

Εκπαιδευτικό Σεμινάριο & Εργαστήριο

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΘΥΜΟΥ (Stress and Anger Management workshop)

Δευτέρα 18 & Τρίτη 19 Δεκεμβρίου, 16:00 – 19:45



Περιγραφή και Θεματολογία

Αυτή η περίοδος της ζωής μας εμπεριέχει πολλά και δυσβάσταχτα «φορτία», οικονομικά, εργασιακά, συναισθηματικά, τα οποία μας επηρεάζουν πολύ, μας βαραίνουν, καθιστούν την καθημερινότητα μας κάπως δυσάρεστη και την ισορροπία μας κάπως εύθραυστη. Το εργασιακό μας περιβάλλον αλλάζει και οι προκύπτουσες εργασιακές υποχρεώσεις μας απαιτούν ακόμη μεγαλύτερη ταχύτητα στις δράσεις μας και στις προσαρμογές μας. Το οικογενειακό μας περιβάλλον επηρεάζουν πρωτόγνωρες οικονομικές συνθήκες, διαρκώς μεγαλύτερα οικονομικά βάρη και ακόμη μεγαλύτερες οικονομικές υποχρεώσεις.

Σχεδόν στο σύνολο των διαστάσεων της ζωής μας, η «ατμόσφαιρα» είναι περισσότερο ηλεκτρισμένη από ποτέ. Διεθνής και εγχώριες μελέτες δείχνουν ότι το άγχος μας έχει αυξηθεί, τείνουμε να λειτουργούμε στο όριο και οι συμπεριφορικές «εκρήξεις» δεν σπανίζουν, πλέον. Αυτές οι εκδηλώσεις άγχους και θυμού, δεν θέλουμε να μας χαρακτηρίζουν, αλλά σε πολλούς από εμάς αυτό συμβαίνει. Είναι υπέρτατη ανάγκη να διαχειριστούμε την κατάσταση αποτελεσματικά, διαφορετικά οι επιπτώσεις και οι παρενέργειες της σε κρίσιμες πλευρές της ζωής μας θα είναι αναπόφευκτες και βλαπτικές, αφού όλοι αναγνωρίζουμε ότι το άγχος και ο θυμός έχουν αρνητικό πρόσημο, δεν μας βοηθούν, αφαιρούν από τις δυνάμεις μας, πλήττουν την ψυχική μας υγεία και την απόδοση της εργασίας μας, περιορίζουν τις δυνατότητες μας να λαμβάνουμε σωστές αποφάσεις και διακυβεύουν την προοπτική της κοινωνικής μας ζωής, της εργασίας μας, των σχέσεων μας και της συμπεριφοράς μας.

Το εργαστηριακό αυτό Εκπαιδευτικό Σεμινάριο διάρκειας **οκτώ (8) ωρών**, αναγνωρίζει την αναγκαιότητα πρόληψης και αποτροπής των δύσκολων προηγούμενων καταστάσεων ή της άμεσης, καίριας και αποτελεσματικής αντιμετώπισής τους, εάν έχουν ήδη εκδηλωθεί. Συμβουλεύει δημιουργικά τους συμμετέχοντες, ώστε να αναγνωρίσουν πρόδρομα φαινόμενα άγχους και θυμού, να τα αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά, να τα διαχειρίζονται σωστά, αυτοπροστατευόμενοι οι ίδιοι από τις επιπτώσεις τους και προστατεύοντας, επίσης, το περιβάλλον τους και τον περίγυρο τους από τις εκδηλώσεις τους.

