



The
University
Of
Sheffield.



CITY College
An International
Faculty Of
The University.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ για όλους

ΤΕΤΑΡΤΗ 20.30-21.30

CITY College, Διεθνές Τμήμα του Πανεπιστημίου του Sheffield
Αμφιθέατρο, (Λ. Σοφού 3, 5^{ος} όροφος), Θεσσαλονίκη

**Συναίσθημα... αλλά και λογική.
Κατανόηση και ρύθμιση συναισθημάτων
για μια ποιοτικότερη ζωή**

Δρ Ελισάβετ Χρυσόχου

Λέκτορας, Τμήμα Ψυχολογίας

Διεθνές Τμήμα του Πανεπιστημίου του Sheffield, CITY College

Περίληψη

Συναίσθημα... ή και λογική; Πόσο σημαντική είναι στην καθημερινή μας ζωή η ακριβής κατανόηση των συναισθημάτων των συνανθρώπων μας, αλλά και των δικών μας συναισθημάτων; Πόσα γνωρίζουμε για τη συμβολή των συναισθημάτων στην προσαρμογή του ανθρώπου στις απαιτητικές συνθήκες της ζωής; Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα της ρύθμισης των συναισθημάτων μας; Πως αλληλεπιδρούν νους και συναίσθημα στη ρύθμιση αυτή; Ποιες στρατηγικές συναισθηματικής αυτορρύθμισης υιοθετούμε συχνότερα και πως αυτές επηρεάζουν την ποιότητα της ζωής μας;

Πληροφορίες / Εγγραφές

CITY College, Διεθνές Τμήμα του Πανεπιστημίου του Sheffield

T: 2310 224 421

Email: stververidou@city.academic.gr

www.citycollege.sheffield.eu

Active Citizen
who respects
Diversity

ACD

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

Οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν
Βεβαίωση Παρακολούθησης

