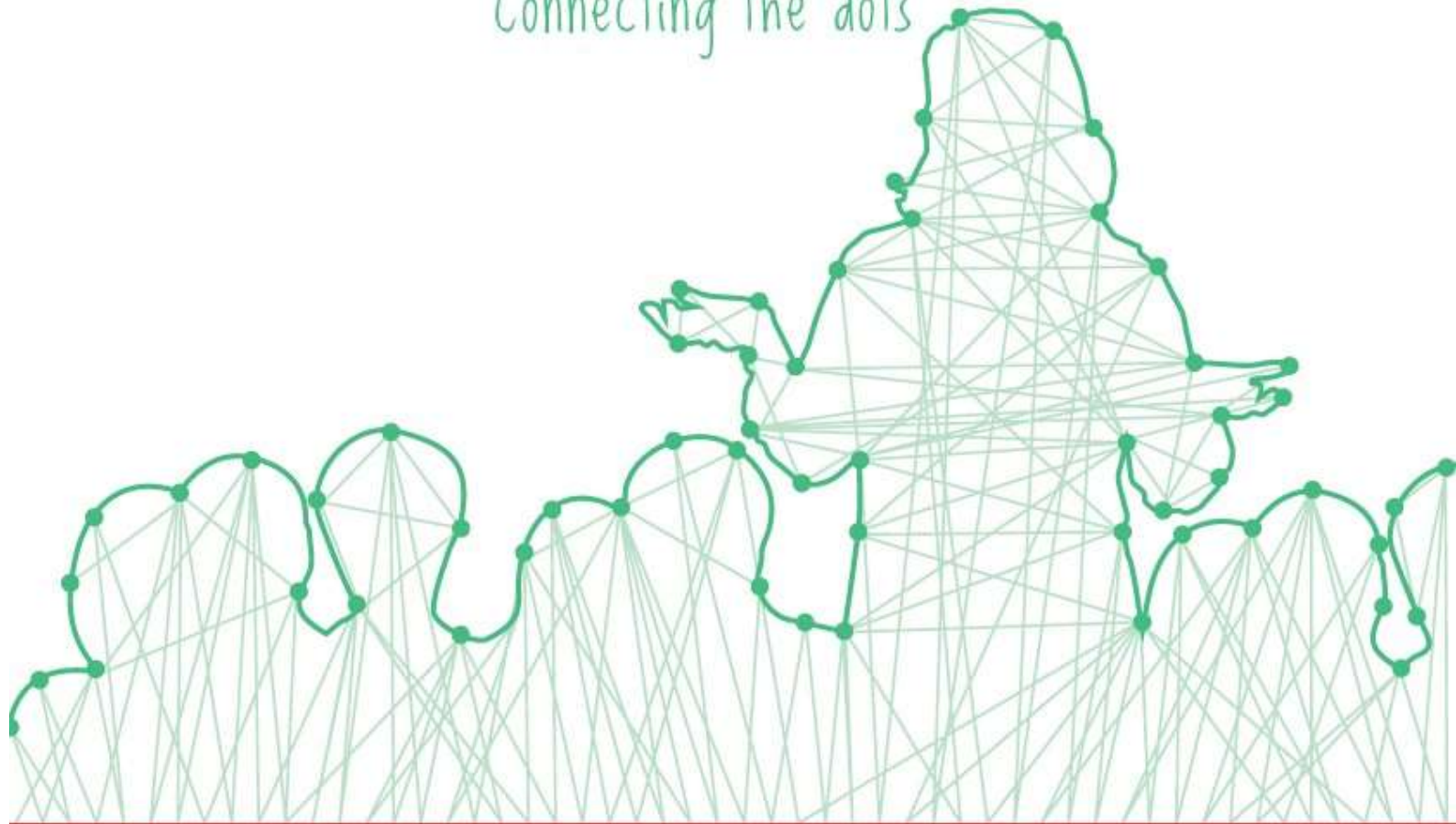


Connecting the dots



WWW.CONICONTRAINING.COM

Αυτοπεποίθηση: Πως να την Αυξήσετε και να απαλλαγείτε από τους φόβους σας

Ημερομηνία: 19 (Σάββατο) Μαρτίου 2022



CONICON LTD

Address: P.O. Box 53300, 3301 Limassol, Cyprus
email: info@conicontraining.com, conicon@logos.cy.net
Phone: (+357) 25 74 93 70
Fax: (+357) 25 74 93 71

ConiCon
TRAINING & MANAGEMENT
CONSULTING

Ανάγκη κατάρτισης:

Έρθε η στιγμή να νιώσεις την Ελευθερία, την Ευτυχία και την Επιτυχία που αξίζεις!

Η Αυτοπεποίθηση μας είναι η **εμπιστοσύνη και η πίστη που έχουμε στον εαυτό μας**. Επιπρόσθετα είναι το στοιχείο του χαρακτήρα μας που μας κάνει να ξεχωρίζουμε. Αν δεν έχεις αυτοπεποίθηση, έχεις πολύ **περιορισμένες επιλογές και δεν μπορείς να διεκδικήσεις αυτά που θες**.