Αναλυτικά, η **θεματολογία** του Εκπαιδευτικού Σεμιναρίου έχει ως εξής:

- Τι είναι ο Θυμός; Το παρεξηγημένο προστατευτικό συναίσθημα
- Μύθοι γύρω από τον θυμό
- Ο φαύλος κύκλος του θυμού
- Οι τύποι του θυμού
- Στρατηγική και τακτική διαχείρισης του δικού μου Θυμού και του Θυμού του άλλου (συναδέλφου μου, πελάτη μου, προσφιλούς μου προσώπου, συναλλασσόμενου μαζί μου, αγνώστου, ...)
- Θεραπεία Παραπόνων
- Τεστ Δ.Ε. (Δείκτης Ευερεθιστότητας)
- Τι είναι το Άγχος και πως μας επηρεάζει;
- Μορφές άγχους
- Η πίεση, ο Φόβος, Οι φοβίες, Το Άγχος

- Οι αιτίες του άγχους
- Ο χρόνος, οι «κλέφτες» του και η αποτελεσματική διαχείρισή του
- Τεχνικές Διαχείρισης του άγχους (στην εργασία & στην προσωπική ζωή).
- Πρόληψη και Αποτροπή Άγχους και Θυμού, εμπειρία πρόδρομων φαινομένων
- Μοντέλο Ψυχικής Ισορροπίας, Ικανοποίησης και Σταθερότητας.

Σε ποιους απευθύνεται

Καθώς το άγχος και ο θυμός συναντώνται παντού και επηρεάζουν όλους, είτε ως «Πομπούς» Θυμού και Άγχους είτε ως «Δέκτες» των επιπτώσεων και των πιέσεων τους, αυτό το εργαστηριακό Εκπαιδευτικό Σεμινάριο **απευθύνεται σε όλους** μας.

Απευθύνεται σε Διοικητικά Στελέχη και Ασφαλιστικούς Διαμεσολαβητές όλων των βαθμίδων, που υπόκεινται σε εργασιακές, οικονομικές, οικογενειακές και κοινωνικές πιέσεις, πιέσεις πελατών, συναδέλφων και συνεργατών ή προσωπικές πιέσεις, απορρέουσες από την αίσθηση του καθήκοντος και της υπευθυνότητας. Απευθύνεται, εν τέλει, σε όλους όσοι επιθυμούν και επιδιώκουν να δημιουργούν κατάλληλες βάσεις ψυχικής ισορροπίας και θετικής ψυχολογίας, ως πυλώνες συγκρότησης ενός υγιούς τρόπου ζωής και μιας ενδεδειγμένης στάσης έναντι του προσωπικού, οικογενειακού, εργασιακού και κοινωνικού περιβάλλοντος.

Κύριοι Στόχοι του Εκπαιδευτικού Σεμιναρίου είναι οι εξής:

- Η αναγνώριση των πρόδρομων παραγόντων εκδήλωσης άγχους και θυμού
- Η ανάπτυξη βιωματικών τρόπων πρόληψης ή αποτροπής άγχους και θυμού
- Η εξοικείωση του εκπαιδευτικού κοινού με επιστημονικές και βιωματικές μεθόδους αυτογνωσίας και ετερογνωσίας, ως ισχυρών βάσεων αυτοελέγχου και αποφόρτωσης
- Η «καλλιέργεια» υγιών αντιλήψεων και στάσεων ζωής ως «αντιδότην» κατά του άγχους και του θυμού, αλλά και κατά της εκδήλωσης τους και των παρενεργειών τους.



Αναλυτικότερα, το Εκπαιδευτικό Σεμινάριο απευθύνεται στους συμμετέχοντες, ώστε:

- ✓ Να κατανοήσουν το μήνυμα που υπάρχει πίσω από το συναίσθημα του θυμού και να μάθουν να το εκφράζουν με υγιείς και λειτουργικούς τρόπους, χωρίς να χάνουν τον έλεγχο
- ✓ Να εντοπίζουν τις πηγές του άγχους τους, ώστε να μπορέσουν να το διαχειριστούν αποτελεσματικά, χωρίς αυτό να τους καταβάλλει
- ✓ Να εκφράζονται λειτουργικά, να χτίσουν πιο υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις, να εκπληρώσουν τους στόχους τους με μεγαλύτερη επιτυχία και ευκολία και να λαμβάνουν περισσότερη ικανοποίηση και ευχαρίστηση από τη ζωή και την καθημερινότητά τους.

Εισηγήτρια Εκπαιδευτικού Σεμιναρίου

Εισηγήτρια του Σεμιναρίου είναι η **κα Μελίνα Τσικογιαννοπούλου**, κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών MBA του Πανεπιστημίου Kingston της Μεγάλης Βρετανίας, Σύμβουλος Εκπαίδευσης & Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού, με πολυεπίπεδη ασφαλιστική εμπειρία σε θέσεις αυξημένης ευθύνης Ασφαλιστικών Εταιρειών και υψηλή εξειδίκευση στους Τομείς Ασφαλιστικής Τεχνικής, Επικοινωνίας, Εξυπηρέτησης Πελατών και Ανάπτυξης Πωλήσεων.



Προεγγραφείτε τώρα!

Εάν προεγγραφείτε έως την Παρασκευή 8 Δεκεμβρίου θα έχετε έκπτωση 30% επί των αναγραφόμενων διδάκτρων.

Εταιρείες – Μέλη ΕΙΑΣ

- εξατομικευμένες συμμετοχές: **€100**
- πολλαπλές συμμετοχές (άνω των τριών): **€70** ανά συμμετοχή

Εταιρείες - μη Μέλη ΕΙΑΣ

- εξατομικευμένες συμμετοχές: **€130**
- πολλαπλές συμμετοχές (άνω των τριών): **€100** ανά συμμετοχή

ΕΠΙΔΟΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΦΟΡΟΕΚΠΤΩΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΩΝ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΩΝ

Το σεμινάριο είναι εντάξιμο στην επιδότηση ΟΑΕΔ/ΛΑΕΚ (0,24%), ενώ, ειδικά για τους Ασφαλιστικούς Διαμεσολαβητές, σημειώνουμε ότι οι εκπαιδευτικές δαπάνες φοροεκπίπτουν.

Αιτήσεις Συμμετοχής θα γίνονται δεκτές μέχρι και την Παρασκευή 15 Δεκεμβρίου 2017.

Το ανωτέρω Εκπαιδευτικό Σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί στο εκπαιδευτικό κέντρο του ΕΙΑΣ (Λ. Συγγρού 106, 5ος όροφος).



Τώρα και σε περιβάλλον webinar

Η διαδικτυακή παρακολούθηση του σεμιναρίου προϋποθέτει: γραμμή ADSL με ταχύτητα ανώτερη των 2 Mbps, μέσω Η/Υ ή άλλης φορητής συσκευής. Σύγχρονο Η/Υ με μοντέρνο Internet browser (τελευταίες εκδόσεις Mozilla, Chrome, Edge, Safari) με εγκατεστημένο τον Flash Player. Προτείνεται να συνδεθείτε από δίκτυο που δεν έχει περιορισμούς στην πρόσβαση ιστοσελίδων όπως συνήθως γίνεται σε εταιρικά περιβάλλοντα.

Δυνατότητα Διεξαγωγής σε Ενδοεπιχειρησιακό Περιβάλλον

Το σεμινάριο μπορεί να διεξαχθεί και σε ενδοεπιχειρησιακό περιβάλλον ενδιαφερομένων Εταιρειών, αρκεί ο αριθμός των συμμετοχών να το επιτρέπει.



• **Αίτηση Συμμετοχής**, επισυνάπτεται ακολούθως



Προς το Ελληνικό Ινστιτούτο Ασφαλιστικών Σπουδών
Λ. Συγγρού 106, 117 41 ΑΘΗΝΑ
Τ: 210 9219660, F: 210 9219917
e-mail: eiasinfo@eias.gr

Σας γνωρίζουμε ότι στο **Εκπαιδευτικό Σεμινάριο & Εργαστήριο Διαχείρισης Άγχους & Θυμού**, που θα πραγματοποιηθεί **τη Δευτέρα 18 & την Τρίτη 19 Δεκεμβρίου**, από την Εταιρεία μας θα μετάσχουν οι ακόλουθοι:

ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ			
<input type="checkbox"/> με φυσική παρουσία		<input type="checkbox"/> webinar	
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΡΓΑΣΙΑ-ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ	ΤΗΛ.:	EMAIL:

Όροι συμμετοχής & πληρωμής:

• Η συμμετοχή στα Προγράμματα/Σεμινάρια του Ε.Ι.Α.Σ. κατοχυρώνεται με την κατάθεση της αίτησης συμμετοχής και του ποσού των διδάκτρων στους παρακάτω τραπεζικούς λογαριασμούς του ΕΙΑΣ.

