



5 Βήματα τη Μέρα για Ενσυνείδηση και Ευημερία στην Εργασία:

Κατάρτιση και Παιχνίδια για Διευθυντικά Στελέχη

<http://mindfulmanager.eu/>

Πρόσκληση σε σειρά σεμιναρίων

Πόσο σημαντική είναι η ευημερία στο χώρο εργασίας σας; Μήπως μπορεί να βελτιωθεί; Τι μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε την ευημερία στην ομάδα που διοικείτε και γενικά στον εργασιακό σας χώρο;

Προσκαλείστε να συμμετέχετε στη σειρά σεμιναρίων του Προγράμματος Κατάρτισης για την ευημερία στο χώρο εργασίας. Το Πρόγραμμα περιλαμβάνει μια σειρά από **4 δωρεάν σεμινάρια** για διοικητικά στελέχη και επικεντρώνονται σε θέματα διαχείρισης της ομάδας, των επαγγελματικών σχέσεων, της διαχείρισης του άγχους, της δια βίου μάθησης και γενικά της ευημερίας στο χώρο εργασίας.

Η κάθε συνάντηση θα αφορά σε ξεχωριστή θεματική ενότητα. Θα έχετε επίσης τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσετε το παιχνίδι που έχουμε δημιουργήσει σε κινητές συσκευές. Συστήνουμε την παρακολούθηση ολόκληρης της σειράς σεμιναρίων.

Πρόγραμμα συναντήσεων:

Συνάντηση	Ημερομηνία	Χώρος	Ώρα	Επιπρόσθετες πληροφορίες
1 ^η Συνάντηση	26 Νοεμβρίου	Δημοσιογραφική Εστία, Λευκωσία	14:00-17:00 (Εγγραφές 13:30-14:00)	Κατά τις εγγραφές θα προσφερθεί ελαφρύ γεύμα
2 ^η Συνάντηση	29 Νοεμβρίου	The Classic Hotel, Λευκωσία	09:00-13:00 (Εγγραφές 08:30-09:00)	Με το τέλος του σεμιναρίου θα ακολουθήσει ελαφρύ γεύμα
3 ^η Συνάντηση	2 Δεκεμβρίου	The Classic Hotel, Λευκωσία	09:00-13:00 (Εγγραφές 08:30-09:00)	Με το τέλος του σεμιναρίου θα ακολουθήσει ελαφρύ γεύμα
4 ^η Συνάντηση	6 Δεκεμβρίου	The Classic Hotel, Λευκωσία	09:00-13:00 (Εγγραφές 08:30-09:00)	Με το τέλος του σεμιναρίου θα ακολουθήσει ελαφρύ γεύμα

ΕΓΓΡΑΦΕΙΤΕ ΕΔΩ

Θα δοθεί πιστοποιητικό παρακολούθησης του προγράμματος. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας στο 22002118 / 22002100 ή ηλεκτρονικά στο maria.solomou@cardet.org.





Σύντομη περιγραφή του έργου

Σκοπός του έργου Mindful Managers είναι να εκπαιδεύσει τα στελέχη του δημοσίου τομέα σε πρακτικές ευημερίας στο χώρο εργασίας. Το πρόγραμμα κατάρτισης σας δίνει τα εφόδια να αναγνωρίσετε θέματα ευημερίας (π.χ. άγχος) και τα συζητήσετε στο χώρο εργασίας σας. Το Πρόγραμμα Κατάρτισης:



- Χρησιμοποιεί μια διεπιστημονική εκπαιδευτική προσέγγιση σχετικά με την ευημερία στην εργασία.
- Σας εξοπλίζει με ένα ευρύτερο σύνολο δεξιοτήτων που μπορούν να συμβάλουν στην επαγγελματική ανάπτυξη.

Αναπτύχθηκε με γνώμονα τις ανάγκες των διευθυντικών στελεχών αλλά και για όλους τους υπαλλήλους του δημοσίου τομέα και σε κάθε τομέα/οργανισμό που επιθυμεί να βελτιώσει την ευημερία του εργατικού του δυναμικού.

Περιεχόμενο Προγράμματος Κατάρτισης:

Στον πιο κάτω πίνακα μπορείτε να δείτε τις ενότητες του Προγράμματος Κατάρτισης και τα θέματα κάθε ενότητας, στα πλαίσια των οποίων έχουν αναπτυχθεί οι δραστηριότητες, καθώς επίσης και το παιχνίδι σε κινητές συσκευές.

Ενότητες	Θέματα
1. Συνδεθείτε	Αυτογνωσία: Συνδεθείτε με τον εαυτό σας
	Ανάληψη ρόλων
2. Να κινείστε	Δημιουργία ομαδικού πνεύματος μέσω της σωματικής άσκησης
	Τεχνικές χαλάρωσης
3. Παρατηρήστε το περιβάλλον σας	Αυτογνωσία και διαπροσωπικές δεξιότητες
	Κάνοντας τις κατάλληλες ερωτήσεις
4. Μη σταματήσετε να μαθαίνετε	Διαχείριση εργασίας
	Διά βίου μάθηση
5. Δώστε	Δώστε μέσω θετικής καθοδήγησης
	Μη βίαιη επικοινωνία

