



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

Σεμινάριο με θέμα: «Γνωριμία με τα συναισθήματά μας»

Ο Όμιλος UNESCO Αμαρουσίου σας προσκαλεί σε σεμινάριο με θέμα: **Γνωριμία με τα συναισθήματά μας**, διάρκειας δύο ωρών, που θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 24/06/2016 και ώρα **17:45**, στα γραφεία του Ομίλου μας **Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, Πλατεία Ηλεκτρικού Σταθμού, 1^{ος} όροφος**.

Τα συναισθήματα είναι σαν μια παλέτα ζωγραφικής: είναι πάντα εκεί και χρωματίζουν τις αντιδράσεις μας. Κάθε συναίσθημα είναι μοναδικό, έχει διαφορετική αφετηρία (κίνητρο, ερέθισμα), διαφορετική διαδρομή (σωματική έκφραση) και διαφορετική αντίδραση.



Πολλές φορές τα συναισθήματα είναι αφορμή για συγκρούσεις, παρεξηγήσεις και απογοητεύσεις στις σχέσεις. Για παράδειγμα, απογοήτευση μπορεί να προκύψει, όταν υπάρχουν απαιτήσεις για «περισσότερη εκφραστικότητα» ή αντίθετα εκνευρισμός, όταν η απαίτηση είναι «περιορισμός έντονων συναισθηματικών αντιδράσεων». Καμιά φορά πάλι τα συναισθήματα συγχέονται και δίνουν διπλά μηνύματα στους άλλους ή σε πιο δύσκολες καταστάσεις ένα συναίσθημα μπορεί να καλύψει όλα τα άλλα. Όλα αυτά τα καθημερινά προβλήματα προκύπτουν από την αδυναμία των ατόμων να αποκωδικοποιήσουν σωστά και να μεταφράσουν τα συναισθήματα. Η διαδικασία της ερμηνείας τους είναι πολύπλοκη, όπως άλλωστε και ο μηχανισμός που τα γεννά. Τα συναισθήματα όμως, έχουν τη δική τους λογική και το δικό τους λεξιλόγιο, που όσο το γνωρίζουμε και το αποδεχόμαστε τόσο βελτιώνουμε την επικοινωνία μας με τους άλλους και τις σχέσεις μας.

Θα προσεγγίσουμε τα βασικά πρωτογενή συναισθήματα: χαρά, φόβος, λύπη, θυμός, έκπληξη, αποστροφή και ντροπή, αρχικά θεωρητικά, αλλά και μέσα από βιωματικές ασκήσεις, έτσι ώστε ο καθένας να σχεδιάσει τις δικές του συναισθηματικές διαδρομές.

Έννοιες στις οποίες θα αναφερθούμε είναι οι εξής: η συναισθηματική ανταπόκριση, η συναισθηματική νοημοσύνη, η ενσυναίσθηση και η συναισθηματική διαπαιδαγώγηση.

Ομιλήτρια:

Ιφιγένεια Σωτηροπούλου

Συμβουλευτική Ψυχολόγος (BA, MSc)

Το σεμινάριο δεν έχει οικονομική επιβάρυνση.

Λόγω περιορισμένων θέσεων επιβεβαιώστε τη συμμετοχή σας μέχρι την Τετάρτη 22/06/2016, είτε στο e-mail: info@unesco.gr είτε στα τηλέφωνα: 210-6147002 & 212-1000-250.

Η Πρόεδρος,

Ιωάννα Παπανικολάου - Πουσπουρίκα