



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ  
ΖΩΤΙΚΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ

# CORPORATE WELLBEING STRATEGY

*Από συστημικές στρατηγικές σε αποτελεσματικά  
ολιστικά πλάνα δράσης*

ΛΕΜΕΣΟΣ



Τα προγράμματα εγκρίθηκαν από την ΑνΑΔ.  
Οι επιχειρήσεις/οργανισμοί που συμμετέχουν με εργοδοτούμενούς τους, οι οποίοι  
ικανοποιούν τις προϋποθέσεις της ΑνΑΔ, θα τύχουν της σχετικής επιχορήγησης.







Το πρόγραμμα **“Corporate Wellbeing Strategy: Από συστημικές στρατηγικές σε αποτελεσματικά ολιστικά πλάνα δράσης”** θα προσφέρει ολοκληρωμένη εκπαίδευση και πρακτική καθοδήγηση σε Επαγγελματίες Ανθρώπινου Δυναμικού και Διευθυντικά Στελέχη ώστε να αναπτύξουν τις γνώσεις και δεξιότητες για τη διαμόρφωση κουλτούρας ευημερίας στους Οργανισμούς τους. Οι συμμετέχοντες/ούσες θα λάβουν πολύπλευρη στήριξη, μέσω εργαστηρίων και εξατομικευμένης επαγγελματικής συμβουλευτικής, για να είναι σε θέση να αναλάβουν στρατηγικό και συντονιστικό ρόλο στη διαμόρφωση θετικής κουλτούρας του οργανισμού τους δημιουργώντας τις προϋποθέσεις για πιο ασφαλείς και παραγωγικούς χώρους εργασίας. Μέσω της ανάδειξης των βέλτιστων πρακτικών, της μελέτης περιπτώσεων και την ενθάρρυνση των ομαδικών συζητήσεων, το πρόγραμμα θα προωθήσει επίσης την ανταλλαγή και συζήτηση εμπειριών καθώς και την αμοιβαία μάθηση μεταξύ των συμμετεχόντων/ουσών.

Βασισμένο σε δοκιμασμένες προσεγγίσεις και παρουσιάζοντας πρακτικά παραδείγματα, θα δώσει την ευκαιρία στους/ις συμμετέχοντες/ούσες να εξοικειωθούν με τεκμηριωμένα δεδομένα, καινοτόμες μεθόδους και πρακτικά εργαλεία για τη διασφάλιση της εργασιακής ευημερίας του προσωπικού. Δια μέσω των εργαστηρίων και της συμβουλευτικής θα αναπτύξουν την ικανότητα τους για το σχεδιασμό, συντονισμό, υλοποίηση και αξιολόγηση στρατηγικών ευημερίας που θα ανταποκρίνονται στις ανάγκες του οργανισμού τους. Επιπρόσθετα, δια μέσω της συμμετοχής στο πρόγραμμα, θα είναι σε θέση να διαμορφώσουν μακροπρόθεσμα ολιστικά πλάνα δράσης τα οποία λαμβάνουν υπόψη, τη φυσική, συναισθηματική και κοινωνική πτυχή του ευ ζην των εργαζομένων προκειμένου να ενισχύσουν τη βιώσιμη απόδοση του οργανισμού τους. Παράλληλα θα ενημερωθούν για εργαλεία που θα τους/ις βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν συστημικά ζητήματα, να σχεδιάζουν αποτελεσματικά σχετικά πλάνα δράσης και να μετρούν τον αντίκτυπο των πρωτοβουλιών τους.

