

Εκδήλωση «Διά Βίου Σταδιοδρομία και Ευεξία»

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ
ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ ΑΠΚΥ



ΑΝΟΙΚΤΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΚΥΠΡΟΥ
www.ouc.ac.cy

Έξι καταξιωμένοι ομιλητές, ο καθένας με τη δική του μοναδική διαδρομή, έρχονται με εμπνευσμένες μικρής διάρκειας ομιλίες, να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να δώσουν πρακτικές συμβουλές για σωματική, ψυχική, οικονομική, επαγγελματική και κοινωνική υγεία.

Διοργανωτές:

Γραφείο Αποφοίτων Ανοικτού Πανεπιστημίου Κύπρου, σε συνεργασία με το Κέντρο Ενημέρωσης και Επιμόρφωσης για την Απασχόληση και την Επιχειρηματική Δράση του Πολυδύναμου Κέντρου Λευκωσίας και το Πολυδύναμο Δημοτικό Κέντρο Λευκωσίας.

ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:

Κέντρο Ενημέρωσης και Επιμόρφωσης για
την Απασχόληση και την Επιχειρηματική Δράση

Τρικούπη 129-131, εντός των τειχών Λευκωσία

Σάββατο, 12 Οκτωβρίου 2024

9.30 π.μ. – 1.30 μ.μ.



Δήλωση συμμετοχής το αργότερο ως 8/10/2024

<https://forms.office.com/e/XBqeysQUfs>

Περιορισμένος αριθμός θέσεων.
Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Θα χορηγηθεί πιστοποιητικό παρακολούθησης
στους/στις συμμετέχοντες/ουσες.

09.30 – 10.00	Εγγραφές συμμετεχόντων
10.00 – 10.05	Εισαγωγή από τη Συντονίστρια της εκδήλωσης Αθηνά Σκοταρά , Υπεύθυνη Λειτουργό του Τομέα Φοιτητικής Ανάπτυξης και Αποφοίτων του Ανοικτού Πανεπιστημίου Κύπρου
10.05 – 10.10	Χαιρετισμός Δήμαρχος Λευκωσίας, Χαράλαμπος Προύντζος
10.10 – 10.15	Χαιρετισμός Πρύτανης Ανοικτού Πανεπιστημίου Κύπρου, Καθηγητής Σταύρος Σταύρου
10.15 – 10.20	Σύντομη παρουσίαση της δράσης του Γραφείου Αποφοίτων του Ανοικτού Πανεπιστημίου Κύπρου Προϊσταμένη της Υπηρεσίας Σπουδών και Φοιτητικής Μέριμνας, Έλενα Γρηγορίου
10.20 – 10.50	«Κίνηση σημαίνει Ζωή»: Η κίνηση είναι η βάση για ένα υγιές και λειτουργικό σώμα Κωνσταντίνος Βωνιάτης , Διευθυντής Κέντρου Φυσιοθεραπείας και Αποκατάστασης SYNERGY
10.50 – 11.20	«Mind full or mindful?»: Τα οφέλη της εξάσκησης της ενσυνειδητότητας στην καθημερινότητα των ενηλίκων Δρ Νάταλι Φιλαρέτου , Συμβουλευτική Ψυχολόγος, Συνεργάτιδα του Ανοικτού Πανεπιστημίου Κύπρου
11.20 – 11.30	Διάλειμμα για καφέ
11.30 – 12.00	«Personal branding»: Πώς χτίζω αποτελεσματικά την επαγγελματική μου ταυτότητα; Αντωνία Παπαντωνίου , Διευθύντρια του Career Institute of Cyprus, Φοιτήτρια Ανοικτού Πανεπιστημίου Κύπρου στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα «Συνεχιζόμενη Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση»
12.00 – 12.30	«Growth mindset»: Πώς δημιουργώ ευκαιρίες για τον εαυτό μου; Άννα Μιχαήλ , Λειτουργός Προγραμμάτων και Σύμβουλος Απασχόλησης στο Πολυδύναμο Δημοτικό Κέντρο Λευκωσίας
12.30 – 13.00	«Οικονομική Ανεξαρτησία ως εργαλείο για προσωπική ευτυχία» Κλεοπάτρα Κιττή , Διαπιστευμένη διοικητική σύμβουλος, Ιδρύτρια της «Πρωτοβουλίας για την Ανάπτυξη της Μεσογείου» και της «Queens of Money», συνδημιουργός του Podcast «Κουμάντο στην Τσέπη σου».
13.00 – 13.15	«Κάθε δυσκολία είναι και μια νέα ευκαιρία!» Δημήτρης Ζιρίνογλου , Διευθυντής της Dart – Recruitment, Απόφοιτος Διοίκησης Επιχειρήσεων και Φοιτητής Νομικής του Ανοικτού Πανεπιστημίου Κύπρου
13.15 – 13.30	Ολοκλήρωση εκδήλωσης
13.30 – 14.30	Κοκτέιλ δικτύωσης

