

# Leadership

by Akis Angelakis



**Business &  
Life Training**

by Akis Angelakis

[info@image-a.gr](mailto:info@image-a.gr)

<http://www.akis-angelakis.com>









Ο κος Αγγελάκης έχει εκπονήσει **μακροχρόνια ενδο-εταιρικά προγράμματα εκπαίδευσης** για τις εταιρίες ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ ΑΣΤΗΡ, ΕΛΛΗΝΟΒΡΕΤΑΝΝΙΚΗ, ALPHA ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ, AXA, NATIONALE NEDERLANDEN & INTERAMERICAN.

Έχει εκπαιδεύσει και εξακολουθεί να εκπαιδεύει όλες τις ασφαλιστικές εταιρίες ζωής σε Ελλάδα και Κύπρο επί σειρά ετών.

Έχει τη δική του στήλη εδώ και δέκα χρόνια στο περιοδικό «ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ».

Εδώ και 23 περίπου χρόνια έχει αφιερώσει τη ζωή του στην ανάπτυξη των ανθρώπινων ικανοτήτων και στη διδασκαλία τεχνικών που μπορούν να αλλάξουν τη ζωή μας προς το καλύτερο, ανοίγοντας τους δρόμους της προσωπικής επιτυχίας και της επαγγελματικής ευημερίας. Έχει διατελέσει σύμβουλος μεγάλων πολυεθνικών εταιριών θέματα Εκπαίδευσης & Παρακίνησης ανθρώπινου δυναμικού, Πωλήσεων, Επικοινωνίας, Ηγεσίας & Ψυχολογίας της Επίτευξης. Συγγραφέας 30 βιβλίων και περισσότερων από 2,000 άρθρων. Δημοφιλής καλεσμένος πολλών τηλεοπτικών εκπομπών δίνοντας έγκυρες συμβουλές σε θέματα Αυτοβελτίωσης, Επικοινωνίας και Image Making. Έχει διατελέσει ειδικός επιστημονικός συνεργάτης πολλών τηλεοπτικών εκπομπών σε θέματα αυτοβελτίωσης και προσωπικής ενδυνάμωσης. Έχει παρουσιάσει τη δική του ραδιοφωνική εκπομπή με τίτλο «Για μια καλύτερη ζωή». Έχει διεθνώς καταξιωθεί με επαναλαμβανόμενες παρουσιάσεις και αναφορές στα Who is Who of the world, Imminent People of Today και Writer of the Year.

## Περιεχόμενα

- Βιογραφικό και εμπειρία Άκη Αγγελάκη
- Public Speaking / Presentation Skills for Leaders
- Adversity 2015 : Αυτοδιαχείριση Ικανοτήτων
- Motivational Leadership
- Motivational Interviewing
- Ολοήμερα Βιωματικό Εργαστήριο (Coaching) Στοχοθεσίας
- Βασικές Αρχές Ψυχολογίας για καθημερινή χρήση στο μάντζμεντ και την παρακίνηση συνεργατών
- Αντιμετωπίζοντας την Κατάθλιψη σε περιόδους κρίσης
- Θωρακίσου Απέναντι στην κρίση

# Public Speaking / Presentation Skills for Leaders

# Η Τέχνη της Δημόσιας Ομιλίας

Διάρκεια 24 ώρες  
(3x8ωρα)

## Public Speaking Skills & Presentation Skills

### Απευθύνεται σε:

Ένα δημιουργικό και πρωτότυπο σεμιναριακό εργαστήριο που απευθύνεται σε μάνατζερς, πολιτικούς, εκπαιδευτικούς, trainers, δικηγόρους, δικαστικούς, εισηγητές σεμιναρίων, δημοσιογράφους, πωλητές, επιχειρηματίες, ψυχολόγους, κοινωνιολόγους, ακαδημαϊκούς και σε οποιονδήποτε θέλει να βελτιώσει τις ικανότητες της προφορικής επικοινωνίας και ρητορικής δεινότητας.

### Σκοπός του σεμιναρίου:

Στο τέλος του βιωματικού σεμιναρίου θα είστε σε θέση να:

- Μιλάτε με άνεση & αυτοπεποίθηση σε μικρά ή μεγάλα ακροατήρια.
- Κάνετε ολοκληρωμένες & δυναμικές παρουσιάσεις
- Επικοινωνείτε τις ιδέες σας αποτελεσματικά
- Δημιουργείτε ενθουσιασμό και παρακίνηση με τις ομιλίες σας.

### Θεματολογία

- Πως να επικοινωνείτε αποτελεσματικά με ένα ακροατήριο.
- Η σκηνική παρουσία και τα μυστικά των σωστών κινήσεων.
- Πως να ελέγχετε το ακροατήριό σας με τα μάτια.
- Πως να προετοιμάζετε & να σχεδιάζετε την ομιλία σας.
- Τρόποι και τεχνικές εξεύρεσης ιδεών και υλικού για μια παρουσίαση/ομιλία.
- 8 Διαφορετικές Τεχνικές Παρουσιάσεων & Ομιλιών.
- Εναλλακτικές Τεχνικές για να Κλείνετε την Ομιλία σας.
- Πώς να ψυχολογείτε και να επιρρεάζετε το ακροατήριό σας.
- Ποιες είναι οι σωστές και οι λάθος λέξεις και εκφράσεις.
- Πως να εκφράζεστε και να γίνεστε απόλυτα κατανοητοί.
- Αντιμετωπίζοντας ένα εχθρικό ακροατήριο.
- Πως να κάνετε το κοινό να συμφωνεί μαζί σας.
- Πως να συμπεριφέρεσθε ανάλογα με το θέμα και το κοινό.
- Η χρήση ιστοριών/αποφθεγμάτων και ανεκδότων.
- Πως να προετοιμάξετε ψυχολογικά και να ελέγχετε το φόβο της «σκηνης».
- Μερικές πρακτικές ασκήσεις για να δίνετε ένταση, ταχύτητα και διακύμανση στη φωνή σας.
- Πως να σχεδιάζετε τις ιδέες σας.
- Πως να κερδίζετε τη συμμετοχή του ακροατηρίου.
- Πως να «οπτικοποιείτε» την παρουσίασή σας.
- Πως να εκτιμάτε τις ποιότητες ενός ομιλητή και πως να αποτιμάτε τις δικές σας ικανότητες και να τις βελτιώνετε.
- Δημιουργώντας τις δικές σας ομιλίες Εργαστήριο Ζωντανών Παρουσιάσεων.
- Βιωματικές Ασκήσεις



# Adversity 2015 : Αυτοδιαχείριση Ικανοτήτων

# ADVERSITY 2015

Αυτο-διαχείριση ικανοτήτων σε περιόδους οικονομικής κρίσης  
Για επαγγελματίες, στελέχη επιχειρήσεων, ελεύθερους επαγγελματίες και πωλητές

Εισηγητής: Άκης Αγγελάκης,  
Authorized Trainer, Σύμβουλος  
Επιχειρήσεων, Life Coach

Διάρκεια : 10 ώρες (2 X 5ωρα)



## Περιγραφή

Η ύλη είναι προσεκτικά επιλεγμένη ώστε να δίνει κατευθύνσεις σε κάθε επαγγελματία, από το ανώτερο στέλεχος μέχρι τον επιχειρηματία, σε θέματα επιχειρησιακής ανάπτυξης και προσωπικής βελτίωσης. Το σεμινάριο υποστηρίζεται με αποσπάσματα από εκπαιδευτικά βίντεο καταξιωμένων διεθνών ομιλητών που μιλούν για το συγκεκριμένο θέμα, καθώς επίσης και άλλα χρηστικά οπτικοποιημένα βίντεο ειδικά σχεδιασμένα ώστε

να ανταποκρίνονται στη θεματολογία. Οι έννοιες που αναλύονται είναι επιστημονικά τεκμηριωμένες από τις σπουδές του εκπαιδευτή στη Συμβουλευτική Ψυχοθεραπεία και το Life Coaching. Δεν είναι ένα σεμινάριο ψυχολογίας αλλαγών, ούτε διαχείρισης κρίσεων. Είναι μια «ολιστική» και πρακτική τοποθέτηση επάνω σε φλέγοντα θέματα που απασχολούν κάθε ενεργό εργαζόμενο και επαγγελματία.

## Θεματολογία Στόχος

Στο τέλος του σεμιναρίου θα είστε σε θέση να έχετε μια ξεκάθαρη εικόνα αναφορικά με τις ικανότητες που απαιτούνται να καλλιεργήσετε και αναπτύξετε ώστε να μπορείτε να διαχειριστείτε με αποτελεσματικότητα τα προβλήματα, τις προκλήσεις και τις ψυχολογικές αρνητικές επιπτώσεις που επιφέρουν οι αλλαγές σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον διαρκώς μεταβαλλόμενο, απρόβλεπτο και εχθρικό.

- Οι έξι διεθνείς τάσεις και πώς να προετοιμαστείτε κατάλληλα
- Τα χαρακτηριστικά του σύγχρονου επαγγελματικού ανταγωνισμού
- Γιατί οι άνθρωποι δεν κάνουν όλα αυτά που ξέρουν ότι πρέπει να κάνουν;
- Learned Helplessness: Μαθαίνουμε να ζούμε αβοήθητοι! Η ψυχολογία πίσω από αυτή την εξέλιξη.
- Αυτο-διαχείριση Αλλαγών
- Δυο ξεκάθαροι παράγοντες επιχειρηματικής / επαγγελματικής επιτυχίας
- Ψυχολογία και αυτο-διαχείριση χρόνου
- Διαχείριση στρατηγικού ρίσκου & τα πέντε είδη διαφορετικού ρίσκου
- Η Διαχείριση της Ανησυχίας μέσα από στρατηγική σκέψη
- Μια σειρά ερωτήσεων που αξίζει να κάνει κάθε επαγγελματίας στην χάραξη στρατηγικής
- Από την ικανότητα στην αποτελεσματικότητα
- Ποιες είναι οι βασικές προϋποθέσεις της αποτελεσματικότητας
- Η ψυχολογία των προσδοκιών και πως διαμορφώνει το επιθυμητό αποτέλεσμα
- Η συναλλακτική ανάλυση στη σύγχρονη επιχειρηματικότητα
- Αυτο-διαχείριση ηθικού σε περιόδους αβεβαιότητας & έντονου stress
- Δημιουργικές Τεχνικές για αποτελεσματική Αυτο-διαχείριση στους τομείς:
  - ▲ Πληροφόρησης
  - ▲ Ανταγωνισμού
  - ▲ Προβλημάτων
  - ▲ Κρίσεων
  - ▲ Διανοητικών ικανοτήτων
  - ▲ Ενέργειας & Ζωτικότητας
  - ▲ Στόχων
  - ▲ Προθέσεων
  - ▲ Συναισθημάτων πελατών σε περιόδους κρίσης
  - ▲ Θλίψης
  - ▲ Διαδικασιών αποφάσεων
  - ▲ Καθημερινών δραστηριοτήτων
  - ▲ Συμπληρωματικών δράσεων
  - ▲ Παρακίνησης/ αυτοπαρακίνησης

Το σεμινάριο επιδοτείται με ΛΑΕΚ 0,45 και μπορεί να προγραμματιστεί για ενδοεταιρική χρήση

Τηλ. επικοινωνίας: 210-2512988, 210-2584880, e-mail: info@image-a.gr

COPYRIGHT 2010 AKIS ANGELAKIS

# Motivational Leadership



# Τα Μυστικά της Παρακινήτικης Ηγεσίας **Motivational Leadership**

Τρόποι, Ιδέες, Τεχνικές & Στρατηγικές για να παρακινείτε τους συνεργάτες σας σε περιόδους οικονομικής αβεβαιότητας.

