

Ευεξία στον εργασιακό χώρο

Στρατηγικές αύξησης παραγωγικότητας στον εργασιακό χώρο μέσω της Διατροφής

Ασφαλιστικό Κέντρο - Φυσική παρουσία
Webinar - Διαδικτυακά

Πέμπτη 18 Απριλίου 2024
9:00π.μ. - 2:00μ.μ.



Εισαγωγή

Επαγγελματίες στον επιχειρηματικό κλάδο αισθάνονται συχνά υπερβολική κόπωση, καθώς εργάζονται για καλύτερα αποτελέσματα και κέρδη. Αυτή η κατάσταση επηρεάζει την υγεία και την ευημερία τους, οδηγώντας σε σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις. Επομένως, είναι απαραίτητο να επενδύσουμε στην υγεία και την ευημερία των εργαζομένων προκειμένου να προλάβουμε την κόπωση, το άγχος και ταυτόχρονα να βελτιώσουμε τη παραγωγικότητα τους στον χώρο εργασίας. Σήμερα, πολλοί προοδευτικοί οργανισμοί σε όλο τον κόσμο επενδύουν στην εισαγωγή προγραμμάτων υγείας και ευημερίας για τους εργαζομένους τους, με σκοπό να αυξήσουν την παραγωγικότητα και να προωθήσουν την υγεία, εξαλείφοντας τις πιθανότητες των αποτελεσμάτων από την ανθυγιεινή διατροφή και τις επιλογές ζωής.

Θέματα Προγράμματος

- Εισαγωγή
- Ορισμός της Ευεξίας και οι πυλώνες της
- Ποιος ο αντίκτυπος των υγιεινών διατροφικών συνθηκών στη γενική ευημερία
- Η σχέση διατροφής και παραγωγικότητας στο χώρο εργασίας
- Η σχέση Διατροφής και Εγκεφαλικής λειτουργίας και ο ρόλος του στη διαχείριση του άγχους
- Η έννοια της διατροφής με ενσυναίσθηση
- Στρατηγικές και πρακτικές για ευεξία στον εργασιακό χώρο

Αναγνώριση

Το Σεμινάριο αναγνωρίζεται ως εκπαίδευση 5 ωρών στο CPD IIC σε όσους το παρακολουθήσουν και θα τους δίνεται Πιστοποιητικό Παρακολούθησης.

Για τα άτομα που θα παρακολουθήσουν με webinar, θα πιστώνονται οι 5 ώρες στο CPD IIC μετά την επιτυχία τους στην εξέταση.

Webinar

Για τα άτομα που θα το παρακολουθήσουν με webinar στο τέλος του Σεμιναρίου θα λάβουν Εξεταστικό Δοκίμιο επιπέδου CPD το οποίο θα πρέπει να απαντήσουν σε 20 λεπτά. Θα αποτελείται από τρεις (3) ερωτήσεις υπο τύπο έκθεσης.

Χρήσιμες πληροφορίες

Χώρος: Ασφαλιστικό Κέντρο, και διαδικτυακά (webinar).
Ημερομηνία: Το Σεμινάριο θα διεξαχθεί στις 18 Απριλίου 2024, από τις 9.00π.μ.- 2.00μ.μ.

Δικαίωμα Συμμετοχής: Το δικαίωμα συμμετοχής ανέρχεται στα €60 + Φ.Π.Α. για τα Μέλη του ΑΙΚ με τακτοποιημένη την συνδρομή τους για το 2024 και στα €70 + Φ.Π.Α. για τα μη Μέλη.

Πληροφορίες: Τηλ 22761530, Φαξ. 22764559, Email: info@iic.org.cy

Εγγραφή: Η δήλωση συμμετοχής, μαζί με τα δικαιώματα, πρέπει να αποσταλούν στο Ινστιτούτο μέχρι τις 16 Απριλίου 2024.

Ηλεκτρονική Εγγραφή: www.iic.org.cy

Βιογραφικό Εκπαιδευτή



Δρ Χριστίνα Κοννή

Η Δρ Χριστίνα Κοννή είναι Διαιτολόγος και υπήρξε Επιστημονική Συνεργάτης στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας και στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου όπου δίδαξε στα Τμήματα Διαιτολογίας και Νοσηλευτικής. Είναι απόφοιτος του Louisiana Tech University (ΗΠΑ) και κάτοχος Ph.D. από το Πανεπιστήμιο της Γλασκώβης όπου έκανε εκτενή έρευνα με τη συμμετοχή πολλών χωρών της ΕΕ στον τομέα των περιβαλλοντικών/γενετικών παραγόντων και της παχυσαρκίας στα παιδιά, την οποία παρουσίασε σε διεθνή συνέδρια.

Εκτός από το ακαδημαϊκό έργο και την επαγγελματική της πρακτική, η Δρ. Κοννή είναι Expert Trainer στο EIMF και ακολουθεί ενεργά το πάθος της να συμβουλεύει τους ανθρώπους για το πώς να ζήσουν μια πιο υγιεινή και ευτυχισμένη ζωή μέσω καλύτερων διατροφικών επιλογών. Με αυτή την ιδιότητα, προσφέρει σεμινάρια και εργαστήρια σε οργανισμούς που θέλουν να αναπτύξουν την κουλτούρα της ευημερίας.

ΜΟΝΟΗΜΕΡΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

Ευεξία στον εργασιακό χώρο - Στρατηγικές αύξησης παραγωγικότητας στον εργασιακό χώρο μέσω της Διατροφής

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Φυσική παρουσία

Webinar

Όνοματεπώνυμο: _____

Εταιρεία: _____ Αρ. Κινητού: _____

E-mail: _____ Αρ. Ταυτότητας: _____

(Επιτρέπω στο Α.Ι.Κ. την επικοινωνία μέσω της πιο πάνω ηλεκτρονικής διεύθυνσης)

Ημερομηνία: _____ / _____ / _____

Υπογραφή: _____



ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΚΥΠΡΟΥ

Ζήνωνος Σώζου 23, Τ.Κ. 22648, 1523 Λευκωσία-Κύπρος, Τηλ. +357 22 761530, Φαξ.+357 22 764559

Email: info@iic.org.cy | web: www.iic.org.cy