

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:**

Επιμορφωτικού προγράμματος με τίτλο:

«ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣ»

(κωδικός: 10.042.0.5481.25)

«ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣ»			
ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ			
ΗΜΕΡΑ	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ
Τετάρτη 07/04/2025 δια ζώσης ΦΟΤΑ	Προσδιορισμός της έννοιας και της χρησιμότητας του στρες	08:00-09:00 (1 ώρα)	ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΚΟΡΤΕΖΗ
	Εργασιακό στρες και σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης	09:00-11:00 (2 ώρες)	ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΚΟΡΤΕΖΗ
	Εργαστήριο τεχνικών διαχείρισης στρες	11:00-14:00 (3 ώρες)	ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΚΟΡΤΕΖΗ
	Αξιολόγηση εκπαιδευομένων, εκπαιδευτών/-τριών και προγράμματος εκπαίδευσης	14:00-15:00 (1 ώρα)	ΦΟΤΑ Τμ. Β
ΣΥΝΟΛΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΩΡΩΝ:		7 ώρες	