



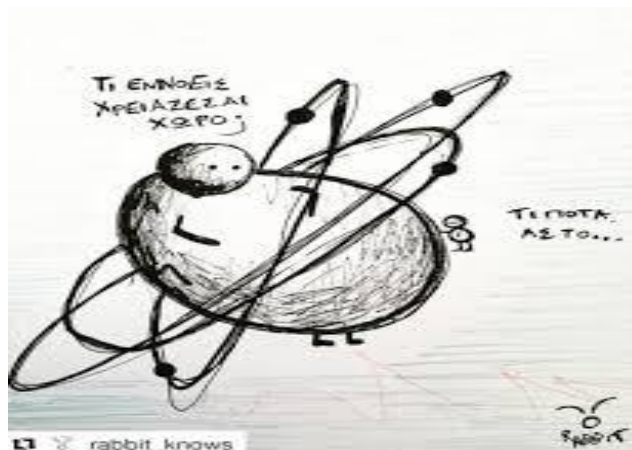
ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
ΤΟΥ ΙΟΝΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

Βιωματικά Εργαστήρια Υπηρεσίας Συμβουλευτικής και Στήριξης
Μονάδας Υποστήριξης Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών
Ιονίου Πανεπιστημίου

Βιωματικό εργαστήριο της Υπηρεσίας
Στήριξης φοιτητών

Πέμπτη 28/11 και Παρασκευή 6/12 2019
10.00-12.00 π.μ., Αίθουσα Τηλεδιάσκεψης, ισόγειο κτιρίου Γαληνός

«Διεκδικώ, γιατί αξίζω! Είναι δικαίωμά μου!»



Σε αυτό τον κύκλο των βιωματικών συναντήσεων σε καλούμε να προβληματιστούμε και να επεξεργαστούμε το ζήτημα της **διεκδικητικότητας** και τον τρόπο, που επικοινωνούμε με τους άλλους.

Συχνά, καταλήγουμε σε εσωτερικούς μονολόγους, να μετανιώνουμε για σκέψεις που δεν εκφράσαμε, για τα «ναι» που είπαμε, ενώ θέλαμε να πούμε «**όχι**» και τελικά να αγωνιούμε, μήπως φανούμε εγωιστές, αδιάφοροι, απόμακροι και πόσα άλλα. Συνήθως, στο τέλος καταλήγουμε απογοητευμένοι, αδικημένοι και θυμωμένοι, που παρά τον κόπο που καταβάλλουμε να είμαστε δεκτικοί και πρόθυμοι, οι άλλοι δεν αναγνωρίζουν τις «θυσίες» μας ή συνεχίζουν να ζητούν.

Έλα, λοιπόν, να προκαλέσουμε τους εαυτούς μας, αλλά και την ιδέα που έχουμε για την αξία μας και τις ανάγκες τις δικές μας και των άλλων, ώστε να μπορούμε πιο εύκολα να



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
ΤΟΥ ΙΟΝΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

εκφράζουμε τις επιθυμίες μας και να βάζουμε **τα όρια** μας, χωρίς να κουβαλάμε τύψεις, ενοχές ή άγχος κάθε φορά που θέλουμε να διαφωνήσουμε, να αρνηθούμε ή να δηλώσουμε μια θέση. Στόχος των συναντήσεων είναι να ενδυναμώσουμε την πλευρά τους εαυτού μας, που θέλει να υπερασπιστεί τα προσωπικά μας δικαιώματα και τον αυτό-σεβασμό, κρατώντας ισορροπία στις σχέσεις με τους άλλους και το σεβασμό στα δικά τους πρόσωπα.

Μπορείτε να δηλώνετε συμμετοχή καθημερινά, **έως και Πέμπτη 21 Νοεμβρίου 2019**, μεταξύ 8.30 και 13.00 στο τηλ.26610 87231

ή με τη φυσική σας παρουσία στο Συμβουλευτικό Κέντρο, ίδιες ώρες από Δευτέρα έως και Παρασκευή (Πλατεία Τσιριγώτη 7 , Κτίριο Γαληνός, Ισόγειο)

Επίσης, μπορείτε να αποστέλλετε e-mail, στο studentsupport@ionio.gr

σημειώνοντας ονοματεπώνυμο, αριθμό τηλεφώνου επικοινωνίας και Αριθμό Μητρώου Φοιτητή.

- Τα Βιωματικά Εργαστήρια Συμβουλευτικής και Στήριξης πραγματοποιούνται σε ομαδικό επίπεδο έως και 12 συμμετεχόντων.
- Στα Βιωματικά Εργαστήρια ισχύουν οι Αρχές Περί Απορρήτου και ο Κώδικας Δεοντολογίας σύμφωνα με τον οποίο λειτουργεί η Υπηρεσία Συμβουλευτικής και Στήριξης.
- Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.
- Τον συντονισμό και τη διεξαγωγή των Εργαστηρίων έχουν αναλάβει οι Υπεύθυνες Συμβουλευτικής και Στήριξης της Μονάδας.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη