

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΥΕΞΙΑΣ
ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ:
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ
ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ
ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

"SUFFICIENT SLEEP, EXERCISE,
HEALTHY FOOD, FRIENDSHIP,
AND PEACE OF MIND
ARE NECESSITIES, NOT LUXURIES."

MARK HALPERIN

Τα προγράμματα ευεξίας των εργαζομένων αποτελούν τη νέα τάση στην προαγωγή της σωματικής και ψυχικής τους υγείας.

Η ευεξία, που σημαίνει καλή έξις (συνήθεια), συμβάλλει στην ενδυνάμωση και στην ευημερία των εργαζομένων με απώτερο στόχο την εξισορρόπηση της επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, τη διαχείριση του στρες καθώς και την ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας.

Ο σχεδιασμός και η εφαρμογή δράσεων που στοχεύουν στην ευεξία των εργαζομένων έχουν περισσότερα αποτελέσματα όταν υλοποιούνται κάτω από την ομπρέλα ενός προγράμματος που τις ενώνει και τις συνδέει, ενώ παράλληλα δημιουργούν επαναληπτικότητα και μέτρηση των αποτελεσμάτων τους.

Στόχος του προγράμματος είναι να καταστήσει ικανούς τους συμμετέχοντες, να σχεδιάσουν ένα ολιστικό πρόγραμμα, να το εφαρμόσουν στον εργασιακό τους χώρο και τέλος να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητά του, με συγκεκριμένους δείκτες. Παράλληλα, θα εντοπίσουμε παράγοντες που συμβάλλουν στην επιτυχία ενός προγράμματος ευεξίας αλλά και πιθανές δυσκολίες που μπορεί κάποιος να αντιμετωπίσει κατά την εφαρμογή.

ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα στοχεύει στο να καταστήσει ικανούς τους συμμετέχοντες να:

- αναγνωρίσουν την αξία της Ψυχικής Υγείας στο χώρο της εργασίας
- μπορούν να σχεδιάσουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα για την εταιρεία τους
- κατανοήσουν καλύτερα τους τρόπους που μπορούν να επιτύχουν την εξισορρόπηση της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής των εργαζομένων της δικής τους εταιρείας
- αποκτήσουν την ικανότητα να διαχειρίζονται καλύτερα το στρες, τόσο το δικό τους όσο και των συνεργατών τους
- τους δοθούν μεθοδολογίες και τεχνικές για να αποκτήσουν καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία
- μάθουν να εντοπίζουν τις περιοριστικές τους πεποιθήσεις και τα τοξικά συναισθήματα και να τα μετουσιώνουν σε θετικές σκέψεις και συναισθήματα
- μπορούν να θέτουν καλύτερα τους στόχους τους και να τους επιτυγχάνουν
- βελτιώσουν τις κοινωνικές τους σχέσεις εντός και εκτός εργασίας
- αυξήσουν την απόδοσή τους
- εξασκηθούν μέσω βιωματικών ασκήσεων, case studies και role playing για να κατανοήσουν καλύτερα όσα μάθουν.



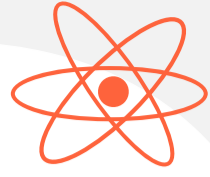
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε:

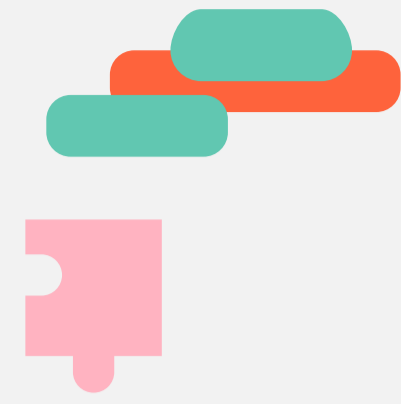
- Στελέχη της Διεύθυνσης Ανθρώπινων Πόρων/Ανθρώπινου Δυναμικού
- Στελέχη που ασχολούνται με θέματα Υγείας και Ασφάλειας στην εργασία
- Σύμβουλους επιχειρήσεων και εκπαιδευτές ενηλίκων
- Διευθυντικά στελέχη μικρομεσαίων επιχειρήσεων
- Ιδρυτικά στελέχη νεοφυών επιχειρήσεων (start-ups).

ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ/ΕΤΑΙΡΕΙΑ

- Έμπρακτη στήριξη στους εργαζόμενους κατά τη διάρκεια της κρίσης
- Ενίσχυση της θετικότητας στο εργασιακό περιβάλλον και μείωση του κλίματος φόβου και ανασφάλειας
- Αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων
- Καταπολέμηση του συνδρόμου COVID και των δυσμενών συνθηκών που δημιούργησε σε προσωπικό και συλλογικό επίπεδο
- Ενδυνάμωση των εργαζομένων
- Έγκαιρος εντοπισμός και χειρισμός περιστατικών υπερκόπωσης (burn out) εργαζομένων, που θα μπορούσε να τους οδηγήσει σε ψυχολογικό και επαγγελματικό τέλμα.



ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ:



κα. Ελισάβετ Γεωργίου

Η κα Γεωργίου είναι Εργασιακή Ψυχολόγος – Executive Coach - Ψυχοθεραπεύτρια. Είναι κάτοχος Πτυχίου Ψυχολογίας (Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών), Μεταπτυχιακού Τίτλου Οργανωτικής & Οικονομικής Ψυχολογίας (Πάντειο Πανεπιστήμιο), Διπλώματος Personal & Executive Positivity Coaching (Positivity Coaching Academy). Επίσης έχει 4ετή ειδική εκπαίδευση στην ψυχοθεραπεία Gestalt (Gestalt Foundation) και πιστοποίηση Εκπαιδευτή Ενηλίκων (ΕΟΠΠΕΠ Ελλάδος και ΑνΑΔ Κύπρου).

Εξειδικεύεται στη διαχείριση επαγγελματικών & προσωπικών κρίσεων και μεταβάσεων (απόλυση, πένθος, διαζύγιο, ασθένεια, burn out) καθώς και στην προώθηση της Ψυχικής Υγείας και του Ευ Ζην μέσω εταιρικών προγραμμάτων Ευεξίας και προγραμμάτων Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης.

Έχει εμπειρία 20+ ετών ως σύμβουλος επιχειρήσεων σε θέματα ανάπτυξης και διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού και παράλληλη εμπειρία 10+ ετών ως ψυχοθεραπεύτρια.

Από τον Ιανουάριο του 2010 ίδρυσε και διευθύνει, το Κέντρο Be Yourself (www.be-yourself.gr) όπου παρέχει υπηρεσίες Συμβουλευτικής, Coaching, Mentoring, Εκπαίδευσης και Ψυχοθεραπείας, ατομικά ή ομαδικά, σε ιδιώτες, επιχειρήσεις, ΜΚΟ και άλλους εκπαιδευτικούς οργανισμούς.

Η κα Γεωργίου συνεργάζεται με εταιρείες που θέλουν να δημιουργήσουν θετικότερα εργασιακά περιβάλλοντα, αναπτύσσοντας στα στελέχη τους την ευεξία, μειώνοντας το στρες, αυξάνοντας την ψυχική ανθεκτικότητα, εξελίσσοντας τη μη βίαιη επικοινωνία, οδηγώντας στην αυτογνωσία και την αποτελεσματικότερη διαχείριση κρίσεων και μεταβάσεων. Έχει συνεργαστεί με στελέχη όλων των βαθμίδων σε ένα μεγάλο εύρος κλάδων κυρίως στον τουρισμό και την υγεία. Συνεργάζεται με υψηλόβαθμα στελέχη που θέλουν να βελτιώσουν τις επαγγελματικές τους δεξιότητες και να σχεδιάσουν τα επόμενα βήματα της καριέρας τους. Έχει υλοποιήσει μεγάλο αριθμό έργων σχετικών με επαγγελματική καθοδήγηση και ανάπτυξη προσωπικών και επαγγελματικών δεξιοτήτων ως σύμβουλος, εκπαιδευτρια, coach, μέντορας ή ψυχοθεραπεύτρια.

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ
& ΩΡΕΣ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Τρίτη 09/03, online 14:00-18:30

Τετάρτη 10/03, online 14:00-18:30

Τρίτη 23/3, online 14:00-18:30

Τρίτη 30/03, online 14:00-18:30.

Το σεμινάριο θα διεξαχθεί διαδικτυακά μέσω της εφαρμογής Zoom.

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Κόστος συμμετοχής: 397 Ευρώ + ΦΠΑ
Μείον 272 Ευρώ επιχορήγηση από ΑνΑΔ
Καταβλητέο ποσό ανά συμμετέχοντα: 125 Ευρώ (+ ΦΠΑ)

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με την κ. Έλενα Στυλιανού:
Τηλέφωνο: 22669266
Φαξ: 22669256
Ηλεκτρονική διεύθυνση: admin@grantxpert.eu

Η προδιαγραφή του προγράμματος έχει εγκριθεί από την Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού



Διοργανωτής
εκδήλωσης:

