



Harmony Life

Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής – www.harmonylife.gr

Η ευτυχία κρύβεται μέσα μας

ΤΟ HARMONYLIFE

Το Harmonylife είναι ένα κέντρο αυτογνωσίας το οποίο παρέχει υπηρεσίες από τον κλάδο της ψυχολογίας, της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας, μέσω ατομικών και ομαδικών συνεδριών καθώς και βιωματικών σεμιναρίων αυτογνωσίας και αυτοβελτίωσης με στόχο την **προσωπική ανάπτυξη, εξέλιξη και ισορροπία** για να αποκτήσετε μια πιο θετική στάση στη ζωή ώστε να είστε πιο χαρούμενοι και αποτελεσματικοί σε όλους τους τομείς.

Βασική μας αρχή είναι να βρούμε το κατάλληλο μοντέλο που σας ταιριάζει ώστε να εξελιχθείτε σε όλα τα επίπεδα. Για να το πετύχουμε αυτό συνθέτουμε ποικίλες παραδοσιακές αλλά και πιο σύγχρονες ή εναλλακτικές προσεγγίσεις, οι οποίες **προσαρμόζονται στις ιδιαίτερες ανάγκες και επιθυμίες σας**, έτσι ώστε να αποκτήσετε τα κατάλληλα εργαλεία που θα σας οδηγήσουν σε **θετικές αλλαγές στη ζωή σας, ψυχική ενδυνάμωση, επίτευξη των στόχων σας και διαχείριση του άγχους**.

ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΠΗΛΙΟΥ


Ψυχοθεραπεύτρια – Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

Είμαι τακτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Συμβουλευτικής (Ε.Ε.Σ). Είμαι πτυχιούχος Higher National Diploma – HND στη Ψυχολογία από το University of Wales. Έχω ειδικευτεί στη Συνθετική Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία. Έχω εκπαιδευτεί στο Mindfulness & Meditation Therapy & Coach από το International Association of Coaches, Therapists & Mentors.

Έχω εκπαιδευτεί στις ομάδες προσωπικής ανάπτυξης και στις εναλλακτικές θεραπείες. Γράφω Παραμύθια για μεγάλους και παιδιά τα οποία και χρησιμοποιώ ως μέσω θεραπείας στις θεραπευτικές ομάδες και τα βιωματικά σεμινάρια.

Εργάζομαι ψυχοθεραπευτικά με ενήλικες, εφήβους, ζεύγη και οικογένειες. Πραγματοποιώ συνεδρίες συμβουλευτικής γονέων και συντονίζω ομάδες προσωπικής ανάπτυξης και βιωματικά σεμινάρια αυτογνωσίας – αυτοβελτίωσης. Συνεργάζομαι με διάφορα φροντιστήρια, κέντρα δημιουργικής απασχόλησης, σχολεία και παιδικούς σταθμούς ως σύμβουλος γονέων. Εξασκώ διαλογισμούς Mindfulness & Meditation και Positive Psychology Coaching σε ατομικές συνεδρίες, σεμινάρια και σε διάφορους οργανισμούς. Εφαρμόζω ένα συνθετικό μοντέλο θεραπείας εναρμονίζοντας νου, συναίσθημα, σώμα και πνεύμα για την ολοκληρωτική εξέλιξη και αυτογνωσία του ανθρώπου επιλέγοντας πάντα αυτό που ταιριάζει στον καθένα ξεχωριστά.



 6974584570

 info@hermonylife.gr

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΓΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ

Βελτιώστε τη διάθεση, την επικοινωνία, τις συναδελφικές σχέσεις και την αποτελεσματικότητα στην εργασία σας.

Ζούμε σε μια εποχή όπου οι εργαζόμενοι αντιμετωπίζουν μία σειρά δύσκολων καταστάσεων. Πέρα από τα προσωπικά τους θέματα (οικογενειακά, συντροφικά κ.α.) καλούνται να αντιμετωπίσουν και διάφορα εργασιακά θέματα όπως έντονη πίεση, άγχος, προθεσμίες, φόρτο εργασίας κ.α., τα οποία με τη σειρά τους επηρεάζουν αρνητικά την ψυχολογία του εργαζόμενου, τη συμπεριφορά του, την απόδοσή του και τις σχέσεις τόσο με τους συναδέλφους του όσο και με το ευρύτερο περιβάλλον του.

Σκοπός μας είναι να βοηθήσουμε τους εργαζόμενους:

- Να διατηρήσουν και να **ενισχύσουν** την ψυχική τους υγεία και ισορροπία
- Να διαχειριστούν αποτελεσματικά προβλήματα της καθημερινότητας όπως συγκρούσεις, τραυματικά γεγονότα, την κριτική καθώς και την εργασιακή πίεση
- Να **μειώσουν το άγχος, τον θυμό και τη θλίψη** στο εργασιακό περιβάλλον
- Να μειώσουν τις αρνητικές σκέψεις
- Να **αυξήσουν τα θετικά συναισθήματα όπως ηρεμία, χαρά αισιοδοξία και ελπίδα**
- Να αποκτήσουν θετικές σχέσεις οι εργαζόμενοι μεταξύ τους
- Να συγκεντρώνονται στην εργασία στο παρόν
- Να μειώσουν τον «αυτόματο πιλότο»
- Να αποκτήσουν το αίσθημα της συμπόνιας, της κατανόησης και της αποδοχής μεταξύ τους.
- Να εξοικειωθούν με πιο πρακτικούς **τρόπους αντιμετώπισης κρίσιμων ζητημάτων** και να τους βοηθήσει να αναπτύξουν νέους, εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας και δεξιότητες λειτουργικής και αποτελεσματικής συμπεριφοράς.

Εκπαιδεύουμε το ανθρώπινο δυναμικό ώστε να έχει ψυχική ευεξία και ισορροπία στην επαγγελματική αλλά και στην προσωπική του ζωή.

Η υποστήριξη γίνεται μέσα από μία ποικιλία παρεμβάσεων όπως ατομικές και ομαδικές συναντήσεις, βιωματικά σεμινάρια, τεχνικές Positive Mindfulness Training at Work σε συνδυασμό με την επιστήμη της εφαρμοσμένης θετικής ψυχολογίας για την αύξηση θετικών συναισθημάτων που στοχεύουν στη βελτίωση της ψυχικής, σωματικής και νοητικής υγείας, πάντα με σεβασμό στην ατομικότητα του κάθε εργαζόμενου.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ | Είναι σημαντικό να κάνεις κάποιον ευτυχισμένο. Ξεκίνα από τον εαυτό σου!!!

Ατομική θεραπεία

Με την ατομική θεραπεία σας βοηθάμε να βρείτε ανακούφιση μιλώντας για καταστάσεις από τις οποίες πιέζεστε ή σας προβληματίζουν ώστε να εξελιχθείτε σε επαγγελματικό αλλά και σε προσωπικό επίπεδο έχοντας μια πιο όμορφη καθημερινότητα. **Σκοπός μας είναι να μάθετε να διαχειρίζεστε το άγχος**, την πίεση, τις συγκρούσεις και **να φτιάξετε τη σχέση με τον εαυτό σας** και τους άλλους βελτιώνοντας έτσι την υγεία και τη διάθεσή σας.

