

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ: ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



«Γιατί δεν μπορώ να πω όχι;» «Γιατί δεν μπορώ να πω αυτό που θέλω και αυτό που αισθάνομαι;» «Πάντα βάζω τους άλλους πάνω από εμένα» «Δεν εμπλέκομαι σε κοινωνικές συζητήσεις, άλλωστε τι έχω να πω εγώ» «Δεν μου αρέσει να στεναχωρώ αλλά ούτε να θυμώνω τους άλλους με αποτέλεσμα να αισθάνομαι ότι χάνω τον εαυτό μου» «Νιώθω ότι κανένας δεν ενδιαφέρεται για τις δικές μου ανάγκες»

Δηλώστε συμμετοχή στο σεμινάριο και ελάτε να μάθουμε πώς μπορούμε να γίνουμε διεκδικητικοί, να βάζουμε όρια στα «θέλω» των άλλων, να λέμε «όχι» και να εκφράζουμε αυτά που νιώθουμε και σκεφτόμαστε χωρίς να νιώθουμε φόβο ή ενοχές.

Ημερομηνία- Ωρα: Τετάρτη, 27 Φεβρουαρίου 2019, 13:00 - 15:00

Χώρος: Αίθουσα Συνεδριάσεων (1^{ος} όροφος)

Για να δηλώσετε συμμετοχή επικοινωνήστε με την Κ. Κανιώρη Ερμιόνη (συντονίστρια- ψυχολόγο) στο 6976608603 ή στο Email: e.kaniori@gmail.com ή κατά τη διάρκεια λειτουργίας του γραφείου (Δευτέρα-Πέμπτη, 13:00-14:00), καθώς θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.