Οι θεματικές που θα καλυφθούν στο πλαίσιο του προγράμματος καθώς και οι στρατηγικές που θα παρουσιαστούν, ανταποκρίνονται στις διαρκώς μεταβαλλόμενες ανάγκες του σύγχρονου εργασιακού περιβάλλοντος όπου η επένδυση στην Εταιρική ευημερία έχει καταστεί βασική ανάγκη για τους οργανισμούς. Επιπρόσθετα, η κατάρτιση θα βασιστεί και θα αναδείξει 3 τεκμηριωμένα μοντέλα που θα μπορούν να εκμεταλλευτούν οι εκπαιδευόμενοι/ες:

1. Το «SA Surgeon General's Framework: Five Essentials for Workplace Mental Health & Well-Being», το οποίο βασίζεται σε 5 βασικούς πυλώνες που συμβάλλουν στην Ψυχική Υγεία και Ευημερία στην εργασία (Protection from Harm, Connection & Community, Work-Life Harmony, Matterng at Work, Opportunity for Growth).
2. Το Thrive at Work Assessment Tool το οποίο προσφέρει ένα ολιστικό πλαίσιο για τη διάγνωση των αναγκών, την ιεράρχηση των προτεραιοτήτων τους και την εφαρμογή των πλάνων δράσης των οργανισμών
3. Το Workplace Wellbeing PERMA, το οποίο στοχεύει στην ψυχολογική και κοινωνική ευημερία εντός των οργανισμών.

Οι θεματικές που θα καλυφθούν στο πλαίσιο του προγράμματος καθώς και οι στρατηγικές που θα παρουσιαστούν ανταποκρίνονται στις διαρκώς μεταβαλλόμενες ανάγκες του σύγχρονου εργασιακού περιβάλλοντος όπου η επένδυση στην Εταιρική ευημερία έχει καταστεί βασική ανάγκη για τους οργανισμούς. Όπως έχει επιστημονικά αποδειχθεί, η ευζωία στο χώρο εργασίας βελτιώνει την αποδοτικότητα των εργαζομένων και συμβάλλει καταλυτικά στη βιωσιμότητα των οργανισμών. Επιπρόσθετα, η διασφάλιση της ευημερίας των εργαζομένων παίζει καταλυτικό ρόλο στη διαδικασία προσέλκυσης και διατήρησης ταλαντούχου προσωπικού, καθώς αναδεικνύεται ως βασική ανάγκη και απαίτηση των επαγγελματιών.

ΛΕΜΕΣΟΣ					
	 ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	 ΩΡΕΣ	 ΔΙΑΡΚΕΙΑ	 ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	
<b>ΙΔΡΥΜΑΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ</b>	Δια ζώσης: 6.11 & 14.11.24 Διαδικτυακά: 7.11 & 12.11.24	Διαζώσης: 9:30 – 17:30 Διαδικτυακά: 9.00 – 12:45	21 ώρες	Συνολική διάρκεια: 25 ώρες	Δια ζώσης και Διαδικτυακά
<b>ΕΝΔΟΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ</b>	15.11 – 14.03 2025	Σε συνεννόηση με την Εταιρεία	4 ώρες ανά οργανισμό		Δια ζώσης



## ΣΤΟΧΟΙ

Με το τέλος του εκπαιδευτικού προγράμματος, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

1. Ορίζουν την έννοια της Εργασιακής Ευημερίας
2. Πείθουν για τα οφέλη που προκύπτουν από την επένδυση στην εργασιακή ευημερία τόσο για τους/ις εργαζόμενους/ες όσο και για τον οργανισμό
3. Εφαρμόζουν Ολιστικά μοντέλα ευημερίας (ψυχολογική, κοινωνική, οικονομική, ψηφιακή, σωματική ευημερία)
4. Εντοπίζουν τα κατάλληλα εργαλεία για διάγνωση των αναγκών των εργαζομένων τους
5. Αναπτύσσουν αποτελεσματικές επικοινωνιακές στρατηγικές που συμβάλλουν στη δέσμευση της Ηγεσίας και των εργαζομένων στα προγράμματα ευημερίας
6. Εφαρμόζουν όλα τα απαραίτητα βήματα που απαιτούνται για δημιουργία αποτελεσματικών προγραμμάτων ευημερίας από την αρχή μέχρι το τέλος
7. Διαχειρίζονται πιθανά εμπόδια και αμφισβητήσεις στην επίτευξη της εργασιακής ευημερίας
8. Εμπνευστούν μέσα από ιδέες και παραδείγματα που εφαρμόζουν Οργανισμοί με Θετική Οργανωσιακή Κουλτούρα, οι οποίοι ηγούνται αυτής της νέας τάσης
9. Επιλέγουν ή προσαρμόζουν τις δράσεις τους σε σχέση με τις ιδιαίτερες ανάγκες του οργανισμού τους
10. Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν μετρήσιμους δείκτες απόδοσης των σχετικών δράσεων και να παρακολουθούν την πρόοδο και τον αντίκτυπο των προγραμμάτων ευημερίας
11. Συνεργάζονται με συμπεριληπτική προσέγγιση, εκτιμώντας τις ανάγκες και τις απόψεις όλων των εμπλεκομένων
12. Παρακινούν τόσο τη Διεύθυνση όσο και το προσωπικό να εμπλέκεται και να συμμετέχει ενεργά στις πρωτοβουλίες και τα προγράμματα που αφορούν την εργασιακή ευημερία
13. Αναπτύσσουν νοοτροπία συνεχούς βελτίωσης, προσαρμόζοντας τις στρατηγικές, για βιωσιμότητα των προγραμμάτων ευημερίας



## ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

- Τα οφέλη της εργασιακής ευημερίας
- Συστημικοί παράγοντες που επηρεάζουν την εργασιακή ευημερία
- Ρόλοι και ευθύνες για τη διαμόρφωση, υλοποίηση και αξιολόγηση της Στρατηγικής Ευημερίας (Ο ρόλος της Ηγεσίας, της Διεύθυνσης Ανθρώπινου Δυναμικού, του Chief Wellbeing Officer, όλου του προσωπικού)
- Ολιστικά μοντέλα ευημερίας (π.χ., φυσική, ψυχολογική, συναισθηματική, κοινωνική, οικονομική; ψηφιακή ευημερία)
- Τρία τεκμηριωμένα μοντέλα που ενισχύουν την εργασιακή ευημερία
- Σχεδιάζοντας την Στρατηγική Ευημερίας
- Αξιολόγηση των αναγκών του προσωπικού
- Τεχνικές και εργαλεία για συλλογή και ανάλυση δεδομένων για τον καθορισμό προτεραιοτήτων
- Αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας για εμπλοκή του προσωπικού
- Εμπλέκοντας την Ηγεσία
- Εφαρμογή και μέτρηση/ Δείκτες για μέτρηση της επιτυχίας των προγραμμάτων ευημερίας

- Οργανισμοί με Θετική Οργανωσιακή Κουλτούρα
- Καλές πρακτικές:
  - Κοινωνικές Συνδέσεις (Connection and community)
  - Αρμονία μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής (Work life harmony –Protection from Harm)
  - Αναγνώριση προσπάθειας/ αίσθηση σκοπού (Mattering at work)
  - Ευκαιρίες μάθησης και ανάπτυξης (Opportunity for growth)
- Ολοκλήρωση και Υλοποίηση προγραμμάτων ευημερίας
- Στρατηγικές συνεχούς βελτίωσης για διάρκεια και βιωσιμότητα
- Σχεδιασμός πλάνου ευημερίας (wellbeing action plan) για θετικό μετασχηματισμό

## ΕΝΔΟΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

4 ώρες

**Μετά την ολοκλήρωση της ιδρυματικής κατάρτισης, η Εκπαιδευτρια/ Σύμβουλος θα διευθετήσει ατομικές συναντήσεις με κάθε συμμετέχοντα/ουσα ώστε να παρέχει συμβουλευτική, διάρκειας 4 ωρών, που θα περιλαμβάνει:**

- Διάγνωση αναγκών - Αξιολόγηση του εργασιακού περιβάλλοντος
- Ανατροφοδότηση στο Πλάνο Δράσης Εργασιακής Ευημερίας/Wellbeing Strategy
- Καθορισμό μετρήσιμων δεικτών απόδοσης (KPIs) και ευζωίας (wellbeing metrics)

