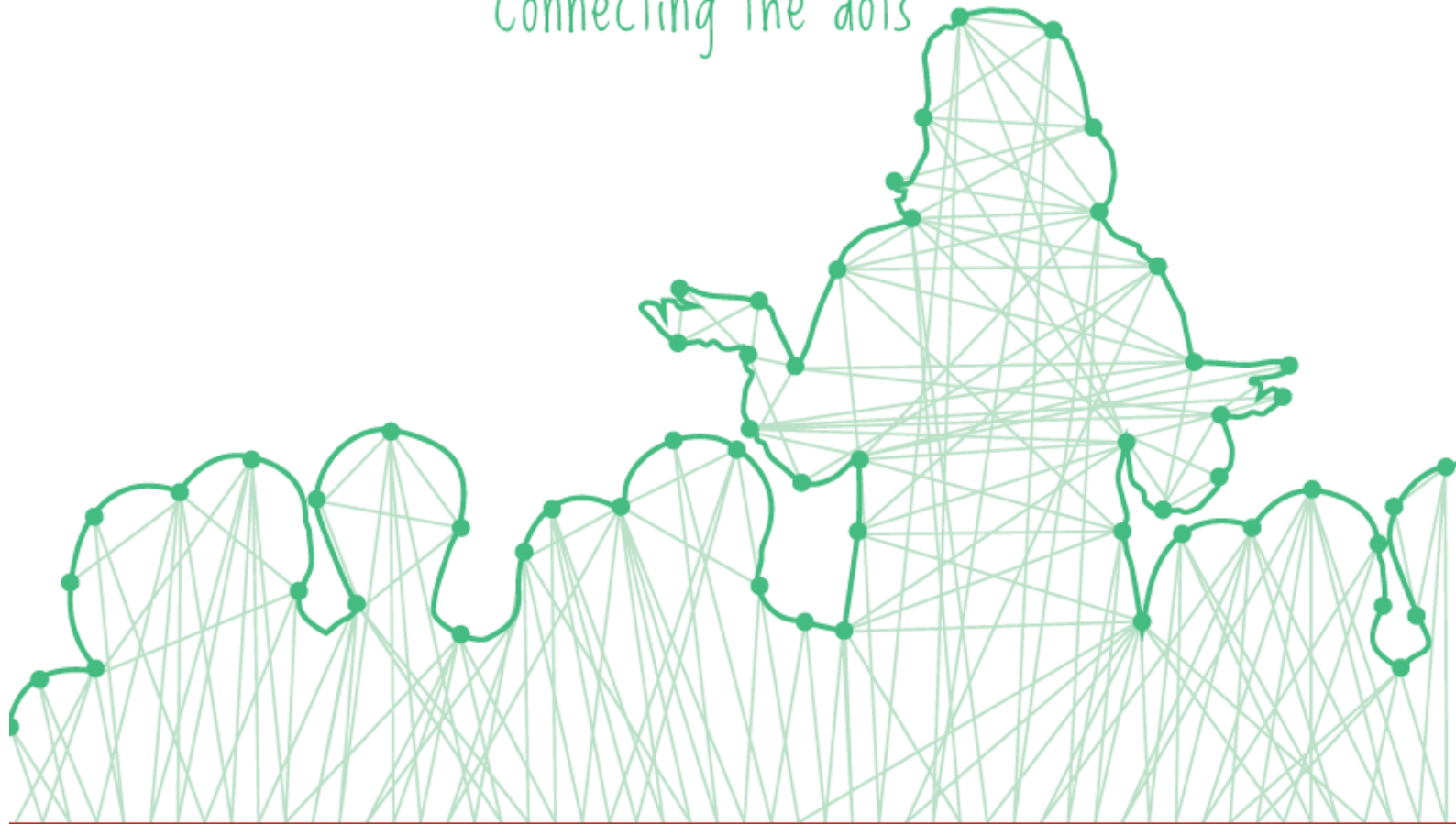


Connecting the dots



[WWW.CONICONTRAINING.COM](http://WWW.CONICONTRAINING.COM)

