

# Γραφείο Διασύνδεσης Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

---

**Π1.3 Τεύχος με οδηγίες εργασίας για την τήρηση της διαδικασίας παροχής ατομικών συμβουλευτικών υπηρεσιών σε θέματα καριέρας και επαγγελματικού προσανατολισμού και της διαδικασίας αντιμετώπισης κρίσεων των φοιτητών της Άμφισσας**

**Μηλιόρδου Αθηνά, Ψυχολόγος.**

Στο πλαίσιο της υλοποίησης της Πράξης «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών» με Κωδικό ΟΠΣ 5045556, η οποία έχει ενταχθεί στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» που συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ)



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2014-2020  
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Στο πλαίσιο της υλοποίησης της Πράξης «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών» με Κωδικό ΟΠΣ 5045556, η οποία έχει ενταχθεί στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση» που συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ)



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**Τεύχος με οδηγίες εργασίας για την τήρηση της διαδικασίας παροχής ατομικών συμβουλευτικών υπηρεσιών σε θέματα καριέρας και επαγγελματικού προσανατολισμού και της διαδικασίας αντιμετώπισης κρίσεων.**

**Πρωτόκολλο Διαδικασιών Συμβουλευτικής & Ψυχολογικής Υποστήριξης** φοιτητών και φοιτητριών του τμήματος Περιφερειακής & Οικονομικής Ανάπτυξης καθώς και του πρώην ΤΕΙ Στερεάς Ελλάδας, με έμφαση στους φοιτητές/τριες με αναπηρία (ΑμεΑ) με ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΑΜΕΕΑ) του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΓΠΑ), με έδρα την Άμφισσα.

#### **Α. Κατηγορίες φοιτητών –τριών που χρήζουν συμβουλευτικής υπηρεσίας και ψυχολογικής υποστήριξης**

Στο πλαίσιο της υλοποίησης της Πράξης «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών» με Κωδικό ΟΠΣ 5045556, η οποία έχει ενταχθεί στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» που συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο» παρέχεται η υπηρεσία Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής υποστήριξης σε φοιτητές και φοιτήτριες που:

1. Προέρχονται από ευαίσθητες κοινωνικά ομάδες με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες οι οποίες έχουν διαγνωστεί από ειδική επιτροπή των ΚΕ.ΔΕ.ΣΥ κατά την παιδική ή εφηβική ηλικία και οι οποίες μπορεί να είναι δυσκολίες μάθησης ή μια δυσχέρεια στην συγκρότηση των γνωστικών λειτουργιών μνήμης, όσων αφορά τη Μάθηση, τη Μνήμη, τη Διάσπαση Προσοχής, και την παρατηρητικότητα του. Ωστόσο όμως μπορεί να υπάρχουν και προβλήματα συμπεριφοράς ή σωματικά προβλήματα που έχουν διαγνωστεί από ειδικούς Ιατρούς.
2. Προέρχονται και χαμηλές εισοδηματικές τάξεις καθώς και Παιδιά Μειονοτήτων
3. Αντιμετωπίζουν προβλήματα με τον Εαυτό τους ή την οικογένεια τους ή άλλου είδους δυσκολίες στη ζωή τους, οι οποίες δυσχεραίνουν τις σπουδές τους και τη φοιτητική τους ζωή.

Στο πλαίσιο της υλοποίησης της Πράξης «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών» με Κωδικό ΟΠΣ 5045556, η οποία έχει ενταχθεί στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» που συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ)



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2014-2020  
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

## **B. Τρόποι Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης Φοιτητών**

Οι φοιτητές-τριες υποστηρίζονται με

1. Ατομικές συνεδρίες με φοιτητές/τριες στο χώρο του Πανεπιστημίου και αυτό με ενημέρωση ότι υπάρχει ιατρικό απόρρητο το οποίο είναι και συμβάλλει για την προστασία του ίδιου του Ατόμου και υπάρχει ενημέρωση προς το άμεσο συγγενικό περιβάλλον κατά την εκτίμηση του Ιστορικού που κρίνεται από τη Θεραπεύτρια.
2. με Ομαδικά Σεμινάρια περιορισμένου αριθμού και ανοιχτού τύπου σε θέματα που απασχολούν τους φοιτητές/τριες
3. Ατομικές συνεδρίες μέσω Viber
4. Σεμινάρια μέσω Microsoft Teams

