

Υποστήριξη της Ομάδας για να Διαχειριστεί το Stress και Burnout

Προσωπική Ανάπτυξη

Τρίτη 19/05/2026 - Δευτέρα 25/05/2026 (Code: E14BOURNOUT20260519)

Τρίτη 19/05/2026 (08:30–14:00), Τετάρτη 20/05/2026 (08:30–14:00), Δευτέρα 25/05/2026 (08:30–12:45)

14 ώρες

Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί με τη μέθοδο της σύγχρονης ηλεκτρονικής μάθησης.

■ Σκοπός Προγράμματος

Σκοπός του εργαστηριακού σεμιναρίου είναι να παρέχει στους συμμετέχοντες τις κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες για να αναγνωρίζουν, να προλαμβάνουν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το στρες και την εξουθένωση – τόσο στον εαυτό τους όσο και στα μέλη των ομάδων τους – ενισχύοντας την προσωπική ευημερία, την ψυχική ανθεκτικότητα και την κουλτούρα φροντίδας και ανάπτυξης στον οργανισμό.

■ Στόχοι Προγράμματος

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

Σε επίπεδο γνώσεων

- Ορίζουν την έννοια του στρες
- Περιγράφουν τις πηγές και της εξουθένωσης.
- Απαριθμούν τα στάδια της εξουθένωσης
- Εξηγούν τη σχέση μεταξύ ευημερίας, ψυχικής ανθεκτικότητας και απόδοσης.
- Επεξηγούν τον ρόλο της ηγεσίας στην πρόληψη και αντιμετώπιση της εξουθένωσης.
- Απαριθμούν βασικές στρατηγικές για τη διαχείριση του στρες (mindfulness, αναπνοές, Kaizen, συνήθειες).

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



- Επεξηγούν την σημασία σύνδεσης με τους άλλους για την καλλιέργεια κουλτούρας ευημερίας

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

- Εντοπίζουν έγκαιρα τα συμπτώματα στρες στον εαυτό και στους άλλους.
- Εφαρμόζουν τεχνικές αυτοδιαχείρισης για τη μείωση του στρες.
- Επιλέγουν την ενσυνειδητότητα (mindfulness) σαν εργαλείο μείωσης του στρες
- Εξασκούν ενεργητική ακρόαση σε συζητήσεις με τα μέλη της ομάδας τους για τη διαχείριση του στρες και την εξουθένωση.
- Χρησιμοποιούν ενσυναισθητικό διάλογο για εστίαση στον συνομιλητή
- Δημιουργούν υποστηρικτικό περιβάλλον στην ομάδα μέσω αναγνώρισης των δυνατών σημείων
- Χρησιμοποιούν την θετική ανατροφοδότηση ως μέσο υποστήριξης της ομάδας.
- Σχεδιάζουν παρεμβάσεις πρόληψης ευημερίας στον χώρο εργασίας.

Σε επίπεδο στάσεων

- Υιοθετούν ενσυναισθητική στάση απέναντι στα μέλη της ομάδας τους
- Παρακινούν την ομάδα τους στις τέσσερις διαστάσεις φροντίδας του εαυτού
- Ενισχύουν την κουλτούρα φροντίδας, εμπιστοσύνης και σύνδεσης στην ομάδα τους
- Καλλιεργούν στάση συνεχούς βελτίωσης

■ Απευθύνεται σε

Ομαδάρχες, προϊσταμένους, διευθυντές ομάδας έργου, διευθυντές τμημάτων, διευθυντές και ιδιοκτήτες επιχειρήσεων, οι οποίοι επιθυμούν να αναγνωρίζουν, να προλαμβάνουν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το στρες και την εξουθένωση – τόσο στον εαυτό τους όσο και στα μέλη των ομάδων τους – ενισχύοντας την προσωπική ευημερία, την ψυχική ανθεκτικότητα και την κουλτούρα φροντίδας και ανάπτυξης στον οργανισμό.

■ Θεματολογία

- Κατανόηση της ευημερίας, του στρες και της εξουθένωσης
- Στρατηγικές και εργαλεία διαχείρισης στρες και εξουθένωσης
- Ο ρόλος της ηγεσίας στην πρόληψη και διαχείριση της εξουθένωσης
- Αναστοχασμός και Πλάνο Δράσης

■ 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: €497.00 (Αναμενόμενη Επιχορήγηση από ΑνΑΔ: €280.00) **Τελικό Ποσό: €217.00**

- **Συμμετέχοντες χωρίς επιχορήγηση:**

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

Αρχικό κόστος: €497.00 + ΦΠΑ **Τελικό Ποσό: €591.43**



7777 7252



enquiries@mmclearningsolutions.com



Ίμβρου 16 Λευκωσία 1055

