

## Βιωματικό Εργαστήριο «The Stress Management Workshop»

Code: B08CONRES20190611

Ο σκοπός του Βιωματικού Εργαστηρίου The Stress Management Workshop είναι να δώσει στους συμμετέχοντες μια εργαλειοθήκη με προσωπικές δεξιότητες, μεθόδους, εργαλεία και τεχνικές, για να αντιμετωπίζουν το στρες και να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους.



**Ημερομηνίες Διεξαγωγής:**

**Ώρες Διεξαγωγής και Διάρκεια:**

**Χώρος Διεξαγωγής:**

**Τρίτη 11/06/2019**

**08:30-17:15**

Εκπαιδευτικό Κέντρο MMC/EdITC,

Ίμβρου 16, 1055, Άγιος Αντώνιος, Λευκωσία

Τηλ: 7777252, Φαξ: 22466635

Email: [enquiries@mmclearningsolutions.com](mailto:enquiries@mmclearningsolutions.com)

Κα. Νίκη Κουλούρη

Ελληνικά

**Εισηγήτρια:**

**Γλώσσα:**

### Στόχοι:

- Μετά το πέρας του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες είναι σε θέση να έχουν αποκτήσει τις δεξιότητες και τις γνώσεις για να:
- Προσδιορίζουν το στρες, τα σημάδια, τα συμπτώματα, τις αιτίες
- Αποκτήσουν επίγνωση των στρεσογόνων παραγόντων του στρες και τις συναισθηματικές και σωματικές αντιδράσεις τους
- Εκτιμήσουν το επίπεδο του στρες τους και να το διαχειριστούν
- Προσδιορίζουν την μέθοδο 3A – Μια προσέγγιση για μια αγχωτική κατάσταση – και να αναγνωρίζουν τι μπορούν να αποδεχτούν, τι μπορούν να αλλάξουν
- Αξιοποιούν ρουτίνες, τεχνικές χαλάρωσης, την Τεχνική Απελευθέρωσης Συναισθημάτων E.F.T
- Χρησιμοποιούν ένα ημερολόγιο στρες για τον εντοπισμό στρεσογόνων παραγόντων και να δημιουργήσουν ένα σχέδιο δράσης για τη μείωση ή την εξάλειψη τους

### Απευθύνεται σε:

Το εργαστηριακό σεμινάριο (workshop) απευθύνεται σε **γενικούς διευθυντές, ιδιοκτήτες επιχειρήσεων, διευθυντές τμημάτων, προϊσταμένους, ιδιώτες**, σε όλους όσους επιθυμούν να βελτιώσουν και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους για να αντιμετωπίζουν το στρες και να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους.

### Τεχνικές Κατάρτισης:

Στο Βιωματικό Εργαστήριο The Stress Management Workshop αξιοποιούνται Ενεργητικές Τεχνικές Μάθησης και βιωματικές ασκήσεις. Περιλαμβάνει:

- σύντομες διαλέξεις
- ατομικές ασκήσεις και προσωπική αυτο-αξιολόγηση
- ομαδικές ασκήσεις
- συζητήσεις και παρουσιάσεις από τους εκπαιδευόμενους
- βιωματικές ασκήσεις
- πλάνο ανάπτυξης και δράσης για προσωπική ανάπτυξη

Αξιοποιούνται τεχνικές / εργαλεία μέσα από την Συμβουλευτική, τη Ψυχολογία (ειδικότερα τη Gestalt, τη Θετική Ψυχολογία, τη Συναλλακτική Ανάλυση), το Coaching, τον Νευρογλωσσικό Προγραμματισμό (NLP), την Εκπαίδευση μέσω Τέχνης, το Διαλογισμό.

Διδάσκεται η Τεχνική Απελευθέρωσης Συναισθημάτων E.F.T

## Νίκη Κουλούρη



Η Νίκη Κουλούρη γεννήθηκε το 1967 και μεγάλωσε στην Αθήνα. Εργάζεται ως Σύμβουλος Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαιδύτρια Ενηλίκων, Coach και Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας και Συνθετικής Προσέγγισης από το 2002. Παράλληλα συντονίζει ομάδες αυτογνωσίας/προσωπικής ανάπτυξης, διαλογισμών και δίνει διαλέξεις.

