



ΟΜΑΔΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Η «αυτοεκτίμηση» είναι έννοια κεντρικής σημασίας στην ψυχολογία, καθώς η πληγωμένη αυτοεκτίμηση βρίσκεται στη βάση πολλών ψυχικών διαταραχών. Η αυτοεκτίμηση επηρεάζει την ποιότητα των σχέσεων μας και της ζωής μας γενικότερα.

Μετά την επιτυχία του βιωματικού σεμιναρίου για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης το Δεκέμβριο του 2018, το Συμβουλευτικό Κέντρο στη Μαβίλη διοργανώνει δύο ομάδες ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης με 10 συναντήσεις η καθεμία. Οι συναντήσεις της πρώτης ομάδας θα λαμβάνουν χώρα κάθε Τρίτη 19:00-21:00 και της δεύτερης κάθε Σάββατο 11:00-13:00 και θα πραγματοποιηθούν Παστέρ 10, Πλατεία Μαβίλη στον 4^ο όροφο.

Ημερομηνίες έναρξης: Τρίτη 12.3.19 και Σάββατο 16.3.2019

Κόστος συμμετοχής: 25 ευρώ/συνάντηση

Δηλώσεις συμμετοχής: έως και την Παρασκευή 9.3.2019, στο 213 04 23 374, Δευτέρα-Παρασκευή 17:00-20:00 μμ.



Συντονίστρια: Γεωργία Μαριακάκη Ψυχολόγος MSc, Πτυχιούχος τμήματος Ψυχολογίας Παντείου Πανεπιστημίου, Μεταπτυχιακές σπουδές στο Πανεπιστήμιο Leiden της Ολλανδίας στην Κλινική Ψυχολογία, Ειδίκευση στη Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία.