



Θεματική ενότητα

Διαχείριση Άγχους & Στρες

ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ, ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Το άγχος είναι παρόν στη ζωή μας, καθώς πρόκειται για τις πιέσεις και τις απαιτήσεις που κάθε μέρα αντιμετωπίζουμε. Όμως συχνά ενισχύουμε το άγχος και το μεγαλοποιούμε με συναισθηματική ένταση, δημιουργώντας έτσι επιπλέον πίεση στον εαυτό μας και μεγέθυνση των συνεπειών στην υγεία μας, δηλαδή, το μετατρέπουμε σε stress.

Ελάτε να μοιραστούμε γνώση, εμπειρίες, αναμνήσεις, στιγμές, συναισθήματα. Γιατί όπως κάθε ιστορία, έτσι και η προσωπική μας ιστορία, είναι ανεκτίμητη... και αξίζει να ψθάσει μακριά, να τη γνωρίσουν και άλλοι και να μάθουν από αυτήν!

Ελάτε να δώσουμε απαντήσεις σε ερωτήματα, όπως:

- Γιατί ακόμα και οι θετικές αλλαγές στη ζωή μας μπορούν να δημιουργήσουν stress και τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό;
- Η σκέψη και η ψυχολογία μας μπορούν να νικήσουν τις συνέπειες του stress;
- Άραγε η αλλαγή στη νοοτροπία μας θα μας κάνει πιο ανθεκτικούς στο άγχος;
- Είναι δυνατόν να αλλάξει κάποιος τον τρόπο που σκέφτεται, όταν ο τρόπος που χρησιμοποιεί του κάνει κακό;
- Πώς αντιμετωπίζεται το άγχος; Η αντιμετώπιση του stress είναι πιο δύσκολη;

- Πώς θα σου φαινόταν να αλλάζες το άγχος και το στρες με: την ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ, την ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ και την ΑΣΦΑΛΕΙΑ;

ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΑΜΕΣΑ ΕΓΓΡΑΦΗ /ΘΑ ΣΟΥ ΧΡΕΙΑΣΤΟΥΝ**Σε ποιους απευθύνεται:**

- Σε άτομα ή ομάδες που επιθυμούν να ξεκινήσουν τη δική τους επιχείρηση.
- Σε άνεργους που επιθυμούν επιπλέον επιμόρφωση, ώστε να μπορέσουν να κερδίσουν τη θέση εργασίας που αναζητούν.
- Σε εργαζόμενους που επιθυμούν να προσαρμοστούν στο εργασιακό/ομαδικό περιβάλλον και να ανελιχθούν.
- Σε μικρομεσαίες επιχειρήσεις, που επιθυμούν να εκπαιδεύσουν τα στελέχη τους, καθώς αναζητούν μια Στρατηγική Ανάπτυξης που θα ανεβάσει τον τζίρο, τη ψήμη και φυσικά τα κέρδη τους.
- Σε Ελεύθερους Επαγγελματίες που επιθυμούν να εκπαιδευτούν στην στρατηγική των επιχειρήσεων. Επειδή, η ουσία της στρατηγικής είναι κάτι πολύ περισσότερο από την απλή εκτέλεση ενός ψαεινού σχεδίου που προβλέπει συγκεκριμένα βήματα, πχ. ένα business plan.
- Σε επιχειρηματίες που επιδιώκουν τη μετάβασή τους από την αυταπασχόληση στην επιχειρηματικότητα ή την ένταξή τους σε νέους επιχειρηματικούς συνδυασμούς που θα λειτουργήσουν στον παγκοσμιοποιημένο επιχειρηματικό κόσμο, όπως οι αλυσίδες, οι συστάδες ή τα επιχειρηματικά δίκτυα. !

Σκοπος του Σεμιναριου:

- Η Διαμόρφωση Θετικής Ψυχολογίας στον υποψήφιο επιχειρηματία, με την εκμάθηση και απόκτηση πολλαπλών επαγγελματικών εργαλείων, «όπως πχ. ο Καμβάς Επιχειρηματικού Σχεδιασμού (Business ModelCanvas)», για την Οργάνωση, τη Διοίκηση και την Προώθηση της επιχείρησης που ονειρεύεται να δημιουργήσει.
- Η αναβάθμιση των προσόντων των εκπαιδευομένων προκειμένου να ενταχθούν ή να ενισχύσουν τη θέση τους στην αγορά εργασίας.
- Η Ενδυνάμωση & Ενεργοποίηση της Νέας Γενιάς με την καλλιέργεια της Ψυχικής Ανθεκτικότητας και την εκμάθηση Επαγγελματικών Δεξιοτήτων που θα αναδείξουν την επαγγελματική τους υπεροχή και θα επιφέρουν την επίτευξη των στόχων τους.
- Η δημιουργία γέφυρας μεταξύ Δεξιοτήτων, Ικανοτήτων και Γνώσεων στην Επιχειρηματικότητα, ώστε να διατηρείται το μυαλό σε δημιουργική εγρήγορση με αποτέλεσμα, ο εκπαιδευόμενος να γνωρίσει έναν νέο κόσμο άπειρων επαγγελματικών δυνατοτήτων.

Τρόποι Παρουσίασης:

- Αφηγηματικές προσεγγίσεις για τον εντοπισμό σημαντικών σημείων, όπως η ανάδειξη της δυναμικής των ομάδων και του προφίλ του ηγέτη, αλλά και αναγνώριση της δημιουργικής δράσης που οδηγεί στην επιτυχία
- Χρήση μεθόδων και τεχνικών που έχουν αποδειχθεί σε βάθος χρόνου ισχυρές
- Απεικονιστική παρουσίαση με powerpoint και βίντεο
- Διαδραστική προσέγγιση με προσομοίωση (αναπαράσταση γεγονότων, καταστάσεων κλπ.)
- Χρήση του νευρογλωσσικού προγραμματισμού για γρήγορη αφομοίωση των νέων πληροφοριών

» τα σεμινάρια διεξάγονται με ολιγομελή τμήματα σε κλιματιζομενη αιθουσα «

Διάρκεια:

8 ώρες

Παροχές:

Καφές Καλωσορίσματος, Βουτήματα, Μπουκαλάκι νερό

Σημειώσεις σε USB-Stick. **Δωρεάν το USB Stick χωρητικότητας 8 GB!**

Βεβαίωση παρακολούθησης

Πιστοποίηση δίδεται με την κατάθεση γραπτής εργασίας: (40 Ευρώ)

Κόστος:

120 € + ΦΠΑ



[Το θέλω!](#)

Πληρωμή

αποστολη χρηματων

καταθεση χρηματων

- **Alpha Bank:**

Αριθμός Λογαριασμού: 157 - 00 - 2340 0085 38:

IBAN: GR9301401570157002340008538

- **Εθνική Τράπεζα::**

Αριθμός Λογαριασμού: 725/600454-77:

IBAN: GR6901107250000072560045477

- **Πειραιώς::**

Αριθμός Λογαριασμού: 5095-053109-640:

IBAN: GR9501720950005095053109640