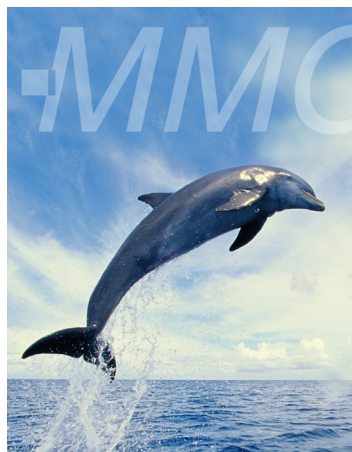
Ο σκοπός της είναι να εμπνέει και να ενδυναμώνει τους ανθρώπους και τις ομάδες να ζουν μια συνειδητή ζωή με χαρά, νόημα και σκοπό. Είναι δημιουργός της 4 people matters. Έχει μεγάλη εμπειρία στις Πωλήσεις, την Οργάνωση και Διοίκηση Επιχειρήσεων τη Συμβουλευτική και το Coaching.

Από το 1994 έως το 2002 διετέλεσε μέτοχος και γενική διευθύντρια στην εταιρεία Telefon Επικοινωνίες, η οποία δραστηριοποιήθηκε στο χώρο των Τηλεπικοινωνιών. Από το 1988 έως το 1994, κατείχε θέσεις Sales

Manager, Key Account Manager και Area Manager, σε εταιρείες πληροφορικής και κινητής τηλεφωνίας στην Ελλάδα, όπως οι Amstrad Hellas – Micropolis, ALTEC και Vodafone (πρώην Panafone – Panavox) Έχει σπουδάσει Συμβουλευτική Συνθετικής Προσέγγισης (Diploma in Counseling – COSCA) και έχει ολοκληρώσει το πρόγραμμα 'Εκπαίδευση Εκπαιδευτών' του Ε.ΚΕ.ΠΙΣ. Έχει παρακολουθήσει και συνεχίζει να παρακολουθεί πλήθος σεμιναρίων και εκπαιδευτικών προγραμμάτων σχετικά με management, συναισθηματική νοημοσύνη, πωλήσεις, ψυχολογία, προσωπική ανάπτυξη, πνευματικότητα στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. (Συναλλακτική Ανάλυση, Αντλεριανή Ψυχολογία, Σωματική Ψυχοθεραπεία, Μέθοδος Σίλβα, Ύπνωση, Συστημική Αναπαράσταση, Gestalt (Morgan Goodlander – San Francisco Gestalt Institute), Ψυχογενετικό Σύστημα – Θεραπεία ζευγαριών, N.L.P, Timeline Therapy, E.F.T, Διαλογιστικές Θεραπείες του Όσο, κ.α).

Η κυρία Κουλούρη είναι πιστοποιημένη εκπαιδύτρια από την Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού.

## Γνωρίστε την MMC



Η εταιρεία Mediterranean Management Centre Ltd ιδρύθηκε το 2002 με σκοπό την προώθηση της ανάπτυξης δεξιοτήτων και πιο συγκεκριμένα, την παροχή εκπαιδευτικών λύσεων και συμβουλευτικών υπηρεσιών σε επιχειρήσεις. Σκοπός της εταιρείας είναι η συνεχής κατάρτιση του συνόλου των στελεχών των επιχειρήσεων και συνεπώς, η αναβάθμιση των επιχειρήσεων και του δυναμικού τους.

Στα πλαίσια της ανάπτυξη των δεξιοτήτων που συμβάλλουν στην επιτυχία της επιχείρησης, εφαρμόζουμε προγράμματα προσαρμογής, για τη δημιουργία της εποικοδομητικότερης και καταλληλότερης εκπαιδευτικής εμπειρίας που θα επιφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο επιχειρηματικό ιστό η ενημέρωση για τις καινοτομίες και η εξοικείωση με τις αλλαγές είναι απαραίτητα συστατικά στοιχεία για την εξέλιξη των επιχειρήσεων.

