



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<sup>ος</sup> όροφος), Θεσσαλονίκη

## Η μέθοδος Ro για την αντιμετώπιση προβλημάτων: μικρές ιδέες για την αντιμετώπιση της κρίσης

**Δρ Άγγελος Ροδαφινός**

Authorised Officer – Plagiarism, Swinburne Online Education  
Συγγραφέας «Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι»

### Περίληψη

Η μέθοδος Ro.

«Αν μπορείτε να διορθώσετε αυτό που σας ανησυχεί, να το διορθώσετε.  
Αλλιώς μην ξοδεύετε πολύτιμο χρόνο και ενέργεια για αυτό» - Colleen Grant

Σύμφωνα με τη μέθοδο Ro, υπάρχουν μόνο δύο επιλογές για κάθε τύπο προβλήματος στη ζωή:

- α) είτε μπορούμε να κάνουμε κάτι για αυτό, ή
- β) δεν μπορούμε.

Όταν μάθετε να κάνετε αυτή τη διάκριση, θα σταματήσετε να πολεμάτε να αλλάξετε τα πράγματα που δεν μπορείτε να αλλάξετε - ή που δεν αξίζουν τον (περιορισμένο) Χρόνο και την Ενέργειά σας. Ο Δρ Ροδαφινός θα παρουσιάσει τη μέθοδο Ro για την αντιμετώπιση οποιουδήποτε προβλήματος, και θα προτείνει μικρές και απλές προσαρμογές για τη βελτίωση της καθημερινής μας ζωής εν μέσω της κρίσης.

### Πληροφορίες / Εγγραφές

CITY College, Διεθνές Τμήμα του Πανεπιστημίου του Sheffield

T: 2310 224 421

Email: [stververidou@city.academic.gr](mailto:stververidou@city.academic.gr)

[www.citycollege.sheffield.eu](http://www.citycollege.sheffield.eu)

Active Citizen  
who respects  
Diversity

**ACD**

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

Οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν  
Βεβαίωση Παρακολούθησης

