



# Αναβλητικότητα: δυσπαρορμήσεις που συγκρούονται

Λένα Ατζινά

## Στόχος Σεμιναρίου

Δεν είσαι αναβλητικός επειδή «έτσι είσαι». Είσαι αναβλητικός γιατί κανείς μέχρι τώρα δεν σου έχει δείξει πώς να μην είσαι!

Για να σταματήσει κάποιος την αναβλητικότητα του θα πρέπει να ξεκινήσει από την πηγή της: τον Εγκέφαλο! Υπάρχουν συγκεκριμένα κέντρα στον εγκέφαλο που όταν ενεργοποιούνται υπερσχύει το μοτίβο της αναβλητικής συμπεριφοράς «θα το κάνω μετά» της μετατόπισης δύο συγκεκριμένων δράσεων στο μέλλον.

Σε αυτό το δια-δραστικό workshop θα κατανοήσουμε τους μηχανισμούς της αναβλητικότητας και ποιοι παράγοντες ευθύνονται όταν αναβάλλουμε συγκεκριμένα πράγματα στον επαγγελματικό χώρο. Θα αντιληφθούμε τους λόγους για τους οποίους αναβάλλουμε, θα εντοπίσουμε τις προσωπικές αναβλητικές συμπεριφορές μας και τέλος θα μάθουμε εργαλεία και τεχνικές διαχείρισής τους

## Σε ποιους απευθύνεται

Σε όλους γιατί ο καθένας μπορεί να επιδεικνύει κάποιες αναβλητικές συμπεριφορές

## Περιγραφή Σεμιναρίου

- Τι είναι η αναβλητικότητα. Μύθοι και αλήθειες
- Που βρίσκεται και τι συμπεριφορικά μοντέλα χρησιμοποιεί
- Γιατί αναβάλλουμε;
- Στρατηγικές και τεχνικές διαχείρισής της

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει μεθόδους όπως ανα-στοχασμό, αυτό-παρατήρηση, εξατομικευμένα πλάνα δράσης, τεχνικές αυτό-διαχείρισης, εισήγηση, videos κλπ

# Αναβλητικότητα: δυο παρορμήσεις που συγκρούονται

## Κόστος

€ 270

€ 170 (Μέλη ΙΕΕΕ)



## Τόπος διεξαγωγής

τηλε-συνδιάσκεψη

CPE's: **7**

## Βιογραφικό Εισηγητή

Η **Δρ Λένα Ατζινά**, για πάνω από 18 χρόνια, βοηθά τα στελέχη επιχειρήσεων να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους.

Είναι Business – Executive – Leadership Coach υποστηρίζοντας επαγγελματίες και στελέχη επιχειρήσεων να επιτύχουν τους στόχους τους. Είναι κάτοχος διπλώματος Evidence-Based Coaching από Athens Coaching Institute & το European Mentoring & Coaching Council και έχει εμπειρία στο coaching ανώτερων στελεχών (C-Suite level)



Είναι επίσης Σύμβουλος Επιχειρήσεων σε θέματα ανάπτυξης ανθρώπινου δυναμικού, συστημάτων αξιολόγησης και σχεδιασμού εκπαιδευτικών λύσεων

Είναι πιστοποιημένη στην μέθοδο Belbin και παρέχει συμβουλευτικές υπηρεσίες Belbin τόσο στην προσωπική ανάπτυξη των στελεχών όσο και στην βελτιστοποίηση της απόδοσης των ομάδων.

Έχει εργαστεί πολλά χρόνια στον τραπεζικό τομέα σχεδιάζοντας προγράμματα μάθησης και ανάπτυξης για τα στελέχη του Οργανισμού όλων των ιεραρχικά επιπέδων. Έχει εκπαιδεύσει περισσότερα από 8.000 στελέχη και έχει αναπτύξει εκπαιδευτικά πλάνα (learning Plan per Position) για περισσότερους από 10.000 εργαζόμενους. Το expertise της εστιάζεται στα πεδία: Προσωπικής Ανάπτυξης (π.χ. επικοινωνία, αυτοπεποίθηση, ανθεκτικότητα κ.α.), Leadership, Customer Experience, Change Management, Πωλήσεις.

Πριν την Τράπεζα, έχει εργαστεί σε συμβουλευτική εταιρεία ως ανώτερος σύμβουλος καθώς και σε δημόσια και ιδιωτικά ακαδημαϊκά ιδρύματα (π.χ. Πανεπιστήμιο Πατρών) ως λέκτορας ψυχολογίας.

Είναι κάτοχος διδακτορικού διπλώματος στη μεθοδολογία ψυχανάλυσης - ψυχιατρικής - ψυχολογίας.