Πιο συγκεκριμένα,

### **1.Ατομικές συνεδρίες με φοιτητές/τριες**

Οι φοιτητές επικοινωνούν με την ψυχολόγο του Πανεπιστημίου στο email του πανεπιστημίου ([miliordoual@aua.gr](mailto:miliordoual@aua.gr)) και κατόπιν ορίζουν από κοινού την ημερομηνία και την ώρα συνάντησης. Στην πρώτη ατομική συνεδρία, οι φοιτητές συμπληρώνουν τα εξής έντυπα:

1. την Αίτηση(Ε06ΓΔ226), όπου ο φοιτητής/τρια συμπληρώνει τα στοιχεία του, ενώ η ψυχολόγος συμπληρώνει την ημερομηνία. Αυτό γίνεται κατόπιν ενημέρωσης της γραμματείας και στην περίπτωση που συμφωνεί ο φοιτητής/τρια την υποβάλλει και ενημερώνεται ο Ψυχολόγος για να ξεκινήσει άμεσα μαζί του συνεδρία. Ωστόσο λόγω της ιδιαιτερότητας και των προβλημάτων που υπήρξαν (απουσία Διοικητικής Υποστήριξης), το email επικοινωνίας ήταν αυτό που δόθηκε της Ψυχολόγου και ουσιαστικά γινόταν η ενημέρωση και η συμπλήρωση Αιτήσεων καθώς και των μετέπειτα σταδίων από την ίδια την Ψυχολόγο.
2. το Δελτίο Ατομικού Ραντεβού φοιτητή-τριας για Συμβουλευτική Υποστήριξη (Ε06/ΓΔ26), όπου ο φοιτητής αναγράφει τα στοιχεία του, ενώ παράλληλα αναφέρει την ημερομηνία της

Στο πλαίσιο της υλοποίησης της Πράξης «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών» με Κωδικό ΟΠΣ 5045556, η οποία έχει ενταχθεί στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση» που συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ)



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2014-2020  
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

κάθε συνεδρίας που συμμετέχει στο πλαίσιο του. Το συγκεκριμένο πλαίσιο του δελτίου συμπληρώνεται και υπογράφεται κάθε φορά που ο φοιτητής έχει ατομική συνεδρία. Αυτό συμπληρωνόταν από τον Ψυχολόγο.

3. Σε περιπτώσεις, όπου οι φοιτητές επιθυμούν να κάνουν αρκετές συνεδρίες, συμπληρώνουν επίσης κάθε φορά μια φόρμα συμμετοχής, όπου στο συγκεκριμένο έντυπο, ο φοιτητής ενημερώνεται για το απόρρητο των προσωπικών του στοιχείων.

Στην πρώτη συνεδρία, ο ψυχολόγος-σύμβουλος ορίζει το πλαίσιο των συνεδριών, εστιάζοντας:

1. Στη διάρκεια της συνεδρίας (45-60 λεπτά).
2. Στην συχνότητα των συνεδριών (1 φορά την εβδομάδα ή 1 φορά κάθε δύο εβδομάδες)
3. Την ποσότητα των συνεδριών

