



**ΚΕΝΤΡΑ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ  
ΚΑΙ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ**  
ΣΤΙΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΔΙΚΑΙΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ

# Οδηγός Προγράμματος & Πιστοποίησης Ήπιες Δεξιότητες

*Απευθύνεται σε ανέργους, εργαζόμενους και επαγγελματίες*



2  
0  
2  
6

Φορέας Υλοποίησης:

metavasi



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΔΙΚΑΙΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ  
2021-2027



# Περιεχόμενα

»»» Αρχές Πολιτικής Φιλοσοφίας

Σελίδα 05

»»» Δημιουργικότητα, Καινοτομία και Επιχειρηματικότητα

Σελίδα 06

»»» Διαχείριση Άγχους

Σελίδα 07

»»» Διαχείριση κρίσεων στον εργασιακό χώρο

Σελίδα 08

»»» Διαχείριση Χρόνου

Σελίδα 09



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΔΙΚΑΙΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ  
2021-2027



# Περιεχόμενα



Λήψη Αποφάσεων

Σελίδα 10



Ομαδική Εργασία

Σελίδα 11



Οργανωτική συμπεριφορά

Σελίδα 12



Στρατηγική διαχείριση

Σελίδα 13



Συναισθηματική νοημοσύνη (EQ)

Σελίδα 14



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΔΙΚΑΙΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ  
2021-2027

# Διαδικασία Συμμετοχής



ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΑΙΤΗΣΗΣ-  
ΥΠΟΒΟΛΗ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ &  
ΕΝΤΑΞΗ ΣΕ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ  
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ &  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ &  
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

## ΒΗΜΑ 1<sup>ο</sup>

Ο υποψήφιος συμπληρώνει την online ή έντυπη αίτηση συμμετοχής, επισυνάπτει όλα τα απαραίτητα έγγραφα (απολυτήριο, ταυτότητα κ.ά.). Το τμήμα υποστήριξης επαληθεύει την πληρότητα των δικαιολογητικών και ενημερώνει τον υποψήφιο για τυχόν ελλείψεις.

## ΒΗΜΑ 2<sup>ο</sup>

Μετά τον έλεγχο των δικαιολογητικών, οι υποψήφιοι καλούνται σε σύντομο τεστ γνώσεων ή συνέντευξη. Με βάση τα αποτελέσματα και τις ανάγκες τους, εντάσσονται στο κατάλληλο τμήμα (βασικό, προχωρημένο ή ειδικό), εξασφαλίζοντας ομοιόμορφο μαθησιακό περιβάλλον.

## ΒΗΜΑ 3<sup>ο</sup>

Κατά τη διάρκεια του κύκλου μαθημάτων, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν εξατομικευμένη καθοδήγηση από εκπαιδευτές και συμβούλους επαγγελματικής ανάπτυξης. Παρέχονται επιπλέον εργαστήρια, βοηθητικό υλικό και συνεδρίες mentoring για την επιτυχή κατάκτηση των δεξιοτήτων.

## ΒΗΜΑ 4<sup>ο</sup>

Στο τέλος του προγράμματος πραγματοποιούνται εξετάσεις αξιολόγησης. Όσοι περάσουν επιτυχώς, λαμβάνουν την αντίστοιχη επίσημη πιστοποίηση, αναγνωρισμένη από δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς, η οποία ενισχύει το επαγγελματικό τους προφίλ.



# Αρχές Πολιτικής Φιλοσοφίας

Το πρόγραμμα παρουσιάζει βασικές θεωρίες και σταθμούς της πολιτικής φιλοσοφίας, από την αρχαιότητα έως τη σύγχρονη εποχή. Μέσα από τη μελέτη εννοιών όπως η δικαιοσύνη, η ελευθερία, η ισότητα, η εξουσία και η δημοκρατία, οι συμμετέχοντες ενισχύουν την κριτική τους σκέψη και την ικανότητα τεκμηριωμένου διαλόγου πάνω σε κοινωνικά και πολιτικά ζητήματα.

## Θεματικές ενότητες

- Δυτική Πολιτική Φιλοσοφία
- Φιλοσοφία Μεσαίωνα
- Φιλοσοφία 16ου–18ου αιώνα
- Ωφελισμός
- Φιλελευθερισμός
- Αναρχισμός - Μαρξισμός

## Σε ποιους απευθύνεται

Απόφοιτοι ανώτερης δευτεροβάθμιας έως τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (επίπεδα 4–6), εργαζόμενοι, στελέχη φορέων, εκπαιδευτικοί και σύμβουλοι που επιδιώκουν ενίσχυση της κριτικής σκέψης.

