

## Ψυχική Ανθεκτικότητα στο Σύγχρονο Εργασιακό Περιβάλλον

Προσωπική Ανάπτυξη

**Τετάρτη 12/11/2025 & Πέμπτη 13/11/2025 08:30-16:15 (Code:E14DONOTCRACK20251112)**

**14 ώρες**

**Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί με τη μέθοδο της κατά πρόσωπο εκπαίδευσης.**

### ■ Σκοπός Προγράμματος

Ο σκοπός του εργαστηριακού σεμιναρίου (workshop) είναι να παρέχει στους συμμετέχοντες τις κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες για να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις αντιξοότητες, τις 'προκλήσεις', τις αλλαγές στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή και να αναπτύξουν την ικανότητα της ψυχικής ανθεκτικότητας – ελαστικότητας (resilience).

### ■ Στόχοι Προγράμματος

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να:

#### Σε επίπεδο γνώσεων

- Ορίζουν τι είναι η ψυχική ανθεκτικότητα.
- Παρουσιάζουν πως η ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας υποστηρίζει την μεγιστοποίηση της απόδοσης και τα εξαιρετικά αποτελέσματα.
- Επεξηγούν πως οι αξίες - τι είναι σημαντικό – επηρεάζουν τον τρόπο που λαμβάνουν τις αποφάσεις τους στην ζωή τους.
- Επεξηγούν πως η προσωπική αίσθηση σκοπού - αποστολής επηρεάζει τη ψυχική τους ανθεκτικότητα.
- Επεξηγούν τη σύνδεση μεταξύ των σκέψεων, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς μας.
- Παρουσιάζουν ποιες είναι οι μη υποστηρικτικές σκέψεις και πως αυτές επηρεάζουν τον τρόπο δράσης

Το πρόγραμμα εγκρίθηκε από την ΑνΑΔ. Οι επιχειρήσεις/οργανισμοί που συμμετέχουν με εργοδοτούμενους τους, καθώς και οι άνεργοι, οι οποίοι ικανοποιούν τις προϋποθέσεις της ΑνΑΔ, θα τύχουν της σχετικής επιχορήγησης.



τους και συγχρόνως την καλλιέργεια ή μη της ψυχικής ανθεκτικότητας.

- Παρουσιάζουν το επεξηγηματικό στυλ σκέψης και πως επηρεάζει υποστηρικτικά ή μη τη δράση και τα αποτελέσματά της, και συγχρόνως την καλλιέργεια ή μη της ψυχικής ανθεκτικότητας.
- Επεξηγούν τι είναι οι βασικές πυρηνικές πεποιθήσεις (Core Beliefs) και πως επηρεάζουν την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας.
- Περιγράφουν στρατηγικές και εργαλεία που μπορούν να τους υποστηρίξουν για να αναπτύξουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα.

### **Σε επίπεδο δεξιοτήτων**

- Εντοπίζουν τις δικές τους αξίες και τα δικά τους δυνατά σημεία
- Εστιάζουν σε λύσεις και όχι σε προβλήματα
- Απαλάσσονται από μη υποστηρικτικές σκέψεις
- Εντοπίζουν τις βασικές τους πυρηνικές πεποιθήσεις
- Ελέγχουν τη σκέψη τους
- Προκαλούν τις σκέψεις τους με το μοντέλο ABCDE και Byron Katie
- Αναπτύσσουν την ψυχική ανθεκτικότητα μέσα από την καλλιέργεια διαπροσωπικών σχέσεων
- Χρησιμοποιούν στρατηγικές και εργαλεία για την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας στο προσωπικό και εργασιακό περιβάλλον.

### **Σε επίπεδο στάσεων**

- Αναγνωρίζουν τη σημαντικότητα της ψυχικής ανθεκτικότητας και πως αυτή συμβάλλει στην προσωπική και εργασιακή ανάπτυξη.
- Αναγνωρίζουν τη σημασία που έχουν τα θετικά συναισθήματα και να υιοθετούν τη θετική στάση στη ζωή τους.
- Καλλιεργούν στάση και συνήθειες που υποστηρίζουν την καλλιέργεια της ψυχικής ανθεκτικότητας.
- Υιοθετούν τη θετική στάση στη ζωή τους

## **■ Απευθύνεται σε**

Λειτουργούς, προϊσταμένους, διευθυντές τμημάτων, γεν. διευθυντές, ιδιοκτήτες επιχειρήσεων, γραμματειακούς λειτουργούς, ιδιώτες και σε όλους όσους θέλουν να αναπτύξουν τη ψυχική τους ανθεκτικότητα για να αντιμετωπίζουν τις αντιξοότητες, τις 'προκλήσεις', αλλαγές στο εργασιακό περιβάλλον και να οδηγούν τον εαυτό τους και την ομάδα τους σε εξαιρετικά αποτελέσματα.

## Θεματολογία

- Η ψυχική ανθεκτικότητα, το περιβάλλον, ο οργανισμός και εμείς
- Ψυχική Ανθεκτικότητα και η σχέση με τον εαυτό
- Η ψυχική ανθεκτικότητα και η σχέση με τους άλλους
- Η ψυχική ανθεκτικότητα στην πράξη – Στρατηγικές και πρακτικά Εργαλεία για να αναπτύξουμε την ψυχική ανθεκτικότητα στο προσωπικό μας και εργασιακό μας περιβάλλον

## Εκπαιδευτρια

Νίκη Κουλούρη

## Κόστος

### • Συμμετέχοντες με επιχορήγηση:

\*Οι συμμετέχοντες οι οποίοι είναι δικαιούχοι επιχορήγησης από την ΑνΑΔ εξαιρούνται από το πλαίσιο εφαρμογής του ΦΠΑ.

Αρχικό κόστος: €432.00 (Αναμενόμενη Επιχορήγηση από ΑνΑΔ: €280.00) **Τελικό Ποσό: €152.00**

### • Συμμετέχοντες χωρίς επιχορήγηση:

\*Οι συμμετέχοντες οι οποίοι δεν είναι δικαιούχοι επιχορήγησης από την ΑνΑΔ δεν εξαιρούνται από το πλαίσιο εφαρμογής του ΦΠΑ.

Αρχικό κόστος: €432.00 + ΦΠΑ **Τελικό Ποσό: €514.08**

 7777 7252

 [enquiries@mmclearningsolutions.com](mailto:enquiries@mmclearningsolutions.com)

 Ίμβρου 16 Λευκωσία 1055

