

ΟΤΑΝ ΚΑΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ

Τρεις βιωματικές συναντήσεις για τη μετάβαση από το γνώριμο στο καινούργιο

Η σειρά ακολουθεί τη φυσική πορεία μιας αλλαγής: από τη στιγμή που συνειδητοποιούμε ότι κάτι δεν μας εκφράζει πια, στην αβεβαιότητα του «ενδιάμεσου» και τελικά στην πρώτη κίνηση προς το καινούργιο.

01

ΔΕΥΤΕΡΑ 19/10

ΤΟ ΓΝΩΡΙΜΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΟΥ ΚΑΝΕΙ ΠΙΑ

Τι μας κρατά σε μια κατάσταση, μια συνήθεια ή έναν τρόπο ζωής που δεν μας χωρά πια; Μια συνάντηση γύρω από τη δύναμη του γνώριμου και την αντίσταση στην αλλαγή.

02

ΔΕΥΤΕΡΑ 16/11

ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΣΤΟ ΜΕΤΑ

Πώς στεκόμαστε μέσα στην αβεβαιότητα, όταν το παλιό τελειώνει αλλά το καινούργιο δεν έχει ακόμη αποκτήσει μορφή; Μπορούμε να υπάρξουμε δημιουργικά μέσα στο «δεν ξέρω ακόμη»;

03

ΔΕΥΤΕΡΑ 7/12

ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΛΟΣ Ο ΔΡΟΜΟΣ

Πώς περνάμε από την επίγνωση στην κίνηση, χωρίς να απαιτούμε από τον εαυτό μας να γνωρίζει ολόκληρη τη διαδρομή; Ένα πρώτο βήμα μπορεί να ανοίξει χώρο για κάτι καινούργιο.

18:00–20:30

She Central · Αργυροπούλου 8, Κηφισιά

Φωτεινή Μπάδα | Personal Development Coach

Shift Within — Patterns to Presence

ΟΤΑΝ ΚΑΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ

ΠΩΣ ΘΑ ΔΟΥΛΕΨΟΥΜΕ

Σε κάθε συνάντηση, μια σύντομη θεωρητική εισαγωγή γίνεται αφιετηρία για διάλογο, βιωματικές ασκήσεις και προσωπικό αναστοχασμό.

Κάθε συμμετέχων θα έχει στη διάθεσή του ειδικά σχεδιασμένο έντυπο υλικό, με χώρο για τις ασκήσεις, τις σκέψεις και το προσωπικό του βήμα.

Οι συναντήσεις είναι αυτοτελείς και μπορούν να παρακολουθηθούν ανεξάρτητα. Μπορείτε να επιλέξετε μία, δύο ή και τις τρεις.

Καφές, τσάι και μικρά κεράσματα θα είναι διαθέσιμα στον χώρο.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

18:00-20:30

She Central | Αργυροπούλου 8, Κηφισιά

75€ ανά συνάντηση

180€ για ολόκληρο τον κύκλο | Εγγραφή και εξόφληση έως 12/10

Περιορισμένος αριθμός θέσεων | Απαραίτητη κράτηση

Η θέση κατοχυρώνεται με εξόφληση του ποσού συμμετοχής.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ

στο Shift Within (με προσωπικό μήνυμα)

ή μέσω του She Central

shiftwithin.gr

ΦΩΤΕΙΝΗ ΜΠΑΔΑ

Η Φωτεινή Μπάδα είναι Personal Development Coach και δημιουργός του Shift Within. Έχει σπουδάσει Κλασική Φιλολογία και Συμβουλευτική και έχει εκπαιδευτεί στο Advanced Diploma in Coaching - ICF Level 2 του Athens Coaching Institute.