



## 2ημερο Βιοματικό Σεμινάριο

# «Η νοημοσύνη της καρδιάς»

- Θέμα : Συναλλακτική Ανάλυση και Συναισθηματική Νοημοσύνη
- Εισηγήτρια : Γιώτα Σούσουλα.
- Τόπος διεξαγωγής : Ρέθυμνο Κρήτης
- Ημερομηνίες διεξαγωγής : 6 & 7/4/2013
- Διάρκεια : 13,5 ώρες
- Ώρες διεξαγωγής : Σάββατο 17.30 - 21.30 και Κυριακή 10.00 - 19.00 μμ

**Πίνα λόγια για το Σεμινάριο** Μια από τις μεγαλύτερες προσδοκίες μας σήμερα είναι να επικοινωνούμε αρμονικά με το περιβάλλον μας και να είμαστε αυθεντικοί.

Η λέξη επικοινωνία περιέχει τη λέξη κοινωνία κι αυτό σημαίνει ότι η επικοινωνία δεν είναι μόνο μια απλή ανταλλαγή πληροφοριών. Επικοινωνία σημαίνει να μπορείς να ακούς τον άλλο με όλη σου την καρδιά, να του επιτρέπεις να εκφράζει ολόκληρο τον εαυτό του χωρίς να θίγεται από αυτό και επίσης να μπορείς να εκφράσεις κι εσύ στον άλλο αυτό που είσαι, αυτό που πιστεύεις και αυτό που σκέφτεσαι.

Τι γίνεται όμως όταν τα πράγματα στην επικοινωνία μας δεν πάνε καλά ?

Τι συμβαίνει όταν ένα στέλεχος μιας επιχείρησης δεν μπορεί να επικοινωνήσει τα μηνύματα του στους πελάτες του ή στους υφισταμένους του? Πως διαχειριζόμαστε μια κρίση στην οικογένεια ή στην δουλειά μας, τι κάνουμε όταν όλα καθυστερούν ή δεν εξελίσσονται όπως θέλουμε ? Πως μπορούμε να συναισθανόμαστε τι θέλουν οι άλλοι ? Πως ελέγχουμε τους φόβους που μας πλημμυρίζουν?

Πολλοί άνθρωποι όταν επικοινωνούν δεν είναι στο παρόν στο εδώ και τώρα , αλλά μέσα από τις συναλλαγές του παρόντος ξαναφέρνουν στην επιφάνεια τα τραύματα του χτες και έτσι δεν μπορούν να ολοκληρώσουν μια κουβέντα χωρίς να νιώσουν θύματα η να μη θυμώσουν. Αυτό συμβαίνει επειδή στην πραγματικότητα μέσα σε κάθε άνθρωπο υπάρχουν τρεις υπό-προσωπικότητες: ένας Γονέας, ένας Ενήλικας και ένα Παιδί. Έτσι λοιπόν όταν βρισκόμαστε μπροστά σε κάποιον τα τρία αυτά κομμάτια μας επικοινωνούν με τα τρία κομμάτια του άλλου. Αυτό μοιάζει περίπλοκο , αλλά τελικά δεν είναι γιατί η γνώση που θα αποκτήσουμε από το σεμινάριο μας βοηθάει να απλοποιήσουμε τα πράγματα, μια για πάντα.

**«Πιστεύω βαθιά μέσα μου πως η ποιότητα της ζωής μας εξαρτάται από την ποιότητα της επικοινωνίας μας».**

Μέσα από απλούς και κατανοητούς τρόπους θα μάθουμε να επικοινωνούμε χωρίς τριβές. Θα μπορέσουμε να αλλάξουμε αυτές τις ιστορίες που διαρκώς επαναλαμβάνονται στη ζωή

μας. Θα σταματήσουμε να παίζουμε ρόλους και παιχνίδια και θα μεταφέρουμε τον εαυτό μας στον κύκλο των νικητών .

Αλλά στο σεμινάριο μας δεν θα σταματήσουμε εδώ...

Με απλά και κατανοητά λόγια , θα αντιληφθούμε όλοι τι είναι η Συναισθηματική Νοημοσύνη, πως εφαρμόζεται στην πράξη και πως μπορείς να αντιλαμβάνεσαι , να εκτιμάς και να εκφράζεις συναισθήματα. Θα μάθουμε με ειδικές βιωματικές ασκήσεις να διαχειριζόμαστε τα “κρυφά δεδομένα” πίσω από το κάθε συναίσθημα και να βρίσκουμε τρόπο για τον έλεγχο των φόβων, του θυμού και της θλίψης.

Τέλος, θα αποκτήσουμε την ικανότητα να αλλάζουμε το συναίσθημα , μετατρέποντας, για παράδειγμα, την απογοήτευση σε διάθεση για δράση. Σκοπός του σεμιναρίου είναι τελικά η αυτονομία του ατόμου. Να μπορέσει να συνειδητοποιήσει ότι αντί να παίζει ένα σενάριο καθηλωμένο σε κάποια κατάσταση του ΕΓΩ, θα μπορεί να καθορίζει το ίδιο τη ζωή του. Να επικεντρωθεί στο εδώ και τώρα και να ζει πέρα για πέρα τη ζωή του.

Θα αποκτήσουμε αυτοεπίγνωση και θα μάθουμε να κινητοποιούμε εμείς τον εαυτό μας. Τελικά, θα χρησιμοποιήσουμε το συναίσθημα για να κερδίζουμε σε κάθε περίπτωση, σα να παίζουμε μία παρτίδα σκάκι, ξέροντας την κάθε κίνηση του αντιπάλου...

Ας μην χάνουμε λοιπόν άλλο χρόνο καθηλωμένοι από τα προβλήματα. Τώρα μπορούμε



**«να δημιουργήσουμε  
καταωληκτικές ημέρες»**

Σας ευχαριστούμε,

**Γιάννα Σούσουλα**

Σύμβουλος Ανάπτυξης Ανθρώπινων δυνατοτήτων

& NLP Life Coach

**Ελένη Τσάκωνα**

Financial & Marketing Manager