

# Συναισθηματική Νοημοσύνη στην Εργασία: Το Κλειδί για μια επιτυχημένη καριέρα



Live  
Seminar

## ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ:

12, 13 & 19 Νοεμβρίου 2024

## ΩΡΕΣ:

09:00 - 14:15 (12 & 13/10)

09:00 - 13:15 (19/10)

## ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ:

Λεωφ. Γιάννου Κρανιδιώτη 107,  
2231, Λατσία, Λευκωσία

## ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

14 ώρες

## ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ:

Βάσος Βασιλείου

ΚΟΣΤΟΣ: €350

ΕΠΙΧΟΡΗΓΗΣΗ ΑΝΑΔ: €280

ΚΑΘΑΡΟ ΚΟΣΤΟΣ: €70

ΑΝΕΡΓΟΙ: ΔΩΡΕΑΝ

Η ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης αποτελεί σημαντικό παράγοντα επιτυχίας στον ραγδαία αναπτυσσόμενο σύγχρονο εργασιακό τομέα, και για αυτό το λόγο δίνεται μεγάλη βαρύτητα από ερευνητές και εμπειρογνώμονες επιχειρήσεων.

Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι ουσιώδης σημασίας για την καλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων του εαυτού και των άλλων, προάγοντας έτσι την ικανότητα αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων με επιτυχία. Η αποτελεσματική επικοινωνία με συναδέλφους, πελάτες και συνεργάτες σε ώρα κρίσης ή μη, είναι το κλειδί για εποικοδομητικές επαγγελματικές σχέσεις.

Κατά συνέπεια, αυτή η κατάρτιση είναι σημαντική για όλους όσοι επιθυμούν να εξελιχθούν στην εργασία τους και να επιτύχουν αποδοτικές εργασιακές σχέσεις. Το σεμινάριο αυτό προσθέτει αξία σε όσους επιθυμούν να κατανοήσουν και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους με σκοπό την καλύτερη δυνατή ικανοποίηση από την εργασία τους. Με την παρακολούθηση του προγράμματος οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται το επίπεδο της συναισθηματικής τους νοημοσύνης και θα αποκτήσουν πρακτικά εργαλεία για την ενίσχυση της.

## ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε κάθε εργαζόμενο ανεξαρτήτως τομέα και βαθμίδας εργασίας. Συμπεριλαμβάνει διευθυντές, υπεύθυνους ανθρώπινου δυναμικού, συμβούλους επιχειρήσεων, ειδικούς στην ψυχολογία της εργασίας και της υγείας. Επίσης, απευθύνεται σε όλους όσοι επιθυμούν να κατανοήσουν και να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα συναισθήματα τους και αυτά των συναδέλφων τους, εντός του περιβάλλοντος εργασίας τους, και να αναπτύξουν διαπροσωπικές δεξιότητες επικοινωνίας. Αποτελεί σημαντική επιλογή για όσους αναζητούν εργαλεία και γνώσεις για τη βελτίωση της επαγγελματικής τους εμπειρίας.

**ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ ΓΙΑ ΜΗ  
ΕΠΙΧΟΡΗΓΟΥΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ  
ΦΟΙΤΗΤΕΣ!**

## ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

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

## ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΑΠΟΚΤΗΘΟΥΝ

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

- Να διαχειρίζονται τα συναισθήματα, τόσο των άλλων, όσο και των δικών τους
- Να δημιουργούν ισχυρότερες και πιο θετικές σχέσεις με συναδέλφους, βελτιώνοντας την επικοινωνία και τη συνεργασία
- Να διαχειρίζονται και να επιλύουν συγκρούσεις στον εργασιακό χώρο με θετικό και εποικοδομητικό τρόπο
- Να ενισχύουν τις ηγετικές τους ικανότητες, εμπνέοντας και καθοδηγώντας την ομάδα τους με συναισθηματική ευφυΐα
- Να προσαρμόζονται γρήγορα σε αλλαγές και να αντιμετωπίζουν το άγχος με αποτελεσματικότητα και ψυχραιμία
- Να ενισχύουν τη δημιουργικότητά τους και να αυξήσουν την παραγωγικότητά τους με το σωστό συναισθηματικό αυτοέλεγχο
- Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων, προάγοντας ένα υποστηρικτικό και συνεργατικό περιβάλλον.
- Να συμβάλλουν στη διαμόρφωση μιας κουλτούρας που προάγει τη θετικότητα, την καινοτομία και τη διαρκή βελτίωση

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Η μεθοδολογία εκπαίδευσης επικεντρώνεται στη διαδραστική συμμετοχή και την ενεργή ανάληψη ρόλου από τους συμμετέχοντες. Χρησιμοποιούνται διάφορες μεθόδοι, συμπεριλαμβανομένων διαλέξεων για τη μεταφορά θεωρητικών γνώσεων, συζητήσεων για την ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών, ομαδικών ασκήσεων για την εφαρμογή πρακτικών τεχνικών, παιχνιδιών και ρόλων για την προσομοίωση εργασιακών καταστάσεων, και ατομικού σχεδιασμού για την ανάπτυξη ατομικών στρατηγικών. Μέσω αυτών των μεθόδων, οι συμμετέχοντες αποκτούν τις δεξιότητες και τις γνώσεις που απαιτούνται, για να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα συναισθήματα και να αναπτύξουν διαπροσωπικές δεξιότητες επικοινωνίας, δημιουργώντας έτσι ένα υγιές εργασιακό περιβάλλον.

## ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΛΥΦΘΟΥΝ

- Συναισθήματα και Συναισθηματική Νοημοσύνη
- Ο δρόμος προς την επιτυχία μέσω της αυτογνωσίας
- Ενδυνάμωση εαυτού μέσω ανάπτυξης συναισθηματικού αυτοέλεγχου
- Η Ενσυναίσθηση ως εργαλείο κατανόησης άλλων
- Αποτελεσματική διαχείριση διαπροσωπικών σχέσεων

“Ο καθένας μπορεί να θυμώσει - αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσει κανείς με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό και στη σωστή στιγμή, για τη σωστή αιτία και με το σωστό τρόπο -αυτό δεν είναι εύκολο”.

-Αριστοτέλης

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ



### Βάσος Βασιλείου

Bsc Ψυχολογία  
Msc Εργασιακή Ψυχολογία  
Μετεκπαίδευση στην  
Συνθετική Ψυχοθεραπεία

Πτυχιούχος Ψυχολογίας με Μεταπτυχιακό στην Εργασιακή Ψυχολογία, μετεκπαίδευση στη Συνθετική Ψυχοθεραπεία και πιστοποιημένος εκπαιδευτής της ΑνΑΔ.

Έχει εργαστεί στο Πανεπιστήμιο Κύπρου, σε δομές απεξάρτησης ουσιών ενηλίκων, στο Ογκολογικό τμήμα του Γενικού Νοσοκομείου και στις Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας.

Τα τελευταία 7 χρόνια δραστηριοποιείται ιδιωτικά με την ιδιότητα του ψυχοθεραπευτή, αλλά και σαν εκπαιδευτής σε σεμινάρια για εταιρείες, με κύρια θεματολογία τη σωστή διαχείριση του εργασιακού στρες.



Το πρόγραμμα εγκρίθηκε από την ΑνΑΔ. Οι επιχειρήσεις/ οργανισμοί που συμμετέχουν με εργοδοτούμενους τους, οι οποίοι ικανοποιούν τις προϋποθέσεις της ΑνΑΔ, θα τύχουν της σχετικής επιχορήγησης.

