**Εκπαιδευτικό Συμβόλαιο**

**Εργαστήρι Αποτελεσματικής Επικοινωνίας**

**Φιλοσοφία Εργαστηρίου**

Ο Linda Adams δημιούργησε αυτό το σύστημα εκπαίδευσης έχοντας ως πυλώνες τις βασικές αρχές του μοντέλου Gordon: αυθεντικότητα, αποδοχή και ενσυναίσθηση.

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα που ενισχύει την εσωτερική εστία αξιολόγησης, την αποφασιστική διεκδίκηση, την επίτευξη στόχων αλλά και την ενεργητική ακρόαση και την επίλυση συγκρούσεων αναγκών και αξιών.

**Οφέλη Εργαστηρίου**

Με την εκπαίδευση αυτή θα μπορείτε:

* Να αναλάβετε τον έλεγχο της ζωής σας
* Να δράτε με στόχο την ικανοποίηση των αναγκών σας, σεβόμενοι ταυτόχρονα τις ανάγκες των άλλων.
* Να προλαβαίνετε ορισμένα προβλήματα και συγκρούσεις, μέσω της αυτοαποκάλυψης.
* Να αντιμετωπίζετε τους άλλους με αποτελεσματικότητα και ευαισθησία, όταν η συμπεριφορά τους παρεμποδίζει την ικανοποίηση των δικών σας αναγκών.
* Να αντιμετωπίσετε τον φόβο σας και το άγχος σας ώστε να είστε πιο ανοιχτό και ευθύ άτομο.
* Να επιλύετε τις συγκρούσεις χωρίς να κλονίζονται οι σχέσεις σας με τους άλλους.
* Να διαχειρίζεστε με αποτελεσματικότητα της συγκρούσεις αξιών.
* Να ακούτε ουσιαστικά όταν ένα άλλο πρόσωπο βιώνει πρόβλημα.
* Να θέτετε στόχους και να κάνετε σχέδια για την επίτευξή τους.

Το Εργαστήρι Αποτελεσματικής Επικοινωνίας εκτός από την θεωρητική εκπαίδευση είναι σε μεγάλο βαθμό βιωματικό, αφού η γνώση πέρα από την διάλεξη (power point) περιλαμβάνει ασκήσεις με workbook και role-plays. Ενθαρρύνει την αυτογνωσία εφόσον μας βοηθάει να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματά μας, τις αξίες και τις πεποιθήσεις μας και να καθορίσουμε και να υλοποιήσουμε τους στόχους μας.

**Βιβλιογραφία**

Υποχρεωτικά βιβλία:

Adams, L. (2017). Τα μυστικά της αποτελεσματικής επικοινωνίας. Δεξιότητες για να βελτιώσετε τις διαπροσωπικές σας σχέσεις και να επιτύχετε τους προσωπικούς σας στόχους. Αθήνα: Gordon Hellas, ΜΑΡΤΗΣ. €10

*Εγχειρίδιο ασκήσεων: Εργαστήριο Αποτελεσματικής Επικοινωνίας.* Εκδ. Gordon Hellas. €10

Θα σας δοθεί extra προτεινόμενη βιβλιογραφία.

**Διάρκεια και Κόστος:**

To Εργαστήρι Αποτελεσματικής Επικοινωνίας διαρκεί συνολικά 30 ώρες.

**Διεξάγεται online και onsite σε ομάδα ή ατομικά με συντομότερη διάρκεια και με ευέλικτο ωράριο.**

Σε ομάδα on site ή online, το κόστος για τις 10 3ωρες συναντήσεις είναι **€250/άτομο και €400/ζευγάρι** (συμπ. Φ.Π.Α. 17%).

Προκαταβολή €150 πριν την έναρξη του εργαστηρίου και αποπληρωμή πριν την 6η συνάντηση.

**Έκπτωση 10% με την προκαταβολή ολόκληρου του ποσού** πριν την έναρξη της πρώτης συνάντησης (€225 για έναν εκπαιδευόμενο και €360 για ζευγάρι).

Για **ατομική εκπαίδευση** online ή onsite το κόστος διαμορφώνεται ως εξής:

* **€50 ανά ώρα** για έναν εκπαιδευόμενο αντίστοιχα.
* Αν προπληρωθεί ένα **πακέτο 5 συναντήσεων**, προσφέρεται έκπτωση 10%:

από €250 **προπληρώνετε €225**.

* Αν προπληρωθεί ένα **πακέτο 15 συναντήσεων**, προσφέρεται έκπτωση 20%:

 από €750 **προπληρώνετε €600**.

Στις τιμές συμπεριλαμβάνεται Φ.Π.Α. 17%.

Οι συνεδρίες onsite αποπληρώνονται μετά το πέρας της εκάστοτε συνάντησης.

Οι συνεδρίες online προπληρώνονται με **κατάθεση σε τραπεζικό λογαριασμό**, στις παρακάτω τράπεζες:

* Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος: GR7701101430000014300437960

BIC/ SWIFT code: ETHNGRAA

* Viva Wallet: GR1570100000000798532948301

BIC/ SWIFT code: VPAYGRAA

**Οποιαδήποτε τυχόν έξοδα σας χρεώσει διαφορετική τράπεζα, σας χρεώνουν εξ’ ολοκλήρου.**

* Με την υπηρεσία IRIS, χρησιμοποιώντας το τηλέφωνο 6936790077 ή το Α.Φ.Μ. 1376532677.
* Με **Quick Pay** χρησιμοποιώντας την πιστωτική ή την χρεωστική σας κάρτα, στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://pay.vivawallet.com/mariamanganari>.

Οι αποδείξεις αποστέλλονται με email στην διεύθυνση που έχετε υποδείξει στο ιστορικό εκπαιδευόμενου.

Επιστροφή χρημάτων από προπληρωμένες συνεδρίες που δεν αξιοποιούνται εγκαίρως ΔΕΝ πραγματοποιείται.

Τα ραντεβού για τις ατομικές συνεδρίες κλείνονται μέσω ηλεκτρονικής ατζέντας στον παρακάτω σύνδεσμο: <https://mariamanganari.gr/50-minute-session/>.

Τα ραντεβού για ζευγάρι κλείνονται μέσω ηλεκτρονικής ατζέντας στον παρακάτω σύνδεσμο: <https://mariamanganari.gr/75-minute-session/>

**Αν μια συνεδρία έχει κανονιστεί και την ακυρώσετε τις τελευταίες 24 ώρες την αποπληρώνετε κανονικά, εκτός και αν συντρέχει σοβαρός λόγος υγείας.** Αν ειδοποιήσετε για την ακύρωσή της τουλάχιστον 24 ώρες νωρίτερα, εφόσον είναι δυνατόν, θα προσπαθήσουμε να βρούμε άλλη χρονική στιγμή για να μεταφέρουμε τη συνεδρία, μες στην ίδια εβδομάδα.

**Απαγορεύεται στους συμμετέχοντες να βιντεοσκοπούν ή να ηχογραφούν ολόκληρο ή μέρος της συνεδρίας.**

Ημερ/νία:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ονοματεπώνυμο:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Υπογραφή:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Μαρία Μαγγανάρη

MSc in Person – Centred Counseling and Psychotherapy, University of Strathclyde

Person – Centred Family and Couples Therapy

Person – Centred Supervision

P.E.T., T.E.T., T.T., M.B.A.

<https://mariamanganari.gr/>

Τηλ.: +30 22710 80945 - 6936790077