



Εκπαίδευση για γονείς
ΙΟ2 – Φύλλο
δραστηριοτήτων.

Ενότητα 3.2

Αυτοφροντίδα και
διατήρηση της
συναισθηματικής και
ψυχικής ευεξίας.



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Τροχός ευεξίας

Χρησιμοποιώντας τον τροχό ευεξίας παρακάτω, προσδιορίστε τις υγιεινές και ανθυγιεινές αποφάσεις που παίρνετε στη ζωή σας.



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159