

24. Θέλω να μάθω τι τύπο προσωπικότητας έχω και πώς αυτός θα με βοηθήσει στην κατάκτηση της ευτυχίας.

Πέντε χαρακτηριστικά και δεξιότητες της προσωπικότητας –η ευσυνειδησία, ο αυτοέλεγχος, η αποφασιστικότητα/επιμονή, η συναισθηματική σταθερότητα και η αισιοδοξία– αποτελούν «διαβατήριο» για καλύτερη υγεία και μεγαλύτερη ευτυχία. Παράλληλα, σύμφωνα με θεωρίες, ο τύπος προσωπικότητας στον οποίο ανήκει κάποιος μπορεί να βοηθήσει στην κατάκτηση της ευτυχίας.

Στο ατομικό αυτό σεμινάριο θα μάθετε για τους τύπους προσωπικότητας και τα χαρακτηριστικά τους, καθώς και τα πέντε χαρακτηριστικά και τις δεξιότητες της προσωπικότητας, τα οποία εξασφαλίζουν υγεία και ευτυχία.

Στη συνάντηση με τον σύμβουλο επιμόρφωσης θα συζητήσετε ζητήματα που αφορούν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σας, θα εντοπίσετε τον τύπο της προσωπικότητάς σας και θα βρείτε τρόπους κατάκτησης της ευτυχίας.