|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ(ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΚΑΠΟΙΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ)** |  |
| **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ** | **ΩΡΑ** | **ΜΑΘΗΜΑ** | **ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ** |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29/9/2023 | 18:00-20:00 | 1.1 Τι είναι η Προσωπική Ανάπτυξη- Προσωπική ενδυνάμωση | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29/9/2023 | 20:00-22:00 | 3.11 Σύμβουλος υπευθυνότητας (τι είναι και γιατί χρειάζεται) | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΣΑΒΒΑΤΟ 30/9/2023 | 17:00-19:00 | 1.2 Αυτογνωσία (Τι είναι-γιατί είναι χρήσιμη) | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΣΑΒΒΑΤΟ 30/9/2023 | 19:00-21:00 | 1.3 Χτίσιμο αυτοπεποίθησης | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΣΑΒΒΑΤΟ 07/10/2023 | 10:00-13:00 | 1.4 Μαθαίνω να γνωρίζω τον εαυτό μου- χαρακτηριστικά, αξίες, πιστεύω, πεποιθήσεις, ικανότητες | 3Ω Αρετή Μαλλά |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13/10/2023 | 19:00-21:00 | 3.6 Αξίες | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΣΑΒΒΑΤΟ 14/10/2023 | 17:00-19:00 | 4.1 Τι είναι τα soft skills-Γιατί χρειάζονται; | 2Ω ΚυριακήΜουλαδούδη |
| ΣΑΒΒΑΤΟ 14/10/2023 | 19:00-21:00 | 4.2 Πώς μπορώ να βελτιώσω τις ήπιες δεξιότητες στο χώρο εργασίας μου | 2Ω Κυριακή Μουλαδούδη |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20/10/2023 | 18:00-20:00 | 4.3 Το μέλλον των ήπιων δεξιοτήτων στην Ελλάδα και στην Ευρώπη | 2Ω Κυριακή Μουλαδούδη |
| ΣΑΒΒΑΤΟ 21/10/2023 | 17:30-20:30 | 4.4 Interview Tips για εύρεση εργασίας, αλλαγή καριέρας | 3Ω Κυριακή Μουλαδούδη |
|  |  | ΕΒΔΟΜΑΔΑ 28η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ |  |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  3/11/2023 | 17:30-19:30 | 5.1 Κατανόηση βασικών εννοιών της επικοινωνίας | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  3/11/2023 | 19:30-21:30 | 5.2 Αποτελεσματική επικοινωνία | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  4/11/2023 | 10:00-12:00 | 1.5 Εντοπισμός και αλλαγή περιοριστικών πεποιθήσεων | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  5/11/2023 | 10:30-13:30 | 1.6 Μαθαίνω να ενδυναμώνω τον εαυτό μου- Τεχνικές αυτοβελτίωσης | 3Ω Αρετή Μαλλά |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  10/11/2023 | 17:30-19:30 | 5.3 Ξεπερνώντας τα εμπόδια | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  10/11/2023 | 19:30-21:30 | 5.4 Γραπτές δεξιότητες επικοινωνίας | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  12/11/2023 | 17:30-19:30 | 5.5 Ενεργητική ακρόαση και παρατήρηση | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  12/11/2023 | 19:30-21:30 | 5.6 Ενσυναίσθηση | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
|  |  | ΕΒΔΟΜΑΔΑ 17 ΝΟΕΜΒΡΗ |  |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  24/11/2023 | 18:00-20:00 | 5.7 Παράδειγμα: Κάνω μια μικρή ομιλία | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΣΑΒΒΑΤΟ 25/11/2023 | 17:00-19:00 | 2.1 Αναχώρηση-Κάλεσμα στην περιπέτεια | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΣΑΒΒΑΤΟ 25/11/2023 | 19:00-21:00 | 2.2 Η μύηση | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 1/12/2023 | 18:00-21:00 | 5.8 Παράδειγμα: Σύνταξη αποτελεσματικού email | 3Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  3/12/2023 | 17:00-19:00 | 5.9 Κατανόηση των δεξιοτήτων παρουσίασης και γιατί χρειάζονται | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  3/12/2023 | 19:00-21:00 | 5.10 Συμβουλές και στρατηγικές για την αποτελεσματική προετοιμασία | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  8/12/2023 | 18:30:20:30 | 1.7 Βρίσκω το συγκεκριμένο σκοπό της ζωής μου | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  