



Καλωσορίζοντας τα νέα μας δεδομένα..

Έχουμε κλείσει μήνα στη νέα μας καθημερινότητα, πέρασε κι η περίοδος του Πάσχα και συνεχίζουμε. Μπράβο σε όλους που έχετε καταφέρει μέχρι στιγμής να είστε εδώ, να αντιμετωπίζετε, να προχωράτε!

Στις μέρες που έρχονται χρειάζεται να συνεχίσουμε να διαχειριζόμαστε την αλλαγή αλλά παράλληλα να μείνουμε ψύχραιμοι, αισιόδοξοι και παραγωγικοί. Χρειάζεται να αξιοποιούμε την ενέργειά μας αποδοτικά και να διατηρούμε την εσωτερική μας σταθερότητα για να μην κουραστούμε.

Το Coaching είναι μια μοναδικά πρακτική και αποτελεσματική μέθοδος που βοηθά στην εστίαση, ενθαρρύνει τη δράση, ενισχύει τη θετικότητα!

Συνεχίζουμε να δουλεύουμε μαζί, σε ομάδες λίγων ατόμων, σε ένα πλαίσιο απόλυτης εμπιστευτικότητας αλλά και αποδοχής και έχω σχεδιάσει για εσάς μία ακόμα σειρά **3 Συναντήσεων Group Coaching** που θα σας δώσουν τη δυνατότητα:

- Να εκφραστείτε
- Να μοιραστείτε
- Να πάρετε ιδέες
- Να βρείτε λύσεις
- Να αποφορτιστείτε
- Να φροντίσετε τον εαυτό σας

ο νέος κύκλος μας
ξεκινάει την πέμπτη
30/04 στις 19:30

ώστε μέσα στις νέες συνθήκες της ζωής σας να παραμένετε σε ροή νιώθοντας την ηρεμία αλλά και την πληρότητα που χρειάζεστε.

Πώς θα εγγραφείτε:

- Με κατάθεση του ποσού συμμετοχής στα παρακάτω στοιχεία:
EUROBANK
IBAN: GR 9002602440000150201262451/ ΤΣΟΓΚΑ ΔΗΜΗΤΡΑ
ΑΡ. ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ 0026 0244 15 0201262451
- Αποστολή αποδεικτικού στο:
contact@welcomeistic.com
- Με την κατάθεσή σας θα λαμβάνετε με e-mail την απόδειξη & το link για τη σύνδεσή σας

Πώς θα συνδεθούμε:

- Με όποιο μέσο επιλέξετε αρκεί να έχετε ήχο, κάμερα, μικρόφωνο
- Επιλέξτε χώρο με ησυχία
- Πάρτε χαρτί, μολύβι, το τσάι σας.. αυτή η ώρα είναι για εσάς
- Μέγιστος αριθμός ατόμων/ ομάδα: 8
- Πλαίσιο εμπιστευτικότητας
- Συμμετέχετε όταν και όσο θέλετε

Τα θέματα που έχω σκεφτεί για το νέο μας κύκλο:

Χωρίς να χρειάζεται να περιοριστούμε σε αυτά αλλά για να έχουμε ένα κεντρικό άξονα, τα θέματα από τα οποία θα αντλήσουμε ερεθίσματα σε κάθε συνάντησή μας είναι:

30/04 **'SIGNIFICANT OTHERS'**- Πώς θα ελέγχουμε την επιρροή των 'σημαντικών άλλων' στη ζωή μας;

07/05 **SELF-TALK**- Πώς μας μιλάμε; Η αξία του εσωτερικού διαλόγου.

14/05 **SELF-EFFICACY**- Πώς θα είμαστε σίγουροι για την αποτελεσματικότητά μας;

Δημιουργικές ασκήσεις αναλογισμού θα σας κρατούν ενεργούς & συνδεδεμένους μετά από κάθε μας συνάντηση!

Ελάτε να εμπνευστείτε, να μοιραστείτε, να ανακαλύψετε, να συνδεθείτε, να βρείτε λύσεις, να πάρετε ιδέες.

Κόστος συμμετοχής ανά συνάντηση: 20€
Ειδική τιμή για προαγορά των 3 συναντήσεων: 45€

Ημερ/νίες & Ώρες των Συναντήσεών μας:
Πεμπτη: 30/04, 07/05 & 14/05 @ 19:30-20:30

Είμαι εδώ για σας.
Welcomeistically,
Δ.