

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΣΤΡΕΣ (Stress Management)

Αρ. προγράμματος: 461029



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα "Στρατηγικές Διαχείρισης του Εργασιακού Στρες" αποτελεί έναν ολοκληρωμένο οδηγό για την αντιμετώπιση και την αποτελεσματική διαχείριση του εργασιακού στρες. Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου, οι συμμετέχοντες θα ανακαλύψουν τις πηγές του στρες στον εργασιακό τους χώρο, θα μάθουν στρατηγικές διαχείρισης και θα αποκτήσουν πρακτικά εργαλεία για την αντιμετώπισή του. Μέσω πρακτικών ασκήσεων και συζητήσεων, οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν μια σαφή κατανόηση των στρατηγικών που μπορούν να υιοθετήσουν για να διαχειριστούν το στρες και να δημιουργήσουν ένα πιο υγιές και εποικοδομητικό εργασιακό περιβάλλον.

Με στόχο την αύξηση της αποδοτικότητας και της ευεξίας, αυτό το σεμινάριο προσφέρει πρακτικές λύσεις για τη βελτίωση της εργασιακής εμπειρίας και τη μείωση του στρες.

ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε κάθε εργαζόμενο και επαγγελματία. Συμπεριλαμβάνει διευθυντές, υπεύθυνους ανθρώπινου δυναμικού, συμβούλους επιχειρήσεων, ειδικούς στην ψυχολογία της εργασίας και υγείας, καθώς και όλους εκείνους που επιθυμούν να κατανοήσουν και να διαχειριστούν αποτελεσματικά το άγχος και το στρες στο περιβάλλον εργασίας τους. Αποτελεί σημαντική επιλογή για όσους αναζητούν εργαλεία και γνώσεις για τη βελτίωση της επαγγελματικής τους εμπειρίας.

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

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

Find us on Social Media



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΑΠΟΚΤΗΘΟΥΝ

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

- Αναγνωρίζουν και να κατανοούν τις πηγές του εργασιακού στρες.
- Εφαρμόζουν αποτελεσματικές τεχνικές αντιμετώπισης του στρες στον εργασιακό τους χώρο.
- Διαχειρίζονται αποτελεσματικά την πίεση και τις προκλήσεις στο περιβάλλον εργασίας.
- Αναπτύσσουν ικανότητες αυτογνωσίας και αυτοδιαχείρισης.
- Επικοινωνούν ανοιχτά και αποτελεσματικά με τους συναδέλφους και τη διοίκηση σχετικά με το στρες.
- Εφαρμόζουν τεχνικές χαλάρωσης και ανακούφισης για τη μείωση του στρες.
- Αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις με σθένος και ευελιξία.
- Επιτυγχάνουν ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.
- Συνεισφέρουν στη δημιουργία ενός πιο ανθρώπινου και ευχάριστου εργασιακού περιβάλλοντος.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Η μεθοδολογία εκπαίδευσης επικεντρώνεται στη διαδραστική συμμετοχή και την ενεργή ανάληψη ρόλου από τους συμμετέχοντες. Χρησιμοποιούνται διάφορες μέθοδοι, 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 αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά το εργασιακό στρες και να δημιουργούν ένα υγιές εργασιακό περιβάλλον.

Early Bird Offer

Συμπληρώστε έγκαιρα τη δήλωση συμμετοχής και εξασφαλίστε €50 έκπτωση!
(Η προσφορά ισχύει μέχρι 30/03/2025)

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ



Σωκράτης Παναγή
Ψυχολόγος-Συνθετικός
Ψυχοθεραπευτής,
Σύμβουλος Ψυχολογίας για
Επιχειρήσεις

Ο Σωκράτης Παναγή είναι ψυχολόγος με εξειδίκευση στην Ολοκληρωμένη Ψυχοθεραπεία και πολυετή εμπειρία στην παροχή συμβουλευτικών και εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Είναι κάτοχος πτυχίου Ψυχολογίας από το Intercollege και μεταπτυχιακού τίτλου (MSc) στην Ολοκληρωμένη Ψυχοθεραπεία από το University of Derby.

Διαθέτει εκτενή εμπειρία στην ανάπτυξη ηγετικών δεξιοτήτων, στη διαχείριση του εργασιακού στρες και στις εργασιακές σχέσεις, παρέχοντας υπηρεσίες εταιρικής εκπαίδευσης, executive coaching και συμβουλευτικής σε επιχειρήσεις. Ως Business Trainer και Consultant στην INTOKU, οργανώνει προγράμματα εκπαίδευσης σε θέματα όπως διαχείριση άγχους, διαπραγματεύσεις, ηγεσία, δημόσια ομιλία και μη-βίαιη επικοινωνία.

Έχει συνεργαστεί με εκπαιδευτικούς και επαγγελματικούς φορείς, όπως το Cyprus International Institute of Management (CIIM), όπου εκπαίδευε νέους επαγγελματίες σε δεξιότητες ηγεσίας και επικοινωνίας. Παράλληλα, έχει προσφέρει συμβουλευτική υποστήριξη σε μαθητές και ενήλικες ως ψυχοθεραπευτής. Είναι ενεργός στον χώρο της εκπαίδευσης και της ανάπτυξης ανθρώπινου δυναμικού, με έμφαση στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της παραγωγικότητας στον χώρο εργασίας.

ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΛΥΦΘΟΥΝ:

- ✓ Διαφοροποίηση των συμπτωμάτων άγχους και στρες
- ✓ Προσδιορισμός των πηγών του εργασιακού στρες
- ✓ Αναγνώριση των συμπτωμάτων του εργασιακού στρες
- ✓ Μέθοδοι διαχείρισης του εργασιακού στρες
- ✓ Στρατηγικές για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος
- ✓ Πρακτικές αυτοφροντίδας για ευημερία
- ✓ Ενίσχυση της παραγωγικότητας και της επαγγελματικής ικανοποίησης
- ✓ Εφαρμογή τεχνικών διαχείρισης του 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.