## Ενδεικτικές Περιοχές Εφαρμογής

- Εκπαιδευτικοί και εκπαιδευτές ενηλίκων
- Στελέχη δημόσιας διοίκησης και τοπικής αυτοδιοίκησης
- Εργαζόμενοι κοινωνικών φορέων, ΜΚΟ και οργανώσεων πολιτών

## Μορφή & Διάρκεια



Υβριδικό (δια ζώσης & online), συνολικά 10 ώρες



## Συμβουλευτική υποστήριξη

Παράλληλα με το μάθημα, προσφέρονται ατομικές συμβουλευτικές συναντήσεις για:

**Σύνταξη & ανάπτυξη  
δημιουργικού & επιχειρηματικού  
πλάνου**

**Ανάλυση επαγγελματικών στόχων  
& δικτύωση στον κλάδο**

**Υποστήριξη pitching παρουσίασης  
πρωτοβουλιών & projects**

**ΕΓΓΡΑΦΗ**





# Δημιουργικότητα-Καινοτομία & Επιχειρηματικότητα

Το πρόγραμμα καλλιεργεί τη δημιουργική σκέψη και την ικανότητα μετατροπής μιας ιδέας σε εφαρμόσιμη πρωτοβουλία. Οι συμμετέχοντες εξοικειώνονται με εργαλεία αναγνώρισης ευκαιριών, ανάπτυξης και αξιολόγησης ιδεών, σχεδιασμού βιώσιμων επιχειρηματικών μοντέλων και δημιουργίας νέων προϊόντων ή υπηρεσιών, ενισχύοντας παράλληλα τη συνεργασία και την προσαρμοστικότητα τους.

## Θεματικές ενότητες

- Καινοτομία και Επιχειρηματικότητα
- Καινοτομία στην Οργανωσιακή Συμπεριφορά
- Καινοτομία και Επιχειρησιακή Εξωστρέφεια
- Καινοτόμες Στρατηγικές: Μοντέλα Ανάπτυξης & Διαχείρισης

## Συνδεδεμένες Πιστοποιήσεις

- Καινοτομία και Επιχειρηματικότητα

## Σε ποιους απευθύνεται

Απόφοιτοι δευτεροβάθμιας έως τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (επίπεδα 4–6), στελέχη έργων, marketing και διοίκησης, επαγγελματίες και άτομα που αναπτύσσουν επιχειρηματικές πρωτοβουλίες.

## Ενδεικτικές Περιοχές Εφαρμογής

- Στελέχη marketing, project management και επιχειρηματικής ανάπτυξης
- Συμμετέχοντες σε ομάδες ανάπτυξης προϊόντων ή υπηρεσιών
- Στελέχη υποστήριξης νεοφυών, κοινωνικών και μικρομεσαίων επιχειρήσεων

## Μορφή & Διάρκεια



Υβριδικό (δια ζώσης & online), συνολικά 10 ώρες



## Συμβουλευτική υποστήριξη

Παράλληλα με το μάθημα, προσφέρονται ατομικές συμβουλευτικές συναντήσεις για:

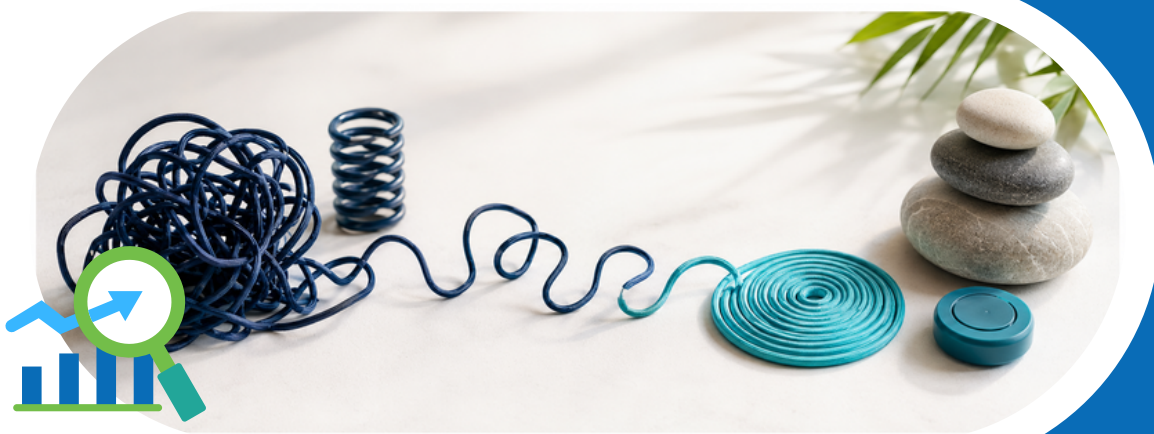
**Σύνταξη & ανάπτυξη  
δημιουργικού & επιχειρηματικού  
πλάνου**

