

Η Συναισθηματική Ευελιξία στον Χώρο Εργασίας:

Η Δεξιότητα που Δημιουργεί Ανθεκτικές Ομάδες

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ημέρα 1η: 07/05/2026

Ώρες Εφαρμογής ¹		Διάρκεια ¹	Χρονοτοποθέτηση περιεχομένου	Εκπαιδεύτρια
Από	Μέχρι	(ώρες)		
08.30	09:00	0,50	Εισαγωγή στο πρόγραμμα Εισαγωγή στο πρόγραμμα, γνωριμία, σκοποί και στόχοι Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση,	Άννα Ξυνιστέρη
09:00	10:00	1,00	Συναισθηματική Νοημοσύνη – Ορισμός και Πυλώνες - Εισαγωγή στην έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (EQ ή ΣΝ) - Ανάλυση των τεσσάρων βασικών πτυχών (αυτεπίγνωση, αυτοδιαχείριση, κοινωνική επίγνωση, διαχείριση σχέσεων) - Συζήτηση για τη σημασία της EQ στην επαγγελματική επιτυχία - Δραστηριότητα: μικρή αυτοαξιολόγηση EQ Συζήτηση, παρουσίαση, άσκηση	Άννα Ξυνιστέρη
10:00	11:00	1,00	Νευροεπιστήμη και συναισθήματα - Ο εγκέφαλος και τα συναισθήματα – Αναγνώριση και έλεγχος - Το φαινόμενο “amygdala hijack” και η επίδρασή του στη λήψη αποφάσεων - Παραδείγματα επαγγελματικών κρίσεων που συνδέονται με αντιδράσεις του εγκεφάλου Συζήτηση, παρουσίαση, μελέτη περίπτωσης	Άννα Ξυνιστέρη
11:00	11:15	0,25	Διάλειμμα	

11:15	13:00	1,75	Triggers και Επαγγελματικές Συμπεριφορές - Τι είναι τα «κόκκινα κουμπιά» (emotional triggers) στον χώρο εργασίας - Διαφορά μεταξύ γεγονότων και ερμηνείας - Πώς η ακαμψία στις αντιδράσεις επηρεάζει την επικοινωνία και τις σχέσεις - Ομαδική άσκηση: mapping triggers σε επαγγελματικές καταστάσεις Συζήτηση, παρουσίαση, άσκηση	Άννα Ξυνιστέρη
13.00	13.30	0,50	Γεύμα	
13:30	15:15	1,75	Growth Mindset & Ανθεκτικότητα - Fixed vs Growth Mindset (Carol Dweck) - Σύνδεση Growth Mindset με την ικανότητα μάθησης, διαχείρισης αποτυχίας και ανθεκτικότητας - Δραστηριότητα: Πλαίσιο προσωπικού περιστατικού αποτυχίας με Growth Mindset Συζήτηση, παρουσίαση, άσκηση	Άννα Ξυνιστέρη
15:15	15:30	0,25	Διάλειμμα	
15:30	16:30	1,00	Ηγεσία & Ψυχολογική Ασφάλεια - Τι σημαίνει ψυχολογική ασφάλεια στις ομάδες (πλαίσιο Amy Edmondson) - Γιατί είναι προϋπόθεση για ανοιχτή επικοινωνία και συνεργασία - Case study: ομάδα χωρίς ψυχολογική ασφάλεια → τι προβλήματα εμφανίζονται Συζήτηση, παρουσίαση, μελέτη περίπτωσης	Άννα Ξυνιστέρη
Διάρκεια Κατάρτισης		7,00		



Ημέρα 2η: 14/05/2026

Ώρες Εφαρμογής ¹		Διάρκεια ¹	Χρονοτοποθέτηση περιεχομένου	Εκπαιδευτής
Από	Μέχρι	(ώρες)		
08:30	10:30	2,00	Εισαγωγή στη Συναισθηματική Ευελιξία (ΕΑ ή ΣΕ)) • Διαφορές Συναισθηματικής Ευελιξίας (ΣΕ) και συναισθηματικής νοημοσύνης (ΣΝ) • Γιατί η ΣΕ αποτελεί μετεξέλιξη και πώς συνδέεται με ανθεκτικότητα, ηγεσία και λήψη αποφάσεων • Άσκηση: «Δύο Λέξεις και μια Ιστορία» • Ομαδική άσκηση: αναστοχασμός σε περιστατικό όπου τα συναισθήματα εμπόδισαν μια καλή απόφαση Συζήτηση, παρουσίαση, άσκηση	Elie Wakil
10:30	10:45	0,25	Διάλειμμα	
10:45	12:45	2,00	Αντιμετωπίζοντας τα Συναισθήματα • Διάκριση μεταξύ σκέψεων και γεγονότων. • Το κόστος της συναισθηματικής ακαμψίας. • Συναισθηματική νοημοσύνη (eq) vs Συναισθηματική Ευελιξία • Οφέλη που προκύπτουν για τον εργαζόμενο • Ανταγωνιστικό πλεονέκτημα που δημιουργείται για τον οργανισμό Συζήτηση, παρουσίαση	Elie Wakil
12:45	13:15	0,50	Γεύμα	
13:15	15:15	1,00	Η Επιστήμη και τα Βήματα της Συναισθηματικής Ευελιξίας • Παρουσίαση του μοντέλου Susan David: Αναγνώριση - Απόσταση - Αξίες - Δράση • Επιστημονική βάση της ΣΕ και η σημασία της για τους οργανισμούς • Εφαρμογή σε εργασιακά παραδείγματα υψηλής πίεσης Συζήτηση, παρουσίαση, μελέτη περίπτωσης	Elie Wakil
15:15	15:30	0,25	Διάλειμμα	

15:00	16:00	1,00	Τεχνικές ανάπτυξης της συναισθηματικής ευελιξίας • Αναγνώριση προσωπικών και επαγγελματικών αξιών • Ηγεσία που μοντελοποιεί την ΣΕ και καλλιεργεί ψυχολογική ασφάλεια. • Άσκηση: Saying yes/no with integrity Συζήτηση, παρουσίαση, 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