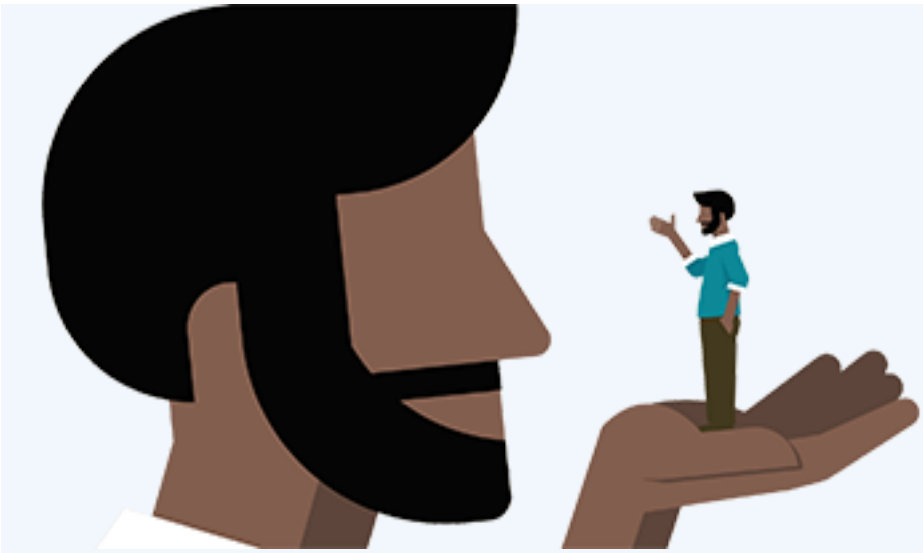


θεματικη ενοτητα

Αυτεπιγνωση

Αυτεπίγνωση είναι η ικανότητα του ατόμου να έχει μια ξεκάθαρη αντίληψη της προσωπικότητάς του, των γνώσεων, των ικανοτήτων και δεξιοτήτων του. Για να επιτευχθεί η αυτεπίγνωση χρειάζεται μια ρεαλιστική άποψη για τον εαυτό μας, ούτε υπερεκτιμημένη, ούτε υποτιμημένη. Οι άνθρωποι που διαθέτουν ισχυρή αυτεπίγνωση είναι ειλικρινείς τόσο με τους εαυτούς τους όσο και με τους άλλους και συχνά επιδεικνύουν έντονη επιθυμία για εποικοδομητική κριτική.

Με απλά λόγια, η αυτεπίγνωση μετριέται από το πόσο καλά γνωρίζουμε και συνεχίζουμε να μαθαίνουμε τον εαυτό μας (το «γνώθι σ' αυτόν»). Με την αυτεπίγνωση αντιλαμβανόμαστε την προσωπική μας διάθεση, τα κίνητρα πίσω από τις πράξεις μας, τα συναισθήματά μας και τις πιο κρυφές μας επιθυμίες και οράματα. Με αυτήν ξέρουμε το τι πιστεύουμε για τον εαυτό μας, τις προσωπικές μας αξίες, τις πεποιθήσεις μας, τα δυνατά και αδύνατα σημεία μας, το τι θέλουμε, καθώς και τους στόχους που βάζουμε για τη ζωή μας. Με αυτήν αντιλαμβανόμαστε τον «προσωπικό μας χάρτη» μέσα από τον οποίο – σαν γυαλιά – βλέπουμε και ερμηνεύουμε τα πάντα.

Για το σύγχρονο εργαζόμενο που αντιμετωπίζει τόσες και ιδιαίτερες προκλήσεις καθημερινά, η έννοια της αυτεπίγνωσης αποκτά πολυσήμαντη χροιά, καθώς γνωρίζοντας τον εαυτό του είναι σε θέση να καταλάβει ότι έχει τον έλεγχο των σκέψεων και των συναισθημάτων του, ότι δεν είναι έρμαιο των καταστάσεων και ότι μπορεί να εφαρμόσει τις αλλαγές που επιθυμεί στην εργασιακή του ζωή.

Παράλληλα, ένα από τα πλεονεκτήματα του να γνωρίζει ο εργαζόμενος ποιες είναι οι ανάγκες που ασκούν την ισχυρότερη επίδραση στη

συμπεριφορά του, είναι η ικανότητα να αντιλαμβάνεται το πώς αυτές επηρεάζουν τις διαπροσωπικές του σχέσεις εντός ενός οργανισμού. Οι ανάγκες είναι υπεύθυνες για τη δημιουργία παρακίνησης στα άτομα και όταν αυτές οι ανάγκες δεν ικανοποιούνται μπορεί να προκαλέσουν εσωτερικές αναταραχές, ενόχληση και στρες. Επίσης, αν ο εργαζόμενος γνωρίζει ποια είναι τα «τρωτά» του σημεία, είναι περισσότερο δεκτικός στην εποικοδομητική ανατροφοδότηση και κριτική, την οποία χρησιμοποιεί ως εργαλείο ανάπτυξης και σχεδιασμού μελλοντικών δράσεων.

ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΑΜΕΣΑ ΕΓΓΡΑΦΗ /ΘΑ ΣΟΥ ΧΡΕΙΑΣΤΟΥΝ

Σε ποιους απευθυνεται:

- 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 φήμη και ψυσικά 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 φαεινού 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.

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 στηνεπιτυχία
- 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 σεμιναρια διεξαγονται με ολιγομελη τμηματα σε κλιματιζομενη αιθουσα «

Διαρκεια:

8 ώρες

Παροχες:

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