

«ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ» 14 ΜΑΪΟΥ 2019 Ανοικτό Σεμινάριο

Απευθύνεται: Βιωματικό σεμινάριο που απευθύνεται σε στελέχη και εργαζομένους επιχειρήσεων.

Σκοπός σεμιναρίου: Το σεμινάριο στοχεύει στην ενδυνάμωση των δεξιοτήτων που συμβάλλουν

- στην αποτελεσματική προσαρμογή σε περιβαλλοντικές αλλαγές και
- την προσωπική ανάπτυξη σύμφωνα με το ατομικό σύστημα αξιών.

Θεματολογία: Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν σε τεχνικές, ώστε να κατανοήσουν με βιωματικό τρόπο τις ακόλουθες διεργασίες:

- Ανάπτυξη της προσωπικής ευελιξίας
- Ενδυνάμωση της ανθεκτικότητας
- Ανάληψη ρίσκου και αποδοχή της αβεβαιότητας
- Ενίσχυση της ενσυνειδητότητας (mindfulness)
- Αυτεπίγνωση και αναδόμηση των μη βοηθητικών ερμηνειών
- Αλλαγή στάσης απέναντι στα συναισθήματα

Εισηγήτρια: Σταυρούλα Σανίδα, M.Sc, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια - Εκπαιδύτρια Ενηλίκων - Συνεργάτης της Ergonomia

Διάρκεια: 3 διδακτικές ώρες.

Ημερομηνία: Τρίτη 14 Μαΐου 2019.

Ώρες: 12:00μ.μ. – 15:00μ.μ.

Τόπος: ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ Α.Ε. , Καραολή Μιχαήλ 53-57, Τ.Κ. 14231 Ν. Ιωνία Αττική.

- Οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν ατομικό πιστοποιητικό συμμετοχής.
- Λόγω περιορισμένων θέσεων τηρείται σειρά προτεραιότητας εγγραφής.

Γενικές πληροφορίες: κα Γκαρδάση Μαρία, τηλ.: 210 2773327
email: seminars@ergonomia.gr