παπανικολάου

Μουσικοθεραπεύτρια-Ερευνήτρια (PhD Aalborg · MA Roehampton · MA Κλ. Νευροεπιστήμες) · FAMI · EAMI accred.

Ιδρύτρια & Επιστημονική Υπεύθυνη SONORA · Επισκέπτρια Διδάσκουσα ΕΚΠΑ · Συνεργάτης ArtEZ (Ολλανδία)

«Η μουσικοθεραπεία στο σχολικό πλαίσιο: δυνατότητες και εφαρμογές»

Σπουδές & Εξειδίκευση

MA Μουσικοθεραπεία, Roehampton University (UK). MA Κλινικές Νευροεπιστήμες & Ανοσολογία. PhD Μουσικοθεραπεία, Aalborg University (Δανία). Διαπιστευμένη εκπαιδευτρια στη μέθοδο Guided Imagery and Music (GIM), καθώς και στις μεθόδους Music Imagery και Music Breathing (EAMI). Fellow of the Association for Music and Imagery (FAMI).

Βιογραφικό

Ειδικός στην ευεξία μέσω των τεχνών, μέντορας και ερευνήτρια με διεθνή εμπειρία σε ψυχική υγεία, αναπτυξιακές διαταραχές, ψυχο-ογκολογία και περιγεννητική φροντίδα. Πρώτη Πρόεδρος του Συλλόγου Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών Ελλάδας. Μέλος ΔΣ της EAMI και μέλος του Musical Care International Network. Εστιάζει επίσης σε προσεγγίσεις ενήμερες στο τραύμα που ενισχύουν την ανθεκτικότητα και τη συναισθηματική ρύθμιση και σε προγράμματα με έμφαση στη δημιουργικότητα, τη διαχείριση του στρες και την ευζωία. Είναι ιδρύτρια του μη κερδοσκοπικού οργανισμού SONORA, επισκέπτρια διδάσκουσα στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και συνεργάτης του Πανεπιστημίου ArtEZ (Ολλανδία). Από το

2008 έχει εκπαιδεύσει επαγγελματίες σε περισσότερες από 25 χώρες και έχει συμβάλει σε επιστημονικές δημοσιεύσεις. Έχει διατελέσει πρώτη Πρόεδρος του Συλλόγου Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών Ελλάδας και είναι μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της European Association for Music and Imagery και μέλος του Musical Care International Network.

Ενότητα 3 · Παράλληλα Βιωματικά Εργαστήρια

🕒 15:00 – 16:00

Ειρήνη Μελισσηνού

Εμφυχώτρια · Θεατροπαιδαγωγός Διά Βίου Μάθησης · MA Drama and Performing Arts in Education · Ηθοποιός ΕΩΑ

Προϊσταμένη 13ου Ολοήμερου Νηπιαγωγείου Αχαρνών · Εκπαιδευόμενη Μεθόδου Παιχνιδόσωμα (2026)

◆ «Drama Out Burnout» — Με τη δύναμη της Δραματικής Τέχνης και του Θεατρικού Παιχνιδιού

Βιωματική αξιοποίηση της δραματικής τέχνης και του θεατρικού παιχνιδιού ως εργαλείων έκφρασης, αποφόρτισης, ενσώματης επικοινωνίας και ψυχικής ενδυνάμωσης εκπαιδευτικών.

Σπουδές & Κατάρτιση

1997 Πτυχίο Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών, ΕΚΠΑ 2003 Πτυχίο Ανωτέρας Δραματικής Σχολής Εθνικού Ωδείου Αθηνών · Ηθοποιός ΕΩΑ 2022 MA in Drama and Performing Arts in Education and Lifelong Learning — Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Σχολή Καλών Τεχνών, Τμήμα Θεατρικών Σπουδών 2025 Εμφυχώτρια & Διευκολύντρια Ομάδων — Μέθοδος Παιχνιδόσωμα 2026 Εκπαίδευση στις «Βασικές Αρχές Σωματοκεντρικής Εμφύχωσης» (σε εξέλιξη)

Ενδεικτική Επαγγελματική Εμπειρία

2011–σήμερα Προϊσταμένη 13ου Ολοήμερου Νηπιαγωγείου Αχαρνών 2023 Εμφυχώτρια εργαστηρίων στο πρόγραμμα UpCare — «Αυτοαποτελεσματικότητα & Ψυχική Ανθεκτικότητα», κοινωνικές δομές Δήμου Αχαρνών 2024 Εμφυχώτρια εργαστηρίου Δραματικής Τέχνης για ενήλικες με ΔΕΠΥ — Ευρωπαϊκό Φεστιβάλ DIS, Λάρνακα (Κύπρος) 2024 Εμφυχώτρια σεμιναρίου «Burnout & Ψυχική Ανθεκτικότητα» — Εκπαιδευτικοί Παιδικών Σταθμών Δήμου Λιτσίων

Δομή Εργαστηρίου (60')

1. Check in (10') · «Το ρυθμικό 4» · «Το μαγικό μολύβι» 2. Προθέρμανση–Ενεργοποίηση Σώματος (10') · «Το σχολείο των ζώων» · «Μαθητές στα θρανία χορεύουν με μανία» 3. Φάση Ανάπτυξης (35') · «Ο θερμοστάτης» · «Το δέντρο της ψυχραιμίας» · «Το ζωντανό άγαλμα» · «Το βαρύ μπαλόνι» · «Η χρωματιστή ανάσα» 4. Αναστοχασμός – Check out (5') · «Μια λέξη μόνο» · «Το βήμα του γίγαντα»

* Απαραίτητη άνετη ένδυση και υπόδυση.