Η πληρωμή των διδάκτρων μπορεί να γίνει είτε στα γραφεία του ΕΙΑΣ με μετρητά ή με πιστωτική κάρτα είτε με κατάθεση σε έναν από τους ακόλουθους τραπεζικούς λογαριασμούς του ΕΙΑΣ:

ALPHA BANK: 114-00-2786006633

ΕΘΝΙΚΗ: 142/48003627

IBAN: GR8301401140114002786006633

IBAN: GR6501101420000014248003627

ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 5032013025-298

EUROBANK: 0026.0141.47.0200566956

IBAN: GR6801720320005032013025298

IBAN: GR4002601410000470200566956

• Αντίγραφο του καταθετηρίου παρακαλούμε να σταλεί είτε ηλεκτρονικά με mail στο eiasinfo@eias.gr είτε με fax στον αριθμό 210 9219917. **Είναι απαραίτητο να αναγράψετε το ονοματεπώνυμό σας ή την εταιρεία σας καθώς και τον τίτλο του σεμιναρίου στην κατάθεση.**

Επιστροφή διδάκτρων/ Πολιτική ακύρωσης:

Δίδακτρα **επιστρέφονται** στις παρακάτω περιπτώσεις:

• Εφόσον γίνει γραπτή ενημέρωση στο ΕΙΑΣ τουλάχιστον πέντε (5) ημερολογιακές ημέρες πριν την έναρξη του Σεμιναρίου. Δίνεται επίσης η δυνατότητα να γίνει είτε αντικατάσταση του συμμετέχοντα είτε να μεταφερθεί το ποσό της συμμετοχής σε μελλοντικό Σεμινάριο του ΕΙΑΣ.

• Σε περίπτωση ακύρωσης του Σεμιναρίου από τον διοργανωτή (ΕΙΑΣ).

Δίδακτρα **δεν επιστρέφονται** στην περίπτωση που ο ενδιαφερόμενος ακυρώσει τη συμμετοχή του τις τελευταίες πέντε (5) ημερολογιακές ημέρες πριν την έναρξη του Σεμιναρίου ή εάν για οποιαδήποτε λόγο δεν προσέλθει στο Σεμινάριο χωρίς προειδοποίηση.

* Παρακαλούμε όπως συμπληρώσετε στον παρακάτω πίνακα τα στοιχεία όπου επιθυμείτε να εκδοθεί το σχετικό παραστατικό (Απόδειξη ή Τιμολόγιο Παροχής Υπηρεσιών, Ατομικά στοιχεία για Φυσικά Πρόσωπα ή της Εταιρείας σας).

ΕΙΔΟΣ ΠΑΡΑΣΤΑΤΙΚΟΥ

ΑΠΟΔΕΙΞΗ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

ΤΙΜΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

ΕΤΑΙΡΙΚΑ Ή ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΕΚΔΟΘΕΙ ΤΟ ΠΑΡΑΣΤΑΤΙΚΟ:

ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ / ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: _____ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ: _____

ΑΦΜ:

ΔΟΥ:

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:

ΠΟΛΗ:

Τ.Κ.:

ΤΗΛΕΦΩΝΑ:

FAX:

EMAIL:

Το παρόν πρόγραμμα θα το υποβάλλετε στο 0,24% του ΟΑΕΔ/ΛΑΕΚ; ΝΑΙ ΟΧΙ

Ονοματεπώνυμο Υπευθύνου: