

Επιχορηγημένο Σεμινάριο

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ (EQ)

5 Οκτωβρίου
09:00-15:00

12 Οκτωβρίου
09:00-15:00

21 Οκτωβρίου
09:00-16:00



Περιγραφή

Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης **επηρεάζει** τα **προσωπικά χαρακτηριστικά** των ατόμων και την επίδραση που αυτά έχουν στις καθημερινές τους επιδράσεις, και παράλληλα **βοηθά**:

- ✓ στην ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας
- ✓ στην βελτίωση των σχέσεων μεταξύ των ατόμων, στην επίλυση συγκρούσεων
- ✓ στην ενίσχυση του ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων όπως το άγχος
- ✓ στην ανάπτυξη ηγετικών ικανοτήτων

Τα στελέχη πολλών Κυπριακών επιχειρήσεων χρειάζεται να **κατανοήσουν την σημαντικότητα** και να **αναπτύξουν την συναισθηματική τους νοημοσύνη**, για την **ανάπτυξη καλύτερης επικοινωνίας και κατανόησης** αλλά και την **αντιμετώπιση του άγχους στον χώρο εργασίας**.

Το σεμινάριο αυτό αποσκοπεί στο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης και να αναπτύξουν πρακτικές και τεχνικές ανάπτυξης της, έτσι ώστε να βελτιώσουν την αποδοτικότητα και αποτελεσματικότητα τους στον χώρο εργασίας και παράλληλα να βελτιωθούν και ως άνθρωποι.

Περισσότερες πληροφορίες



- Το σεμινάριο θα διεξαχθεί από την **Άννα Ξυνιστέρη** και τον **Ελί Γουακίλ** στην **Ελληνική γλώσσα**.



- Η συνολική διάρκεια κατάρτισης του προγράμματος είναι **16 ώρες**.



- Το πρόγραμμα θα διεξαχθεί κατά πρόσωπο.



- Αρχικό κόστος ανά συμμετοχή:
€ 440 συν ΦΠΑ
- Επιχορήγηση ΑνΑΔ: € 192
- Τελικό κόστος ανά συμμετοχή:
€ 248 συν ΦΠΑ
(ΦΠΑ= € 83.60)



Το πρόγραμμα απευθύνεται σε **στελέχη όλων των επιπέδων, τα οποία ανήκουν σε ομάδες/τμήματα/έργα ενός οργανισμού και η επικοινωνία με άλλους ανθρώπους είναι στο επίκεντρο των καθηκόντων τους**. Αυτοί μπορεί να είναι πελάτες/συνεργάτες/συνάδελφοι/προϊστάμενοι /υφιστάμενοι.

Στόχοι σεμιναρίου

Οι συμμετέχοντες με το πέρας του σεμιναρίου θα είναι σε θέση να:

Σε επίπεδο γνώσεων

- Διατυπώνουν την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης
- Απαριθμούν αποτελεσματικούς τρόπους ανάπτυξης συναισθηματικής νοημοσύνης
- Διαχωρίζουν διαφορετικές πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης
- Περιγράφουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους
- Απαριθμούν τα διαγνωστικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται για ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

- Αναπτύσσουν τεχνικές αποτελεσματικής αυτοδιαχείρισης
- Οργανώνουν και επεξηγούν σχέδιο δράσης για βελτίωση του εαυτού τους
- Αναπτύσσουν εργαλεία, πρακτικές και τεχνικές ανάπτυξης συναισθηματικής νοημοσύνης και διαχείρισης σχέσεων
- Επιδεικνύουν ικανότητα αποτελεσματικής επίλυσης συγκρούσεων

Σε επίπεδο στάσεων

- Συμμετέχουν στην υιοθέτηση θετικού κλίματος και περιβάλλοντος συνεργασίας στον χώρο εργασίας
- Δικαιολογούν συναισθήματα και συμπεριφορές των άλλων

Ενότητες

Εισαγωγή στην Συναισθηματική Νοημοσύνη

Προσωπικότητα και Συμπεριφορά

Αυτεπίγνωση

Αυτοδιαχείριση

Κοινωνική επίγνωση

Διαχείριση σχέσεων

