



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

"Ενδυναμώνοντας την αυτοπεποίθηση και την αυτοεικόνα μας"

Η συναισθηματική νοημοσύνη συνδέεται άμεσα με την «κοινωνική νοημοσύνη». Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, «το να είσαι οργισμένος είναι εύκολο. Το να εξοργιστείς όμως με το σωστό άτομο, για το σωστό λόγο, στο σωστό βαθμό, τη σωστή στιγμή, για το σωστό σκοπό και με το σωστό τρόπο, αυτό είναι δύσκολο».

Αφορά ένα σύνολο δεξιοτήτων που κάνει το άτομο ικανό όχι μόνο να αναγνωρίζει τα δικά του συναισθήματα, αλλά να μπορεί και να τα ελέγχει. Με αυτό τον τρόπο είναι σε θέση να κατανοήσει και τα συναισθήματα, των γύρω του, βγαίνοντας από το μικρόκοσμό του. Με την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να διακρίνει και να σεβαστεί την διαφορετικότητα αλλά και την ισότητα μεταξύ των φύλων. Μαθαίνει να θυμώνει με τρόπο λειτουργικό χωρίς να αφήνεται έρμαιο στις βίαιες παρορμήσεις του. Ωριμάζει καθώς επιλύει τις διαφορές του όχι μόνο με διάλογο και λογική αλλά και με την ενσυναίσθηση, ενεργοποιώντας το συναίσθημά του.

Αυτεπίγνωση

Ο όρος αυτεπίγνωση αναφέρεται σε μια συγκεκριμένη, ολοκληρωμένη και ενδεδειγμένη συστάδα ιδεών, που έχουμε για τον εαυτό μας σε δεδομένη στιγμή.

(Hamachek, 1992· Ryckmann, 1993)

Οι θεωρίες σχετικές με την αυτεπίγνωση ανέκαθεν διαδραμάτιζαν σημαντικό ρόλο στη συμβουλευτική. Ο Prescott Lecky (1945) εισηγήθηκε ότι η συνέπεια του εαυτού είναι ένα από τα πρωταρχικά κίνητρα, που καθορίζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά.

Ωστόσο, τη μεγαλύτερη έμφαση στο ρόλο της αυτεπίγνωσης στη συμβουλευτική προσέδωσε ο Carl Rogers (1947). Σύμφωνα με τον Rogers, η επίγνωση του εαυτού αποτελεί βασικό στοιχείο στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και της ικανότητας για προσαρμογή. Συνεπώς, επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο το άτομο εκλαμβάνει τον εαυτό του και το περιβάλλον του. Έρευνες έχουν εισηγηθεί, ότι όταν ένα άτομο εκφράζεται αρνητικά για τον εαυτό του τότε οδηγείται σε παράλογους τρόπους σκέψης, τόσο για τον εαυτό του, όσο και για τον κόσμο γενικότερα (McAdam, 1986; Ryan, Short & Weed, 1986). Ο Rogers θεωρεί την επίγνωση του εαυτού ως ένα κοινωνικό δημιουργήμα, το οποίο αναπτύσσεται μέσα από διαπροσωπικές σχέσεις. Η αυτεπίγνωση ενός υγιούς ατόμου συνάδει με τις σκέψεις, τις εμπειρίες και τις συμπεριφορές του.



Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων
του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

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/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



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

Ωστόσο, υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι έχουν μία ιδέα του εαυτού τους, η οποία δε συνάδει με τα αληθινά τους συναισθήματα για να ικανοποιήσουν άλλα άτομα, είτε στο οικογενειακό, είτε στο επαγγελματικό τους περιβάλλον. Η καταπίεση των αληθινών τους συναισθημάτων και κινήτρων οδηγεί εν τέλει στην αποξένωσή τους από τον αληθινό τους εαυτό και στον ακρωτηριασμό της προσωπικής τους αυτοπραγμάτωσης, μια σίγουρη πηγή χρόνιου άγχους και ψυχολογικών προβλημάτων.

Η αυτεπίγνωση απαιτεί συνέπεια και σταθερότητα. Συνεπώς, τείνει να αντιστέκεται στις αλλαγές. Μια εμπειρία, η οποία δε συνάδει με την επίγνωση, που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του πιθανό να θεωρηθεί ως απειλητική. Το άτομο, τότε, προσπαθεί να χειριστεί την απειλή με τρόπο, που θα επηρεάσει την αυτεπίγνωσή του στο λιγότερο δυνατό βαθμό. Αν η επίγνωση, που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του αλλάξει δραστικά, τότε το εν λόγω άτομο δεν θα έχει σταθερή και συνεπή προσωπικότητα. Όταν το άτομο αδυνατεί να αποπέμψει τέτοια περιστατικά ασυνέπειας, τότε δημιουργούνται συναισθηματικά προβλήματα, αφού η ενέργεια του ατόμου συγκεντρώνεται στην άμυνα της αυτεπίγνωσης και όχι στην υγιή ανάπτυξη του εαυτού. Η μείωση της ανάπτυξης της αυτεπίγνωσης οδηγεί εν τέλει στη μείωση της αυτοεκτίμησης, η οποία με τη σειρά της οδηγεί σε αρνητικά συναισθήματα. Σύμφωνα με τον Rogers (1947), μια υγιής αυτεπίγνωση είναι ευέλικτη και επιτρέπει στο άτομο να βιώνει καινούργιες εμπειρίες και ιδέες, χωρίς να απειλείται.

Αυτοεικόνα

Η αυτοεικόνα είναι η νοητή εικόνα που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του. Η εικόνα αυτή αποδίδει όχι μόνο λεπτομέρειες, που αφορούν τα εξωτερικά χαρακτηριστικά του ατόμου, τα οποία μπορούν να παρατηρήσουν και τα άλλα άτομα στο περιβάλλον του (π.χ. ύψος, βάρος, IQ), αλλά και πράγματα τα οποία έχει μάθει το άτομο το ίδιο για τον εαυτό του. Τις γνώσεις αυτές για τον εαυτό του, το άτομο μπορεί να τις αποκομίσει, είτε από προσωπικές του εμπειρίες, είτε από ανατροφοδοτήσεις άλλων ατόμων από το κοινωνικό του περιβάλλον. Ένας απλός ορισμός της αυτοεικόνας είναι η απάντηση στην ερώτηση: «Ποιος θεωρείς ότι είσαι;».

Η δημιουργία μιας υγιούς αυτοεικόνας μπορεί να αποβεί ιδιαίτερα δύσκολη για άτομα, τα οποία ζουν σε περιβάλλον το οποίο αποδίδει στο άτομο αρνητικές και αναληθείς κρίσεις. Οι συνέπειες μπορεί να είναι σοβαρότατες για την ανάπτυξη της αυτοεικόνας του ατόμου. Τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε αναληθείς και αρνητικές κριτικές, οι οποίες προέρχονται από άτομα γύρω τους σε θέση εξουσίας (π.χ. γονείς, δάσκαλοι), λόγω του ότι δεν έχουν αναπτύξει ακόμα μηχανισμούς αμφισβήτησης και αξιολόγησης

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων
του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT

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

Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



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

τέτοιων κρίσεων. Η Karen Horney (βλ. Boeree, 1997) στη θεωρία της για τη νεύρωση προσέδωσε έμφαση στην ανάγκη δημιουργίας μιας υγιούς αυτοεικόνας κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Συγκεκριμένα, υποστήριξε ότι προβλήματα στη δημιουργία υγιούς αυτοεικόνας κατά την παιδική ηλικία θέτουν τις βάσεις για νευρωτικές παθήσεις στη μετέπειτα ενήλικη ζωή.

Αυτοεκτίμηση

Ο όρος αυτοεκτίμηση είναι μια έννοια, που χρησιμοποιείται για να εκφράσει την εκτίμηση της προσωπικής μας αξίας. Διαφέρει από την αυτεπίγνωση στο ότι η αυτοεκτίμηση έχει ξεκάθαρη αξιολογική χροιά. Ο Nathaniel Branden (1969) όρισε την αυτοεκτίμηση ως την εμπειρία ικανής αντιμετώπισης των βασικών προκλήσεων της ζωής και την αίσθηση ότι το άτομο είναι άξιο ευτυχίας.

Η εικόνα, που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του επηρεάζεται αναπόφευκτα από τις σχέσεις του με τα άτομα με τα οποία συναναστρέφεται στο κοινωνικό του περιβάλλον.

Ουσιαστικά, η αυτοεκτίμηση ενός ατόμου διαμορφώνεται από την ανατροφοδότηση, που δέχεται από τους σημαντικούς ανθρώπους γύρω του, όπως τους γονείς, τον/την σύντροφό του ή ακόμα και από άτομα στο χώρο εργασίας του. Η ανατροφοδότηση αυτή μπορεί να είναι άμεση ή έμμεση, λεκτική ή μη λεκτική, αξιόπιστη ή αναξιόπιστη και μπορεί να αφορά τη συμπεριφορά του ατόμου, τις ικανότητές του, την εμφάνισή του κ.ά. Η αυτοεκτίμηση ενός ατόμου μπορεί να χαρακτηριστεί ως θετική ή αρνητική ανάλογα με τα στοιχεία, που επικρατούν σ' αυτήν. Οι Tracy και Robins (2003) εισηγούνται ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, στην προσπάθειά τους να προστατεύσουν την ήδη χαμηλή αυτοεκτίμησή τους, τείνουν να ρίχνουν το φταίξιμο για δικές τους αποτυχίες σε άλλα άτομα από τον κοινωνικό τους περίγυρο, οδηγώντας έτσι τον εαυτό τους σε αισθήματα θυμού και επιθετικότητας προς αυτά τα άτομα (βλ. επίσης Fergusson & Horwood, 2002· Spratt & Doob, 2000).

Αντιθέτως, οι Baumeister, Smart και Boden (1996) εισηγούνται ότι η πολύ υψηλή αυτοεκτίμηση είναι, που σχετίζεται με την αντικοινωνική συμπεριφορά.



Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων
του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

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 ❖ e-mail: info@unesco.gr



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

Συγκεκριμένα, οι ερευνητές αυτοί εισηγούνται ότι η πολύ υψηλή αυτοεκτίμηση, η οποία μπορεί να χαρακτηριστεί και ως ναρκισσισμός σχετίζεται με την αντικοινωνική συμπεριφορά, τη βία και την επιθετικότητα, αφού τα άτομα αυτά θεωρούν τον εαυτό τους καλύτερο από άλλα άτομα στον κοινωνικό τους περίγυρο (βλ. επίσης Colvin, Block & Funder, 1995). Ωστόσο, όπως εξηγούν οι Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt και Caspi (2005; βλ. επίσης Rosenberg, 1965) είναι απαραίτητο να γίνει μια διάκριση ανάμεσα στην πολύ υψηλή αυτοεκτίμηση (δηλαδή το ναρκισσισμό) και στην υγιή αυτοεκτίμηση. Ένα άτομο με υγιή αυτοεκτίμηση περιγράφει τον εαυτό του ως άξιο και ικανό. Αντιθέτως, ένας ναρκισσιστής συγκρίνει και θεωρεί τον εαυτό του πιο άξιο και πιο ικανό από τους άλλους.

Έχει διαφανεί από πλείστες έρευνες ότι τα άτομα με υγιή αυτοεκτίμηση είναι γενικά πιο χαρούμενα από άλλα άτομα (π.χ. Furnham & Cheng, 2000), αντιμετωπίζουν λειτουργικότερα την προκατάληψη απέναντί τους (π.χ. Roese & Pennington, 2002) και έχουν λιγότερες πιθανότητες να υποφέρουν από κατάθλιψη (π.χ. Roberts & Monroe, 1992). Επίσης, υπάρχουν ενδείξεις ότι άτομα με υγιή αυτοεκτίμηση νιώθουν περισσότερη ικανοποίηση από την εργασία τους και αποδίδουν καλύτερα σ' αυτήν από ότι άλλα άτομα (Judge & Bono, 2001).

Ιδανικός εαυτός

Ο ιδανικός εαυτός αναφέρεται στο πώς θα ήθελε «ιδανικά» να είναι το άτομο (όχι πώς θα έπρεπε να είναι με βάση τους κοινωνικούς κανόνες). Ο ιδανικός εαυτός αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του σχήματος του εαυτού.

Ο Freud (1923; 1961) ήταν ο πρώτος, που αναφέρθηκε στον ιδανικό εαυτό και έδωσε το έναυσμα για πλείστες θεωρίες και έρευνες στο ρόλο του ιδανικού εαυτού (π.χ. Schafer, 1967· Cooley, 1964· Colby, 1968· Higgins, 1987). Ιδιαίτερη προσοχή προσδόθηκε στη νοητή απόσταση ανάμεσα στον ιδανικό εαυτό και τον πραγματικό εαυτό, όπως, επίσης, και στις ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις, που επέρχονται από την αύξηση ή τη μείωση της απόστασης αυτής (π.χ. Rogers, 1961· Markus & Nurius, 1986· Higgins, 1987). Όταν η απόσταση ανάμεσα στον πραγματικό εαυτό και τον ιδανικό εαυτό είναι μεγάλη, τότε η ασυμφωνία αυτή δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα όπως απογοήτευση, λύπη, φόβο, θυμό, απειλή κ.ά. Ευνοϊκή θεωρείται μια μικρή απόσταση από τον ιδανικό εαυτό, η οποία παρέχει στο άτομο το κίνητρο, αλλά και την ικανότητα να βελτιώσει τον εαυτό του σε ρεαλιστικά πλαίσια.

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων
του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT

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

Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



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

Αυτοπεποίθηση και διεκδικητικότητα

Η καθημερινότητά μας είναι γεμάτη από μικρά ή μεγάλα επεισόδια επικοινωνίας. Μικρές συναλλαγές με ένα ευρύ κύκλο ανθρώπων, αλλά και συναισθηματικές ανταλλαγές με άγνωστους, γνωστούς, φίλους ή συγγενείς, συνθέτουν ένα καθημερινό ρεπερτόριο επικοινωνίας, άλλοτε χαρούμενο και πιο συχνά αγχωτικό, αμήχανο και καθόλου σπάνια, θυμωμένο.



Πώς καταφέρνουν αυτοί οι άνθρωποι να μας αγχώσουν, να μας προκαλέσουν πικρία, θυμό, ακόμα και αγανάκτηση ή να μας φέρουν σε πολύ δύσκολη θέση και αμηχανία; Γιατί πάντα εκ των υστέρων αναρωτιόμαστε πώς συνέβη να χάσουμε το δίκιο μας, να αυτοχαρακτηρισθούμε δειλοί ή ανεκτικοί; Καλύτερα να αναρωτηθούμε τι δεν κάνουμε εμείς για να εμποδίσουμε αυτή την ασταμάτητη ροή επικοινωνιακής αναστάτωσης, τι μας λείπει ως δεξιότητα και πώς μπορούμε να την αναπτύξουμε; Η διεκδικητικότητα είναι μια επικοινωνιακή δεξιότητα, που αναπτύσσεται στη διάρκεια της ζωής από τη γνώση και την εμπειρία μας. Είναι η ικανότητα να εκφράζουμε ήρεμα και χωρίς επιθετικότητα τα συναισθήματα και τις ανάγκες μας, κατά προτίμηση **«εδώ και τώρα»**, χωρίς να παραβιάζουμε τα δικαιώματα των άλλων.

Η διεκδικητικότητα δεν είναι έμφυτη, συνήθως αναπτύσσεται από τα συστήματα διαπαιδαγώγησης της παιδικής ηλικίας (οικογένεια, σχολείο κλπ), χωρίς αυτό να σημαίνει ότι στην ενήλικη ζωή δεν μπορούμε να την βελτιώσουμε ή και να την αναδομήσουμε ριζικά.

Η διεκδικητικότητα είναι βασικός παράγοντας της αυτοπεποίθησης και υπόκειται σε μια σειρά κοινωνικών κανόνων, όπως είναι τα όρια και η διαχείριση των συγκρούσεων, όταν διαπιστώνουμε παραβιάσεις, αλλά και ψυχολογικών εμποδίων, όπως είναι η αμφιβολία (μήπως κάνω λάθος, μήπως είμαι υπερβολικός), η ενοχή και οι φόβοι.

Υπάρχουν πολλοί επικοινωνιακοί τρόποι για να αντιμετωπίσουμε:

- Την έξυπνη ανάκριση (υποδείξεις, εμπλοκές, αδιακρίσια, περιέργεια, κουτσομπολιό)
- Τις απαιτήσεις των φίλων (είσαι φίλος μου και γι αυτό το λόγο σου ζητώ...)
- Την γκρίνια των συγγενών (πού χάθηκες, ποτέ δε σε βλέπουμε)
- Την λανθάνουσα επιθετικότητα (βοήθησέ με, σε θαυμάζω, εσύ μπορείς, εγώ δεν τα ξέρω αυτά, συγγνώμη που σε ενοχλώ τέτοια ώρα, αλλά πνίγομαι κλπ)
- Την κατάχρηση της συμπόνιας μας (εσύ που είσαι καλός άνθρωπος δεν θα μου το αρνηθείς, στήριξέ με, με ηρεμείς)

