

Workshop

“Well-being in Personal & Work life”



powered by



&



HELLAS EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

organized by:



Σύντομη Περιγραφή

Διαδραστικό και Inspiring Workshop το οποίο θα επικεντρωθεί στην ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων φοιτητών στη σπουδαιότητα διατήρησης του “Work-Life Balance”.

Η **ισορροπία ανάμεσα στην επαγγελματική και προσωπική ζωή** αποτελεί βασικό παράγοντα προαγωγής της ατομικής υγείας και ευεξίας που δυνητικά οδηγεί σε αύξηση της αποτελεσματικότητας και της ικανοποίησης τόσο σε προσωπικό, όσο και σε εργασιακό επίπεδο.

Η επίτευξη της εξισορρόπησης των απαιτήσεων της προσωπικής και εργασιακής ζωής μπορεί να αποτελεί μια σύγχρονη πρόκληση που απαιτεί προσπάθεια και ενέργεια, αλλά η υιοθέτηση δεξιοτήτων προς τη συγκεκριμένη κατεύθυνση, επιφέρει θετικά αποτελέσματα σε όλους τους τομείς και στην ενίσχυση της ποιότητας της ζωής μας.

Περιεχόμενο

Envision Work life Balance

- Αναγνώριση της ψυχοπιεστικής καθημερινότητας - **Work life Unbalance**
- “**Human Multitasking**” και η επίδρασή του στα επίπεδα του **Work Life Balance**
- **Προσωπική αναγνώριση** των παραγόντων επίτευξης Work Life Balance

Resiliency & Optimism

- Ευαισθητοποίηση στις έννοιες του **Stress vs Distress**, της **Ανθεκτικότητας** και **Αισιοδοξίας**
- Ατομική Μέτρηση του επιπέδου στρες μέσω των **Stress Indicators**
- Ευαισθητοποίηση στην επίτευξη της ισορροπίας μεταξύ του **Εσωτερικού** και **Εξωτερικού μας Διαλόγου** ως εργαλείο ενίσχυσης της Ανθεκτικότητας

Empower Self

Ενίσχυση προσωπικής υπευθυνότητας και πίστη στον εαυτό μας ως κινητήριο δύναμη:

- **Ιεράρχηση προτεραιοτήτων** στους διαφορετικούς τομείς της ζωής μας
- **Θέσπιση ορίων** και **υιοθέτηση διεκδικητικής συμπεριφοράς**
- **Αποσυμπίεση – Αυτοφροντίδα**

Debriefing/Κλείσιμο

- Ερωτήσεις /Απαντήσεις

Μεθοδολογία

Κατά την υλοποίηση του Workshop:

- θα πραγματοποιηθούν ατομικές και ομαδικές βιωματικές δραστηριότητες / ασκήσεις, για την ενίσχυση της αποτελεσματικότερης μάθησης.
- Θα μοιραστούν στους συμμετέχοντες και στις συμμετέχουσες ατομικά αυτοκόλλητα μέτρησης του επιπέδου στρες/Stress Indicators.

Χρήσιμες πληροφορίες

- ✓ Πότε : 28/11/2017, στις 18.30 μμ.
- ✓ Διάρκεια Δράσης: 2 ώρες
- ✓ Πού: Ξενοδοχείο Piraeus Theoxenia Hotel
(<https://theoxeniapalace.com/piraeus-theoxenia/>)
- ✓ Αριθμός συμμετεχόντων: 30
- ✓ Δήλωσε συμμετοχή στο: emba@unipi.gr

Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας!



Όλες οι υπηρεσίες της Hellas EAP διέπονται από τον νόμο Περί Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων (2472/1997) και ακολουθούν ρητά τις Αρχές της Εμπιστευτικότητας και της Εχεμύθειας. Η Hellas EAP διαθέτει άδεια από την Αρχή Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων.

Η Hellas EAP διαθέτει Πιστοποίηση για το Σύστημα Διαχείρισης σύμφωνα με το Πρότυπο EN ISO 9001:2008.

