



UPGRADE YOUR PRISMA

Set your awareness alarm to the most meaningful and successful lifetime

**A 6-day all-inclusive
Workshop
on Mindful Corporate
living**

**3-5 & 17-19
Νοεμβρίου**

2 τριήμερα σε ορεινούς προορισμούς
έξω από την Αθήνα

**ΔΗΛΩΣΕ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ**

TRAINERS:



Άννυ Μπενέτου (Msc, Phd)

Εκπαιδύτρια / μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας και πρωτοπόρος στην υλοποίηση προγραμμάτων θετικής ψυχολογίας στην Ελλάδα.

[LinkedIn Profile](#)



Πασχαλιά Μυτσκίδου (Phd)

Με περισσότερα από 30 χρόνια εμπειρία στον τομέα της Ψυχολογίας & Συμπεριφερσιολογική - Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία, η Δρ. Μυτσκίδου είναι και αναγνωρισμένη συγγραφέας.

[LinkedIn Profile](#)



Δημήτρης Σαντοριναίος (MSc)

Αριστούχος απόφοιτος της Ψυχολογίας από το Πανεπιστήμιο Αθηνών και κάτοχος τίτλου μεταπτυχιακών σπουδών στην Κλινική Ψυχολογία από το (UCL). Πιστοποιημένος trainer και coach, μέλος EFPSA, ΣΕΨ, BPS.

Powered by

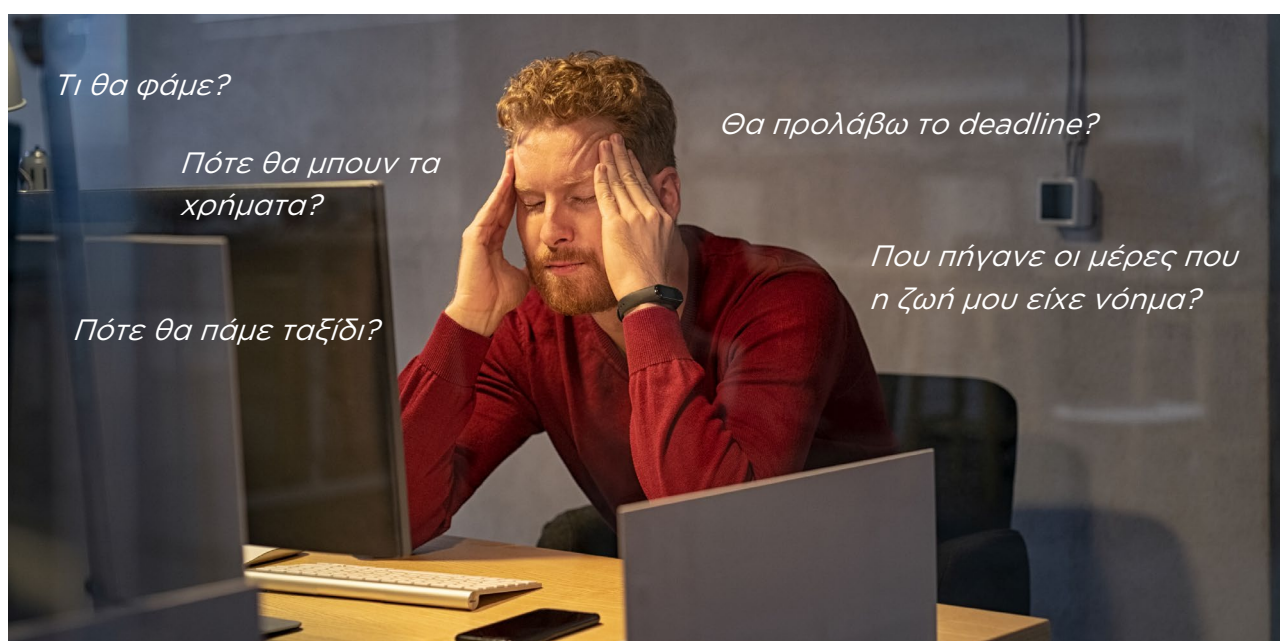
SUMMIT
we build teams

✉ sales@summit.gr

☎ +30 210 92 11 020

Η ΣΚΛΗΡΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Περισσότερη από τη μισή ζωή μας επηρεαζόμαστε από το παρελθόν, κυνηγάμε το μέλλον - χάνοντας το παρόν. Προσπαθούμε σκληρά για την επίτευξη των στόχων/project μας και μόλις ολοκληρωθούν καταπιανόμαστε άμεσα με τα επόμενα χωρίς ποτέ να γιορτάσουμε την επιτυχία μας όπως της αρμόζει.



