

## Πρόγραμμα ισορροπίας εργασίας-προσωπικής ζωής και διαχείρισης άγχους

Ημερομηνία:

05/02/25

Ώρα:

08:30 - 16:15

Διάρκεια:

7 ώρες



Κόστος:

240€

Επιχορήγηση ΑνΑΔ:

140€

Καθαρό κόστος:

100€

Άνεργοι: Δωρεάν

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.

Οι εταιρείες αντιμετωπίζουν αυξημένα περιστατικά εργασιακής εξουθένωσης, υψηλά επίπεδα άγχους, ανισορροπία εργασίας-προσωπικής ζωής, αναποτελεσματική επικοινωνία εντός των ομάδων και προκλήσεις στη διαχείριση χρόνου. Αυτά τα ζητήματα μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά το ηθικό των εργαζομένων, την ικανοποίηση εργασίας και τη συνολική παραγωγικότητα.

Επιπλέον, χωρίς την κατάλληλη υποστήριξη και πόρους για τη διαχείριση αυτών των προκλήσεων, οι εργαζόμενοι μπορεί να παρουσιάσουν μειωμένη δέσμευση, αυξημένες απουσίες και υψηλότερα ποσοστά υπαλλήλων που φεύγουν από την εργασία τους, τα οποία μπορούν όλα να έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην απόδοση και τα κέρδη της εταιρείας.

Επομένως, με την εφαρμογή αυτού του προγράμματος, η εταιρεία στοχεύει να αντιμετωπίσει προληπτικά αυτά τα ζητήματα και να παρέχει στους εργαζομένους τα εργαλεία και τις στρατηγικές που χρειάζονται για να ευδοκιμήσουν τόσο επαγγελματικά όσο και προσωπικά.

## ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

Το σεμινάριο απευθύνεται σε στελέχη επιχειρήσεων όλων των βαθμίδων που θα ήθελαν να μάθουν πώς να οργανώσουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες, ώστε να εξασφαλίσουν την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου τους και να ενημερωθούν παράλληλα με ποιο τρόπο να διαχειρίζονται και να ξεπερνούν το άγχος τους.

## ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος και την επιτυχή συμμετοχή στις τελικές εξετάσεις, οι συμμετέχοντες θα λάβουν Πιστοποιητικό Παρακολούθησης, στο οποίο θα αναγράφεται ότι το πρόγραμμα εγκρίθηκε από την Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού.



## ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

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

Σε επίπεδο γνώσεων:

1. Αναγνωρίζουν το γενικό επίπεδο ισορροπίας στη ζωή τους.
2. Επιλέγουν τις κατάλληλες στρατηγικές διαχείρισης του στρες.
3. Προσδιορίζουν την έννοια της αποδοτικής επικοινωνίας.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων:


1. Εφαρμόζουν συναισθηματική νοημοσύνη στην ηγεσία.
2. Αναλύουν στρατηγικές διαχείρισης του στρες.
3. Χρησιμοποιούν πρακτικά εργαλεία για τη διαχείριση των συναισθημάτων.
4. Προωθούν την επικοινωνία εντός της ομάδας.
5. Επιλέγουν αποδοτικούς τρόπους επικοινωνίας μεταξύ των μελών της ομάδας τους.

Σε επίπεδο στάσεων:

1. Εφαρμόζουν αποτελεσματικά σχέδια δράσης για τη διατήρηση του στρες σε χαμηλά επίπεδα.
2. Υιοθετούν παραγωγικά πρότυπα επικοινωνίας και ξεκάθαρες κατευθυντήριες γραμμές.
3. Παροτρύνουν την έκφραση των συναισθημάτων και ιδεών.
4. Οργανώνουν δραστηριότητες για πρόληψη του στρες



Αποστόλων Πέτρου & Παύλου 7, 3085, Λεμεσός  
94092464 / [www.icarus.cy](http://www.icarus.cy) / [info@icarus.cy](mailto:info@icarus.cy)

 icarusinstitute

 icarus\_institute

Οι προδιαγραφές των προγραμμάτων εγκρίθηκαν από την ΑνΑΔ.