Ένας οδηγός για να αυξήσετε τα παραγωγικά αποτελέσματα των ανθρώπων σας, μέσα από τα κανάλια της αποτελεσματικής ηγεσίας, της σωστής επικοινωνίας και της ψυχολογίας της παρακίνησης  
από τον Άκη Αγγελάκη

**Απευθύνεται :**

Σε μάνατζερ, δόκιμους μάνατζερ ασφαλιστικών γραφείων, δικτυακού μάρκετινγκ, κτηματομεσιτικών εταιριών και γενικότερα σε όλους εκείνους που θέλουν να αυξήσουν τον ενθουσιασμό και την αποτελεσματικότητα των συνεργατών τους.

**Σκοπός του σεμιναρίου :**

Να αποκτήσετε πρακτικές, 100% αποτελεσματικές δεξιότητες ηγεσίας, παρακίνησης και διαχείρισης του δικτύου ή της ομάδας σας.

**Ένα σεμινάριο που προηγείται του καιρού του!**

**Θεματολογία του σεμιναρίου :**

Το σεμινάριο συμπεριλαμβάνει δεκάδες ιδέες και τεχνικές μέσα από το Coaching, την Ψυχολογία της Συμπεριφοράς και της Παρακίνησης, που εφαρμόζονται στην πράξη με επιτυχία από κορυφαίους Ηγέτες και Motivators. Οι συμμετέχοντες θα βιώσουν κάθε διδασκόμενη τεχνική Και παράλληλα, θα μάθουν πώς να τις εφαρμόζουν στην πράξη και να καταμετρούν την αποτελεσματικότητά της με τους συνεργάτες τους.

# Motivational Interviewing

# Παρακινώντας ανθρώπους στην αλλαγή Motivational Interviewing

Το βιωματικό *workshop* / σεμινάριο που εκπαιδεύει ανθρώπους να εκπαιδεύουν ανθρώπους να κάνουν αλλαγές στη ζωή τους

## Απευθύνεται:

Σε στελέχη ανθρώπινου δυναμικού, διευθυντές ομάδων, ψυχολόγους, business & life coaches, ανώτερα και ανώτατα στελέχη επιχειρήσεων, πωλήσεων και leaders επαγγελματιών στο χώρο των πωλήσεων.

## Στόχος σεμιναρίου:

Να παρέχει μια ολοκληρωμένη μέθοδο που να βοηθά τους άλλους να αποφασίζουν μακροχρόνιες αλλαγές στην εργασιακή ή προσωπική τους ζωή, απομακρύνοντας ταυτόχρονα την αναποφασιστικότητα και την αμφιθυμία.

## Θεματολογία:

- Γιατί οι άνθρωποι δυσκολεύονται να αλλάξουν;
- Κάνοντας τα βήματα της αλλαγής
- Η γλώσσα της αλλαγής & η γλώσσα της αντίδρασης: Τα χαρακτηριστικά
- Αντιμετωπίζοντας αντίσταση στην αλλαγή
- Τα διαφορετικά είδη συμπεριφορών αντίστασης
- Μέθοδοι και τεχνικές που φέρνουν αποτέλεσμα
- Πώς δυναμώνει η αυτοπεποίθηση του ατόμου
- Παγίδες που υπονομεύουν την αυτοπεποίθηση
- Υποστηρίζοντας το άτομο που αλλάζει
- Σημεία που δείχνουν την ετοιμότητα του ατόμου να αλλάξει
- Οι διαφορετικές φάσεις της αλλαγής και οι κίνδυνοι που περικλείουν
- Συνήθη λάθη της ηγεσίας που αντιπαρακινούν
- Η σημασία του καθορισμού στόχων
- Η δύναμη της Δέσμευσης
- Η βαθύτερη ψυχολογία των σταδίων της αλλαγής
- Διαχείριση αδιαφορίας και απροθυμίας
- Δημιουργώντας κίνητρα που στοχεύουν στην αλλαγή
- Πώς οι αξίες επηρεάζουν τη συμπεριφορά
- Τα διαφορετικά είδη των αξιών

## Διάρκεια :

2 x 8ωρα και συνεδρίες follow up πρακτικής εφαρμογής

Πληροφορίες

τηλ. **210-2512988** e-mail: **info@image-a.gr**  
**http://www.akis-angelakis.com**



Ολοήμερα Βιωματικό Εργαστήριο  
(Coaching) Στοχοδεσίας

# Πώς να ξεκαθαρίσεις τους στόχους σου και να δημιουργήσεις μια στρατηγική για να τους επιτύχεις.

Διάρκεια 12 Ώρες (2 X 6ωρα)

Ένα μοναδικό Εργαστηριακό οκτάωρο, μέσα στο οποίο ο κάθε συμμετέχων θα μάθει πως να αξιολογεί και να επιτυγχάνει όλους τους προσωπικούς και επαγγελματικούς του στόχους, με συγκεκριμένα βήματα, στρατηγική και μεθοδολογία.

