



ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΚΕΡΔΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

1 Αυτοεκτίμηση

Συνδέεται με την ευτυχία. Έχει άμεση σχέση με την αξία που αποδίδουμε στον εαυτό μας. Επηρεάζει τα συναισθήματα και την εικόνα που σχηματίζουμε για τον εαυτό μας.

3 Στόχοι

Η απόκτηση βασικών αρχών της αυτοεκτίμησης, η αναγνώριση των θετικών στοιχείων και δυνατοτήτων μας, η επαφή με τα συναισθήματα, η αποδοχή, η φροντίδα και η εμπιστοσύνη στον εαυτό.

2 Αντίκτυπος

Η εικόνα που σχηματίζουμε για τον εαυτό μας βοηθά στο να είμαστε πιο αποδοτικοί, να νιώθουμε πιο ικανοποιημένοι από εμάς και τους άλλους. Να διαχειριζόμαστε τις δυσκολίες που προκύπτουν στη ζωή μας.

Συντονισμός:

Ευδοκία Μήτα Κοινωνική Λειτουργός - Ψυχοθεραπεύτρια,
Γιάννης Μπριντζουλάκης Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής

Το βιωματικό εργαστήρι αποτελείται από ένα κύκλο 5 συναντήσεων χωρίς κόστος συμμετοχής, οι οποίες θα ξεκινήσουν τον Σεπτέμβριο στο Κέντρο Ημέρας Υποστήριξης Εργαζομένων Αιγάλεω (Δωδεκανήσου 14, 2ος όροφος). Δηλώσεις συμμετοχής στο 210-5914802, 210-5910842, 694 441 0992 και στο daycenteregaleo@persaee.gr ως τις 15/09. Περιορισμένος αριθμός θέσεων, θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.