

Σεμινάριο για την εκμάθηση και δημιουργία τεχνικών πάνω στην συγκέντρωση, την μάθηση και την επικοινωνία

Στόχος του σεμιναρίου είναι η εκμάθηση διαφόρων τεχνικών για την βελτίωση της ζωής μέσω της ενίσχυσης της αυτογνωσίας.

Η ενίσχυση της αυτογνωσίας βοηθάει βελτίωση της επικοινωνίας, καθότι αναγνωρίζονται οι αδυναμίες στην επικοινωνία, στην δημιουργία και επίτευξη στόχων, στην (αυτό)συγκέντρωση και αφετέρου στην σχολική ζωή στον σωστό τρόπο μάθησης και στον εξισορρόπηση μεταξύ ελεύθερου χρόνου και σχολείου.

Μέσω της εφαρμογής των διαφόρων τεχνικών και μέσα από την χρήση βιωματικών ασκήσεων τίθεται η ευκαιρία εξάσκησης και εμβάθυνσης.



Περιεχόμενα:

- Η διαφορά μεταξύ ακούω, παρακολουθώ και ακούω με επισταμένη την προσοχή μου
- Η διαφορά μεταξύ της εικόνας που έχω εγώ για τον εαυτό και του πως με βλέπει ένας ξένος (διαπροσωπικές σχέσεις)
- Τεχνικές επίλυσης προβλημάτων και στρατηγικές αντιμετώπισης δύσκολων προβλημάτων
- Η αίσθηση του ανήκειν και η εξισορρόπηση του νιώθω, σκέφτομαι και κάνω
- Τεχνικές επίλυσης προβλημάτων και στρατηγικές αντιμετώπισης δύσκολων προβλημάτων εν συσχετισμό με την μάθηση
- Επίτευξη προσωπικών στόχων
- Κοινωνικές δεξιότητες, αυτοεκτίμηση, αίσθηση ταυτότητας, αντιμετώπιση λάθος διαχείρισης προβλημάτων και βελτίωση της επικοινωνίας

Ausculto Disco – “ich höre, ich lerne...”

| www.ausculto-disco.ch | T.+41 76 436 98 53 | info@ausculto-disco.ch

→ Ημερομηνίες το 2020:

- 15.2 / 18.4 / 20.6 / 22.8 / 17.10 / 19.12

✚ Από τις 09:30 μέχρι τις 12 η ώρα

- Μέρος συμμετοχής καθορίζεται σύμφωνα με τον αριθμό ατόμων στην Ζυρίχη , περιοχή Oerlikon
- Δήλωση συμμετοχής: μέχρι 2 βδομάδες πριν την έναρξη
- Αριθμός ατόμων: 8-10 άτομα
- Πληροφορίες για το μέρος της συνάντησης και τα στοιχεία πληρωμής κατόπιν συμπλήρωσης των αριθμών ατόμων
- Κόστος συμμετοχής: 70 CHF το άτομο



Ausculpto Disco – “ich höre, ich lerne...”

| www.ausculpto-disco.ch | T.+41 76 436 98 53 | info@ausculpto-disco.ch