**Το Εργαστήριο απευθύνεται** σε όλους όσους χρειάζονται μια προσωπική καθοδήγηση για την επίτευξη των στόχων τους. Είναι ιδανικό για όλους όσους εκπαιδεύουν, διοικούν και συντονίζουν ομάδες εργαζομένων, αθλητών, φοιτητών, πωλητών, θεραπευτικές κοινότητες, στελέχη επιχειρήσεων ή οργανισμών.

Το Εργαστήριο αποτελείται από έξι ενότητες με την προσωπική καθοδήγηση, του Άκη Αγγελάκη LLM, SAC Dip., (Authorized Trainer & Counselor) για κάθε συμμετέχοντα.

## Στο τέλος του Εργαστηρίου θα είστε σε θέση να :

- Έχετε μια εντελώς ξεκάθαρη εικόνα σχετικά με τη σπουδαιότητα των στόχων σας.
- Ιεραρχήσετε τις προτεραιότητές σας σε όλους τους τομείς της προσωπικής και επαγγελματικής σας ζωής.
- Κατανοήσετε τη σπουδαιότητα και να δημιουργήσετε το δικό σας «σκοπό» της ζωής.
- Αναθεωρήσετε τις απαιτούμενες ενέργειες που θα σας βοηθήσουν να επιτύχετε τους στόχους & τα σχέδια σας στην προσωπική και επαγγελματική ζωή σας.
- Δημιουργήσετε τους κεντρικούς άξονες των απαιτούμενων δραστηριοτήτων που θα σας φέρουν πιο κοντά στην υλοποίηση των επιδιώξεών σας.
- Ξέρετε με σιγουριά πως οι στόχοι σας έχουν απορροφηθεί από το υποσυνείδητο νου σας σε τέτοια μορφή, ώστε μόνοι σας να μπορείτε να έχετε ένα τέλει υποστηρικτικό σύστημα που θα σας βοηθά καθημερινά.
- Μπορείτε να παίρνετε ξεκάθαρες αποφάσεις που θα συμβάλουν στην προσωπική και επαγγελματική σας ευημερία.

# ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (COACHING) ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑΣ

*Η στοχοθεσία είναι ίσως η πιο ζωτική και πιο σημαντική επιδεξιότητα που απαιτείται για την επίτευξη της αριστείας και της προσωπικής παρακίνησης. Σε κάθε πανεπιστημιακή μελέτη που έχει γίνει (HARVARD, MIT, Cornell, Maslow κ.λ.π.), παρατηρούμε πως όλες συμφωνούν στο γεγονός ότι Ο ΚΑΘΕ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΟΥ ΑΡΙΣΤΕΥΕΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΑΘΙΑΣΜΕΝΟΣ ΜΕ ΤΗ ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑ.*

*Ακόμη και άνθρωποι που δεν έχουν πετύχει πολλά πράγματα στη ζωή τους, αν αρχίσουν και βάζουν στόχους θα παρατηρήσουν ότι τα επίπεδα της αποδοτικότητας και επίτευξής τους θα αυξηθούν δραματικά και σχεδόν αμέσως.*

## ΕΓΓΥΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑΣ



Αν, αφού έχετε παρακολουθήσει το πρώτο μέρος του Εργαστηρίου Στοχοθεσίας, δεν είστε απόλυτα ικανοποιημένοι, σας παρακαλούμε να μας το πείτε στο διάλειμμα πριν το γεύμα. Σε μια τέτοια περίπτωση, θα σας επιστρέψουμε πίσω τα χρήματά σας χωρίς την παραμικρή ερώτηση ή αμφισβήτηση από τη μεριά μας!

Τηλ. 210-2512988, 2584880 Fax 210-2512988  
Email [success2@otenet.gr](mailto:success2@otenet.gr) & [info@image-a.gr](mailto:info@image-a.gr)

# Είστε μάνατζερ; Εκπαιδευτής; Σύμβουλος; Ηγείστε ομάδας πωλητών;

Ένα μοναδικό Εργαστηριακό οκτάωρο, μέσα στο οποίο ο κάθε συμμετέχων θα μάθει πως να καθοδηγεί τους συνεργάτες και τον ίδιο του τον εαυτό στο να αξιολογεί και να επιτυγχάνει όλους τους προσωπικούς και επαγγελματικούς του στόχους, μέσα από συγκεκριμένα βήματα, στρατηγική και μεθοδολογία.

*Αν στη ζωή δεν μάθουμε πως να βάζουμε τους δικούς μας στόχους και πως να τους πραγματοποιούμε, τότε δυστυχώς, θα καταλήξουμε να ακολουθούμε ή να υπηρετούμε κάποιους άλλους που είχαν τη σύνεση και την εξυπνάδα να βάζουν στόχους!*

Το Εργαστήριο είναι **ιδανικό** για όλους όσους εκπαιδεύουν, διοικούν και συντονίζουν ομάδες εργαζομένων, αθλητών, φοιτητών, πωλητών, θεραπευτικές κοινότητες, στελέχη επιχειρήσεων ή οργανισμών.

Το Εργαστήριο αποτελείται από **έξι ενότητες** με την **προσωπική καθοδήγηση**, του Άκη Αγγελάκη LLM, SAC Dip., (Authorized Trainer & Counselor) για κάθε συμμετέχοντα. Ο Άκης Αγγελάκης είναι **πιστοποιημένος εκπαιδευτής** σε ομαδική και ατομική καθοδήγηση για αποτελεσματική επίτευξη στόχων. Τα σεμινάρια, οι ομιλίες και οι προσωπικές συνεδρίες μαζί του, επιφέρουν άμεσα και θετικά αποτελέσματα στην επίτευξη των προσωπικών και επαγγελματικών σας στόχων, όπως εκατοντάδες απόφοιτοι μας καταμαρτυρούν!

