

Ενότητες σεμιναρίου

Ενότητα Α: Διαχείριση Χρόνου

- ✓ Τι είναι /Γιατί είναι σημαντική.
- ✓ Μοντέλο διαχείρισης χρόνου/πρακτικά εργαλεία.

Ενότητα Β: Εργασιακό άγχος

- ✓ Εργασιακό στρες, εργασιακό άγχος και κρίσεις πανικού κατά την ώρα της εργασίας.
- ✓ Πρακτικά εργαλεία, τεχνικές και ασκήσεις διαχείρισης του άγχους σε υποσυνείδητο επίπεδο.

- ✓ Δεύτερο στάδιο δημιουργίας του στρες – Η αντίδραση του υποσυνείδητου νου στην εξωτερική πρόκληση.
- ✓ Πρακτικά εργαλεία, τεχνικές και ασκήσεις διαχείρισης του άγχους σε υποσυνείδητο επίπεδο.
- ✓ Τρίτο στάδιο δημιουργίας του στρες – η αντίδραση του σώματος
- ✓ Εφαρμογή εργαλείων, τεχνικών και ασκήσεων για απελευθέρωση του σωματικού στρες.

Απευθύνεται σε: εργαζόμενους όλων των βαθμίδων από ΜΚΟ που αποσκοπούν στο να μάθουν αποτελεσματικές τεχνικές για διαχείριση χρόνου και εργασιακού άγχους.

Εκπαιδευτής/τρια

ΜΑΡΙΑ ΜΕΝΟΙΚΟΥ

Σύμβουλος Προσωπικής και Επαγγελματικής
Ανάπτυξης



23/5/2024

Πέμπτη

8:00-15:30

Ώρα προσέλευσης: 30 λεπτά πριν την έναρξη



Κέντρο Παραγωγικότητας

Ισόγειο, Κτίριο Α, Αίθουσα Α
Λεωφόρος Καλλιπόλεως 77,
2100 Αγλαντζιά, Λευκωσία

Κόστος

€ 28/άτομο
(έμμισθο προσωπικό)

Δεν είναι αποδεκτές πληρωμές σε μετρητά. Οι πληρωμές πρέπει να γίνονται μέσω τραπέζης (τραπεζική επιταγή) ή (έμβασμα πριν την κατάρτιση).

Δήλωση συμμετοχής

Βλ. Παράρτημα για Διαδικασία ΔΗΛΩΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ (Πύλη ΕΡΜΗΣ)

Μέχρι 16/5/2024

Σημειώσεις:


- Θα γίνουν δύο Διαλείμματα (15 λεπτών).
- Απουσία πέραν του 25% της συνολικής διάρκειας του προγράμματος κατάρτισης σημαίνει ότι ο/η καταρτιζόμενος/η δεν συμπλήρωσε με επιτυχία το πρόγραμμα και η συμμετοχή δεν μπορεί να τύχει επιχορήγησης.
- Δεν επιχορηγείται η συμμετοχή ατόμων που έχουν παρακολουθήσει πρόγραμμα με παρόμοιο περιεχόμενο μέσα στα τελευταία 2 χρόνια/ή πέραν της μίας φορές από την έναρξη της εφαρμογής του προγράμματος/ εάν κριθεί ότι η ανάγκη κατάρτισης έχει ήδη ικανοποιηθεί σε πολύ μεγάλο βαθμό.



Το πρόγραμμα εγκρίθηκε από την ΑνΑΔ. Οι επιχειρήσεις/οργανισμοί που συμμετέχουν σε αυτό με εργοδοτούμενους τους, θα τύχουν της σχετικής επιχορήγησης, νοουμένου ότι ικανοποιούνται οι προϋποθέσεις της ΑνΑΔ.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – Διαδικασία Δήλωσης συμμετοχής

Επειδή το σεμινάριο έχει εγκριθεί από την ΑνΑΔ, χρειάζεται να **ακολουθήσετε** τις πιο κάτω διαδικασίες **μέσω της Διαδικτυακής Πύλης ΕΡΜΗΣ, για να μπορείτε να συμμετάσχετε στο πρόγραμμα.**




Διαδικτυακή Πύλη ΕΡΜΗΣ	https://ermis.anad.org.cy/	 Για βοήθεια καλέστε – Τηλ. 22390300 Ομάδα Υποστήριξης Πύλης ΕΡΜΗΣ -ΑναΔ
------------------------	---	---

1. ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ ΜΗΤΡΩΟ ΤΗΣ ΑΝΑΔ/ΕΡΜΗΣ (εάν δεν έχετε ήδη κάνει εγγραφή)

Πριν να δηλώσετε τη συμμετοχή σας σε πρόγραμμα κατάρτισης πρέπει πρώτα να εγγραφεί στο ΕΡΜΗΣ:

- η Οργάνωση σας (Εργοδότης) ως νομικό πρόσωπο
- και του κάθε συμμετέχοντα (εργοδοτούμενου) ως φυσικό πρόσωπο.

[βλ. σελ. 16-17 -Οδηγός Πολιτικής και Διαδικασιών - Πολυεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης – Συνήθη-Απρίλιος 2024]

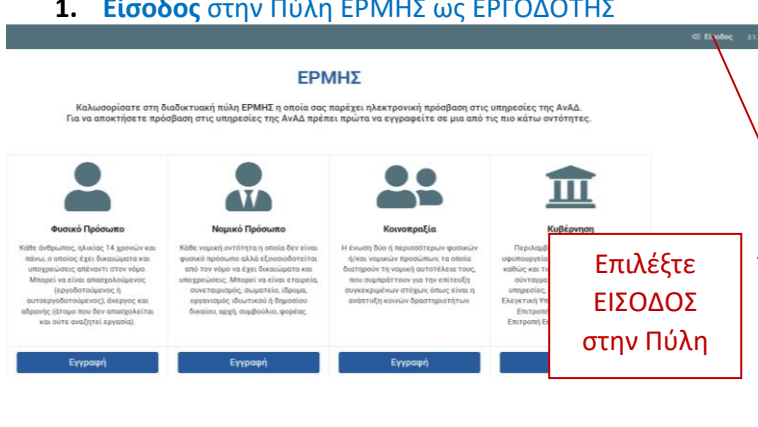
ΕΓΓΡΑΦΗ Εργοδότη (Οργάνωσης) στην Πύλη ΕΡΜΗΣ	
 <p>Νομικό Πρόσωπο</p> <p>Εγγραφή</p>	Εγγραφή εργοδότη στο μητρώο της ΑνΑΔ ως φυσικό πρόσωπο ή ως νομικό πρόσωπο ή ως κοινοπραξία.
	Εξασφάλιση αριθμού μητρώου ΑνΑΔ και κωδικού πρόσβασης στο σύστημα Ερμής.
	Υποβολή αιτήματος για την απόκτηση του ρόλου «Εργοδότης».
	Εξασφάλιση της έγκρισης του ρόλου «Εργοδότης» από την ΑνΑΔ.
ΕΓΓΡΑΦΗ Εργοδοτούμενων (Οργάνωσης) στην Πύλη και Σύνδεση με Εργοδότη (Οργάνωση)	
 <p>Φυσικό Πρόσωπο</p> <p>Εγγραφή</p>	Εγγραφή υποψηφίων για συμμετοχή στο μητρώο της ΑνΑΔ ως φυσικά πρόσωπα.
	Εξασφάλιση αριθμού μητρώου ΑνΑΔ και κωδικού πρόσβασης στο σύστημα Ερμής.
	Σύνδεση υποψηφίων για συμμετοχή με τον εργοδότη τους, με κωδικό εξουσιοδότησης που τους παρέχει ο εργοδότης.
	<ul style="list-style-type: none"> – Ο κωδικός εξουσιοδότησης ισχύει για είκοσι τέσσερις (24) ώρες και είναι μοναδικός για κάθε υποψήφιο που θα συμμετάσχει στο πρόγραμμα κατάρτισης. – Η σύνδεση κάθε υποψηφίου για συμμετοχή σε πρόγραμμα κατάρτισης με τον εργοδότη του γίνεται μόνο μία φορά, εκτός και αν ο εργοδοτούμενος αλλάξει εργοδότη.
 Για βοήθεια καλέστε – Τηλ. 22390300 - Ομάδα Υποστήριξης Πύλης ΕΡΜΗΣ -ΑναΔ	

2. ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ στην Πύλη ΕΡΜΗΣ

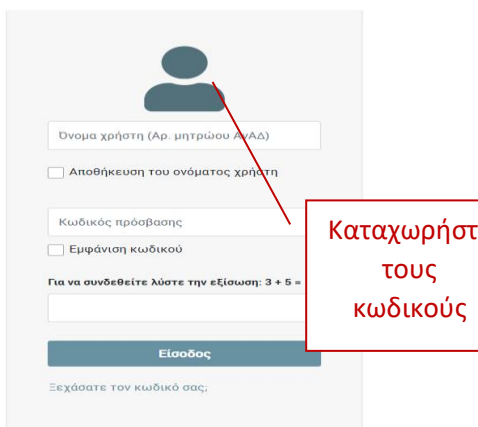
[βλ. σελ. 51-52 -Οδηγός Πολιτικής και Διαδικασιών - Πολυεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης – Συνήθη, Απρίλιος 2024]