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT

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

Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



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

Πώς να πείτε «όχι» στους άλλους

- **Αντιμετωπίστε τις ενοχές σας.** Δεν είστε υποχρεωμένοι να πείτε «ναι» επειδή σας το ζήτησαν.
- **Εξηγήστε στον άλλο γιατί του λέτε «όχι».** Θα καταλάβει για ποιον λόγο αρνείστε και δεν θα θυμώσει, όπως εικάζετε.
- **Προτείνετε εναλλακτικές λύσεις.** Θα του δείξετε ότι ενδιαφέρεστε πραγματικά γι' αυτόν.
- **Είναι δικαίωμά σας να αρνηθείτε.** Το να πείτε «όχι» δε σας κάνει ούτε εγωιστές, ούτε αναισθητους.
- **Γίνετε δοτικοί, αλλά όχι παθητικοί.** Προσφέρετε στους ανθρώπους που αγαπάτε, χωρίς όμως αυτό να γίνεται εις βάρος σας.
- **Αλλάξτε τις υποσχέσεις σας.** Μπορείτε να αλλάξετε άποψη, αν δεν το επιθυμείτε πια, ακόμα κι αν νιώθετε υποχρεωμένοι να τηρήσετε το λόγο σας.
- **Μη φοβάστε τη σύγκρουση.** Κάποιες φορές είναι αναπόφευκτη λόγω της άρνησής σας, αλλά και απαραίτητη για να υπερασπίσετε τον εαυτό σας.
- **Πείτε «όχι» ακόμα και στους ανθρώπους, που αγαπάτε.** Δεν θα χαλάσει η σχέση σας ούτε θα αλλάξει το πόσο σημαντικοί είναι για εσάς ή είστε για εκείνους.
- **Αντιμετωπίστε το φόβο της απόρριψης.** Θέλετε να είστε αγαπητοί στους άλλους και υποχωρείτε εύκολα; Συνειδητοποιήστε ότι η εικόνα, που έχουν οι άλλοι για εμάς εξαρτάται από το ποιοι πραγματικά είμαστε και δεν αλλάζει με ένα «όχι».
- **Να είστε σίγουροι ότι θέλετε να πείτε «όχι».** Μην αρνείστε μόνο από αντίδραση, αλλά όταν πραγματικά δε θέλετε ή δεν μπορείτε.
- **Εξασκηθείτε ξεκινώντας από τα απλά «όχι».** Να θυμάστε ότι χρειάζεται σταθερότητα και διάρκεια για να μπορέσετε να πετύχετε το στόχο σας. Οι άλλοι θα έχουν την παλιά σας εικόνα στην αρχή και θα είναι δύσκολο να δεχτούν την αλλαγή σας αμέσως. Αν όμως επιμείνετε θα κερδίσετε!



Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

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 ❖ e-mail: info@unesco.gr



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 (ΑΤΤΙΚΑ)

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

Ενδεικτική Ελληνική Βιβλιογραφία

Ball, C. (2000) Αυτοεκτίμηση. Αθήνα, Δίοδος.

Γεωργογιάννης, Π. (1995), Θεωρίες της κοινωνικής ψυχολογίας τόμος 1ος, Αθήνα: Gutenberg

Γεωργογιάννης, Π.(2007), Διαπολιτισμική Κοινωνική Ψυχολογία και έρευνα, Πάτρα

Λεονταρή, Α. (1996). Αυτοαντίληψη, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα

Μακρή-Μπότσαρη, Ε.(2001), Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση Μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Αντρές Η επιτυχία είναι επιλογή - Εκδόσεις Κλειδάριθμος

Πιντερης, Γ. (2004) Μα, Γιατί Νιώθω Έτσι; - Εκδόσεις Θυμάρι

Les Giblin (2008) Πώς να αντιμετωπίζετε τους ανθρώπους με αυτοπεποίθηση και δυναμισμό - Εκδόσεις Κλειδάριθμος

Ενδεικτική Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

Baumeister, R.F., Smart, L., & Boden, J.M. (1996). «Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem». *Psychological Review*, 103, 5-33.

Boeree, C. G. (1997). Karen Horney: 1885-1952. *Personality theories*. Internet. 4 Sept. 2001. <http://www.ship.edu/~cgboeree/horney.html>.

