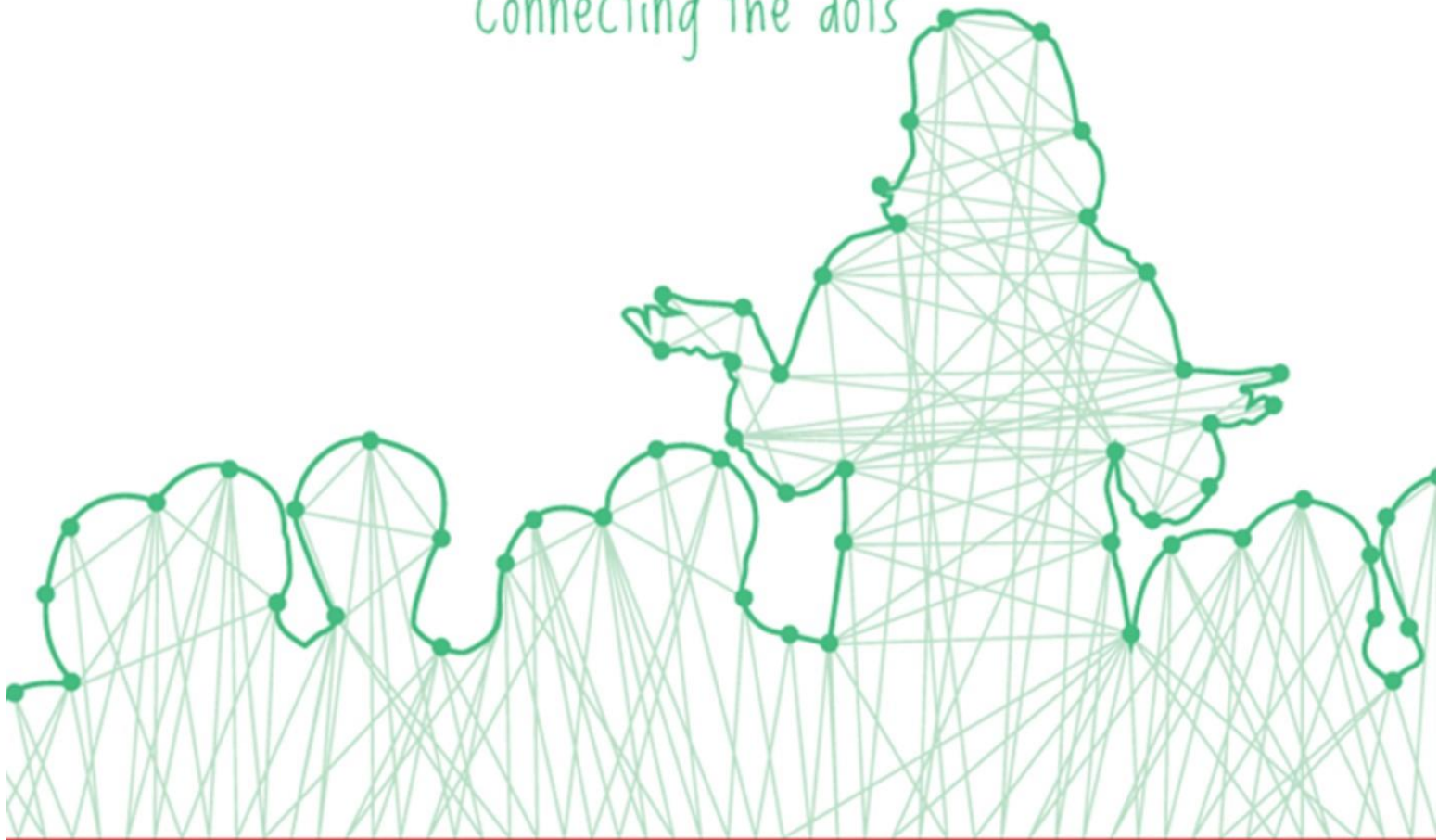


Connecting the dots



[WWW.CONICONTRAINING.COM](http://WWW.CONICONTRAINING.COM)

## Αναβλητικότητα: Πώς να την αλλάξεις!

Ημερομηνία: 30 (Πέμπτη) Ιανουαρίου 2025



### CONICON LTD

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

**ConiCon**  
TRAINING & MANAGEMENT  
CONSULTING

## Ανάγκη κατάρτισης:

**Η αναβλητικότητα είναι πλέον καθημερινό φαινόμενο** τόσο επαγγελματικά όσο και προσωπικά, καθώς την χρησιμοποιούμε για να διαχειριστούμε καλύτερα τον χρόνο μας!

