

"Stress Management"

Ο γρήγορος ρυθμός ζωής και οι πιέσεις που όλοι αντιμετωπίζουμε καθημερινά στην προσωπική και επαγγελματική μας ζωή έχουν καθιερώσει την αντίληψη ότι ο διαθέσιμος χρόνος που έχουμε συνεχώς συρρικνώνεται και ότι το στρες είναι ένα αναπόφευκτό φαινόμενο.

Το συγκεκριμένο σεμινάριο απευθύνεται σε εργαζομένους του Φαρμακευτικού κλάδου, που ασχολούνται με ιδιαίτερα ευαίσθητα δεδομένα, και αυξημένη πίεση χρόνου και αλλαγών. Τα παραδείγματα και οι μελέτες περιπτώσεων που θα εξετασθούν είναι από τον χώρο του Φαρμακευτικού κλάδου. Είναι χαρακτηριστικό ότι οι μεγαλύτερες εταιρίες του Φαρμακευτικού κλάδου έχουν εισάγει ενημέρωση για την Διαχείριση του Stress σε υπαλλήλους τους (από ιατρικούς επισκέπτες έως υπεύθυνους προμηθειών και γραμματείς) σαν μέτρο πρόληψης λαθών και αντιμετώπισης κρίσεων και αλλαγών.



Σκοπός του workshop

- Να δοθεί η απαραίτητη πληροφόρηση για τις ψυχολογικές και σωματικές επιδράσεις που έχει το στρες στη ζωή μας.
- Να μάθουν οι συμμετέχοντες πως να διαχειρίζονται με επικοινωνιακό τρόπο εργασιακά θέματα σαν μέσο αύξησης της αποτελεσματικότητας τους.
- Να μάθουν οι συμμετέχοντες μεθόδους με τις οποίες θα επιτύχουν τη διατήρηση του εργασιακού στρες σε φυσιολογικά επίπεδα.
- Οι συμμετέχοντες θα διδαχθούν πρακτικές τεχνικές διαχείρισης χρόνου έτσι ώστε να μειώσουν τα επίπεδα του στρες τους.



Το workshop απευθύνεται

Το workshop απευθύνεται σε όλους τους υπαλλήλους που αντιμετωπίζουν αυξημένο αριθμό ευθυνών στην επαγγελματική τους ζωή και επιθυμούν να διαχειρίζονται καλύτερα τον χρόνο τους και να ελέγξουν τα επίπεδα του στρες.



Περιεχόμενο του workshop

- Υπάρχει δημιουργικό στρες; Πώς το αναγνωρίζουμε; (Τεστ)
- Φύση του Στρες και η επίδραση του στην υγεία μας
- Εργασιακό στρες: Συμπτώματα – Διάγνωση (Τεστ), ο ρόλος του οργανισμού.
- Ο ρόλος της προσωπικότητας και της οικογένειας στη δημιουργία και στη διατήρηση του στρες.
- Επανατοποθέτηση των αρνητικών τρόπων σκέψης . Η Συναισθηματική νοημοσύνη σαν μέθοδος αντιμετώπισης stress. (Ασκήσεις)
- Ο ρόλος της επικοινωνίας / εμπιστοσύνης στην ανάθεση αρμοδιοτήτων
- Εξωτερικές αιτίες σπατάλης χρόνου και πως μπορούν να αντιμετωπισθούν
- Σχεδιάγραμμα Χρόνου (Ασκήσεις)
- Η τυραννία του επείγοντος
- Μάθετε να λετε όχι και να θέτετε προτεραιότητες (Ασκήσεις).



Υλικό εκπαίδευσης και συμμετέχοντες

Κατά την διάρκεια του σεμιναρίου θα δοθούν τεστ, ασκήσεις, case studies (μελέτες περιπτώσεων) καθώς και σημειώσεις με τα κυριότερα σημεία του σεμιναρίου.



Εισηγήτρια του σεμιναρίου:

Μαρία Αθανασιάδου, Ψυχολόγος M.A., M.Ed. Harvard University, Ph.D (ABD) University of Bradford.



Χρόνος, χώρος και κόστος διεξαγωγής:

Το σεμινάριο μπορεί να πραγματοποιηθεί στους χώρους της εταιρία σας ή σε κεντρικό ξενοδοχείο της Κηφισιάς. Το σεμινάριο διαρκεί 6 ώρες. Το κόστος συμμετοχής ανά άτομο ανέρχεται σε 150 ευρώ. Ειδικές τιμές για διεξαγωγή του σεμιναρίου στον χώρο της εταιρία σας. Το σεμινάριο χρηματοδοτείτε πλήρως από τον ΟΑΕΔ-ΛΑΕΚ.

Σύντομο βιογραφικό Εισηγήτριας

Η **Μαρία Αθανασιάδου** είναι Βιομηχανική Ψυχολόγος, απόφοιτος του πανεπιστημίου **Harvard** (M.Ed.), και κάτοχος δεύτερου Master στη Συμβουλευτική Ψυχολογία του **Lesley College, Boston, Massachusetts**. Επίσης, είναι υποψήφια Διδάκτωρ στο πανεπιστήμιο Bradford της Αγγλίας (Management School) σε θέματα Stress και Εργαζόμενες Γυναίκες.

Η **Μαρία Αθανασιάδου** έχει εργαστεί ως Ερευνήτρια και Διδάσκων Βοηθός σε πρόγραμμα **Behavioral Medicine & Stress Management στο Harvard Medical Center**. Καθώς επίσης και ως **ερευνήτρια** στο πρόγραμμα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης του Harvard Ed. School. Επίσης, έχει εργαστεί στο Lesley College και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα "Threshold" ως ψυχολόγος και σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού σε μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες και ποικίλα συναισθηματικά προβλήματα. Επίσης, στο Lesley College έχει εργασθεί ως **εισηγήτρια** σε θέματα επικοινωνίας. Από το 1999 εργάζεται ως **σύμβουλος HR** (πρόσληψης) σε διάφορες εταιρίες του κλάδου και ως καθηγήτρια Ψυχολογίας σε διάφορους Εκπαιδευτικούς Οργανισμούς.