

## Η δύναμη της συναισθηματικής νοημοσύνης

### στον χώρο εργασίας

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ημέρα 1η: 11/02/2025				
Ώρες Εφαρμογής <sup>1</sup>		Διάρκεια <sup>1</sup>	Χρονοτοποθέτηση περιεχομένου	Εκπαιδευτρια
Από	Μέχρι	(ώρες)		
08.30	09:30	1,00	<b>Εισαγωγή στην συναισθηματική νοημοσύνη και την σημασία της</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Εισαγωγή στο πρόγραμμα, γνωριμία, σκοποί και στόχοι</li> <li>Προσδοκίες σεμιναρίου</li> <li>Ορισμός συναισθηματικής νοημοσύνης</li> <li>Ιστορική αναδρομή</li> <li>“Becoming me”</li> </ul> Οι 4 πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης – Αυτεπίγνωση, Αυτοδιαχείριση, Κοινωνική επίγνωση, Διαχείριση σχέσεων  Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση,	Άννα Ξυνιστέρη
09:30	10:30	1,00	<b>Προσωπικότητα και συμπεριφορά</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ορισμός προσωπικότητας</li> <li>Οι 5 παράγοντες της προσωπικότητας</li> <li>Φύση Vs Ανάπτυξη προσωπικότητας (Nature Vs Nurture)</li> </ul> Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση, άσκηση	Άννα Ξυνιστέρη
10:30	10:45	0,25	Διάλειμμα	
10:45	12:45	2,00	<b>Αυτεπίγνωση (self-awareness)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ποιος είμαι;</li> <li>Προφίλ προσωπικότητας – ανάλυση ατομικών αποτελεσμάτων</li> <li>Συνειδητό-ασυνείδητο</li> <li>Βασικά συναισθήματα</li> <li>«Κόκκινα κουμπιά»</li> </ul> Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση, άσκηση	Άννα Ξυνιστέρη
12.45	13.15	0,50	Γεύμα	

13:15	14:15	1,00	<b>Αυτεπίγνωση (self-awareness) -συνέχεια</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτογνωσία</li> <li>• TOWS</li> <li>• Behavioral self-assessment</li> </ul> <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση, άσκηση</p>	Άννα Ξυνιστέρη
14.15	15.15	1,00	<b>Αυτοδιαχείριση (self-management)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτοέλεγχος και αυτοπαρακίνηση (autoregulation &amp; auto motivation)</li> <li>• Εσωστρέφεια-Εξωστρέφεια</li> <li>• Οι 5 παράγοντες προσωπικότητας</li> <li>• Τεχνικές και στρατηγικές αυτοδιαχείρισης</li> <li>• Τρόποι υποκίνησης</li> <li>• What's your medicine?</li> <li>• Προσωπικό όραμα</li> <li>• Νοοτροπία ανάπτυξης (Growth Mindset) Vs Νοοτροπία Στασιμότητας (Fixed Mindset)</li> </ul> <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση, άσκηση</p>	Άννα Ξυνιστέρη
15.15	15:30	0,25	<b>Διάλειμμα</b>	
15:30	16:30	1,00	<b>Αυτοδιαχείριση (self-management) -συνέχεια</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τρόποι υποκίνησης</li> <li>• What's your medicine?</li> <li>• Προσωπικό όραμα</li> <li>• Νοοτροπία ανάπτυξης (Growth Mindset) Vs Νοοτροπία Στασιμότητας (Fixed Mindset)</li> </ul> <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση, άσκηση</p>	Άννα Ξυνιστέρη

Διάρκεια Κατάρτισης

7,00



**Ημέρα 2η: 19/02/2025**

Ώρες Εφαρμογής <sup>1</sup>		Διάρκεια <sup>1</sup>	Χρονοτοποθέτηση περιεχομένου	Εκπαιδευτής
Από	Μέχρι	(ώρες)		
08:30	10:30	2,00	<b>Κοινωνική επίγνωση (Social awareness)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ορισμός κοινωνικής επίγνωσης</li><li>• Ενσυναίσθηση</li><li>• Το πρότυπο του κοινωνικά έξυπνου ανθρώπου</li><li>• Τοξικός Vs Υποστηρικτικός άνθρωπος</li><li>• Space skills</li><li>• Διεκδικητικότητα (assertiveness)</li><li>• Επιβεβαίωση της παρουσίας</li><li>• Το στυλ επικοινωνίας σου</li></ul> Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση, άσκηση	Elie Wakil
10:30	10:45	0,25	Διάλειμμα	
10:45	11:45	1,00	<b>Κοινωνική επίγνωση (Social awareness) -συνέχεια</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Διεκδικητικότητα (assertiveness)</li><li>• Επιβεβαίωση της παρουσίας</li><li>• Το στυλ επικοινωνίας σου</li></ul> Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση, άσκηση	Elie Wakil
11:45	13:15	1,50	<b>Διαχείριση σχέσεων (Relationship management)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Εγώ σε σχέση με τους άλλους</li><li>• Δεξιότητες ενεργής ακρόασης</li><li>• Διαχείριση σχέσεων και διαχείριση συναισθημάτων</li><li>• Τα όρια στις σχέσεις</li></ul> Χαρακτηριστικά των συναισθηματικά έξυπνων ανθρώπων Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση, άσκηση	Elie Wakil
13:15	13:45	0,50	Γεύμα	
13:45	14:45	1,00	<b>Παρουσιάσεις συμμετεχόντων</b> Παρουσιάσεις συμμετεχόντων “Ποιος είμαι” Συζήτηση και σχολιασμός των παρουσιάσεων Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση, άσκηση	Elie Wakil
14:45	15:00	0,25	Διάλειμμα	

15:00	16:00	1,00	<b>Παρουσιάσεις συμμετεχόντων - συνέχεια</b> Παρουσιάσεις συμμετεχόντων "Ποιος είμαι" Συζήτηση και σχολιασμός των παρουσιάσεων  Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση, άσκηση	Elie Wakil
16:15	16:30	0,25	<b>Κλείσιμο σεμιναρίου</b> Σύνοψη και Ανασκόπηση σεμιναρίου Αξιολόγηση  Διάλεξη/εισήγηση και συζήτηση	Elie Wakil

Διάρκεια Κατάρτισης

7,00

Σύνολο Κατάρτισης

14,00