

«ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ (MINDFUL STRESS MANAGEMENT)»

Ημερομηνία Διεξαγωγής: ΠΕΜΠΤΗ 03/11/2022

Πόλη και Χώρος Διεξαγωγής: ΛΕΥΚΩΣΙΑ, ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ «CLEOPATRA»

**ΔΗΛΩΣΗ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
ΠΑΤΗΣΤΕ ΕΔΩ**

Το εργασιακό άγχος επηρεάζει την απόδοση των εργαζομένων και οδηγεί σε απουσίες από την εργασία, αποτελώντας σημαντικό παράγοντα απουσίας των εργαζομένων από τη δουλειά τους, σύμφωνα με το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας. Το κόστος για τις επιχειρήσεις προκύπτει κυρίως λόγω των αδικαιολόγητων απουσιών των υπαλλήλων από την εργασία, της μείωσης της παραγωγικότητας ή και της συχνής εναλλαγής του προσωπικού αφού πολλοί αποφασίζουν να παραιτηθούν. Σε επίπεδο εθνικής οικονομίας και κοινωνίας, οι επιπτώσεις είναι ορατές στις δαπάνες για την υγειονομική περίθαλψη και στα πτωτικά αποτελέσματα των επιχειρήσεων.



Η ανάγκη κατάρτισης απορρέει από το γεγονός ότι το εργασιακό άγχος όχι μόνο ταλαιπωρεί αλλά και κυριεύει και βασανίζει κυριολεκτικά μεγάλο αριθμό εργαζομένων. Αφού οι εργαζόμενοι κατανοήσουν τη σοβαρότητα αλλά και τις βασικές αιτίες που προκαλούν το άγχος, το πρόγραμμα αυτό θα τους υποδείξει συγκεκριμένους τρόπους αντιμετώπισης και αποβολής του, μέσω της ενίσχυσης της ενσυνειδητότητας (mindfulness). Επιπλέον, οι καταρτιζόμενοι θα μάθουν να διατηρούν ψηλά το επίπεδο ηρεμίας, ενέργειας και ενεργητικότητας τους στους χώρους εργασίας τους και να είναι απόλυτα συγκεντρωμένοι στους στόχους τους.

Ο σημαντικότερος λόγος για τον οποίο εταιρείες όπως για παράδειγμα η Google επενδύουν εκατομμύρια ετησίως στην ενίσχυση της ενσυνειδητότητας (mindfulness), είναι διότι βελτιώνει άμεσα την απόδοση των εργαζομένων κατ' επέκταση την παραγωγικότητα της εταιρείας.

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

- περιγράφουν τί είναι το άγχος, πώς και γιατί εκδηλώνεται
- απαριθμούν τις 4 βασικές λειτουργίες του εγκεφάλου ως εργαλείο.
- κατονομάζουν τις επιπτώσεις του άγχους τόσο σε προσωπικό όσο και σε εταιρικό επίπεδο.
- εκτελούν αναστοχασμό της επίδοσης τους (τόσο στη διαχείριση του άγχους όσο και στην εργασιακή απόδοση) ως διαμορφωτική αξιολόγηση.
- αναπτύσσουν υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης του άγχους
- εντοπίζουν ενδεχόμενα στρεσογόνα γεγονότα με ενσυνειδητότητα.
- επιλέγουν τον τρόπο αντίδρασης τους εν όψει του στρες για τη βέλτιστη διαχείρισή του
- διαχειρίζονται αποτελεσματικά τον εγκέφαλο, το σώμα και την συνειδητότητα σε στιγμές άγχους.
- αντικρούουν το άγχος (τις σκέψεις και τα γεγονότα τα οποία οδηγούν σε άγχος) διατηρώντας επίγνωση της κατάστασης, με ευστοχία και ετοιμότητα.
- δικαιολογούν το άγχος ως εκδήλωση του μηχανισμού επιβίωσης.
- συνεργάζονται αποτελεσματικότερα με τους συναδέλφους, τους πελάτες και το υπόλοιπο προσωπικό αξιοποιώντας την αυξημένη τους ενσυνειδητότητα.