**Ανάλυση επαγγελματικών στόχων  
& δικτύωση στον κλάδο**

**Υποστήριξη pitching παρουσίασης  
πρωτοβουλιών & projects**

**ΕΓΓΡΑΦΗ**





# Διαχείριση Άγχους

Το πρόγραμμα βοηθά τους συμμετέχοντες να αναγνωρίζουν τις πηγές και τις επιπτώσεις του άγχους στην εργασία και την καθημερινότητα. Παρουσιάζει πρακτικές τεχνικές συναισθηματικής ρύθμισης, διαχείρισης της πίεσης και πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης, με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, της συγκέντρωσης και της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

## Θεματικές ενότητες

- Εντοπισμός πηγών άγχους στην εργασία και στην καθημερινότητα
- Τεχνικές χαλάρωσης και συναισθηματικής ρύθμισης
- Διαχείριση πίεσης & εργασιακής κόπωσης
- Στρατηγικές ανθεκτικότητας και ισορροπίας
- Ανάπτυξη θετικής στάσης και ενσυνειδητότητας

## Συνδεδεμένες Πιστοποιήσεις

- Στέλεχος Ενδυνάμωσης Soft Skills

## Σε ποιους απευθύνεται

Απόφοιτοι λυκείου ή ισοδύναμης έως τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (επίπεδα 4–6), εργαζόμενοι, εκπαιδευόμενοι και ελεύθεροι επαγγελματίες σε απαιτητικά ή ανθρωποκεντρικά περιβάλλοντα.

## Ενδεικτικές Περιοχές Εφαρμογής

- Υπάλληλοι πρώτης γραμμής και εξυπηρέτησης κοινού
- Εκπαιδευτικοί, σύμβουλοι και επαγγελματίες υγείας ή πρόνοιας
- Ελεύθεροι επαγγελματίες και στελέχη με αυξημένη ευθύνη ή πίεση

## Μορφή & Διάρκεια



Υβριδικό (δια ζώσης & online), συνολικά 10 ώρες



## Συμβουλευτική υποστήριξη

Παράλληλα με το μάθημα, προσφέρονται ατομικές συμβουλευτικές συναντήσεις για:

**Διαχείριση απώλειας εργασίας**

**Πρακτικός Οδηγός για επιχειρήσεις & εργαζόμενους**

**Εργαλεία διαχείρισης άγχους**

**ΕΓΓΡΑΦΗ**





## Διαχείριση κρίσεων στον εργασιακό χώρο

Το πρόγραμμα προετοιμάζει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίζουν έγκαιρα και να αντιμετωπίζουν οργανωμένες κρίσιμες καταστάσεις στον εργασιακό χώρο. Μέσα από πρακτικά εργαλεία πρόληψης, συντονισμού και επικοινωνίας, αναπτύσσονται δεξιότητες λήψης αποφάσεων υπό πίεση, διαχείρισης συγκρούσεων και υποστήριξης της ομάδας κατά τα στάδια παρέμβασης, αποκατάστασης και επιστροφής στην ομαλή λειτουργία.

### Θεματικές ενότητες

- Είδη κρίσεων στον εργασιακό χώρο
- Προγνωστικά σημάδια & πρόληψη κρίσεων
- Διαχείριση συγκρούσεων και δύσκολων καταστάσεων
- Λήψη αποφάσεων υπό πίεση
- Ψυχολογική ενδυνάμωση ομάδων σε κρίσιμες συνθήκες

### Συνδεδεμένες Πιστοποιήσεις

- Στέλεχος Ενδυνάμωσης Soft Skills
- Υπάλληλος Εξυπηρέτησης Πολιτών

### Σε ποιους απευθύνεται

Απόφοιτοι λυκείου ή ισοδύναμης έως τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (επίπεδα 4–6), στελέχη, συντονιστές ομάδων, εργαζόμενοι και ελεύθεροι επαγγελματίες που αντιμετωπίζουν κρίσιμες ή συγκρουσιακές καταστάσεις.