Τα βιωματικά εργαστήρια έχουν αποκλειστικά επιμορφωτικό και ψυχοεκπαιδευτικό χαρακτήρα και δεν συνιστούν θεραπευτική συνεδρία ή ατομική ψυχολογική παρέμβαση.



© Κ.Ε.Π.Ε.Α. 2026 · Μητροπολιτικό Πάρκο «Αντώνης Τρίτσης» · Τλιον



ΜΑΖΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΕΝΑ ΠΙΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΜΕΛΛΟΝ!

Η διημερίδα μας υιοθετεί βιώσιμες πρακτικές
για να μειώσουμε το περιβαλλοντικό μας αποτύπωμα.



Μαθαίνουμε,
Εφαρμόζουμε,
Εμπνεύουμε
για την Αειφορία!

ΕΠΙΛΕΞΑΜΕ ΤΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
Μέσω QR Code



ΑΡΧΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ
Μέσω Mentimeter



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΗΜΕΡΙΔΑΣ
Μέσω QR Code



ΒΕΒΑΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
Ψηφιακά



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ
Ψηφιακά



Λιγότερο χαρτί. Λιγότερες εκπομπές. Μεγαλύτερο όφελος για όλους!

ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΜΑΣ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΣΕ ΑΡΙΘΜΟΥΣ

ΑΠΟΦΥΓΑΜΕ ΤΗΝ ΕΚΤΥΠΩΣΗ

2.000
ΣΕΛΙΔΩΝ Α4

9 σελίδες πρόγραμμα
3 σελίδες αξιολόγηση
1 σελίδα έρευνα προσδοκιών
1 σελίδα βεβαιώσεις
+ εξοικονόμηση από χρήση
ψηφιακών διαδικασιών



ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΑΜΕ
10,2 kg
ΧΑΡΤΙΟΥ
(περίπου)



ΜΕΙΩΣΑΜΕ
14-21 kg
ΕΚΠΟΜΠΕΣ CO₂e
(ισοδυναμεί με 80-100 km
οδήγησης αυτοκινήτου)



ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΑΜΕ
~18.000
ΛΙΤΡΑ ΝΕΡΟΥ
(περίπου)



ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΑΜΕ
20-32 kWh
ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ
(περίπου)

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ

- Νερό:** Τα εκτιμώμενα νούμερα προέρχονται από διεθνή πρότυπα υπολογισμού του αποτυπώματος νερού (Water Footprint Methodology) του Water Footprint Network (WFN).
- CO₂e χαρτί:** Η εκτίμηση 14-21 kg CO₂e βασίζεται σε αποφυγή περίπου 10,2 kg χαρτί A4 και σε βιβλιογραφικό εύρος 1,4-2,1 kg CO₂e ανά kg χαρτί.

Οι πραγματικές τιμές διαφοροποιούνται ανάλογα με το είδος χαρτί, την ανακυκλωμένη ύλη, την παραγωγή, τη μεταφορά και την εκτύπωση.

ΙΣΟΔΥΝΑΜΕΙ ΜΕ:



80 km
οδήγησης
αυτοκινήτου
(περίπου)



14-21 kg
CO₂e
που δεν
εκλύθηκαν
στην ατμόσφαιρα



Την ετήσια
ικανότητα
απορρόφησης
CO₂ ενός
ώριμου δέντρου



3
ημέρες
κατανάλωσης
ενέργειας
ενός σπιτιού



>250
ντους
5 λεπτών



1.500+
φορτίσεις
κινητού
τηλεφώνου

ΕΠΙΛΕΞΑΜΕ ΒΙΩΣΙΜΑ ΥΛΙΚΑ



120
χάρτινοι φάκελοι
αντί πλαστικών
100% ανακυκλώσιμοι
και πιο φιλικό
προς το περιβάλλον



~ 120
στυλό από
ανακυκλώσιμα
υλικά
χωρίς πλαστικό
σώμα

ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΒΙΩΣΙΜΗ ΔΙΗΜΕΡΙΔΑ



ΣΤΑΘΜΟΙ ΝΕΡΟΥ
Χρησιμοποιούμε τα δικά
μας, ποτήρια και
αποφεύγουμε τα
πλαστικά μίας χρήσης



ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
Επιλέγουμε τοπικούς
παραγωγούς και
μειώνουμε τις
μεταφορές



ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ
Χρησιμοποιούμε
τους κάδους
ανακύκλωσης
στους χώρους
της διημερίδας



ΒΙΩΣΙΜΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ
Προτιμούμε τα μέσα
μαζικής μεταφοράς
ή τη συνεπιβίβαση
όπου είναι δυνατόν



ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΑΠΟΒΑΝΤΑ
Σχεδιάζουμε σωστά
για να μειώσουμε
τα τρόφιμα που
καταλήγουν στα σκουπίδια



ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
Περιορίζουμε στο ελάχιστο
τις εκτυπώσεις και
επικοινωνούμε
ψηφιακά

ΓΙΝΕΤΕ ΚΙ ΕΣΕΙΣ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΗΣ ΠΡΑΣΙΝΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ!



ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ
Ψηφιακά
μέσω QR Code



ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΤΕ
Ενεργά στις
δράσεις



ΕΜΠΝΕΥΣΤΕ
Και επηρεάστε
θετικά



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΜΕ
Το περιβάλλον,
το μέλλον μας!

Μαζί
κάνουμε τη
διαφορά!



Η διημερίδα αυτή αποτελεί ένα LIVING LAB στην πράξη:
Σκεφτόμαστε, μαθαίνουμε και καινοτομούμε για ένα βιώσιμο μέλλον.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2021-2027
Ευρωπαϊκή Ανάπτυξη και Όραση

Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή