

The key to the future...



ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

TIME & STRESS MANAGEMENT “MINDFULNESS – OFFICE YOGA”

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Σάββατο 13 Απριλίου 2019
09:00 – 15:00

ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ 58 ΑΘΗΝΑ
ΑΙΘΟΥΣΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΟΜΙΛΟΥ ΜΦ

ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ

Η πολυποίκιλη προϋπηρεσία του σε Διευθυντικές θέσεις σε διάφορους τομείς επιχειρήσεων (τράπεζες, εμπορικές – βιομηχανικές) του επιτρέπει να είναι σύμβουλος επί θεμάτων στρατηγικών διαπραγματεύσεων και αξιολόγηση προσωπικού σε μεγάλο αριθμό επιχειρήσεων στην Ελλάδα και το εξωτερικό και θεωρείται ως αδιαφιλονίκητος διαπραγματευτής! Είναι Ανώτατο Διοικητικό Στέλεχος σε μεγάλο όμιλο επιχειρήσεων και συνεργάτης του ΣΕΒ σε θέματα ανάπτυξης και εξωστρέφειας Υπ. Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Λευκωσίας καθώς και αξιολογητής αναπτυξιακών προτάσεων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής του εξωτερικού (Μεγ. Βρετανία). Πρόεδρος ΙΜΕΓΕ ΕΕ.

Πιστοποιημένη εκπαιδύτρια YOGA, εισηγήτρια σεμιναρίων mindfulness σε στελέχη επιχειρήσεων

ΣΚΟΠΟΣ

Ο σκοπός του σεμιναρίου είναι :

α) να δώσει στους συμμετέχοντες τον απαιτούμενο προβληματισμό, γνώση και να αναπτύξει σ' αυτούς αναγκαίες δεξιότητες, ώστε να είναι πλέον σε θέση να διαχειριστούν τον πλέον ελλιπή πόρο, τον προσωπικό τους χρόνο, περισσότερο αποδοτικά.

β) να τους βοηθήσει μέσω δημιουργίας ενός προσωπικού σχεδίου αλλά και τεχνικών αποτελεσματικότερης διαχείρισης του χρόνου τους, να αυξήσουν την παραγωγικότητά τους. Επιπλέον στο σεμινάριο θα δοθούν στους συμμετέχοντες πρακτικές που βοηθούν στην αποτελεσματική αντιμετώπιση του άγχους –stress.

Πρακτικές που εξασφαλίζουν τη θετική εκμετάλλευση του stress, ποιότητα και έλεγχο του προσωπικού και εργασιακού χρόνου, ευελιξία, ηρεμία και σωστή κρίση στη λήψη αποφάσεων και ισορροπία προσωπικής και επαγγελματικής ζωής.

ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε εργαζομένους όλων των επιπέδων επιχειρήσεων και οργανισμών οι οποίοι επιθυμούν να διευθετήσουν καλύτερα το χρόνο τους, επιτυγχάνοντας μεγαλύτερη αποδοτικότητα και λιγότερο stress.

Δείτε όλα τα εκπαιδευτικά μας σεμινάρια στο www.mfgroupoikonomotexniki.gr

Κεντρικά Γραφεία
Γραφεία Λογιστηρίου
Εκπαιδευτικές Αίθουσες Ομίλου
Web Site:

Αργοστολίου14 Κυψέλη
Πειραιώς 4 (3^οορ.)
Πανεπιστημίου 58
http: \\ www.mfgroupoikonomotexniki.gr

Τηλ: 210.3219665 & 210.3216982 Fax: 210.3218765
Τηλ: 210.3305070 Fax: 210.3305071
Email: liapi@oikonomotexniki.gr

The key to the future...

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

TIME MANAGEMENT

- Έννοια και Σημασία του Χρόνου
- Απώλεια του Χρόνου
- Αξιοποίηση του Χρόνου
- Άσκηση : Δεν προλαβαίνω!!!
- Μπορούμε να ελέγξουμε τον χρόνο ;
- Επείγον και σημαντικόVS. Επείγον και μη σημαντικό
- Άσκηση: Κατανομή του χρόνου κατά επίπεδο δραστηριότητας
- Προγραμματισμός
- Εμπόδια στον Προγραμματισμό
- Εβδομαδιαία οργάνωση
- Ημερήσιος προγραμματισμός
- Άσκηση : Εβδομαδιαίο – Ημερήσιο φύλλο προγραμματισμού
- Το Τηλέφωνο
- Οι συναντήσεις με υφιστάμενους και προϊστάμενους
- Προσωπική Οργάνωση
- Διακοπές
- Αναβλητικότητα
- Συγκεντρωτισμός
- Έλλειψη όρεξης για εργασία
- Δυσκολία στο «όχι»
- Αντιμετώπιση των εμποδίων
- Άσκηση αναγνώρισης εμποδίων

STRESSMANAGEMENT

- Εισαγωγή – Ορισμός του στρες και του άγχους
- Τα είδη του άγχους
- Κρίσεις πανικού και κοινωνικές φοβίες
- Αίτια δημιουργίας, εγγενείς και περιβαλλοντικοί παράγοντες
- Το άγχος στον εργασιακό χώρο
- Άγχος και τύποι προσωπικότητας
- Ανατομία του STRESS
- Επιπτώσεις στη σωματική και πνευματική υγεία του ατόμου
- Τεστ άγχους και τεχνικές αντιμετώπισης του άγχους
- Οι τρεις αρχές του HANSON για την αντιμετώπιση του STRESS
- Βασικές μέθοδοι χαλάρωσης
- Stress και Διατροφή
- Τα μυστικά της μακροζωίας και της ευημερίας
- Ασκήσεις
- Έλεγχος συναισθημάτων – Χειρισμός συγκρούσεων
- BURN OUT STRESS
- Ενσυνειδητότητα & πρακτικές αναπνοής για αύξηση ευεξίας & μείωση του STRESS
- Άσκηση καθοδηγούμενης χαλάρωσης - διαλογισμού

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: € (12 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ)

- Οι δηλώσεις συμμετοχής θα πρέπει να υποβληθούν το ταχύτερο, διότι ο αριθμός συμμετεχόντων είναι περιορισμένος, στο **τηλέφωνο: 210/5200464, 210/5222016 & fax: 210/5222016.**
- Το σεμινάριο μπορεί να επιδοτηθεί από το ΛΑΕΚ (0,24). Η εταιρία μας αναλαμβάνει να σας βοηθήσει στις διαδικασίες επιδότησης και αποπληρωμής των εκπαιδευτικών προγραμμάτων σας.
- Η εξόφληση του δικαιώματος συμμετοχής γίνεται μόνο με κατάθεση στο **Λογαριασμό EUROBANK ACC No 0026.0027.36.02004.57511 και ΠΕΙΡΑΙΩΣ ACC No 5050 030221 686** πριν την έναρξη του σεμιναρίου (στη συνέχεια στείλτε παρακαλώ το καταθετήριο στο fax: 210-5222016).
- Οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν ειδικό πακέτο σημειώσεων & βεβαίωση συμμετοχής.

Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου προσφέρονται CoffeeBreaks.
Το σεμινάριο μπορεί να πραγματοποιηθεί και ενδοεπιχειρησιακά προσαρμοσμένο στις δικές σας επιχειρησιακές ανάγκες.

Η παρούσα επικοινωνία πραγματοποιείται με τη συγκατάθεσή σας και στα πλαίσια της επί σειρά ετών ενημέρωσης της επιχείρησής σας σχετικά με τα επιμορφωτικά σεμινάρια που διοργανώνει η Εταιρεία μας. Η εταιρεία μας σέβεται απόλυτα την επιθυμία σας να μην λαμβάνετε ενημερωτικά fax για τις επί σειρά ετών υπηρεσίες επιμόρφωσης που παρέχει σε στελέχη επιχειρήσεων. Αν παρόλα αυτά λάβατε το fax χωρίς να το ζητήσετε ή δεν επιθυμείτε πλέον τις υπηρεσίες μας, σας ζητούμε συγνώμη για την αναστάτωση. Για την άμεση διαγραφή σας, παρακαλούμε στείλτε μας ηλεκτρονικό μήνυμα (email) στο diagrafi@oikonomotexniki.gr ή επικοινωνήστε μαζί μας στο **210 5200464**. Η παρούσα επικοινωνία δεν αποτελεί spam διότι διενεργείται σύμφωνα με την ισχύουσα Νομοθεσία (Ν. 2471/2006, Ν. 3917/2011, Ν. 2472/1997). Συγκεκριμένα, γίνεται πλήρης αναγραφή των στοιχείων της εταιρείας μας και σας δίνεται η δυνατότητα διαγραφής από την λίστα αποστολής.

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ: ΦΩΤΕΙΝΗ ΧΑΤΖΗΠΑΝΤΕΛΗ