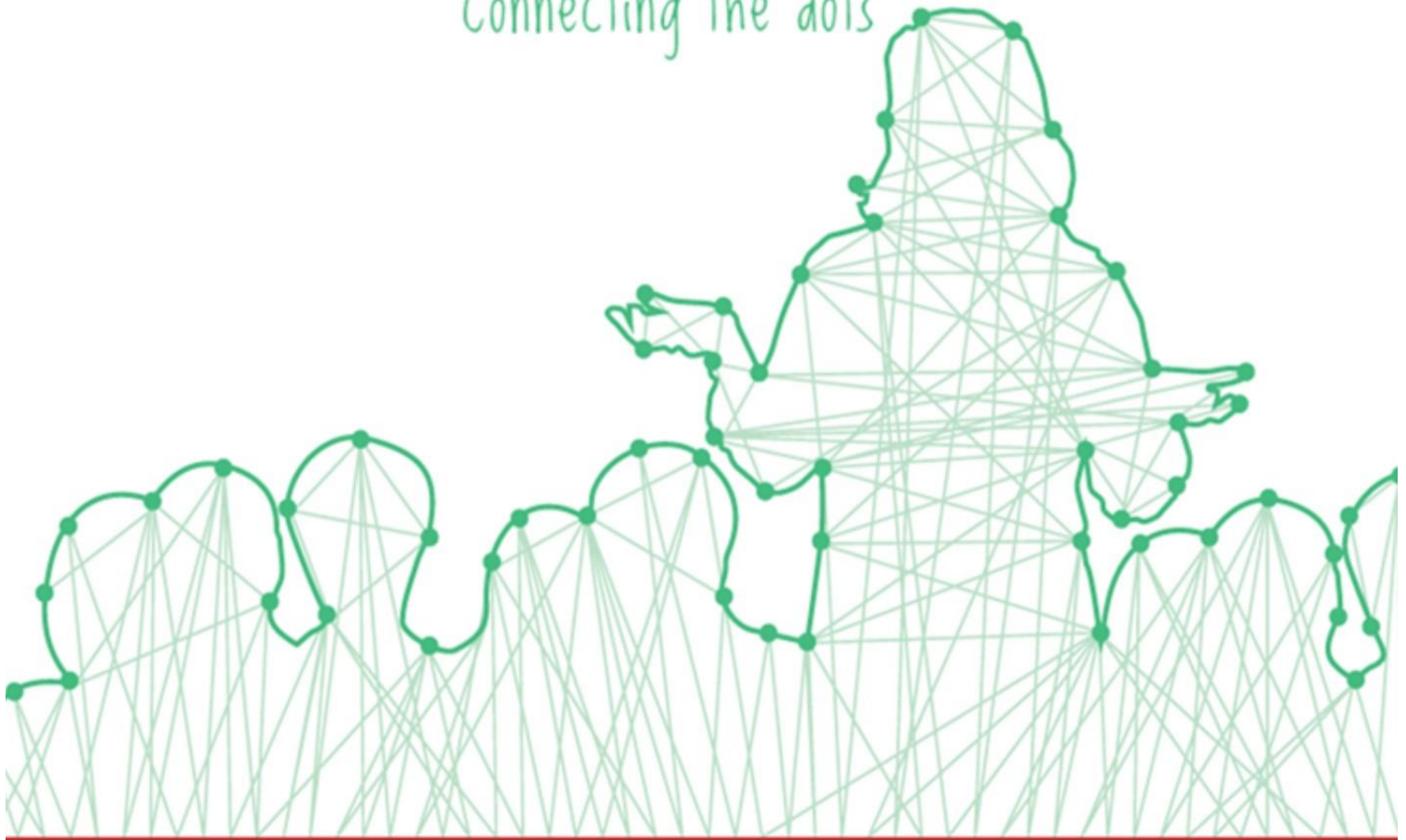


Connecting the dots



WWW.CONICONTRAINING.COM

Εργασιακή Εξουθένωση (Burnout): Εφαρμοσμένες Στρατηγικές και Τεχνικές για την Καταπολέμηση της

Ημερομηνία: 18 (Τετάρτη) Δεκέμβριου 2024



Αρχή Ανάπτυξης
Ανθρώπινου
Δυναμικού
Κύπρου



CONICON LTD

Address: P.O. Box 53300, 3301 Limassol, Cyprus
email: info@conicontraining.com, conicon@logos.cy.net
Phone: (+357) 25 74 93 70
Fax: (+357) 25 74 93 71

ConiCon
TRAINING & MANAGEMENT
CONSULTING

Ανάγκη κατάρτισης:

Η **εργασιακή εξουθένωση (Burnout)** αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι σύγχρονοι εργαζόμενοι και οργανισμοί.

Σύμφωνα με μελέτες της Gallup, το **76%** των εργαζομένων βιώνουν τουλάχιστον περιστασιακά **εξουθένωση**, με το **28%** να τη βιώνει πολύ συχνά ή συνεχώς. Το παρατεταμένο στρες, ο υπερβολικός φόρτος εργασίας και η έλλειψη υποστήριξης οδηγούν σε **σωματική, συναισθηματική και ψυχική εξάντληση των εργαζομένων**.

Όλες αυτές οι συνθήκες έχουν σοβαρές επιπτώσεις στην **Παραγωγικότητα**, την **Ευημερία** των εργαζομένων και την **Απόδοση** των επιχειρήσεων.

Για αυτό ακριβώς τον λόγο δημιουργήσαμε αυτό το εντατικό **3ωρο** όπου θα αναλυθούν αποδεδειγμένες στρατηγικές και τεχνικές για το πώς μπορούμε να την καταπολεμήσουμε.

Με την συμπλήρωση του σεμιναρίου οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- **Αναγνωρίζουν τα Συμπτώματα της Εξουθένωσης** (τα σωματικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά σημάδια) για στον εαυτό τους και στους άλλους.
- **Κατανοούν** τις κοινές Αιτίες και τα Ερεθίσματα που προκαλούν την εξουθένωσή (πχ. Υπερβολικό φόρτο εργασίας, έλλειψη ελέγχου, την ανισορροπία επαγγελματικής-προσωπικής ζωής)
- **Εφαρμόζουν Πρακτικές Τεχνικές και Στρατηγικές για Πρόληψη** της Εξουθένωσης (Burnout)
- **Δημιουργήσουν ένα Σχέδιο Αντιμετώπισης για να δουν άμεσα αποτελέσματα**

Δομή Σεμιναρίου:

Κατά την διάρκεια του Online Training θα μπορείτε να:

- Συμμετέχετε
- Κάνετε ερωτήσεις
- Αλληλεπιδράτε
- Κάνετε ασκήσεις
- Άλλες δραστηριότητες όπως στην κανονική εκπαίδευση

Επωφεληθείτε από όλα τα πλεονεκτήματα της κατά πρόσωπο εκπαίδευσης χωρίς να ξοδεύετε χρόνο και κόστος διακίνησης.

- Εξοικονομήστε λεφτά
- Εξοικονομήστε χρόνο

Όλη η ύλη αλλά κυρίως οι μελέτες περίπτωσης και οι ασκήσεις βασίζονται σε εφαρμοσμένες στην πράξη μεθόδους, εργαλεία και τεχνικές που έχει εφαρμόσει η Εκπαιδευτρια η οποία είναι **Πτυχιούχος στην Εφαρμοσμένη Επικοινωνία και η πρώτη NAMA (National Anger Management Association) Certified: Anger Management IV Specialist and CCIS Crisis Intervention II Specialist σε Κύπρο και Ελλάδα στους τομείς αυτούς**. Η μέθοδος διδασκαλίας θα είναι **ένα μείγμα διάλεξης, συζήτησης και πρακτικής εξάσκησης**, ώστε να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν καλύτερα την θεματολογία του προγράμματος.

