

Επιχορηγημένο Σεμινάριο

## Συναισθηματική Νοημοσύνη και διαχείριση σχέσεων

Δια ζώσης

15 Ιουνίου  
08:30-16:30



# 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 **7 ώρες**.



Το πρόγραμμα θα διεξαχθεί δια ζώσης.



Αρχικό κόστος ανά συμμετοχή : **€ 220 συν ΦΠΑ**

Επιχορήγηση ΑνΑΔ : €84

Τελικό κόστος ανά συμμετοχή : **€ 136 συν ΦΠΑ (ΦΠΑ= € 41,8)**



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
- Εξηγούν τις 4 πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης
- Διατυπώνουν και να ερμηνεύουν τους 5 παράγοντες της προσωπικότητας
- 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 και πρακτικές ανάπτυξης συναισθηματικής νοημοσύνης
- Επιδεικνύουν ικανότητα αποτελεσματικής επίλυσης συγκρούσεων
- Αναπτύσσουν αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης σχέσεων
- Αποκωδικοποιούν στρεσογονες καταστάσεις και να εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης του άγχους

## 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, συμπεριφορά και διαχείριση σχέσεων
- Αυτεπίγνωση (self-awareness) και διαχείριση σχέσεων
- Αυτοδιαχείριση (self-management) και διαχείριση σχέσεων
- Κοινωνική επίγνωση (social awareness) και διαχείριση σχέσεων
- Διαχείριση σχέσεων (Relationship management)

