



Συναισθηματικός Κόσμος

ΧΕΡΟΣ ΣΕΜΑΤΙΚΗΣ & ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ



florou&associates
TRAINING & COACHING

Βιωματικό Εργαστήριο

Κυριακή 10 Ιουνίου 2012

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ (TIME MANAGEMENT)

Η διαχείριση του χρόνου βρίσκεται τα τελευταία χρόνια στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος πολλών επαγγελματιών αφού αποτελεί σημαντικό παράγοντα της αποτελεσματικής απόδοσής τους, καθώς και της επιθυμητής ισορροπίας ανάμεσα στην προσωπική και την επαγγελματική ζωή.

- Ποιες είναι οι αρνητικές συνέπειες όταν δεν καταφέρνουμε να διαχειριστούμε αποτελεσματικά το χρόνο;
- Τι σημαίνει αποτελεσματικά;
- Πρόκειται για διαχείριση του χρόνου ή για διαχείριση του εαυτού μας;
- Με ποια κριτήρια καθορίζω προτεραιότητες;
- Ποιοι είναι οι χρονοκλέφτες;
- Πώς ξεχωρίζω τα επείγοντα από τα σημαντικά; Και τι σημαίνει «σημαντικά»;
- Ποια εργαλεία και ποιες τεχνικές μπορούν να με βοηθήσουν να αξιοποιήσω κατάλληλα το χρόνο μου;
- Πώς σχεδιάζω το δικό μου ατομικό πλάνο δραστηριοτήτων, προκειμένου να επιτύχω τους στόχους που έχω θέσει για τη ζωή μου;

Σκοπός	Μέσα από βιωματικές ασκήσεις, να αξιοποιήσουμε από την ίδια κιάλας μέρα σύγχρονες τεχνικές αξιοποίησης χρόνου, προκειμένου να απολαμβάνουμε περισσότερη ηρεμία στη ζωή μας και να επιτυγχάνουμε πιο εύκολα τους προσωπικούς και επαγγελματικούς μας στόχους.
Πού απευθύνεται	<ul style="list-style-type: none">• Το σεμινάριο απευθύνεται σε όλους όσους επιθυμούν να αξιοποιούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο το χρόνο της ημέρας για την επίτευξη των στόχων τους.• Σε επαγγελματίες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες με την αποτελεσματική οργάνωση του χρόνου τους και ενδιαφέρονται να γνωρίσουν και να αξιοποιήσουν τεχνικές time management.• Σε επαγγελματίες που επιθυμούν να απολαμβάνουν μια ισορροπημένη από πλευράς χρόνου επαγγελματική και προσωπική ζωή.• Σε πωλητές που επιθυμούν να βελτιώσουν τα αποτελέσματά τους μέσω της βελτιωμένης καθημερινής οργάνωσης του χρόνου τους.
Συντονίστρια	Βούλα Φλώρου Εκπαιδύτρια Ενηλίκων, Executive Coach Σύμβουλος Εκπαίδευσης & Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού
Τόπος & Χρόνος Διεξαγωγής	από τις 11:30 μέχρι τις 19:30 στο Συναισθηματικό Κόσμο : Αγίας Λαύρας 24, Αθήνα 111 41 (11ος όροφος)
Κόστος συμμετοχής	€ 100 (στην τιμή συμπεριλαμβάνεται ΦΠΑ 23%) Για συμμετοχές έως 5/6/2012 : € 80 /άτομο (στην τιμή συμπεριλαμβάνεται ΦΠΑ 23%) Για συμμετοχές περισσότερες των 3 από το ίδιο γραφείο και ανέργους : € 70 /άτομο Το σεμινάριο θα διεξαχθεί στα Ελληνικά & θα δοθεί βεβαίωση παρακολούθησης. Λόγω του βιωματικού χαρακτήρα του εργαστηρίου οι συμμετοχές είναι περιορισμένες και θα τηρηθεί απόλυτη σειρά προτεραιότητας. <u>Κράτηση θέσεων:</u> Κατάθεση χρημάτων: αριθμός λογαριασμού 353-002101-063391 στην Alpha Bank (Χρήστος Κόκκινος) & αποστολή καταθετηρίου στο fax: 210 5203345 αναγράφοντας το ονοματεπώνυμο του συμμετέχοντος.
Πληροφορίες & Δηλώσεις συμμετοχής	Χρήστος Κόκκινος: 6932 222207, kokkinos@emotionalworld.gr Βούλα Φλώρου: 6947 560539, info@floroueducation.gr