Η παροχή των πιο εξειδικευμένων και αποτελεσματικών εκπαιδευτικών λύσεων είναι το πρώτιστο μέλημά μας. Για την καλύτερη δυνατή εξυπηρέτηση των συνεργατών μας, η MMC συνίσταται σε τρία τμήματα. Το **Τμήμα Σεμιναρίων** παρέχει πολυεπιχειρησιακά καθώς και μονοεπιχειρησιακά σεμινάρια, τα περισσότερα από τα οποία είναι εγκεκριμένα και επιχορηγούνται από την Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού. Τα πιο πάνω σεμινάρια αφορούν κυρίως στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για προσωπικές βοηθούς, σε πωλήσεις και marketing, σε θέματα προσωπικής ανάπτυξης και επικοινωνίας, σε θέματα διεύθυνσης ανθρώπινου δυναμικού, ηγεσίας αλλά και καθοδήγησης.

Το **Τμήμα Events** διοργανώνει συνέδρια, ημερίδες και εκδηλώσεις που προωθούν τη δια βίου μάθηση με κυριότερο άξονα την επαγγελματική εξέλιξη. Η ειδοποιός διαφορά έγκειται στην πιο ανθρώπινη προσέγγιση της εκπαιδευτικής διαδικασίας αφού στους συμμετέχοντες δίνεται η ευκαιρία να αναλάβουν ένα πιο διαδραστικό ρόλο.

Το **Τμήμα Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων** χειρίζεται προγράμματα που χρηματοδοτούνται από την Ευρωπαϊκή Ένωση ή συγχρηματοδοτούνται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και την Κυπριακή Δημοκρατία. Είναι υπεύθυνο για την οργάνωση και υλοποίηση προγραμμάτων επαγγελματικής κατάρτισης για αδρανές γυναικείο εργατικό δυναμικό, νέους αποφοίτους σχολών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και για ανέργους.

## Άλλα Συναφή Σεμινάρια:

A7EFFORGOFFMAN Αποτελεσματική Οργάνωση και Διαχείριση Γραφείου

A07MEETMIN Τεχνικές Πρακτικογραφίας

B06.5COM&INTEREFFE Επικοινωνία και Διαπροσωπική Αποτελεσματικότητα

**Σεμινάριο: Βιωματικό Εργαστήρι «The Stress Management Workshop»**
**Κωδικός: B08CONRES20190611**
**Δήλωση Συμμετοχής**
**Τελευταία ημερομηνία για συμμετοχή: 03/06/2019**
**A. Στοιχεία Οργανισμού (αν εφαρμόζεται)**

Εταιρία ή Οργανισμός:	Μέγεθος:	<input type="checkbox"/> Μικρή	<input type="checkbox"/> Μεσαία	<input type="checkbox"/> Μεγάλη
	Οικονομική Δραστηριότητα:			

**Διεύθυνση:**
**Ταχ. Τομέας:** **Ταχ. Θυρίδα:** **Τηλέφωνο:** **Φαξ:**
**Υπεύθυνος για την εγγραφή και τίτλος θέσης:** **Email:** **Απευ. Τηλέφωνο:**
**B. Στοιχεία Συμμετέχοντα (1)**

<input type="checkbox"/> Κορ <input type="checkbox"/> Κα Όνομα:	Τίτλος/Θέση Εργασίας:
---	-----------------------

**Email:** **Τηλέφωνο/Κινητό:** **Φαξ:**
**Περιγραφή Καθηκόντων:** **Λόγοι για τους οποίους είναι επιθυμητή η συμμετοχή στο πρόγραμμα:**
**Παρακαλώ σημειώστε αν υπάρχουν προτιμήσεις στο φαγητό που θα προσφερθεί (ισχύει μόνο στη περίπτωση όπου στο σεμινάριο περιλαμβάνεται μεσημεριανό)**
 Νηστίσιμα  Χορτοφάγος

 Στο πρόγραμμα θα συμμετέχουν πέραν του ενός συμμετέχοντα. (Σε αυτή την περίπτωση συμπληρώστε και την επόμενη σελίδα)

**Από πού μάθατε για το πρόγραμμα:**  Email  Fax  Social Media Facebook etc)  My Seminars  MMC Website  Συστάσεις  Άλλο: \_\_\_\_\_