Το έργο Κέντρο Ενημέρωσης και Επιμόρφωσης για την Απασχόληση και την Επιχειρηματική Δράση – ΚΕΕΑΕΔ υλοποιείται στο πλαίσιο του Προγράμματος Πολιτικής Συνοχής «ΘΑΛΕΙΑ 2021 – 2027» με τη συγχρηματοδότηση της ΕΕ.

Δικαιούχος: Δήμος Λευκωσίας Φορέας Υλοποίησης: Πολυδύναμο Δημοτικό Κέντρο Λευκωσίας



αλφάμεγα

EuroJet



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης





ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΒΩΝΙΑΤΗΣ
Διευθυντής Κέντρου Φυσιοθεραπείας και Αποκατάστασης SYNERGY

«Κίνηση σημαίνει Ζωή!»:
Η κίνηση είναι η βάση για ένα υγιές και λειτουργικό σώμα

Η κίνηση είναι η βάση για ένα υγιές και λειτουργικό σώμα. Και όταν προσφέρουμε στο σώμα μας αυτά ακριβώς που έχει ανάγκη, τότε μόνο κερδισμένοι μπορούμε να βγούμε!

Ο Κωνσταντίνος Βωνιάτης είναι Ιδρυτής και Επικεφαλής Φυσιοθεραπευτής του Κέντρου Φυσιοθεραπείας και Αποκατάστασης SYNERGY στη Λευκωσία, το οποίο εξειδικεύεται σε αθλητικούς και μυοσκελετικούς τραυματισμούς, προσφέροντας ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών πρόληψης, θεραπείας, αποκατάστασης και ενδυνάμωσης. Διετέλεσε Επικεφαλής του Κέντρου Φυσιοθεραπείας και Αποκατάστασης της ποδοσφαιρικής ομάδας του ΑΠΟΕΛ από το 2009 ως το 2016. Έχει εκπροσωπήσει την Κύπρο σε παγκόσμια συνέδρια πρόληψης και αποκατάστασης στο ποδόσφαιρο, είναι πιστοποιημένος σε μια σειρά από τεχνικές, όπως Dry Needling, Manual Therapy και FMS, και είναι μέλος του παγκόσμιου δικτύου Διαπιστευμένων Κέντρων Human Tecar.



ΔΡ ΝΑΤΑΛΥ ΦΙΛΑΡΕΤΟΥ
Συμβουλευτική Ψυχολόγος και Συνεργάτιδα του Ανοικτού Πανεπιστημίου Κύπρου

«Mind full or mindful?»: Τα οφέλη της εξάσκησης της ενσυνειδητότητας στην καθημερινότητα των ενηλίκων

Η ενσυνειδητότητα είναι μια δεξιότητα που αφορά την επικέντρωση της προσοχής μας στο «εδώ» και στο «τώρα». Με συνεχή εξάσκηση και βιωματικές ασκήσεις, αυτή η δεξιότητα ενισχύεται και βοηθά το μυαλό μας να «ζει» περισσότερο στο παρόν.

