



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

συμβουλευτικό
κέντρο
φοιτητών



Το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών και οι υπηρεσίες του



- Είναι μια υπηρεσία του Πανεπιστημίου Κρήτης που παρέχει ψυχολογική υποστήριξη και συμβουλευτική σε όλους τους φοιτητές και τις φοιτήτριες του ιδρύματος.
- Λειτουργεί ανεξάρτητα από Σχολές και Τμήματα
- Το ΣΚΦ στελεχώνεται από:
 - 4 επαγγελματίες ψυχολόγους
 - 2 κοινωνικούς λειτουργούς
 - 1 κοινωνιολόγο



- Βασικοί άξονες λειτουργίας του Κέντρου είναι η ψυχολογική υποστήριξη και συμβουλευτική στους φοιτητές, καθώς και η στήριξη φοιτητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες
- Στο ΣΚΦ αναπτύσσονται πολυεπίπεδες υπηρεσίες

ΣΤΟΧΟΣ

Η υγιής ακαδημαϊκή και προσωπική πορεία του φοιτητή





- Ατομική ψυχολογική υποστήριξη
- Υπηρεσίες πρόληψης & προσωπικής ανάπτυξης
- Συντονισμός εθελοντικών δράσεων φοιτητών
- Στήριξη φοιτητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες

- Οι υπηρεσίες του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών παρέχονται **δωρεάν** σε όλους τους φοιτητές και τις φοιτήτριες του Πανεπιστημίου Κρήτης



ΓΙΑ ΠΟΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΙΛΗΣΩ ΣΤΗΝ ΑΤΟΜΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ;

- Δυσκολίες προσαρμογής στο νέο τρόπο ζωής
- Δυσκολίες στις σχέσεις (οικογενειακές, φιλικές...)
- Προβλήματα μοναξιάς & άγχους
- Προβλήματα διαχείρισης χρόνου, λήψης αποφάσεων
- Προβλήματα αδυναμίας συγκέντρωσης, μειωμένης απόδοσης ή έλλειψης κινήτρων



- Στο ΣΚΦ παρέχονται, επίσης, υπηρεσίες πρόληψης & προσωπικής ανάπτυξης φοιτητών μέσα από ομαδικές, βιωματικές & εκπαιδευτικές δραστηριότητες
- Κάθε εξάμηνο πραγματοποιούνται ομαδικά προγράμματα, όπως:
 - Ομάδα διαχείρισης άγχους (όπου καλλιεργούνται δεξιότητες διαχείρισης του άγχους της καθημερινής ζωής)
 - Ομάδα διαχείρισης άγχους εξετάσεων
 - Ομάδα ανάπτυξης στρατηγικών μάθησης και οργάνωσης μελέτης
 - Ομάδα διαχείρισης χρόνου



Στο ΣΚΦ γίνεται, επίσης, μία σημαντική και συστηματική προσπάθεια ενεργού εμπλοκής των φοιτητών στην ευρύτερη κοινότητα μέσω συναντήσεων ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης & συντονισμού των εθελοντικών ομάδων που προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε φορείς εκτός πανεπιστημιακής κοινότητας





- Στις δραστηριότητες του ΣΚΦ περιλαμβάνονται, επίσης, δράσεις υποστήριξης φοιτητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες
- Το αίτημα για ειδικές εκπαιδευτικές ρυθμίσεις γίνεται απευθείας από τον/την φοιτητή/-τρια προς το ΣΚΦ
- Εξατομικευμένη αξιολόγηση & υποστήριξη του αιτήματος του κάθε φοιτητή/-τριας



ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΒΕΒΑΙΟΣ/Η ΟΤΙ ΘΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΧΕΜΥΘΕΙΑ;

<http://skf.uoc.gr>



Όλα τα στελέχη του Κέντρου τηρούν αυστηρά τις αρχές δεοντολογίας που αφορούν στη διαφύλαξη του απορρήτου, τόσο για την επίσκεψη των φοιτητών στο ΣΚΦ, όσο και για το περιεχόμενο των συνεδριών





Οι ατομικές συναντήσεις γίνονται μόνο με ραντεβού το οποίο καθορίζεται είτε τηλεφωνικά είτε με προσωπική επικοινωνία με τα στελέχη του ΣΚΦ

- **Παρέχονται περίπου 10 συνεδρίες διάρκειας 50 λεπτών**
- **Οι συνεδρίες έχουν συμβουλευτικό χαρακτήρα**
- **Είναι εξατομικευμένες & προσανατολισμένες στις τρέχουσες ανάγκες που παρακωλύουν την απρόσκοπτη εξέλιξη της ακαδημαϊκής/ προσωπικής πορείας**
- **Μετά την ολοκλήρωση της ατομικής παρέμβασης παρέχονται πληροφορίες διασύνδεσης με κατάλληλους φορείς, εφόσον αυτό κριθεί απαραίτητο**

ΠΟΥ ΣΤΕΓΑΖΕΤΑΙ ΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΣΤΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ;

<http://skf.uoc.gr>



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΒΟΥΤΩΝ

- Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών (πάνω από τη φοιτητική λέσχη- κτήριο παλιάς Πρυτανείας)

- Τηλ. 2810-394885/6

2810-393651

2810-393653



Ώρες επικοινωνίας: καθημερινά 9.00-14.00 (εκτός ΣΚ)

<http://skf.uoc.gr> hskf@edu.uoc.gr



- **Επαφή με τον ακαδημαϊκό σύμβουλο προκειμένου:**
 - να αποσαφηνιστούν πιθανά ερωτήματα & να δοθούν κατευθύνσεις αναφορικά με το πρόγραμμα σπουδών
 - να ενισχυθεί η εξατομικευμένη στήριξη σε όλη την πορεία της φοίτησης
- **Συμμετοχή σε δρώμενα της πανεπιστημιακής κοινότητας, όπως:**
 - εκδηλώσεις στα πλαίσια των πολιτιστικών ομάδων των φοιτητών
 - αθλητικές δραστηριότητες
 - εθελοντισμός



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

συμβουλευτικό
κέντρο
φοιτητών



Ευχαριστώ για την προσοχή σας!