

Σκοπός των Σεμιναρίων είναι :

- Ο χρόνος είναι για όλους μας ένας πολύ σημαντικός πόρος. Το πώς τον διαθέτουμε είναι κάτι που είναι χρήσιμο να το αντιληφθούμε προκειμένου να μην τον σπαταλάμε και να είμαστε πιο αποδοτικοί και πιο δημιουργικοί όχι μόνο στην εργασία μας αλλά και στην προσωπική μας ζωή.
- Να δώσει στα στελέχη που θα τα παρακολουθήσουν τις ικανότητες που χρειάζονται για να λειτουργήσουν κάτω από στρες. Θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν τα αίτια του άγχους τους και θα τους παρέχει πρακτικά, αποτελεσματικά εργαλεία για την αποφυγή, τη μείωση και τη διαχείριση άγχους, εντός και εκτός της εργασίας.

Τα Σεμινάρια απευθύνονται:

- Σε διευθυντικά στελέχη και προϊστάμενους
- Σε όλους τους υπαλλήλους και τα στελέχη των ασφαλιστικών εταιριών & επιχειρήσεων.
- Σε διαμεσολαβούντες όλων των κατηγοριών (διοικητικούς υπαλλήλους ή / και πωλητές).
- Σε πραγματογνώμονες.
- Σε όλους όσους ενδιαφέρονται να εμπλουτίσουν, διευρύνουν και εμβαθύνουν τις γνώσεις τους πάνω στα θέματα του Σεμιναρίου.

Οφέλη Σεμιναρίων: *Με την ολοκλήρωση και των δύο Σεμιναρίων οι συμμετέχοντες θα έχουν μάθει και αντιληφθεί:*

- Να διαχειρίζονται τον εαυτό τους σε σχέση με το χρόνο
- Τα κριτήρια για τον καθορισμό των προτεραιοτήτων
- Να σχεδιάζουν και να οργανώνουν το χρόνο τους για την προσωπική τους επιτυχία
- Να αυξάνουν την προσωπική και την επαγγελματική τους αποτελεσματικότητα
- Να αναγνωρίζουν τις δικές τους συνήθειες αντίδρασης στο στρες
- Τις πρακτικές συμβουλές και τεχνικές για τη μείωση και την ανακούφιση του άγχους
- Στρατηγικές για την αποφυγή άγχους
- Νέους τρόπους αντιμετώπισης αγχωτικών καταστάσεων, ανθρώπων και συμπεριφορών

Α.Π.: 3265**Αθήνα, 4 Φεβρουαρίου 2014****I. TIME MANAGEMENT
&
II. STRESS MANAGEMENT**

Τα Σεμινάρια θα είναι διάρκειας **6 εκπαιδευτικών ωρών** το καθένα και θα πραγματοποιηθούν στο εκπαιδευτικό κέντρο του ΕΙΑΣ (Λ. Συγγρού 106, 5^{ος} όροφος) στις παρακάτω ημερομηνίες:

- **Δευτέρα 10 Μαρτίου 2014: 09.30 – 14.30 (I)**
- **Τρίτη 11 Μαρτίου: 15:30 – 20:30 (II)**

Εισηγήτρια των Σεμιναρίων θα είναι η **κα Ουρανία Τσάβαλου**, Σύμβουλος Επιχειρήσεων και Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας.

Ενδεικτικά αναφέρουμε τα **θέματα** που θα αναπτυχθούν κατά τη διάρκεια των Σεμιναρίων:

I. TIME MANAGEMENT

- Πόσο ελέγχουμε το χρόνο μας
- Έλεγχος δραστηριοτήτων, γεγονότων και συμβάντων
- Διαχείριση δραστηριοτήτων
- Σημαντικά και μη σημαντικά
- Επείγοντα και μη επείγοντα
- Κατανομή χρόνου
- Κριτήρια καθορισμού προτεραιοτήτων
- Εμπόδια και κακές συνήθειες
- Προσωπικό χρονοδιάγραμμα

