



Θεσσαλονίκη, 28/11/2014

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

«Αυτοεκτίμηση: διαμόρφωση, επιρροές, ενίσχυση»

Η αυτοεκτίμηση, η αίσθηση δηλαδή που έχει κανείς για την προσωπική του αξία, είναι ένας καίριος παράγοντας που επηρεάζει πολύπλευρα το άτομο. Συνίσταται από την αντίληψη που έχει για τον εαυτό του, τις ικανότητές του, τα ταλέντα του, την εμφάνισή του, τα επιτεύγματά του, τα συναισθήματά του. Σχετίζεται με την εμπιστοσύνη, την αποδοχή, την εκτίμηση και το σεβασμό που νιώθει κανείς για τον ίδιο του τον εαυτό.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση συχνά κρύβεται πίσω από τις δυσκολίες που εμφανίζονται στις διαπροσωπικές σχέσεις, στην επαγγελματική εξέλιξη, στη συμπεριφορά, στα συναισθήματα. Αντίθετα, η υψηλή αυτοεκτίμηση συνδέεται με πιο υγιείς σχέσεις, ικανοποίηση από τον εαυτό, ανάληψη δράσης, αυτονομία.

Πώς όμως διαμορφώνεται η αυτοεκτίμηση στην παιδική ηλικία; Ποιοι παράγοντες μπορεί να την επηρεάσουν κατά την ενήλικη ζωή; Με ποιους τρόπους μπορεί κάποιος να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή του;

Τα καίρια αυτά ερωτήματα θα συζητηθούν σε εκδήλωση που διοργανώνει το Mediterranean College τη Δευτέρα 8 Δεκεμβρίου, με τίτλο **«Αυτοεκτίμηση: διαμόρφωση, επιρροές, ενίσχυση»**.

Παρακάτω παρατίθεται αναλυτικά το πρόγραμμα της εκδήλωσης:

18.30 – 18.45: Προσέλευση

18.45 – 19.05: Ο δεσμός μητέρας-βρέφους και η σχέση του με την αυτοεκτίμηση, κος Πέτρου Δημήτριος, Παιδοψυχίατρος, Γενικό Νοσοκομείο Παπανικολάου

19.05 – 19.20: Η αυτοεκτίμηση και πώς επηρεάζεται στο χώρο εργασίας, κος Σαπουντζής Νίκος, MBA, Life Coach

19.20 – 19.40: Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης & αυτοπεποίθησης- βιωματική προσέγγιση κα Κιζιρίδου Γεωργία, MSc, Εξελικτική – Σχολική Ψυχολόγος και καθηγήτρια του Mediterranean College στον τομέα Εκπαίδευσης.

19.40 – 20.00: Ανοιχτή συζήτηση με το κοινό

Τη συζήτηση συντονίζει η κα Νασιοπούλου Γεωργία, MSc, Ψυχολόγος με ειδίκευση στη Γνωστική-Συμπεριφορική Θεραπεία και στη Θεραπεία Σχημάτων, Ακαδημαϊκή Υπεύθυνη του Mediterranean College στον τομέα Ψυχολογίας.

Η εκδήλωση είναι ανοιχτή για το κοινό. Δηλώσεις συμμετοχής μπορούν να υποβληθούν στο σύνδεσμο: <http://goo.gl/forms/t0oMqVkvhd> ή <http://bit.ly/1vN64xW>

Οι εισηγητές του πάνελ της κάθε θεματικής ενότητας θα κάνουν μια σύντομη τοποθέτηση και κατόπιν το κοινό θα μπορεί να κάνει ερωτήσεις καθ' όλη τη διάρκεια της θεματικής ενότητας. Θα δοθούν βεβαιώσεις συμμετοχής.

Info: Mediterranean College Θεσσαλονίκη, Εγνατίας 2-4, τηλ.: 2310287779,
info@medcollege.edu.gr, <http://www.medcollege.edu.gr/>

Με την παράκληση της δημοσίευσης!