



Διαχείριση χρόνου και αντιμετώπιση του εργασιακού στρες

Αρ. προγράμματος: 625771

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η αποτελεσματική διαχείριση χρόνου αποτελεί κρίσιμο παράγοντα απόδοσης και ευεξίας στο σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον. Το πρόγραμμα «Διαχείριση Χρόνου & Αντιμετώπιση Εργασιακού Στρες» εστιάζει στην ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων οργάνωσης χρόνου και προτεραιοτήτων, καθώς και στη διαχείριση του εργασιακού άγχους. Μέσα από βιωματικές ασκήσεις και σύγχρονα εργαλεία, οι συμμετέχοντες βελτιώνουν τη συγκέντρωση, τη λήψη αποφάσεων και την παραγωγικότητά τους. Το σεμινάριο υποστηρίζει τη βιώσιμη απόδοση, την ψυχική ανθεκτικότητα και τη δημιουργία θετικού εργασιακού κλίματος.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ:

Φεβρουάριος: 10 & 11

ΩΡΕΣ:

9:00 - 14:15

ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

10 ώρες - 10 μονάδες CPD

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ:

Αγγέλα Χατζηκώστα

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

ΚΟΣΤΟΣ: €300

ΕΠΙΧΟΡΗΓΗΣΗ ΑΝΑΔ: €200

ΚΑΘΑΡΟ ΚΟΣΤΟΣ: €100

EARLY BIRD OFFER: €50

(Valid until 29/01)

ΑΝΕΡΓΟΙ: ΔΩΡΕΑΝ

ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

- ✓ Μεσαία και ανώτερα διευθυντικά και διοικητικά στελέχη επιχειρήσεων / οργανισμών, γενικούς διευθυντές, ιδιοκτήτες εταιριών και οικονομικούς διευθυντές.
- ✓ Μηχανολόγους / Ηλεκτρολόγους Μηχανικούς, εργαζόμενους στο τμήμα Παραγωγής και υπεύθυνους ποιοτικού ελέγχου.
- ✓ Εργαζόμενους σε εταιρίες υπηρεσιών.

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 (ΑνΑΔ).

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΑΠΟΚΤΗΘΟΥΝ

Μετά την ολοκλήρωση, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να:

- ✓ Θέσπιση στόχων και προγραμματισμός σχεδίων δράσης για την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου.
- ✓ Χρήση τεχνικών διαχείρισης χρόνου και εφαρμογή μεθόδων αύξησης της παραγωγικότητας.
- ✓ Αναγνώριση και αποκωδικοποίηση των συμπτωμάτων του εργασιακού άγχους και στρες.
- ✓ Εφαρμογή στρατηγικών και τεχνικών αντιμετώπισης του εργασιακού άγχους και στρες.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Η εκπαίδευση υλοποιείται με κατά πρόσωπο μέθοδο και βασίζεται σε διάλεξη και συζήτηση, εργασία σε ομάδες και βιωματικό εργαστήριο. Περιλαμβάνει επίσης υπόδυση ρόλων, προσομοιώσεις, μελέτες περίπτωσης, καταγισμό ιδεών και πρακτική άσκηση, με στόχο την ενεργή συμμετοχή των καταρτιζομένων και την ουσιαστική κατανόηση των θεματικών του προγράμματος.

ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΛΥΦΘΟΥΝ

- ✓ Έννοια του χρόνου, αποδοτικότητα και οργάνωση της εργασίας.
- ✓ Σημαντικό και επείγον, αιτίες σπατάλης χρόνου και τεχνικές διαχείρισης.
- ✓ Θέσπιση στόχων και εφαρμογή μοντέλων διαχείρισης χρόνου.
- ✓ Έννοια άγχους και στρες, διαφορές, συμπτώματα και συνέπειες.
- ✓ Πηγές εργασιακού άγχους και παράγοντες που το προκαλούν.
- ✓ Τεχνικές και στρατηγικές διαχείρισης του εργασιακού άγχους και στρες.

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.

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



Find us on Social Media



Για περισσότερες πληροφορίες:



22511090