

**Do not Crack Under Pressure...  
The Wellness P.O.V**

Προσωπική Ανάπτυξη

**Τετάρτη 01/12/2021 και Πέμπτη 02/12/2021, 09:00 – 13:15 & 09:00:12:15**

(Code: E07DONOTCRACK20211201)

7 ώρες

Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί με τη μέθοδο της σύγχρονης ηλεκτρονικής μάθησης

**Σκοπός Προγράμματος**

Οι ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι και το άγχος που συνδέονται με την εργασία, σε συνδυασμό με τις επακόλουθες αρνητικές συνέπειες για την υγεία των εργαζομένων και το μεγάλο οικονομικό κόστος στις επιχειρήσεις, επιβάλλει την κατάρτιση του προσωπικού για διαχείριση του εργασιακού άγχους και του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης στην εργασία.

Με βάση πρόσφατες μελέτες και έρευνες από τον EU-OSHA, ένας (1) στους τρεις (3) εργαζόμενους εμφανίζει συμπτώματα εργασιακού άγχους και αυτό έχει ως κύριο αποτέλεσμα την μείωση της απόδοσης τους. Οι δε εργοδότες έχουν εκ του νόμου υποχρέωση να περιορίζουν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων, συμπεριλαμβανομένων των ψυχοκοινωνικών κινδύνων.

Σκοπός του προγράμματος είναι να δώσει στους συμμετέχοντες τις γνώσεις και δεξιότητες ώστε να μπορούν να αναγνωρίζουν, προλαμβάνουν και αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά όλους τους παράγοντες που οδηγούν στο εργασιακό άγχος.

**Θεματολογία**

1. Εισαγωγή
2. Πως λειτουργώ υπό πίεση προς όφελος μου
3. Προτεραιότητες vs Αποτελεσματικότητα
4. "Καλό" και "Κακό Άγχος"
5. Πρακτικές Αποσυμφόρησης
6. Σχολάω από την εργασία καλύτερος από το πρωί
7. Κλείσιμο και Αξιολόγηση Σεμιναρίου

**Εκπαιδευτής**

Σωτήρης Μαύρος

**Τιμή**

Αρχική τιμή: €220.00 + ΦΠΑ (Αναμενόμενη Επιχορήγηση από ΑΝΑΔ: €84.00) Τελικό Ποσό: €177.80

Οι προδιαγραφές των προγραμμάτων\* εγγυήθηκαν από την ΑΝΑΔ.



7777 7252

enquiries@mmclearningsolutions.com

Ίμβρου 16 Λευκωσία 1055