



Κάθε Τρίτη 18:00-21:00 (από 10/3 έως 7/4)
Λουΐζης Ριανκούρ 80, 4^{ος} όροφος

Work-life balance

κατακτώντας την ισορροπία ανάμεσα στην προσωπική και την επαγγελματική ζωή

βιωματικό εργαστήριο

με την Κατερίνα Σαρατσιώτη
συνθετική Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

Work-life balance:

Κατακτώντας την ισορροπία ανάμεσα στην προσωπική και την επαγγελματική ζωή

Βιωματικό εργαστήριο με την **Κατερίνα Σαρατσιώτη**

Είτε εργαζόμαστε ως μισθωτοί είτε ως ελεύθεροι επαγγελματίες, είτε έχουμε οικογένεια είτε όχι, ενδέχεται κάποια στιγμή να βιώσουμε ανισορροπία ανάμεσα στην επαγγελματική και την προσωπική μας ζωή. Σε μια τέτοια περίοδο έλλειψης ισορροπίας τίθενται πολλά ζητήματα, όπως το πώς ιεραρχούμε τις εργασίες και τις υποχρεώσεις μας, πώς διαχειριζόμαστε τον χρόνο μας, πώς διεκδικούμε όσα χρειαζόμαστε, πώς θέτουμε τους στόχους μας, πώς διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα και το άγχος μας, πώς επηρεάζονται οι σχέσεις μας και πώς οριοθετούμαστε, πώς φροντίζουμε τον εαυτό μας.

Σε αυτό το εργαστήριο θα δουλέψουμε σε πέντε τρίωρες συναντήσεις τη στοχοθεσία και διαχείριση χρόνου, την οριοθέτηση, τη διεκδίκηση, τη διαχείριση των συναισθημάτων και του στρες, τη φροντίδα έναντι της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Το εργαστήριο είναι απολύτως βιωματικό: μέσα από ασκήσεις και παιχνίδια θα προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε αυτές τις πτυχές του εαυτού μας, να κάνουμε συνειδητοποιήσεις και να ανακαλύψουμε τρόπους να ανταπεξέλθουμε στις προκλήσεις και τις δυσκολίες.

Θα χαρώ πολύ να δουλέψουμε μαζί και να σας γνωρίσω καλύτερα!

Κατερίνα Σαρατσιώτη



Κατερίνα
Σαρατσιώτη

Η Κατερίνα Σαρατσιώτη εργάζεται ιδιωτικά ως Συνθετική Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, ολοκληρώνοντας τις σπουδές της στη Συνθετική Ψυχοθεραπεία. Από το 2017, συνεργάζεται με το ΚΔΒΜ 2 ΙΕΚΕΠ ως εκπαιδεύτρια σε προγράμματα κατάρτισης της Ύπατης Αρμοστείας του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες και του Erasmus+, συγχρηματοδοτούμενα από την Ευρωπαϊκή Ένωση, τα οποία αφορούν στην ένταξη των προσφύγων στη χώρα μας και την κατάρτιση εργαζομένων σε δομές υποδοχής προσφύγων. Εκτός από τις ατομικές συνεδρίες και τις εκπαιδεύσεις, οργανώνει εργαστήρια αυτοβελτίωσης που έχουν ως στόχο να προσφέρουν εργαλεία για την αντιμετώπιση εστιασμένων προκλήσεων της ζωής. Κάνει γιόγκα και προσπαθεί ενεργά και συνειδητά να ζει μια καλή ζωή.

Σε ποιους απευθύνεται;

Το σεμινάριο απευθύνεται σε όσες/όσους ενδιαφέρονται να κατανοήσουν την ισορροπία μεταξύ προσωπικής - επαγγελματικής ζωής και να αποκτήσουν εργαλεία για να βελτιώσουν την καθημερινότητά τους.

Κόστος συμμετοχής:

180 ευρώ / early bird 140 ευρώ (έως 24/2)

Στην τιμή συμπεριλαμβάνεται έντυπο υλικό, coffee break.

[Για να λάβετε την αίτηση συμμετοχής, πατήστε εδώ.](#)

Περιορισμένος αριθμός συμμετεχόντων.

Με την ολοκλήρωση του εργαστηρίου θα δοθεί βεβαίωση παρακολούθησης.

Διάρκεια και ημερομηνίες σεμιναρίου:

15 ώρες / Κάθε Τρίτη 18:00-21:00 (10/3, 17/3, 24/3, 31/3 και 7/4)

Χώρος διεξαγωγής:

Λουΐζης Ριανκούρ 80, Αμπελόκηποι (4^{ος} όροφος, 'Therapy Nest')

Στάση μετρό  Πανόρμου (μπλε γραμμή)

Οργάνωση:

 It's All GR2Me

T: 2106442814 – 698 75 850 75

www.itsallgr2me.gr