

ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ (STRESS MANAGEMENT, BURN OUT & RISK ASSESSEMENT)

Αγγελική Πλουμά

3 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2019

9:00-16:00

CPE's: 7

Στόχος Σεμιναρίου

Η πρόσφατη οικονομική κρίση και οι συνεπαγόμενες ανησυχίες, οι πολλές ώρες εργασίας χωρίς το ανάλογο οικονομικό αντίκρισμα, η απειλή για απώλεια εργασίας, η υπερφόρτωση με καθήκοντα ιδιαίτερα στις υψηλά διοικητικές θέσεις όπως αυτή του Εσωτερικού Ελεγκτή, η ενασχόληση με επαγγέλματα υψηλού κινδύνου π.χ. επαγγέλματα υγείας, υψηλής τεχνολογίας κλπ, η ανεπάρκεια προσωπικού στις επιχειρήσεις /οργανισμούς έχουν αυξήσει δραματικά το βαθμό εργασιακού άγχους και έχουν εντείνει κατά πολύ, τα τελευταία χρόνια, το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Τα συμπτώματα μπορεί να καλύπτουν ευρεία γκάμα από μια έντονη αποθάρρυνση, απώλεια ενδιαφέροντος, έλλειψη κινήτρων μέχρι εξάντληση, εμφάνιση συνεχούς, «ανεξήγητου» άγχους που σχετίζεται με διάφορες, σοβαρές σωματικές παθήσεις αλλά και συναισθηματικές διαταραχές.

Ιδιαίτερα οι Εσωτερικοί Ελεγκτές πολλές φορές καλούνται να δώσουν άμεσα απαντήσεις και κατευθύνσεις σε καταστάσεις που είναι ιδιαίτερα στρεσογόνες όπως της πιθανής απάτης. Καλούνται να ανταποκριθούν σε ένα περιβάλλον όπου το κανονιστικό πλαίσιο αλλάζει συνεχώς και να ευθυγραμμίζονται με αυτές τις αλλαγές. Διαχειρίζονται θέματα ανθρώπινου παράγοντα και καλούνται να γεφυρώσουν διαφορές. Αυτοί είναι επιπρόσθετοι λόγοι που στο επάγγελμα διαφαίνονται έντονα τα συμπτώματα του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Η πρόληψη, η έγκαιρη διάγνωση της επαγγελματικής εξουθένωσης και η επιτυχής αντιμετώπισή της δίνουν στον επαγγελματία την ευκαιρία να επαναπροσδιορίσει την επαγγελματική και προσωπική ταυτότητά του και να θωρακίσει τον εαυτό του απέναντι στις προκλήσεις της σύγχρονης εργασιακής ζωής.

Ο συμμετέχων σ αυτό το σεμινάριο θα ευαισθητοποιηθεί:

1. Στο να αναγνωρίζει και να φροντίζει τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης όσο γίνεται νωρίτερα
2. Στο να αναγνωρίζει τις ανάγκες και τα όρια του και να εφαρμόζει τρόπους που θα του επιτρέψουν να έχει μια υγιή επαγγελματική αλλά και προσωπική ζωή που θα τον θωρακίζει απέναντι στην εμφάνιση και εξέλιξη της επαγγελματικής εξουθένωσης
3. Σε περίπτωση που ήδη βρίσκεται σ αυτή τη φάση, στο να αντιμετωπίσει αυτή τη δύσκολη κατάσταση παρεμβαίνοντας στις κρίσιμες περιοχές.

Στο σεμινάριο θα παρουσιαστεί πρωτότυπη, πρόσφατη έρευνα της εισηγήτριας που αφορά την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων που θα προταθούν

Σε ποιους απευθύνεται

Εσωτερικούς Ελεγκτές που επιθυμούν και δεσμεύονται στο να εμπλουτίσουν την εργασία τους και να αντλήσουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από αυτήν

Επαγγελματίες άλλων ειδικοτήτων που χρειάζονται πρακτικά και άμεσα εφαρμόσιμα εργαλεία για να μετασχηματίσουν τη δυσκολία σε ευκαιρία

Περιγραφή Σεμιναρίου

Στο σεμινάριο αυτό θα χρησιμοποιηθεί ένα σύντομο θεωρητικό πλαίσιο προκειμένου οι συμμετέχοντες να εξοικειωθούν με τις βασικές τεχνικές και τα εργαλεία.

Θα αξιοποιηθούν οι πιο σύγχρονες και επιστημονικά τεκμηριωμένες, βιωματικές προσεγγίσεις για την καλύτερη αφομοίωση των θεμάτων που θα διαπραγματευτούμε.

Στα πλαίσια του σεμιναρίου θα υπάρξει έντονη διάδραση (διάλογος, μικρές ασκήσεις) πάντα με τις αρχές του σεβασμού και της ιδιωτικότητας.

Σημαντική Πληροφόρηση

Στα πλαίσια του βιωματικού χαρακτήρα του εκπαιδευτικού θα παρασχεθεί και δωρεάν coaching υπηρεσία, σχετική με το θέμα του σεμιναρίου, σε όσους πληρούν συγκεκριμένες προϋποθέσεις.

Βιογραφικό Εισηγητή

Η προσωπική της αποστολή της **Αγγελικής Πλουμά** είναι να υποστηρίζει στελέχη και ιδιώτες στο να βρίσκουν και να αξιοποιούν τις ικανότητες και τα ταλέντα τους αντλώντας όλο και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τις δραστηριότητές τους.

Έχει θητεύσει σε πολλές και διαφορετικές επιτελικές και λειτουργικές θέσεις σε επιχειρήσεις και οργανισμούς (Ανθρώπινο Δυναμικό, Εσωτερικός Έλεγχος, Ακαδημαϊκή Υπεύθυνη Σπουδών, Δημόσιες Σχέσεις) σε διάφορους κλάδους παροχής υπηρεσιών και έχει εργαστεί και ως ελεύθερος επαγγελματίας (εκπαιδύτρια ενηλίκων, σύμβουλος, coach)



Έχει μεταπτυχιακό σε Διοίκηση Επιχειρήσεων (MBA)/ Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Με το παράδειγμά της υποστηρίζει την δια βίου εκπαίδευση. Έχει ολοκληρώσει και πιστοποιηθεί σε προγράμματα Gestalt, Life Purpose, Συμβούλου, διαμεσολάβησης συγκρούσεων στην Ελλάδα και στο Εξωτερικό.

Ειδικεύεται στη βιωματική εκπαίδευση, έχει διδακτική εμπειρία στο αντικείμενο στο University of Edinburgh, όπου και πραγματοποιούσε σπουδές διδακτορικού επιπέδου. Επίσης έχει συντονίσει την διοργάνωση του πρώτου συνεδρίου βιωματικής εκπαίδευσης στην Ελλάδα (www.eeeurope) το 2008 για την Ένωση Βιωματικών Εκπαιδευτών Ευρώπης.

Εργάστηκε για 12 έτη έχοντας στην ευθύνη της το τμήμα Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού του ΚΕΘΕΑ και διετέλεσε επί 4 έτη (το maximum πιθανό διάστημα) εκλεγμένο μέλος της Επιτροπής Δεοντολογίας του.

Έχει, επίσης, μεγάλη θητεία ως coach ανώτατων διοικητικών στελεχών στην Ελλάδα και στο Εξωτερικό τα οποία επίσης εκπαιδεύει σε θέματα προσωπικής ανάπτυξης, ηγεσίας και διαχείρισης κρίσεων και συγκρούσεων.

Έχει συγγράψει το βιβλίο «Ζωές που ξεχωρίζουν, ιστορίες που μεταμορφώνουν», εκδόσεις Φίλντισι 2016, το οποίο ήταν υποψήφιο για τα βραβεία Public, στη κατηγορία Δοκίμιο. Είναι τακτική αρθρογράφος στο HR PROFESSIONAL και στο διαδικτυακό περιοδικό «Επιχειρώ» σε θέματα coaching, ηγεσίας, προσωπικής ανάπτυξης και management.

Το σημαντικότερο τμήμα του βιογραφικού της είναι οι πάμπολλες μαρτυρίες των ανθρώπων που συνεργάστηκαν μαζί της πραγματοποιώντας κρίσιμα βήματα στην προσωπική και επαγγελματική εξέλιξή τους και που είναι στη διάθεση όσων τις χρειάζονται.

Κόστος

€ 180

€ 150 (Μέλη ΙΕΕΕ)

Το σεμινάριο μπορεί να επιδοτηθεί από τον **ΟΑΕΔ** (Πρόγραμμα ΛΑΕΚ).
Προθεσμία υποβολής έως **26/4/2019**

Τόπος διεξαγωγής

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