## Τότε, μη χάσετε το Βιωματικό Εργαστήριο (Coaching) Στοχοθεσίας

### Πώς να ξεκαθαρίσεις τους στόχους σου και να δημιουργήσεις μια στρατηγική για να τους επιτύχεις.

**Στο Εργαστηριακό Βιωματικό Σεμινάριο θα μάθετε πως να εκπαιδεύετε τους συνεργάτες / πωλητές σας να :**

- ⊙ Προγραμματίζουν και να επιτυγχάνουν τους στόχους τους.
- ⊙ Χρησιμοποιούν βήμα βήμα, μια εύκολη «φόρμουλα» παρακίνησης.
- ⊙ Έχουν μια ξεκάθαρη εικόνα σχετικά με τη σπουδαιότητα των στόχων.
- ⊙ Ιεραρχούν τις προτεραιότητές τους σε όλους τους τομείς της προσωπικής και επαγγελματικής τους ζωής.
- ⊙ Κατανοήσουν τη σπουδαιότητα και να δημιουργήσουν το δικό τους «σκοπό» ζωής.
- ⊙ Αναθεωρούν τις απαιτούμενες ενέργειες που απαιτούνται ώστε να επιτύχουν τους στόχους & τα σχέδια τους.
- ⊙ Δημιουργούν τις δραστηριότητες εκείνες που θα τους φέρουν πιο κοντά στην υλοποίηση των παραγωγικών στόχων & επιδιώξεών τους.

**Όταν ένας συνεργάτης σας βάζει κάποιο στόχο, έχετε αναρωτηθεί ποτέ :**

- ⊙ Θέλει πραγματικά αυτό το στόχο; Γιατί;
- ⊙ Ο στόχος που έχει βάλει είναι συμβατός με την ηθική και τις αξίες του;
- ⊙ Είναι συμβατός με τις πεποιθήσεις που έχει για τον εαυτό του και τις ικανότητές του;
- ⊙ Έχει κατανοήσει πώς ακριβώς θα ωφεληθεί αν πετύχει το στόχο του;
- ⊙ Ποιο είναι το πρώτο βασικό βήμα που θα πρέπει να κάνει σήμερα ώστε να πλησιάσει το στόχο του/της;



## ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΛΟΗΜΕΡΟΥ ΒΙΩΜΑΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑΣ

### Στο τέλος του Εργαστηρίου θα είστε σε θέση να :

- Έχετε μια εντελώς ξεκάθαρη εικόνα σχετικά με τη σπουδαιότητα της στοχοθεσίας.
- Κατευθύνετε τους συνεργάτες σας να ιεραρχούν τις προτεραιότητές τους σε όλους τους τομείς της προσωπικής και επαγγελματικής τους ζωής.
- Βοηθάτε τους συνεργάτες σας να δημιουργούν το δικό τους «σκοπό» της ζωής.
- Αναθεωρήσετε τις απαιτούμενες ενέργειες που θα σας βοηθήσουν να επιτύχετε τους στόχους & τα σχέδια σας στην προσωπική και επαγγελματική ζωή σας.
- Εκπαιδεύσετε τους συνεργάτες σας πως να δημιουργήσουν τους κεντρικούς άξονες των απαιτούμενων δραστηριοτήτων που θα τους φέρουν πιο κοντά στην υλοποίηση των παραγωγικών τους στόχων.
- Γνωρίζετε με σιγουριά πως οι στόχοι τους έχουν απορροφηθεί από τον υποσυνείδητο νου τους σε τέτοια μορφή, ώστε μόνοι τους να έχουν ένα τέλει υποστηρικτικό σύστημα που θα τους βοηθά καθημερινά.
- Μπορείτε να παίρνετε ξεκάθαρες αποφάσεις που θα συμβάλουν στην προσωπική και επαγγελματική σας ευημερία.

**Business &  
Life Training**  
by Akis Angelakis

100%

#### **ΕΓΓΥΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ:**

Αν, αφού έχετε παρακολουθήσει το πρώτο μέρος του Εργαστηρίου Στοχοθεσίας, δεν είστε απόλυτα ικανοποιημένοι, σας παρακαλούμε να μας το πείτε στο διάλειμμα πριν το γεύμα. Σε μια τέτοια περίπτωση, θα σας επιστρέψουμε πίσω τα χρήματά σας χωρίς την παραμικρή ερώτηση ή αμφισβήτηση από τη μεριά μας!

*Έναρξη Σεμιναρίου* Η ψυχολογία της Στοχοθεσίας-Μύθοι και πραγματικότητες.

*Ενότητα 1<sup>η</sup>* Πως να δημιουργήσετε ένα ξεκάθαρο «σκοπό» ζωής που θα διέπει και εμπνέει την ύπαρξη αξιόλογων στόχων.

*Ενότητα 2<sup>η</sup>* Πως να δημιουργήσετε απόλυτα ζωτικούς και εποικοδομητικούς για σας στόχους.

*Ενότητα 3<sup>η</sup>* Μια εύκολη μέθοδος για να ιεραρχείτε τι είναι σπουδαίο για εσάς και πως να κάνετε τους στόχους σας να είναι σε αρμονία με τις προσωπικές σας αξίες.

*Ενότητα 4<sup>η</sup>* Πως να σχεδιάσετε τα βήματα της προσωπικής σας στοχοθεσίας και να δημιουργήσετε τους «πυρήνες» των στόχων σας για το 2008 αλλά και την υπόλοιπη ζωή σας.

