



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

Χρησιμοποιώντας την Ενεργητική Ακρόαση - Μέρος Β' Άσκηση 1 - Εξοικείωση με τη χρήση της ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ

Σκοπός: Να αναγνωρίσετε τα βαθύτερα συναισθήματα που κρύβονται, πίσω από μια προβληματική επικοινωνία.

Οδηγίες: Γράψτε το συναίσθημα, που νομίζετε ότι βιώνει ο πρώτος και μετά γράψτε μια απόκριση ΕΑ, που να εμπεριέχει τα συναισθήματα αυτά.

1. Της Μαρίας όλο της τυχαίνουν διάφορα ραντεβού. Εμένα δεν μου ζητάει κανείς να βγούμε.

Συναίσθημα:

Απόκριση ΕΑ:

2. Μερικές φορές φαίνεσαι τόσο θυμωμένος Γιάννη, που θέλω να μην είμαι γύρω σου.

Συναίσθημα:

Απόκριση ΕΑ:

3. Με ενοχλεί να ζητάω χρήματα από τη μητέρα μου. Το κάνει πάντα θέμα.

Συναίσθημα:

Απόκριση ΕΑ:

4. Πως θα πω στο Γιάννη ότι δεν έχω πληρώσει το λογαριασμό. Μου γκρίνιαζε ότι δεν έκανα καλή διαχείριση των οικονομικών μας.

Συναίσθημα:

Απόκριση ΕΑ:

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

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

5. Ενώ είχαμε πει ότι θα πάμε σινεμά, τελικά με το πρόγραμμά σου δεν προλαβαίνουμε ούτε να βγούμε για μια βόλτα.

Συναίσθημα:

Απόκριση ΕΑ:

6. Το ραντεβού το δώσαμε για να είμαστε στην ώρα μας με το γιατρό. Τώρα, που άργησες μπορεί να έχει πάρει κάποιος άλλος τη θέση μας.

Συναίσθημα:

Απόκριση ΕΑ:

7. Δεν θα ξαναπάμε σουπερμάρκετ μαζί, συνεχώς παίρνεις πράγματα εκτός λίστας.

Συναίσθημα:

Απόκριση ΕΑ:

8. Αμάν αυτή η Ελένη! Ότι της συμβαίνει κάνει check in στο fb και συνέχεια ανεβάζει selfies!

Συναίσθημα:

Απόκριση ΕΑ:

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

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