

#### **14. Θέλω να μάθω να διαχειρίζομαι το θυμό μου.**

Ο θυμός είναι ένα ενοχλητικό συναίσθημα, το οποίο όλοι έχουμε νιώσει σε διαφορετικές περιστάσεις. Μάλιστα, μερικές φορές μπορεί να είναι τόσο έντονο, που να πληγώσει ακόμα και κοντινά μας άτομα, αλλά και τον εαυτό μας. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντική τόσο η αναγνώριση όσο και η αντιμετώπιση του θυμού με αποτελεσματικό τρόπο.

Στο ατομικό αυτό σεμινάριο θα μάθετε για τα στάδια του θυμού, την αιτιολογία, τα χαρακτηριστικά και τις συνέπειες του.

Στη συνάντηση με τον σύμβουλο επιμόρφωσης θα συζητήσετε θέματα που αφορούν τα συναισθήματα θυμού, τις περιστάσεις που αισθάνεστε θυμό, τους παράγοντες που τον ενισχύουν και θα διερευνήσετε τρόπους αντιμετώπισης και διαχείρισής του.