

## «ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ BURNOUT ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ»

02 & 04/ 07/ 2024 – Κτήριο «ΚΕΒΕ», Λευκωσία

Το φαινόμενο του burnout αποτελεί μια σοβαρή πρόκληση για τους εργαζόμενους και τις επιχειρήσεις γενικότερα. Οι έντονοι ρυθμοί ζωής, οι υψηλές απαιτήσεις και οι πιέσεις του σύγχρονου εργασιακού περιβάλλοντος μπορούν να οδηγήσουν σε αυξημένο άγχος, αποθάρρυνση και επαγγελματική εξουθένωση. Ωστόσο, υπάρχουν αποτελεσματικές πρακτικές που μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση του burnout στον εργασιακό χώρο και να προωθήσουν την ευεξία και την αποδοτικότητα των εργαζομένων.

Με ένα εκπαιδευτικό πλαίσιο που βασίζεται στην ενεργή συμμετοχή και την προσωπική εμπλοκή, το πρόγραμμα στοχεύει να ενισχύσει την αυτογνωσία των συμμετεχόντων, να βελτιώσει την ικανότητά τους να διαχειρίζονται το άγχος τους και να τους προετοιμάσει να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις του σύγχρονου εργασιακού περιβάλλοντος με μεγαλύτερη ευελιξία και αποτελεσματικότητα.

### ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Σκοπός του επιμορφωτικού προγράμματος είναι η σημαντική μείωση των επιπέδων άγχους, ο εντοπισμός και η κατανόηση των κινδύνων επαγγελματικής εξουθένωσης, καθώς και η αντιμετώπιση και η πρόληψη του burnout στον εργασιακό χώρο μέσα από πρακτικά εργαλεία και στρατηγικές.

### Το πρόγραμμα απευθύνεται σε:

Το πρόγραμμα μπορούν να παρακολουθήσουν **γραμματειακό και διοικητικό προσωπικό, λειτουργοί τμημάτων, εκτελεστικοί βοηθοί, υπεύθυνοι γραφείου καθώς και συντονιστές και εκπρόσωποι εξυπηρέτησης πελατών.**

### Με την ολοκλήρωση του προγράμματος οι καταρτιζόμενοι μεταξύ άλλων θα είναι σε θέση να:

- διατυπώνουν τον ορισμό της επαγγελματικής εξουθένωσης
- απαριθμούν τις αιτίες και να περιγράφουν τους κινδύνους της επαγγελματικής εξουθένωσης
- κατονομάζουν τις ψυχολογικές επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης
- ορίσουν και να συγκρίνουν τη δική τους καμπύλη κινδύνου εξουθένωσης
- αναπτύσσουν δεξιότητες για την αποτελεσματική διαχείριση του φόρτου εργασίας
- επιλέγουν τεχνικές και εργαλεία για σωστή διαχείριση του χρόνου εργασίας
- αναπτύσσουν την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων
- βελτιώσουν τη δυναμική τους στο χώρο εργασίας
- ενισχύσουν την αυτογνωσία τους
- υιοθετούν κατάλληλες στρατηγικές διαχείρισης άγχους
- ενθαρρύνουν μια πιο υγιή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής



## Πληροφορίες και κόστος

Ημερομηνίες Διεξαγωγής: **02 & 04/ 07/ 2024**

Χώρος Διεξαγωγής: **Κτήριο «ΚΕΒΕ», Λευκωσία**

Ώρες Διδασκαλίας: 08:30 – 16:30

Διάρκεια Προγράμματος: 14 ώρες

Γλώσσα Διδασκαλίας: Ελληνικά

**Τελικό Κόστος Συμμετοχής μετά την επιχορήγηση: €130**  
(Αρχικό Κόστος προγράμματος: €410 - Επιχορήγηση από ΑνΑΔ: €280)

Το πρόγραμμα εγκρίθηκε από την ΑνΑΔ. Οι επιχειρήσεις/ οργανισμοί που συμμετέχουν με εργοδοτούμενους τους, οι οποίοι ικανοποιούν τις προϋποθέσεις της ΑνΑΔ, θα τύχουν της σχετικής επιχορήγησης.



## Εκπαιδευτρια Προγράμματος



Το πρόγραμμα θα διδάξει η εμπειρογνώμονας κα. Branka van der Linden. Η κα. Branka van der Linden είναι διακεκριμένη εμπειρογνώμονας σε θέματα AML συμμόρφωσης, διακυβέρνησης και ολιστικής επιχειρηματικής συμβουλευτικής με πάνω από 20 χρόνια εμπειρίας. Κατέχει ανώτατους τίτλους σπουδών στη Διοίκηση Επιχειρήσεων και στο Διεθνές Δίκαιο Επιχειρήσεων και είναι πιστοποιημένη εκπαιδευτρια της ΑνΑΔ, Master Facilitator και Σχεδιάστρια Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων (Instructional Designer) σε θέματα προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης. Η Branka van der Linden έχει παραδώσει πάνω από 1.000 ώρες εκπαίδευσης σε θέματα ηγεσίας, ήπιων δεξιοτήτων, πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης και δυναμικής πολυπολιτισμικών ομάδων σε διάφορους κλάδους, με έργα σε περισσότερες από 147 χώρες. Βοηθά τους οργανισμούς να προωθήσουν την αποτελεσματική συνεργασία, την επικοινωνία και την παραγωγικότητα. Είναι ομιλήτρια σε παγκόσμιες εκδηλώσεις κύρους και διαθέτει πλούσιες γνώσεις για την υποστήριξη ατόμων και ομάδων σε περιβάλλοντα υψηλού στρες.

