

Training Course Συναισθηματική Νοημοσύνη με Βιωματική Προσέγγιση

**Η τελευταία μέρα εγγραφής είναι στις 4
Απριλίου του 2011**



Start Date: 11/04/2011 08:30

Date:

End Date: 12/04/2011 16:30

Duration: 2 days, 14 hours

Total Hours: 14

Hours:

Language: Greek

Location: Nic EDITC-MMC Training Centre, 16 Imvrou
street 1055

Cost: **€481.50**

(Amount: €650.00 | VAT: €97.50 |
Expected HRDA Subsidy: €266.00)

Centre: **MEDITERRANEAN MANAGEMENT
CENTRE**

Instructor: Dimitris Vintzilaios

Coordinator: Chrystalla Michaelidou

Topics

Συναισθήματα

Διαχείριση Σχέσεων

Επικοινωνία

Αυτογνωσία

Αυτο-Ρύθμιση

Ενσυναίσθηση

Κοινωνικές Δεξιότητες στον χώρο εργασίας

Δημιουργικότητα

Συναισθηματική Νοημοσύνη

Who Should Attend

Λειτουργοί (επιστημονικό προσωπικό) Μεσαίο (εποπτικό), ανώτερο και ανώτατο προσωπικό θα βοηθηθεί από το εργαστήριο αυτό.

Επαγγελματίες των οποίων οι ρόλοι περιλαμβάνουν καθοδήγηση, διοίκηση ή ανατροφοδότηση άλλων (feedback) θα ωφεληθούν ιδιαίτερα από το εργαστήριο το οποίο θα τους προσφέρει μια νέα διάσταση στην επικοινωνία και στη διαχείριση σχέσεων.

Purpose

Το σύγχρονο επιχειρηματικό περιβάλλον και οι γρήγοροι ρυθμοί της κοινωνίας επιβάλλουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης ως διευκολυντικού παράγοντα απόδοσης και επικοινωνίας στον εργασιακό χώρο. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη βοηθά τους επαγγελματίες να αποδίδουν ποιοτικά και αποτελεσματικά στην σύγχρονη εργασιακή πραγματικότητα. Πιο ειδικοί στόχοι είναι η ανάπτυξη των επικοινωνιακών δεξιοτήτων που θα οδηγήσουν στη διεύρευσή της αυτοαντίληψής τους μλέσω διαδικασιών αυτοαποκάλυψης και ανα-πληροφόρησης. Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να επικοινωνούν αποτελεσματικότερα με υφισταμένους και προϊσταμένους, να αυξήσουν την αποδοτικότητα τους ως μέλη κάποιας ομάδας, καθώς επίσης να μπορούν να χειριστούν δύσκολες καταστάσεις στην εργασία τους και το άγχος που πιθανόν να δημιουργήσουν αυτές. Το πρόγραμμα στοχεύει στο να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες επίγνωση του τι νιώθουν κάθε στιγμή, πως ελέγχουν και ενεργοποιούν τα συναισθήματά τους και πως τα χρησιμοποιούν για να επικοινωνήσουν με τους γύρω τους, χρησιμοποιώντας σαν εργαλείο το σώμα και τις δυνατότητες έκφρασής του.

Objectives

Ο ζητούμενος γενικός στόχος του Προγράμματος είναι η ανάπτυξη δεξιοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης των συμμετεχόντων ως διευκολυντικού παράγοντα απόδοσης και επικοινωνίας στον εργασιακό χώρο.

Πιο ειδικοί στόχοι είναι:

1. η ανάπτυξη των επικοινωνιακών δεξιοτήτων που θα οδηγήσουν στη διεύρυνση της αυτοαντίληψής τους μέσα από διαδικασίες αυτοαποκάλυψης και αναπληροφόρησης και
2. Επίγνωση και έλεγχος των συναισθημάτων τους ανα πάσα στιγμή.

Prerequisites

Δεν υπάρχουν

Methodology

Η μεθοδολογία βασίζεται στην εσωτερική κινητοποίηση και τη συνεχή δημιουργία ενέργειας μέσω δραστηριοτήτων βιωματικής σε συνδυασμό με την ανάπτυξη και συζήτηση του θεωρητικού μέρους. Ο εμπυχωτής δημιουργεί καταστάσεις, παρόμοιες με επιχειρησιακά θέματα που ζητούν λύσεις, στις οποίες θα κληθούν οι συμμετέχοντες να ανακαλύψουν τις δικές τους απαντήσεις. Η πληροφόρηση που παρέχεται από τον εμπυχωτή προτρέπει τους συμμετέχοντες να δράσουν βασισμένοι στις αποφάσεις τους, οι οποίες μπορεί να είναι αποτέλεσμα προσωπικής ή ομαδικής διαδικασίας επίλυσης προβλημάτων. Η βιωματική μάθηση ακολουθεί έναν διαφορετικό δρόμο από τον τρόπο που παραδοσιακή εκπαίδευση προσπαθεί να μετφέρει τις διδαχθείσες ικανότητες από την αίθουσα στον εργασιακό χώρο, αφού χρησιμοποιεί την αλληγορία (παραλληλισμοί/αναλογία) ως ένα άλλο τρόπο να στενέψει το χάσμα μεταξύ του προφανώς διαφορετικού περιβάλλοντος όπου λαμβάνει χώρα η μάθηση και του εργασιακού περιβάλλοντος. Βρίσκοντας αυτές τις ομοιότητες και αναλογίες, οι συμμετέχοντες μπορούν να πλησιάσουν το χάσμα μεταξύ των διαφορετικών περιβάλλοντων.

Timetable

Ημέρα 1

08:30 - 10:30

ΓΝΩΡΙΜΙΑ - ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Γνωριμία με διαφορετικούς τρόπους, από ότι συνήθως
Βαθμιαία εξοικείωση με τις τεχνικές της βιωματικής μάθησης που θα χρησιμοποιηθούν στη συνέχεια του διημέρου
Οι ικανότητες που αποτελούν την Συναισθηματική Νοημοσύνη
Ο ψυχικός μηχανισμός δημιουργίας των συναισθημάτων

10:30- 10:45 Διάλειμμα για καφέ

10:45 - 12:45

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Τι είναι συναίσθημα

Κατανόηση και αντίληψη των συναισθημάτων των δικών μου και των άλλων μέσα από το λόγο την έκφραση και τη στάση του σώματος και τη συμπεριφορά

Άσκηση: Κατανοώντας τα συναισθήματα άλλων μελών της ομάδας στην οποία εργαζόμαστε - η άσκηση υλοποιείται με τη βοήθεια φύλλου

χαρτιού στο οποίο σχηματίζεται η φιγούρα του συμμετέχοντα μετά από κάποιο ερέθισμα που δημιουργεί συναισθήματα. Οι φιγούρες και τα συναισθήματα αναλύονται από όλη την ομάδα.

Διαχείριση Σχέσεων

Η διαχείριση της σχέσης μέσα από την διαχείριση των συναισθημάτων.

Η δημιουργία μίας σχέσης αμοιβαίας εμπιστοσύνης

12:45 - 13:15 Διάλειμμα για γεύμα

13:15 - 15:00

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ Επικοινωνία συναισθημάτων. Λεκτική – μη λεκτική

Επικοινωνία συμπεριφορά και σχέση

Κατανόηση διαφοράς λεκτικής – μη λεκτικής επικοινωνίας σε επίπεδο συναισθημάτων.

Ποιός τρόπος `περνάει` πιο άμεσα στον άλλον

Άσκηση: Δίνω feedback και παίρνω feedback στον εργασιακό χώρο - η άσκηση γίνεται σε ζευγάρια. Για μεγαλύτερη δυσκολία σε κάποιες περιπτώσεις το ένα μέρος του ζευγαριού αποτελεί ο ίδιος ο εισηγητής.

