



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΗΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 3.1.1. ΚΑΒ

«ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΧΩΡΟ»

ΚΑΒΑΛΑ, 10 - 25/04/2013

Π Ρ Ο Γ Ρ Α Μ Μ Α

ΗΜ/ΝΙΑ	ΩΡΕΣ	ΕΝΟΤΗΤΑ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ 10/04/2013	16.00-22.00	ΕΙΣΑΓΩΓΗ - Παρουσίαση Διαβαλκανικού Ινστιτούτου Δημόσιας Διοίκησης (Δ.Ι.Δ.Δ.). - Παρουσίαση των στόχων και του περιεχομένου του Προγράμματος. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ - Διαπροσωπική επικοινωνία - Παροχή υπηρεσιών στο δημόσιο τομέα. - Προβλήματα στην εσωτερική επικοινωνία ενός οργανισμού. - Εμπόδια στην αποτελεσματική επικοινωνία με τους πολίτες – πελάτες. Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗ - Συνήγορος του Πολίτη.	Μακρίδου Αθανασία, MSc Κοινωνική Λειτουργός.
ΠΕΜΠΤΗ 11/04/2013	16.00-22.00	Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗ - Εμπλεκόμενοι φορείς και επίλυση προβλημάτων. ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΥΝΑΛΛΑΓΗ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΑΓΧΟΥΣ - Η γλώσσα του σώματος. - Αρχές και τεχνικές επικοινωνίας. - Στρεσογόνοι ατομικοί και εργασιακοί παράγοντες. - Βιωματικές ασκήσεις, προσομοίωση & Μελέτες περιπτώσεων.	Αγγελίδου Ασημίνα, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια.
ΔΕΥΤΕΡΑ 15/04/2013	16.00-22.00	ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΥΝΑΛΛΑΓΗ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΑΓΧΟΥΣ - Οι επιπτώσεις των ατομικών προσδοκιών, διαφορών και επιθυμιών στη διαπροσωπική επικοινωνία. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΑΓΧΟΣ - Συμπτώματα άγχους - επίδραση στην ψυχοπνευματική και σωματική υγεία. - Συνήθεις αιτίες πρόκλησης αγχωτικού συναισθήματος. - Συναισθήματα, χαλάρωση. - Συναισθηματική νοημοσύνη. - Βιωματικές ασκήσεις, προσομοίωση & Μελέτες περιπτώσεων. ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ - Ανάπτυξη του θεωρητικού πλαισίου για την επαγγελματική ικανοποίηση και το άγχος.	Μηλτσακάκη Στεφανία, Κοινωνική Λειτουργός.
ΤΕΤΑΡΤΗ 17/04/2013	16.00-22.00	ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ - Η έννοια και τα απότοκα αποτελέσματα της σύγκρουσης - Προσδιορισμός των ατομικών διαφορών - Παραγωγική σύγκρουση, μετατροπή αρνητικών σημείων σε θετικά. - Η συναισθηματική νοημοσύνη στον εργασιακό χώρο - Χειρισμός ειδικών απαιτήσεων. - Role plays - Μελέτες περιπτώσεων– Βιωματικές ασκήσεις – Προβολή και σχολιασμός πολυμεσικού υλικού. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ - Επαφή με το συναισθήμα. - Πώς βιώνει το κάθε άτομο το άγχος.	Κορδερά Ειρήνη, Ψυχολόγος.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΗΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ



ΠΕΜΠΤΗ 18/04/2013	16.00-22.00	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ • Κινητοποίηση (προϊδεασμός, ερέθισμα) - Θετική σκέψη. • Ομαδικό εργαστήριο – Μελέτες περιπτώσεων • Βελτίωση υγείας. • Βιωματικές τεχνικές διαχείρισης άγχους σε ατομικό επίπεδο. • Τεχνικές αντιμετώπισης προσωπικού άγχους.	Αγγελίδου Ασημίνα
ΔΕΥΤΕΡΑ 22/04/2013	16.00-22.00	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ • Ανάπτυξη συστήματος διαχείρισης αποτελεσματικής επικοινωνίας. • Σαφήνεια στόχων και προσδοκιών. • Τεχνικές οργάνωσης, αντιμετώπισης, επίλυσης, χαλάρωσης – Αναπνοή. • Ομαδικό εργαστήριο – Μελέτες περιπτώσεων • Λόγος – Έκφραση. • Εξωλεκτική επικοινωνία και διαχείριση άγχους.	Μηλτσακάκη Στεφάνια
ΤΕΤΑΡΤΗ 24/04/2013	16.00-22.00	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ • Βιωματικές τεχνικές διαχείρισης άγχους σε εργασιακό επίπεδο. • Τεχνικές αντιμετώπισης άγχους. • Βιωματικές ασκήσεις καθοδηγούμενης φαντασίας. ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ – ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑ. • Αυτογνωσία.	Μακρίδου Αθανασία
ΠΕΜΠΤΗ 25/04/2013	16.00-22.00	ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ – ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑ. • Χαλάρωση. • Μηχανισμοί δράσης / απόδρασης. • Άγχος και επικοινωνία. • Μοίρασμα εμπειριών. • Μελέτες περιπτώσεων ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ • Συμπλήρωση ερωτηματολογίου πιστοποίησης των γνώσεων των επιμορφωμένων. • Κλείσιμο προγράμματος, συμπλήρωση ερωτηματολογίου αξιολόγησης.	Αγγελίδου Ασημίνα



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