Στην πραγματικότητα όμως, είναι η αποφυγή οποιασδήποτε κατάστασης και η συστηματική αναβολή εργασιών, επηρεάζει άμεσα την αποτελεσματικότητα μας.

Γι' αυτό ακριβώς τον λόγο είναι απαραίτητο να αλλάξουμε τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε οτιδήποτε έρχεται στην καθημερινότητα μας και να οριοθετήσουμε ένα νέο τρόπο αντιμετώπισης.

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

- Αναγνωρίσουν σε ποια κατηγορία αναβλητικότητας εμπίπτουν.
- Εφαρμόζουν τις **11 πρακτικές που θα τους απαλλάξουν** από την αναβλητικότητα τους.
- Οριοθετήσουν **νέο τρόπο αντιμετώπισης** στην καθημερινότητά τους.
- **Νιώσουν έτοιμοι να αλλάξουν και να μην αναβάλλουν τίποτα.**
- Διαχειρίζονται **καλύτερα τον χρόνο τους.**
- Γίνουν πιο **Αποτελεσματικοί από ποτέ.**

## Δομή Online Live Σεμιναρίων:

### 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 **ειδικός στην Εφαρμοσμένη Επικοινωνία** και παράλληλα η πρώτη **NAMA (National Anger Management Association) Certified: Anger Management Specialist IV and CCIS Crisis Intervention Specialist II** 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:

Άτομα τα οποία είναι αναβλητικά και θέλουν να το αλλάξουν.

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 30 (Πέμπτη) Ιανουαρίου 2025**

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 3 Ώρες (10:00 – 13:00)**

**ΓΛΩΣΣΑ: Ελληνική**

**ΑΞΙΑ: € 90 + ΦΠΑ**

Το πιο πάνω ποσό είναι προπληρωτέο πριν την έναρξη του σεμιναρίου.

**Εγγραφείτε Τώρα**

### Το πιο πάνω ποσό περιλαμβάνει:

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

*Τα Σεμινάρια μπορούν να διοργανωθούν και σε Ενδοεπιχειρησιακό Επίπεδο προσαρμοσμένο στις ανάγκες της Εταιρείας σας.*

### Γνώμες Πελατών:

Χρήσιμα tips και τεχνικές διαχείρισης του εαυτού μας, στόχευση σε αλλαγή mindset με συνεχή υπενθύμιση των παραγόντων που μας αποτρέπουν από το πιάσουμε το full potential του εγκεφάλου μας με στόχο την προσωπική και επαγγελματική ευημερία. Ευχάριστο, ενδιαφέρον, διαδραστικό με παρακίνηση να εφαρμόσουμε στην πράξη αυτά που ακούμε, δεν ήταν απλά μία διάλεξη

**Γεώργιος Τζουρμανάς, Synectics**

Πολύ περιεκτικό σεμινάριο και με εύκολες και πρακτικές συμβουλές οι οποίες εφαρμόζονται άμεσα. Η εκπαιδευτρια ήταν Καταπληκτική!

**Ευτυχία Χριστοφή-Ανδρέου**

Πολύ κατατοπιστικό σεμινάριο μέσα από το οποίο μάθαμε πώς να οριοθετήσουμε με την σειρά αυτά που θα πρέπει να γίνουν. Η εκπαιδευτρια ήταν πολύ ενθουσιώδης και ικανή να μεταφέρει τα σωστά μηνύματα.

**Νίκος Νικολούπουλος, A.M Parakyriakou**

## 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 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 ειδικότητας 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](mailto:info@conicontraining.com)  
[conicon@logos.cy.net](mailto:conicon@logos.cy.net)  
Phone: (+357) 25 74 93 70  
Fax: (+357) 25 74 93 71



**Our Website**



**Tools**