



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
UNIVERSITY OF CRETE



Πρόσκληση Συμμετοχής στο INGENIUM Junior Summer School: “Cultivating Resilience and Well-being in Academia”

Chieti-Pescara, Ιταλία 26-30 Μαΐου 2025

Το Πανεπιστήμιο Κρήτης, μέλος του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου [INGENIUM](#), συμμετέχει στο πλαίσιο των 10 days of INGENIUM στο [Junior Summer School: "Cultivating Resilience and Well-being in Academia"](#) από τις 26 έως τις 30 Μαΐου 2025. Αν είσαι προπτυχιακός φοιτητής/τρια και θέλεις να συμμετέχεις στο [INGENIUM Summer Junior School: "Cultivating Resilience and Well-being in Academia"](#) συμπλήρωσε τα στοιχεία σου [εδώ](#).

Σκοπός:

Μέσα από το συγκεκριμένο INGENIUM Junior Summer School, οι συμμετέχοντες θα γνωρίσουν πως η ευημερία αποτελεί την βάση της ακαδημαϊκής επιτυχίας. Συνδυάζοντας την θεωρητική και βιωματική μάθηση, οι φοιτητές/τριες θα προσεγγίσουν ολιστικά το θέμα της ψυχικής και συναισθηματικής ισορροπίας και του σημαντικού ρόλου τους στην επίτευξη των ακαδημαϊκών και προσωπικών στόχων.

Πρόγραμμα:

Το INGENIUM Junior Summer School “Cultivating Resilience and Well-being in Academia” θα πραγματοποιηθεί από τις **26-30 Μαΐου** στην Ιταλία, και οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε δια-δραστικά εργαστήρια για την διαχείριση του στρες και διαχείρισης του χρόνου. Παράλληλα θα προσεγγίσουν τον τρόπο της συνεργασίας στην επίλυση προβλημάτων αλλά και τον τρόπο για να επιτύχουν τους δικούς τους, ακαδημαϊκούς και προσωπικούς στόχους. Πριν την έναρξη του INGENIUM Junior Summer School, θα πραγματοποιηθεί και μια διαδικτυακή συνάντηση προετοιμασίας των συμμετεχόντων (διάρκειας δυο ωρών) στις **15 Μαΐου 2025**.

Τέλος, δίνεται πιστοποίηση και 3 ECTS για την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος.



Co-funded by
the European Union



Αποτελέσματα-Αξιολόγηση:

Οι φοιτήτριες και φοιτητές θα μάθουν :

- ✓ Να αντιμετωπίζουν τις ακαδημαϊκές προκλήσεις με ευελιξία
- ✓ Να διαχειρίζονται συνειδητά το στρες
- ✓ Να βελτιώνουν τις δεξιότητες τους στην επικοινωνία και στην συνεργασία

Οι συμμετέχοντες θα αξιολογηθούν βάση της πρακτικής εφαρμογή των δεξιοτήτων που έμαθαν και της συμμετοχής τους σε εργαστήρια και ομαδικές δραστηριότητες.

Προϋποθέσεις συμμετοχής και κριτήρια επιλογής

- Επίπεδο Σπουδών: Προπτυχιακός Φοιτητής/τρια (από τρίτο έτος σπουδών και άνω)
- Πιστοποιημένη πολύ καλή (επίπεδο C1) γνώση Αγγλικής Γλώσσας (3 μόρια)
- Κείμενο στο οποίο θα αναφέρονται οι λόγοι που επιθυμείτε να συμμετάσχετε (letter of motivation στα αγγλικά), max 500 λέξεις (μέγιστο 10 μόρια)
- Βιογραφικό σημείωμα στα αγγλικά

Θα συνεκτιμηθούν:

- Πιστοποιημένη άριστη (επίπεδο C2) γνώση Αγγλικής Γλώσσας (3 μόρια)
- Επιτυχής παρακολούθηση μαθημάτων/σεμιναρίων σχετικών με την βιώσιμη ανάπτυξη και ανθεκτικότητα (2 μόρια ανά μάθημα/σεμινάριο)

Συνέντευξη

Ενδέχεται οι επικρατέστεροι υποψήφιοί να κληθούν σε μικρής διάρκειας συνέντευξη από την επιτροπή αξιολόγησης.

Αιτήσεις Συμμετοχής: [εδώ](#)

Θα επιλεγούν **5** άτομα τα οποία θα πληρούν τα απαραίτητα προσόντα και θα συγκεντρώνουν τα περισσότερα μόρια.

Ανάλογα με τον αριθμό των αιτήσεων, θα δοθεί προτεραιότητα σε φοιτήτριες/ές που δεν έχουν συμμετάσχει σε προηγούμενα INGENIUM Junior School.

Τα έξοδα μετακίνησης και διαμονής καλύπτονται από το πρόγραμμα INGENIUM - European University.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
UNIVERSITY OF CRETE



Καταληκτική Ημερομηνία υποβολής Αιτήσεων: **28 Μαρτίου 2025**

Ημερομηνία **Άφιξης** στη Ιταλία: **25 Μαΐου 2025**

Ημερομηνία **Αναχώρησης** από Ιταλία: **30-31 Μαΐου 2025**

Διάρκεια Winter Junior School: **26-30 Μαΐου 2025**

Για ερωτήσεις ή απορίες μπορείτε να επικοινωνείτε στο: **ingenium@uoc.gr**



Co-funded by
the European Union