### Σε ποιους/ποιες απευθύνεται:

Το σεμινάριο είναι ιδανικό για στελέχη και εκπροσώπους οργανισμών που επιθυμούν να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να κάνουν τον οργανισμό τους πιο παραγωγικό μέσω της υλοποίησης αποτελεσματικών στρατηγικών ευημερίας και οργανωμένων πλάνων δράσης. Η συγκεκριμένη κατάρτιση θα δώσει όλα τα απαραίτητα εφόδια για την ενίσχυση της ευημερίας και κατά συνέπεια της υψηλότερης απόδοσης στο χώρο εργασίας, στηριζόμενη σε επιστημονικά τεκμηριωμένες πηγές, μεθόδους και εργαλεία. Αφορά, επίσης, οργανισμούς που επιθυμούν να λάβουν προληπτική προσέγγιση και να δημιουργήσουν τις προϋποθέσεις για την ανάπτυξη ενός ακμάζοντος εργασιακού περιβάλλοντος.

### Συγκεκριμένα το εκπαιδευτικό πρόγραμμα απευθύνεται σε:

- Επαγγελματίες Ανθρώπινου Δυναμικού
- Διευθυντές/τριες
- Ιδιοκτήτες/τριες Εταιρειών
- Γενικούς Διευθυντές/τριες

### Τοποθεσία

Royal Apollonia Hotel, Limassol

### Γλώσσα

Ελληνικά

### Τιμή

Το πρόγραμμα είναι 100% επιδοτούμενο από την Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού.

Το πρόγραμμα κατάρτισης είναι εγκεκριμένο από την ANAD ως Ζωτικής Σημασίας. Ως εκ τούτου το κόστος συμμετοχής, ύψους €2.500,00 ανά άτομο, **χρηματοδοτείται κατά 100% για μέχρι και 3 συμμετοχές διευθυντικών στελεχών ανά επιχείρηση.**

## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑΣ



### **Δρ. Βίκυ Χαραλάμπους**

Η εκπαιδευτριά, Βίκυ Χαραλάμπους, έχει ακαδημαϊκό υπόβαθρο στη Θετική Οργανωσιακή Ψυχολογία (PhD) στην Οργανωσιακή και Οικονομική Ψυχολογία (MSc) καθώς και πτυχίο Διεθνών και Ευρωπαϊκών Οικονομικών Σπουδών (BA). Κατέχει άνω των 1.500 ωρών εκπαιδευτικής εμπειρίας, έχοντας διατελέσει επίσης Λέκτορας Εργασιακής Ψυχολογίας στο European University, και είναι πιστοποιημένη εκπαιδευτριά από την ΑνΑΔ (ΣΕΠ 003246). Έχει πιστοποιηθεί ως Chief Happiness Officer και Chief Wellbeing Officer και είναι Ομότιμο μέλος του Κυπριακού Συνδέσμου Διεύθυνσης Ανθρώπινου Δυναμικού, στον οποίο υπηρετεί ως μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου (2023-2025), καθώς και ιδρυτικό μέλος του Κυπριακού Συνδέσμου Mentoring και Coaching (EMCC Cyprus) και επιστημονικός συνεργάτης της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας. Διευθύνει το Ινστιτούτο Ανάπτυξης, όπου παρέχει συμβουλευτικές υπηρεσίες και εκπαιδεύσεις με στόχο την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη, αξιοποιώντας μεταξύ άλλων εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας στον εργασιακό χώρο ενώ κατέχει επίσης τη θέση της Chief Happiness Officer/Senior Researcher στο ερευνητικό και εκπαιδευτικό κέντρο CARDET. Στο παρελθόν έχει εργαστεί στην SHL Hellas, προσφέροντας συμβουλευτικές υπηρεσίες σε θέματα διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού, ενώ διετέλεσε και Human Resources Executive στην British American Tobacco καθώς και Υπεύθυνη Προσλήψεων και Διαχείρισης Απόδοσης στην C.A. Papaellinas.



## **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

Για οποιοσδήποτε άλλες πληροφορίες και διευκρινίσεις μπορείτε να μας καλέσετε στα τηλέφωνα (+357) 22080982 (+357) 22 002100 Ή μέσω ηλεκτρονικού μηνύματος στο [training@cardet.org](mailto:training@cardet.org)