Εξοπλισμός:

- Δεν χρειάζονται ειδικές γνώσεις
- Μόνο πρόσβαση σε γρήγορο ίντερνετ από:
 - PC or Laptop
 - Desktops (camera, microphone and speakers)
 - Android Tablet
 - iPads

Περιγραφή υποψηφίων για συμμετοχή:

- **Εργαζομένους όλων των επιπέδων**, που αντιμετωπίζουν υψηλά επίπεδα πίεσης και άγχους στη δουλειά.
- **Διευθυντές και προϊσταμένους**, που αναζητούν τρόπους να υποστηρίξουν την ευημερία των ομάδων τους και να προλάβουν την εξουθένωση στον οργανισμό τους.
- **Στελέχη ανθρώπινου δυναμικού και εκπαιδευτές**, που έχουν την ευθύνη να δημιουργήσουν και να εφαρμόσουν στρατηγικές ευημερίας και υποστήριξης στον χώρο εργασίας.
- **Επαγγελματίες σε απαιτητικούς τομείς**, όπως υγειονομική περίθαλψη, τεχνολογία, εκπαίδευση και εξυπηρέτηση πελατών, όπου η εξουθένωση είναι συχνή λόγω του υψηλού φόρτου εργασίας και της συναισθηματικής έντασης.

ΗΜ/ΝΙΑ: 18 (Τετάρτη) Δεκεμβρίου 2024

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 3 ώρες (10:00 – 13:00)

ΓΛΩΣΣΑ: Ελληνική

ΑΕΙΑ: €95,00 + ΦΠΑ

Εγγραφείτε Τώρα !!!! Για εγγραφές 2 ατόμων και πάνω από την ίδια εταιρεία προσφέρεται 10% έκπτωση.

Το πιο πάνω ποσό περιλαμβάνει:

- Συμμετοχή στο σεμινάριο
- Το υλικό του σεμιναρίου σε ηλεκτρονική μορφή
- Το πιστοποιητικό παρακολούθησης

Το Σεμινάριο μπορεί να διοργανωθεί και σε Ενδοεπιχειρησιακό Επίπεδο προσαρμοσμένο στις ανάγκες της Εταιρείας σας.

Εγγραφείτε Τώρα

Γνώμες Πελατών:

Επίκαιρο και ιδιαίτερος επικοινωνητικό! Το πλεονέκτημα είναι η Εκπαιδευτρια! Άριστη!

ΚΩΣΤΑΡΑΚΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ, ΠΡΟΣΥΦΑΠΕ

Πολύ κατατοπιστικό σεμινάριο! Μάθαμε πώς να απαντάμε στους πελάτες και να διατηρούμε θετικό αποτέλεσμα.

Jenny Tsiakka, EKO CYPRUS LTD

Το σεμινάριο ήταν πολύ χρήσιμο, με πολλά παραδείγματα! Πολύ μεταδοτική η Εκπαιδευτρια .

ΣΟΦΙΑ ΤΕΡΚΕΝΙΔΟΥ, ΧΡΑΤΙΤ SA

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΧΡΙΣΤΟΦΗ, ΒΑ

Η Βασιλική Χριστοφή, είναι κάτοχος πτυχίου ΒΑ στην Εφαρμοσμένη Επικοινωνία (Επικοινωνιολόγος) από το London Metropolitan University, U.K. με ειδίκευση στις Δημόσιες Σχέσεις και στην Επικοινωνία των δύο φύλων.

Παράλληλα είναι κάτοχος του Διπλώματος “Business Management Programme” του Institute of Leadership and Management Αγγλίας, Εγκεκριμένη Εκπαιδύτρια του Ινστιτούτου Ηγεσίας και Διοίκησης Αγγλίας και Πιστοποιημένη Εκπαιδύτρια της Αρχής Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού.

Είναι [NAMA \(National Anger Management Association\) Certified: Anger Management Specialist and CCIS Crisis Communication Intervention Specialist](#)

Είναι η πρώτη πιστοποιημένη ειδικός (Specialist) στην Κύπρο και Ελλάδα στους τομείς αυτούς.

Πρόσθετα έχει κάνει ειδική εκπαίδευση στην Διαχείριση Θυμού & Μη Λεκτική Επικοινωνία : Face Micro Expressions and Subtle του Logan Group USA και Paul Ekman, USA αντίστοιχα.

