

Επιχορηγημένο Σεμινάριο

Η Δύναμη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (EQ)

Διάρκειας 16 ωρών

Η προδιαγραφή του προγράμματος εγκρίθηκε
από την ΑνΑΔ.



Ημερομηνίες Διεξαγωγής:

- 5 Οκτωβρίου 2021, 09:00-15:00 – Κατά πρόσωπο
- 12 Οκτωβρίου 2021, 09:00-15:00 – Κατά πρόσωπο
- 21 Οκτωβρίου 2021, 09:00-16:00 – Κατά πρόσωπο

Απευθύνεται σε:

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.

Εκπαιδευτές:

Άννα Ξυνιστέρη και Ελί Γουακίλ

Κόστος:

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

Στόχοι:

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

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Η δύναμη της συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ)				
Ημέρα 1: 5/10/2021				
Ώρες Εφαρμογής ¹		Διάρκεια ¹	Χρονοτοποθέτηση περιεχομένου	Εκπαιδευτής/ές
Από	Μέχρι	(ώρες)		
9:00	10:00	1,00	Εισαγωγή στην συναισθηματική νοημοσύνη και την σημασία της <ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στο πρόγραμμα, γνωριμία, σκοποί και στόχοι • Προσδοκίες σεμιναρίου • Ορισμός συναισθηματικής νοημοσύνης • Ιστορική αναδρομή • “Becoming me” • Οι 4 πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης – Αυτεπίγνωση, Αυτοδιαχείριση, Κοινωνική επίγνωση, Διαχείριση σχέσεων 	Άννα Ξυνιστέρη/ Ελί Γουακίλ
10:00	11:00	1,00	Προσωπικότητα και συμπεριφορά <ul style="list-style-type: none"> • Ορισμός προσωπικότητας • Οι 5 παράγοντες της προσωπικότητας • Φύση Vs Ανάπτυξη προσωπικότητας (Nature Vs Nurture) 	Άννα Ξυνιστέρη/ Ελί Γουακίλ
11:00	11:15	0,25	Διάλειμμα	
11:15	12:45	1,5	Αυτεπίγνωση (self-awareness) <ul style="list-style-type: none"> • Ποιος είμαι; • Προφίλ προσωπικότητας – ανάλυση ατομικών αποτελεσμάτων • Συνειδητό-ασυνείδητο 	Άννα Ξυνιστέρη/ Ελί Γουακίλ
12:45	13:15	0,5	Αυτεπίγνωση (self-awareness) – (συνέχεια) <ul style="list-style-type: none"> • Βασικά συναισθήματα • «Κόκκινα κουμπιά» 	Άννα Ξυνιστέρη/ Ελί Γουακίλ

13:15	13:45	0,5	Διάλειμμα	
13:45	14:45	1,00	Αυτεπίγνωση (self-awareness) – (συνέχεια) <ul style="list-style-type: none"> • Αυτογνωσία • TOWS Behavioral self-assessment	Άννα Ξυνιστέρη/ Ελί Γουακίλ
Διάρκεια Κατάρτισης		5,00		

Η δύναμη της συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ)				
Ημέρα 2: 12/10/2021				
Ώρες Εφαρμογής¹		Διάρκεια¹	Χρονοτοποθέτηση περιεχομένου	Εκπαιδευτής /ές
Από	Μέχρι	(ώρες)		
09:00	10:00	1,00	Αυτοδιαχείριση (self-management) <ul style="list-style-type: none"> • Αυτοέλεγχος και αυτοπαρακίνηση (autoregulation & auto motivation) • Εσωστρέφεια-Εξωστρέφεια • Οι 5 παράγοντες προσωπικότητας 	Άννα Ξυνιστέρη/ Ελί Γουακίλ
10:00	11:30	1,5	Αυτοδιαχείριση (self-management) – (συνέχεια) <ul style="list-style-type: none"> • Τεχνικές και στρατηγικές αυτοδιαχείρισης • Τρόποι υποκίνησης • What's your medicine? 	Άννα Ξυνιστέρη/ Ελί Γουακίλ
11:30	11:45	0,25	Διάλειμμα	

11:45	12:15	0,5	Αυτοδιαχείριση (self-management) – (συνέχεια) <ul style="list-style-type: none"> • Προσωπικό όραμα • Νοοτροπία ανάπτυξης (Growth Mindset) Vs Νοοτροπία Στασιμότητας (Fixed Mindset) 	Άννα Ξυνιστέρη/ Ελί Γουακίλ
12:15	13:15	1,00	Κοινωνική επίγνωση (Social awareness) <ul style="list-style-type: none"> • Ορισμός κοινωνικής επίγνωσης • Ενσυναίσθηση • Το πρότυπο του κοινωνικά έξυπνου ανθρώπου 	Άννα Ξυνιστέρη/ Ελί Γουακίλ
13:15	13:45	0,5	Διάλειμμα	
13:45	14:45	1,00	Κοινωνική επίγνωση (Social awareness) – (συνέχεια) <ul style="list-style-type: none"> • Τοξικός Vs Υποστηρικτικός άνθρωπος • Space skills 	Άννα Ξυνιστέρη/ Ελί Γουακίλ
Διάρκεια Κατάρτισης		5,00		

Η δύναμη της συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ)				
Ημέρα 3: 21/10/2021				
Ώρες Εφαρμογής ¹		Διάρκεια ¹	Χρονοτοποθέτηση περιεχομένου	Εκπαιδευτής /ές
Από	Μέχρι	(ώρες)		
9:00	10:30	1,5	Κοινωνική επίγνωση (Social awareness) – (συνέχεια) <ul style="list-style-type: none"> • Διεκδικητικότητα (assertiveness) • Επιβεβαίωση της παρουσίας 	Άννα Ξυνιστέρη/ Ελί Γουακίλ

10:30	11:00	0,5	Κοινωνική επίγνωση (Social awareness) – (συνέχεια) <ul style="list-style-type: none"> • Το στυλ επικοινωνίας σου 	Άννα Ξυνιστέρη/ Ελί Γουακίλ
11:00	11:15	0,25	Διάλειμμα	
11:15	12:15	1,00	Διαχείριση σχέσεων (Relationship management) <ul style="list-style-type: none"> • Εγώ σε σχέση με τους άλλους • Δεξιότητες ενεργής ακρόασης 	Άννα Ξυνιστέρη/ Ελί Γουακίλ
12:15	13:15	1,00	Διαχείριση σχέσεων (Relationship management) – (συνέχεια) <ul style="list-style-type: none"> • Διαχείριση σχέσεων και διαχείριση συναισθημάτων • Τα όρια στις σχέσεις 	Άννα Ξυνιστέρη/ Ελί Γουακίλ
13:15	13:45	0,5	Διάλειμμα	
13:45	14:15	0,5	Διαχείριση σχέσεων (Relationship management) – (συνέχεια) Χαρακτηριστικά των συναισθηματικά έξυπνων ανθρώπων	Άννα Ξυνιστέρη/ Ελί Γουακίλ
14:15	15:15	1,00	Σύνοψη και κλείσιμο σεμιναρίου <ul style="list-style-type: none"> • Παρουσιάσεις συμμετεχόντων «Ποιος είμαι» • Σύνοψη κύριων σημείων 	Άννα Ξυνιστέρη/ Ελί Γουακίλ
15:15	15:30	0,25	Διάλειμμα	
15:30	16:00	0,5	Σύνοψη και κλείσιμο σεμιναρίου – (συνέχεια) <ul style="list-style-type: none"> • Απορίες και ερωτήσεις • Αξιολόγηση 	Άννα Ξυνιστέρη/ Ελί Γουακίλ
Διάρκεια Κατάρτισης		6,00		