

# A) Δεξιότητες Coaching και Αποδοτικής Επικοινωνίας στην εργασία

Διάρκεια: 10 ώρες σε δύο ημέρες

---

## Θεματολογία Προγράμματος:

Γνωριμία

**Evidence based Coaching.** Βασικές αρχές και θεωρητικό υπόβαθρο του Coaching. Το Coaching είναι τρόπος σκέψης και συμπεριφοράς που ενδυναμώνει και εξελίσσει τόσο εμάς τους ίδιους όσο και τους συναδέλφους/υπαλλήλους μας όταν το εφαρμόζουμε στην καθημερινή μας επικοινωνία στον χώρο εργασίας.

### Απαραίτητες Coaching Δεξιότητες.

1. Τεχνικές ενεργητικής ακρόασης, ανατροφοδότησης και ερωτήσεων (Μοντέλα Coaching Συζητήσεων, Βιωματική πρακτική)
2. Συναισθηματική νοημοσύνη EQ και συναισθηματική υπευθυνότητα

**Δημιουργία επαγγελματικών σχέσεων εμπιστοσύνης και ομαδικότητας.** Γίνομαι προσιτός στην ομάδα μου και τους πελάτες:

1. Παρουσία
2. Ειλικρίνεια
3. Αποδοχή
4. Παράδειγμα

### Δεξιότητες διαπραγμάτευσης, επιρροής και πειθούς.

1. Συμπεράσματα των νευροεπιστημών και της ψυχολογίας
2. Συνηθισμένα λάθη
3. Καλλιέργεια δεξιοτήτων και τεχνικών

**Διεκδικητικότητα.** Χτίζω σχέσεις ισότιμες, θέτω όρια, διαχειρίζομαι συναισθήματα χωρίς επιθετικότητα

**Διαφορετικά επικοινωνιακά στυλ.** Αναγνωρίζω τον προσωπικό μου τρόπο επικοινωνίας αλλά και των άλλων ( Αυτογνωσία και Αυτοβελτίωση)

## **B) Stress management - Διαχείριση εργασιακού στρες, χρόνου και ενέργειας**

*Διάρκεια: 10 ώρες σε δύο ημέρες*

---

### **Θεματολογία Προγράμματος:**

Γνωριμία

Άγχος: Τι είναι, πώς μας επηρεάζει, ποιοι παράγοντες (προσωπικοί-εργασιακοί) το ενεργοποιούν.

### **Εφαρμογές Θετικής Ψυχολογίας στην εργασία**

#### **Τεχνικές διαχείρισης:**

##### **1. Αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι**

Γνωστική διαχείριση και αλλαγή νοοτροπίας (Mindset Coaching)

- a) Ας δούμε το άγχος “αλλιώς”. Αναπλαισίωση - Νοηματοδότηση
- b) Νοοτροπία εξέλιξης (Growth mindset)
- c) Αποδοτική διαχείριση του στρες

##### **2. Αλλάζω συμπεριφορές**

- a) **Time management.** Τεχνικές αποτελεσματικής διαχείρισης χρόνου: Στοχοθεσία, οργάνωση, ενεργοποίηση
- b) Διεκδικητικότητα. Θέτω όρια, ελέγχω τα συναισθήματά μου, επικοινωνώ χωρίς επιθετικότητα
- c) Κοινωνικότητα. Επικοινωνώ και συνδέομαι. Δημιουργώ προσωπικές σχέσεις υποστήριξης στην εργασιακή και προσωπική μου ζωή

##### **3. Αλλάζω τρόπο ζωής (Wellness Coaching)**

- a) Ενσυνειδητότητα (Mindfulness)
- b) Διατροφή, άσκηση, ύπνος
- c) Journaling