



#### • ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ:

Στα σεμινάρια γίνονται παρουσιάσεις και συζητήσεις θεμάτων που αποσκοπούν στην βελτίωση της ψυχικής υγείας και παραγωγικότητας των εργαζομένων.

*Διάρκεια: 3-5 ώρες*

*Συμμετέχοντες: Ομάδες 15 ατόμων*

#### • ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Προσεκτικά δομημένες σύντομες παρουσιάσεις, μοίρασμα εμπειριών, καθοδηγούμενη νοερή απεικόνιση και έξυπνα παιχνίδια επικοινωνίας προσφέρουν στρατηγικές ενίσχυσης των εργασιακών σχέσεων και αντιμετώπισης των προβλημάτων της προσωπικής ζωής.

*Διάρκεια: 2-3 ώρες, ανάλογα με την θεματολογία και το είδος τους. Μεμονωμένα ή στο πλαίσιο ενότητας.*

*Συμμετέχοντες: Προγραμματίζεται σύμφωνα με τις ανάγκες των εργαζομένων, μέχρι 15 άτομα.*

#### • COACHING / MENTORING

Ατομικά ή σε μικρές ομάδες. Αναδεικνύει και εξελίσσει τις δεξιότητες των στελεχών, αυξάνοντας την αυτονομία τους. Οι συμμετέχοντες έχουν την δυνατότητα να δεχτούν συμβουλευτική επί των δικών τους θεμάτων και να δημιουργήσουν ένα προσωπικό σχέδιο δράσης.

#### • ΟΦΕΛΗ

Ενίσχυση γνώσεων και δεξιοτήτων, ενδυνάμωση, βελτίωση εστιασμένων προσεγγίσεων, εδραίωση κατεύθυνσης, επικοινωνίας, αφοσίωσης, ισορροπίας, ενεργητικότητας. Θέση προτεραιοτήτων και ανάδειξη ικανοτήτων, μέσα στο πλαίσιο Προγραμμάτων Υποστήριξης Ανθρώπινου Δυναμικού.

**Δυνατότητα επιδότησης από τον ΟΑΕΔ (ΛΑΕΚ 0,24%)**



# ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

## ΕΝΟΤΗΤΕΣ

## ΘΕΜΑΤΑ

### ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - ΕΥΕΞΙΑ

- Συναισθηματική ανθεκτικότητα σε περιόδους κρίσης και απαιτητικών εργασιακών συνθηκών.
- Εργασιακό Στρες: ενδείξεις, συμπτώματα, επιτυχή αντιμετώπιση.
- Train your Brain. Χρήσιμες σκέψεις. Αποτελεσματική λήψη αποφάσεων.
- Αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου (*Time Management*).
- Εξισορρόπηση επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.
- Υγιεινή Διατροφή και Άσκηση στην καθημερινότητα μας.
- Διακοπή Καπνίσματος.

### ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΙΜΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

- Ανάπτυξη Τεχνικών διαχείρισης της Αλλαγής.
- Διαχείριση Κρίσης στο εργασιακό περιβάλλον ύστερα από βίαιο περιστατικό. Εκτίμηση αναγκών και αποτελεσματικοί χειρισμοί.
- Διαχείριση δύσκολων καταστάσεων – Ο Δύσκολος πελάτης / υπάλληλος.
- Βία στο χώρο της εργασίας.
- Διαχείριση της Απώλειας (*πένθους*) στο χώρο εργασίας.

### ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

- Συναισθηματική εκπαίδευση.
- Τεχνικές Δημιουργικής Επικοινωνίας στον εργασιακό χώρο και Συναισθηματική Νοημοσύνη. Πώς προάγουμε τη Δημιουργικότητα και τα Κίνητρα για Αλλαγή;
- Ανάπτυξη Αυτοεπιβεβαιωτικής Συμπεριφοράς.
- Η σημασία της λεκτικής και μη λεκτικής συμπεριφοράς.

### ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ – ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

- Ενδυνάμωση Προσωπικών Δεξιοτήτων: αυτογνωσία, αυτοεκτίμηση.
- Κριτική: Άσκηση και Αποδοχή της.
- Τεχνικές αποτελεσματικής Επικοινωνίας με την/τον σύντροφο και τα παιδιά.
- Στηρίζοντας την Αυτοεκτίμηση των παιδιών και των εφήβων: πως – που – πότε;

Πληροφορίες: **Νέλλυ Γιαννακά** Ψυχολόγος και Υπεύθυνη Υπηρεσιών EAP



**Καραολή Μιχαήλ 53-57, 14231 Ν. Ιωνία, Αττική**  
Τηλ.: 210 2773327 • Fax: 210 2773322 • [eap@ergonomia.gr](mailto:eap@ergonomia.gr)