Θα ήθελες να:

- **Διεκδικήσεις περισσότερα πράγματα;**
- **Αναγνωρίζεις και να αντιμετωπίζεις τους φόβους σου;**
- **Είσαι σε θέση να λες την γνώμη σου χωρίς να σκέφτεσαι τι θα πουν οι άλλοι;**
- **Μπορείς να πεις όχι;**
- **Έχεις δύναμη να ρισκάρεις;**

Εάν η απάντησή σου είναι **Ναι!**

Τότε το εργαστήρι αυτό έχει σχεδιαστεί για να **ενδυναμώσει την αυτοπεποίθησή σου και να νιώσεις ότι είσαι ικανός/η να κάνεις αυτο που έχεις Ονειρευτεί!**

Με την παρακολούθηση του σεμιναρίου οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Γνωρίσουν τον **εαυτό τους** (δυνατά — αδύνατα σημεία)
- **Επικεντρωθούν** στα δυνατά τους σημεία (για να τα αναδείξουν)
- Σχεδιάσουν μια **στρατηγική για να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους**
- Αναγνωρίσουν ποιοι είναι οι **φόβοι τους και από πού προέρχονται**
- Εφαρμόζουν **πρακτικούς τρόπους διαχείρισης του φόβου**
- Εφαρμόζουν **πρακτικές τεχνικές και μεθόδους** για να αυξήσουν άμεσα την αυτοπεποίθησή τους
- **Αναδεικνύουν την προσωπικότητά τους**
- Ανακαλύψουν **εξατομικευμένα** τι μπορεί να **ενισχύσει την αυτοπεποίθησή τους**
- Καταλάβουν πόσο **σημαντικός παράγοντας είναι η θετική σκέψη και πως να την ενεργοποιούν**
- Νιώσουν έτοιμοι να **διεκδικήσουν και να τολμήσουν αυτά που επιθυμούν**
- Μετατρέψουν την **Άρνηση τους σε Δράση**

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Αυτοπεποίθηση: Πως να την Αυξήσετε και να απαλλαγθείτε από τους φόβους σας				
1 ημέρα: 19/03/2022				
Ώρες Εφαρμογής *		Διάρκεια *	Ανάλυση περιεχομένου (σημειώνεται το θεωρητικό και πρακτικό μέρος)	Εκπαιδευτής / ές
Από	Μέχρι	(Ώρες : λεπτά)		
09:30	09:45	0:15	Εισαγωγή Προγράμματος, Παρουσίαση Εκπαιδευτή - Συμμετεχόντων του προγράμματος	
09:45	10:00	0:15	Τεστ Αυτοπεποίθησης	Βασιλική Χριστοφή
10:00	10:45	0:45	Αυτοπεποίθηση: <ul style="list-style-type: none"> • Ορισμός Αυτοπεποίθησης • Από που προέρχεται • Χαρακτηριστικά ατόμων με Αυτοπεποίθηση • Τα ψυχολογικά στάδια 	Βασιλική Χριστοφή
10:45	11:00	0:15	Βίντεο – Συζήτηση	Βασιλική Χριστοφή
11:00	11:15	0:15	Διάλειμμα	
11:15	12:15	1:00	Φόβος <ul style="list-style-type: none"> • Πως αντιμετωπίζουμε τους φόβους μας – Αναγνώριση • Τι συμβαίνει όταν μας διακατέχει ο φόβος • Πρακτικά βήματα για Αποτελεσματική Διαχείριση Φόβου • Πως εφαρμόζονται στην περίπτωση του κάθε ατόμου 	Βασιλική Χριστοφή
12:15	13:15	1:00	Αυτοπεποίθηση πως Αυξάνεται <ul style="list-style-type: none"> • Μάθε να εκτιμάς τον εαυτό σας • Πως δίνουμε σημασία στον εαυτό μας • Πως βγαίνουμε από την ζώνη ασφαλείας μας 	Βασιλική Χριστοφή

			<ul style="list-style-type: none"> • Θετική σκέψη, πως εφαρμόζεται στην πράξη – πως γινόμαστε θετικοί άνθρωποι • Πως επικοινωνείτε με τον εαυτό μου • Βήματα για να ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση σου • Να ανακαλύψετε τι μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση • Πώς να αποκτήσετε αυτά που θέλετε • Διεκδίκηση – Βήματα εφαρμογής 	
13:15	13:45	0:30	Γεύμα	
13:45	14:00	0:15	Αυτοπεποίθηση πως Αυξάνεται – Συνέχεια	
14:00	14:15	0:15	Βίντεο – Συζήτηση	Βασιλική Χριστοφή
14:15	15:15	1:00	<p>Πως Αλλάζουμε τις συνήθειες που μας μειώνουν την αυτοπεποίθηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συνήθεια. Τι είναι και πως μας επηρεάζει • Πως αλλάζουμε τις συνήθειες μας • Δομή αλλαγής συνήθειας και πως εφαρμόζεται • Ρισκάρετε και εκτιμήστε το θάρρος σας 	Βασιλική Χριστοφή
15:15	15:30	0:15	Διάλειμμα	
15:30	16:00	0:30	<p>Άσκηση:</p> <p>Τι αλλάζουμε από αυτή την στιγμή</p>	Βασιλική Χριστοφή
			ΤΕΛΟΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ	

Σύνολο Καθαρής
Διάρκειας ***

6 ώρες