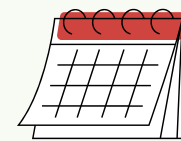


Επιχορηγημένο Σεμινάριο



Cultivating Wellbeing and Handling Stress



20, 26 & 27 NOE | 09:00 – 13:15



22 817 900 | KESEA Academy



ΚΕΣΕΑ – Λεωφόρος Στροβόλου 113, Γρ. 501
Λευκωσία



Το πρόγραμμα εγκρίθηκε από την ΑνΑΔ. Οι επιχειρήσεις/ οργανισμοί που συμμετέχουν με εργαζοτούμενούς τους, οι οποίοι ικανοποιούν τις προϋποθέσεις της ΑνΑΔ, θα τύχουν της σχετικής επιχορήγησης.



1 Περιγραφή Προγράμματος

Το σεμινάριο αποσκοπεί στο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν δεξιότητες και γνώσεις, οι οποίες θα τους/τις βοηθήσουν να αναπτύξουν κουλτούρα υγείας, σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο, επηρεάζοντας θετικά τους συνολικούς στόχους της εταιρείας τους.

Το προσωπικό της κάθε εταιρείας, αποτελεί έναν από τους κρισιμότερους παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στην επιτυχία της, καθώς είναι τα άτομα που εκτός από την δική τους απόδοση μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την απόδοση των υφισταμένων τους αλλά και την αποδοτικότητα και παραγωγικότητα του τμήματος τους και του οργανισμού γενικότερα.

Η ψυχική και σωματική ευημερία των εργαζομένων αποτελεί προτεραιότητα για την προάσπιση της ασφάλειας και υγείας τους.

1 Περιγραφή Προγράμματος

Το προσωπικό της κάθε εταιρείας, αποτελεί έναν από τους κρισιμότερους παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στην επιτυχία της, καθώς είναι τα άτομα που εκτός από την δική τους απόδοση μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την απόδοση των υφισταμένων τους αλλά και την αποδοτικότητα και παραγωγικότητα του τμήματος τους και του οργανισμού γενικότερα. Η ψυχική και σωματική ευημερία των εργαζομένων αποτελεί προτεραιότητα για την προάσπιση της ασφάλειας και υγείας τους.

Στην εθνική στρατηγική της Κύπρου, για την Ασφάλεια και υγεία στην εργασία 2021 – 2027, δίδεται ιδιαίτερη έμφαση στους κινδύνους από ψυχοκοινωνικούς παράγοντες, τις μυοσκελετικές παθήσεις και τους νέους και αναδυόμενους κινδύνους

Συνεπώς προκύπτει η ανάγκη για εκπαίδευση και καθοδήγηση με σκοπό την ανάπτυξη κατάλληλων δεξιοτήτων, πρακτικών και την παροχή των απαραίτητων εργαλείων για τη σωστή διαχείριση του άγχους και της προσωπικής τους υγείας. Υγεία, όχι με την έννοια της απουσίας ασθένειας ή κάποιου προβλήματος, αλλά με την έννοια της ευζωίας, της αίσθηση της προσωπικής εκπλήρωσης, της διαχείρισης του άγχους και των ψυχοσωματικών προβλημάτων, της ανάπτυξης και διατήρησης υγιών σχέσεων και γενικά η ύπαρξη ισορροπίας στη ζωή του ατόμου. Είναι σημαντικό, λόγω της αυξημένης πίεσης και των δύσκολων, στρεσογόνων καταστάσεων, να υπάρχει καθοδήγηση από εξειδικευμένους εκπαιδευτές. Οι εισηγητές του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού προγράμματος, κατέχουν την απαραίτητη ιατρική και εκπαιδευτική εμπειρία, οι οποίες κρίνονται αναγκαίες για την επιτυχία του.

2 Σε ποιούς απευθύνεται αυτό το πρόγραμμα;

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα απευθύνεται στο προσωπικό εταιρειών και οργανισμών όλων των βαθμίδων.