## Δηλώσεις Συμμετοχής

Οι ενδιαφερόμενοι παρακαλούνται όπως συμπληρώσουν **ηλεκτρονικά** τη σχετική δήλωση συμμετοχής πατώντας **[ΕΔΩ](#) το αργότερο μέχρι την Παρασκευή 21 Ιουνίου 2024.**

**Σημαντικό:** Πέραν της ηλεκτρονικής δήλωσης συμμετοχής που θα συμπληρώσετε για το ΚΕΒΕ, για να θεωρείται έγκυρη η εγγραφή σας αλλά και για να μπορείτε να παρακολουθήσετε το σεμινάριο, περίπου μία εβδομάδα πριν την ημερομηνία διεξαγωγής του σεμιναρίου, θα αποσταλούν στις συμμετέχουσες εταιρείες περισσότερες πληροφορίες καθώς και ο αριθμός εφαρμογής του προγράμματος τον οποίο θα χρησιμοποιείτε για να κάνετε την εγγραφή σας στο σεμινάριο και μέσω της ψηφιακής πλατφόρμας «ΕΡΜΗΣ».

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 μπορείτε να επικοινωνείτε με την κα. Ζωή Περίδου, Λειτουργό ΚΕΒΕ, στα τηλ. 22889746/ 22889715, email: [z.pieridou@ccci.org.cy](mailto:z.pieridou@ccci.org.cy).

Με εκτίμηση,  
Χρίστος Ταντελής  
Ανώτερος Λειτουργός ΚΕΒΕ

#### ΓΕΝΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Οι επιχειρήσεις/οργανισμοί που επιθυμούν να συμμετέχουν σε επιμορφωτικά προγράμματα επιχορηγημένα από την ΑνΑΔ, εάν δεν το έχουν ήδη κάνει, θα πρέπει απαραιτήτως να προχωρήσουν άμεσα με την εγγραφή τους στη **ψηφιακή πλατφόρμα «ΕΡΜΗΣ»** (<https://ermis.anad.org.cy/>):

1. Εγγραφή υποψηφίων για συμμετοχή στο μητρώο της ΑνΑΔ ως φυσικά πρόσωπα.
2. Εγγραφή εταιρείας στο μητρώο της ΑνΑΔ ως νομικό πρόσωπο.
3. Υποβολή αιτήματος εταιρείας για την απόκτηση του ρόλου «Εργοδότης».
4. Σύνδεση υποψηφίων για συμμετοχή με τον εργοδότη τους, με κωδικό εξουσιοδότησης που τους παρέχει ο εργοδότης.

Η πιο πάνω διαδικασία εγγραφής της επιχείρησης/οργανισμού ως Νομικό πρόσωπο, καθώς και των Φυσικών προσώπων στον «ΕΡΜΗΣ» γίνεται μόνο μια φορά.