II. STRESS MANAGEMENT

- Η φύση και τα αίτια του άγχους: η αντίδραση στο στρες
- Πως το στρες επιδρά στην καθημερινότητά μας
- Στρες και υγεία
- Οι επιδράσεις του στρες: βιολογική, ψυχολογική, συναισθηματική και πνευματική
- Η επίδραση του μυαλού μας στο να νιώθουμε καλά
- Οι επιπτώσεις της θετικής και αρνητικής σκέψης
- Η εκμετάλλευση της δύναμης των συναισθημάτων

Δικαίωμα Συμμετοχής

Η πληρωμή των διδασκτρων μπορεί να γίνει είτε στα γραφεία του ΕΙΑΣ (με μετρητά ή με πιστωτική κάρτα) είτε με κατάθεση σε έναν από τους ακόλουθους τραπεζικούς λογαριασμούς του ΕΙΑΣ:

- **ALPHA BANK: 114-00-2786006633**
IBAN: GR8101401490114002786006633
- **ΕΘΝΙΚΗ: 142/48003627**
IBAN: GR6501101420000014248003627

Αντίγραφο του καταθετηρίου παρακαλούμε να σταλεί ηλεκτρονικά με mail: eiasinfo@eias.gr & eias@ath.forthnet.gr ή με fax στον αριθμό 210 9219 917.

ΟΑΕΔ

Σας ενημερώνουμε πως οι υπηρεσίες μας μπορούν να επιδοτηθούν μέσω του ΟΑΕΔ (ΛΑΕΚ 0,45%). Ο ΟΑΕΔ παρέχει στις Εταιρίες τη δυνατότητα εκπαίδευσης του προσωπικού τους, εκμεταλλευόμενες το 0,45% από τις εργοδοτικές εισφορές. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο site του ΟΑΕΔ <http://laek.oaed.gr>

Για συμπληρωματικές πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στη γραμματεία του ΕΙΑΣ στα τηλέφωνα: 210 9219 660 & 684 και στα e-mails: eiasinfo@eias.gr & eias@ath.forthnet.gr

Παρακαλούμε να δώσετε την κατά την κρίση σας αναγκαία δημοσιότητα στην εγκύκλιο αυτή.

Σύντομο Βιογραφικό Εισηγήτριας

Η **κα Ράνια Τσάβαλου** είναι πτυχιούχος του τμήματος Στατιστικής και Ασφαλιστικής Επιστήμης από το Πανεπιστήμιο Πειραιώς. Έχει κάνει μεταπτυχιακές σπουδές σε ψυχολογία (Master of Arts in Humanistic Integrative Counselling & Psychotherapy, Middlesex University, London UK) ενώ έχει εκπαιδευτεί στο Focusing Therapy σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Focusing της Νέας Υόρκης. Είναι τακτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Ανθρωπιστικής Συνθετικής Θεραπευτικής Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας (Ε.Ε.Α.Σ.Θ.Σ.Ψ.) καθώς και του European Association for Counselling (EAC). Τα τελευταία 15 χρόνια εργάζεται σαν σύμβουλος ανάπτυξης ανθρωπίνου δυναμικού ενώ παράλληλα διενεργεί και η ίδια εκπαιδεύσεις στους τομείς της απόδοσης των πωλήσεων (sales performance), της εξαιρετικής εξυπηρέτησης πελατών (customer excellence), της αποτελεσματικότητας των οργανισμών (organizational effectiveness) και της ηγεσίας (leadership). Επίσης εργάζεται και σαν σύμβουλος ψυχικής υγείας τόσο με άτομα όσο και στον τομέα της εργασιακής ψυχολογίας.

Συνημμένα:

Αίτηση Συμμετοχής

- Η κρίσιμη επιλογή: Αιτία ή αποτέλεσμα
- Στρες και αποδοτικότητα
- Η ενασχόληση με αγχωτικές καταστάσεις
- Αποφεύγοντας την παγίδα της αναβλητικότητας
- Τρόποι αντιμετώπισης του στρες
- Τεχνικές χαλάρωσης και ασκήσεις

Δικαίωμα Συμμετοχής για το κάθε Σεμινάριο:

- **100€** για τα μέλη του Ε.Ι.Α.Σ. και
- **140€** για τα μη μέλη.

