ΔΩΡΕΑΝ

ΑΝΟΙΚΤΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ 2026-2027

ΑΝΟΙΚΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ
www.ouc.ac.cy

Με επίκεντρο τον άνθρωπο,
τις σύγχρονες ανάγκες και τον κόσμο που αλλάζει.

Ανοικτά σε όλες και όλους: φοιτητές, αποφοίτους, επαγγελματίες, μέλη της πανεπιστημιακής κοινότητας και το ευρύτερο κοινό.

Τρίτη, 22 Σεπτεμβρίου 2026

18:30–19:30

ΕΓΓΡΑΦΗ ΕΩΣ: **20/09/2026**

Από το Άγχος στην Ισορροπία: Διαχείριση του Stress και Πρόληψη του Burnout στην Καθημερινότητα

Στόχος του σεμιναρίου είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν και να αναγνωρίζουν το stress και το burnout, να εντοπίζουν τους προσωπικούς τους παράγοντες πίεσης και να αναπτύξουν πρακτικές δεξιότητες για την αποτελεσματικότερη διαχείριση του stress, την πρόληψη της εξουθένωσης και την ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας.

Δρ. Νάταλυ Λούμπα Φιλαρέτου, Συμβουλευτική Ψυχολόγος

Τρίτη, 20 Οκτωβρίου 2026

18:30–19:30

ΕΓΓΡΑΦΗ ΕΩΣ: **18/10/2026**

Τεχνητή Νοημοσύνη: Ψυχική Υγεία και Καθημερινότητα

Η Τεχνητή Νοημοσύνη (ΤΝ) εισέρχεται με ταχύτητα στην καθημερινή ζωή, επηρεάζοντας τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνουμε, εργαζόμαστε και αναζητούμε υποστήριξη. Στο σεμινάριο θα συζητηθούν οι δυνατότητες αλλά και οι περιορισμοί της ΤΝ στην καθημερινότητα, στις σπουδές, στην εργασία και στην ψυχική υγεία. Θα εξεταστούν, μεταξύ άλλων, ζητήματα όπως το άγχος, η μοναξιά, η ακαδημαϊκή και επαγγελματική πίεση, η αναζήτηση ψυχολογικής υποστήριξης, η εξάρτηση από ψηφιακά εργαλεία και η σχέση ανθρώπου–μηχανής.

Δρ. Νάταλυ Λούμπα Φιλαρέτου, Συμβουλευτική Ψυχολόγος

23–25 Οκτωβρίου 2026

18:30–19:30

ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

https://openeu.eu/assemblies/festival

1ο OpenEU Democracy Festival

Το 1ο OpenEU Democracy Festival φέρνει κοντά πανεπιστημιακές κοινότητες, εκπαιδευτικούς, φοιτητές και φοιτήτριες, φορείς χάραξης πολιτικής, καλλιτέχνες και πολίτες από όλη την Ευρώπη, δημιουργώντας έναν ανοικτό χώρο διαλόγου γύρω από τις ιδέες και τις προκλήσεις που διαμορφώνουν το κοινό μας μέλλον. Το ΑΠΚΥ συμμετέχει στη συζήτηση με θέμα: "We Learned to Graduate. How Do We Learn to Be Citizens?"

Τρίτη, 24 Νοεμβρίου 2026

18:30–19:30

ΕΓΓΡΑΦΗ ΕΩΣ: **22/11/2026**

Δεν είμαι αρκετά καλός; Impostor Syndrome σε σπουδές, εργασία και προσωπική εξέλιξη

Το Impostor Syndrome (σύνδρομο του απατεώνα) αναφέρεται στην επίμονη αίσθηση ότι οι προσωπικές επιτυχίες δεν οφείλονται στις πραγματικές ικανότητες, αλλά στην τύχη, στις συγκυρίες ή σε εξωτερικούς παράγοντες, συχνά συνοδευόμενη από τον φόβο ότι κάποια στιγμή «θα αποκαλυφθεί» η υποτιθέμενη ανεπάρκεια. Στο σεμινάριο θα συζητηθούν οι σκέψεις και οι συμπεριφορές που συνδέονται με το φαινόμενο, οι μηχανισμοί που το ενισχύουν και τρόποι με τους οποίους μπορούμε να αξιολογούμε τον εαυτό μας και τις επιτυχίες μας με μεγαλύτερο ρεαλισμό και αυτοσυμπόνια.

Δρ. Νάταλυ Λούμπα Φιλαρέτου, Συμβουλευτική Ψυχολόγος

- **Οι θέσεις είναι περιορισμένες και τηρείται σειρά προτεραιότητας.**
- **Απαιτείται προεγγραφή.**
- **Τα σεμινάρια μαγνητοσκοπούνται και οι καταγραφές τους είναι διαθέσιμες για μεταγενέστερη παρακολούθηση στο κανάλι του ΑΠΚΥ στο YouTube.**

www.ouc.ac.cy openseminars@ouc.ac.cy +357 22 411 724

Στη γνώση δεν υπάρχουν όρια!