### Ενδεικτικές Περιοχές Εφαρμογής

- Στελέχη και εργαζόμενοι μικρομεσαίων επιχειρήσεων
- Συντονιστές ομάδων έργου και υπεύθυνοι ανθρώπινου δυναμικού
- Κοινωνικές, εκπαιδευτικές και υποστηρικτικές δομές

### Μορφή & Διάρκεια



Υβριδικό (δια ζώσης & online), συνολικά 10 ώρες



### Συμβουλευτική υποστήριξη

Παράλληλα με το μάθημα, προσφέρονται ατομικές συμβουλευτικές συναντήσεις για:

**Ανασκόπηση πραγματικών περιστατικών που έχει βιώσει ο συμμετέχων ή η ομάδα του**

**Προσωπική ενδυνάμωση & διαχείριση έντασης**

**Διαμόρφωση σύντομου σχεδίου διαχείρισης με βήματα πρόληψης, παρέμβασης και αποκατάστασης**

**ΕΓΓΡΑΦΗ**





# Διαχείριση Χρόνου

Το πρόγραμμα παρέχει πρακτικά εργαλεία για την αποτελεσματική οργάνωση του χρόνου και των καθημερινών υποχρεώσεων. Οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται στον προγραμματισμό εργασιών, την ορθή προτεραιοποίηση, την αντιμετώπιση της αναβλητικότητας και τη διαχείριση πολλαπλών απαιτήσεων, με στόχο τη βελτίωση της απόδοσης, τη μείωση της πίεσης και την επίτευξη καλύτερης ισορροπίας στην εργάσιμη ημέρα.

## Θεματικές ενότητες

- Αποτελεσματικός σχεδιασμός και προγραμματισμός εργασιών
- Τεχνικές προτεραιοποίησης καθημερινών υποχρεώσεων
- Στρατηγικές ελέγχου χρόνου & αποφυγής αναβλητικότητας
- Διαχείριση χρόνου σε συνθήκες πίεσης και πολυπλοκότητας
- Εργαλεία & τεχνικές διαχείρισης χρόνου

## Συνδεδεμένες Πιστοποιήσεις

- Στέλεχος Διαχείρισης Οργανωσιακής Κουλτούρας & Συστημάτων Διαχείρισης Χρόνου
- Στέλεχος Ενδυνάμωσης Soft Skills

## Σε ποιους απευθύνεται

Απόφοιτοι λυκείου ή ισοδύναμης έως τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (επίπεδα 4–6), εργαζόμενοι, εκπαιδευόμενοι και ελεύθεροι επαγγελματίες με πολλαπλές υποχρεώσεις και προθεσμίες.

## Ενδεικτικές Περιοχές Εφαρμογής

- Υπάλληλοι γραφείου και διοικητικής υποστήριξης
- Πωλητές, επαγγελματίες υπηρεσιών και εξυπηρέτησης κοινού
- Εκπαιδευτικό προσωπικό και ελεύθεροι επαγγελματίες

## Μορφή & Διάρκεια



Υβριδικό (δια ζώσης & online), συνολικά 10 ώρες



## Συμβουλευτική υποστήριξη

Παράλληλα με το μάθημα, προσφέρονται ατομικές συμβουλευτικές συναντήσεις για:

**Δημιουργία εξατομικευμένου πλάνου χρόνου**

**Οργάνωση ρουτίνας & στόχων**

**Ισορροπία ρόλων & μείωση άγχους**

**ΕΓΓΡΑΦΗ**





# Λήψη Αποφάσεων

Το πρόγραμμα ενισχύει την ικανότητα συστηματικής αξιολόγησης επιλογών και λήψης τεκμηριωμένων αποφάσεων. Οι συμμετέχοντες εξοικειώνονται με μεθόδους ανάλυσης πληροφοριών, στάθμισης κινδύνων και συνεπειών, καθορισμού προτεραιοτήτων και επιλογής κατάλληλης πορείας δράσης. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη λήψη αποφάσεων σε συνθήκες αβεβαιότητας, πίεσης ή περιορισμένου χρόνου.

