

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Ασφαλιστικό Ινστιτούτο Κύπρου
Ζήνωνος Σώζου 23 , 1075 Λευκωσία
Τ.Θ. 22648, 1523 Λευκωσία Κύπρος
e-mail: info@iic.org.cy www.iic.org.cy

Παρακαλούμε όπως εγγράψετε τους πιο κάτω ως συμμετέχοντες στο μονοήμερο σεμινάριο με θέμα:

Διαχείριση Χρόνου – Διαχείριση Άγχους

Στην

Λευκωσία

Λεμεσό

Όνόματα συμμετεχόντων

ΕΤΑΙΡΕΙΑ /ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ :

ΤΗΛΕΦΩΝΟ :

e-mail :

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι αιτήσεις πρέπει να συνοδεύονται από τραπεζική επιταγή στ' όνομα του Ασφαλιστικού Ινστιτούτου Κύπρου για το ποσό των:
€80 + 15% ΦΠΑ για Μέλη με τακτοποιημένη Συνδρομή του 2012
€110 + 15% ΦΠΑ για Μη Μέλη.

ΧΩΡΟΣ:

Λευκωσία:

Ξενοδοχείο Hilton Park

Λεμεσός:

Ξενοδοχείο Ajax

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

22 Φεβρουαρίου 2012

23 Φεβρουαρίου 2012

ΩΡΕΣ:

09:00 - 13:00

13:00 – 14:00 (γεύμα)

13:00 – 16:30

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Το δικαίωμα συμμετοχής ανέρχεται στα:

€80+15% ΦΠΑ για Μέλη με τακτοποιημένη Συνδρομή για το 2012 και

€110+15% ΦΠΑ για Μη Μέλη.

Περιλαμβάνει γεύμα, διάλειμμα με καφέ και υλικό που αφορά το σεμινάριο.

ΓΛΩΣΣΑ:

Ελληνική

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

Ανδρέας Ευσταθίου

Τηλ. 22761530

Φαξ. 22764559

e-mail: info@iic.org.cy

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ:

Η δήλωση συμμετοχής μαζί με τα δικαιώματα πρέπει να σταλούν στο Ινστιτούτο, το αργότερο μέχρι τις **15 Φεβρουαρίου 2012**. Στις δηλώσεις συμμετοχής θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

ΜΟΝΟΗΜΕΡΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

ΛΕΥΚΩΣΙΑ

22 Φεβρουαρίου 2012

ΛΕΜΕΣΟΣ

23 Φεβρουαρίου 2012

Διαχείριση χρόνου – Διαχείριση Άγχους

ή πιο σωστά

Πώς να Διαχειριστείτε τον Εαυτό σας



ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΚΥΠΡΟΥ

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι γρήγοροι ρυθμοί της καθημερινότητας και οι απαιτήσεις της αγοράς πιέζουν τον επαγγελματία χρονικά αλλά και συναισθηματικά. Για τους λόγους αυτούς η διαχείριση του χρόνου και του άγχους είναι κρίσιμες για την καλύτερη απόδοση και ηρεμία του.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

Στο σεμινάριο θα ερευνήσουμε τα αίτια αυτού του άγχους, και θα ανακαλύψουμε κατάλληλες τεχνικές και πρωτοβουλίες που μπορούν να αναλάβουν οι συμμετέχοντες καθώς επίσης και τρόποι για να ελαττώσουν το άγχος.

Με τη σωστή διαχείριση και προγραμματισμό του χρόνου ο επαγγελματίας οργανώνει και εκτελεί τις δραστηριότητές στον απαιτούμενο χρόνο και με το καλύτερο αποτέλεσμα.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

- Αξιολόγηση δραστηριοτήτων και Σχέση Κόστους – Οφέλους
- Κατανομή χρόνου και Απώλειες Χρόνου και Ενέργειας
- Σχέσεις με την οικογένεια
- Αυτοεκτίμηση και κοστολόγηση της εργασίας
- Ακριβές και φτηνές δραστηριότητες
- Ο κίνδυνος του Burnout
- Το άγχος της αλλαγής και η Προσαρμοστικότητα
- Δύσκολοι καιροί στην Οικονομία και Ευελιξία

ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

Αν έχεις νιώσει έτσι κάποιες φορές:

- Δεν προλαβαίνω!
- Πάλι αυτός, ... κάθε φορά τα ίδια
- Πάλι αναβολή, πάλι «στήσιμο»...
- Κλείνει ο μήνας, πρέπει να «τρέξω»...
- Δεν με βλέπει πια το σπίτι!
- Πώς μεγάλωσαν έτσι τα παιδιά;
- Πώς πέρασε έτσι η μέρα; Δεν έχω κάνει τίποτα και είμαι πτώμα...

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΑΥΡΟΣ

Είναι πιστοποιημένος εκπαιδευτής (Εθνικό Κέντρο Πιστοποίησης), με σπουδές στην Διοίκηση και Οικονομία, Master στο Human Resources Management και μεγάλη εμπειρία σαν στέλεχος ασφαλιστικών εταιρειών.



