



Ἡ εμπειρία να συμμετέχουμε εταιρικά ως Astrobank σε σεμινάριο από έμπειρους επαγγελματίες στα θέματα ψυχικής υγείας και wellness έχει εντυπωσιάσει, ενισχύσει και ενθαρρύνει μόνο θετικά το προσωπικό μας! Είχα προσωπικά την τιμή να συμμετέχω και να παρακολουθήσω το μάθημα ζωής του Κώστα και της Στέλλας μέσα από το Mindfulness πρόγραμμα που προσφέρουν. Ο Κώστας και η Στέλλα μέσα από απλά καθημερινά παραδείγματα, ιστορίες και αφηγήσεις κατάφεραν να ενεργοποιήσουν όλους τους συμμετέχοντες και να τους παρασύρουν σε έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης: ενδοσκόπησης, ανάλυσης και αυτό ανάπτυξης. Μας έδωσαν την ευκαιρία με απλές πρακτικές και ασκήσεις να φέρουμε απέναντι μας τους εαυτούς μας, να τους αγκαλιάσουμε, να τους αποδεχθούμε και να τους βάλουμε ως επίκεντρο στην καθημερινότητά μας. Το ραντεβού με τον εαυτό μας για την προσωπική ευτυχία και αυτοπροσδιορισμό ήταν το καλύτερο δώρο που μπορούσε να προσφέρει το σεμινάριο. Δυο άνθρωποι ξεχωριστοί με αυθεντική αγάπη και γνώστες του αντικειμένου προσέγγισαν τον κάθε συμμετέχοντα διαφορετικά και προσέφεραν με πάθος τις γνώσεις και εμπειρίες τους. Τους υπερευχαριστούμε για την συνεργασία και γνωριμία. Το προσωπικό υπερθεμάτισε με τα καλύτερα λόγια τόσο για τους εισηγητές όσο για το περιεχόμενο και την επίδραση στο άτομό τους. Μακάρι να έχουμε την ευκαιρία τα διαδραστικά σεμινάρια - μαθήματα ζωής- του Κώστα και της Στέλλας να γίνουν κομμάτι συστηματικής εκμάθησης και κουλτούρας του οργανισμού μας. Προσφέρουν ενίσχυση τόσο ατομική όσο και ομαδική και μας κάνουν κυρίως εκτός από καλύτερους εαυτούς καλύτερους συναδέλφους.

Κώστας και Στέλλα καρμικό δίδυμο συνεργασίας, αλληλοσυμπληρώνονται με μαγικό τρόπο έχουν ίδιο πάθος αλλά διατηρούν και την ξεχωριστή ιδιότητα/εξειδίκευση τους. Αξίζει να τους παρακολουθήσετε και να είστε σίγουροι θα βγείτε διαφορετικοί από την ίδια μέρα καθώς καταφέρνουν να μετακινήσουν την σκοπιά θεώρησης της ζωής και να θέσουν το άτομο σε αυτοπροσδιορισμό και επαναδιοργάνωση. Η παρουσίαση τους αποτελεί μια ολόκληρη έμπνευση για να ενεργοποιήσουμε ξανά προς θετικό ορίζοντα τους εαυτούς μας.

Σας ευχαριστούμε που συνεργαστήκαμε και θα διατηρήσουμε ζωντανή τη σχέση που έχετε κτίσει με εμάς!

Είμαστε ευγνώμονες...