Για να δηλώσετε συμμετοχή στο πρόγραμμα κατάρτισης πρέπει ο **Εργοδότης** (Οργάνωση) να ακολουθήσει την εξής διαδικασία:


1. Είσοδος στην Πύλη ΕΡΜΗΣ ως ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ



Επιλέξτε ΕΙΣΟΔΟΣ στην Πύλη



Καταχωρήστε τους κωδικούς

 Για βοήθεια καλέστε – Τηλ. **22390300** - Ομάδα Υποστήριξης Πύλης ΕΡΜΗΣ -ΑναΔ

>> ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – Διαδικασία Δήλωσης συμμετοχής

2. Στο σημείο «**Συμμετοχή σε πρόγραμμα κατάρτισης**» επιλέξτε «**Συμμετοχή**»



Συμμετοχή σε προγράμματα κατάρτισης

Επιλέξτε τη συγκεκριμένη κατηγορία αν είστε εργοδότης, εργοδοτούμενος, άνεργος, ή σωματείο/συντεχνία/οργάνωση των Συνδικαλιστικών Οργανώσεων Εργαζομένων και προτίθεστε να υποβάλετε αίτηση για συμμετοχή

Συμμετοχή

3. Στο σημείο «**Διά βίου μάθηση**» επιλέξτε «**Επιλογή Κατηγορίας**»



Δια βίου μάθηση

Δραστηριότητες κατάρτισης με σκοπό τη συνεχή αναβάθμιση και εμπλουτισμό των γνώσεων και δεξιοτήτων των κατάρτιζομένων, ιδιαίτερα σε τομείς που παρουσιάζουν αυξημένες προοπτικές ανάπτυξης.

Επιλογή Κατηγορίας

4. Στο σημείο «**Πολυεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης – Συνήθη**» επιλέξτε «**Επιλογή Σχεδίου**»



Πολυεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης - Συνήθη

Προγράμματα κατάρτισης που οργανώνονται από Κέντρα Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΚΕΚ) και απευθύνονται σε εργοδοτούμενους επιχειρήσεων/οργανισμών και

Επιλογή Σχεδίου

5. Στα ΦΙΛΤΡΑ επιλέξτε **Αρ. Προγράμματος** και εντοπίζετε/καταγράφετε τον αριθμό του προγράμματος κατάρτισης (βλ. τον αριθμό στην Πρόσκληση)

Φίλτρα

Επαρχία

Θεματικός Τομέας

Όνομα ΚΕΚ

Μήνας Έναρξης

Αρ. Προγράμματος

Τίτλος Προγράμματος

Αφού εντοπίσετε τον αρ. προγράμματος του σεμιναρίου, επιλέξτε «**εφαρμογή**».

6. Στο Πρόγραμμα που σας ενδιαφέρει, επιλέξτε «**Ενέργειες**»

7. Στα αριστερά της οθόνης επιλέξτε «**Αίτηση για συμμετοχή**»

Πληροφορίες Προγράμματος

Αίτηση για συμμετοχή

8. Στο σημείο «**Αίτηση εργοδότη για συμμετοχή και εξουσιοδότηση για καταβολή χορηγήματος**» επιλέξτε «**Συμπλήρωση αίτησης**» και ακολουθείτε τα βήματα. Στο τέλος επιλέξτε **ΥΠΟΒΟΛΗ**.

3. ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΕΡΓΟΔΟΤΟΥΜΕΝΩΝ ΠΟΥ ΑΠΟΣΤΕΛΛΟΝΤΑΙ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΡΓΟΔΟΤΕΣ ΤΟΥΣ

Οι εργοδότες, οι οποίοι αποστέλλουν τους εργοδοτούμενους τους σε πρόγραμμα κατάρτισης υποβάλλοντας «Αίτηση εργοδότη για συμμετοχή και εξουσιοδότηση για καταβολή χορηγήματος», πρέπει να δουν τους όρους για να είναι δικαιούχοι επιχορήγησης από την ΑνΑΔ.

[βλ. σελ. 19-20 -Οδηγός Πολιτικής και Διαδικασιών - Πολυεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης – Συνήθη- Απρίλιος 2024]



Για βοήθεια καλέστε – Τηλ. 22390300 - Ομάδα Υποστήριξης Πύλης ΕΡΜΗΣ -ΑνΑΔ