



ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ – WORKSHOP

TIME & STRESS MANAGEMENT

Χειρισμοί που βοηθούν στη διαχείριση του ανεξέλεγκτου άγχους, και του χρόνου, μέσα από καλύτερη οργάνωση, συνεργασίες, προτεραιότητες και προγραμματισμό.

Προσαρμοσμένο στις προσωπικές ανάγκες και δυνατότητες κάθε συμμετέχοντα και με έμφαση στην προσομοίωση πραγματικών καταστάσεων

Ποιος : Εισηγήτρια Γωγώ Παπαδοπούλου www.SystemicLifeCoach.gr

Σε ποιόν απευθύνεται : Σε κάθε εργαζόμενο, προϊστάμενο, διευθυντή, επιχειρηματία που στοχεύει στην καταπολέμηση των συνθηκών που προκαλούν το εργασιακό stress είτε στον ίδιο είτε στους υπόλοιπους συνεργάτες του και σε κάθε ενδιαφερόμενο που θα ήθελε να διαχειριστεί τον διαθέσιμο χρόνο του αποτελεσματικότερα περιορίζοντας τις εντάσεις.

Σκοπός: Οι εκπαιδευόμενοι, μετά τη συμμετοχή τους στο σεμινάριο – εργαστήριο, θα αποδίδουν καλύτερα, διαχειριζόμενοι τα αρνητικά συναισθήματα και καταστάσεις που προκαλούν ανεξέλεγκτο άγχος και θα διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα τους χρόνους τους δικούς τους και των συνεργατών τους

Στόχοι: Οι εκπαιδευόμενοι, ολοκληρώνοντας το σεμινάριο θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν τους λόγους που προκαλούν το εργασιακό άγχος.
- Αντιληφθούν τις συνέπειές του είτε σε επίπεδο εργαζόμενου είτε σε επίπεδο εταιρικών συμφερόντων (απόδοσης) και να επιδιώκουν πρακτικά τη διαχείρισή του.
- Εφαρμόζουν τεχνικές που προλαμβάνουν και περιορίζουν το ανεξέλεγκτο stress τόσο στον εαυτό τους όσο και στους συνεργάτες τους.
- Εφαρμόζουν δημιουργικές ασκήσεις στο εργασιακό περιβάλλον που ενισχύουν τη δημιουργικότητα, την ανάληψη ευθυνών, την αντιμετώπιση της κριτικής, χωρίς τα υπερβολικά αρνητικά συναισθήματα που προκαλούνται από το εργασιακό stress
- Ανακαλύψουν τρόπους διαχείρισης του χρόνου τους που θεωρείται ένας από τους πλέον στρεσογόνους παράγοντες.
- Αξιοποιούν και προγραμματίζουν το χρόνο τον δικό τους αλλά και των συνεργατών τους αποτελεσματικότερα.

Θεματικές ενότητες - περιεχόμενα:

- Τι μπορεί να προκαλέσει το εργασιακό stress
- Πως καταπολεμάται το άγχος ανά περίπτωση (αιτία δημιουργίας και προσωπικότητα εργαζόμενου)
- Ο ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης στην πρόληψη και καταπολέμηση του εργασιακού stress

Γωγώ Παπαδοπούλου www.SystemicLifeCoach.gr 6936166066

- Συστήματα δημιουργικής και ενισχυτικής αξιολόγησης που βοηθούν στην καταπολέμηση του εργασιακού stress
- Ασκήσεις και παιχνίδια για τη βελτίωση των πιεστικών συνθηκών και διαχείρισης του άγχους
- Ο ρόλος της αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου στην καταπολέμηση του stress
- Σχέδιο αποτελεσματικότερης διαχείρισης του προσωπικού χρόνου
- Καλές πρακτικές και παραδείγματα αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου

Τρόπος εκπαίδευσης: Ο τρόπος εκπαίδευσης ακολουθεί και εφαρμόζει τεχνικές της «Δραματοποιημένης Εκπαίδευσης Ενηλίκων». Με στόχο την αυτοπαρακίνηση των συμμετεχόντων, ώστε να θελήσουν να εφαρμόσουν τη νέα γνώση που θα αποκομίσουν και μετά το σεμινάριο στις συνθήκες της εργασίας τους και να μην εγκλωβιστούν στην ευκολία της πεπατημένης οδού

Το περιεχόμενο του εργαστηρίου θα συνδεθεί με βαθύτερες επαγγελματικές, κοινωνικές και ανθρώπινες αξίες ώστε οι εκπαιδευόμενοι να διαμορφώσουν μια θετικότερη στάση για το ρόλο τους, τόσο μέσα στο επαγγελματικό πλαίσιο, όσο και στην κοινωνία γενικότερα.

Επίσης, θα δημιουργηθούν συνθήκες προσομοίωσης και οι εκπαιδευόμενοι θα αποκτήσουν βιωματικές εμπειρίες μέσα από επίλυση σεναρίων πραγματικών και υποθετικών καταστάσεων, από παιχνίδια ρόλων και case studies, ενώ παράλληλα, θα χρησιμοποιηθούν οπτικοακουστικά μέσα, χρήση video και προσωπικής βιντεοσκόπησης και αξιολόγησης κλπ.

Στόχος πάντα, να συνδυάζεται η εκπαίδευση με την «ψυχαγωγία» (εκ του αγωγή – ψυχής) ώστε η απλή πληροφόρηση των νέων ιδεών, να εξελιχθεί από τον κάθε ένα, σε βαθύτερη και ουσιαστικότερη γνώση...

...γιατί, κάθε τι που μαθαίνεις με την καρδιά σου, γίνεται πραγματικά δικό σου και τότε μπορείς και θέλεις να το χρησιμοποιήσεις.

Προσφέρονται: (ηλεκτρονικά)

- ❖ Σημειώσεις
- ❖ Σχετική αρθρογραφία
- ❖ Φωτογραφικό υλικό και video από την υλοποίηση των ασκήσεων του σεμιναρίου (αν συμφωνούν όλοι οι συμμετέχοντες και εμπλεκόμενοι)
- ❖ Βεβαίωση παρακολούθησης από τη GPSEminars (Γ. Παπαδοπούλου) και τη Διεπιστημονική Κοινότητα Ανάπτυξης