

Θέλω να αυξήσω την αυτοεκτίμηση μου και να τροποποιήσω τις αντιλήψεις που έχω για τον εαυτό μου

Η αυτοεκτίμηση είναι η απαρχή και η στέρεα βάση για το μακρύ ταξίδι της αυτογνωσίας και της ευτυχίας.

Διεισδύει σε κάθε έκφραση της ζωής, είναι πολυπαραγοντική, δυσκολοκατάκτητη, εύθραυστη ή ακλόνητη, αλλά σε κάθε της μορφή καθορίζει τη στάση απέναντι στον εαυτό, την αυτό-αποτελεσματικότητα, τη διεκδικητικότητα, τη στάση απέναντι στην κριτική, τις σχέσεις με τους άλλους, την προσωπική καταξίωση και σε τελική ανάλυση το αφήγημά μας στη γη.

Στα ατομικό αυτό σεμινάριο θα μάθετε για τις βασικότερες θεωρίες της αυτοεκτίμησης, για τους πολλαπλούς τρόπους ανάπτυξης της και για τις καταλυτικές επιπτώσεις της σε περίπτωση, που δεν έχει καλλιεργηθεί σωστά.

Στη συνάντηση με το σύμβουλο επιμόρφωσης θα συζητήσετε θέματα που αφορούν τη δική σας αντίληψη για τον εαυτό και θα προσομοιώσετε καταστάσεις, που η αυτοεκτίμηση αποδεικνύεται καταλύτης.