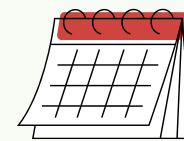


Επιχορηγημένο Σεμινάριο



# Η δύναμη της συναισθηματικής νοημοσύνης, στον χώρο εργασίας



12 & 14 ΜΑΡ | 08:30 - 16:30



22 817 900 | KESEA Academy



Λεωφόρος Στροβόλου 113, Γραφ. 501, Λευκωσία

# 1 Περιγραφή Προγράμματος

Το σεμινάριο αυτό αποσκοπεί στο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης και να αναπτύξουν πρακτικές και τεχνικές ανάπτυξης της, στο χώρο εργασίας.

Ο Σύμφωνα με έρευνες, 90% της επιτυχίας των ηγετών σήμερα αποδίδεται στο ανεπτυγμένο EQ τους, στην συναισθηματική τους νοημοσύνη δηλαδή, και όχι στο IQ. Επιπλέον, έρευνες έχουν δείξει ότι 80% των επιτυχημένων ανθρώπων, οφείλει την επιτυχία του στην ψηλή του συναισθηματική νοημοσύνη, καθώς παράλληλα, έρευνα στην Αμερική για τις ικανότητες που θεωρούνται βασικές για την επιτυχία σε 181 διαφορετικές θέσεις εργασίας, έδειξαν ότι το 67% των βασικών δεξιοτήτων υπεροχής είναι συναισθηματικές δεξιότητες. Με βάση τις πιο πάνω έρευνες καθώς και τις συνεχείς τάσεις και εξελίξεις που βλέπουμε να αναδύονται στον σύγχρονο επιχειρηματικό κόσμο, οι προσωπικές/άυλες δεξιότητες των ατόμων που συμπεριλαμβάνονται στη συναισθηματική νοημοσύνη, φαίνεται να είναι επιτακτικής σημασίας.

Τέτοιες δεξιότητες αποτελούν τον πυρήνα επιλογής υποψηφίων για πολλές θέσεις εργασίας, και είναι απαραίτητες για την επαγγελματική ανάπτυξη των εργαζομένων, όπως επίσης και για την ανάπτυξη δεξιοτήτων για την διαχείριση άγχους.

# 1 Περιγραφή Προγράμματος

Η ανάπτυξη της συναισθηματική νοημοσύνης επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τα προσωπικά χαρακτηριστικά των ατόμων, και ως επακόλουθο την επίδραση που αυτά έχουν στις καθημερινές τους αλληλεπιδράσεις, όχι μόνο σε επαγγελματικό αλλά και σε προσωπικό επίπεδο, καθώς 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 καθώς και στην ανάπτυξη ηγετικών ικανοτήτων.

Η ανάγκη που υπάρχει σήμερα στους κυπριακούς οργανισμούς, είναι η κατανόηση της σημαντικότητας και η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης στα στελέχη τους, καθώς φαίνεται ότι αρκετά από αυτά δεν έχουν ανεπτυγμένη την συναισθηματική τους νοημοσύνη στον βαθμό που θα έπρεπε, με αποτέλεσμα πολλές φορές να δημιουργούνται εντάσεις και συγκρούσεις, να υπάρχει έλλειψη επικοινωνίας και κατανόησης και αυξημένα επίπεδα άγχους

## 2 Σε ποιούς απευθύνεται αυτό 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.



## 3 Γιατί αυτό το σεμινάριο;

### Τι θα αποκομίσουν οι συμμετέχοντες;

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

#### ΓΝΩΣΕΙΣ

---

- ✓ Διατυπώνουν την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης
- ✓ Απαριθμούν αποτελεσματικούς τρόπους ανάπτυξης συναισθηματικής νοημοσύνης
- ✓ Διαχωρίζουν διαφορετικές πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης

#### ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

---

- ✓ Αναπτύσσουν τεχνικές αποτελεσματικής αυτοδιαχείρισης
- ✓ Αναπτύσσουν εργαλεία και πρακτικές ανάπτυξης συναισθηματικής νοημοσύνης
- ✓ Αναπτύσσουν αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης σχέσεων
- ✓ Αποκωδικοποιούν στρεσογόνες καταστάσεις και να εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης του άγχους

#### ΣΤΑΣΕΙΣ

---

- ✓ Συμμετέχουν στην υιοθέτηση θετικού κλίματος και περιβάλλοντος συνεργασίας στον χώρο εργασίας
- ✓ Δικαιολογούν συναισθήματα και συμπεριφορές των άλλων

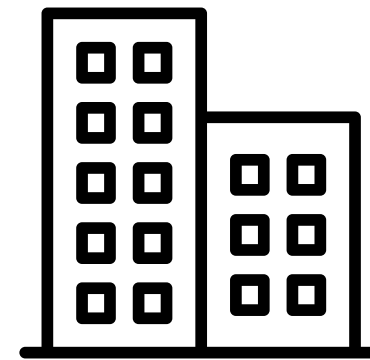
## 4 Ενότητες

- Εισαγωγή στην συναισθηματική νοημοσύνη και την σημασία της
- Προσωπικότητα και συμπεριφορά
- Αυτεπίγνωση (self- awareness)
- Αυτοδιαχείριση (self- management)
- Κοινωνική επίγνωση (Social awareness)
- Διαχείριση σχέσεων (Relationship management)
- Παρουσιάσεις συμμετεχόντων
- Σύνοψη και κλείσιμο σεμιναρίου

## 5 Πληροφορίες Προγράμματος



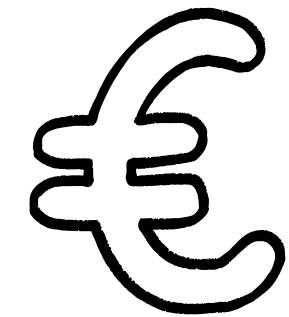
Το σεμινάριο θα διεξαχθεί από την Άννα Ξυνιστέρη και τον Elie Wakil στην Ελληνική γλώσσα.



12 & 14 ΜΑΡ | 08:30 - 16:30

Το πρόγραμμα θα διεξαχθεί διά ζώσης στο ΚΕΣΕΔΑ (Λεωφόρος Στροβόλου 113, Λευκωσία).

Η συνολική διάρκεια κατάρτισης του προγράμματος είναι 14 ώρες



Κόστος ανά συμμετοχή

**€ 220**

Κόστος πριν την επιχορήγηση

**€ 500**

Δεν υπάρχει χρέωση ΦΠΑ

## 6 Εγγραφές & Πληροφορίες



Συμπληρώστε την φόρμα συμμετοχής, στην ιστοσελίδα μας.



Με την εγγραφή σας θα επικοινωνήσουμε μαζί σας, για την εγγραφή σας και στο παρουσιολόγιο της ΑνΑΔ, στην πλατφόρμα ΕΡΜΗΣ.

τηλ. +357 22 817900 | +357 94 041002

email. [central@kesea.com.cy](mailto:central@kesea.com.cy)