



## Ψυχική Ανθεκτικότητα στο Σύγχρονο Εργασιακό Περιβάλλον

Προσωπική Ανάπτυξη

**Δευτέρα 18/04/2022, Τρίτη 19/04/2022 και Τετάρτη 20/04/2022, 09:00 – 14:30, 09:00-14:30 & 09:00-13:30 (E07DONOTCRACK20220418)**

7 ώρες

Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί με τη μέθοδο της σύγχρονης ηλεκτρονικής μάθησης

### Σκοπός Προγράμματος

Ο σκοπός του εργαστηριακού σεμιναρίου (workshop) είναι να παρέχει στους συμμετέχοντες τις κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες για να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις αντιξοότητες, τις 'προκλήσεις', τις αλλαγές στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή και να αναπτύξουν την ικανότητα της ψυχικής ανθεκτικότητας – ελαστικότητας (resilience).

### Θεματολογία

1. Εισαγωγή
2. Η ψυχική ανθεκτικότητα, το περιβάλλον, ο οργανισμός και εμείς
3. Ψυχική Ανθεκτικότητα και η σχέση με τον εαυτό
4. Η ψυχική ανθεκτικότητα και η σχέση με τους άλλους
5. Η ψυχική ανθεκτικότητα στην πράξη – Στρατηγικές και πρακτικά Εργαλεία για να αναπτύξουμε την ψυχική ανθεκτικότητα στο προσωπικό μας και εργασιακό μας περιβάλλον
6. Κλείσιμο και Αξιολόγηση Σεμιναρίου

### Εκπαιδευτής

Νίκη Κουλούρη

### Τιμή

Αρχική τιμή: €297.00 + ΦΠΑ (Αναμενόμενη Επιχορήγηση από ΑΝΑΔ: €168.00) Τελικό Ποσό: €185.43

The programme specification has been approved  
by the HRDA.



7777 7252

enquiries@mmclearningsolutions.com

Ίμβρου 16 Λευκωσία 1055