



BREATHE

Πρόγραμμα Διαδικτυακή εκπαίδευση

**BREATHE: Balance, resilience,
empowerment & awareness for thriving
women entrepreneurs**

PROJECT N°: 2025-1-ES01-KA210-ADU-000355775

DATE:

The BREATHE project has been funded by the European Union. The opinions and views expressed on this website are solely those of the authors and do not necessarily reflect the opinion of the European Union or the Spanish Service for the Internationalisation of Education (SEPIE). Neither the European Union nor SEPIE can be held responsible for them.

This document is licensed under:



ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ BREATHE

20 ώρες (10 εργαστήρια διάρκειας 2 ωρών το καθένα)

18:00–20:00 (Δευτέρα και Πέμπτη)

27 Απριλίου έως 28 Μαΐου

Συμμετέχουσες: 25 γυναίκες

Εκπαιδευτική ομάδα: Κέλλυ Ψυλλάκη, Τζο Κωστούρου

Ένα βιωματικό ταξίδι για να επανασυνδεθείτε με τον εαυτό σας, να ρυθμίσετε την ενέργειά σας και να ευθυγραμμίσετε το ποιο είστε με αυτό που θέλετε να δημιουργήσετε. Θα αποκτήσετε πρακτικά εργαλεία για την καθημερινότητά σας και το εγχείρημά σας.

*Πρόκειται για έναν χώρο όπου θα ενισχύσετε την **αυτογνωσία**, την **αυτοεκτίμηση** και τη **φροντίδα του εαυτού σας**, ενοποιώντας σώμα, συναισθήματα και νου, ώστε να μπορείτε να διαχειριστείτε την αλλαγή και την επιχειρηματικότητα με μεγαλύτερη σαφήνεια και συνέπεια.*

Γενικός στόχος

Ενίσχυση της αυτογνωσίας, της αυτοεκτίμησης και της φροντίδας του εαυτού.

Ειδικοί στόχοι

- Ρυθμίστε και εξισορροπήστε την ενέργειά σας μέσω του σώματος και της αναπνοής, αλλά και μέσω των σκέψεων, των συναισθημάτων και των προσωπικών αξιών σας.
- Εμβαθύνετε στην αυτογνωσία: εντοπίστε τα δυνατά σας σημεία, τις δυνατότητές σας και τους πόρους που διαθέτετε αυτή τη στιγμή. Αποσαφηνίστε το όραμά σας. Κατανοήστε τι σας βοηθά και τι σας εμποδίζει στο παρόν.
- Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας να διαχειρίζεται την αβεβαιότητα και να λαμβάνει στοχευμένες αποφάσεις. Ενισχύστε την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή σας: στηρίξτε τον εαυτό σας, αναγνωρίστε την αξία σας και δώστε του προτεραιότητα.
- Ευθυγραμμίστε τις αποφάσεις σας με τις αξίες σας: δημιουργήστε συνοχή ανάμεσα σε αυτό που σκέφτεστε, αισθάνεστε και κάνετε. Βελτιώστε την αυτοπεποίθησή σας: θέστε όρια, πείτε «όχι» και ζητήστε αυτό που χρειάζεστε. Εξασκηθείτε στην ιεράρχηση προτεραιοτήτων και στη διαχείριση του χρόνου με βάση τη διαθέσιμη ενέργειά σας, τις συνήθειες και τις υποχρεώσεις σας.
- Εναρμονίστε την προσωπικότητά σας με το έργο σας, ώστε να μπορείτε να καινοτομείτε με βάση τον αυθεντικό σας εαυτό και να βρείτε νόημα στη δουλειά σας. Εξερευνήστε τη συνεργασία και τη δικτύωση.

Μεθοδολογία

Συνδυασμός αναστοχασμού, εκμάθησης πρακτικών εργαλείων και εφαρμογής τους σε πραγματικές καταστάσεις. Βιωματικές δραστηριότητες.

Χρήση εκπαιδευτικών τεχνικών για την επιχειρηματικότητα, το coaching και τη φροντίδα του εαυτού (πρακτικές σώματος-νου κτλ).

1. Αυτογνωσία:

Εργαστήριο 1: 27 Απριλίου Η Χαρτογράφηση της Αφετηρίας.

Στόχος: Να εντοπίσουν οι συμμετέχοντες πώς παλιά σχήματα (π.χ. αίσθημα ανεπάρκειας, τελειομανία) «εισβάλλουν» στις επαγγελματικές τους αποφάσεις.

Αντικείμενο: Αναγνώριση των «Σχημάτων» (Schemas) που διαμορφώνουν τον τρόπο που ερμηνεύουμε την πραγματικότητα.

Εργαστήριο 2: 30 Απριλίου Ρύθμιση & Βέλτιστη Επαγγελματική Κατάσταση.

