



Εργαστήριο ομαδικής συμβουλευτικής Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων

«Δεξιότητες επικοινωνίας Γνωριμία με την αυτοεπιβεβαιωτική συμπεριφορά»

Το εργαστήριο αυτό απευθύνεται σε φοιτητές και αποφοίτους του ΕΑΠ που ενδιαφέρονται να αναπτύξουν τις δεξιότητες επικοινωνίας στην επαγγελματική τους ζωή.

Θεματολόγιο εργαστηρίου

- Τρόπος σκέψης και συμπεριφορά
- Τα αρνητικά γνωστικά σχήματα
- Οι αυτόματες σκέψεις
- Παθητική-επιθετική συμπεριφορά
- Αυτοεπιβεβαιωτική συμπεριφορά
- Εφαρμογές

Στόχοι εργαστηρίου

- να προσδιορίσουν λανθασμένους τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς
- να αναγνωρίσουν νέους τρόπους αποτελεσματικής επικοινωνίας στις επαγγελματικές σχέσεις
- να εξοικειωθούν με την αυτοεπιβεβαιωτική συμπεριφορά και με την υγιή έκφραση των συναισθημάτων
- να υιοθετήσουν και να χρησιμοποιήσουν νέες μορφές συμπεριφοράς που βελτιώνουν την ποιότητα των επαγγελματικών σχέσεων.

Εκπαιδευτική Μεθοδολογία: Ενεργητικές τεχνικές (εργασία σε ομάδες, βιωματικές ασκήσεις, παιχνίδι ρόλων)

Εισηγήτρια: Κουπαρούσου Μαριλένα*, Ψυχολόγος (ΜΑ) Σύμβουλος Σταδιοδρομίας ΓΔ ΕΑΠ

Τόπος: Παράρτημα Αθηνών του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου, Αθήνα, Λεωφ. Συγγρού 23, πλησίον στάσης μετρό 'Ακρόπολη'.

Ημερομηνία: Το εργαστήριο θα διεξαχθεί:
την Πέμπτη 13 Σεπτεμβρίου 2012, ώρα 16.30-19.30 και θα επαναληφθεί
την Παρασκευή 14 Σεπτεμβρίου 2012, ώρα 16.30-19.30

Για συμμετοχή και επιλογή ημέρας συμπληρώστε τη [φύλλα](#).

Λόγω του περιορισμένου αριθμού συμμετεχόντων (10-20 άτομα), θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας. Η συμμετοχή είναι δωρεάν, ενώ σε όσους παρακολουθήσουν θα δοθεί βεβαίωση συμμετοχής.

(*) Η κ. Μαριλένα Κουπαρούσου είναι Ψυχολόγος (Μα), Σύμβουλος Σταδιοδρομίας και εργάζεται στην Εκπαίδευση Ενηλίκων από το 2003. Έχει συντονίσει εργαστήρια συμβουλευτικής για επαγγελματίες, για ομάδες εκπαιδευτικών της α/θμιας και β/θμιας εκπαίδευσης, για άνεργους και άλλες ευπαθείς ομάδες.