

Βιωματικό Σεμινάριο με θέμα

## **"Μέθοδοι Διαχείρισης Συναισθηματικώ ν Κρίσεων"**

{youtube}C-X-jqa9XsQ{/youtube}

Από την Φιλιπποπούλου Κωνσταντίνα - Οδοντίατρο - Εκπαιδευτικό

Όταν η πίεση των αλλαγών στο περιβάλλον μας κοινωνικοοικονομικό και φυσικό εντείνονται δραματικά κι ο άνθρωπος βρίσκεται απροετοίμαστος διότι δεν έχει προηγούμενα επενδύσει στις αληθινές αξίες της προσωπικής ανάπτυξης και της αλληλεγγύης, τότε έρχεται η ώρα ν αρχίσει η εργασία η καθημερινή η οποία θα αποδυναμώσει στη ρίζα του το καθεστώς φόβου και αγωνίας για το μέλλον υπάρχουν τεχνικές όπως το **EFT** τεχνική που αξιοποιεί τις αρχές του νευρογλωσσικού προγραμματισμού και του βελονισμού χωρίς βελόνες (χτυπηματάκια σε σημεία βελονιστικά), τεχνική που αναπτύχθηκε από Αμερικάνο ψυχίατρο για την απελευθέρωση από φοβίες και εξαρτήσεις. Η τεχνική μπορεί να εφαρμοστεί από σχεδόν όλους για οτιδήποτε που μας ενοχλεί και πιέζει οπουδήποτε, χωρίς απαραίτητα συνύπαρξη κάποιου σύμβουλου εκείνη τη στιγμή, καθιστώντας μας έτσι ελεύθερους στις επιλογές, ανεξαρτήτους και, ταυτόχρονα, με υψηλή αίσθηση ευθύνης για την προσωπική μας εξέλιξη και την συνδρομή προς τους γύρω μας.

Το σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί στο

Στέκι Πολιτών την **Παρασκευή 7 Δεκεμβρίου, 20:00 μ.μ.**

Α΄ Πάροδος Βότση 5

Είσοδος ελεύθερη