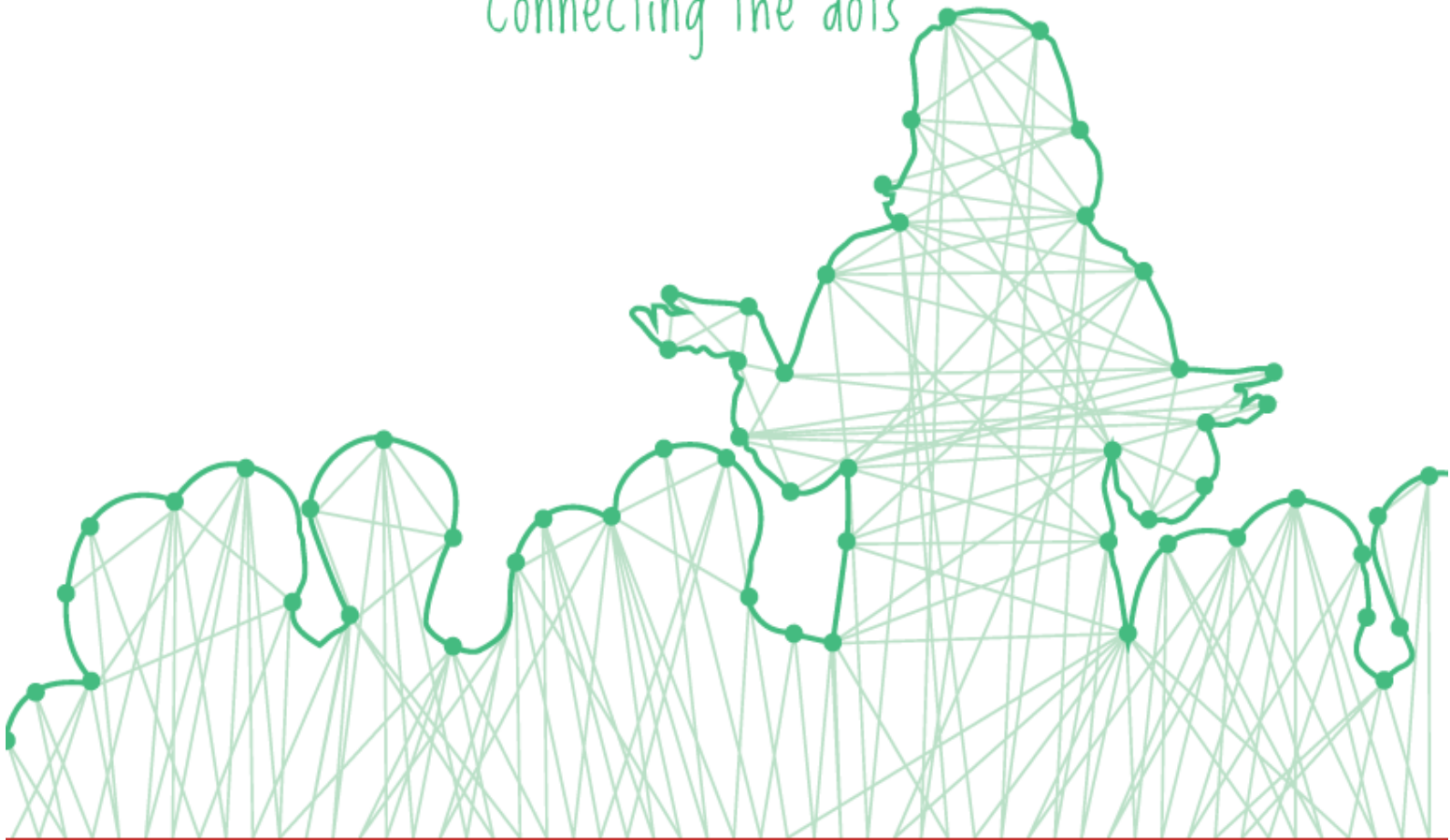


Connecting the dots



WWW.CONICONTRAINING.COM

Anger Management Seminar - Σεμινάριο: Διαχείρισης Θυμού, Πίεσης και Έντασης

Ημερομηνία: 13 (Τρίτη) Οκτωβρίου 2020

Τοποθεσία: Λεμεσός



CONICON LTD

Address: P.O. Box 53300, 3301 Limassol, Cyprus
email: info@conicontraining.com, conicon@logos.cy.net
Phone: (+357) 25 74 93 70
Fax: (+357) 25 74 93 71

ConiCon
TRAINING & MANAGEMENT
CONSULTING

Ανάγκη κατάρτισης:

Ο θυμός κατακλύζει την καθημερινότητα μας.

Θυμώνουμε επειδή είναι το πιο εύκολο πράγμα να κάνουμε αλλά και επειδή μας έχουν μάθει ότι είναι τρόπος επικοινωνίας για να διεκδικούμε κάτι.

3 στα 4 άτομα δεν μπορούν να ελέγξουν τον θυμό τους και έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ζωή τους (επαγγελματικές και προσωπικές).

Το σεμινάριο αυτό επικεντρώνεται σε πρακτικές οι οποίες μπορούν να εφαρμοστούν στην καθημερινότητα και τα άτομα που θα το παρακολουθήσουν θα είναι σε θέση να διαχειριστούν και να μειώσουν τον θυμό τους άμεσα.

Με τη συμπλήρωση του προγράμματος οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Ξέρουν από πού προέρχεται ο θυμός (μετατροπή σκέψης)
- Αναγνωρίζουν τι ενεργοποιεί τον θυμό τους (καταστάσεις, άτομα)
- Εφαρμόζουν το «Μυστικό»
- Διαχειρίζονται την πίεση και την ένταση που προκύπτει
- Κάνουν στην πράξη τις τεχνικές χαλάρωσης
- Πρακτικοί τρόποι διαχείρισης του θυμού, πίεσης και έντασης
- Μάθουν πώς να σταματούν τον θυμό τους σε διάφορες περιπτώσεις
- Αναγνωρίσουν το στυλ του θυμού τους
- Διαχωρίζουν τον θυμό από την επιθετικότητα
- Εκφράζουν τον θυμό τους εποικοδομητικά, ελαχιστοποιώντας τις επιπτώσεις
- Μπορούν να ανατρέψουν την πίεση και την ένταση σε κάτι θετικό
- Αποφεύγουν την προσωποποίηση των γεγονότων
- Ελέγχουν τον εαυτό τους όταν θυμώνουν
- Μάθουν να διαχειρίζονται / μειώσουν τον θυμό τους
- Απελευθερωθούν από την ένταση και την πίεση
- Προστατεύουν τις εργασιακές και προσωπικές σχέσεις τους.
- Νιώσουν ελεύθεροι

Δομή Σεμιναρίου:

Το εργαστήριο είναι δομημένο κατά τρόπο που για κάθε ενότητα / παρουσίαση δίνεται η ευκαιρία στους συμμετέχοντες να εργαστούν ατομικά και ομαδικά σε ασκήσεις, μελέτες περίπτωσης και υπόδηση ρόλων, για βέλτιστη κατανόηση των θεμάτων και πρακτική εξάσκηση τους.

Όλη η ύλη αλλά κυρίως οι μελέτες περίπτωσης και οι ασκήσεις βασίζονται σε εφαρμοσμένες στην πράξη μεθόδους, εργαλεία και τεχνικές που έχει εφαρμόσει η Εκπαιδευτριά η οποία είναι η πρώτη και μοναδική **NAMA (National Anger Management Association) Certified: Anger Management Specialist and CCIS Crisis Intervention Specialist σε Κύπρο και Ελλάδα στους τομείς αυτούς.**

Η μέθοδος διδασκαλίας θα είναι ένα μείγμα διάλεξης, συζήτησης και πρακτικής εξάσκησης, ώστε να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν καλύτερα την θεματολογία του προγράμματος.

Στο τέλος του προγράμματος θα δοθούν προς τις συμμετέχοντες έντυπα αξιολόγησης του προγράμματος και πιστοποιητικού παρακολούθησης.

Περιγραφή υποψηφίων για συμμετοχή:

Σε όλα αυτά τα άτομα που θέλουν να μάθουν πως μπορούν να απελευθερωθούν από τον θυμό, την ένταση και την πίεση και να αυξήσουν την προσωπική, επαγγελματική διαπροσωπική ικανότητα

ΗΜ/ΝΙΑ: 13 (Τρίτη) Οκτωβρίου 2020

ΧΩΡΟΣ: Ξενοδοχείο Pefkos City, Λεμεσός

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 7 ώρες

ΓΛΩΣΣΑ: Ελληνική

ΑΞΙΑ: €150 + ΦΠΑ

Εγγραφείτε Τώρα !!!! Για εγγραφές 2 ατόμων και πάνω από την ίδια εταιρεία προσφέρεται 15% έκπτωση.

Το πιο πάνω ποσό περιλαμβάνει:

- Συμμετοχή στο σεμινάριο
- Welcome Coffee και 2 διαλείμματα για καφέ με σνακ
- Γεύμα – πλούσιο μπουφέ και ποτό
- Το υλικό του σεμιναρίου σε ηλεκτρονική μορφή
- Το πιστοποιητικό παρακολούθησης
- Κατά την διάρκεια του σεμιναρίου το υλικό θα παρουσιάζεται ηλεκτρονικά (μέσω tablets της εταιρείας) για τον κάθε συμμετέχοντα

Το Σεμινάριο μπορεί να διοργανωθεί και σε Ενδοεπιχειρησιακό Επίπεδο προσαρμοσμένο στις ανάγκες της εκάστοτε Εταιρείας

Γνώμες Πελατών:

Πολύ χρήσιμο σεμινάριο όπου μάθαμε μέσα από σενάρια, παραδείγματα και πρακτική τρόπους βελτίωσης της συμπεριφοράς μας. Η Κα. Χριστοφή ήταν πολύ μεταδοτική και βοηθητική.

Γεωργία Τσαγγαρίδου, Siamplettou Delc

Πολύ ενδιαφέρον σεμινάριο όπου δόθηκαν πολλά παραδείγματα και υπήρξε συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων. Η Βασιλική ήταν πολύ ευχάριστη και μεταδοτική.

Έυη Κούρτελλου, K. Treppides & Co Ltd

Αρκετά κατανοητικό σεμινάριο το οποίο μου έδωσε αρκετές λύσεις σε θέματα που με απασχολούν. Πολύ καλός ο τρόπος παρουσίασης της εκπαιδευτριάς η οποία ήταν εξαιρετική.

Πέτρος Φραγκούδης, Waterboard of Larnaka

Αρκετά κατατοπιστικό σεμινάριο, κέρδισα κάτι σημαντικό το οποίο θέλω να το εφαρμόσω στην δουλειά μου. Υπήρξε συζήτηση και παραδείγματα από την ζωή μας. Πολύ καλή, μεταδοτική και θετική η εκπαιδευτριά.

Φρόσω Γιάγκου, Φαρμακείο

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΧΡΙΣΤΟΦΗ, ΒΑ

Η Βασιλική Χριστοφή, είναι κάτοχος πτυχίου ΒΑ στην Εφαρμοσμένη Επικοινωνία (Επικοινωνιολόγος) από το London Metropolitan University, U.K. με ειδίκευση στις Δημόσιες Σχέσεις και στην Επικοινωνία των δύο φύλων.

Παράλληλα είναι κάτοχος του Διπλώματος “Business Management Programme” του Institute of Leadership and Management Αγγλίας, Εγκεκριμένη Εκπαιδευτρια του Ινστιτούτου Ηγεσίας και Διοίκησης Αγγλίας και Πιστοποιημένη Εκπαιδευτρια της Αρχής Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού.

Είναι [NAMA \(National Anger Management Association\) Certified: Anger Management Specialist and CCIS Crisis Intervention Specialist](#)

Είναι η πρώτη και μοναδική πιστοποιημένη ειδικός (Specialist) στην Κύπρο και Ελλάδα στους τομείς αυτούς.

