

# Κράτα με Σφιχτά

## Hold me Tight®

### Πρόγραμμα Ενδυνάμωσης Ζευγαριών

#### Τι Είναι:

Ένα τετραήμερο εκπαιδευτικό σεμινάριο για τη σχέση ζευγαριών το οποίο αποτελείται από παρουσιάσεις, βίντεο, βιωματικές ασκήσεις και ευκαιρίες για διαπροσωπικές συζητήσεις.

#### Πότε:

**Σάββατο 11 Μαΐου 10 π.μ.- 2 μ.μ**

**Κυριακή 12 Μαΐου 10 π.μ.- 2 μ.μ και**

**Σάββατο 1 Ιουνίου 10 π.μ.- 2 μ.μ**

**Κυριακή 2 Ιουνίου 10 π.μ.- 2 μ.μ**

**Που:** Κονίτσης 4, Χαλάνδρι

**Κόστος:** 350€ (το ζευγάρι)

#### Σε ποιους απευθύνεται:

\* Ζευγάρια τα οποία θέλουν να βελτιώσουν την επικοινωνία τους και να ενδυναμώσουν τη σχέση τους.

#### Θα μάθετε πως να:

- ✓ Συνδεθείτε με νέους τρόπους με τον/την σύντροφό σας
- ✓ Ενδυναμώσετε την εμπιστοσύνη και να εμβαθύνετε την αίσθηση ασφάλειας στη σχέση
- ✓ Επικοινωνείτε με τέτοιους τρόπους ώστε να υπάρχει μεγαλύτερη κατανόηση και αποδοχή
- ✓ Ξεκινήσετε να επουλώνετε πληγές της σχέσης
- ✓ Κατανοείτε τόσο τα συναισθήματα του συντρόφου σας όσο και τα δικά σας
- ✓ Δημιουργήσετε εμπιστοσύνη και οικειότητα που να διαρκεί στο χρόνο
- ✓ Εμβαθύνετε την ρομαντική και ερωτική σας σύνδεση

#### Για να δηλώσετε συμμετοχή:

Για την εξασφάλιση της θέσης σας χρειάζεται να καταθέσετε το ποσό των 50€ ως προκαταβολή και να μας στείλετε ενημερωτικό μήνυμα με το όνομά σας, την ημερομηνία κατάθεσης και το ποσό στο email [info@eft.net.gr](mailto:info@eft.net.gr).

#### Τραπεζικός Λογαριασμός:

**EFG Eurobank:** 0026 0328 900200862693

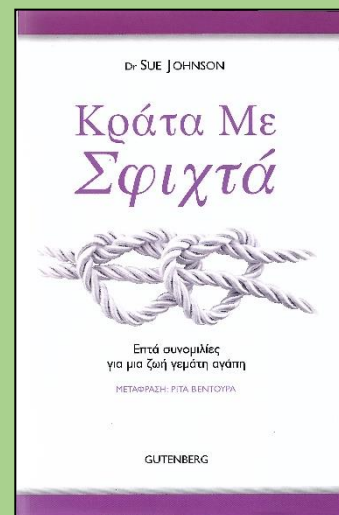
**IBAN:** GR1802603280000900200862693

**Δικαιούχος:** Εταιρία Μελέτης & Ανάπτυξης Σχέσεων Ζεύγους & Οικογένειας EFT, E.E.

\* Παρακαλούμε ζητήστε να βάλετε το επίθετό σας σαν αιτιολογία στην κατάθεση για να μπορούμε να την επιβεβαιώσουμε.

#### **«Δημιουργώντας Σύνδεση - EFT»**

Ελληνικό Δίκτυο για την Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία  
Κονίτσης 4, 15233 Χαλάνδρι, τηλ: 210-6898031, fax: 210-6898438  
website [www.eft.net.gr](http://www.eft.net.gr), e-mail: [info@eft.net.gr](mailto:info@eft.net.gr)



#### **Εκπαιδευτές:**

**Ιωάννα Κουκού,**

M. Med. Sc., M.Sc., ECP.

Πιστοποιημένη EFT Θεραπεύτρια  
και Επόπτρια

**Νίκος Σπηλιόπουλος,**

M.Sc., ICADC., ECP.

**Αλεξάνδρα Δημητριάδου**

M.Sc., ECP

Πιστοποιημένη EFT Θεραπεύτρια

#### **Προετοιμασία**

**για το πρόγραμμα:**

Οι συμμετέχοντες παροτρύνονται να έχουν διαβάσει το βιβλίο «**Κράτα με Σφιχτά**», της Sue Johnson (Εκδόσεις Gutenberg, 2014) προ της ένταξής τους στο πρόγραμμα.