## Αυτοπεποίθηση: Πως να την Αυξήσετε και να απαλλαχθείτε από τους φόβους σας

Ημερομηνία: 01 (Τρίτη) Φεβρουαρίου 2022



### CONICON LTD

Address: P.O. Box 53300, 3301 Limassol, Cyprus  
email: [info@conicontraining.com](mailto:info@conicontraining.com), [conicon@logos.cy.net](mailto:conicon@logos.cy.net)  
Phone: (+357) 25 74 93 70  
Fax: (+357) 25 74 93 71

**ConiCon**  
TRAINING & MANAGEMENT  
CONSULTING

## Ανάγκη κατάρτισης:

**Ήρθε η στιγμή να νιώσεις την Ελευθερία, την Ευτυχία και την Επιτυχία που αξίζεις!**

Η Αυτοπεποίθηση μας είναι η **εμπιστοσύνη και η πίστη που έχουμε στον εαυτό μας**. Επιπρόσθετα είναι το στοιχείο του χαρακτήρα μας που μας κάνει να ξεχωρίζουμε. Αν δεν έχεις αυτοπεποίθηση, έχεις πολύ **περιορισμένες επιλογές και δεν μπορείς να διεκδικήσεις αυτά που θες**.

Θα ήθελες να:

- Διεκδικήσεις περισσότερα πράγματα;
- Αναγνωρίζεις και να αντιμετωπίζεις τους φόβους σου;
- Είσαι σε θέση να λες την γνώμη σου χωρίς να σκέφτεσαι τι θα πουν οι άλλοι;
- Μπορείς να πεις όχι;
- Έχεις δύναμη να ρισκάρεις;

Εάν η απάντηση σου είναι **Ναι!**

Τότε το εργαστήρι αυτό έχει σχεδιαστεί για να **ενδυναμώσει την αυτοπεποίθηση** σου και να νιώσεις ότι είσαι **ικανός/η να κάνεις αυτο που έχεις Ονειρευτεί!**

## Με την παρακολούθηση του σεμιναρίου οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Γνωρίσουν τον **εαυτό τους** (δυνατά — αδύνατα σημεία)
- **Επικεντρωθούν** στα δυνατά τους σημεία (για να τα αναδείξουν)
- Σχεδιάσουν μια **στρατηγική για να αυξήσουν την αυτοπεποίθηση τους**
- Αναγνωρίσουν ποιοι είναι οι **φόβοι τους και από πού προέρχονται**
- Εφαρμόζουν **πρακτικούς τρόπους διαχείρισης του φόβου**
- Εφαρμόζουν **πρακτικές τεχνικές και μεθόδους** για να αυξήσουν άμεσα την αυτοπεποίθηση τους
- **Αναδεικνύουν την προσωπικότητα τους**
- Ανακαλύψουν **εξατομικευμένα** τι μπορεί να **ενισχύσει την αυτοπεποίθηση τους**
- Καταλάβουν πόσο **σημαντικός παράγοντας είναι η θετική σκέψη και πως να την ενεργοποιούν**
- Νιώσουν έτοιμοι να **διεκδικήσουν και να τολμήσουν αυτά που επιθυμούν**
- Μετατρέψουν την **Άρνηση τους σε Δράση**

## Δομή Σεμιναρίου:

**Κατά την διάρκεια του Online Training θα μπορείτε να:**

- Συμμετέχετε
- Κάνετε ερωτήσεις
- Αλληλεπιδράτε
- Κάνετε ασκήσεις
- Άλλες δραστηριότητες όπως στην κανονική εκπαίδευση

Επωφεληθείτε από όλα τα πλεονεκτήματα της κατά πρόσωπο εκπαίδευσης χωρίς να ξοδεύετε χρόνο και κόστος διακίνησης.

- Εξοικονομήστε λεφτά
- Εξοικονομήστε χρόνο

Όλη η ύλη αλλά κυρίως οι μελέτες περίπτωσης και οι ασκήσεις βασίζονται σε εφαρμοσμένες στην πράξη μεθόδους, εργαλεία και τεχνικές που έχει εφαρμόσει η Εκπαιδεύτρια η οποία είναι **Πτυχιούχος στην Εφαρμοσμένη Επικοινωνία** και έχει αναλάβει άτομα υπό την μορφή **Coaching / Καθοδήγηση για να ανυψώσουν την αυτοπεποίθησή τους**, όπου τα άτομα αυτά είχαν **άμεση βελτίωση τόσο στον εργασιακό χώρο όσο και στην προσωπική τους ζωή**.

