



Ψυχική Ανθεκτικότητα Mental Toughness

Σε κάθε εργαζόμενο



Σκοποί Εκπαίδευσης

- Η κατανόηση της έννοιας Ψυχική Ανθεκτικότητα-Mental Toughness
- Η εξοικείωση με τους βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην καλλιέργεια της Ψυχικής Ανθεκτικότητας-Mental Toughness



Μεθοδολογία

- Video based Training
- Quiz γνώσεων
- Αξιοποίηση της εκπαίδευσης από το LMS της εταιρίας μας ή παράδοση του SCORM Module στην εταιρία σας



Οφέλη παρακολούθησης

- Κατανόηση των βασικών παραγόντων από τους οποίους διαμορφώνεται η ψυχική ανθεκτικότητα
- Αναγνώριση των σημείων στα οποία διαφέρει από την Ανάκαμψη (Mental Toughness VS Resilience)
- Ενημέρωση για την ύπαρξη επιστημονικού τρόπου μέτρησης.
- Ενημέρωση για τις μεθόδους καλλιέργειας

Εκπαιδευτικές ενότητες

- Τι είναι και από πού προέρχεται η έννοια της Ψυχικής Ανθεκτικότητας;
- Σύνθεση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας (4Cs)
 - Control (Ελεγχος)
 - Commitment (Δέσμευση)
 - Challenge (Πρόκληση)
 - Confidence (Αυτοπεποίθηση)
- Mental Toughness VS Resilience
- Τρόπος εκτίμησης Ψυχικής Ανθεκτικότητας
- Αναφορά στις μεθόδους καλλιέργειας της Ψυχικής Ανθεκτικότητας
- Ερωτηματολόγιο επιβεβαίωσης γνώσεων