Στόχος: Η μετάβαση από την απλή "αντίδραση" στα γεγονότα, στην "εσκεμμένη δράση". Πώς να διατηρούμε τη διαύγεια και τη συγκέντρωσή μας σε περιβάλλοντα υψηλών απαιτήσεων.

Αντικείμενο: Η βιολογία της απόδοσης και ο συντονισμός του νευρικού συστήματος για μέγιστη δημιουργικότητα.

Εργαστήριο 3: 4 Μαΐου Αξίες – Τα Θεμέλια.

Στόχος: Διαχωρισμός των αυθεντικών αξιών από τις «δανεικές» και έλεγχος της ευθυγράμμισής τους με το παρόν.

Αντικείμενο: Οι αξίες ως το εσωτερικό GPS και αντίδοτο στο υπαρξιακό κενό.

Εργαστήριο 4: 7 Μαΐου Σχεδιασμός με Σκοπό & Αντίκτυπο.

Στόχος: Η διαμόρφωση ενός ξεκάθਾਰου πλάνου δράσης.

Αντικείμενο: Σύνδεση της προσωπικής ταυτότητας με τις ανάγκες της αγοράς και το όραμα για το μέλλον.

2. Αυτοεκτίμηση:

Εργαστήριο 5: 11 Μαΐου Η Γνωστική Αρχιτεκτονική του "Self" (Think Well to Choose Well).

Στόχος: Η μετάβαση από τις «περιοριστικές πεποιθήσεις» σε «δυναμικές υποθέσεις». Ανάλυση του πώς οι εσωτερικοί μας μηχανισμοί επηρεάζουν το ρίσκο και την καινοτομία.

Αντικείμενο: Εντοπισμός των αυτόματων μοτίβων σκέψης που καθορίζουν την επαγγελματική συμπεριφορά

Εργαστήριο 6: 14 Μαΐου Κοινωνική Δυναμική, Εσωτερική Ενδυνάμωση & Στρατηγική Ορίων (Social Authority).

Στόχος: Η κατανόηση ότι οι σκέψεις δεν είναι γεγονότα, αλλά υποθέσεις εργασίας. Εκμάθηση τεχνικών για τη διατήρηση της ροής και της αποφασιστικότητας σε κρίσιμες στιγμές.

Αντικείμενο: Διαχείριση του «Εσωτερικού Κριτή» και ενίσχυση της αυτοπεποίθησης στο πεδίο.

Εργαστήριο 7: 18 Μαΐου Στρατηγική Πλοήγηση.

Στόχος: Σύνδεση όλων των ενοτήτων και λήψη στρατηγικών για το μέλλον με βάση όσα ξεχώρισαν και αναδύθηκαν στα workshops

Αντικείμενο: Η εσωτερική πυξίδα ως εργαλείο λήψης αποφάσεων.

3. Αυτοφροντίδα

Εργαστήριο 8: 21 Μαΐου Προγραμματισμός και διαχείριση χρόνου.

Στόχος: Εστιάστε σε ό,τι έχει σημασία και αναλάβετε τον έλεγχο του χρόνου και των αποφάσεών σας.

Αντικείμενο: Αναγνώριση του ποιος πραγματικά ελέγχει τον χρόνο σας και διερεύνηση των βαθύτερων προκλήσεων, με σκοπό την επανα διεκδίκησή του μέσω της ουσιαστικής δέσμευσης στον εαυτό σας και της χρήσης πρακτικών εργαλείων προγραμματισμού.

Εργαστήριο 9: 25 Μαΐου Το Όνειρο.

Στόχος: Να δημιουργήσετε ένα ουσιαστικό έργο και να καταρτίσετε ένα σχέδιο δράσης.

Αντικείμενο: Αξιοποίηση του προσωπικού ονείρου ως στρατηγικού εργαλείου για τη δημιουργία ενός έργου που δίνει ουσιαστική αξία στον χρόνο σας, μέσα από την αποτελεσματική στοχοθεσία και την εφαρμογή του σχεδίου δράσης.

Εργαστήριο 10: 28 Μαΐου Επιβραβεύστε τον εαυτό σας.

Στόχος: Να αναγνωρίσετε τους πόρους που διαθέτετε ήδη για να διατηρήσετε το έργο σας ζωντανό και δυνατό.

Αντικείμενο: Ο επαναπροσδιορισμός της έννοιας της επιβράβευσης μέσω της εμπιστοσύνης τόσο στη δύναμή όσο και στην ευαλωτότητά σας, και η ενσωμάτωση πρακτικών εργαλείων αυτοφροντίδας ως καθημερινές συνήθειες για την ουσιαστική αναγνώριση των επιτευγμάτων σας.