Ωστόσο, σε περίπτωση ολοκλήρωσης των συνεδριών, ο φοιτητής έχει την δυνατότητα επαναχρησιμοποίησης της συμβουλευτικής υπηρεσίας σε κάποια μεταγενέστερη άλλη φάση που χρειάζεται να διαχειριστεί μια ανεξέλεγκτη κρίση. Αυτό που ορίστηκε εξαρχής από την Ψυχολόγο είναι ότι δεν υπάρχει ένας συγκεκριμένος αριθμός συνεδριών που χρειάζεται να ακολουθήσει. Αυτό που χρειάζεται είναι να δει στα πλαίσια της θεραπείας του ο φοιτητής/τρια το πότε μπορεί να αυτονομηθεί και να αντιμετωπίζει τα προβλήματα του από μόνος του. Σαν όρος της θεραπείας ορίστηκε αρχικά μια φορά την εβδομάδα και σταδιακά αποστασιοποίηση 2 φορές το μήνα με σκοπό να αποφευχτεί η εξάρτηση που πιθανά να συμβεί στα πλαίσια της θεραπευτικής συνεδρίας. Τέλος διευκρινίστηκε ότι ο φοιτητής/τρια είναι ελεύθερος να φέρει θέμα συζήτησης με οτιδήποτε τον απασχολεί είτε εμπίπτει στην σφαίρα της Ακαδημαϊκής κοινότητας ή όχι και αυτό γιατί χρειάζεται ο ελεύθερος συνειρμός σαν δρώμενο του Ψυχισμού για να πλεύσει αρχικά και να φτάσει στο συναισθηματικό σταθμό που τον πυροδοτεί και του προκαλεί δυσκολίες στην ζωή του.

Ο ψυχολόγος-σύμβουλος διατηρεί αρχείο για τον κάθε φοιτητή όπου εντάσσονται τα συμπληρωμένα από τον φοιτητή έντυπα.

### **Τομείς υποστήριξης φοιτητών/τριών του τμήματος Δασολογίας του ΓΠΑ**

Η συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη στους φοιτητές του τμήματος Δασολογίας παρέχεται σε θέματα που τους εμποδίζουν ή δυσκολεύουν την ολοκλήρωση των σπουδών τους. Η Παροχή υπηρεσιών γίνεται ακόμα και σε φοιτητές που δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στο πανεπιστήμιο, σε αμφιβολίες που μπορεί να υπάρχουν σε σχέση με το αντικείμενο των σπουδών τους και γενικότερα, σε θέματα που αφορούν την καριέρα τους και τον επαγγελματικό τους προσανατολισμό.

Στο πλαίσιο της υλοποίησης της Πράξης «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών» με Κωδικό ΟΠΣ 5045556, η οποία έχει ενταχθεί στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση» που συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ)



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2014-2020  
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Αρχικός στόχος των συνεδριών είναι η διασαφήνιση του αιτήματος του φοιτητή και ο προσδιορισμός του στόχου του. Μέσα από τις συνεδρίες, ο φοιτητής έρχεται σε καλύτερη επαφή με τον εαυτό του, τις επιθυμίες και τους στόχους του, με αποτέλεσμα να έχει καλύτερη επίγνωση των μελλοντικών του στόχων σε θέματα καριέρας- επαγγελματικού προσανατολισμού

## **2. Ομαδικά Σεμινάρια για τους φοιτητές/τριες**

Για τη διεξαγωγή των σεμιναρίων κρίνεται χρήσιμη η ανάρτηση τους μέσω δελτίου τύπου στη ιστοσελίδα του ΓΠΑ, στο τμήμα Περιφερειακής & Οικονομικής Ανάπτυξης του ΓΠΑ με έδρα την Άμφισσα, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του γραφείου διασύνδεσης και ενημέρωσης των φοιτητών μέσω email. Για να συμμετέχουν οι φοιτητές/τριες χρειάζεται να συμπληρώσουν την Αίτηση αναγράφοντας τα στοιχεία τους στο πανεπιστημιακό email της ψυχολόγου, αναφέροντας το όνομα, το έτος σπουδών, το τμήμα και τον αριθμό μητρώου φοίτησης τους.

Η διάρκεια του σεμιναρίου είναι 1 ώρα, ενώ η ανώτατη συμμετοχή των φοιτητών είναι 30 άτομα. Στο τέλος του σεμιναρίου, οι φοιτητές συμπληρώνουν το παρουσιολόγιο και ένα έντυπο ανατροφοδότησης στο οποίο αξιολογούν το σεμινάριο που παρακολούθησαν. Το Σεμινάριο κρίθηκε σαν στρατηγική γνωριμίας και προσέγγισης των φοιτητών για παροχή υπηρεσιών σε θέματα ψυχικής υγείας. Όλα τα σχετικά έντυπα αρχειοθετούνται με το κάθε σεμινάριο ξεχωριστά.

## **3. Ατομικές συνεδρίες μέσω Viber**

Οι φοιτητές που επιθυμούν να κάνουν εξ αποστάσεως συνεδρίες επικοινωνούν με την ψυχολόγο στο email του πανεπιστημίου ([miliordoua1@aua.gr](mailto:miliordoua1@aua.gr)) και έπειτα ορίζουν από κοινού την ημερομηνία και ώρα της συνεδρίας μέσω Viber. Με το πέρας της πρώτης συνεδρίας, οι φοιτητές συμπληρώνουν τα στοιχεία τους σε μια φόρμα και την στέλνουν συμπληρωμένη στο email του πανεπιστημίου χωρίς υπογραφή.

## **4. Σεμινάρια μέσω Microsoft Teams**

Οι φοιτητές δύναται να παρακολουθήσουν σεμινάρια για θέματα σχετικά με τον Εαυτό, τον Ψυχισμό, την Οικογένεια, τις σχέσεις του Εαυτού με τους Άλλους, την Ακαδημαϊκή Στο πλαίσιο της υλοποίησης της Πράξης «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών» με Κωδικό ΟΠΣ 5045556, η οποία έχει ενταχθεί στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση» που συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ)



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2014-2020  
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Ταυτότητα τα οποία είναι κυρίως ενημερωτικά, έχουν θεωρητικό και βιωματικό χαρακτήρα και διαρκούν περίπου 1 ώρα. Απώτερος στόχος των Σεμιναρίων είναι να πυροδοτήσουν τον Ψυχισμό. Η διαδικασία συμμετοχής τους είναι η εξής: Στέλνουν τα στοιχεία τους στο email του πανεπιστημίου ([miliordoua1@aua.gr](mailto:miliordoua1@aua.gr)) και έπειτα η ψυχολόγος επικοινωνεί μαζί τους στέλνοντας τον σύνδεσμο του Teams, όπου πατώντας τον θα έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν το σεμινάριο αφού πρώτα συμπληρώσουν τα στοιχεία τους στη Φόρμα Συμμετοχής –Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος. Συνήθως οι φοιτητές που συμμετείχαν πολύ περισσότερο ήταν γυναικείου φύλου και κατά προσέγγιση έως 7 άτομα.

Στην αρχή του Σεμιναρίου κρίθηκε σκόπιμο για να γίνει προθέρμανση και αυτό κυρίως για τα άτομα που θα συμμετείχαν για πρώτη φορά. Το Σεμινάριο ξεκινούσε με μια Βιωματική άσκηση του τύπου να σχηματίσουν νοερά και να το αποτυπώσουν σε ένα χαρτί A4 το θέμα του Σεμιναρίου. Μετέπειτα δινόταν η οδηγία να λεκτικοποιήσουν το σχέδιο τους κατά ομάδες και να το εξωτερικεύσουν στους άλλους. Σε δεύτερο στάδιο κρίθηκε σκόπιμο η θεωρητική προσέγγιση σε όλο αυτό που κλήθηκαν να αναζητήσουν μέσω των γνωστικών λειτουργιών. Οι τεχνικές ήταν αυτές που θα πυροδοτούσαν τους φοιτητές να αναζητήσουν μια προσωπική βοήθεια και αυτό όταν θα την χρειαζόταν να γνωρίσουν και τον τρόπο που θα απευθυνθούν. Κατά τις έρευνες η αμεσότητα της Θεραπεύτριας φάνηκε να αποτελεί βασικό εργαλείο πλοήγησης της ψυχοθεραπείας.

Στο πλαίσιο της υλοποίησης της Πράξης «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών» με Κωδικό ΟΠΣ 5045556, η οποία έχει ενταχθεί στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση» που συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ)



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2014-2020  
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη