

## Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Προσωπικής Εξέλιξης: Ελλάδα

Ξεκινήστε ένα ταξίδι ενός έτους όπου θα ανακαλύψετε βαθύτερα τον εαυτό σας, μέσω της ενδοσκόπησης, της κίνησης, της βιωματικής μάθησης και του αναστοχασμού. Έχετε την ευκαιρία να κατανοήσετε βαθύτερα τα συναισθηματικά και τα νοητικά σας μοτίβα και συμπεριφορές και να ξεκλειδώσετε τις απεριόριστες δυνατότητες του εαυτού σας.

Γνωρίστε την δυναμική του Core Energetics (CE), μιας μεθόδου ψυχοθεραπείας προσανατολισμένης στο σώμα, η οποία συνδέει το σώμα σας με την μοναδική προσωπική σας ιστορία. Καθώς εξερευνείτε τα βάθη της ατομικότητάς σας, θα δημιουργήσετε έναν ισχυρό δεσμό με τον πραγματικό σας εαυτό.

Ως μέρος μιας ομάδας που θα σας στηρίζει, θα βιώσετε βαθύτερη σύνδεση με τους άλλους, θα γίνετε ο καθρέφτης των άλλων και εσείς ο δικός τους, και θα ανατροφοδοτείτε ο ένας τον άλλον με εποικοδομητικό τρόπο. Με έναν κοινό σκοπό, αυτόν της προσωπικής ανάπτυξης και της μεταμόρφωσης, θα ξεπεράσετε εμπόδια, θα νικήσετε προκλήσεις και θα βγείτε από αυτή τη διαδικασία με μια νέα αίσθηση δύναμης, διαύγειας και σκοπού. Αγκαλιάστε αυτό το νέο ταξίδι, το οποίο οδηγεί σε μια νέα ζωή αυθεντικότητας, ενδυνάμωσης και πληρότητας.

### Πρώτο έτος: Το ταξίδι της Ανακάλυψης

Ξεκινήστε ένα μετασχηματιστικό ταξίδι ενός έτους το οποίο αποτελείται από πέντε προσεκτικά επιμελημένες θεματικές ενότητες. Κάθε ενότητα εκτείνεται σε δύο ημέρες, προσφέροντας έναν αρμονικό συνδυασμό θεωρητικών πλαισίων και εμπειριών βασισμένων στο σώμα, σχεδιασμένες έτσι ώστε να καθοδηγούν τόσο την ανάπτυξη του ατόμου όσο και την ανάπτυξη της ομάδας.

Αυτά τα θέματα ακολουθούν τα στάδια της αναπτυξιακής ψυχολογίας, συνδέοντας τους συμμετέχοντες με μια βαθύτερη κατανόηση της προσωπικής τους εξέλιξης. Μέσα από ασκήσεις προσαρμοσμένες σε κάθε θέμα, οι συμμετέχοντες θα συνδυάσουν τις δικές τους εμπειρίες με τη γνώση και τις πληροφορίες που παρέχονται, ώστε να βοηθηθούν στην ανακάλυψη και ανάπτυξη του εαυτού τους.

Καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς, θα δοθεί έμφαση στην εμπειρία μέσω της κίνησης, στην ενσωμάτωση μέσω της θεραπευτικής διαδικασίας και στη μεταμόρφωση και τον μετασχηματισμό μέσω της γνώσης και των βιωματικών ασκήσεων. Θα έχετε την ευκαιρία να ξεκλειδώσετε τις δυνατότητές σας καθώς συμμετέχετε σε αυτό το μεταμορφωτικό ταξίδι.

Για όσους αποφασίσουν να συνεχίσουν, θα υπάρχει ένας **δεύτερος** χρόνος διαθέσιμος, για να συνεχίσουν την εξερεύνηση στις διάφορες διαστάσεις της μεθόδου Core Energetics. Αυτές περιλαμβάνουν την Οικειότητα και την Σεξουαλικότητα, την εξερεύνηση των χαρακτηριστικών δομών και πως δουλεύουμε με την Ενέργεια και την Συνειδητότητα. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν εκπληρώσει όλα τα προαπαιτούμενα του πρώτου έτους πριν συνεχίσουν.

## **Διδακτική ενότητα 1: Τα θεμέλια της Αναπνοής και της Γείωσης**

Ξεκινήστε ένα ταξίδι ενός χρόνου που θα σας αλλάξει τη ζωή, μαζί με την υποστήριξη μιας ομάδας, καθώς θα εμβαθύνετε στις βασικές αρχές της αναπνοής και της γείωσης. Αυτή η πρώτη διδακτική ενότητα θα φωτίσει την σημασία αυτών των δύο ζωτικών εννοιών σε πολλαπλά επίπεδα. Εξερευνήστε μια πληθώρα από τεχνικές γείωσης, μεταξύ των οποίων η κάθετη, οριζόντια και διαγώνια γείωση, καθώς και διαφορετικές ασκήσεις αναπνοής.