**Γ. Επένδυση Εκπαίδευσης**
**Παρακαλώ τιμολογήστε**  Τον συμμετέχοντα  Την εταιρία  Άνεργος με Παραπεμπτικό από την ΔΥΑ

Δίδακτρα ανά συμμετέχοντα	€250.00	Επιταγές εκδίδονται στο όνομα της εταιρίας <b>M.M.C Ltd</b>
ΦΠΑ(19%)	€47.50	Πληρωμή μπορεί να γίνει με απευθείας κατάθεση στον λογαριασμό <b>IBAN: CY47 0050 0115 0001 1501 2111 1801</b>
Κόστος ανά συμμετέχοντα (συμπ ΦΠΑ )	€297.50	<b>SWIFT/BIC: HEBACY2N</b>
<b>Τελικό πληρωτέο ποσό</b>	<b>€297.50</b>	

**Δ. Όροι συμμετοχής σε προγράμματα της εταιρίας MMC**

- Η εταιρία λαμβάνει εγγραφές στα σεμινάρια της μέχρι 7 εργάσιμες μέρες πριν από την έναρξη του σεμιναρίου. Η εταιρία δεν δεσμεύεται ότι θα αποδεχθεί εγγραφές που λαμβάνονται σε λιγότερο από 7 εργάσιμες μέρες πριν την έναρξη του σεμιναρίου.
- Γραπτές ακυρώσεις 7 εργάσιμες μέρες πριν από την έναρξη του σεμιναρίου γίνονται αποδεκτές και σε περίπτωση πληρωμής επιστρέφεται πίσω ολόκληρο το ποσό. Ακυρώσεις που δεν εμπίπτουν στον πιο πάνω όρο τιμολογούνται κανονικά. Αντικαταστάσεις συμμετεχόντων είναι αποδεκτές νοουμένου ότι οι αντικαταστάτες πληρούν τα κριτήρια για συμμετοχή στο συγκεκριμένο πρόγραμμα.
- Η εταιρία διατηρεί το δικαίωμα να ακυρώσει ή να αναβάλει εκπαιδευτικό πρόγραμμα μέχρι και μία μέρα πριν από την έναρξη του. Όλες οι προπληρωμές για το συγκεκριμένο πρόγραμμα επιστρέφονται στους πελάτες.
- Με εξαίρεση του πιστωτικού πελάτες, όλες οι άλλες εγγραφές είναι αυστηρά προπληρωτέες και η εταιρία δεν θα αποδέχεται την είσοδο των συμμετεχόντων στην τάξη αν δεν έχουν εξοφληθεί οι οικονομικές τους υποχρεώσεις.
- Με την λήψη της αίτησης συμμετοχής θα σας ενημερώσουμε τηλεφωνικά για την παραλαβή της αίτησης. Γραπτή επιβεβαίωση για την υλοποίηση του εκπαιδευτικού προγράμματος θα αποσταλεί από 5 μέχρι 3 μέρες πριν την έναρξη του προγράμματος. Σε έκτακτες περιπτώσεις γραπτή επιβεβαίωση μπορεί να σταλεί και μία μέρα πριν την έναρξη του προγράμματος. **Οι συμμετέχοντες καλούνται να επικοινωνήσουν με την εταιρία σε περίπτωση που δεν έχουν λάβει σχετική επιβεβαίωση.**
- Συμμετέχοντες που έχουν παρουσίες κάτω από το 75% δεν μπορούν να επιχορηγηθούν από την ANAD και σε τέτοια περίπτωση θα κληθούν να καταβάλουν και το ποσό της επιχορήγησης (επιπλέον του δικού τους ποσού πληρωμής).
- Σε περίπτωση προγραμμάτων επιχορηγημένων από την ANAD όλα τα έντυπα της ANAD θα πρέπει να αποστέλλονται στην εταιρία MMC πριν από την έναρξη του σεμιναρίου.
- Πιστοποιητικά συμμετοχής θα δίνονται στους συμμετέχοντες με την ολοκλήρωση του σεμιναρίου νοουμένου ότι έχουν εξοφληθεί όλες τους οι οικονομικές υποχρεώσεις και υποχρεώσεις αναφορικά με τα έντυπα της ANAD. Σε άλλη περίπτωση αυτά θα αποστέλλονται ταχυδρομικώς μόλις ικανοποιηθούν όλες οι πιο πάνω προϋποθέσεις.
- Η εταιρία διατηρεί φωτογραφικό αρχείο για σκοπούς προώθησης των προγραμμάτων της οι οποίες μπορεί να παρουσιαστούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στην ιστοσελίδα της εταιρίας. Σε περίπτωση που δεν επιθυμείτε να παρουσιάξετε σε φωτογραφίες θα πρέπει να ενημερώσετε γραπτώς πριν την έναρξη του σεμιναρίου.

