

## Ήρεμη Αυτοπεποίθηση στον Επαγγελματικό Χώρο: Πρακτικά Εργαλεία για Εσωστρεφείς Επαγγελματίες

### Ημερομηνίες:

TBD

### Ωρες:

TBD

### Διάρκεια:

6 ώρες



### Κόστος:

170€

### Επιχορήγηση ΑνΑΔ:

120€

### Καθαρό κόστος:

50€

### 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.

Το πρόγραμμα αυτό επικεντρώνεται στην ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων που βοηθούν τους εσωστρεφείς επαγγελματίες να αξιοποιούν τα δυνατά τους σημεία και να ενισχύουν την παρουσία τους στον χώρο εργασίας. Μέσα από σύγχρονες προσεγγίσεις και εφαρμόσιμα εργαλεία, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς να διαχειρίζονται αποτελεσματικά την ενέργειά τους, να επικοινωνούν με αυθεντικότητα και σαφήνεια και να συμμετέχουν με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση σε επαγγελματικές αλληλεπιδράσεις. Το πρόγραμμα αναδεικνύει τη σημασία της αυτογνωσίας, της συνειδητής επικοινωνίας και της ήρεμης επιρροής, συμβάλλοντας στην επαγγελματική ανάπτυξη και στην πιο ουσιαστική αξιοποίηση της συμβολής των εσωστρεφών ατόμων.

Η εσωστρέφεια αποτελεί φυσιολογικό χαρακτηριστικό προσωπικότητας και εκτιμάται ότι αφορά περίπου το 30% έως 50% του πληθυσμού. Στο σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον, όπου συχνά ευνοούνται πιο εξωστρεφή πρότυπα συμπεριφοράς, πολλοί εσωστρεφείς επαγγελματίες δυσκολεύονται να αναδείξουν τη γνώση, τις ιδέες και τη συμβολή τους, παρόλο που διαθέτουν σημαντικά πλεονεκτήματα όπως βαθιά σκέψη, ουσιαστική ακρόαση και ικανότητα συγκέντρωσης.

## ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε εργαζομένους όλων των επιπέδων, οι οποίοι επιθυμούν να ενισχύσουν την αποτελεσματικότητά τους στην επικοινωνία, τη συμμετοχή και την επαγγελματική τους παρουσία. Είναι ιδιαίτερα κατάλληλο για άτομα με πιο εσωστρεφή χαρακτηριστικά, καθώς και για επαγγελματίες που επιθυμούν να αξιοποιήσουν καλύτερα τα δυνατά τους σημεία, να διαχειρίζονται την ενέργειά τους και να εκφράζονται με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αυθεντικότητα στον χώρο εργασίας. Απευθύνεται επίσης σε άτομα με φιλοδοξία να εξελιχθούν επαγγελματικά και να αναλάβουν ηγετικές θέσεις, καθώς και σε άτομα που ήδη κατέχουν ηγετικό ρόλο και επιθυμούν να ενισχύσουν την αποτελεσματικότητά τους, παραμένοντας συνεπή με το προσωπικό τους στυλ ηγεσίας.

## ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Με την επιτυχή παρακολούθηση του 75% της διάρκειας του προγράμματος, 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 εκπαιδευτικού προγράμματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση:

### Επίπεδο γνώσεων:

- περιγράφουν την έννοια της εσωστρέφειας και να τη διαφοροποιούν από τη ντροπαλότητα και την εξωστρέφεια
- αναγνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά, τα πλεονεκτήματα και τις προκλήσεις των εσωστρεφών επαγγελματιών στο εργασιακό περιβάλλον
- εξηγούν την επίδραση της εσωστρέφειας στην επικοινωνία, στη συμμετοχή σε επαγγελματικές συναντήσεις, στην ηγεσία και στην επαγγελματική παρουσία

### Επίπεδο δεξιοτήτων:

- εφαρμόζουν τεχνικές αναγνώρισης, διαχείρισης και προστασίας της προσωπικής τους ενέργειας στο εργασιακό πλαίσιο
- αξιοποιούν στρατηγικές προετοιμασίας και κατάλληλες πρακτικές για πιο αποτελεσματική συμμετοχή σε συναντήσεις, ομάδες εργασίας και επαγγελματικές συζητήσεις
- χρησιμοποιούν βασικές δεξιότητες συνειδητής επικοινωνίας για την έκφραση απόψεων, αναγκών και ορίων με σαφήνεια, σεβασμό και επαγγελματισμό

### Επίπεδο στάσεων:

- ενισχύσουν την αποδοχή της εσωστρέφειας ως ενός ισότιμου και πολύτιμου τρόπου λειτουργίας στον επαγγελματικό χώρο
- αναπτύξουν μεγαλύτερο βαθμό αυτογνωσίας σε σχέση με τις προσωπικές τους ανάγκες, τα όριά τους και τα δυνατά τους σημεία
- υιοθετήσουν θετικότερη στάση απέναντι στη συμμετοχή, την επαγγελματική προβολή και την ανάληψη πρωτοβουλιών



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.