Οι σωματικές ασκήσεις θα επικεντρωθούν στο να εμπλέξουμε τα πέλματα, τα πόδια και τα μάτια, ώστε να δώσουμε έμφαση στον πολύ σημαντικό ρόλο της αναπνοής. Θα δούμε ότι η αναπνοή είναι η αρχή όλης της ζωής και θα εκμεταλλευτούμε αυτή τη δύναμη ώστε να βοηθήσουμε την ανάπτυξη και την μεταμόρφωση του εαυτού μας.

## **Διδακτική ενότητα 2: Αγκαλιάζοντας την Σύνδεση και το Άγγιγμα**

Θα ανακαλύψουμε τον αδιαμφισβήτητο ρόλο της σύνδεσης και του αγγίγματος μέσα από την σωματική εμπειρία. Αυτή η ενότητα θα μας ενθαρρύνει να εξετάσουμε τα προσωπικά μας μοτίβα και συμπεριφορές όταν ερχόμαστε σε επαφή με άλλους, τα συναισθήματά μας γύρω από την σύνδεση και την ιστορία που μας λέει το σώμα μας μέσα από αυτές τις αλληλεπιδράσεις.

Οι σωματικές ασκήσεις θα επικεντρωθούν στο να δημιουργήσουμε μη-λεκτικές συνδέσεις μέσα από τη δύναμη του αγγίγματος και την χρήση τεχνικών αναπνοής. Θα ξεκινήσουμε ένα ταξίδι ανακάλυψης του εαυτού μας και διαπροσωπικής ανάπτυξης καθώς θα εμβαθύνουμε στην κατανόηση της γλώσσας του αγγίγματος και την ουσιαστική επίδραση που έχει στις ζωές μας.

## **Διδακτική ενότητα 3: Οι έννοιες της Προσκόλλησης και της Αποκόλλησης**

Θα μπούμε βαθιά στην ουσιαστική επίδραση που έχουν οι εμπειρίες της παιδικής μας ηλικίας και του περιβάλλοντος στην προσωπική μας ανάπτυξη. Αυτή η ενότητα εξερευνεί τις αρχές της θεωρίας της προσκόλλησης, τονίζοντας την σημασία της ασφάλειας που βιώσαμε σε αυτά τα πρώτα αναπτυξιακά χρόνια. Θα δούμε και θα καθρεφτίσουμε τα προσωπικά μοτίβα και συμπεριφορές προσκόλλησης και πως αυτά επηρέασαν και επηρεάζουν τις σχέσεις στη ζωή μας.

Οι σωματικές ασκήσεις θα επικεντρωθούν στην καλλιέργεια και εμπειρία της αίσθησης ασφάλειας, καθώς θα εξετάζουμε τις αντιδράσεις του σώματος στην αίσθηση της ανασφάλειας. Θα αποκτήσουμε πολύτιμες πληροφορίες για την προσωπική μας ανάπτυξη και θα δημιουργήσουμε βαθύτερη σύνδεση με τον εαυτό μας και τους άλλους, καθώς θα ανακαλύπτουμε τις πολύπλοκες έννοιες της προσκόλλησης και αποκόλλησης.

#### **Διδακτική ενότητα 4: Ανακαλύπτοντας την Ταυτότητά μας και τις Σχέσεις**

Η αίσθηση του εαυτού μας και της ταυτότητάς μας συνεχώς εξελίσσεται σε σχέση με τους άλλους, μέσω της μίμησης, της καθρεπτικής επικοινωνίας και της ανατροφοδότησης. Αυτή η συνεχής διαδικασία ξεκινάει στη γέννηση και επηρεάζει τις συνδιαλλαγές και τις συναναστροφές μας κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Μπορεί να έχουμε ξεχάσει ή αποκρύψει πλευρές του εαυτού μας εξαιτίας παρεμβατικών εμπειριών, κάτι το οποίο μπορεί να επηρεάζει τις σχέσεις μας στο εδώ και τώρα. Θα εξερευνήσουμε την σύνδεση μεταξύ των σχέσεων στη ζωή μας και της ταυτότητάς μας.

Οι σωματικές ασκήσεις θα επικεντρωθούν στον έλεγχο της ενέργειάς μας όταν είμαστε σε επαφή με άλλους, να θέτουμε όρια, τα παιχνίδια ρόλων και να εξετάσουμε την ενέργεια με την οποία εμπλεκόμαστε όταν είμαστε σε σχέση.

