

## ΠΟΛΥΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Mindfulness at Work: Μείωση άγχους, αυξημένη απόδοση και παραγωγικότητα

Παρασκευή, 05 Απριλίου 2024

Ώρες: 08:30 - 16:30

Διάρκεια: 7 ώρες

Χώρος: KES College, Λευκωσία

Πληρωτέο Ποσό για Επιχειρήσεις που

δικαιούνται Επιχορήγηση από την ΑνΑΔ: **€140**

Κόστος πριν την επιχορήγηση: €280 Επιχορήγηση ΑνΑΔ: €140

### Ανάγκη Κατάρτισης:

Το εργασιακό άγχος κοστίζει ακριβά, αφού επηρεάζει την απόδοση των εργαζομένων και οδηγεί σε απουσίες από την εργασία. Σύμφωνα με το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας, αποτελεί τον δεύτερο παράγοντα απουσίας των εργαζομένων από τη δουλειά τους. Αποτελεί επιτακτική ανάγκη η διερεύνηση και διαχείριση του άγχους τόσο σε ατομικό όσο και σε εταιρικό επίπεδο.

### Σε ποιούς απευθύνεται:

Το πρόγραμμα αφορά όλα τα επαγγέλματα σε όλα τα ιεραρχικά επίπεδα σε όλα τα τμήματα της επιχείρησης όπως Γραφειακό και Γραμματειακό Προσωπικό, Προσωπικό Λογιστηρίου, Υποδοχής, Αποθήκης καθώς και τους Υπεύθυνους και το Εμποτικό Προσωπικό των Τμημάτων, Πωλητές, Λειτουργούς Ανθρωπίνου Δυναμικού, Διευθυντικό προσωπικό.

Γλώσσα Διδασκαλίας: Ελληνικά

Μέθοδος Κατάρτισης: Η υλοποίηση του προγράμματος θα γίνει με κατά πρόσωπο εκπαίδευση.

### Στόχοι:

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να:

### Σε επίπεδο γνώσεων:

1. Περιγράφουν το 'τι εστί άγχος': πως και γιατί εκδηλώνεται.
2. Απαραριθμούν τις βασικές λειτουργίες του εγκεφάλου ως εργαλείο.
3. Κατονομάζουν τις επιπτώσεις του άγχους τόσο σε προσωπικό επίπεδο όσο σε εταιρικό επίπεδο.

### Πληροφορίες και Εγγραφές:

**Κέντρο Επαγγελματικής Κατάρτισης @ KES College**

Λεωφόρος Καλλιπόλεως 5, 1055 Λευκωσία

[www.training.kes.ac.cy](http://www.training.kes.ac.cy)

Τηλ: 22875363

Φαξ: 22756562

Email: [info@training.kes.ac.cy](mailto:info@training.kes.ac.cy)

Η προδιαγραφή του προγράμματος εγκρίθηκε  
από την ΑνΑΔ.

### Σε επίπεδο δεξιοτήτων

1. Εκτελούν αναστοχασμό της επίδοσης τους (τόσο στη διαχείριση του άγχους όσο και στην εργασιακή απόδοση) ως διαμορφωτική αξιολόγηση.
2. Επιδεικνύουν γνώση των στρεσογόνων παραγόντων για να είναι έτοιμοι να τα αντιμετωπίζουν με ψυχραιμία.
3. Αναπτύσσουν υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης του άγχους.
4. Εντοπίζουν ενδεχόμενα στρεσογόνα γεγονότα με ενσυνειδητότητα.
5. Επιλέγουν τον τρόπο αντίδρασης τους εν όψει του στρες, για τη βέλτιστη διαχείριση του.
6. Διαχειρίζονται αποτελεσματικά τον εγκέφαλο, το σώμα και τη συνειδητότητα σε στιγμές άγχους.

### Σε επίπεδο στάσεων

1. Αντικρούουν το άγχος διατηρώντας επίγνωση της κατάστασης, με ευστοχία και ετοιμότητα.
2. Δικαιολογούν το άγχος ως εκδήλωση του μηχανισμού επιβίωσης.
3. Συνεργάζονται αποτελεσματικότερα με τους συναδέλφους, πελάτες και λοιπό προσωπικό αξιοποιώντας την αυξημένη τους ενσυνειδητότητα.

### Περιεχόμενο προγράμματος:

#### **Mindfulness (Ενσυνειδητότητα)**

- Ορισμός του Mindfulness
- Οφέλη της ενσυνειδητότητας σε ατομικό και εταιρικό επίπεδο
- Πρακτικές ασκήσεις ενσυνειδητότητας
- Οι βασικές λειτουργίες του νου ως εργαλείο

#### **Άγχος**

- Άγχος στην εργασία
- Ψυχοσωματικές εκδηλώσεις του άγχους
- Άμεσες και έμμεσες επιπτώσεις του άγχους στην εταιρεία
- Αυτοαξιολόγηση
- “Δύσκολα” συναισθήματα
- Στρεσογόνοι παράγοντες
- Πρόληψη και αντιμετώπιση του άγχους

#### **Ενσυνειδητή διαχείριση άγχους**

- Η επίγνωση του άγχους.
- Πρόβλεψη στρεσογόνων γεγονότων
- Σωστή αξιοποίηση χρόνου
- Η εργασιακή άπνοια
- Ασκήσεις ενσυνειδητότητας
- Το “Εγώ” και το άγχος
- Δύσκολοι άνθρωποι
- Στοχοθέτηση

## ΠΟΛΥΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

# Mindfulness at Work: Μείωση άγχους, αυξημένη απόδοση και παραγωγικότητα

ΚΕΚ  
**KES**  
COLLEGE



### Βιογραφικό Εκπαιδευτή:

Η Αναστασία Χαρίτου κατέχει πτυχία Μάρκετινγκ και Επιχειρηματικότητας από το Πανεπιστήμιο της Αριζόνας των ΗΠΑ. Είναι πιστοποιημένη Εκπαιδευτρια του Mindfulness και της προσωπικής ανάπτυξης. Είναι εισηγήτρια σεμιναρίων, βιωματικών εργαστηρίων και συνεδρίων. Είναι πιστοποιημένη εκπαιδευτρια της ΑΝΑΔ στον τομέα της Εκπαίδευσης Ενηλίκων.

Εργάστηκε για αρκετά χρόνια ως Εκπαιδευτρια Μάρκετινγκ και Διοίκησης στο Queensland International Institute και ως Εκπαιδευτρια Soft Skills σε προγράμματα της Αυστραλιανής Κυβέρνησης. Τα τελευταία χρόνια εκπαιδεύει υπαλλήλους, στελέχη και ηγέτες στο Mindfulness για διαχείριση του άγχους με στόχο την υψηλή απόδοση και παραγωγικότητα.

Με τη λήξη του προγράμματος θα απονεμηθεί από το ΚΕΚ KES College Πιστοποιητικό Κατάρτισης σε όσους συμμετέχοντες ολοκληρώσουν με επιτυχία το πρόγραμμα.

Το ΚΕΚ KES College έχει εγκριθεί από την ΑνΑΔ και ως Κέντρο Αξιολόγησης Επαγγελματικών προσόντων (ΚΑΕΠ) στους τομείς Τουριστική Βιομηχανία και Παροχή Επαγγελματικής Κατάρτισης.

Η προδιαγραφή του προγράμματος εγκρίθηκε από την ΑνΑΔ.

