

MINDFULNESS ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

8, 18, 29 ΜΑΙΟΥ & 8 ΙΟΥΝΙΟΥ
(09:30 – 13:30)

Περιγραφή

Το συνεχώς μεταβαλλόμενο πολιτικό-οικονομικό περιβάλλον και η παρατεταμένη κοινωνική και υγειονομική αβεβαιότητα που προέκυψε από την πανδημία Covid-19, έχει καταστήσει αρκετούς οργανισμούς σε μια κατάσταση όπου καλούνται συνεχώς να διασφαλίσουν τη βιωσιμότητά τους και να ενισχύσουν την αποδοτικότητα του προσωπικού τους.

Όσο η αγορά παραμένει σε αυτή την οικονομικά άστατη και πολύπλοκη περίοδο, οι περισσότεροι οργανισμοί πασχίζουν να διατηρήσουν την ανταγωνιστικότητά τους. Ως εκ τούτου, η αριστεία (υπεροχή) στην αποδοτικότητα του προσωπικού αποτελεί όχι μόνο την κύρια προτεραιότητα αλλά την κύρια πρόκληση που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι επιχειρήσεις.

Η ενσυνειδητότητα και επίγνωση αποτελεί μια από τις πλέον σημαντικές δεξιότητες αποδοτικότητας, στον χώρο εργασίας του 21ου αιώνα, καθώς έχει αποδειχθεί ότι βοηθά σημαντικά -ανάμεσα σε άλλα- στην αποτελεσματική διαχείριση του στρες, στη βελτίωση της επαναστακτικότητας και της προσαρμοστικότητας, στην αύξηση της ενεργού συμμετοχής στο αντικείμενο εργασίας, στην αποτελεσματική ηγετική επικοινωνία καθώς και στην απόκτηση μεγαλύτερης διαύγειας κατά τη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Οι τρόποι με τους οποίους η ενσυνειδητότητα και η επίγνωση μπορούν να ενσωματωθούν στην εργασία των στελεχών που ηγούνται οργανισμούς θα είναι το αντικείμενο της εκπαίδευσης που θα παρέχει το προτεινόμενο σεμινάριο.

Περισσότερες πληροφορίες



Το σεμινάριο θα διεξαχθεί από την **Μαριάντζελα Ζανάκη** στην **Ελληνική γλώσσα**.



Η συνολική διάρκεια κατάρτισης του προγράμματος είναι **12 ώρες**.



Αρχικό κόστος ανά συμμετοχή:
€ 280 συν ΦΠΑ

Επιχορήγηση ΑνΑΔ: **€ 144**

Τελικό κόστος ανά συμμετοχή: **€136 συν ΦΠΑ = € 53,20**



Το πρόγραμμα θα διεξαχθεί διαδικτυακά.



Το πρόγραμμα απευθύνεται σε στελέχη όλων των επιπέδων, τα οποία ανήκουν σε ομάδες/τμήματα ενός οργανισμού και καλούνται να εργαστούν με πιεστικούς ρυθμούς.

Στόχοι Σεμιναρίου:

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

Σε επίπεδο γνώσεων

- Γνωρίζουν τις έννοιες της ενσυνειδητότητας και της επίγνωσης
- Αναγνωρίζουν τους τρόπους που η εργασιακή πίεση επιδρά στην απόδοσή τους αλλά και να γνωρίζουν τρόπους κατάλληλης διαχείρισης αυτής
- Συνδέουν την ενσυνειδητότητα με την τα καθήκοντά τους
- Προσδιορίζουν και να ερμηνεύουν τον τρόπο λειτουργίας του μηχανισμού του στρες
- Παρατηρούν και να συσχετίζουν την σχέση μεταξύ νου-σώματος
- Αναγνωρίζουν την σημασία της επίγνωσης των σκέψεων τους
- Διατυπώνουν τα στοιχεία συμπεριφοράς της επιτυχούς υλοποίησης των καθηκόντων τους

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

- Εξασκούν ικανότητα της προσοχής και της αυξημένης συγκέντρωσης κατά την άσκηση των αρμοδιοτήτων τους
- Επιδεικνύουν και να εξασκούν αποτελεσματικά την ικανότητα της επίγνωσης
- Αναπαριστούν και επαληθεύουν τον ρόλο της αναπνοής στη διαχείριση του στρες
- Διαχειρίζονται δύσκολες καταστάσεις με

Σε επίπεδο στάσεων

- Υιοθετούν την ενσυνειδητότητα και την επίγνωση στην καθημερινότητα
- Υποστηρίζουν με δεκτικότητα την καινοτόμα σκέψη και αντίστοιχη δράση
- Υιοθετούν την καλοσύνη, την ενσυναίσθηση και την συμπόνια

Ενότητες

- Γνωριμία συμμετεχόντων και εισαγωγή σε βασικές έννοιες του mindfulness (ενσυνειδητότητα και επίγνωση)
- Αναπτύσσοντας τις βάσεις της ενσυνείδητης λειτουργίας
- Χτίζοντας ενσυνείδητα τη σχέση μεταξύ νου και σώματος
- Ενσυνείδητη διαχείριση εργασιακού φόρτου, επικοινωνίας και συγκρούσεων
- Ενσυνειδητότητα στον χώρο εργασίας
- Κλείσιμο Σεμιναρίου