



## ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ

Πάροδος Αριστοτέλους 18, 26 335, Πάτρα

☎ [career@eap.gr](mailto:career@eap.gr) ☎ 2610 367675

## 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 (για τους συμμετέχοντες):**

- 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 του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου, Αθήνα, Λεωφ. Συγγρού 23, πλησίον μετρό Ακρόπολη.

**Ημερομηνία:** Τρίτη, 26 Ιουνίου 2012

Θα διεξαχθούν δύο τμήματα τις ακόλουθες ώρες:  
11.00-14.00 και 16.30 -19.30

Για δηλώσεις συμμετοχής και επιλογή ώρας συμπληρώστε τη [φύρμα](#).

Λόγω του περιορισμένου αριθμού συμμετεχόντων (10-20 άτομα), θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας. Η συμμετοχή είναι δωρεάν.



# ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

---

## ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ

Πάροδος Αριστοτέλους 18, 26 335, Πάτρα

[career@eap.gr](mailto:career@eap.gr) ☎ 2610 367675

---

*(\*) 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 ανέργους και άλλες ευπαθείς ομάδες.*