



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

## Τεχνικές Αυτογνωσίας και Προσωπικής Ανάπτυξης:

### Γνωρίζοντας καλύτερα τον εαυτό μου

Ο Όμιλος Unesco Αμαρουσίου σας προσκαλεί σε σεμινάριο με θέμα «**Τεχνικές Αυτογνωσίας και Προσωπικής Ανάπτυξης: Γνωρίζοντας καλύτερα τον εαυτό μου**» διάρκειας δύο ωρών, που θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 24/06/2015 και ώρα **17:45**, στα γραφεία του Ομίλου μας, **Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, Πλατεία Ηλεκτρικού Σταθμού**.



Η έλλειψη αυτογνωσίας σχετίζεται άμεσα με την κακή ποιότητα ζωής και έχει επιπτώσεις στην ψυχική, αλλά και στη σωματική υγεία ενός ατόμου. Αρχικά γίνεται μια θεωρητική παρουσίαση για την καλύτερη κατανόηση των βασικών εννοιών και του τρόπου λειτουργίας του εαυτού μας.

1. Τί είναι η αυτοεκτίμηση και η προσωπικότητα; Πώς διαμορφώνονται; Από τί επηρεάζονται;
2. Πώς μπορεί κάποιος να ανακαλύψει ποιος πραγματικά είναι και τι θέλει;
3. Τι είδους μακροχρόνιες επιπτώσεις έχουν αυτές οι πρώιμες σχέσεις;
4. Ποιες είναι οι επιδράσεις του «Δεσμού Προσκόλλησης» στις ρομαντικές σχέσεις ενός ατόμου;
5. Ποια η σχέση του «Δεσμού Προσκόλλησης με την Απιστία»;
6. Ποιοι είναι οι τοξικομανείς της αγάπης [obsessed love addicts (OLA's)];

Στη συνέχεια περιγράφονται διαφορετικοί τρόποι ενίσχυσης της αυτογνωσίας και σύνδεσης με τον αυθεντικό εαυτό. Οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν στην εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών μέσα από τη χρήση βιωματικών ασκήσεων (νοερές εικόνες, δημιουργικές τεχνικές κ.α.) και συνοδευτικών φύλλων εργασίας.

Ομιλήτρια:

Κατερίνα Dearing, Chartered Psychologist (BPS), Οικογενειακή Θεραπεύτρια (E.F.T.A.),  
ΜΑ Ψυχολογία της Εκπαίδευσης (ΙΟΕ Παν. Λονδίνου)

Το σεμινάριο δεν έχει οικονομική επιβάρυνση.

Λόγω περιορισμένων θέσεων, επιβεβαιώστε τη συμμετοχή σας μέχρι τη Δευτέρα 22/06/2015, είτε στο e-mail: [info@unesco.gr](mailto:info@unesco.gr) είτε στα τηλέφωνα: 210-6147002 & 212-1000-250.

Η Πρόεδρος

Ιωάννα Παπανικολάου - Πουσπουρίκα

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: [www.unesco.gr](http://www.unesco.gr) ❖ e-mail: [info@unesco.gr](mailto:info@unesco.gr)