

# Building Mental Toughness and a Performance Mindset

## Learn to survive and thrive at times of stress



Για όλες τις βαθμίδες στελεχών

120 Λεπτά



### Στόχοι Προγράμματος

- + Η παρουσίαση των τεχνικών ανάπτυξης ψυχικής αντοχής
- + Η κατανόηση των παραμέτρων που οδηγούν στην μείωση του stress, στην ικανοποίηση στη προσωπική ζωή και εργασία και στην επίτευξη των προσωπικών και επαγγελματικών στόχων



### Εργαλεία μάθησης

- + Παρουσία εκπαιδευτή (virtual facilitator)
- + Πλάνο δράσης
- + Ψηφοφορίες (rolls)
- + Αυτό-αξιολόγηση
- + Δυνατότητα συζήτησης
- + Δυνατότητα διαμοιρασμού οθόνης
- + Δυνατότητα εργασίας σε κοινό virtual flipchart



### Οφέλη συμμετοχής

- + Μετά το πρόγραμμα θα είστε σε θέση να εφαρμόσετε βασικές τεχνικές που θα ενισχύσουν τη ψυχική σας αντοχή (mental toughness) σε περιόδους πίεσης, κρίσης και αλλαγής

### Εκπαιδευτικές ενότητες

- + Introduction
- + Η σύνδεση της απόδοσης με τη ψυχική αντοχή (Mental Toughness)
- + Science of Mental Toughness
- + Happiness & Well Being
- + Positive Thinking and Visualization
- + Building a Resilient Mindset
- + Surviving and Thriving with Stress
- + Solving the Happiness Equation
- + Implementing Mental Fitness .
- + Ο απαιτούμενος τρόπος σκέψης (Mind Set)
- + Resilience
- + Motivation
- + Focus
- + Action Plan