Η Δρ. Νάταλυ Φιλαρέτου είναι εγγεγραμμένη Συμβουλευτική Ψυχολόγος και εξασκεί το επάγγελμά της τελευταία 9 χρόνια. Ολοκλήρωσε τις προπτυχιακές της σπουδές στην Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο Κύπρου και ακολούθως μετακόμισε στη Βιέννη, όπου ολοκλήρωσε το μεταπτυχιακό της στον κλάδο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας και το διδακτορικό της στην Επιστήμη της Ψυχοθεραπείας. Έχει εργαστεί σε διάφορα εκπαιδευτικά ιδρύματα τόσο στην Κύπρο όσο και στο εξωτερικό προσφέροντας υπηρεσίες συμβουλευτικής, ψυχοθεραπείας, εποπτείας και διδασκαλίας. Στο παρόν στάδιο, εργάζεται σε σχολείο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ως ψυχολόγος και καθηγήτρια ψυχολογίας, διδάσκει σε ιδιωτικό Πανεπιστήμιο της Κύπρου και είναι εξωτερική συνεργάτιδα του Γραφείου Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Στήριξης του Ανοικτού Πανεπιστημίου Κύπρου.



ΑΝΤΩΝΙΑ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ
Διευθύντρια του Career Institute of Cyprus

«Personal branding»: Πώς χτίζω αποτελεσματικά την επαγγελματική μου ταυτότητα;

Πέρα από ένα καλό βιογραφικό, ένα από τα στοιχεία που κάνει τον καθένα μας να ξεχωρίζει στην αγορά εργασίας, είναι η προσωπικότητά μας. Πώς μπορώ να αξιοποιήσω τα δυνατά στοιχεία της προσωπικότητάς μου για να χτίσω την επαγγελματική μου ταυτότητα σωστά;

Η Αντωνία Παπαντωνίου είναι κάτοχος PgDip in Career Guidance and Development από το Edinburgh Napier University και φοιτήτρια του μεταπτυχιακού προγράμματος «Συνεχιζόμενη και Διά Βίου Μάθηση» του Ανοικτού Πανεπιστημίου Κύπρου. Έχει εργαστεί με νέους και άτομα που προέρχονται από ευάλωτες ομάδες, μέσω διεξαγωγής εργαστηρίων για θέματα απασχολησιμότητας και ανάπτυξης δεξιοτήτων. Λόγω του επαγγελματικού της υπόβαθρου στον τομέα της Στρατηγικής Επικοινωνίας, με εμπειρία στο Ηνωμένο Βασίλειο και στην Κύπρο, η δουλειά της επικεντρώνεται στην προώθηση της δύναμης της σωστής επικοινωνίας και της δημιουργίας προσωπικής στρατηγικής για την επίτευξη των επαγγελματικών στόχων του κάθε ατόμου. Είναι Διευθύντρια στο Career Institute of Cyprus, το οποίο παρέχει συμβουλευτική καθοδήγηση για θέματα καριέρας σε ενήλικες, καθώς και σεμινάρια επαγγελματικής κατάρτισης για την ανάπτυξη μαλακών και τεχνικών δεξιοτήτων.



ANNA ΜΙΧΑΗΛ
Λειτουργός Προγραμμάτων και Σύμβουλος Απασχόλησης στο Πολυδύναμο Δημοτικό Κέντρο Λευκωσίας

«Growth mindset»: Πώς δημιουργώ ευκαιρίες για τον εαυτό μου;

Πώς η υιοθέτηση μιας νοοτροπίας ανάπτυξης βοηθά στη διαχείριση των προκλήσεων, στη βελτίωση των δεξιοτήτων και στην επίτευξη των στόχων μας; Γνωρίζουμε χρήσιμες τεχνικές για να προσεγγίσουμε τη μάθηση και την εργασία με έναν πιο ευέλικτο και προσαρμοστικό τρόπο.

Η Άννα Μιχαήλ είναι αφοσιωμένη στο να βοηθά ανθρώπους να βρουν το δρόμο τους μέσα από τη συμβουλευτική σταδιοδρομία. Με πάνω από δέκα χρόνια εμπειρίας, ειδικεύεται στην προσωπική ανάπτυξη, την ηγεσία, τις οριζόντιες δεξιότητες και τη πρακτική του γιόγκα. Έχοντας ακαδημαϊκό υπόβαθρο στις ανθρωπιστικές και οικονομικές επιστήμες, προσφέρει μια πρακτική προσέγγιση στον τρόπο σκέψης με επιρροές από την ανατολική φιλοσοφία. Υποστηρίζει τη δια βίου μάθηση και την προσαρμογή στις αλλαγές, και οι διαλέξεις της είναι γνωστές για την εμπειρική γνώση και την ενδυνάμωση των συμμετεχόντων. Έχει βοηθήσει εκατοντάδες άτομα μέσα από τη συμβουλευτική, το coaching και τα εργαστήρια που διοργανώνει.



ΚΛΕΟΠΑΤΡΑ ΚΙΤΤΗ
Διαπιστευμένη διοικητική σύμβουλος, Ιδρύτρια των οργανώσεων «Πρωτοβουλία για την Ανάπτυξη της Μεσογείου» και «QueensofMoney», συνδημιουργός του Podcast «Κουμάντο στην Τσέπη σου»

«Οικονομική Ανεξαρτησία ως εργαλείο για προσωπική ευτυχία»

Με βάση τις προσωπικές της εμπειρίες, τη διά βίου μάθηση και γνώση, η Κλεοπάτρα Κιττή θα μοιραστεί κάποιες αρχές, έννοιες και εργαλεία για το πώς η οικονομική ανεξαρτησία εξασφαλίζει την προοπτική για επιλογές που οδηγούν στην προσωπική ευτυχία.

Η Κλεοπάτρα Κιττή είναι διαπιστευμένη διοικητική σύμβουλος με 30 χρόνια εμπειρία. Είναι μέλος Διοικητικών Συμβουλίων και Σύμβουλος σε διεθνείς επιχειρήσεις, οργανισμούς και κυβερνήσεις στην Ευρώπη, Μέση Ανατολή, Αφρική, στο Ηνωμένο Βασίλειο και στην Αμερική. Είναι ιδρύτρια της «Πρωτοβουλίας για την Ανάπτυξη της Μεσογείου», της μοναδικής πλατφόρμας ανάλυσης δεδομένων για όλες τις οικονομίες της Μεσογείου. Το 2020 δημιούργησε το QueensofMoney, που στόχο έχει την επιμόρφωση κοριτσιών και γυναικών σε χρηματοοικονομική γνώση, και μαζί με τον Γιώργο Γεωργίου, δημοσιογράφο οικονομικού ρεπορτάζ, συν-δημιούργησαν και παράγουν το πρώτο ελληνόφωνο podcast «Κουμάντο στην Τσέπη σου».



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΖΙΡΙΝΟΓΛΟΥ
Διευθυντής της Dart – Recruitment και του Restaurant Museum στη Λάρνακα

«Κάθε δυσκολία είναι και μια νέα ευκαιρία!»

Με βάση τις προσωπικές του εμπειρίες η παρουσίαση θα επικεντρωθεί σε κάποια βασικά ερωτήματα όπως: Πώς τα εμπόδια και οι δυσκολίες μας βοηθάνε να εξελιχθούμε; Πώς το πτυχίο μας βοηθά να διεκδικήσουμε τη θέση εργασίας που ψάχνουμε; Πώς μπορείς να γίνεις από εργαζόμενος, εργοδότης;

Ο Δημήτρης Ζιρίνογλου έχει ολοκληρώσει επιτυχώς μεταπτυχιακές σπουδές στις Πολιτικές Επιστήμες με κατεύθυνση την Ευρωπαϊκή Πολιτική, καθώς και στο Business Intelligence & Data Analytics. Κατέχει πτυχίο στη Διοίκηση Επιχειρήσεων, είναι φοιτητής Νομικής στο Ανοικτό Πανεπιστήμιο Κύπρου και πιστοποιημένος Εκπαιδευτής από την Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού (ΑΝΑΔ). Δραστηριοποιήθηκε επαγγελματικά στο χώρο της εστίασης από το 2016 ως το 2021, κατέχοντας διάφορες θέσεις ευθύνης. Από το 2021 έως το 2023, υπηρέτησε ως Διευθυντής Ανθρώπινου Δυναμικού σε Όμιλο Εστιατορίων. Το 2022 συνίδρυσε και είναι Διευθυντής στην εταιρεία Dart Recruitment, ενώ πρόσφατα ίδρυσε το Restaurant Museum στη Λάρνακα.