

Ελεγκτής Παντός Καιρού Καλές Συνήθειες & Ανάπτυξη Ανθεκτικότητας

Μαριάνθη Καρατζά

14 ΜΑΪΟΥ 2019

9:00-16:00

CPE's: 7

Στόχος Σεμιναρίου

Με την ολοκλήρωση αυτού του σεμιναρίου, οι συμμετέχοντες θα μπορούν:

- Να αναγνωρίζουν τις δικές τους προσωπικές αφορμές, τις λεγόμενες σκανδάλες (triggers) που τους οδηγούν στο άδειασμα ενέργειας και κινητοποίησης
- Να συνειδητοποιούν το μέρος ευθύνης που τους αναλογεί σε σχέση με τη δική τους προσωπική φροντίδα
- Να εφαρμόζουν κατάλληλες τεχνικές φροντίδας που τους ενδυναμώνουν και ανανεώνουν τη ενέργειά τους προς όφελος δικό τους αλλά και των γύρω τους
- Να δημιουργήσουν ένα δικό τους μοναδικό χάρτη συνηθειών αυτό-φροντίδας για τα εύκολα και τα δύσκολα, που θα συμβάλλει στο να εξισορροπήσουν τις ανάγκες τους και να παίρνουν ικανοποίηση.

Σε ποιους απευθύνεται

Σε όσους προσπαθούν να χωρέσουν τα πάντα μέσα σε μια ημέρα και τελικά νιώθουν ότι έκαναν πολύ λίγα, ενώ στην πραγματικότητα έχουν κάνει ήδη πολλά. Ιδιαίτερα, σε όσους σε αυτή την πορεία τείνουν να αφήνουν τον εαυτό τους, χωρίς φροντίδα.

Περιγραφή Σεμιναρίου

Ο ρόλος του εσωτερικού ελεγκτή είναι ένας ρόλος που δέχεται πολλές και διαφορετικές πιέσεις μέσα σε έναν οργανισμό. Και φυσικά, εκτός από τις πιέσεις στο ρόλο υπάρχουν και οι πιέσεις που έρχονται από τον εαυτό μας, από την προσωπική μας ζωή κ.ο.κ. Οι απαιτήσεις του αγώνα για να στηρίξουμε προσωπική, επαγγελματική, κοινωνική ζωή, τόσο σε αντοχή όσο και σε ταχύτητα συνεχώς αλλάζουν και κάνουν την προσπάθεια όλο και δυσκολότερη. Έτσι συχνά, αφήνουμε τον εαυτό μας πίσω.

Τι μπορώ λοιπόν να κάνω όταν νιώθω ότι έχω αδειάσει από ενέργεια και δεν μπορώ να κάνω ούτε ένα βήμα μπροστά; Τι είναι αυτό που με οδηγεί σε αυτή την κατάσταση έντασης ή αδράνειας; Πώς μπορώ να ενεργοποιηθώ και να δράσω ώστε να προστατεύσω και να φροντίσω τον εαυτό μου μέσα σε αυτό το απαιτητικό πλαίσιο;

Σε αυτό το workshop θα φτιάξουμε ένα χάρτη αυτό-φροντίδας με τεχνικές που θα μπορεί να δοκιμάσει-εφαρμόσει ο καθένας σύμφωνα με τις δικές του ατομικές ανάγκες και δυνατότητες.

Βιογραφικό Εισηγητή

Η **Μαριάνθη Καρατζά** είναι εκπαιδύτρια ενηλίκων εξειδικευμένη σε θέματα μάθησης σε οργανισμούς. Έχει περισσότερα από 10 χρόνια εμπειρίας στην εκπαίδευση στελεχών επιχειρήσεων σε διαφορετικούς κλάδους οικονομικής δραστηριότητας (Τραπεζικός τομέας, Ασφαλιστικός τομέας, Λιανικό Εμπόριο, Φαρμακευτικός τομέας, Ναυτιλιακές επιχειρήσεις, Υπηρεσίες εστίασης κ.ά.). Στην πορεία της έχει εστιάσει στην ενδυνάμωση στελεχών και εργαζομένων, ώστε να λειτουργούν στο εργασιακό τους πλαίσιο με τρόπο που να προάγει τη συνεξέλιξή τους με τον Οργανισμό. Παράλληλα έχει συμμετέχει σε πολλά project, σε συνεργασία με μεγάλους οργανισμούς (Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, ΓΣΕΕ, ΙΜΕ) με στόχο την ενίσχυση της εκπαίδευσης εκπαιδευτών και την εφαρμογή καινοτόμων εκπαιδευτικών πρακτικών στην πράξη.



Είναι απόφοιτος του τμήματος Διδακτικής της Τεχνολογίας και Ψηφιακών Συστημάτων του Πανεπιστημίου Πειραιά και κάτοχος μεταπτυχιακού στη Δια Βίου Μάθηση (Med – Open University).

Το συγγραφικό της έργο περιλαμβάνει δημοσιευμένες έρευνες σε ελληνικά και διεθνή επιστημονικά περιοδικά, καθώς και κεφάλαια σε συλλογικά έργα. Είναι πιστοποιημένη εκπαιδύτρια του μητρώου εκπαιδευτών ΕΚΕΠΙΣ Β, πιστοποιημένη ΜCCC (Moodle Course Creator) και τακτικό μέλος της Επιστημονικής Ένωσης Εκπαίδευσης Ενηλίκων.

Κόστος

€ 180

€ 150 (Μέλη ΙΕΕΕ)

Το σεμινάριο μπορεί να επιδοτηθεί από τον **ΟΑΕΔ** (Πρόγραμμα ΛΑΕΚ). Προθεσμία υποβολής έως **7/5/2019**

Τόπος διεξαγωγής

Γραφεία ΙΕΕΕ
3ης Σεπτεμβρίου 101,
Αθήνα 10434 (Σταθμός: Βικτώρια)