

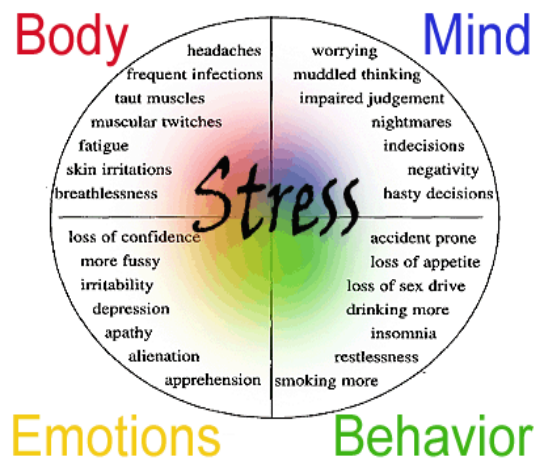
ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΝΥΤΧΤΕΡΙΝΟ ΕΠΑΛ ΕΥΟΣΜΟΥ «ΑΝΑΣΑΝΑ»

Ο άνθρωπος που ελέγχει τον εαυτό του μπορεί να βάλει τέλος στη λύπη, όπως μπορεί να επινοήσει μία τέρψη. Δε θέλω να βρισκομαι στο έλεος των συναισθημάτων μου. Θέλω να τα ενεργοποιώ, να τα απολαμβάνω και να τα εξουσιάζω.

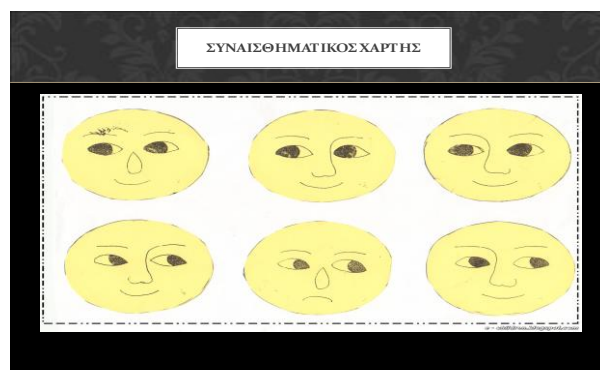
Όσκαρ Ουάιλντ (1854-1900)

Είναι αλήθεια πως η ποιότητα της Ζωής μας εξαρτάται από την ποιότητα των συναισθημάτων μας. Για να τα εξουσιάσουμε χρειάζεται να τα γνωρίσουμε, να μάθουμε να τα αναγνωρίζουμε, να τα εκφράζουμε και στη συνέχεια να τα ελέγχουμε, χωρίς να τα καταπιέζουμε. Απλά να τα κατανοήσουμε και να αλλάξουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε και άρα αντιδράμε απέναντι σε συγκεκριμένες εξωτερικές καταστάσεις. Για να κατανοήσουμε την αλυσίδα: ΝΟΥΣ- ΣΚΈΨΗ-ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ-ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ χρειάζεται να μάθουμε κάποια πράγματα για τον εαυτό μας. Το εργαστήρι αυτό μπορεί να γίνει ένα σχολείο συναισθηματικής εκπαίδευσης, που ποτέ δεν είχαμε την ευκαιρία να έχουμε. Μία κατά τη γνώμη μου απαραίτητη εκπαίδευση για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και προσωπικών δεξιοτήτων, που μας αλλάζουν και κατά συνέπεια αλλάζουν τις Ζωές μας.



Για να μπορέσουμε να έχουμε αποτελέσματα χρειάζεται «φοίτηση» σε μία αντίστοιχη «σχολή», όπως μία Σχολή Γονέων, μία ψυχοεκπαιδευτική διαδικασία σε ομάδα κ.α.

Το εργαστήρι μπορεί να είναι μία αφορμή και μία καλή ΑΡΧΗ!



Με εκτίμηση,

Κ. Παπαδημητρίου

Κέντρο Αγωγής Υγείας Α.Ν.Θ. «ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ»