

## ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΕ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

### Description

Η TUV AUSTRIA Academy σε συνεργασία με την Charisma Academy παρουσιάζει το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΕ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ». Το πρόγραμμα αυτό έρχεται να προσφέρει μία ολοκληρωμένη εκπαίδευση σε όλους όσους ενδιαφέρονται να έρθουν σε επαφή με τις δυνάμεις άγχους, που διαμορφώνονται στην καθημερινή ζωή και να τις μετασχηματίσουν σε μία παραγωγική ενέργεια, προσφέροντάς τους μία νέα οπτική για το στρες στον προσωπικό και εργασιακό χώρο.

### Εισαγωγή στο πρόγραμμα

Το άγχος χαρακτηρίζει τη σύγχρονη εποχή που όλοι και όλες βιώνουμε και έχει την τάση να αυξάνεται, όσο αυξάνονται συνεχώς και οι ανάγκες της εποχής μας. Ωστόσο υπάρχει μόνο η αρνητική πλευρά του στρες; Τι θα συνέβαινε εάν διοχετεύαμε τη συγκεκριμένη ψυχική ενέργεια σε δημιουργικά αποτελέσματα; Η κατανόηση της έννοιας του άγχους, από το πώς διαμορφώνεται, πώς εξωτερικεύεται και πόσο σημαντικό ρόλο διαδραματίζει για την σωματική και ψυχική μας υγεία είναι το πρώτο στάδιο και σημαντικότερο στάδιο. Στη συνέχεια του εκπαιδευτικού αυτού προγράμματος και μέσω της διάδρασης με παιχνίδια ρόλων και σεναρίων, τα άτομα θα εξοικειωθούν με τις μεθόδους διαχείρισης των άμεσων στρεσογόνων καταστάσεων (στιγμές επαγγελματικών κρίσεων / εξάρσεις θυμού στον εργασιακό χώρο κτλ.), αλλά και θα εκπαιδευτούν πάνω στους τρόπους κατευνασμού του μακροχρόνιου στρες, το οποίο είναι και το πιο επικίνδυνο για εμάς και τους γύρω μας ανθρώπους.

### Σκοπός

Μετά το τέλος του εκπαιδευτικού προγράμματος, οι εκπαιδευόμενοι θα κατέχουν στους εκπαιδευόμενους απαραίτητες γνώσεις και τα εργαλεία πάνω στο πώς να διαχειρίζονται καταστάσεις άγχους σε όλο το φάσμα των εντάσεών τους, αλλά και θα θέσουν τα θεμέλια για ένα νέο τρόπο σκέψης, αυτόν στον οποίο το άγχος δεν αποτελεί ένα αρνητικό γεγονός, αλλά μία ευκαιρία για τη διοχέτευση της έντασης με δημιουργική τάση, η οποία θα φέρει και θετικά αποτελέσματα στο χώρο εργασίας, αλλά και στους ανθρώπους που πλαisiώνουν τα εκπαιδευόμενα άτομα.

### **Σε ποιους απευθύνεται**

Το πρόγραμμα αυτό απευθύνεται σε στελέχη διευθύνσεων, σε τμήματα επικοινωνίας, πωλήσεων και δημοσίων σχέσεων, σε υπεύθυνους αξιολόγησης και πρόσληψης προσωπικού, σε άτομα που ασχολούνται με θέματα εταιρικής υπευθυνότητας, ανθρώπινου δυναμικού και εταιρικών σχέσεων σε Ελλάδα και εξωτερικό, σε νέους επιχειρηματίες, καθώς και σε ιδιώτες που επιθυμούν να αποκτήσουν ένα σύνολο ποιοτικών γνώσεων πάνω στη σύγχρονη επικοινωνία.

### **ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

Η διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι **5 ώρες**.

### **ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΚΥΡΩΣΗΣ**

Όλα τα εκπαιδευτικά προγράμματα πραγματοποιούνται **μόνο όταν** υπάρχει ο απαιτούμενος αριθμός συμμετοχών. Η TÜV AUSTRIA ACADEMY διατηρεί το δικαίωμα αναβολής, αλλαγής των εισηγητών και του τόπου διεξαγωγής, καθώς και ματαίωσης των εκπαιδευτικών της προγραμμάτων.

Επιβεβαίωση ή ακύρωση της διεξαγωγής γίνεται **δύο (2) ημέρες** πριν την ημερομηνία έναρξης του προγράμματος.

Με την κατάθεση του κόστους συμμετοχής, η Δήλωση Συμμετοχής καθίσταται **δεσμευτική**.

Ακύρωση της συμμετοχής μπορεί να γίνει **μόνο γραπτώς** το αργότερο **τρεις (3) ημέρες** πριν την προγραμματισμένη ημερομηνία έναρξης του προγράμματος (για την παρακολούθηση μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας).

Σε περίπτωση μη έγκαιρης ενημέρωσης της TÜV AUSTRIA ACADEMY για ακύρωση,  
**θα παρακρατείται το 40%** του κόστους συμμετοχής.

\*Τα εκπαιδευτικά προγράμματα της TÜV AUSTRIA ACADEMY απαλλάσσονται από το  
Φ.Π.Α., βάσει του Ν.2859/2000, άρθρο 22 §1.



**Με κάθε εγγραφή σου συμβάλεις στην κάλυψη μέρους των εξόδων θέρμανσης του Οργανισμού  
«Το Χαμόγελο του Παιδιού».**

**Date Created**

Δεκέμβριος 2024

**Meta Fields**

**Event Price Online :** 100