

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΔΩΡΕΑΝ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

Believe in You: Συναισθηματική νοημοσύνη



Ένα ακόμη δωρεάν σεμινάριο αφιερωμένο στο μυαλό και τις ανθρώπινες σχέσεις πραγματοποιήθηκε στις 7 Οκτωβρίου από τη δράση [Believe in You](http://flowmagazine.gr) του ηλεκτρονικού περιοδικού flowmagazine.gr, με θέμα τη **Συναισθηματική Νοημοσύνη**. Η αίθουσα εκδηλώσεων του καταστήματος Public στο Σύνταγμα γέμισε γι' άλλη μια φορά με φωνές, νέες και ωριμότερες, που διψούσαν για απαντήσεις.

Απαντήσεις σε ερωτήματα καθημερινά, όπως για παράδειγμα «Πώς μπορώ να διαχειριστώ καταστάσεις που με θυμώνουν;», «Είναι πράγματι θυμός αυτό που νιώθω; Ή μήπως απογοήτευση;». Η εισηγήτρια **κα Εύη Ξυραφά**, σύμβουλος προσωπικής ανάπτυξης και εκπαιδευτρια Ανθρώπινου Δυναμικού σε θέματα HR και Επικοινωνίας κλήθηκε - και προκλήθηκε - να ξεκαθαρίσει έννοιες που είναι θολές στο μυαλό μας. Προσπάθησε να δώσει ένα νόημα στην πληθώρα συναισθημάτων που κυριεύουν όλους μας σε στιγμές της ζωής μας.

Μερικά από τα σχόλια των συμμετεχόντων ήταν:

«Ήταν ένα ενδιαφέρον σεμινάριο που εμπλουτίζει τις γνώσεις που ήδη μπορεί να έχουμε για τη συναισθηματική νοημοσύνη ή και μας εισάγει στην έννοια αυτή με έναν πολύ σωστό και ήπιο τρόπο, σαν πρώτη γνωριμία με την έννοια. Θα το συνιστούσα ανεπιφύλακτα σε κάθε φίλο μου. Πιστεύω πως κάθε άνθρωπος πρέπει να γνωρίζει γι' αυτό και να το αναπτύσσει συνεχώς βελτιώνοντας τον εαυτό του και τις σχέσεις του με τους άλλους. Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης πιστεύω πως συμβάλλει στο ευ ζην.»

«Ήταν ένα πλήρες σεμινάριο που κάλυψε όλες τις έννοιες που περιλαμβάνουν την συναισθηματική νοημοσύνη και δημιούργησε ένα συναίσθημα αλλαγής και βελτίωσης του εαυτού μας»

«Το σεμινάριο ήταν η αρχή για να δουλέψω περισσότερο το κομμάτι της συναισθηματικής νοημοσύνης. Αναγνώρισα κάποια πράγματα που ήδη πράττω και εμπεριέχουν την κατανόηση κυρίως προς τον άλλον, εξετάζοντας τη δική του στιγμή, τη δική του ματιά. Οπότε νιώθω ότι βελτιώνομαι... Αυτό που κατάλαβα από το σεμινάριο και ένιωσα η ψυχή μου είναι ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ) αποτελεί ένα από τα βασικότερα εργαλεία για να πορευθώ στο εγγύς και βαθύτερο μέλλον. Σας ευχαριστώ»

Το "Believe in you" αποτελεί μια δράση του περιοδικού flowmagazine.gr που έχει ως στόχο τη βελτίωση της ψυχολογίας, καθώς και την ενδυνάμωση των ανθρώπων για να υλοποιήσουν τα όνειρά τους. Για να συμβάλει σε αυτό, θέλει να προσφέρει γνώση, μέσα από εκπαίδευση, από ειδικούς διαφόρων τομέων.

Το flowmagazine.gr είναι ένα ηλεκτρονικό περιοδικό που βασίζεται στην ιδέα να προβάλλεται μια θετική στάση ζωής. Το περιεχόμενό του είναι ποικίλης ύλης περιλαμβάνοντας τομείς όπως Πολιτισμός, Περιβάλλον, Ποιότητα Ζωής και Προσωπική Ανάπτυξη.

Δείτε περισσότερα εδώ:

http://www.flowmagazine.gr/article/view/believe_in_you_ti_apokomisame_apo_to_seminario_sunaisthimatiki_noimosuni/category/personal_development

Ευχαριστούμε πολύ για την στήριξή τους

Χορηγός



Χορηγοί Επικοινωνίας