Πρόσθετα έχει κάνει ειδική εκπαίδευση στην Διαχείριση Θυμού & Μη Λεκτική Επικοινωνία : Face Micro Expressions and Subtle του Logan Group USA και Paul Ekman, USA αντίστοιχα.

Τα τελευταία **8 χρόνια** εργάζεται στην Conicon ως **Εκπαιδευτρια , Προσωπική Σύμβουλος / Καθοδηγήτρια και Υπεύθυνη Κατάρτισης** και διδάσκει ανελλιπώς ποικίλες θεματικές ενότητες με έμφαση σε θέματα Επικοινωνίας και Προσωπικής Ανάπτυξης, Γλώσσα του σώματος, Διαχείρισης Συγκρούσεων , Διαχείριση Θυμού με πελάτες , Ενίσχυση της Επαγγελματικής εικόνας (Image Building) ,Δημόσιες Σχέσεις, Διοργάνωση Εκδηλώσεων σε αριθμό επαγγελματιών από όλους τους τομείς, όπως εργαζομένους, στελέχη, ασφαλιστές, υπεύθυνους Εξυπηρέτησης Πελατών και άτομα τα οποία ενδιαφέρονται να αναπτύξουν τις διαπροσωπικές τους ικανότητες.

Βίντεο με αποσπάσματα από σεμινάρια της Βασιλικής Χριστοφή θα βρείτε [εδώ](#)

Η Βασιλική Χριστοφή είναι προσκεκλημένη Ομιλήτρια σε Συνέδρια ,Τηλεοπτικές και Ραδιοφωνικές Εκπομπές όπου καλείται να αναλύσει το προφίλ ατόμων την Επικαιρότητας μέσα από την Γλώσσα του Σώματος, Διαχείρισης συγκρούσεων, θυμού ,Επικοινωνίας, επικοινωνίας των δυο φύλλων και να δώσει συμβουλές σχετικά με τους τρόπους ανάπτυξης των πλέον σημαντικών διαπροσωπικών ικανοτήτων στις οποίες έχει εξειδίκευση.

Αποσπάσματα από τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές με προσκεκλημένη την Βασιλική Χριστοφή θα βρείτε [εδώ](#)

Επιπρόσθετα είναι αρθρογράφος σε θέματα του τομέα εξειδίκευσης της.

Άρθρα της Βασιλικής Χριστοφής θα βρείτε [εδώ](#)

Blog posts της Βασιλικής Χριστοφής θα βρείτε [εδώ](#)

Καταληκτικά η Βασιλική Χριστοφή έχει την ικανότητα να αναγνωρίσει και να πείσει άτομα να υιοθετήσουν στάσεις και συμπεριφορές που βοηθούν στην Ανάπτυξη της Διαπροσωπική τους Ικανότητα και ως αποτέλεσμα αυτού είναι εν ενεργεία Προσωπική Σύμβουλος / Προπονήτρια σε άτομα σε διάφορες Εταιρείες στα θέματα της ειδικότητας της.

Μελέτες περίπτωσης Έργων Προσωπικής Καθοδήγησης θα βρείτε [εδώ](#)

Η Βασιλική Χριστοφή θεωρείται από τις πλέον μεταδοτικότερες και αποτελεσματικότερες εκπαιδευτριες κάτι το οποίο μπορεί να διαπιστωθεί μέσα από τις Γνώμες των Πελατών από προηγούμενα προγράμματα κατάρτισης και περιπτώσεις προσωπικής καθοδήγησης (coaching).

Τι είπαν Πελάτες για την Βασιλική Χριστοφή θα βρείτε [εδώ](#)



ConiCon

GET IN TOUCH

CONICON LTD

Address: P.O. Box 53300, 3301 Limassol, Cyprus

email: info@conicontraining.com
conicon@logos.cy.net

Phone: (+357) 25 74 93 70

Fax: (+357) 25 74 93 71