

MENTAL TOUGHNESS IS ESSENTIAL TO SUCCESS

Mental Toughness



Σε όλα τα Στελέχη
και Υπαλλήλους
μιας επιχείρησης



Α' Μέρος: 4 Ώρες
ομαδική εκπαίδευση

Β' Μέρος: 2

ατομικές συναντήσεις
συμβουλευτικής
καθοδήγησης

Γ' Μέρος: 2 Ώρες
Follow up ομαδική
συνάντηση

Διαδικτυακά
ή
Δια ζώσης

Σκοποί Εκπαίδευσης

Σκοποί του συγκεκριμένου προγράμματος είναι:

- + Η κατανόηση της έννοιας Mental Toughness και της επίδρασης που έχει στην ατομική και ομαδική εργασιακή απόδοση, στη διαχείριση των προκλήσεων και του άγχους.
- + Η εξοικείωση με τις πρακτικές τεχνικές καλλιέργειας Mental Toughness και η αξιοποίησή τους για τη βελτίωση της εργασιακής απόδοσης.

Εργαλεία

- + Ερωτηματολόγιο Αυτογνωσίας MTQPlus
- + Ασκήσεις
- + Ατομικό Πλάνο Δράσης

Οφέλη συμμετοχής

Μετά το πρόγραμμα θα είστε σε θέση να:

- + αξιοποιείτε πρακτικές τεχνικές για την καλλιέργεια του ατομικού σας Mental Toughness, με σκοπό τη βελτίωση της εργασιακής σας απόδοσης και την επίτευξη της ευημερίας σας.
- + κατανοήσετε τα συστατικά στοιχεία για την ενίσχυση του ατομικού σας Mental Toughness.

Εκπαιδευτικές ενότητες

Σχεδιάζεται βάσει των αναγκών της επιχείρησης και περιλαμβάνει τα εξής βήματα:

- + **Πριν την εκπαίδευση:** κάθε εκπαιδευόμενος/η συμπληρώνει το ερωτηματολόγιο αυτογνωσίας MTQPlus και λαμβάνει αναλυτική ατομική αναφορά.
- + **Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης:** παρουσιάζονται οι τεχνικές για την καλλιέργεια του ατομικού Mental Toughness.
- + **Μετά την εκπαίδευση:** πραγματοποιείται ατομική συμβουλευτική καθοδήγηση και follow up ομαδική συνάντηση.

Ενδεικτικά αναλύονται:

- + Το πλαίσιο των τεσσάρων βασικών συστατικών (4Cs) και των οκτώ παραγόντων (8 Factors) που συμβάλλουν στο Mental Toughness.
- + Πρακτικές τεχνικές για την καλλιέργεια των τεσσάρων συστατικών (4Cs)) και των οκτώ παραγόντων (8 Factors) του Mental Toughness. Πρακτικές ασκήσεις για:
 - + Θετικό τρόπο σκέψης (Positive Thinking)
 - + Οραματισμό (Visualization)
 - + Έλεγχο άγχους (Anxiety Control)
 - + Στοχοθέτηση (Goal Setting)
 - + Έλεγχο επικέντρωσης προσοχής (Attentional Control)