

Συναισθηματική νοημοσύνη και διαχείριση σχέσεων

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ημερομηνία: 28/03/2022				
Ωρες Εφαρμογής ¹		Διάρκεια ¹	Χρονοτοποθέτηση περιεχομένου	Εκπαιδευτές
Από	Μέχρι	(ώρες)		
<u>8:30</u>	<u>9:00</u>	<u>0,50</u>	<p>Εισαγωγή στην συναισθηματική νοημοσύνη και την σημασία της</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση και άσκηση</p>	Άννα Ξυνιστέρη/Ελί Γουακίλ
<u>9:00</u>	<u>10:00</u>	<u>1,00</u>	<p>Προσωπικότητα, συμπεριφορά και διαχείριση σχέσεων</p> <ul style="list-style-type: none"> Ορισμός προσωπικότητας Οι 5 παράγοντες της προσωπικότητας Φύση Vs Ανάπτυξη προσωπικότητας (Nature Vs Nurture) Ορισμός Σύγκρουσης <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση και άσκηση</p>	Άννα Ξυνιστέρη/Ελί Γουακίλ
<u>10:00</u>	<u>11:00</u>	<u>1,00</u>	<p>Αυτεπίγνωση (self-awareness) και διαχείριση σχέσεων</p> <ul style="list-style-type: none"> Ποιος είμαι; Προφίλ προσωπικότητας – ανάλυση ατομικών αποτελεσμάτων Συνειδητό-ασυνειδητό Βασικά συναισθήματα «Κόκκινα κουμπιά» Αυτογνωσία TOWS Behavioral self-assessment <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση και άσκηση</p>	Άννα Ξυνιστέρη/Ελί Γουακίλ
<u>11:00</u>	<u>11:15</u>	<u>0,25</u>	Διάλειμμα	

<u>11:15</u>	<u>12:15</u>	<u>1,00</u>	<p>Αυτοδιαχείριση (self-management) και διαχείριση σχέσεων</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση και άσκηση</p>	Άννα Ξυνιστέρη/Ελί Γουακίλ
<u>12:15</u>	<u>13:15</u>	<u>1,00</u>	<p>Κοινωνική επίγνωση (Social awareness) και διαχείριση σχέσεων</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ορισμός κοινωνικής επίγνωσης • Ενσυναίσθηση • Το πρότυπο του κοινωνικά έξυπνου ανθρώπου • Τοξικός Vs Υποστηρικτικός άνθρωπος • Space skills • Διεκδικητικότητα (assertiveness) • Επιβεβαίωση της παρουσίας <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση και άσκηση</p>	Άννα Ξυνιστέρη/Ελί Γουακίλ
<u>13:15</u>	<u>13:45</u>	<u>0,50</u>	Διάλειμμα	
<u>13:45</u>	<u>15:45</u>	<u>2,00</u>	<p>Διαχείριση σχέσεων (Relationship management)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εγώ σε σχέση με τους άλλους • Δεξιότητες ενεργής ακρόασης • Διαχείριση σχέσεων και διαχείριση συναισθημάτων • Τα όρια στις σχέσεις • Χαρακτηριστικά των συναισθηματικά έξυπνων ανθρώπων <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση και άσκηση</p>	Άννα Ξυνιστέρη/Ελί Γουακίλ
<u>15:45</u>	<u>16:00</u>	<u>0,25</u>	Διάλειμμα	
<u>16:00</u>	<u>16:30</u>	<u>0,50</u>	<p>Σύνοψη και κλείσιμο σεμιναρίου</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σύνοψη κύριων σημείων • Απορίες και ερωτήσεις • Αξιολόγηση <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση και άσκηση</p>	Άννα Ξυνιστέρη/Ελί Γουακίλ