

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:**

Επιμορφωτικού προγράμματος με τίτλο:

«ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣ»

(κωδικός: 10.064.0.5481.25)

ΗΜΕΡΑ	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
Πέμπτη 08/05/2025 δια ζώσης ΦΟΤΑ	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