Περιγραφή υποψηφίων για συμμετοχή:

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε **γραφειακό και γραμματειακό προσωπικό, προσωπικό λογιστηρίου, υποδοχής, αποθήκης και γενικότερα σε όλα τα τμήματα της επιχείρησης καθώς και στους υπεύθυνους και το εποπτικό προσωπικό των τμημάτων, πωλητές, λειτουργούς ανθρωπίνου δυναμικού, κλπ.**

Εκπαιδευτρια:

Το εν λόγω πρόγραμμα θα διδάξει η Εμπειρογνώμονας κα. **Αναστασία Χαρίτου**.

Δικαίωμα Συμμετοχής: €170 + €32.30 Φ.Π.Α.

Η προδιαγραφή του προγράμματος εγκρίθηκε από την ΑνΑΔ.

Επιχορήγηση ΑνΑΔ → €84

Ποσό Πληρωτέο στο ΚΕΒΕ → €118.30 (€86 + €32.30 ΦΠΑ)

Δηλώσεις Συμμετοχής:

Οι ενδιαφερόμενοι παρακαλούνται όπως συμπληρώσουν **ηλεκτρονικά** τη σχετική δήλωση συμμετοχής πατώντας **ΕΔΩ**, το αργότερο **μέχρι την Πέμπτη 27 Οκτωβρίου 2022**.

Η πρακτική φύση και ο τύπος του προγράμματος θέτουν περιορισμούς στον αριθμό των συμμετοχών, γι' αυτό οι αιτήσεις θα γίνονται δεκτές με σειρά προτεραιότητας.

Για περισσότερες πληροφορίες ή διευκρινίσεις παρακαλώ επικοινωνήστε με την κα. Ζωή Πιερίδου, Λειτουργό ΚΕΒΕ, στα τηλ. 22889746/15, email: z.pieridou@ccci.org.cy.

Με εκτίμηση,
Χρίστος Ταντελής
Ανώτερος Λειτουργός ΚΕΒΕ

ΤΡΟΠΟΙ ΠΛΗΡΩΜΗΣ

1. Με Επιταγή στο όνομα του ΚΕΒΕ

2. Κατάθεση στους πιο κάτω λογαριασμούς:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΚΥΠΡΟΥ

ΑΡ. ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: **0194-12-006537**

IBAN NO.: **CY 16 0020 0194 000 000 12 0065 3700**

CY25005001210001210101392401

BIC: **BCYRCY2N**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

ΑΡ. ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: **121-01-013924-01**

IBAN NO.:

BIC: **HEBACY2N**

3. Μέσω της Υπηρεσίας **JCC SMART** πατώντας στον σύνδεσμο: <https://www.jccsmart.com/e-bill/32522039>

***Η πληρωμή με μετρητά δεν γίνεται αποδεκτή, σύμφωνα με τους νέους κανονισμούς της ΑνΑΔ.**

Το πρόγραμμα εγκρίθηκε από την ΑνΑΔ. Οι επιχειρήσεις που συμμετέχουν με εργοδοτούμενους τους, οι οποίοι ικανοποιούν τα κριτήρια της ΑνΑΔ, θα τύχουν της σχετικής επιχορήγησης.