 Αποδεχόμαστε όλους τους πιο πάνω όρους συμμετοχής

**Υπογραφή** **Ημερομηνία** **Σφραγίδα (σε περίπτωση εταιρίας)**

Σε περίπτωση συμμετοχής πέραν του ενός συμμετέχοντα παρακαλούμε όπως συμπληρωθούν τα στοιχεία στους ακόλουθους πίνακες:

Σημειώστε τα ακόλουθα:

- Στους τρεις συμμετέχοντες, όλοι οι συμμετέχοντες λαμβάνουν 5% έκπτωση
- Στους τέσσερις συμμετέχοντες όλοι οι συμμετέχοντες λαμβάνουν 10% έκπτωση
- Στους πέντε ή περισσότερους συμμετέχοντες όλοι οι συμμετέχοντες λαμβάνουν 15% έκπτωση

## Συμμετέχοντας (2)

<input type="checkbox"/> Κος <input type="checkbox"/> Κα Όνομα:	Τίτλος/Θέση Εργασίας:	
Email:	Τηλέφωνο/Κινητό:	Φαξ:
Περιγραφή Καθηκόντων:	Λόγοι για τους οποίους είναι επιθυμητή η συμμετοχή στο πρόγραμμα:	
Παρακαλώ σημειώστε αν υπάρχουν προτιμήσεις στο φαγητό που θα προσφερθεί (ισχύει μόνο στη περίπτωση όπου στο σεμινάριο περιλαμβάνεται μεσημεριανό) <input type="checkbox"/> Νηστίσιμα <input type="checkbox"/> Χορτοφάγος		

## Συμμετέχοντας (3)

<input type="checkbox"/> Κος <input type="checkbox"/> Κα Όνομα:	Τίτλος/Θέση Εργασίας:	
Email:	Τηλέφωνο/Κινητό:	Φαξ:
Περιγραφή Καθηκόντων:	Λόγοι για τους οποίους είναι επιθυμητή η συμμετοχή στο πρόγραμμα:	
Παρακαλώ σημειώστε αν υπάρχουν προτιμήσεις στο φαγητό που θα προσφερθεί (ισχύει μόνο στη περίπτωση όπου στο σεμινάριο περιλαμβάνεται μεσημεριανό) <input type="checkbox"/> Νηστίσιμα <input type="checkbox"/> Χορτοφάγος		

## Συμμετέχοντας (4)

<input type="checkbox"/> Κος <input type="checkbox"/> Κα Όνομα:	Τίτλος/Θέση Εργασίας:	
Email:	Τηλέφωνο/Κινητό:	Φαξ:
Περιγραφή Καθηκόντων:	Λόγοι για τους οποίους είναι επιθυμητή η συμμετοχή στο πρόγραμμα:	
Παρακαλώ σημειώστε αν υπάρχουν προτιμήσεις στο φαγητό που θα προσφερθεί (ισχύει μόνο στη περίπτωση όπου στο σεμινάριο περιλαμβάνεται μεσημεριανό) <input type="checkbox"/> Νηστίσιμα <input type="checkbox"/> Χορτοφάγος		

## Συμμετέχοντας (5)

<input type="checkbox"/> Κος <input type="checkbox"/> Κα Όνομα:	Τίτλος/Θέση Εργασίας:	
Email:	Τηλέφωνο/Κινητό:	Φαξ:
Περιγραφή Καθηκόντων:	Λόγοι για τους οποίους είναι επιθυμητή η συμμετοχή στο πρόγραμμα:	
Παρακαλώ σημειώστε αν υπάρχουν προτιμήσεις στο φαγητό που θα προσφερθεί (ισχύει μόνο στη περίπτωση όπου στο σεμινάριο περιλαμβάνεται μεσημεριανό) <input type="checkbox"/> Νηστίσιμα <input type="checkbox"/> Χορτοφάγος		

Αποδεχόμαστε όλους τους πιο όρους συμμετοχής όπως αυτοί παρουσιάζονται στην πρώτη σελίδα του εντύπου συμμετοχής

Υπογραφή Ημερομηνία Σφραγίδα (σε περίπτωση εταιρίας)