

Η δύναμη της συναισθηματικής νοημοσύνης

στον χώρο εργασίας

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ημέρα 1η: 14/10/2025

Ώρες Εφαρμογής ¹		Διάρκεια ¹	Χρονοτοποθέτηση περιεχομένου	Εκπαιδευτρια
Από	Μέχρι	(ώρες)		
08.30	09:30	1,00	Εισαγωγή στην συναισθηματική νοημοσύνη και την σημασία της - Εισαγωγή στο πρόγραμμα, γνωριμία, σκοποί και στόχοι - Προσδοκίες σεμιναρίου - Ορισμός συναισθηματικής νοημοσύνης - Ιστορική αναδρομή “Becoming me” Οι 4 πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης – Αυτεπίγνωση, Αυτοδιαχείριση, Κοινωνική επίγνωση, Διαχείριση σχέσεων Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση,	Άννα Ξυνιστέρη
09:30	10:30	1,00	Προσωπικότητα και συμπεριφορά - Ορισμός προσωπικότητας - Οι 5 παράγοντες της προσωπικότητας - Φύση Vs Ανάπτυξη προσωπικότητας (Nature Vs Nurture) Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση, άσκηση	Άννα Ξυνιστέρη
10:30	10:45	0,25	Διάλειμμα	
10:45	12:45	2,00	Αυτεπίγνωση (self-awareness) - Ποιος είμαι; - Προφίλ προσωπικότητας – ανάλυση ατομικών αποτελεσμάτων - Συνειδητό-ασυνειδητό - Βασικά συναισθήματα «Κόκκινα κουμπιά» Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση, άσκηση	Άννα Ξυνιστέρη
12.45	13.15	0,50	Γεύμα	

13:15	14:15	1,00	Αυτεπίγνωση (self-awareness) -συνέχεια • Αυτογνωσία • TOWS • Behavioral self-assessment Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση, άσκηση	Άννα Ξυνιστέρη
14.15	15.15	1,00	Αυτοδιαχείριση (self-management) • Αυτοέλεγχος και αυτοπαρακίνηση (autoregulation & auto motivation) • Εσωστρέφεια-Εξωστρέφεια • Οι 5 παράγοντες προσωπικότητας • Τεχνικές και στρατηγικές αυτοδιαχείρισης • Τρόποι υποκίνησης • What's your medicine? • Προσωπικό όραμα • Νοοτροπία ανάπτυξης (Growth Mindset) Vs Νοοτροπία Στασιμότητας (Fixed Mindset) Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση, άσκηση	Άννα Ξυνιστέρη
15.15	15:30	0,25	Διάλειμμα	
15:30	16:30	1,00	Αυτοδιαχείριση (self-management) -συνέχεια • Τρόποι υποκίνησης • What's your medicine? • Προσωπικό όραμα • Νοοτροπία ανάπτυξης (Growth Mindset) Vs Νοοτροπία Στασιμότητας (Fixed Mindset) Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση, άσκηση	Άννα Ξυνιστέρη
Διάρκεια Κατάρτισης		7,00		



Ημέρα 2η: 16/10/2025

Ώρες Εφαρμογής ¹		Διάρκεια ¹	Χρονοτοποθέτηση περιεχομένου	Εκπαιδευτής
Από	Μέχρι	(ώρες)		
08:30	10:30	2,00	Κοινωνική επίγνωση (Social awareness) - Ορισμός κοινωνικής επίγνωσης - Ενσυναίσθηση - Το πρότυπο του κοινωνικά έξυπνου ανθρώπου - Τοξικός Vs Υποστηρικτικός άνθρωπος - Space skills - Διεκδικητικότητα (assertiveness) - Επιβεβαίωση της παρουσίας - Το στυλ επικοινωνίας σου Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση, άσκηση	Elie Wakil
10:30	10:45	0,25	Διάλειμμα	
10:45	11:45	1,00	Κοινωνική επίγνωση (Social awareness) -συνέχεια - Διεκδικητικότητα (assertiveness) - Επιβεβαίωση της παρουσίας - Το στυλ επικοινωνίας σου Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση, άσκηση	Elie Wakil
11.45	13:15	1,50	Διαχείριση σχέσεων (Relationship management) - Εγώ σε σχέση με τους άλλους - Δεξιότητες ενεργής ακρόασης - Διαχείριση σχέσεων και διαχείριση συναισθημάτων - Τα όρια στις σχέσεις 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	Παρουσιάσεις συμμετεχόντων 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	Παρουσιάσεις συμμετεχόντων - συνέχεια Παρουσιάσεις συμμετεχόντων “Ποιος είμαι” Συζήτηση και σχολιασμός των παρουσιάσεων Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση, άσκηση	Elie Wakil
16:15	16:30	0,25	Κλείσιμο σεμιναρίου Σύνοψη και Ανασκόπηση σεμιναρίου Αξιολόγηση Διάλεξη/εισήγηση και συζήτηση	Elie Wakil

Διάρκεια Κατάρτισης

7,00

Σύνολο Κατάρτισης

14,00