*Ενότητα 5<sup>η</sup>* Πως να εντοπίζετε τα μελλοντικά εμπόδια στους στόχους σας και μια φόρμουλα για να τα αντιμετωπίζετε και ξεπερνάτε με επιτυχία.

*Ενότητα 6<sup>η</sup>* Πως να είστε σίγουροι ότι οι στόχοι σας είναι εφικτοί και σχεδιασμένοι έτσι ώστε να αφυπνιστούν και ενεργοποιηθούν οι υποσυνείδητες ικανότητές σας.

Το ολοήμερο Εργαστήριο είναι ΑΚΡΙΒΩΣ αυτό: Ένα **Καθαρά Βιοματικό Εργαστήριο**, στο οποίο ο κάθε συμμετέχων δουλεύει σε ατομικό επίπεδο με την καθοδήγηση (όπου χρειάζεται) του κ. Αγγελάκη. Θα υπάρξει χρόνος για κάποιες θεωρητικές διευκρινήσεις. Στο τέλος της ημερίδας θα μπορείτε να φύγετε ξεκάθαροι, συγκεκριμένοι και με όλες τις απαντήσεις για τα «πως» και τα «γιατί» που αφορούν την επιτυχή προσέγγιση όλων σας των προσωπικών και επαγγελματικών σας στόχων.

Τηλ. 210-2512988, 2584880 Fax 210-2512988  
Email [success2@otenet.gr](mailto:success2@otenet.gr) & [info@image-a.gr](mailto:info@image-a.gr)

# Βασικές Αρχές Ψυχολογίας για καθημερινή χρήση στο μάνατζμεντ και την παρακίνηση συνεργατών

**Ο Άκης Αγγελάκης**  
διδάσκει για πρώτη φορά στην Ελλάδα!

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

**για καθημερινή χρήση & πρακτική εφαρμογή  
στο ασφαλιστικό μάνατζμεντ και παρακίνηση συνεργατών**

- Τι είναι αυτό που κάνει τους συνεργάτες να μην αποδίδουν όσο μπορούν;
- Γιατί η δύναμη της δέσμευσης στο στόχο «εξατμίζεται» τόσο εύκολα;
- Γιατί χάνουν το κουράγιο και το ηθικό τους με τις πρώτες απορρίψεις και δυσκολίες;
- Τι είναι αυτό που «μπλοκάρει» τους συνεργάτες και δεν εφαρμόζουν στην πράξη όλα όσα μαθαίνουν στην εκπαίδευση;
- Γιατί η παρακίνηση δεν έχει διάρκεια;
- Γιατί δυσκολεύονται να προσεγγίσουν υποψήφιους πελάτες και να επικοινωνούν με αυτοπεποίθηση;
- Γιατί δεν ζητούν αποτελεσματικά συστήματα;
- Με ποιους πρακτικούς τρόπους μπορεί ο μάνατζερ να τους κάνει να γίνουν περισσότερο αποφασιστικοί και αποτελεσματικοί;
- Ποιες είναι οι συγκεκριμένες ενέργειες και δράσεις που απαιτούνται από το μάνατζερ/ηγέτη να κάνει ώστε οι συνεργάτες να πειστούν πως όλα όσα τους διδάσκει θα τους βοηθήσουν να επιτύχουν στο επάγγελμα του ασφαλιστικού συμβούλου;

**Business &  
Life Training**  
by Akis Angelakis

### Διάρκεια εκπαίδευσης :

- Βασική εκπαίδευση: Δυο οκτάωρα.
- Για το ολοκληρωμένο πρόγραμμα, θα γίνει ξεχωριστή συνεννόηση.

### Σε ποιους απευθύνεται:

- Σε Unit, Assistant & Agency Managers Υποκαταστημάτων Ασφαλιστικών Εταιριών, σε Εκπαιδευτές, Coaches, Διευθυντές Πωλήσεων, Ανάπτυξης, Περιφερειακούς Διευθυντές, Επιθεωρητές Πωλήσεων, Διευθυντές Ανθρώπινου Δυναμικού.

### Στόχοι του σεμιναρίου:

- Η αποτελεσματική εκπαίδευση του μάνατζερ στη χρήση επιστημονικών ψυχολογικών αρχών και τεχνικών (CBT) για να παρακινεί, να επικοινωνεί και να εκπαιδεύει αποτελεσματικότερα τους συνεργάτες του
- Να μπορεί ο μάνατζερ να βοηθά τους συνεργάτες να επιλύουν (σε ψυχολογικό & πρακτικό επίπεδο) καθημερινά προβλήματα που αναστατώνουν και επηρεάζουν αρνητικά την παραγωγικότητά τους.
- Η βαθύτερη κατανόηση βασικών ψυχολογικών συμπεριφορών και αναστολών που εμποδίζουν τους συνεργάτες να επιτύχουν στο χώρο των πωλήσεων
- Η ενίσχυση της δεξιότητας του μάνατζερ να δίνει πρακτικές κατευθύνσεις στο να γίνουν οι ίδιοι οι συνεργάτες οι «θεραπευτές» του εαυτού τους και να λειτουργούν με αυτοπεποίθηση και σταθερότητα.
- Η σταδιακή αντικατάσταση των «περιοριστικών πεποιθήσεων» που έχουν οι συνεργάτες γύρω από την επιτυχία και το φόβο της απόρριψης.
- Η εκμάθηση απλών, πρακτικών αλλά σύγχρονων επιστημονικών εφαρμογών που συντελούν στην προσωπική ενδυνάμωση, τόνωση αυτοπεποίθησης και αλλαγή στάση και τρόπου συμπεριφοράς στις πωλήσεις.



