



## **ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ**

Μικράς Ασίας 42 – Τ.Κ. 152 33 – Χαλάνδρι – Αθήνα

ΤΗΛ.: 210.68.01.718 FAX: 210.68.01.768

Email: info@kepsef.gr, www.kepsef.gr

### **Εξατομικευμένα Εργαστήρια Προσωπικής Ανέλιξης**

Τα εξατομικευμένα εργαστήρια Προσωπικής Ανέλιξης βοηθούν τον άνθρωπο να αποκτήσει αυτογνωσία, να γνωρίσει τις δυνατότητες και τις αδυναμίες του, τα προσόντα και τα ελαττώματά του. Η αυτογνωσία θα αποκτηθεί μέσα από την ανάλυση της προσωπικότητάς του.

**Στόχος** των εργαστηρίων είναι το κάθε άτομο να αποκτήσει την εκτίμηση του εαυτού του, και να πορευτεί προοδευτικά προς την αυτοπραγμάτωση του.

**Σκοπός** είναι το κάθε άτομο να βοηθηθεί στο να βελτιώσει τη ψυχολογική του κατάσταση, να επιλύσει τις διάφορες κρίσιμες καταστάσεις που αντιμετωπίζει και να αυξήσει την ικανότητα του για επίλυση όλων των άλλων προβλημάτων που του παρουσιάζονται.

#### **Εργαστήριο: Σχέση με Εαυτό**

##### **Θεματικές Ενότητες**

- Εκτίμηση εαυτού
- Αποδοχή
- Έκφραση αναγκών
- Έκφραση συναισθημάτων

#### **Εργαστήριο: Σχέση με άλλους**

##### **Θεματικές Ενότητες**

- Σχέση με οικογένεια
- Σχέση με το άλλο φύλο
- Φιλικές σχέσεις
- Εργασιακές σχέσεις

#### **Εργαστήριο χωρίς προκαθορισμένη θεματολογία**

##### **Θεματικές Ενότητες**

- Καθορίζονται με βάση τις προσωπικές ανάγκες του ενδιαφερόμενου

**Διάρκεια:** 12 ώρες

.....  
Για πληροφορίες, επικοινωνήστε με τη γραμματεία του Κέντρου, καθημερινές 11:00 – 20:00