

Θα ήθελα να βελτιωθώ στον τομέα της διεκδικητικότητας, να μάθω να θέτω όρια και να λέω όχι δίχως να νιώθω φόβο ή ενοχή

Ένας από τους έξι βασικούς στυλοβάτες της θετικής αυτοεκτίμησης είναι η διεκδικητικότητα, η οποία αποτελεί γνώρισμα των ατόμων, που έχουν την τάση να κοινοποιούν και να εκφράζουν τις απόψεις, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματά τους. Βασίζεται στη συνειδητοποίηση ότι οι εμπειρίες και οι επιθυμίες μας είναι πολύ σημαντικές.

Στα ατομικό αυτό σεμινάριο θα μάθετε για έναν από τους βασικότερους πυλώνες της αυτοεκτίμησης, την εξάσκηση της διεκδικητικότητας, η ύπαρξη της οποίας ενισχύει τη θέληση μας να αντιμετωπίσουμε, παρά να αποφύγουμε τις προκλήσεις της ζωής.

Στη συνάντηση με το σύμβουλο επιμόρφωσης θα συζητήσετε θέματα που αφορούν τα επίπεδα της δικής σας διεκδικητικότητας καθώς και τους τρόπους αύξησης των ικανοτήτων σας, ώστε να αντιμετωπίζετε κατά μέτωπο τα γεγονότα, ενισχύοντας παράλληλα τον αυτοσεβασμό και την αποτελεσματικότητά σας.