15:00 - 15:15 Διάλειμμα για καφέ

15:15 - 16:30

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Εργαστήριο αυτογνωσίας

Γνωρίζω το σώμα μου

Το σώμα μου-αναγνώριση των σωματικών συμπτωμάτων των συναισθημάτων

Αυτοέλεγχος, βασικές τεχνικές για την εκτόνωση της έντασης.

Παράγοντες αποτελεσματικής διαχείρισης των σχέσεων κάτω από συνθήκες έντασης

Άσκηση: Αντιμετωπίζοντας ορθά τα deadlines με τη βοήθεια της συναισθηματικής νοημοσύνης (Role Play και βιωματική άσκηση)

Ημέρα 2

08:30 - 10:30

ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΣΗ

Πώς νιώθω για τα συναισθήματά μου.

Κατανόηση της ύπαρξης ταυτόχρονα πολλών συναισθημάτων.

Άσκηση: Περιπτώσεις από τον εργασιακό μας χώρο όπου αναγνωρίζουμε ότι υπάρχουν πολλά συναισθήματα ταυτόχρονα
Ομάδες συναισθημάτων.

Ανάσυρση και ενεργοποίηση συναισθημάτων.

10:30 - 10:45 Διάλειμμα για καφέ

10:45 - 12:45

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ - ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΗ ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ

Ενσυναίσθηση: το ίδιο ερέθισμα, διαφορετικές συναισθηματικές αντιδράσεις.

Κατανόηση της διαφορετικότητας στη συναισθηματική κατάσταση.

Μπορώ να μπω στη θέση του άλλου;

Άσκηση: Σύγκρουση σε ομάδες εργασίας- κατανοήστε τους λόγους της σύγκρουσης (ο εμπυχωτής έχει το ρόλο της εσωτερικής φωνής η οποία πολλές φορές προτρέπει για σύγκρουση)

Άσκηση: Μπαίνοντας στη θέση του άλλου. Οι συμμετέχοντες προσπαθούν να περπατήσουν με διαφορετικό τρόπο ή φορώντας ο ένας τα παπούτσια του άλλου.

Ανάπτυξη βιοενέργειας.

Πρόταση για ένα διαφορετικό τρόπο 'ξεκούρασης' - Άσκηση

Χαλάρωσης (αναπνοές)

12:45 - 13:15 Διάλειμμα για γεύμα

13:15 - 15:00

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Συναισθηματική νοημοσύνη και κοινωνικές δεξιότητες- η συναισθηματική νοημοσύνη σαν βασικός παράγοντας στην ομαδικότητα

Σχέσεις εμπιστοσύνης

Ομαδικό πνεύμα και συνέργια στην εργασία

Αναπληροφόρηση

15:00 - 15:15 Διάλειμμα για καφέ

15:15 - 16:30

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Πολλαπλά εργαστήρια δημιουργικής έκφρασης (κατ' επιλογή του κάθε συμμετέχοντα)

Εντυπώσεις και αποτίμηση του σεμιναρίου μετά την ολοκλήρωση των εργαστηρίων δημιουργικής έκφρασης

Δημιουργική έκφραση συναισθημάτων.

Άσκηση: Παρουσίαση στην ολομέλεια - οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν την συναισθηματική νοημοσύνη με δημιουργικούς τρόπους όπως είναι το θεατρικό παιχνίδι ή η μουσική.

Τα προγράμματα εγκρίθηκαν από την ΑνΑΔ. Οι επιχειρήσεις που συμμετέχουν με εργοδοτούμενούς τους, οι οποίοι ικανοποιούν τα κριτήρια της ΑνΑΔ, θα τύχουν της σχετικής επιχορήγησης.



The programmes have been approved by the HRDA. Enterprises participating with their employees who satisfy HRDA's criteria, are entitled to subsidy.



MEDITERRANEAN MANAGEMENT CENTRE

16 Imvrou street
1055 Ayios Antonios
Nicosia, Cyprus

Telephone: 22466633

Fax: 22466635

E-mail: reception@mmclearningsolutions.com

Website: www.mmclearningsolutions.com