9/12/2023 | 17:00-19:00 | 3.1 Τι είναι στοχοθεσία-στρατηγική-γιατί χρειάζονται | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  9/12/2023 | 19:00-21:00 | 3.2 Συνειδητοποίηση και αποδοχή προσωπικών επιθυμιών | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15/12/2023 | 18:00-20:00 | 5.11 Συμβουλές και καλές πρακτικές για την παρουσίαση μιας ομαδικής παρουσίασης | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  16/12/2023 | 10:30-12:30 | 3.3 Δημιουργία υλοποιήσιμων στόχων - Σχεδιάζω τη ζωή μου | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  16/12/2023 | 12:30-14:30 | 3.4 Χτίσιμο κατάλληλης στρατηγικής | 2Ω Αρετή Μαλλά |
|  |  | **ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ** |  |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  7/1/2024 | 17:00-19:00 | 5.12 Κατανόηση του τι είναι λογοδοσία και γιατί είναι σημαντική | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  7/1/2024 | 19:00-21:00 | 5.13Συμβουλές και στρατηγικές για την ανάπτυξη υψηλής προσωπικής λογοδοσίας | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  13/1/2024 | 10:30-12:30 | 3.5 Είδη στόχων- Κατάκτηση στόχων | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  13/1/2024 | 12:30-14:30 | 3.8 Βραχυπρόθεσμοι στόχοι-Μακροπρόθεσμοι στόχοι | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  14/1/2024 | 11:00-14:00 | 3.7 Προσωπικό σχέδιο ανάπτυξης | 3Ω Αρετή Μαλλά |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  20/1/2024 | 10:00-12:00 | 3.9 Βήματα για την επιτυχή επίτευξη του στόχου | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  20/1/2024 | 12:00-14:00 | 3.10 Δέσμευση και ανατροφοδότηση | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  21/1/2024 | 17:00-19:00 | 5.14 Το μοντέλο προσωπικής λογοδοσίας | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  21/1/2024 | 19:00-21:00 | 5.15 Ανάπτυξη πρωτοβουλίας | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
|  |  |  |  |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  27/1/2024 | 10:00-12:00 | 6.7 Ανάλυση | 2Ω Κυριακή Μουλαδούδη |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  27/1/2024 | 12:00-14:00 | 6.8 Αυτο-αντανάκλαση | 2Ω Κυριακή Μουλαδούδη |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  27/1/2024 | 14:00-16:00 | 6.9 Λογική αιτιολόγηση | 2Ω Κυριακή Μουλαδούδη |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  28/1/2024 | 10:00-12:00 | 6.16 Ηγετικά χαρακτηριστικά και συμπεριφορές – ηγέτης ή μάνατζερ; | 2Ω Αναστασία Χατζηϊωάννου |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  28/1/2024 | 12:00-14:00 | 6.17 Στυλ ηγεσίας | 2Ω Αναστασία Χατζηϊωάννου |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  3/2/2024 | 10:30-12:30 | 6.1 Έννοια του χρόνου-Παραγωγικός χρόνος | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  3/2/2024 | 12:30-14:30 | 6.2 Διαχείριση χρόνου | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  4/2/2023 | 10:30-12:30 | 6.10 Θετική στάση και εργασιακή ικανοποίηση | 2Ω Κυριακή Μουλαδούδη |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  4/2/2023 | 12:30-14:30 | 6.13 Τι είναι εργασιακή ηθική | 2Ω Κυριακή Μουλαδούδη |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  10/2/2024 | 10:00-12:00 | 6.3 Προτεραιότητες | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  10/2/2024 | 12:00-14:00 | 6.4 Οι χρονοκλέφτες, energy supplies, peak hours | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  11/2/2024 | 10:30-12:30 | 6.18 Ενσυναίσθηση-Συναισθηματική νοημοσύνη-Ενεργητική ακρόαση-Ταπεινότητα | 2Ω Αναστασία Χατζηϊωάννου |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  11/2/2024 | 12:30-14:30 | 6.19 Καλλιέργεια αυτό-ηγεσίας | 2Ω Αναστασία Χατζηϊωάννου |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  16/2/2024 | 18:00-20:00 | 6.20 Διαχείριση αλλαγών | 2Ω Αναστασία Χατζηϊωάννου |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  17/2/2024 | 10:30-11:30 | 6.21 Διαχείριση ρίσκου | 1Ω Αναστασία Χατζηϊωάννου |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  17/2/2024 | 11:30-13:30 | 6.22 Παραδείγματα-Role play | 2Ω Αναστασία Χατζηϊωάννου |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  24/2/2024 | 10:30-12:30 | 6.11 Διαχείριση άγχους | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  24/2/2024 | 12:30-14:30 | 6.12 Τεχνικές Mindfulness | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  25/2/2024 | 17:00-19:00 | 6.14 Πώς επιδεικνύω εργασιακή ηθική | 2Ω Κυριακή Μουλαδούδη |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  25/2/2024 | 19:00-21:00 | 6.15 Παραδείγματα εργασιακής ηθικής | 2Ω Κυριακή Μουλαδούδη |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  1/3/2024 | 18:00-21:00 | 7.1Διαχείριση ομαδικής εργασίας-πιθανοί κίνδυνοι | 3Ω Κυριακή Μουλαδούδη |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  2/3/2024 | 17:30-20:30 | 7.2 Σχηματισμός ομάδων υψηλής απόδοσης | 3Ω Κυριακή Μουλαδούδη |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  8/3/2024 | 17:0-19:00 | 8.1 Καινοτομία | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  8/3/2024 | 19:00-21:00 | 8.2 Δημιουργία νέων ιδεών και ανταλλαγή απόψεων | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  9/3/2024 | 17:00-19:00 | 7.3 Δημιουργία σχεδίου δράσης | 2Ω Κυριακή Μουλαδούδη |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  9/3/2024 | 19:00-21:00 | 7.4 Παρακολούθηση της ομάδας | 2Ω Κυριακή Μουλαδούδη |
|  |  | ΑΠΟΚΡΙΕΣ |  |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  22/3/2024 | 17:00-19:00 | 8.3 Συνεχής βελτίωση | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  22/3/2024 | 19:00-21:00 | 8.4 Αναλυτική σκέψη | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  24/3/2024 | 10:00-12:00 | 7.5 Θετική ατμόσφαιρα στο χώρο εργασίας | 2Ω Κυριακή Μουλαδούδη |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  24/3/2024 | 12:00-14:00 | 7.6 Υποστήριξη και βοήθεια σε άλλους | 2Ω Κυριακή Μουλαδούδη |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  29/3/2024 | 18:00-20:00 | 8.5 Ανάλυση πληροφοριών χρησιμοποιώντας κριτική σκέψη (διαφορετικές απόψεις) | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  30/3/2024 | 17:00-19:00 | 8.6 Προώθηση της δημιουργικότητας στην ομαδική εργασία | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  30/3/2024 | 19:00-21:00 | 8.7 Προώθηση της δημιουργικότητας στην ατομική εργασία | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  6/4/2024 | 10:30-12:30 | 6.5 Αντιμετώπιση αναβλητικότητας | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  6/4/2024 | 12:30-14:30 | 6.6 Do’s and Don’t’s για εξοικονόμηση χρόνου | 2Ω Αρετή Μαλλά |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  12/4/2024 | 18:00-20:00 | 5.16 Κατανόηση της σύγκρουσης | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  13/4/2024 | 17:00-19:00 | 5.17 Τι προσέχω κατά τη διαχείριση μιας σύγκρουσης | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  13/4/2024 | 19:00-21:00 | 5.18 Οι πέντε τρόποι χειρισμού συγκρούσεων | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  19/4/2024 | 18:00-21:00 | 5.19 Στρατηγικές-Τεχνικές | 3Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  21/4/2024 | 10:30-12:30 | 5.20 Αντιμετώπιση σοβαρών συγκρούσεων | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΚΥΡΙΑΚΗ  21/4/2024 | 12:30-14:30 | 5.21 Η προσέγγιση «κερδίζω-κερδίζεις» ή «win-win» | 2Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  26/4/2024 | 18:00-21:00 | 5.22 Παραδείγματα-Role play | 3Ω Χριστίνα Πομόνη |
| ΣΑΒΒΑΤΟ  27/4/2024 | 11:00-14:00 | 2.3 Η επιστροφή\_ Κλείσιμο προγράμματος | 3Ω Αρετή Μαλλά |
|  |  | **Τελική εργασία (project)**  Προσωπικό σχέδιο ανάπτυξης |  |