## Τρόποι Πληρωμής

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**

BIC: **BCYRCY2N**

#### ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

ΑΡ. ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: **121-01-013924-01**

IBAN NO.: **CY25005001210001210101392401**

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 κανονισμούς της ΑνΑΔ.*



ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ BURNOUT ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (2 & 4/ 7/ 2024)				
ΤΡΙΤΗ 2/7/2024 (Ημέρα 1η)				
Ώρες Εφαρμογής		Διάρκεια	Χρονοτοποθέτηση περιεχομένου	Εκπαιδευτρια
Από	Μέχρι	(ώρες/ λεπτά)		
08.30	10.00	1,30	<b>Εισαγωγή στην επαγγελματική εξουθένωση</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ορισμός και αιτίες της επαγγελματικής εξουθένωσης</li> <li>Σημασία της πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης</li> <li>Καθοδηγούμενη άσκηση ενσυνειδητότητας</li> <li>για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να μετακινηθούν από την πολυάσχολη καθημερινή συχνότητα σε μια πιο ήσυχη, στοχαστική κατάσταση</li> <li>Εξηγώντας τη σημασία της παύσης για να απελευθερωθούμε από τους βρόχους σκέψης και τις αυτόματες αντιδράσεις</li> <li>Τονίζοντας το ρόλο των παύσεων στην πολυάσχολη καθημερινή ζωή και στον εργασιακό χώρο για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης</li> <li>Επισκόπηση των τρόπων αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης</li> </ul>	Branka Van Der Linden
10.00	10.30	0,30	<b>Ψυχολογική πτυχή της επαγγελματικής εξουθένωσης</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανόηση των ψυχολογικών επιπτώσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης</li> <li>Συζήτηση</li> </ul>	Branka Van Der Linden
10.30	10.45	0,15	<b>Διάλειμμα</b>	
10.45	11.45	1,00	<b>Ψυχολογική πτυχή της επαγγελματικής εξουθένωσης (συνέχεια)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Προσδιορισμός προσωπικών εκλυτικών παραγόντων και στρεσογόνων παραγόντων</li> <li>Στρατηγικές για την αντιμετώπιση της</li> <li>συναισθηματικής εξάντλησης και της κατάθλιψης</li> </ul>	Branka Van Der Linden
11.45	13.15	1,30	<b>Δεξιότητες και γνώσεις</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ανάπτυξη δεξιοτήτων για την αποτελεσματική διαχείριση του φόρτου εργασίας</li> <li>Τεχνικές και εργαλεία διαχείρισης χρόνου</li> <li>Ενίσχυση των ικανοτήτων επίλυσης προβλημάτων</li> </ul>	Branka Van Der Linden
13.15	13.45	0,30	<b>Γεύμα</b>	
13.45	15.15	1,30	<b>Πρακτικές συμβουλές για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Στρατηγικές για τη βελτίωση της επικοινωνίας με τους διευθυντές και τους συναδέλφους</li> <li>Εντοπισμός και αντιμετώπιση ζητημάτων σαφήνειας ρόλων</li> </ul>	Branka Van Der Linden
15.15	15.30	0,15	<b>Διάλειμμα</b>	
15.30	16.30	1,00	<b>Πρακτικές συμβουλές για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης (συνέχεια)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Σημασία της αυτοφροντίδας και του καθορισμού ορίων</li> <li>Συζήτηση/ Ερωτήσεις-Απαντήσεις</li> </ul>	Branka Van Der Linden

Διάρκεια  
Κατάρτισης

7,00

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ BURNOUT ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (2 & 4/ 7/ 2024)				
ΠΕΜΠΤΗ 4/7/2024 (Ημέρα 2η)				
Ώρες Εφαρμογής		Διάρκεια	Χρονοτοποθέτηση περιεχομένου	Εκπαιδύτρια
Από	Μέχρι	(ώρες/ λεπτά)		
08.30	10.30	2,00	<b>Επιδείξεις τεχνικών πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Πρακτικές επιδείξεις τεχνικών για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, συμπεριλαμβανομένων της ενσυνειδητότητας, των ασκήσεων χαλάρωσης και της καθοδηγούμενης απεικόνισης</li> <li>Εσωτερική έρευνα</li> </ul>	Branka Van Der Linden
10.30	10.45	0,15	<b>Διάλειμμα</b>	
10.45	11.45	1,00	<b>Ο αντίκτυπος του post Covid-19 στην επαγγελματική εξουθένωση</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανόηση των πρόσθετων παραγόντων άγχους που προκαλεί η πανδημία</li> <li>Στρατηγικές για τη διαχείριση του άγχους ενώ εργάζεστε από το σπίτι ή κάνετε homeschooling</li> <li>Μελέτη Περίπτωσης</li> </ul>	Branka Van Der Linden
11.45	13.15	1,30	<b>Οι 5 λαμπροί τρόποι αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Διερεύνηση σε βάθος των 5 λαμπρών τρόπων αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης</li> <li>Ομαδική Εργασία</li> </ul>	Branka Van Der Linden
13.15	13.45	0,30	<b>Γεύμα</b>	
13.45	14.15	0,30	<b>Οι 5 λαμπροί τρόποι αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης (συνέχεια)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Καθοδηγούμενη διαδικασία αυτοβοήθειας για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης και την ανάπτυξη ευαισθητοποίησης για την αντιμετώπιση των προκλήσεων</li> <li>Υπόδυση ρόλων/ Άσκηση</li> </ul>	Branka Van Der Linden
14.15	15.15	1,00	<b>Ανάπτυξη προσωπικού σχεδίου δράσης για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης και την αύξηση της απόδοσης</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Εργαστήριο για την ανάπτυξη ενός εξατομικευμένου σχεδίου δράσης για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης</li> <li>Προσδιορισμός και δέσμευση σε συγκεκριμένες στρατηγικές για τη διατήρηση της ψυχικής και συναισθηματικής ευημερίας με την τεχνική της ομαδικής λογοδοσίας</li> </ul>	Branka Van Der Linden
15.15	15.30	0,15	<b>Διάλειμμα</b>	
15.30	16.00	0,30	<b>Ανάπτυξη προσωπικού σχεδίου δράσης για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης και την αύξηση της απόδοσης (συνέχεια)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Συνοψίζοντας τα βασικά συμπεράσματα του εργαστηρίου</li> <li>Κοινή χρήση πόρων και εργαλείων για συνεχή ανάπτυξη και εξέλιξη</li> </ul>	Branka Van Der Linden
16.00	16.30	0,30	<b>Σύνοψη και Κλείσιμο</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Σύνοψη σεμιναρίου</li> <li>Ερωτήσεις/ Απαντήσεις</li> <li>Αξιολόγηση σεμιναρίου &amp; εκπαιδύτριας</li> <li>Πιστοποιητικά Συμμετοχής</li> </ul>	Branka Van Der Linden

Διάρκεια  
Κατάρτισης

7,00