

**URBAN
GESTALT
COACHING
RETREAT
IN ATHENS**

Explore
your
"Inner
Compass"



28.09.2023

-

1.10.2023

Για εγγραφές και πληροφορίες
moraitoudemi@gmail.com

Τι είναι τα Coaching Retreats?

Τα Coaching Retreats είναι πολυήμερες συναντήσεις εργασίας, σε έναν διαφορετικό τόπο κάθε φορά, που στο πρόγραμμά τους εναλλάσσονται ενότητες που αφορούν το σώμα (χαλάρωση, ενεργειακές θεραπείες), το πνεύμα & την ψυχή με την αξιοποίηση της Ψυχολογικής Προσέγγισης Gestalt, ώστε οι συμμετέχοντες να βοηθηθούν στις αλλαγές που επιλέγουν να κάνουν στην εργασία και στη ζωή τους.

Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία μέσα από ατομικές συνεδρίες, ομαδικές δραστηριότητες & εμπειρίες να αυξήσουν την επίγνωσή τους & να χρησιμοποιήσουν τη δύναμη τους για να πραγματοποιήσουν ό,τι σχεδιάζουν στην εργασία και στη ζωή τους.

Σε ποιούς απευθύνεται:

Σε «**stressed leaders**», σε επαγγελματίες, στελέχη επιχειρήσεων, managers και επιχειρηματίες που εργάζονται με άλλους ανθρώπους σε ομάδες και νοιώθουν την ανάγκη ανανέωσης, αλλά και να:

- Βρεθούν σε περιβάλλον αισιοδοξίας
- Αντλήσουν νέες δυνάμεις
- Αυξήσουν την επίγνωσή τους για τον τρόπο που αντιμετωπίζουν την εργασία τους
- Αλληλοεπιδράσουν με άτομα από άλλα εργασιακά περιβάλλοντα
- Βελτιώσουν την ψυχική ανθεκτικότητά τους
- Ανακαλύψουν την ομορφιά της Αθήνας
- Γνωρίσουν στοιχεία του ελληνικού πολιτισμού

Τι περιλαμβάνεται στο πακέτο συμμετοχής:

Πρωινό και ένα απογευματινό session κάθε μέρα καθώς και μία ψυχαγωγική πρόταση για το βράδυ.

Κατά τη διάρκεια του retreat, θα υπάρχουν ανακαλύψεις της εσωτερικής μας πυξίδας με την Ψυχολογική Προσέγγιση Gestalt καθώς και ενότητες γελωτοθεραπείας, ενδυνάμωσης και κυρίως αύξησης της προσωπικής επίγνωσης.

Παράλληλα θα υπάρχουν πολιτιστικές δράσεις όπως επίσκεψη στην Ελευσίνα, πολιτιστική πρωτεύουσα της Ευρώπης, γευσιγνωσία προϊόντων Αττικής γης, κ.α.

Τελικό όφελος για τους συμμετέχοντες

- Η ενδυνάμωση
- Η αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας
- Η τόνωση της αυτοπεποίθησης
- Η διευκόλυνση της ανθρώπινης επαφής στην εργασία & στη ζωή

Για εγγραφές και πληροφορίες moraitoudemi@gmail.com





Μετά την επιτυχημένη διεξαγωγή τριών Coaching Retreats στη Χαλκιδική, στο Πήλιο και στα Ιωάννινα, στο 4ο Coaching Retreat με τίτλο **Explore your Inner Compass** θα επεξεργαστούμε την ανίχνευση της εσωτερικής μας πυξίδας που μας επιτρέπει να κατευθύνουμε τις αποφάσεις και την πορεία μας σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.

RETREAT: FIND YOUR INNER COMPASS

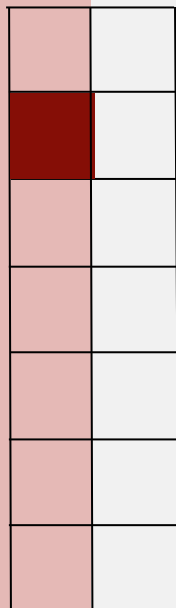
- Ζεις στον αυτόματο πιλότο;
- Αποφεύγεις την αλλαγή και τις νέες προκλήσεις;
- Νιώθεις πως το περιβάλλον σε περιορίζει;
- Δεν πετυχαίνεις τους στόχους σου;

Στη σημερινή εποχή όσο αυξάνεται η πληροφόρηση, ο ανταγωνισμός, η τεχνολογία, τα νέα επαγγέλματα, τόσο μειώνεται η εσωτερική βεβαιότητα και εμπιστοσύνη στον εαυτό σου.

Μια μέθοδος, ώστε, να εξαλείψεις την αβεβαιότητα και την δυσκολία, είναι να τις διαπραγματευτείς και να τις ξεπεράσεις.

Ο τρόπος είναι να μάθεις να συνδέσαι με την εσωτερική σου πυξίδα, να επιτρέπεις την Εσωτερική σου Γνώση να σε οδηγήσει σε μονοπάτια που είναι μόνο για σένα.

Μόνο μέσα από την αποκάλυψη και την ενίσχυση του Είναι σου, είναι δυνατή η αυτογνωσία για την επιτυχημένη υλοποίηση μεγαλόπνων σχεδίων «ραμμένα στα μέτρα σου».



Που θα πραγματοποιηθεί

Σπυροπούλειο Πολιτιστικό Κέντρο
Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού

Ολυμπιονικών & Αγίας Σοφίας 1, Νέο Ψυχικό



Ομάδα Σχεδιασμού & Υλοποίησης

Τα Coaching Retreats δημιουργήθηκαν από την έμπνευση, την εμπειρία, τη γνώση για την προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη των σημερινών leaders.

Τρεις άνθρωποι των επιχειρήσεων, της ανθρωπιστικής προσέγγισης και της εκπαίδευσης ενηλίκων, η **Ντέμη Μωραΐτου**, η **Ηλιάνα Κυνηγοπούλου** και η **Νανά Ζυγούρα**, σχεδίασαν ένα πρόγραμμα προσωπικής και επαγγελματικής αυτοβελτίωσης & ενδυνάμωσης για εσάς που θέλετε να δείτε τη ζωή και την εργασία σας με νέα προοπτική.

Στο ειδικά σχεδιασμένο Coaching Retreat ακολουθούνται όλες οι σύγχρονες μέθοδοι εκπαίδευσης ενηλίκων και του επαγγελματικού coaching και περιλαμβάνονται βιωματικές εμπειρίες, εκπαιδευτικά παιχνίδια και παράλληλες δραστηριότητες για το πνεύμα, το σώμα και την ψυχή.



**Ντέμη
Μωραΐτου**



**Νανά
Ζυγούρα**



**Ηλιάνα
Κυνηγοπούλου**

Πως με βοηθά η Ψυχολογική Προσέγγιση Gestalt

Η Ψυχολογική Προσέγγιση Gestalt με βοηθάει να είμαι πιο λειτουργικός με τα δεδομένα που έχω εδώ και τώρα, να κάνω επαφή με τους ανθρώπους μου και να μεγαλώνω την επίγνωσή μου για όλα τα ζητήματα που με απασχολούν.

Στην συμμετοχή περιλαμβάνονται:

- Οι συνεδρίες και το υλικό που θα δοθεί
- Οn going καφές και σνακ για όλες τις ώρες και τις ημέρες
- Ελαφρά γεύματα κάθε μεσημέρι
- Δείπνα
- Παράλληλες δραστηριότητες

**Δεν περιλαμβάνονται:
Διαμονή & Μεταφορά
στην Αθήνα**

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ 28.09.2023 - 1.10.2023

Δηλώσεις συμμετοχής & Προκαταβολή 200 ευρώ μέχρι 30/7/2023

Συμμετοχή: 390 ευρώ

Για εγγραφές και πληροφορίες moraitoudemi@gmail.com