

ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ:

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΟΥΕΛ
ΚΩΣΤΑΣ ΜΑΥΡΑΚΑΚΗΣ
ΑΓΑΠΗΤΟΣ ΧΡΥΣΟΧΟΟΣ



ΕΚΦΡΑΣΟΥ, ΣΥΝΔΕΣΟΥ,
ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕ

ΜΕ ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ INTERNAL
FAMILY SYSTEMS (IFS)

Θα συναντιόμαστε μια φορά τον μήνα, σε μια βιωματική ομάδα προσωπικής ανάπτυξης, εμπνευσμένη από το μοντέλο Internal Family Systems (IFS). Μέσα από αυτή τη διαδικασία, καλούμαστε να εξερευνήσουμε τις διαφορετικές πλευρές του εαυτού μας και να αναγνωρίσουμε τον Εαυτό ως τον κεντρικό καθοδηγητή σε αυτό το εσωτερικό ταξίδι αυτογνωσίας και θεραπείας.

Σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, οι συμμετέχοντες ξεκινούν ένα βαθύ ταξίδι στον εσωτερικό τους κόσμο. Μαθαίνουμε να ακούμε, να κατανοούμε και να καλωσορίζουμε τα εσωτερικά μας μέρη – πλευρές της προσωπικότητας που έχουν αναλάβει προστατευτικούς ρόλους εξασφαλίζοντας τη λειτουργία του συστήματος, αλλά και εκείνες που κουβαλούν συναισθηματικά βάρη όπως πόνο, θλίψη και φόβο.

Η ομάδα λειτουργεί ως ένας ζωντανός οργανισμός: μέσα από τη σύνδεση, το μοίρασμα και την παρουσία, δημιουργείται χώρος για αποδοχή, έκφραση και μεταμόρφωση.

Στις συναντήσεις μας θα χρησιμοποιούμε βιωματικά και δημιουργικά μέσα, όπως:

- Εσωτερική εστίαση (inner focus)
- Γραφή και journaling
- Ζωγραφική και κολλάζ
- Role-playing και κίνηση
- Βιωματικές ασκήσεις σε дуάδες, μικρές ομάδες και μοίρασμα σε όλη την ομάδα

Η ομαδική διαδικασία προσφέρει μια βαθιά αίσθηση κοινότητας, αποδοχής και καθρεφτισματος. Υπενθυμίζει σε κάθε μέλος πως δεν είναι μόνο του στους εσωτερικούς και εξωτερικούς του αγώνες.

Κάθε συμμετέχων, με τον πλούτο και τις εμπειρίες του, έχει να προσφέρει το δικό του μοναδικό αποτύπωμα στη δυναμική και τη μαγεία της ομάδας.

ΔΟΜΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

ΣΥΝΟΛΟ: 8 ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ:

2025

ΚΥΡΙΑΚΗ 16 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ (ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)

ΣΑΒΒΑΤΟ 13 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

2026 (ΕΝΑ ΣΑΒΒΑΤΟ ΤΟΝ ΜΗΝΑ)

2026 – 17 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ, 14 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ, 14 ΜΑΡΤΙΟΥ, 18 ΑΠΡΙΛΙΟΥ, 16 ΜΑΙΟΥ, 13 ΙΟΥΝΙΟΥ

ΩΡΑ: 11:00 – 15:30

ΧΩΡΟΣ: "ΧΑΡΑΜΑΔΑ", SUBUD ATHENS, ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ 4, ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ (ΣΤΑΣΗ ΜΕΤΡΟ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ)

ΚΟΣΤΟΣ ΑΝΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: 100€

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ ΤΩΝ 8 ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΣΤΟ:

personaldevelopmentgroups@gmail.com