



### Θεματική ενότητα

### Διαχείριση Φόβου & Θυμού

#### ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ & ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Έχεις πιάσει ποτέ τον εαυτό σου να «βράζει» και την ανάσα σου να γίνεται γρήγορη, ενώ είσαι ακινητοποιημένος/η στην κίνηση; Έχεις νιώσει την πίεσή σου να χτυπάει κόκκινο όταν το παιδί σου αρνείται πεισματικά να κοιμηθεί, να διαβάσει, να φάει ή να συνεργαστεί και να πειθαρχήσει σε όσα του λες; Έχεις βγει ποτέ εκτός εαυτού γιατί ο σύντροφός σου δεν μπορεί να σε καταλάβει; Τότε, μάλλον, ξέρεις πολύ καλά τι σημαίνει θυμός!

Δείξε το ενδιαφέρον σου μαθαίνοντας τη διαφορά μεταξύ του «να είναι κάποιος θυμωμένος» και του «να έχει πρόβλημα διαχείρισης του θυμού του». Μάθε τα 7 σημάδια του θυμού που δείχνουν πότε κάποιος δεν μπορεί να διαχειριστεί το θυμό του.

Ενημερώσου για τις τεχνικές με τις οποίες ελέγχεται ο θυμός, τις τακτικές πρόληψης των εκρήξεων του θυμού, αλλά και για τις ανεξέλεγκτες μεταβολικές αλλαγές που επιφέρει ο θυμός στον ανθρώπινο οργανισμό.

**ΝΙΚΗΣΕ ΤΟ ΘΥΜΟ, ΚΕΡΔΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ!**

Νιώσε απελευθερωμένος/η από την καταπίεση που σου επιβάλλει ο θυμός επιλύοντας με ψυχραιμία τις διαφορές.

**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 Model Canvas)», 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.

**Τροποι Παρουσιασης:**

- 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 ολιγομελη 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