Αρχή Ανάπτυξης
Ανθρώπινου
Δυναμικού
Κύπρου

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

**ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ (MINDFUL STRESS MANAGEMENT)**

ΠΕΜΠΤΗ 03/11/2022

Ώρες Εφαρμογής		Διάρκεια	Ανάλυση περιεχομένου (σημειώνεται το θεωρητικό και πρακτικό μέρος)	Εκπαιδευτρια
Από	Μέχρι	(ώρες)		
08:45	09:00	0.25	Καλωσόρισμα – Παγοθραύστης. Εισαγωγή - στόχοι του προγράμματος, Συμβόλαιο δέσμευσης και κανόνες.	Αναστασία Χαρίτου
09:00	10:30	1.50	Τι είναι το Mindfulness (ενσυνειδητότητα) και τι έχει να μας προσφέρει. Πως θα επωφεληθούμε από την ενσυνειδητότητα. Το Mindfulness και το μέγα όφελος του προς την εταιρεία σας. Πρακτικές Ασκήσεις Ενσυνειδητότητας. Οι 4 βασικές λειτουργίες του νου ως εργαλείο. Γιατί υπάρχει άγχος στην εργασία και πως συνδέεται ασυνείδητα με το ένστικτο επιβίωσης. Πως ταυτιζόμαστε με τις σκέψεις που αγχώνουν. Τις ψυχοσωματικές εκδηλώσεις του άγχους. Ποιες οι άμεσες και έμμεσες επιπτώσεις του άγχους στην εταιρεία. Αυτοαξιολόγηση καταρτιζόμενων σε σχέση με τα πιο πάνω.	
10:30	10:45	0.25	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	
10:45	12:45	2.00	Πως αναγνωρίζουμε το άγχος εγκαίρως. Τι εστί 'άβολο' ή 'δύσκολο' συναίσθημα. Τι σχέση έχουμε με το άγχος. Συζήτηση στρεσογόνων παραγόντων. Πως 'καλύπτουμε' το άγχος. Ποιοι είναι οι μηχανισμοί αντιμετώπισης του άγχους και πως μας επηρεάζουν. Πως χειριζόμαστε το εργασιακό άγχος. Πως προλαβαίνουμε και αποτρέπουμε το άγχος. Ασκήσεις και παραδείγματα. Πως ησυχάζουμε το μυαλό – 'Still Mind'.	
12:45	13:45	1.00	ΓΕΥΜΑ	
13:45	15:30	1.75	Πως χειριζόμαστε την ενέργεια μας ενσυνείδητα. Awareness of Stress – Η επίγνωση του άγχους. Awareness is Curative - Η επίγνωση είναι ιαματική. Ποια είναι τα επαναλαμβανόμενα στρεσογόνα παράγοντα και γεγονότα που μπορούμε εύκολα να προβλέψουμε; Εξάσκηση διαχείρισης άγχους με βάση τα προβλεπόμενα στρεσογόνα παράγοντα. Το Mindfulness ως λύση για σωστή αξιοποίηση χρόνου. Η εργασιακή άπνοια - Η αναμονή νέων ερεθισμάτων. Άσκηση 'Πως εφαρμόζω το mindfulness στη εργασία και στην εταιρεία μου'. Αυτοαξιολόγηση καταρτιζόμενων σε σχέση με το πιο πάνω. Άσκηση Body Scan – Πως εργάζομαι αποδοτικά ενώ είμαι ήρεμος και χωρίς άγχος.	Αναστασία Χαρίτου
15:30	15:45	0.25	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	
15:45	17:15	1.50	Τι είναι το 'Εγώ' και γιατί το 'Εγώ' είναι το κυριότερο ερέθισμα του άγχους. Άσκηση mindfulness εκ νέου για βέλτιστη μάθηση. Δύσκολοι και αρνητικοί άνθρωποι. Πως μας επηρεάζουν. Υπογράμμιση κύριων εκπαιδευτικών σημείων. Αυτοστοχασμός στην απόδοση, τις διδασκαλίες και την αλλαγή στην ενσυνειδητότητα των συμμετεχόντων. Πώς να εφαρμόσετε στόχους για την παρούσα στιγμή. Αξιολόγηση προγράμματος/Συμπλήρωση ερωτηματολογίου. Συνοπτική συζήτηση και συμπεράσματα.	

Σύνολο Καθαρής Διάρκειας

7:00