# Business & Life Training

by Akis Angelakis



## Ποιες είναι οι πιστοποιημένες γνώσεις των εισηγητών:

Ο Άκης Αγγελάκης, πέραν της 30ετούς επαγγελματικής του και 20ετούς διδακτικής και συγγραφικής του εμπειρίας (23 βιβλία), είναι κάτοχος Master στο Ναυτασφαλιστικό Δίκαιο, πιστοποιημένος εκπαιδευτής ενηλίκων, σύμβουλος επιχειρήσεων, Business & Life Coach, απόφοιτος Counseling Skills (Great Britain) & Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής (Ελλάδα), Σύμβουλος Συνθετικής (Ψυχοθεραπευτικής) Προσέγγισης.



Δρ Σοφία Καρούτζου  
Κλινική ψυχολόγος

## ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

- Κατανοώντας το πραγματικό πρόβλημα κάθε συνεργάτη. Οι συνεργάτες δεν είναι όλοι ίδιοι!
- Γιατί οι άνθρωποι δεν αποδίδουν αυτό που μπορούν;
- Τι είναι οι «πυρηνικές» πεποιθήσεις και γιατί σταματούν την εξέλιξη και την πρόοδο
- Πως να κάνετε την παρακίνηση να έχει διάρκεια
- Γίνετε οι ίδιοι οι «θεραπευτές» του εαυτού σας & των συνεργατών σας
- Τεχνικές & Ασκήσεις για την αντιμετώπιση του άγχους, της αγωνίας, της ανασφάλειας και των αισθημάτων κατωτερότητας και αναξιοσύνης
- Πως αλλάζει στάση και αντιληπτικότητα ο συνεργάτης
- Ανακαλύπτοντας τις περιοριστικές πεποιθήσεις
- Ποιες είναι οι «παγίδες» του μυαλού που εμποδίζουν την πρόοδο, την ανάπτυξη και την επαγγελματική ευημερία
- Ασκήσεις και τεχνικές για αλλαγή τρόπου σκέψης & συμπεριφοράς
- Τι είναι οι «αυτόματες» σκέψεις και πως επηρεάζουν τη συμπεριφορά, την απόδοση και την παραγωγικότητα
- Ασκήσεις και πρακτικές για την καταπολέμηση της αναβλητικότητας, του φόβου της απόρριψης και της αδράνειας
- Πως τροποποιούμε τις αρνητικές πυρηνικές πεποιθήσεις του συνεργάτη
- Ο «φαύλος» κύκλος της άρνησης και της χαμηλής αυτοεκτίμησης
- Αντιμετωπίζοντας το φόβο της απόρριψης και της αποτυχίας.
- Αποδόμηση των αισθημάτων κατωτερότητας και αβεβαιότητας των συνεργατών

*Το σεμινάριο είναι εστιασμένο και εξειδικεύεται σε προβλήματα παραγωγικότητας, παρακίνησης και ψυχολογικής στήριξης Ασφαλιστικών συμβούλων. Οι τεχνικές που θα διδαχθούν είναι επιστημονικές και βασίζονται στη Γνωσιακή και Συμπεριφοριστική Θεραπευτική Προσέγγιση (Cognitive Behavior Therapy).*

Τηλέφωνα επικοινωνίας : 210-2512988 & 210-2584880

E-mail: [info@image-a.gr](mailto:info@image-a.gr) & [success2@otenet.gr](mailto:success2@otenet.gr)

[www.akis-angelakis.com](http://www.akis-angelakis.com)

Αντιμετωπίζοντας την Κατάθλιψη σε περιόδους κρίσης

# Business & Life Training

by Akis Angelakis



(Από την Κατάθλιψη στη Δημιουργία!)

## Αντιμετωπίζοντας την Κατάθλιψη σε περιόδους κρίσης

Accredited  
by



### Απευθύνεται

Σε κάθε άνθρωπο, επαγγελματία ή μη, που ανησυχεί και αγωνιά στη “δίνη” της οικονομικής κρίσης.

### Το σεμινάριο μπορεί να επιδοτηθεί από ΛΑΕΚ

- Εκπαιδευτικό υλικό για κάθε συμμετέχοντα
- Σημειώσεις σεμιναρίου (σε ηλεκτρονική μορφή)
- Βεβαίωση Παρακολούθησης
- Ακουστικό CD /MP3 (επαγγελματική ηχογράφηση υψηλής πιστότητας) με το σεμινάριο.
- DVD εξαιρετικής επαγγελματικής εγγραφής με θέμα ΦΟΒΟΣ, ΘΥΜΟΣ & ΣΤΡΕΣ αξίας 45€ .

### Στόχος

Στο τέλος του σεμιναρίου θα έχετε μάθει τεχνικές που θα σας βοηθήσουν να:

- Σκέφτεστε και λειτουργείτε περισσότερο θετικά και δημιουργικά.
- Εφαρμόζετε νέες δεξιότητες και επιστημονικά αποδεδειγμένες τεχνικές στην αντιμετώπιση και διαχείριση της αγωνίας και της κατάθλιψης.
- Επιλύετε Με ψυχραιμία και αποφασιστικότητα δύσκολες και προβληματικές καταστάσεις.
- Διαχειρίζεστε Αποτελεσματικά το καθημερινό άγχος και στρες.