## Θεματικές ενότητες

- Καινοτομία και Επιχειρηματικότητα
- Καινοτομία στην Οργανωσιακή Συμπεριφορά
- Καινοτομία και Επιχειρησιακή Εξωστρέφεια
- Καινοτόμες Στρατηγικές: Μοντέλα Ανάπτυξης & Διαχείρισης

## Συνδεδεμένες Πιστοποιήσεις

- Ειδικός Ενδυνάμωσης Soft Skills (DigComp)
  - Certified Facilitator & Coach (ΕΟΠΠΕΠ)
- (Αναγνωρισμένες από ΕΟΠΠΕΠ & ΕΣΥΔ.)

## Σε ποιους απευθύνεται

Απόφοιτοι ανώτερης δευτεροβάθμιας έως τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (επίπεδα 4-6), στελέχη, προϊστάμενοι, συντονιστές και μέλη ομάδων που αξιολογούν επιλογές και αναλαμβάνουν ευθύνη αποτελεσμάτων..

## Ενδεικτικές Περιοχές Εφαρμογής

- Προϊστάμενοι, επόπτες και συντονιστές ομάδων
- Στελέχη επιχειρήσεων, φορέων και οργανισμών
- Υπεύθυνοι έργων, πόρων και λειτουργικών διαδικασιών

## Μορφή & Διάρκεια



Υβριδικό (δια ζώσης & online), συνολικά 10 ώρες



## Συμβουλευτική υποστήριξη

Παράλληλα με το μάθημα, προσφέρονται ατομικές συμβουλευτικές συναντήσεις για:

**Σύνταξη & ανάπτυξη δημιουργικού & επιχειρηματικού πλάνου**

**Ανάλυση επαγγελματικών στόχων & δικτύωση στον κλάδο**

**Υποστήριξη pitching παρουσίασης πρωτοβουλιών & projects**

**ΕΓΓΡΑΦΗ**





## Ομαδική εργασία (Team work)

Το πρόγραμμα επικεντρώνεται στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων που απαιτούνται για την αποτελεσματική λειτουργία μιας ομάδας. Οι συμμετέχοντες γνωρίζουν τους διαφορετικούς ρόλους και τις δυναμικές συνεργασίας, μαθαίνουν να επικοινωνούν με σαφήνεια, να διαχειρίζονται διαφορές και συγκρούσεις και να συντονίζουν τις ενέργειές τους για την επίτευξη κοινών στόχων σε διαφορετικά επαγγελματικά περιβάλλοντα.

### Θεματικές ενότητες

- Ρόλοι και λειτουργίες σε ομάδες
- Δεξιότητες συνεργασίας & επικοινωνίας
- Διαφορετικότητα και ενσωμάτωση
- Αντιμέτωπη συγκρούσεων σε ομάδες
- Συλλογική λήψη αποφάσεων και συντονισμός

### Συνδεδεμένες Πιστοποιήσεις

- Στέλεχος Ενδυνάμωσης Soft Skills

### Σε ποιους απευθύνεται

Απόφοιτοι δευτεροβάθμιας έως τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (επίπεδα 3–6), άτομα που συμμετέχουν σε ομάδες εργασίας, έργου ή διεπιστημονικά σχήματα, ανεξαρτήτως κλάδου.

### Ενδεικτικές Περιοχές Εφαρμογής

- Μέλη ομάδων έργου ή εργασίας
- Εργαζόμενοι διεπιστημονικών και διατμηματικών ομάδων
- Προσωπικό δομών με κατανομή ρόλων και αλληλεξάρτηση

### Μορφή & Διάρκεια



Υβριδικό (δια ζώσης & online), συνολικά 10 ώρες



### Συμβουλευτική υποστήριξη

Παράλληλα με το μάθημα, προσφέρονται ατομικές συμβουλευτικές συναντήσεις για:

**Ανάδειξη ρόλων και δυνατών σημείων εντός ομάδας**

**Αντιμέτωπη συγκρούσεων και ομαλή συνεργασία**

**Προσωπική εξέλιξη σε συνεργατικό περιβάλλον**

**ΕΓΓΡΑΦΗ >>**



# Οργανωτική συμπεριφορά

Το πρόγραμμα εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο άτομα και ομάδες λειτουργούν μέσα σε επιχειρήσεις και οργανισμούς. Παρουσιάζει βασικές έννοιες και μοντέλα οργανωτικής συμπεριφοράς, καθώς και τους εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη συνεργασία, την παρακίνηση, την επικοινωνία και την απόδοση. Οι συμμετέχοντες αποκτούν εργαλεία κατανόησης και βελτίωσης του εργασιακού περιβάλλοντος.