Για τις Εταιρίες-Μέλη που θα έχουν πολλαπλή συμμετοχή σε ένα από τα δύο Σεμινάρια, τα διδάκτρα διαμορφώνονται ως εξής:

- **€85** (από 3 – 5 άτομα)
- **€70** (άνω των 5 ατόμων)

Για τις Εταιρίες-μη Μέλη που θα έχουν πολλαπλή συμμετοχή σε ένα από τα δύο Σεμινάρια, τα διδάκτρα διαμορφώνονται ως εξής:

- **€120** (από 3 – 5 άτομα)
- **€100** (άνω των 5 ατόμων)

Για όσους επιθυμούν να παρακολουθήσουν ΚΑΙ τα δύο Σεμινάρια, η συνολική τιμή διαμορφώνεται (με έκπτωση 20%) στα 160€ για τα μέλη και στα 220€ για τα μη-μέλη.

Αιτήσεις Συμμετοχής θα γίνονται δεκτές μέχρι **την Τρίτη 4 Μαρτίου 2014.**

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Δευτέρα 10 Μαρτίου 2014 (I)	Τρίτη 11 Μαρτίου 2014 (II)
• 09:30 – 11:00	• 15:30 – 17:00
11:00 – 11:15 (διαλ.)	17:00 – 17:15 (διαλ.)
• 11:15 – 12:45	• 17:15 – 18:45
12:45 – 13:00 (διαλ.)	18:45 – 19:00 (διαλ.)
• 13:00 – 14:30	• 19:00 – 20:30

Με εκτίμηση,

Δρ. Γιάννης Παπακωνσταντίνου
Γενικός Διευθυντής Ε.Ι.Α.Σ.

Ενδοεπιχειρησιακή Εκπαίδευση

Σας ενημερώνουμε ότι το ΕΙΑΣ έχει τη δυνατότητα σχεδιασμού και υλοποίησης με θεματολογία κατ' επιλογήν για τα στελέχη διαφόρων εταιριών και ενδοεπιχειρησιακά. Το ΕΙΑΣ μπορεί να προσαρμόσει τα εκπαιδευτικά του προγράμματα στο επίπεδο των γνώσεων, ιδιαιτεροτήτων και συγκεκριμένων αναγκών για εκπαίδευση του διοικητικού και παραγωγικού δυναμικού κάθε επιχείρησης.

Προς το Ελληνικό Ινστιτούτο
 Ασφαλιστικών Σπουδών
 Λ. Συγγρού 106
 117 41 ΑΘΗΝΑ
 fax: 210/92.19.917
 e-mail: eiasinfo@eias.gr

Σας γνωρίζουμε ότι στα Σεμινάρια «**I. TIME MANAGEMENT**» & «**II. STRESS MANAGEMENT**» που θα πραγματοποιηθούν Δευτέρα 10 & Τρίτη 11 Μαρτίου 2014 , από την Εταιρία μας θα μετάσχουν οι ακόλουθοι:

ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ					
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΡΓΑΣΙΑ-ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.:	ΦΑΞ:	EMAIL:
I. TIME MANAGEMENT					
•					
•					
•					
II. STRESS MANAGEMENT					
•					
•					
•					

* Παρακαλούμε όπως συμπληρώσετε στον παρακάτω πίνακα τα στοιχεία όπου επιθυμείτε να εκδοθεί το Τιμολόγιο Παροχής Υπηρεσιών (Ατομικά στοιχεία για Φυσικά Πρόσωπα ή της Εταιρίας σας)

ΑΤΟΜΙΚΑ (Φυσικά Πρόσωπα) ή ΕΤΑΙΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ											
ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ: _____						ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ: _____					
ή ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: _____						ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ: _____					
ΑΦΜ: _____						ΔΟΥ: _____					
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: _____				ΠΟΛΗ: _____				Τ.Κ.: _____			
ΤΗΛΕΦΩΝΑ: _____				FAX: _____				EMAIL: _____			
Το παρόν πρόγραμμα θα το υποβάλλετε στο 0,45% του ΟΑΕΔ/ΛΑΕΚ: ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>											
Ονοματεπώνυμο Υπευθύνου: _____											

