



ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

## Σεμινάριο με θέμα: «Διαχείριση και Οργάνωση Χρόνου»

Ο Όμιλος για την UNESCO Αμαρουσίου σας προσκαλεί σε σεμινάριο με θέμα: **Διαχείριση και Οργάνωση Χρόνου**, διάρκειας δύο ωρών, που θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 12/10/2016 και ώρα **17:45**, στα γραφεία του Ομίλου μας **Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, Πλατεία Ηλεκτρικού Σταθμού, 1<sup>ος</sup> όροφος**.

Φθινόπωρο είναι η εποχή, που η λέξη "πρόγραμμα" ξαναμπάνει στη ζωή μας.

Στην προσπάθεια να οργανώσουμε όλες τις δουλειές, συχνά φτάνουμε σ' ένα αδιέξοδο άγχους και αγωνίας για το αν θα προλάβουμε να πραγματοποιήσουμε όλα αυτά, που σχεδιάσαμε.

Ο χρόνος και η αναμέτρηση μαζί του για πολλούς είναι μια ανταγωνιστική σχέση με επικράτηση του κυρίαρχου χρόνου. Μιας και η διάσταση του χρόνου όμως διέπεται από φυσικούς νόμους και είναι μια αδιαπραγμάτευτη αλήθεια, αυτό που τελικά μεταβάλλεται είναι η σχέση μας μαζί του.

Αυτή η μεταβλητή μπορεί είτε να μας δυσκολέψει και να μετατρέψει την καθημερινότητά μας σ' ένα κυνήγι χρόνου είτε να μας διευκολύνει και να βοηθήσει στην επίτευξη των στόχων μας.

Η κακή διαχείριση χρόνου προκαλεί αυξημένα επίπεδα άγχους κατά τη διάρκεια τέλεσης των εργασιών, με αποτέλεσμα να μειώνεται η παραγωγικότητα και η αποτελεσματικότητα. Τύψεις και ενοχές, για πράγματα που δεν πρόλαβαν να γίνουν, συνοδεύουν την κακή διαχείριση χρόνου και θέτουν το άτομο σ' ένα φαύλο κύκλο ανέφικτων προσδοκιών, αναβλητικότητας και χαμηλής αυτοαποτελεσματικότητας.

Ανάμεσα στα οφέλη της καλής διαχείρισης χρόνου είναι η υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα, οι λιγότερες ώρες εργασίας, η καλύτερη ποιότητα εργασίας, οι υγιείς σχέσεις, η εξισορρόπηση εργασιακής και προσωπικής ζωής, και η υψηλότερη αυτοεκτίμηση.

Στο σεμινάριο αυτό θα συζητήσουμε για τη σχέση μας με το χρόνο και θα προτείνουμε τρόπους βελτίωσης αυτής της σχέσης, για να γίνει ο χρόνος σύμμαχος στην επίτευξη των στόχων μας!

Ομιλήτρια:

Ιφιγένεια Σωτηροπούλου

Συμβουλευτική Ψυχολόγος (BA, MSc)

Το σεμινάριο δεν έχει οικονομική επιβάρυνση.

Λόγω περιορισμένων θέσεων επιβεβαιώστε τη συμμετοχή σας μέχρι τη Δευτέρα 10/10/2016, είτε στο e-mail: [info@unesco.gr](mailto:info@unesco.gr) είτε στα τηλέφωνα: 210-6147002 & 212-1000-250.

Η Πρόεδρος,

Ιωάννα Παπανικολάου - Πουσπουρίκα