Η μέθοδος διδασκαλίας θα είναι **ένα μείγμα διάλεξης, συζήτησης και πρακτικής εξάσκησης**, ώστε να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν καλύτερα την θεματολογία του προγράμματος.

#### Εξοπλισμός:

- Δεν χρειάζονται ειδικές γνώσεις
- Μόνο πρόσβαση σε γρήγορο ίντερνετ από:
  - PC or Laptop
  - Desktops (camera, microphone and speakers)
  - Android Tablet
  - iPads

#### Περιγραφή υποψηφίων για συμμετοχή:

Άτομα που θέλουν να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους.

**ΗΜ/ΝΙΑ:** 01 (Τρίτη) Φεβρουαρίου 2022

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 3 ώρες (15:00 – 18:00)

**ΓΛΩΣΣΑ:** Ελληνική

**ΑΕΙΑ:** €80 + ΦΠΑ (19% = €15,20)

*Το πιο πάνω ποσό είναι προπληρωτέο πριν την έναρξη του σεμιναρίου*

*Εγγραφείτε Τώρα !!!! Για εγγραφές 2 ατόμων και πάνω από την ίδια εταιρεία προσφέρεται 15% έκπτωση.*

#### Το πιο πάνω ποσό περιλαμβάνει:

- Συμμετοχή στο σεμινάριο
- Το υλικό του σεμιναρίου σε ηλεκτρονική μορφή
- Το πιστοποιητικό παρακολούθησης.

*Το Σεμινάριο μπορεί να διοργανωθεί και σε Ενδοεπιχειρησιακό Επίπεδο προσαρμοσμένο στις ανάγκες της Εταιρείας σας.*

**Γνώμες Πελατών:**

Πολύ ενδιαφέρον σεμινάριο! Η Βασιλική ήταν πολύ μεταδοτική, θετική και ενθάρρυνε την ανταλλαγή απόψεων.

**Γεωργία Αδάμαντου, Eureka Ltd**

Πολύ αποτελεσματικό και κατατοπιστικό σεμινάριο. Η εκπαιδεύτρια ήταν μεταδοτικότερη, ξεκάθαρη με πολλά πρακτικά παραδείγματα και έδινε την ευκαιρία για διάλογο κάνοντας ευχάριστο το σεμινάριο!

**Μυροφόρα Πιττάκη, Αβραάμ Πιττάκης & ΥΙΟΙ ΛΤΔ**

Πραγματικά είχαμε τη χαρά να παρακολουθήσουμε ένα εξαιρετικό σεμινάριο με μια καταπληκτική εκπαιδεύτρια που την χαρακτήριζαν ο επαγγελματισμός και η μεταδοτικότητά της.

**Μαίρη Ηλία, Cyta**

Εξαιρετικό σεμινάριο! Μας έμαθε να μην είμαστε ανασφαλείς και να αγαπήσουμε πραγματικά τον εαυτό μας.

**Μαρία Ονησιφόρου, Χάρης Κυριακίδης ΔΕΠΕ**

Πολύ καλό σεμινάριο! Έγινε πολύ καλή παρουσίαση από την εκπαιδεύτρια και λόγω της θετικότητας που είχε σαν άτομο δεν σε άφηνε να αφαιρεθείς από το θέμα.

**Νικολέττα Χρυσοστόμου, ΚΕΔΙΦΑΠ**

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ

### ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΧΡΙΣΤΟΦΗ, ΒΑ

Η Βασιλική Χριστοφή, είναι κάτοχος πτυχίου ΒΑ στην Εφαρμοσμένη Επικοινωνία (Επικοινωνιολόγος) από το London Metropolitan University, U.K. με ειδίκευση στις Δημόσιες Σχέσεις και στην Επικοινωνία των δύο φύλων.

Παράλληλα είναι κάτοχος του Διπλώματος “Business Management Programme” του Institute of Leadership and Management Αγγλίας, Εγκεκριμένη Εκπαιδύτρια του Ινστιτούτου Ηγεσίας και Διοίκησης Αγγλίας και Πιστοποιημένη Εκπαιδύτρια της Αρχής Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού.

Είναι [NAMA \(National Anger Management Association\) Certified: Anger Management Specialist and CCIS Crisis Communication Intervention Specialist](#)

Είναι η πρώτη και μοναδική πιστοποιημένη ειδικός (Specialist) στην Κύπρο και Ελλάδα στους τομείς αυτούς.

Πρόσθετα έχει κάνει ειδική εκπαίδευση στην Διαχείριση Θυμού & Μη Λεκτική Επικοινωνία : Face Micro Expressions and Subtle του Logan Group USA και Paul Ekman, USA αντίστοιχα.

Τα τελευταία 10 χρόνια εργάζεται στην Conicon ως Εκπαιδύτρια , Προσωπική Σύμβουλος / Καθοδηγήτρια και Υπεύθυνη Κατάρτισης και παρέχει υψηλού επιπέδου εκπαίδευση, καθοδήγηση και συμβουλευτική στους τομείς εξειδίκευσής της στην Κύπρο και στο εξωτερικό με έμφαση σε θέματα Επικοινωνίας και Προσωπικής Ανάπτυξης, Γλώσσα του σώματος, Διαχείρισης Συγκρούσεων , Διαχείριση Θυμού με πελάτες , Ενίσχυση της Επαγγελματικής εικόνας (Image Building) , Δημόσιες Σχέσεις, Διοργάνωση Εκδηλώσεων σε αριθμό επαγγελματιών από όλους τους τομείς, όπως εργαζομένους, στελέχη, ασφαλιστές, υπεύθυνους Εξυπηρέτησης Πελατών και άτομα τα οποία ενδιαφέρονται να αναπτύξουν τις διαπροσωπικές τους ικανότητες.

Βίντεο με αποσπάσματα από σεμινάρια της Βασιλικής Χριστοφή θα βρείτε [εδώ](#)

Η Βασιλική Χριστοφή είναι προσκεκλημένη Ομιλήτρια σε Συνέδρια ,Τηλεοπτικές και Ραδιοφωνικές Εκπομπές όπου καλείται να αναλύσει το προφίλ ατόμων την Επικαιρότητας μέσα από την Γλώσσα του Σώματος, Διαχείριση συγκρούσεων, θυμού ,Επικοινωνίας, επικοινωνίας των δυο φύλλων και να δώσει συμβουλές σχετικά με τους τρόπους ανάπτυξης των πλέον σημαντικών διαπροσωπικών ικανοτήτων στις οποίες έχει εξειδίκευση.

Αποσπάσματα από τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές με προσκεκλημένη την Βασιλική Χριστοφή θα βρείτε [εδώ](#)

Επιπρόσθετα είναι αρθρογράφος σε θέματα του τομέα εξειδίκευσης της.

Άρθρα της Βασιλικής Χριστοφής θα βρείτε [εδώ](#)

Blog posts της Βασιλικής Χριστοφής θα βρείτε [εδώ](#)

Καταληκτικά η Βασιλική Χριστοφή έχει την ικανότητα να αναγνωρίσει και να πείσει άτομα να υιοθετήσουν στάσεις και συμπεριφορές που βοηθούν στην Ανάπτυξη της Διαπροσωπική τους Ικανότητας και ως αποτέλεσμα αυτού είναι εν ενεργεία Προσωπική Σύμβουλος / Προπονήτρια σε άτομα σε διάφορες Εταιρείες στα θέματα της ειδικότητάς της.

---

**Μελέτες περίπτωσης Έργων Προσωπικής Καθοδήγησης θα βρείτε [εδώ](#)**

**Η Βασιλική Χριστοφή** θεωρείται από τις πλέον μεταδοτικότερες και αποτελεσματικότερες εκπαιδευτριες κάτι το οποίο μπορεί να διαπιστωθεί μέσα από τις **Γνώμες των Πελατών** από προηγούμενα προγράμματα κατάρτισης και περιπτώσεις προσωπικής καθοδήγησης (coaching).

**Τι είπαν Πελάτες για την Βασιλική Χριστοφή** θα βρείτε [εδώ](#)



# ConiCon



## GET IN TOUCH

### **CONICON LTD**

Address: P.O. Box 53300, 3301 Limassol, Cyprus

email: [info@conicontraining.com](mailto:info@conicontraining.com)

[conicon@logos.cy.net](mailto:conicon@logos.cy.net)

Phone: (+357) 25 74 93 70

Fax: (+357) 25 74 93 71