## Θεματικές ενότητες

- Μοντέλα Οργανωτικής Συμπεριφοράς
- Ομάδες στον οργανισμό

## Συνδεδεμένες Πιστοποιήσεις

- Ειδικός Ενδυνάμωσης Soft Skills (DigComp)
  - Certified Facilitator & Coach (ΕΟΠΠΕΠ)
- (Αναγνωρισμένες από ΕΟΠΠΕΠ & ΕΣΥΔ.)

## Σε ποιους απευθύνεται

Απόφοιτοι ανώτερης δευτεροβάθμιας έως τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (επίπεδα 4–6), στελέχη διοίκησης και ανθρώπινου δυναμικού, προϊστάμενοι, σύμβουλοι και υπεύθυνοι ομάδων.

## Ενδεικτικές Περιοχές Εφαρμογής

- Στελέχη διοίκησης και ανθρώπινου δυναμικού
- Προϊστάμενοι και υπεύθυνοι ομάδων
- Σύμβουλοι οργανωσιακής ανάπτυξης και διαχείρισης αλλαγής

## Μορφή & Διάρκεια



Υβριδικό (δια ζώσης & online), συνολικά 10 ώρες



## Συμβουλευτική υποστήριξη

Παράλληλα με το μάθημα, προσφέρονται ατομικές συμβουλευτικές συναντήσεις για:

**Σύνταξη & ανάπτυξη  
δημιουργικού & επιχειρηματικού  
πλάνου**

**Ανάλυση επαγγελματικών στόχων  
& δικτύωση στον κλάδο**

**Υποστήριξη pitching παρουσίασης  
πρωτοβουλιών & projects**

**ΕΓΓΡΑΦΗ**





# Στρατηγική διαχείριση

Το πρόγραμμα εισάγει τους συμμετέχοντες στις βασικές αρχές της στρατηγικής σκέψης και διαχείρισης. Εξετάζει τα διαφορετικά επίπεδα στρατηγικής, την ανάλυση του εσωτερικού και εξωτερικού περιβάλλοντος, τον καθορισμό στόχων και την οργάνωση διαθέσιμων πόρων. Στόχος είναι η ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης στη λήψη αποφάσεων και στον μακροπρόθεσμο σχεδιασμό δράσεων.

## Θεματικές ενότητες

- Στρατηγική Διαχείριση
- Balanced Scorecard
- Ανάλυση SWOT
- Στρατηγικοί Στόχοι
- Επίπεδα στρατηγικής διαχείρισης

## Συνδεδεμένες Πιστοποιήσεις

- Ειδικός Ενδυνάμωσης Soft Skills (DigComp)
- Certified Facilitator & Coach (ΕΟΠΠΕΠ)

(Αναγνωρισμένες από ΕΟΠΠΕΠ & ΕΣΥΔ.)

## Σε ποιους απευθύνεται

Απόφοιτοι ανώτερης δευτεροβάθμιας έως τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (επίπεδα 4–6), επιχειρηματίες, διοικητικά στελέχη και υπεύθυνοι μονάδων ή έργων που συμμετέχουν στον καθορισμό στόχων.

## Ενδεικτικές Περιοχές Εφαρμογής

- Διοικητικά στελέχη και ιδιοκτήτες μικρομεσαίων επιχειρήσεων
- Υπεύθυνοι οργανωτικών μονάδων και έργων
- Σύμβουλοι στρατηγικού και επιχειρησιακού σχεδιασμού

## Μορφή & Διάρκεια



Υβριδικό (δια ζώσης & online), συνολικά 10 ώρες



## Συμβουλευτική υποστήριξη

Παράλληλα με το μάθημα, προσφέρονται ατομικές συμβουλευτικές συναντήσεις για:

**Σύνταξη & ανάπτυξη  
δημιουργικού & επιχειρηματικού  
πλάνου**

**Ανάλυση επαγγελματικών στόχων  
& δικτύωση στον κλάδο**

**Υποστήριξη pitching παρουσίασης  
πρωτοβουλιών & projects**

**ΕΓΓΡΑΦΗ**





## Συναισθηματική Νοημοσύνη

Το πρόγραμμα ενισχύει την ικανότητα αναγνώρισης, κατανόησης και διαχείρισης των συναισθημάτων στον προσωπικό και επαγγελματικό χώρο. Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν αυτοεπίγνωση, ενσυναίσθηση, ανθεκτικότητα και αποτελεσματική επικοινωνία, βελτιώνοντας τη συνεργασία και τη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων. Παράλληλα, γνωρίζουν βασικά μοντέλα συναισθηματικής νοημοσύνης και την εφαρμογή τους στην εργασία και την ηγεσία.

