

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:****Επιμορφωτικού προγράμματος με τίτλο:****«ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣ»****(κωδικός: 99.119.0.5481.25)**

ΗΜΕΡΑ	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
Παρασκευή 19/09/2025 (σύγχρονο εξ αποστάσεως)	• Προσδιορισμός της έννοιας και της χρησιμότητας του στρες	08:00-09:00 (1 ώρα)
	• Εργασιακό στρες και σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης	09:00-11:00 (2 ώρες)
	• Εργαστήριο τεχνικών διαχείρισης στρες	11:00-14:00 (3 ώρες)
	• Αξιολόγηση εκπαιδευομένων, εκπαιδευτών/-τριών και προγράμματος εκπαίδευσης	14:00-15:00 (1 ώρα)
ΣΥΝΟΛΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΩΡΩΝ:		7 ώρες