

## Mindfulness στον χώρο εργασίας

### Αναλυτικό Ωρολόγιο

Ημέρα 1 – 8 Μαΐου				
Ώρες Εφαρμογής		Διάρκεια	Χρονοτοποθέτηση περιεχομένου	Εκπαιδύτρια
Από	Μέχρι	(ώρες)		
09:00	09:30	0,50	<p><b>Γνωριμία συμμετεχόντων και εισαγωγή σε βασικές έννοιες του mindfulness (ενσυνειδητότητα και επίγνωση)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ιστορικό υπόβαθρο</li> <li>• Ορισμός και επιστημονικά στοιχεία για την πρακτική του mindfulness</li> <li>• Η έννοια του διαλογισμού: ανατολική φιλοσοφία και δυτική επιστήμη</li> <li>• Συσχέτιση mindfulness και εργασιακής αποδοτικότητας</li> </ul> <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση και άσκηση</p>	<b>Μαριάντζελα Ζανάκη</b>
09:30	10:30	1,00	<p><b>Αναπτύσσοντας τις βάσεις της ενσυνείδητης λειτουργίας</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η σημασία και ο ρόλος τους στρες</li> <li>• Στρες και ανθεκτικότητα/επανατακτικότητα (resilience) στο χώρο εργασίας</li> <li>• Ο μηχανισμός του στρες</li> <li>• Ο ρόλος της αναπνοής στη διαχείριση του στρες</li> </ul> <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση και άσκηση</p>	<b>Μαριάντζελα Ζανάκη</b>
10:30	10:45	0,25	Διάλειμμα για καφέ	
10:45	12:15	1,50	<p><b>Αναπτύσσοντας τις βάσεις της ενσυνείδητης λειτουργίας (συνέχεια)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατανόηση της έννοιας της υγείας και της ευεξίας στην εργασία</li> <li>• Αναπτύσσοντας την αυτο-επίγνωσή μας</li> <li>• Εξάσκηση στον διαλογισμό της αναπνοής</li> </ul>	<b>Μαριάντζελα Ζανάκη</b>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βασικές στάσεις-ποιότητες για την ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας</li> </ul> <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση και άσκηση</p>	
--	--	--	--	--

<b>Mindfulness στον χώρο εργασίας</b>				
<b>Ημέρα 2 – 18 Μαΐου</b>				
<b>Ώρες Εφαρμογής</b>		<b>Διάρκεια</b>	<b>Χρονοτοποθέτηση περιεχομένου</b>	<b>Εκπαιδευτρια</b>
<b>Από</b>	<b>Μέχρι</b>	<b>(ώρες)</b>		
09:00	10:30	<b>1,50</b>	<p><b>Χτίζοντας ενσυνείδητα τη σχέση μεταξύ νου και σώματος</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η σημασία των συναισθημάτων και η αποτελεσματική τους διαχείριση</li> <li>• Διαχείριση της ικανότητας μας για προσοχή και συγκέντρωση</li> <li>• Βελτίωση της ικανότητας για εστίαση</li> </ul> <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση και άσκηση</p>	<b>Μαριάντζελα Ζανάκη</b>
10:30	10:45	0,25	Διάλειμμα για καφέ	
10:45	12:15	<b>1,50</b>	<p><b>Χτίζοντας ενσυνείδητα τη σχέση μεταξύ νου και σώματος (συνέχεια)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναπτύσσοντας την αυτοαποδοχή</li> <li>• Εξάσκηση στον διαλογισμό σάρωσης σώματος</li> </ul> <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση και άσκηση</p>	<b>Μαριάντζελα Ζανάκη</b>

Mindfulness στον χώρο εργασίας				
Ημέρα 3 – 29 Μαΐου				
Ώρες Εφαρμογής		Διάρκεια	Χρονοτοποθέτηση περιεχομένου	Εκπαιδευτρια
Από	Μέχρι	(ώρες)		
09:00	10:30	1,50	<p><b>Ενσυνείδητη διαχείριση εργασιακού φόρου, επικοινωνίας και συγκρούσεων</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο ρόλος της συνήθειας</li> <li>• Ο εσωτερικός επικριτής</li> <li>• Μειώνοντας την υπερβολική σκέψη</li> </ul> <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση και άσκηση</p>	<b>Μαριάντζελα Ζανάκη</b>
10:30	10:45	0,25	Διάλειμμα για καφέ	
10:45	12:15	1,50	<p><b>Ενσυνείδητη διαχείριση εργασιακού φόρου, επικοινωνίας και συγκρούσεων (συνέχεια)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιοποιώντας την δύναμη του ενδιαφέροντος, της περιέργειας και της ανακάλυψης</li> <li>• Η σημασία της στάσης του σώματος</li> <li>• Προσεγγίζοντας τις συγκρούσεις αποτελεσματικά</li> </ul> <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση και άσκηση</p>	<b>Μαριάντζελα Ζανάκη</b>

Mindfulness στον χώρο εργασίας				
Ημέρα 4 – 8 Ιουνίου				
Ώρες Εφαρμογής		Διάρκεια	Χρονοτοποθέτηση περιεχομένου	Εκπαιδευτρια
Από	Μέχρι	(ώρες)		
09:00	10:30	1,50	<p><b>Ενσυνειδητότητα στον χώρο εργασίας</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δημιουργώντας μια κουλτούρα αειφόρου ανάπτυξης</li> <li>• Υιοθετώντας ένα διευρυμένο τρόπο αντίληψης και διαχείρισης καταστάσεων</li> <li>• Μειώνοντας τις προκαταλήψεις για καλύτερη λήψη αποφάσεων</li> </ul> <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση και άσκηση</p>	<b>Μαριάντζελα Ζανάκη</b>
10:30	10:45	0,25	Διάλειμμα για καφέ	
10:45	11:45	1,00	<p><b>Ενσυνειδητότητα στον χώρο εργασίας (συνέχεια)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Απελευθερώνοντας την συλλογική νοημοσύνη σε έναν οργανισμό</li> <li>• Χτίζοντας εμπιστοσύνη και ουσιαστική σύνδεση με τους συνεργάτες μας</li> <li>• Η σημασία της συμπόνοιας για την υγεία μας</li> <li>• Εξάσκηση στον διαλογισμό «Όπως εγώ»</li> </ul> <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση και άσκηση</p>	<b>Μαριάντζελα Ζανάκη</b>
11:45	12:15	0,50	<p><b>Κλείσιμο Σεμιναρίου</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύνοψη σημαντικότερων στοιχείων</li> <li>• Αξιολόγηση</li> <li>• Κλείσιμο σεμιναρίου</li> </ul> <p>Διάλεξη/εισήγηση/επίδειξη, συζήτηση και άσκηση</p>	<b>Μαριάντζελα Ζανάκη</b>