



# Οι Τέσσερις Δρόμοι για την Διαχείριση του Άγχους

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το άγχος αποπροσανατολίζει, μειώνει τη βούληση, διαστρεβλώνει την συμπεριφορά και μπλοκάρει την επικοινωνία. Τα αποτελέσματα του άγχους είναι επιβλαβή για όλες τις σχέσεις μας, επαγγελματικές, κοινωνικές και προσωπικές. Ωστόσο, ιδιαίτερα στο επαγγελματικό περιβάλλον, το μη ελεγχόμενο άγχος μπορεί να διαταράξει την επικοινωνία με συναδέλφους και πελάτες και να επηρεάσει αρνητικά το αποτέλεσμα της εργασίας. Το συγκεκριμένο σεμινάριο εντοπίζει τους κύριους παράγοντες άγχους και υποδεικνύει τα εργαλεία που συμβάλλουν στη διανοητική, συναισθηματική και σωματική ισορροπία καθώς και την ευχέρεια στην επικοινωνία.

24-25 Φεβρουαρίου 2016



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### Βιο-Ανάδραση

- Συγκέντρωση προσοχής
- Έλεγχος του νου
- Χρήση των εγκεφαλικών κυμάτων Άλφα
- Διανοητική χαλάρωση

### «Καθαρή» Χρήση των Αισθήσεων

- Η όραση και η ακοή ως πηγές άγχους
- Μη κριτική αυτο-παρατήρηση
- Μη κριτική ετερο-παρατήρηση
- Αποστασιοποίηση – αυτοκυριαρχία
- Θυμική χαλάρωση

### Λειτουργική Αναπνοή

- Η «γλώσσα» της αναπνοής
- Ρυθμός, όγκος και ποιόν αναπνοής
- Έλεγχος σκέψεων και συναισθημάτων μέσω αναπνοής
- Ο ρόλος του διαφράγματος
- Αγχόλυση μέσω αναπνοής

### Μυϊκή Χαλάρωση

- Συνειδητοποίηση εντάσεων
- Αποφόρτιση άγχους
- Συσπαστικοί και αντι-συσπαστικοί μύες
- Σωματική χαλάρωση
- Εισαγωγή στην αυτο-ύπωση



## ΣΤΟΧΟΙ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

Στη διάρκεια του σεμιναρίου θα μάθετε :

- Να εντοπίζετε τους παράγοντες που σας αγχώνουν ανά περίπτωση
- Να χρησιμοποιείτε τεχνικές για να ελέγχετε το άγχος σας

## ΕΝΔΟΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

Το σεμινάριο μπορεί να οργανωθεί και αποκλειστικά για την εταιρεία σας, εάν υπάρχει ομάδα στελεχών που επιθυμεί να το παρακολουθήσει.

«Μου άρεσε ο εισηγητής,  
γεμάτος θετική ενέργεια»,  
Product Design Engineer

«Πολύ ενδιαφέρον και πρακτικό.  
Άριστη διοργάνωση»,  
Στέλεχος Marketing

Το σεμινάριο περιλαμβάνει αρκετές πρακτικές ασκήσεις. Προτείνεται άνετο ντύσιμο.



## ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

Στελέχη επιχειρήσεων, δικηγόρους, επαγγελματίες των δημοσίων σχέσεων, εκπαιδευτικούς και γενικά όλους τους επαγγελματίες που είναι επιρρεπείς στο άγχος, λόγω της φύσης της εργασίας τους.

## ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ

Σωτήρης Τσόγκας



## ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ

24-25 Φεβρουαρίου 2016

Τετάρτη-Πέμπτη 16:00-20:00 (8 ώρες)

## ΔΙΔΑΚΤΡΑ

€ 220, Επιδότηση μέσω ΛΑΕΚ

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

Αναλυτικές πληροφορίες παρέχονται στην επόμενη σελίδα.

## ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

Με την ολοκλήρωση του σεμιναρίου θα δοθεί βεβαίωση παρακολούθησης.

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Μπορείτε να καλέσετε στα τηλ. 2103680006 ή 2103680056, ή να στείλετε email στη διεύθυνση training@hau.gr

# ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΕΓΓΡΑΦΩΝ & ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Εγγραφή στο σεμινάριο γίνεται είτε ατομικά (από ιδιώτη) είτε εταιρικά (από τον εργοδότη για τα στελέχη του).

## ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΓΓΡΑΦΗ

Για τη συμμετοχή σας λαμβάνετε προσωπική απόδειξη. Μπορείτε να γραφτείτε με τρεις τρόπους:

**Στην Γραμματεία:** η Γραμματεία εγγραφών είναι ανοικτή Δευτέρα-Παρασκευή, 9:00-20:00. Για την εγγραφή σας θα χρειαστεί να προσκομίσετε συμπληρωμένη αίτηση συμμετοχής και να καταβάλετε το σύνολο των διδάκτρων, με μετρητά, cash card ή πιστωτική κάρτα. Οι περισσότερες πιστωτικές κάρτες μπορούν να δεχτούν 3-5 άτοκες δόσεις.

**Online:** Μπορείτε να εγγραφείτε πατώντας το κουμπί «Online Αγορά» από τη σελίδα περιγραφής του σεμιναρίου στο website μας. Θα σας ζητηθεί να κάνετε εγγραφή την πρώτη φορά που θα χρησιμοποιήσετε το online σύστημα. Για την online εγγραφή είναι απαραίτητη πιστωτική κάρτα MasterCard ή Visa. Εφόσον η συναλλαγή είναι επιτυχής θα λάβετε μήνυμα επιβεβαίωσης. Παρακαλούμε σημειώστε ότι το σύστημα online εγγραφών δεν μπορεί να υπολογίσει άτοκες δόσεις. Εάν επιθυμείτε άτοκες δόσεις θα πρέπει να απευθυνθείτε στη Γραμματεία για εγγραφή.

**Μέσω e-mail:** Μπορείτε να εγγραφείτε στέλνοντας στη διεύθυνση training@hau.gr συμπληρωμένη και σκαναρισμένη αίτηση συμμετοχής και αντίγραφο της κατάθεσης/μεταφοράς του συνόλου των διδάκτρων σε έναν από τους τραπεζικούς λογαριασμούς της Ελληνοαμερικανικής Ένωσης που αναγράφονται στην αίτηση συμμετοχής. Παρακαλούμε σημειώστε ότι τυχόν τραπεζικά έξοδα που προκύπτουν κατά τη συναλλαγή βαρύνουν τον εντολέα.

## ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Για την συμμετοχή των στελεχών εταιρείας εκδίδεται τιμολόγιο στο όνομα του εργοδότη. Για την συμμετοχή 3 ή περισσότερων στελεχών της ίδιας εταιρείας στο σεμινάριο, ο εργοδότης δικαιούται έκπτωση 10%. Μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή των στελεχών σας στο σεμινάριο με δύο τρόπους:

**Online:** Μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή για τα στελέχη σας πατώντας το κουμπί «Online Αγορά» από τη σελίδα περιγραφής του σεμιναρίου στο website μας. Θα σας ζητηθεί να κάνετε εγγραφή την πρώτη φορά που θα χρησιμοποιήσετε το online σύστημα. Για την online εγγραφή είναι απαραίτητη πιστωτική κάρτα MasterCard ή Visa. Εφόσον η συναλλαγή είναι επιτυχής θα λάβετε μήνυμα επιβεβαίωσης. Παρακαλούμε σημειώστε ότι το σύστημα online εγγραφών δεν μπορεί να υπολογίσει εκπτώσεις. Εάν δικαιούστε έκπτωση παρακαλούμε ακολουθήστε την διαδικασία εγγραφής μέσω e-mail.