### Θεματικές ενότητες

- Ανθρώπινο συναίσθημα
- Πολλαπλή νοημοσύνη
- Πηλίο Διανοητικής Ευφυΐας (IQ)
- Πηλίο Συναισθηματικής Νοημοσύνης (EQ)

### Συνδεδεμένες Πιστοποιήσεις

Στέλεχος Ενδυνάμωσης Soft Skills

### Σε ποιους απευθύνεται

Απόφοιτους δευτεροβάθμιας έως τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (επίπεδα 3–6), που επιθυμούν να βελτιώσουν τη συναισθηματική τους επίγνωση και να αναπτύξουν ουσιαστικές διαπροσωπικές δεξιότητες στον εργασιακό και προσωπικό τους χώρο.

### Ενδεικτικές Περιοχές Εφαρμογής

- Στελέχη και εργαζόμενοι σε ομάδες ή συνθήκες πίεσης
- Επαγγελματίες εξυπηρέτησης, εκπαίδευσης και συμβουλευτικής
- Προϊστάμενοι και επαγγελματίες που διαχειρίζονται ανθρώπινες σχέσεις

### Μορφή & Διάρκεια



Υβριδικό (δια ζώσης & online), συνολικά 20 ώρες



### Συμβουλευτική υποστήριξη

Παράλληλα με το μάθημα, προσφέρονται ατομικές συμβουλευτικές συναντήσεις για:

**Ανάπτυξη συναισθηματικής επίγνωσης**

**Διαχείριση δύσκολων επικοινωνιακών καταστάσεων**

**Ενίσχυση αυτοεκτίμησης και ανθεκτικότητας**

**ΕΓΓΡΑΦΗ**





**ΚΕΝΤΡΑ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ  
ΚΑΙ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ**  
ΣΤΙΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΔΙΚΑΙΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ

# Επικοινωνήστε μαζί μας

## Κέντρα Δεξιοτήτων Κοζάνης

Π. Χαρίση 6, Κοζάνη

Email: [kozani@ejust4skills.gr](mailto:kozani@ejust4skills.gr)

Τηλ: 2461 028 104

## Κέντρο Δεξιοτήτων Μεγαλόπολης

Νικηταρά 57, Μεγαλόπολη

Email: [megalopoli@ejust4skills.gr](mailto:megalopoli@ejust4skills.gr)

Τηλ: 2791 027 493

Ιπποκράτους 9, Κοζάνη

Email: [kozani@ejust4skills.gr](mailto:kozani@ejust4skills.gr)

Τηλ: 2461 038 419

## Κέντρο Δεξιοτήτων Φλώρινας

Πρεσπών 16 και Σωκράτους, Φλώρινα

Email: [florina@ejust4skills.gr](mailto:florina@ejust4skills.gr)



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΔΙΚΑΙΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ  
2021-2027



**ΚΕΝΤΡΑ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ  
ΚΑΙ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ**

ΣΤΙΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΔΙΚΑΙΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ

# Επικοινωνήστε μαζί μας

## Κέντρο Δεξιοτήτων Μυτιλήνης

Οδός, Αριθμός, Ρόδος

Email:

Τηλ: 1234567890

## Κέντρο Δεξιοτήτων Ρόδος

Οδός, Αριθμός, Ρόδος

Email:

Τηλ: 1234567890

## Κέντρο Δεξιοτήτων Σάμος

Οδός, Αριθμός, Ρόδος

Email:

Τηλ: 1234567890

## Κέντρο Δεξιοτήτων Σύρος

Οδός, Αριθμός, Σύρος

Email:

Τηλ: 1234567890

## Κέντρο Δεξιοτήτων Χανιά

Οδός, Αριθμός, Χανιά

Email:

Τηλ: 1234567890

## Κέντρο Δεξιοτήτων Ηράκλειο

Οδός, Αριθμός, Ηράκλειο

Email:

Τηλ: 1234567890



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΔΙΚΑΙΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ

2021-2027