#### **Διδακτική ενότητα 5: Αποκαλύπτοντας Εσωτερικές Πεποιθήσεις και Επαναλαμβανόμενες Συμπεριφορές**

Οι πεποιθήσεις παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην συναισθηματική και ψυχολογική μας ανάπτυξη. Οι πεποιθήσεις δημιουργούνται στην παιδική ηλικία, και μας βοηθούν να βγούμε από περίπλοκες καταστάσεις και συνθήκες, συνιστώντας ένα οικείο σημείο αναφοράς. Αυτές οι εσωτερικές πεποιθήσεις και εικόνες, αν και συχνά δεν τις αναγνωρίζουμε, επηρεάζουν σημαντικά τη ζωή μας. Θα ανακαλύψουμε την προέλευση των δικών μας εσωτερικών εικόνων και θα μάθουμε να αναγνωρίζουμε πως αυτές ενεργοποιούνται μέσα από επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές και μοτίβα.

Οι σωματικές ασκήσεις θα επικεντρωθούν στη δουλειά με τα ενεργειακά μπλοκαρίσματα στο σώμα, όπως τα μάτια, το σαγόνι, ο λαιμός, το διάφραγμα και η λεκάνη. Θα αρχίσουμε να αντιλαμβανόμαστε την αντίσταση και τις άμυνες καθώς θα απελευθερώνουμε αυτές τις εσωτερικές εικόνες και πεποιθήσεις.

## Οφέλη του Προγράμματος Προσωπικής Εξέλιξης

**Τεχνική επάρκεια:** Οι συμμετέχοντες θα ειδικευτούν στην δουλειά με το σώμα, τελειοποιώντας βασικές τεχνικές όπως η αναπνοή, η γείωση, η φόρτιση και η αποφόρτιση. Θα εκπαιδευτούν επίσης στην τεχνική body reading (πως διαβάζουμε την ιστορία του παρελθόντος και του παρόντος του σώματος) και θα κατανοήσουν τις δομές χαρακτήρα, και πως μπορούν να χρησιμοποιήσουν αποτελεσματικά αυτές τις γνώσεις.

**Θεωρητική Κατανόηση:** Οι συμμετέχοντες θα ειδικευτούν στα θεωρητικά πλαίσια για κάθε θέμα και δομή χαρακτήρα, κάτι που θα τους επιτρέψει να έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των προσωπικών τους εμπειριών. Θα κατανοήσουν τις βασικές αρχές της μεθόδου Core Energetics (Μάσκα, Κατώτερος Εαυτός, Ανώτερος Εαυτός) και τεχνικές φόρτισης και αποφόρτισης του σώματος.

**Προσωπική ανάπτυξη:** Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν μεγαλύτερη κατανόηση του εαυτού τους, της ελευθερίας της επιλογής και αυξημένη επίγνωση των πράξεών τους σε σχέση με τους άλλους. Αυτή η αυξημένη αίσθηση ευθύνης θα τους βοηθήσει να μπορούν με αυτοπεποίθηση να βρίσκονται και να είναι ορατοί μέσα σε μια ομάδα.

**Ευημερία:** Οι συμμετέχοντες θα βιώσουν αύξηση της ζωτικής τους ενέργειας, μια ενισχυμένη δυνατότητα να δημιουργούν και να βιώνουν θετική ενέργεια, μεγαλύτερη συνειδητότητα της κίνησης και βαθύτερη κατανόηση της σύνδεσης μεταξύ κίνησης και ενέργειας. Θα αναπτύξουν μια πιο θετική συμπεριφορά προς το σώμα τους και θα κατανοούν τη “γλώσσα” που αυτό μιλάει.

**\*\*ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΔΙΓΛΩΣΣΟ. ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΑΧΙΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ\*\***

## ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα χωρίζεται σε 5 διδακτικές ενότητες μέσα σε ένα έτος

11-12 Νοεμβρίου, 2023

9-10 Δεκεμβρίου, 2023

20-21 Ιανουαρίου, 2024

30-31 Μαρτίου, 2024

25-26 Μαΐου, 2024

### Πρόγραμμα\*

*Σάββατο:*

10:00 - 13:00: Διδασκαλία

13:00 - 15:00: Διάλειμμα

15:00 - 18:00: Διδασκαλία

18:00 - 19:00: Διάλειμμα

19:00 - 21:00: Διδασκαλία

*Κυριακή:*

10:00 - 13:00: Διδασκαλία

13:00 - 15:00: Διάλειμμα

15:00 - 18:00: Διδασκαλία

### Κόστος Προγράμματος

€1200 + 24% ΦΠΑ ανά άτομο

\*\* Υπάρχουν διάφοροι τρόποι πληρωμής.

### Τοποθεσία

Ινστιτούτο Core Energetics Greece

Πλατεία Καρύτση 5, Αθήνα, 10561

### Επικοινωνία:

[coreenergeticsgreece@gmail.com](mailto:coreenergeticsgreece@gmail.com) για περισσότερες πληροφορίες

694 469 9423

[www.coreenergeticsgreece.org](http://www.coreenergeticsgreece.org)