3 Γιατί αυτό το σεμινάριο;

Τι θα αποκομίσουν οι συμμετέχοντες;

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

ΓΝΩΣΕΙΣ

- ✓ Συσχετίζουν την σωματική λειτουργία με την απόδοση στην εργασία
- ✓ Εξηγούν τις έννοιες Mind wandering & focused activity
- ✓ Αναγνωρίζουν τη σημασία της άσκησης
- ✓ Γνωρίζουν και να απαριθμούν στρεσογόνους παράγοντες

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- ✓ Αποκωδικοποιούν στρεσογόνες καταστάσεις και να εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης του άγχους
- ✓ Επαληθεύουν τον ρόλο των σχέσεων στην υγεία, την ποιότητα ζωής και την απόδοσή τους κατά την εργασία τους
- ✓ Κρίνουν και να διορθώνουν τις διατροφικές τους συνήθειες
- ✓ Επιδεικνύουν ικανότητα αποτελεσματικής επίλυσης συγκρούσεων

ΣΤΑΣΕΙΣ

- ✓ Αποδέχονται τη σημασία της άσκησης και να τη εντάξουν στην καθημερινότητά τους, ως πυλώνας ισορροπίας
- ✓ Αποδέχονται και να συζητούν τον ρόλο των συναισθημάτων
- ✓ Υπερασπίζονται την καλλιέργεια κουλτούρας υγείας στην εταιρεία
- ✓ Υποκινούν τη καλλιέργεια κοινωνικής νοημοσύνης

4 Ενότητες και Θέματα.

Σωματική υγεία:

Στρες, η φυσιολογία του στρες

- Στρεσογόνοι παράγοντες
- Σημασία της σωστής αναπνοής
- Σημασία της άσκησης
- Σημασία της διατροφής και Διατροφικές συνήθειες
- Σωματική λειτουργία και απόδοση στην εργασία
- Στάση του σώματος
- Διατροφικές συνήθειες

Ψυχική υγεία:

- Νοητικές λειτουργίες: προσοχή, συγκέντρωση, mind wandering vs focused activity
- Συναισθηματικό vs Γνωσιακό
- Γνωσιακές λειτουργίες: Θεωρία και πρακτική
- Ο ρόλος των συναισθημάτων
- Διαχείριση συναισθημάτων στην εργασία

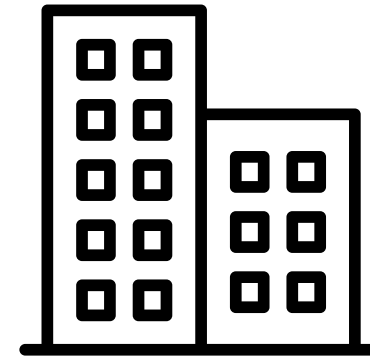
Κοινωνική υγεία:

- Ο ρόλος των σχέσεων στην υγεία, την ποιότητα ζωής και την απόδοσή μας
- Διαχείριση δύσκολων σχέσεων
- Ο ρόλος της πρόθεσης στην καθημερινή μας εμπειρία
- Καλλιέργεια κοινωνικής νοημοσύνης
- Καλλιέργεια κουλτούρας υγείας στην εταιρεία

5 Πληροφορίες Προγράμματος



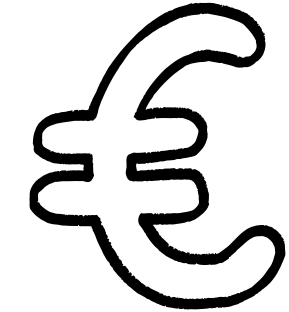
Το σεμινάριο θα διεξαχθεί από τον Ιατρό Εργασίας, Δρ. Ευθύμιο Θανασιά και τη Ψυχολόγο, Μαριάντζελα Ζανάκη, στην Ελληνική γλώσσα.



20, 26 & 27 ΝΟΕ | 09:00 – 13:15

Το πρόγραμμα θα διεξαχθεί διά ζώσης.

Η συνολική διάρκεια κατάρτισης του προγράμματος είναι 12 ώρες



Κόστος ανά συμμετοχή

€ 180

Κόστος πριν την επιχορήγηση

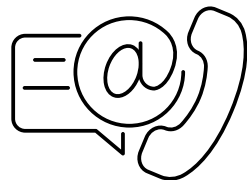
€ 420

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