Στόχος μας είναι να βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής σας, να κατακτήσετε τους στόχους σε τομείς που το έχετε ανάγκη, να δείτε την αυτό-αξία σας, **να αποφορτιστείτε από άγχος και την πίεση.**

Positive Psychology και Coaching

Η θετική ψυχολογία και το Coaching είναι οι τέλειοι συνεργάτες. Είναι η επιστήμη που εστιάζει στα θετικά παρά στα αρνητικά. **Εντοπίζει τα δυνατά σημεία του κάθε εργαζόμενου** και επικεντρώνεται στην εξέλιξή του με τον πιο δυναμικό και διαδραστικό τρόπο ώστε να πετύχει τον στόχο του. Παρέχει ένα ασφαλές και ανοικτό περιβάλλον όπου τα δυνατά σημεία ανακαλύπτονται **ενθαρρύνοντας τον εργαζόμενο να λάβει δράση βλέποντας τα πράγματα γύρω του με αισιοδοξία.**

Το Positive Psychology Coaching έχει σαν στόχο να βοηθήσει τους εργαζόμενους **να εξελιχθούν ολιστικά καθορίζοντας με σαφήνεια το όραμά τους** σε όλους τους τομείς της ζωής τους (σχέσεις, καριέρα, εικόνα εαυτού, αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, οικονομική ευημερία κτλ), να κατανοήσουν τι είναι σημαντικό για εκείνους, **να βιώσουν θετικά συναισθήματα, να αισθανθούν όμορφα με τον εαυτό τους**, να δημιουργήσουν πρακτικά βήματα, να υπερβούν τα εμπόδια που τους περιορίζουν ώστε να μπορέσει να πετύχουν τους στόχους τους και να εξελιχθούν.

Σκοπός μας είναι να βοηθήσουμε τους εργαζόμενους:

- Να κάνουν θετικές αλλαγές σε όλους τους τομείς της ζωής τους
- Να θέσουν και να πετύχουν στόχους, να οργανώσουν καλύτερα τον χρόνο τους
- Να υπερβούν εμπόδια και αρνητικές σκέψεις που τους κρατάνε πίσω
- Να κάνουν νέο ξεκίνημα είτε σε επαγγελματικό είτε προσωπικό σε επίπεδο
- Να βελτιώσουν τις συναδελφικές σχέσεις και τελικά να γίνουν πιο ευτυχισμένοι
- Να βελτιώσουν την ψυχοσωματική τους κατάσταση
- Να ζητήσουν βοήθεια για κάποια σημαντική απόφαση που πρέπει να πάρουν
- Να βρουν ψυχική γαλήνη και ευχαρίστηση
- Να μάθουν δεξιότητες επικοινωνίας

ΟΜΑΔΙΚΑ

GROUP | Δεν υπάρχει τίποτα καλό ή κακό, εξαρτάται από τον τρόπο που το αντιλαμβανόμαστε

Ομάδες

Η ομάδα που γίνεται για τους εργαζόμενους έχει σαν στόχο να προάγει την ευεξία και να μειώσει το στρες. Η ομάδα ενισχύεται σημαντικά όχι μόνο από τις παρεμβάσεις του συντονιστή αλλά και από τα μέλη της ομάδας. Δίνει, επίσης, την ευκαιρία στους εργαζόμενους να δουν πώς **άλλοι με παρόμοια βιώματα και εμπειρίες χειρίζονται παρόμοια προβλήματα** και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να δουν τα προβλήματα με άλλη οπτική, να διαχειρίζονται το άγχος ώστε να αποκτήσουν **ψυχική ευεξία στο χώρο εργασίας**.

Σκοπός μας είναι να βοηθήσουμε τους εργαζόμενους:

- Να μειώσουν το άγχος και να μάθουν να το διαχειρίζονται εποικοδομητικά
- Να μειώσουν τις αρνητικές σκέψεις
- Να αυξήσουν την απόδοσή τους
- Να επιφέρουν θετικές αλλαγές στις συναδελφικές σχέσεις
- Να αυξήσουν τα θετικά συναισθήματα, ηρεμία χαρά, αισιοδοξία
- Να βελτιώσουν τις δεξιότητες επικοινωνίας σε επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο
- Να μάθουν πώς να εκφράζουν και να διεκδικούν αυτό που επιθυμούν
- Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους
- Να ανακουφιστούν από όλα τα προβλήματα της καθημερινότητας

Θέματα που θα συζητηθούν στην ομάδα (Η θεματολογία ενδέχεται να αλλάξει αναλόγως με την δυναμική της κάθε ομάδας):

- Εργασιακό άγχος και πως μας επηρεάζει στην καθημερινότητα
- Επικοινωνώ αυτό που θέλω και με ποιον τρόπο;
- Εμπιστεύομαι τον εαυτό μου και τους συναδέλφους μου;
- Παίρνω πρωτοβουλίες ή περιμένω από τους άλλους να μου πουν τι να κάνω;
- Διεκδικώ αυτό που θέλω και με ποιον τρόπο;
- Επικοινωνώ όταν με ενοχλεί κάτι ή το κρατάω μέσα μου;
- Πιστεύω στον εαυτό μου και στις ικανότητές μου;
- Ποιοι είναι οι ρόλοι που κουβαλάμε στο εργασιακό μας περιβάλλον;
- Πως μπορούμε να διαχειριστούμε τον θυμό μας;
- Βάζω στόχους για την ζωή μου;
- Εστιάζω στα θετικά ή στα αρνητικά;
- Πως σχετίζεται ο φόβος με όλα τα παραπάνω

ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ | **Γίνε η αλλαγή που θες να δεις στον κόσμο**

Οι άνθρωποι μαθαίνουν καλύτερα όταν έχουμε την ευκαιρία να συμμετέχουμε με ενεργητικό τρόπο. Τα βιωματικά σεμινάρια, είναι ένα είδος σεμιναρίων όπου μπορούμε, με τη βοήθεια και την καθοδήγηση του εισηγητή, **να έρθουμε σε επαφή με τον εσωτερικό μας κόσμο και τους γύρω μας**. Με σημείο αναφοράς τις αισθήσεις μας, τα συναισθήματα μας, μέσα από κάθε βίωμα των ασκήσεων **ανακαλύπτουμε πως αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας**, ποιες είναι η επιθυμίες του, την εικόνα που έχουμε για αυτόν, τον τρόπο που σχετιζόμαστε μαζί του, τις αντιδράσεις μας. Μέσα από την αλληλεπίδραση, την επικοινωνία και το μοίρασμα κατακτάτε από κοινού τη γνώση **εμβαθύνοντας παράλληλα την αυτογνωσία** με αποτέλεσμα να ανακαλύπτουμε ένα άλλο τρόπο ζωής και σκέψης για εμάς και τις σχέσεις μας με τους άλλους.

Στόχος μας είναι **η ενδυνάμωση και η γνωριμία με τον εαυτό σας**, μέσα από μία ποικιλία μεθόδων, για **μια ζωή ήρεμη** όπως την έχετε ονειρευτεί. Καθώς θα έρθετε σε επαφή με τον δημιουργικό σας εαυτό να ανακαλύψετε τις δυνατότητες σας και **τις ικανότητες για να αντιμετωπίσετε θετικά κάθε δυσκολία** που συναντάτε στο εργασιακό σας περιβάλλον. Πολλές φορές χρειάζεται να βιώσουμε κάτι για να το πιστέψουμε, να το νιώσουμε και έπειτα να δούμε **την αλλαγή που θα μεταμορφώσει τη ζωή μας**. Έτσι αναγνωρίζουμε, αποδεχόμαστε και εξελίσσουμε όλα όσα δεν μπορούσαμε πριν.

Ενδεικτικά κάποια σεμινάρια:

- Χτίζοντας γέφυρες επικοινωνίας
- Επικοινωνώ τα συναισθήματα μου
- Επικοινωνία και σχέσεις
- Να σε εμπιστευτώ;
- Πίστεψε σε εσένα
- Αγαπώ τον εαυτό μου
- Πρακτικές διαχείρισης στρες
- Βάζω στόχους
- Το σώμα μας νοσεί όταν το στόμα μας σιωπάίνει
- Χτίζω την ευτυχία μου
- Σκέψου θετικά

Μας περιγράψτε την ανάγκη σας και δημιουργούμε το δικό σας σεμινάριο.

