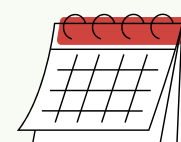




Επιχορηγημένο Σεμινάριο

Συναισθηματική Ευελιξία στον Χώρο Εργασίας: Η Δεξιότητα που Δημιουργεί Ανθεκτικές Ομάδες



07 & 14 ΜΑΪΟΥ | 08:30 - 16:30



22 817 900 | KESEA Academy



Λεωφόρος Στροβόλου 113, Γραφ. 501, Λευκωσία

1 Περιγραφή Προγράμματος

Η συναισθηματική νοημοσύνη (EQ) έχει αναγνωριστεί ως καθοριστικός παράγοντας επιτυχίας για ηγέτες και επαγγελματίες, ωστόσο στο σημερινό ασταθές και απαιτητικό εργασιακό περιβάλλον χρειάζεται ένα βήμα παραπέρα: η συναισθηματική ευελιξία (EA).

Το σεμινάριο αυτό έρχεται ως μετεξέλιξη της EQ, εστιάζοντας στην ικανότητα αποδοχής των συναισθημάτων χωρίς κριτική και επιλογής ευέλικτων, αξιακά ευθυγραμμισμένων αντιδράσεων. Μέσα από πρακτικά εργαλεία και βιωματικές ασκήσεις, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να ενισχύουν την ανθεκτικότητά τους, να ανταποκρίνονται δημιουργικά στις προκλήσεις και να καλλιεργούν κουλτούρα συνεργασίας και ψυχολογικής ασφάλειας στους οργανισμούς τους.

Με αυτό τον τρόπο, θα είναι σε θέση να μετατρέπουν τα συναισθήματα σε πηγή δύναμης και να λειτουργούν πιο αποτελεσματικά τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

1 Περιγραφή Προγράμματος

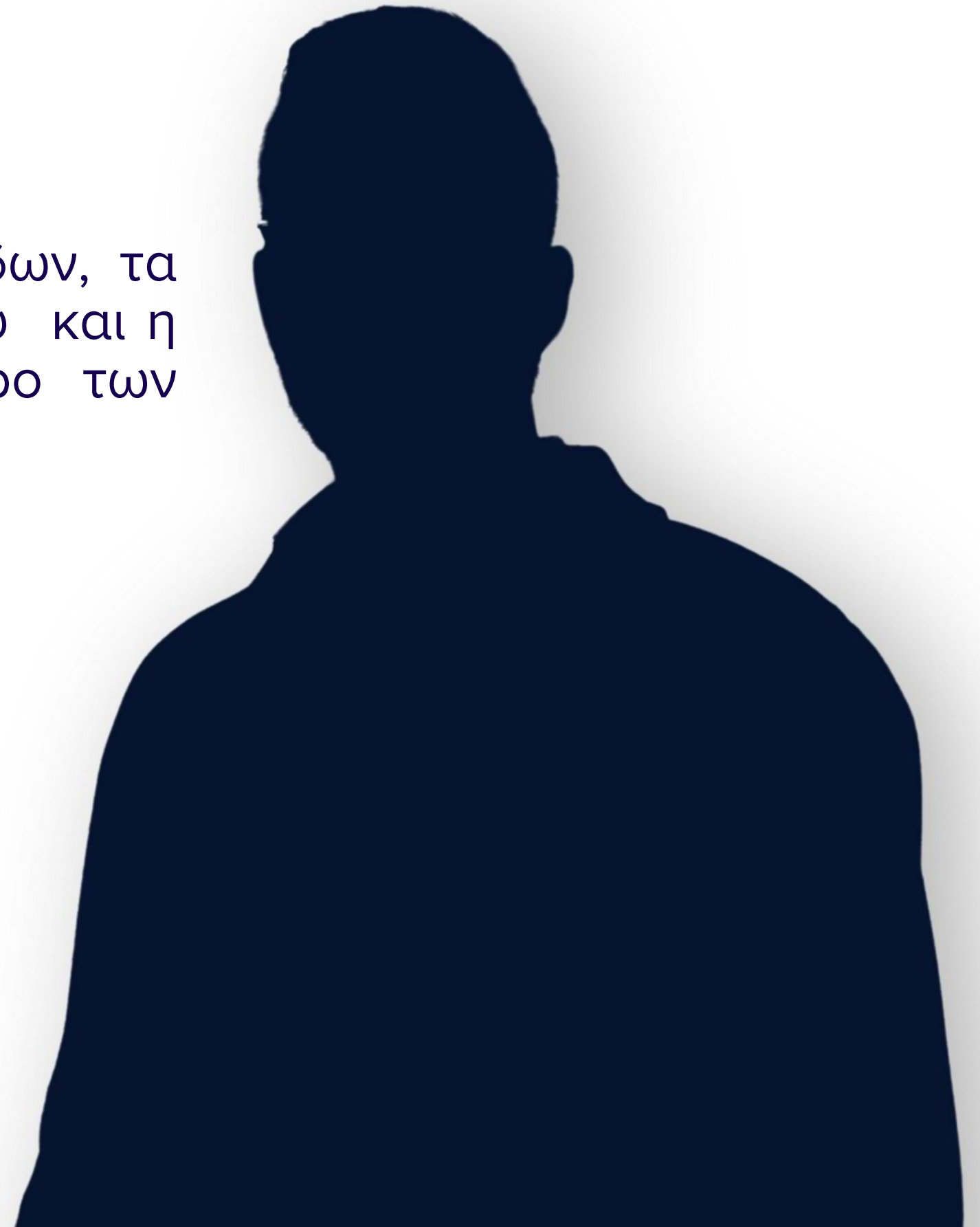
Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ) αποτέλεσε τα τελευταία χρόνια θεμέλιο λίθο για την προσωπική και επαγγελματική επιτυχία. Η ικανότητα να αναγνωρίζουμε, να κατανοούμε και να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τις διαπροσωπικές σχέσεις, ενισχύει την επικοινωνία και διευκολύνει την αποτελεσματική ηγεσία. Ωστόσο, οι συνθήκες στο σημερινό επιχειρηματικό περιβάλλον έχουν αλλάξει ριζικά. Ο κόσμος της εργασίας πλέον χαρακτηρίζεται από αβεβαιότητα, ταχύτατες αλλαγές, πολυπλοκότητα και συνεχή πίεση. Σε αυτό το πλαίσιο, η παραδοσιακή προσέγγιση της EQ δεν είναι πλέον αρκετή. Χρειάζεται μια μεταστροφή: από την απλή αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων, στην ικανότητα να τα μετατρέπουμε σε δύναμη δράσης μέσα από ευελιξία και ανθεκτικότητα.

Τα οφέλη για τους οργανισμούς είναι πολλαπλά και ουσιαστικά. Οι εταιρείες που επενδύουν στην ανάπτυξη της συναισθηματικής ευελιξίας στα στελέχη τους βλέπουν αυξημένη παραγωγικότητα και δέσμευση προσωπικού, επειδή οι εργαζόμενοι νιώθουν ικανοί να διαχειριστούν πιο υγιώς την πίεση και τις προκλήσεις της καθημερινότητας. Επίσης, μειώνεται ο κίνδυνος επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout), καθώς η ΕΑ προσφέρει τρόπους να αποστασιοποιείται κανείς από τα αρνητικά συναισθήματα χωρίς να τα καταπιέζει, κάτι που οδηγεί σε μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα. Παράλληλα, καλλιεργείται μια κουλτούρα καινοτομίας και ευελιξίας, όπου οι ομάδες νιώθουν ψυχολογικά ασφαλείς να εκφραστούν, να πειραματιστούν και να αναλάβουν πρωτοβουλίες. Αυτή η αίσθηση ασφάλειας και ανοιχτής επικοινωνίας μειώνει τις συγκρούσεις και ενισχύει τη συνεργασία.

2 Σε ποιούς απευθύνεται αυτό το πρόγραμμα;

Το σεμινάριο 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.

Αυτοί μπορεί να είναι πελάτες/συνεργάτες/συνάδελφοι.



Συναισθηματική Ευελιξία στον Χώρο Εργασίας: Η Δεξιότητα που Δημιουργεί Ανθεκτικές Ομάδες

3 Γιατί αυτό το σεμινάριο;

Τι θα αποκομίσουν οι συμμετέχοντες;

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

ΓΝΩΣΕΙΣ

- ✓ •Να ορίζουν την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης και να αναλύουν τους τέσσερις βασικούς πυλώνες της.
- ✓ Να ορίζουν τη συναισθηματική ευελιξία και να διαχωρίζουν τη σχέση της με τη συναισθηματική νοημοσύνη.
- ✓ Να αναγνωρίζουν τα emotional triggers στον χώρο εργασίας και να διακρίνουν τη διαφορά μεταξύ γεγονότων και ερμηνειών.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- ✓ Να αναλύουν επαγγελματικές καταστάσεις υψηλής πίεσης και να επιλέγουν κατάλληλες αξιακά ευθυγραμμισμένες αντιδράσεις
- ✓ Να αναπλαισιώνουν εμπειρίες αποτυχίας αξιοποιώντας την προσέγγιση Growth Mindset.
- ✓ Να εφαρμόζουν εργαλεία αυτοαξιολόγησης EQ για προσωπική ανατροφοδότηση.
- ✓ Να σχεδιάζουν σχέδιο δράσης βασισμένο στις προσωπικές και επαγγελματικές τους αξίες.

ΣΤΑΣΕΙΣ

- ✓ Να αποδέχονται τη σημαντικότητα της συναισθηματικής ευελιξίας, ως βασικό πυλώνα της ανάπτυξης της ομαδικότητας και επικοινωνίας στον εργασιακό χώρο
- ✓ Να ενθαρρύνουν τους συναδέλφους να δημιουργούν ένα εργασιακό περιβάλλον ασφάλειας έκφρασης της επαγγελματικής άποψης

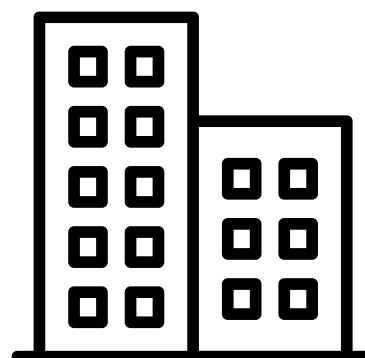
4 Ενότητες

- Συναισθηματική Νοημοσύνη – Ορισμός και Πυλώνες
- Νευροεπιστήμη και συναισθήματα
- Triggers και Επαγγελματικές Συμπεριφορές
- Growth Mindset & Ανθεκτικότητα
- Ηγεσία & Ψυχολογική Ασφάλεια
- Εισαγωγή στη Συναισθηματική Ευελιξία (ΕΑ ή ΣΕ)
- Αντιμετωπίζοντας τα Συναισθήματα
- Η Επιστήμη και τα Βήματα της Συναισθηματικής Ευελιξίας
- Τεχνικές ανάπτυξης της συναισθηματικής ευελιξίας
- Κλείσιμο σεμιναρίου

5 Πληροφορίες Προγράμματος



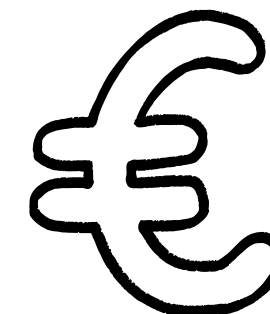
Το σεμινάριο θα διεξαχθεί
από την Άννα Ξυνιστέρη
και τον Elie Wakil στην
Ελληνική γλώσσα.



07 & 14 ΜΑΪΟΥ | 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

€ 170

Κόστος πριν την επιχορήγηση

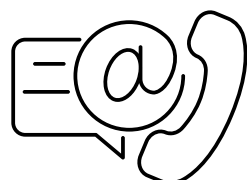
€ 450

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