

Master Your Time - Master Your Mind

Έξυπνες Τεχνικές και Στρατηγικές για Βελτίωση της Απόδοσης

Αρ. Προγράμματος: 601982

Live
Seminar

Δια ζώσης

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

26 & 27 Νοεμβρίου 2025

ΩΡΕΣ:

09:00 - 17:00

ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

14 ΩΡΕΣ (14 μονάδες CPD)

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ:

Αγγέλα Χατζηκώστα

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ:

Terramedia Interactive Ltd
Διγενή Ακρίτα 57, Λευκωσία, Τ.Κ.
1070, 4ος όροφος

ΚΟΣΤΟΣ:

€350

ΕΠΙΧΟΡΗΓΗΣΗ ΑΝΑΔ:

€280

ΚΑΘΑΡΟ ΚΟΣΤΟΣ:

€70

ΑΝΕΡΓΟΙ:

ΔΩΡΕΑΝ



ΓΕΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το πρόγραμμα «Master Your Time» έχει στόχο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αποκτήσουν καλύτερο έλεγχο στον χρόνο τους και να αυξήσουν την παραγωγικότητά τους μέσα από έξυπνες τεχνικές και πρακτικές στρατηγικές. Μέσα από στοχευμένες μεθόδους όπως το Time Boxing, το Eisenhower Matrix, την ιεράρχηση προτεραιοτήτων και την αναγνώριση των πιο παραγωγικών ωρών της ημέρας, οι συμμετέχοντες θα μάθουν να μειώνουν το άγχος, να αποφεύγουν την αναβλητικότητα και να διαχειρίζονται πολλαπλά έργα με αποτελεσματικότητα. Το πρόγραμμα καταλήγει σε ένα προσωπικό σχέδιο δράσης, που θα ενισχύσει άμεσα αλλά και μακροπρόθεσμα την ικανότητά τους να διαχειρίζονται τον χρόνο τους.

ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε επαγγελματίες όλων των κλάδων που επιθυμούν να αποκτήσουν έλεγχο στον χρόνο τους, να βελτιώσουν την παραγωγικότητά τους και να μειώσουν το άγχος στην επαγγελματική και προσωπική τους ζωή. Επίσης, απευθύνεται σε άτομα που επιθυμούν να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους στον τομέα της διαχείρισης χρόνου και προτεραιοτήτων.

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

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

Find us on Social Media



ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να:

- Αναγνωρίζουν τα οφέλη και τις βασικές αρχές της διαχείρισης χρόνου.
- Θέτουν στόχους με τη μέθοδο SMART/SMARTER και να οργανώνουν τις προτεραιότητές τους.
- Εφαρμόζουν τεχνικές όπως το Time Boxing και το Eisenhower Matrix.
- Αντιμετωπίζουν την αναβλητικότητα και να περιορίζουν τις δραστηριότητες που σπαταλούν χρόνο.
- Διαχειρίζονται το multitasking και να θέτουν όρια για την αποφυγή άγχους.
- Δημιουργούν και υλοποιούν προσωπικό σχέδιο δράσης για αποτελεσματική διαχείριση χρόνου.
- Υιοθετούν θετική στάση απέναντι στην αλλαγή, την αυτοπειθαρχία και τη δέσμευση για συνεχή βελτίωση.

ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΛΥΦΘΟΥΝ:

- Εισαγωγή στη διαχείριση χρόνου και στα οφέλη της
- Σημαντικό vs. Επείγον - Προτεραιότητες και Eisenhower Matrix
- Η μέθοδος SMART/SMARTER για τον καθορισμό στόχων
- Τεχνικές Time Boxing και εργαλεία παρακολούθησης χρόνου
- Στρατηγικές για την αντιμετώπιση της αναβλητικότητας
- Ο ρόλος του multitasking και τρόποι αποφυγής του
- Διαχείριση άγχους και θέσπιση ορίων (το «μαγικό Όχι»)
- Δημιουργία σχεδίου δράσης και δέσμευση για αλλαγή

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Η εκπαίδευση ακολουθεί διαδραστική και βιωματική προσέγγιση, που συνδυάζει θεωρητική κατάρτιση με πρακτική εφαρμογή. Οι συμμετέχοντες θα εμπλακούν σε διαλέξεις, ομαδικές συζητήσεις και ανάλυση πραγματικών περιστατικών (case studies), ώστε να κατανοήσουν σε βάθος τις έννοιες. Παράλληλα, θα συμμετάσχουν σε πρακτικές ασκήσεις, προσομοιώσεις και role playing, που τους δίνουν την ευκαιρία να εφαρμόσουν τις τεχνικές σε ρεαλιστικά σενάρια της καθημερινής τους εργασίας.

Η μεθοδολογία ενθαρρύνει την ανταλλαγή εμπειριών και ιδεών μεταξύ των συμμετεχόντων, προάγοντας τη συνεργατική μάθηση. Επιπλέον, μέσα από εργαλεία αυτοαξιολόγησης και προσωπικά σχέδια δράσης, οι καταρτιζόμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να μεταφέρουν άμεσα τις νέες γνώσεις και δεξιότητες στον επαγγελματικό τους χώρο, εξασφαλίζοντας μακροπρόθεσμα αποτελέσματα.

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.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ



Αγγέλα Χατζηκώστα

Mindset & Wellbeing Coach,
Speaker, Certified HRDA
Trainer, Certified Life Coach,
Business Development
Manager

Η Αγγέλα Χατζηκώστα είναι πιστοποιημένη Εκπαιδύτρια Ενηλίκων από την ΑνΑΔ με εξειδίκευση στον σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων που ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα, την ενσυνειδητότητα και την ευεξία, ενώ παράλληλα αναπτύσσουν ηγετικές δεξιότητες. Ως Mindset & Wellbeing Coach, υποστηρίζει άτομα και στελέχη να ξεπεράσουν περιορισμούς και να πετύχουν ισορροπία ανάμεσα στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.

Σπούδασε Φαρμακευτική στο Πανεπιστήμιο Πατρών και, μετά από μια επιτυχημένη πολυετή πορεία σε πολυεθνικές εταιρείες Υγείας, ακολούθησε τον δρόμο της προσωπικής ανάπτυξης και της επαγγελματικής καθοδήγησης. Είναι πιστοποιημένη Executive Coach από τον ICF, καθώς και Coach Υγείας & Ευεξίας και Coach Ευεξίας στον Εργασιακό Χώρο από το ΕΚΠΑ.

Συνδυάζοντας την ιδιότητα της ως Εκπαιδύτρια και Coach, προσφέρει βιωματικά εργαστήρια και προγράμματα που εστιάζουν στη διαχείριση χρόνου, τη μείωση του στρες και την ενίσχυση της αποδοτικότητας. Χρησιμοποιεί τεκμηριωμένες τεχνικές coaching και ενθαρρύνει βιώσιμες αλλαγές, υποστηρίζοντας επαγγελματίες και οργανισμούς στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και στρατηγικών που οδηγούν σε ουσιαστικά αποτελέσματα.



Αρχή Ανάπτυξης
Ανθρώπινου
Δυναμικού
Κύπρου