



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.



- Έναρξη λειτουργίας το 2003.
- Ανεξάρτητο από Σχολές και Τμήματα.
- Εποπτεύεται από 5μελή Επιστημονική Επιτροπή.
- Στελεχώνεται από ειδικευμένο προσωπικό.



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

# ΓΙΑ ΠΟΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΟΗΘΗΘΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ;

<http://skf.uoc.gr>



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



- Διαμεσολάβηση για ειδικές παροχές.
- Συντονισμός Διοικητικών Υπηρεσιών για διεκπεραίωση θεμάτων που τους αφορούν.
- Επικοινωνία με μέλη της ακαδημαϊκής κοινότητας.
- Εκπαίδευση και συντονισμός «Βοηθών Σπουδών».
- Συνεργασία με Ακαδημαϊκούς Συμβούλους Σπουδών.
- κ.λ.π.



## ΕΤΟΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ Ή ΛΥΣΕΙΣ ΔΕ ΔΙΔΟΝΤΑΙ

Με τη βοήθεια των στελεχών του Κέντρου, μπορείς:

- Να ξεκινήσεις μία πορεία βελτίωσης και ανάπτυξης της προσωπικότητάς σου.
- Να έχεις στήριξη στην αντιμετώπιση των φραγμών που τυχόν προκύπτουν από μια σοβαρή ασθένεια ή μαθησιακή δυσκολία, αξιοποιώντας στο μέγιστο τις ικανότητές σου.



## ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Αν απλά αισθανθείς την ανάγκη, κάποια στιγμή στη φοιτητική σου ζωή, να μιλήσεις με έναν ειδικό για κάποιο θέμα που αφορά στην προσωπική σου ζωή ή στις σπουδές σου.





## ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Αν θέλεις να καλλιεργήσεις τις ακαδημαϊκές, συναισθηματικές και διαπροσωπικές σου ικανότητες μέσα από ομαδικές, βιωματικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

# ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ ΣΟΒΑΡΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΡΘΩ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ;

<http://skf.uoc.gr>

3/3



## ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Αν θέλεις να εισπράξεις τα οφέλη του εθελοντισμού προσφέροντας εθελοντικά τις υπηρεσίες σου, σε κοινωνικούς φορείς των πόλεων που λειτουργεί το Πανεπιστήμιο Κρήτης.

# ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΛΗΡΩΣΩ;

<http://skf.uoc.gr>



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

# ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΒΕΒΑΙΟΣ/Η ΟΤΙ ΘΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΧΕΜΥΘΕΙΑ;

<http://skf.uoc.gr>



Όλα τα στελέχη του Κέντρου τηρούν αυστηρά τις αρχές δεοντολογίας για τη διαφύλαξη του απορρήτου τόσο για την επίσκεψη στο Κέντρο όσο και για οτιδήποτε λέγεται κατά τη διάρκεια των συναντήσεων με τους φοιτητές/τριες.

# ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ;

<http://skf.uoc.gr>



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

ΠΟΥ ΣΤΕΓΑΖΕΤΑΙ ΤΟ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ  
ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΣΤΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ;

<http://skf.uoc.gr>



## **ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΒΟΥΤΩΝ**

Φοιτητικό Κέντρο  
1ος όροφος  
Τηλ. 2810-394885/6

## **ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΚΝΩΣΟΥ**

Κτίριο Ελαιώνα  
1ος όροφος  
Τηλ. 2810-393287

<http://skf.uoc.gr>  
[hskf@edu.uoc.gr](mailto:hskf@edu.uoc.gr)

ΠΟΙΕΣ ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ  
ΚΕΝΤΡΟ;

<http://skf.uoc.gr>



**ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

**8:30 – 14:30**

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ...

<http://skf.uoc.gr>



... Το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών **ΣΤΗΡΙΖΕΙ** και **ΣΤΗΡΙΖΕΤΑΙ** από τους φοιτητές/τριες.

Η αποδοχή σας αλλά και οι ιδέες σας για καινούργια πράγματα στηρίζουν τη λειτουργία μας.

**Είμαστε εδώ για σας!**





Τα φοιτητικά σας χρόνια είναι μοναδικά!

Εκτός από μοναδικά, ας είναι και  
**επικοδομητικά**  
όχι μόνο στον τομέα των σπουδών σας  
αλλά και στην προσωπική σας ζωή!



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

συμβουλευτικό  
κέντρο  
φοιτητών



Ευχαριστώ για την προσοχή σας!