Τα ποσοστά burnout, overthinking, κατάθλιψης, αγχωδών διαταραχών, αρνητικών σκέψεων/συναισθημάτων αυξάνονται. Συχνά ψάχνουμε διαφυγή ή νόημα στην καθημερινότητα, τις σχέσεις, το περιβάλλον, τη ζωή μας.

Το 90% της επιτυχίας μας ως άτομα, ως ομάδες και ως εταιρείες, επηρεάζεται από τον τρόπο αφήγησης των γεγονότων και τον τρόπο που τα αντιλαμβανόμαστε και καθώς η κοινωνία μας έχει ως μότο το «και εις ανώτερα», δεν μηρυκάζει/στέκεται/στοχεύει στις θετικές εμπειρίες, οπότε χάνουμε το νόημα της στιγμής!



- ΘΑ ΦΑΜΕ ΞΥΛΟ!

- ΝΑΙ ΑΛΛΑ ΑΡΓΟΤΕΡΑ... ΖΗΣΕ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ!

ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΝΤΙΔΟΤΟ?

Υπάρχει και είναι να μπορείς να εμβαθύνεις στη διαδικασία του να ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙΣ τις θετικές εμπειρίες:

- Να χρησιμοποιήσεις μία σειρά από νοητικές και πρακτικές λειτουργίες που μετατρέπουν ένα θετικό ερέθισμα, αποτέλεσμα, ή γεγονός, σε θετικά συναισθήματα στα οποία όταν επικεντρώσεις την προσοχή σου, τα εκτιμάς και τα απολαμβάνεις.
- Να ενισχύσεις την ικανότητα σου να στέκεσαι στη θετική εμπειρία και να ενδυναμώνεις την επιρροή της.
- Να εντάξεις νέες υγιεινότερες συνήθειες στην καθημερινότητά σου, αλλάζοντας τον τρόπο που την βλέπεις, μαθαίνοντας να εστιάζεις εξίσου στη μεγάλη εικόνα και τα κομμάτια που την συνθέτουν

ΑΥΤΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο
ΣΤΟΧΟΣ ΤΟΥ
6ΗΜΕΡΟΥ WORKSHOP



αμφίκαια

πρότυπος χώρος
αγροτουριστικών
δραστηριοτήτων



Το workshop αποτελείται από 2 τριήμερα

1ο Ζήμερο:



3-5 Νοεμβρίου 2023



Amfikaia Hotel Agrotourism

Αμφίκλεια Παρνασσός

2ο Ζήμερο:



17-19 Νοεμβρίου 2023



Nymfasia Resort

Βυτίνα Αρκαδία

ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:

Θεωρία, πρακτικές ασκήσεις mindfulness, teambuilding activities & δραστηριότητες στη φύση αλλά και εργαλεία αξιολόγησης & progress measuring [The Savoring Beliefs Inventory (SBI)- Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)- Satisfaction with Life Scale (SWLS)]

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

2.000€

*Προκαταβολή 1.000€ έως τις 20 Σεπτεμβρίου 2023 το αργότερο

ΔΗΛΩΣΕ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ



NYMFASIA
the Arcadian Resort
HOTEL
★★★★★

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΠΡΩΤΟ ΤΡΙΗΜΕΡΟ: 3-5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ: **AMFIKAIΑ HOTEL AGROTOURISM**
(Αμφίκλεια Παρνασσός)

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ:

- Συνδεόμαστε μεταξύ μας, αρχίζουμε να μοιραζόμαστε και να συνεργαζόμαστε

ΠΩΣ ΤΟ ΚΑΝΟΥΜΕ:

- Δραστηριότητες teambuilding (εμπιστοσύνη, συνεργασία, επικοινωνία)

DAY 01

Get to know us
better

DAY 02

Flowing in the Art

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ:

- εισαγωγή στην έννοια του ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙΝ και της σημαντικότητάς του για τη ζωή, η βιωματική απορρόφηση, ροή, δημιουργικότητα.

ΠΩΣ ΤΟ ΚΑΝΟΥΜΕ:

- θεωρητικό μέρος, δραστηριότητες (ατομικές ή ομαδικές) βασισμένες σε διαφορετικές τέχνες (χορό, μουσική, ζωγραφική, αυτοσχεδιαστικό θέατρο κλπ.)

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ:

- απολαμβάνειν μέσω αναπόλησης/ανάμνησης παρελθόντος, απολαμβάνειν μέσω προσομοίωσης μέλλοντος, επίγνωση ρευστότητας χρόνου, εστίαση στο ταξίδι μέχρι το στόχο

ΠΩΣ ΤΟ ΚΑΝΟΥΜΕ:

- η έννοια του mindfulness, δραστηριότητες (ατομικές και ομαδικές), κυρίως στατικές και με τη χρήση props (πχ φωτογραφίες), νοερής απεικόνισης / συζήτησης

DAY 03

Time Travel day

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΡΙΗΜΕΡΟ: 17-19 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ: **NYMFASIA RESORT** (Βυτίνα Αρκαδία)

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ:

- αναγνώριση, κατανόηση, αντιμετώπιση προσωπικών προκλήσεων, εμποδίων

ΠΩΣ ΤΟ ΚΑΝΟΥΜΕ:

- θεωρητικό μέρος (διαχείριση άγχους, κρίσεων, kill joy thinking, compartmentalization, multitasking, impostor syndrome, bad habits κα.), group coaching, δραστηριότητες συζήτησης (ομαδικές και κατά ζεύγη)

DAY 04

Fixing your Compass

DAY 05

Aesthetic escape

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ:

- Όξυνση αισθήσεων, θαυμασμός, έξοδος από τη ζώνη ασφαλείας, συναισθηματική διαχείριση και διαβεβαίωση, έλεγχος της προσοχής, επιβράδυνση του χρόνου, ενσυνείδητα βήματα προς το στόχο, εορτασμός της επιτυχίας, αλληλεπιδραστικό απολαμβάνειν, αλληλοβοήθεια.

ΠΩΣ ΤΟ ΚΑΝΟΥΜΕ:

- εκδρομή με δραστηριότητες στη φύση

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ:

- επικέντρωση στα Θετικά συναισθήματα, το Αυτοσυνχαίρειν και η Θετική σύγκριση, δυνατότητα ανάκλησης, αναπόλησης και μηρυκασμού ευχάριστων στιγμών από κάθε μέρα του workshop

ΠΩΣ ΤΟ ΚΑΝΟΥΜΕ:

- θεωρητικό μέρος: «Φύση και ρόλος των θετικών συναισθημάτων», δραστηριότητες επικεντρωμένες σε διαφορετικά συναισθήματα, δραστηριότητες σύγκρισης (με τον εαυτό, με άλλους, σε υποθετικό σενάριο), δραστηριότητα προσωπικού θετικού σχολιασμού

DAY 06

Facing your Positive Self

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΟΡΟΙ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

2.000€

* Περιλαμβάνει ΦΠΑ

ΟΡΟΙ ΠΛΗΡΩΜΗΣ:

Προκαταβολή 1.000€ με την εγγραφή (και το αργότερο έως τις 20 Σεπτεμβρίου) - Εξόφληση εναπομείναντος ποσού (1.000€) το αργότερο μέχρι τις 3 Οκτωβρίου 2023

Λογαριασμός κατάθεσης: Τράπεζα Eurobank- IBAN GR1902600080000370200874442 - Δικαιούχος, Summit Change Facilitators IKE

Σε περίπτωση που δεν συγκεντρωθεί ο minimum αριθμός συμμετεχόντων για την υλοποίηση του workshop (10 άτομα) και έως τις 3 Οκτ 2023, τότε επιστρέφεται ολόκληρο το κόστος συμμετοχής.

Σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής σας έως 14 ημέρες πριν την έναρξη του workshop, παρακρατείται η προκαταβολή.

Σε περίπτωση ακύρωσης μετά τις 14 ημέρες πριν την έναρξη του workshop αλλά και κατά τη διάρκεια του, παρακρατείται ολόκληρο το κόστος συμμετοχής.

**ΦΟΡΜΑ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

In life there are no rewinds, only flashbacks! Live the moment, make sure it's all worth it!



Contact Us

—

Για οποιαδήποτε πληροφορία σχετικά με το πρόγραμμα μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας!



+30 210 92 11 020



sales@summit.gr