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ | Ο νους είναι σαν ένα μικρό παιδί που χρειάζεται εκπαίδευση

Τι είναι ο διαλογισμός Mindfulness Meditation;

Το Mindfulness (ενσυνειδητότητα) είναι η κατάσταση κατά την οποία κάποιος είναι επικεντρωμένος και έχει επίγνωση για το τι γίνεται στο παρόν, στο «τώρα». Επίσης τις περισσότερες φορές το μυαλό μας ασχολείται με το μέλλον ή το παρελθόν και δύσκολα απολαμβάνουμε ή έχουμε επίγνωση για αυτό που συμβαίνει στο παρόν.

Μέσα από την εκπαίδευση οι εργαζόμενοι μαθαίνουν να μετατρέπουν **τα αρνητικά τους συναισθήματα σε θετικά, να διαχειρίζονται το άγχος τους** και να συγκεντρώνονται στην εργασία τους με γρήγορες τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης. Μερικές μεγάλες εταιρίες που προσφέρουν το Mindfulness στους υπαλλήλους τους είναι: Apple, Google, Nike, Yahoo κ.α. Το προσφέρουν γιατί **μειώνεται το στρες και αυτομάτως αυξάνεται η αποδοτικότητα και η εργασιακή ποιότητα**. Ένα πρόγραμμα λίγων εβδομάδων συμβάλει σε πιο χαρούμενο ανθρώπινο δυναμικό καθώς και την **καλύτερη ψυχική υγεία**.

Τα οφέλη

- Μείωση αρνητικών σκέψεων
- Περισσότερες θετικές σκέψεις
- Συγκέντρωση
- Βελτίωση της Μνήμης
- Παρατήρηση Συναισθημάτων
- Μείωση του στρες
- Αποδοχή του εαυτού και των άλλων
- Αποδοτικότητα στην εργασία
- Καλύτερη υγεία
- Καλύτερες συναδελφικές σχέσεις
- Λιγότερη κριτική
- Απόλαυση στη ζωή εδώ και τώρα

Για να αναπτύξετε τη δεξιότητα της ενσυνειδητότητας (Mindfulness) και να μειώσετε το στρες, δεν είναι απαραίτητο να μάθετε διαλογισμό. Ευτυχώς υπάρχουν τρόποι για να εξασκήσετε την ενσυνειδητότητα χωρίς να αφιερώνετε πολύ χρόνο μέσα στην ημέρα. Μπορείτε να εξασκηθείτε περπατώντας ή ακόμη και στο γραφείο.

Τα μαθήματα έχουν εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Καθώς το άτομο διδάσκεται πως θα το εφαρμόσει μόνο του στον εαυτό του και σε καθημερινή βάση. Μέσα σε δύο μήνες καθημερινής προσωπικής άσκησης ο εργαζόμενος γνωρίζει πώς να εφαρμόζει την τεχνική στην καθημερινότητα του.

Στα μαθήματα δίνεται εγχειρίδιο με τους διαλογισμούς και τις εβδομαδιαίες ασκήσεις. Επίσης για όποιον επιθυμεί δίνεται βεβαίωση παρακολούθησης από το Harmonylife. Η τεχνική του συγκεκριμένου διαλογισμού **είναι βασισμένο στο Mindfulness Meditation**. Δουλεύοντας μαζί θα βρούμε την ψυχολογική προσέγγιση που σας ταιριάζει εκπαιδεύοντας τον εαυτό σας μέσα από τη συγκέντρωση, την οργάνωση και **τη μεθοδικότητα ώστε να έχετε τα αποτελέσματα που επιθυμείτε**.

Ευχαριστώ πολύ!!!



HarmonyLife

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

Λ.ΙΩΝΙΑΣ 22 ΑΛΙΜΟΣ

www.harmonylife.gr

info@harmonylife.gr