### Θεματολογία

- Τα 6 στάδια της υπέρβασης μετά μια απώλεια ή ένα σοκ.
- Η αίσθηση του ελέγχου και πόσο επηρεάζει την καθημερινότητα του ανθρώπου : Internal External locus of control.
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση και εγκέφαλος - Μύθοι & αλήθειες.
- Τα συμπτώματα, ενδείξεις και επιπτώσεις της μειωμένης αυτοεκτίμησης.
- Η μαθημένη αίσθηση « ανημπορίας » και πως διαμορφώνει τη ζωή του ανθρώπου. (Learned Helplessness Principle).
- Η ψυχολογία της προσδοκίας και πως επιδρά στη δημιουργία των επιθυμητών αλλαγών.
- Έξι διαφορετικές προσεγγίσεις στην αντιμετώπιση μιας προβληματικής κατάστασης.
- Διαχείριση διλημάτων και ο διπολικός τρόπος σκέψης.
- Πως διαμορφώνεται η δεξιότητα για αυτοδιαχείριση και ανεξαρτησία.
- Ποια είναι τα μεγαλύτερα λάθη στην προσέγγιση για επίλυση ενός προβλήματος και ποιες είναι οι πλέον αναποτελεσματικές στρατηγικές.
- Με ποιους τρόπους ο άνθρωπος μαθαίνει νέες συμπεριφορές.
- Ποια είναι τα περισσότερο συνηθισμένα λάθη στον τρόπο που σκεπτόμαστε. (Γνωσιακές διαστρεβλώσεις).
- Με ποιους τρόπους ο εγκέφαλος διαστρεβλώνει την πραγματικότητα.
- 27 επικίνδυνα «παιχνίδια» του νου.
- Ποιες είναι οι εγκεφαλικές λειτουργίες και πως επηρεάζουν την πραγματικότητα που διαμορφώνει ο άνθρωπος.
- Με ποιους τρόπους μπορούν να αλλάξουν οι πεποιθήσεις των ανθρώπων.
- Το αληθινό νόημα της αυτοπραγμάτωσης.
- Τα χαρακτηριστικά της απόλυτα λειτουργικής προσωπικότητας.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ στα τηλέφωνα 210-2512988 & 210-2584880 ή στείλτε e-mail στο [info@image-a.gr](mailto:info@image-a.gr) ή στο [success2@otenet.gr](mailto:success2@otenet.gr)



# Θωρακίσου Απέναντι στην κρίση

# Business & Life Training

by Akis Angelakis

## SELF COACHING

# Θωρακίσου απέναντι στην κρίση!

## Απευθύνεται:

Σε κάθε άνθρωπο & επαγγελματία που θέλει να μάθει να χρησιμοποιεί τρόπους και πρακτικές για περισσότερη εσωτερική γαλήνη, αυτοπεποίθηση και αντοχή για την αντιμετώπιση των δυσκολιών της εποχής μας!



## Στόχος:

Το σεμινάριο σας βοηθά να διαχειρίζεστε αποτελεσματικά τα προβλήματα, τα διλήμματα και τις ανησυχίες που βιώνετε, σαν αποτέλεσμα της οικονομικής αβεβαιότητας, της ανασφάλειας, του θυμού και της αστάθειας που κυριαρχεί πλέον στη ζωή μας.

## Θεματολογία

Στο σεμινάριο θα προβληθούν σύντομα διαφωτιστικά εκπαιδευτικά βίντεο (με Ελληνικούς υποτίτλους) που υποστηρίζουν κάθε διδακτική ενότητα από τους κορυφαίους Brian Tracy, Eckhart Tole, Steve Jobs, Randy Pausch και άλλες κορυφαίες προσωπικότητες.

- Η δύναμη της παρούσας στιγμής & πώς να τη χρησιμοποιείς θεραπευτικά.
- Όταν η ίδια η ζωή σου γυρνάει την πλάτη : Πώς αντιμετωπίζουμε μια πραγματικότητα που πονάει.
- Μπορούμε να αλλάξουμε το μέλλον;
- Μαθαίνοντας πώς να απελευθερώνεσαι από τις προσκολλήσεις.
- Εσύ και οι σκέψεις σου.
- Μπορείς να εκπαιδεύσεις το μυαλό σου!
- Πώς να εστιάζεις την προσοχή σου σε αυτό που έχει νόημα.
- Η πολλή σκέψη κάνει κακό!
- Ποιος είναι ο δικός σου σκοπός στη ζωή;
- Πώς ξεκαθαρίζει κάποιος τις αξίες του;
- Η σπουδαιότητα των σημαντικών «άλλων» στη ζωή μας.
- Η γκρίνια φέρνει φτώχεια ή το αντίθετο;
- Ποτέ δεν είναι αργά για μια νέα αρχή.
- Πώς να εφαρμόζεις το νόμο του Παρέτο σε όλα τα επίπεδα της καθημερινότητας σου.
- Η ευτυχία είναι πάντα επιλογή;
- Εσύ και ο φόβος.
- Αντιδράς ή ανταποκρίνεσαι;
- Πώς να «ανοίγεις» τον εαυτό σου στις νέες προοπτικές.
- Ποιο είναι το δικό σου σχέδιο δράσης γι' αυτή την εποχή;

Ο Άκης Αγγελάκης εκτός των πτυχίων του στη Διοίκηση επιχειρήσεων και Δίκαιο, είναι πιστοποιημένος εκπαιδευτής ενηλίκων, απόφοιτος Life Coaching, Counseling Skills, Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και ολοκληρώνει τις σπουδές του στη Συνθετική Συμβουλευτική Ψυχοθεραπεία.

**ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ:** ΣΤΟ 210-2512988 & 210-2584880, e-mail στο [info@image-a.gr](mailto:info@image-a.gr)