

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΣΤΡΕΣ (Time & Stress Management)



ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ:

12 & 14/6/23

ΩΡΕΣ:

09:00 – 14:30

ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

10 ώρες

ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ:

Βάσος Βασιλείου, Μαρία Αντωνίου

ΕΠΙΤΙΜΟΣ ΚΑΛΕΣΜΕΝΟΣ & ΟΜΙΛΗΤΗΣ:

Ιωάννης Ζένιος

ΚΟΣΤΟΣ: €200

ΕΠΙΧΟΡΗΓΗΣΗ ΑΝΑΔ: €120

ΚΑΘΑΡΟ ΚΟΣΤΟΣ: €80

EARLY BIRD OFFER: €50

(Valid until 05/06)

ΑΝΕΡΓΟΙ: ΔΩΡΕΑΝ

Το παρόν πρόγραμμα έχει ως στόχο να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να εξασκηθούν μέσα από βιωματικές ασκήσεις στην αναγνώριση και στην αξιολόγηση του άγχους. Επίσης στοχεύει στην διδασκαλία τεχνικών διαχείρισης του άγχους, άμεσα εφαρμόσιμες όχι μόνο στον εργασιακό χώρο αλλά και στην καθημερινή ζωή. Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν να οργανώνουν σωστά το χρόνο τους χρησιμοποιώντας καλές πρακτικές και κατάλληλα εργαλεία τα οποία θα συνεισφέρουν στην αύξηση της παραγωγικότητας, στη βελτίωση της ποιότητας της εργασίας και συνάμα στη δημιουργία ενός θετικού κλίματος εργασίας.

ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε μεσαία και ανώτερα διευθυντικά και διοικητικά στελέχη επιχειρήσεων/ οργανισμών, γενικούς διευθυντές, ιδιοκτήτες εταιριών, οικονομικούς διευθυντές, μηχανολόγους/ ηλεκτρολόγους μηχανικούς, εργαζόμενους στο τμήμα παραγωγής, υπεύθυνους ποιοτικού ελέγχου, εργαζόμενους σε εταιρίες υπηρεσιών.

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος και την επιτυχή συμμετοχή στις τελικές εξετάσεις, οι συμμετέχοντες θα λάβουν Πιστοποιητικό Παρακολούθησης, στο οποίο θα αναγράφεται ότι το πρόγραμμα εγκρίθηκε από την Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού.

Early Bird Offer

Συμπληρώστε έγκαιρα τη δήλωση συμμετοχής και εξασφαλίστε €30 έκπτωση!
(Η προσφορά ισχύει μέχρι 05/06.)

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να:

- Ορίζουν τις βασικές έννοιες της διαχείρισης χρόνου
- Διακρίνουν τη διαφορά του σημαντικού από το επείγον
- Προγραμματίζουν την εφαρμογή των σχεδίων δράσης για την πραγμάτωση των στόχων που έχουν θέσει
- Χρησιμοποιούν αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης του χρόνου
- Ερμηνεύουν τα χαρακτηριστικά της Ιαπωνικής μεθόδου για αύξηση της παραγωγικότητας
- Χρησιμοποιούν τεχνικές αποτελεσματικής διαχείρισης χρόνου
- Διακρίνουν τις διαφορές του άγχους από το στρες
- Αποκωδικοποιούν τα συμπτώματα του εργασιακού άγχους
- Αναπτύσσουν αντιστάσεις για να αντιμετωπίζουν τις συνέπειες του άγχους
- Αντιμετωπίζουν τους παράγοντες που δημιουργούν το εργασιακό άγχος/στρες



ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΛΥΦΘΟΥΝ:

- ✓ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ
- ✓ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ - ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ
- ✓ ΑΓΧΟΣ VS ΣΤΡΕΣ
- ✓ ΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΣΤΡΕΣ
- ✓ ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΣΤΡΕΣ

Συνολική διάρκεια: 15 ώρες

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Το πρόγραμμα είναι συμμετοχικό και διαδραστικό. Περιλαμβάνει συζήτηση και προαγωγή της ενεργής συμμετοχής των καταρτιζόμενων. Περιλαμβάνει επίσης παρουσιάσεις, καταγισμό ιδεών καθώς επίσης και ερωτήσεις/απαντήσεις για καλύτερη κατανόηση των θεμάτων του σεμιναρίου.

Early Bird Offer

Συμπληρώστε έγκαιρα τη δήλωση συμμετοχής και εξασφαλίστε €30 έκπτωση!
(Η προσφορά ισχύει μέχρι 05/06.)



ΒΑΣΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ

Ψυχολόγος



ΜΑΡΙΑ ΑΝΤΩΝΙΟΥ

Σύμβουλος
Επιχειρηματικής Αριστείας



ΔΡ ΙΩΑΝΝΗΣ ΖΕΝΙΟΣ

Associate Professor