

TIME & STRESS MANAGEMENT

ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός του σεμιναρίου είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις ατομικές διαφορές και τους ποικίλους τύπους προσωπικοτήτων, να αντιληφθούν τη δυναμική της προσωπικότητάς τους, να ενισχύσουν την επικοινωνία και τη διαχείριση των συναισθημάτων τους αλλά και να μάθουν να διαχειρίζονται και να ξεπερνούν το άγχος και τον εκνευρισμό τους, καθώς επίσης και να προσδιορίσουν τον πραγματικό βαθμό αυτοεκτίμησης και να τον ενδυναμώσουν.

ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

Το σεμινάριο απευθύνεται σε όσους θα ήθελαν να μάθουν πως να οργανώσουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες, ώστε να εξασφαλίσουν την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου τους και να ενημερωθούν παράλληλα με ποιο τρόπο να διαχειρίζονται και να ξεπερνάνε το άγχος και τον θυμό καθώς επίσης και τα συμπτώματα και τις επιπτώσεις που έχουν.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

TIME MANAGEMENT

- Η Πολύτιμη αξία του χρόνου μας
- Η έλλειψη του χρόνου
- Το προσωπικό μας στυλ εργασίας
- Οι προτεραιότητες στην ζωή μας - Η διαχείριση του άγχους

STRESS MANAGEMENT

- Stress - Ορισμός, συμπτώματα Εργασιακό άγχος ΦΟΒΟΣ-Ορισμός, αίτια, αντιμετώπιση
- Σημαντικοί παράγοντες του stress, Είδη άγχους, Συμπτώματα
- Αίτια αγχώδους διαταραχής κ δημιουργίας άγχους στη δουλειά
- Κύριες ομάδες συναισθημάτων - Βήματα βελτίωσης stress

ΔΙΑΡΚΕΙΑ - ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Η διάρκεια του προγράμματος είναι **8 ώρες**. Η διδασκαλία των μαθημάτων γίνεται στις εγκαταστάσεις του FUTURE BUSINESS SCHOOL, Αρκαδίας 16Α, Περιστέρι (πλησίον μετρό Αγ. Αντωνίου)

ΕΠΙΔΟΤΗΣΗ ΛΑΕΚ 0,24%

Το πρόγραμμα επιδοτείται από το 0,24% του ΛΑΕΚ