Τα τελευταία 13 χρόνια εργάζεται στην Conicon ως Εκπαιδύτρια , Προσωπική Σύμβουλος / Καθοδηγήτρια και Υπεύθυνη Κατάρτισης και παρέχει υψηλού επιπέδου εκπαίδευση, καθοδήγηση και συμβουλευτική στους τομείς εξειδίκευσής της στην Κύπρο και στο εξωτερικό με έμφαση σε θέματα Επικοινωνίας και Προσωπικής Ανάπτυξης, Γλώσσα του σώματος, Διαχείρισης Συγκρούσεων , Διαχείριση Θυμού με πελάτες , Ενίσχυση της Επαγγελματικής εικόνας (Image Building) , Δημόσιες Σχέσεις, Διοργάνωση Εκδηλώσεων σε αριθμό επαγγελματιών από όλους τους τομείς, όπως εργαζομένους, στελέχη, ασφαλιστές, υπεύθυνους Εξυπηρέτησης Πελατών και άτομα τα οποία ενδιαφέρονται να αναπτύξουν τις διαπροσωπικές τους ικανότητες.

Είναι ιδρύτρια και Διευθύντρια του [European Anger Management Association \(EAMA\)](#) το οποίο είναι το Κεφάλαιο του NAMA (National Anger Management Association) με έδρα τις ΗΠΑ για την Κύπρο και την Ελλάδα.

Δημιουργήθηκε με στόχο την παροχή εκπαιδευτικών – συμβουλευτικών υπηρεσιών και Πιστοποιήσεων στην Διαχείριση Θυμού καθώς θα εισάγει και θα προωθήσει τους πιο πάνω τομείς μέσω των εξουσιοδοτημένων προγραμμάτων NAMA όπου δίδεται Ειδική Πιστοποίηση Διεθνώς Αναγνωρισμένη.

Βίντεο με αποσπάσματα από σεμινάρια της Βασιλικής Χριστοφή θα βρείτε [εδώ](#)

Η Βασιλική Χριστοφή είναι προσκεκλημένη Ομιλήτρια σε Συνέδρια , Τηλεοπτικές και Ραδιοφωνικές Εκπομπές όπου καλείται να αναλύσει το προφίλ ατόμων την Επικαιρότητας μέσα από την Γλώσσα του Σώματος, Διαχείριση συγκρούσεων, θυμού , Επικοινωνίας, επικοινωνίας των δυο φύλλων και να δώσει συμβουλές σχετικά με τους τρόπους ανάπτυξης των πλέον σημαντικών διαπροσωπικών ικανοτήτων στις οποίες έχει εξειδίκευση.

Αποσπάσματα από τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές με προσκεκλημένη την Βασιλική Χριστοφή θα βρείτε [εδώ](#)

Επιπρόσθετα είναι αρθρογράφος σε θέματα του τομέα εξειδίκευσης της.

Άρθρα της Βασιλικής Χριστοφής θα βρείτε [εδώ](#)

Blog posts της Βασιλικής Χριστοφής θα βρείτε [εδώ](#)

Καταληκτικά η Βασιλική Χριστοφή έχει την ικανότητα να αναγνωρίσει και να πείσει άτομα να υιοθετήσουν **στάσεις και συμπεριφορές** που βοηθούν στην **Ανάπτυξη της Διαπροσωπική τους Ικανότητας** και ως αποτέλεσμα αυτού είναι **εν ενεργεία Προσωπική Σύμβουλος / Προπονήτρια** σε άτομα σε διάφορες Εταιρείες στα θέματα της ειδικότητάς της.

Μελέτες περίπτωσης Έργων Προσωπικής Καθοδήγησης θα βρείτε [εδώ](#)

Η Βασιλική Χριστοφή θεωρείται από τις πλέον μεταδοτικότερες και αποτελεσματικότερες εκπαιδευτριες κάτι το οποίο μπορεί να διαπιστωθεί μέσα από τις **Γνώμες των Πελατών** από προηγούμενα προγράμματα κατάρτισης και περιπτώσεις προσωπικής καθοδήγησης (coaching).

Τι είπαν Πελάτες για την Βασιλική Χριστοφή θα βρείτε [εδώ](#)

ConiCon

GET IN TOUCH

CONICON LTD

Address: P.O. Box 53300, 3301 Limassol, Cyprus
email: info@conicontraining.com
conicon@logos.cy.net

Phone: (+357) 25 74 93 70
Fax: (+357) 25 74 93 71



Our Website



Tools