Branden, N. (1969). *The Psychology of Self-Esteem*. Los Angeles: Nash Publishing.

Colby, K.M. (1968). «A programmable theory of cognition and affect in individual personal belief systems». In R.P. Abelson, E., Aronson, W.J. Mc Guire, T.M. Newcomb, M.J. Rosenberg, & P.H. Tannenbaum (Eds.), *Theories of cognitive consistency: A source book* (520-525). Chicago: Rand McNally.

Colvin, C.R., Block, J., & Funder, D.C. (1995). «Overly positive self-evaluations and personality: Negative implications for mental health». *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1152-1162.

Cooley, C.H. (1964). *Human nature and the social order*. New York: Schocken Books.

Coppersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.

Donnellan, M.B., Trzesniewski, K.H., Robins, R.W., Moffitt T.E., & Caspi, A.C. (2005). «Low Self-Esteem Is Related to Aggression, Antisocial Behavior and Delinquency». *Psychological Science*, 16 (4), 328-335.

Dunn, J (1988) *The Beginnings of Social Understanding* Oxford, Blackwell.

Eisenberg, N & Strayer, J (Eds) (1987) *Empathy and its Development* Cambridge, Cambridge University Press.

Fergusson, D.M., & Horwood, L.J. (2002). «Male and female offending trajectories». *Development and Psychopathology*, 14, 159-177.

Freud, S. (1961). «The ego and the id». In J. Starchey (Ed. And Translation), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19, pp 3-66). London: Hogarth Press. (Original work published 1923)

Furnham, A., & Cheng, H. (2000). «Lay theories of happiness». *Journal of Happiness Studies*, 1, 227-246.

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT

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

Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ fax/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



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 (ΑΤΤΙΚΑ)**

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

Hamachek, D. (1992). *Encounters With the Self*, 4th edition, New York, HBJ publishers.

Harris, P (1989) *Children and Emotions: The Development of Psychological Understanding* UK, Basil Blackwell.

Higgins, E.T. (1987). «Self-discrepancy: A theory relating self and affect». *Psychological Review*, 94, 319-340.

Judge, T.A. & Bono, J.E., (2001). Relationship of Core Self-Evaluations Traits—Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability—With Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis, *Journal of Applied Psychology*, 86 (1), 80-92.

Lecky, P., (1945) «Self-consistency, a theory of personality». As cited in Baumeister, R.F. (Ed.) (1999). *The Self in Social Psychology*. Philadelphia, PA: Psychology Press (Taylor & Francis).

Markus, H., & Nurius, P., (1986). «Possible Selves». *American Psychologist*, 41, 954-969.

McAdam, E.K. (1986). «Cognitive behaviour therapy and its application with adolescents». *Journal of Adolescence*, 9, 1-15.

Raimy, V.C. (1948). «Self-reference in counselling interviews». *Journal of Consulting Psychology*, 12, 153-163.

Roese, N.J., & Pennington, G.L. (2002). *Ego-protective judgments of event impact: The person/group discrimination discrepancy and beyond*. Unpublished manuscript, Northwestern University, Evanston, IL.

Roberts, J.E., & Monroe, S.M. (1992). «Vulnerable self-esteem and depressive symptoms: Prospective findings comparing three alternative conceptualizations». *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 804–812.

Rogers, C.R. (1947). «Some observations on the organization of personality». *American psychologist*, 2, 358-368.

Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.

Rosenberg, M., (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.

Ryan, E.B., Short, E.J., & Weed, K.A., (1986). «The role of cognitive strategy training in improving the academic performance of learning disabled children». *Journal of Learning Disabilities*, 19, 521-529.

Ryckmann, R.M. (1993). *Theories of personality* (5th ed.). California: Brooks/Cole Publishing Co.

Schafer, R. (1967). «Ideals, the ego ideal and the ideal self». In R.R. Holt (Ed.), «Motives and thought: Psychoanalytic essays in honour of David Rapaport (Special Issue)». *Psychological Issues*, 5 (2-3), 131-174.

Tracy, J.L., & Robins, R.W. (2003). "Death of a (narcissistic) salesman": An integrative model of fragile self-esteem». *Psychological Inquiry*, 14, 57–62.

Weare, K (2000) *Promoting Mental, Emotional and Social Health: A Whole School Approach* London, Routledge.

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT

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

Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr