

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Handling stress in the workplace through music				
Ημέρα 1: 2/6/2021				
Ώρες Εφαρμογής ¹		Διάρκεια ¹	Χρονοτοποθέτηση περιεχομένου	Εκπαιδευτής/ές
Από	Μέχρι	(ώρες)		
9:00	9:30	0,5	Εναρκτήρια συνάντηση <ul style="list-style-type: none"> • Καλωσόρισμα • Παγοθραύστης • Σκοπός και Στόχοι προγράμματος • Συμβόλαιο Δέσμευσης 	Μιχάλης Παγώνη
9:30	10:30	1,00	Διαταραχές άγχους στο εργασιακό περιβάλλον <ul style="list-style-type: none"> • Συναισθηματικό και σωματικό άγχος • Γνωστικό άγχος • Συμπεριφοριστικό άγχος 	Μιχάλης Παγώνη
10:30	10:45	0,25	Διάλειμμα	
10:45	11:45	1,00	Ο επικοινωνιακός χαρακτήρας της μουσικής και κατ' επέκταση των τεχνών <ul style="list-style-type: none"> • Η θεωρία της ολοκλήρωσης της πληροφορίας • Αποτελεσματική μουσική επικοινωνία και εξάλειψη εμποδίων • Μουσική επικοινωνία και έκφραση συναισθημάτων 	Μιχάλης Παγώνη
11:45	12:30	0,75	Θεραπευτικές συνέπειες της μουσικής ενασχόλησης <ul style="list-style-type: none"> • Προτίμηση • Ικανοποίηση • Ευχαρίστηση 	Μιχάλης Παγώνη

12:30	12:45	0,25	Αισθητική απόλαυση και ψυχαγωγία στο χώρο εργασίας <ul style="list-style-type: none"> • Παράγοντες αποφόρτισης του εργασιακού άγχους: <ul style="list-style-type: none"> - Πως η μουσική ωφελεί τον εγκέφαλο 	Μιχάλης Παγώνη
Διάρκεια Κατάρτισης ²		3,5		

Handling stress in the workplace through music				
Ημέρα 2: 3/6/2021				
Ώρες Εφαρμογής ¹		Διάρκεια ¹	Χρονοτοποθέτηση περιεχομένου	Εκπαιδευτής/ές
Από	Μέχρι	(ώρες)		
9:00	10:15	1,25	Αισθητική απόλαυση και ψυχαγωγία στο χώρο εργασίας – (συνέχεια) <ul style="list-style-type: none"> • Παράγοντες αποφόρτισης του εργασιακού άγχους <ul style="list-style-type: none"> - Πως η μουσική ωφελεί τη συγκέντρωση - Πως η μουσική ωφελεί τη μνήμη 	Μιχάλης Παγώνη
10:15	10:30	0,25	Διάλειμμα	
10:30	12:15	1,75	Άξονες παρέμβασης όσον αφορά τους εργαζόμενους <ul style="list-style-type: none"> • Την επικοινωνία • Το γνωστικό τομέα • Τον κινητικό τομέα • Την κοινωνικότητα • Τον συναισθηματικό τομέα 	Μιχάλης Παγώνη
12:15	12:45	0,5	Καταληκτική Συνάντηση <ul style="list-style-type: none"> • Ανακεφαλαίωση • Συμπεράσματα • Αξιολόγηση καταρτιζόμενων • Αξιολόγηση προγράμματος 	Μιχάλης Παγώνη
Διάρκεια Κατάρτισης		3,5		