**Μέσω e-mail:** Μπορείτε να εγγραφείτε στέλνοντας στη διεύθυνση training@hau.gr συμπληρωμένη και σκαναρισμένη αίτηση συμμετοχής και αντίγραφο της κατάθεσης/μεταφοράς του συνόλου των διδάκτρων σε έναν από τους τραπεζικούς λογαριασμούς της Ελληνοαμερικανικής Ένωσης που αναγράφονται στην αίτηση συμμετοχής. Παρακαλούμε σημειώστε ότι τυχόν τραπεζικά έξοδα που προκύπτουν κατά τη συναλλαγή βαρύνουν τον εντολέα. Επίσης παρακαλούμε σημειώστε ότι για να είναι έγκυρη η αίτηση συμμετοχής θα πρέπει να φέρει την υπογραφή & σφραγίδα του εργοδότη ή του υπευθύνου εκπαίδευσης.

Η Ελληνοαμερικανική Ένωση διατηρεί το δικαίωμα ακύρωσης οποιουδήποτε προγράμματος για απρόβλεπτο λόγο. Σε τέτοια περίπτωση τα δίδακτρα που έχουν καταβληθεί επιστρέφονται

Επιθυμώ να εγγραφώ και να παρακολουθήσω το σεμινάριο:

## Οι Τέσσερις Δρόμοι για την Διαχείριση του Άγχους

(24-25/2/2016)

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Επίθετο .....  
Όνομα .....  
ΑΦΜ.....  
Θέση / Ιδιότητα.....  
Εταιρεία .....  
Δ/νση Κατοικίας .....  
ΤΚ / Πόλη .....  
Κινητό Τηλ. ....  
E-mail .....

## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΙΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Επωνυμία εταιρείας .....  
Αντικείμενο.....  
Διεύθυνση .....  
ΤΚ / Πόλη .....  
Τηλ. / Fax.....  
ΑΦΜ..... ΔΟΥ.....  
Χρήση ΛΑΕΚ  ΝΑΙ  ΟΧΙ

## ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΗΡΩΜΗΣ

Κατάθεση σε έναν από τους παρακάτω τραπεζικούς λογαριασμούς:

Eurobank: 0026-0012370100176525

(IBAN GR26 0260 0120 0003 7010 0176 525)

Alpha Bank: 441-00-2002-000010

(IBAN GR18 0140 4410441002002000010)

## ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΚΥΡΩΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Για γραπτή ακύρωση συμμετοχής έως και 15 ημέρες πριν την έναρξη του σεμιναρίου επιστρέφεται το 100% των διδάκτρων. Μετά την προθεσμία αυτή δεν επιστρέφονται δίδακτρα.

Κατανώ και αποδέχομαι τις διαδικασίες εγγραφών και την πολιτική ακύρωσης συμμετοχής.

Όνομα / Υπογραφή..... Ημ/νία.....

\*



**ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ**  
Σωματείο Κοινωνικής, Εκπαιδευτικής και Πολιτιστικής

Μασσαλίας 22, 106 80 Αθήνα, Τ: 210 36 80 900, F: 210 3633174

e-mail: hau@hau.gr, http://www.hau.gr

\* Με άδεια λειτουργίας Κέντρου Δια Βίου Μάθησης Επιπέδου Δύο από τον Εθνικό Οργανισμό Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ)

Η Ελληνοαμερικανική Ένωση συλλέγει και κάνει χρήση προσωπικών δεδομένων με σκοπό την επικοινωνία με το κοινό της, την εξυπηρέτηση αυτού, την υλοποίηση των εκπαιδευτικών και πολιτιστικών της προγραμμάτων, και την αναβάθμιση των υπηρεσιών της. Τα δεδομένα που ζητάμε θα τηρούνται από την Ελληνοαμερικανική Ένωση σε ηλεκτρονικό και/ή φυσικό αρχείο και θα αποτελούν αντικείμενο επεξεργασίας για τους σκοπούς που περιγράφονται παραπάνω. Έχετε δικαίωμα εύλογης πρόσβασης στα προσωπικά δεδομένα που διατηρούμε για εσάς, να ζητήσετε αντίγραφο, ή να διορθώσετε σε περίπτωση που είναι ανακριβή. Αν θέλετε περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Ελληνοαμερικανική Ένωση στην ηλεκτρονική διεύθυνση privacy@hau.gr.