

# Αυτοέλεγχος εγκεφαλικής λειτουργίας για “τέλεια” απόδοση και ηρεμία



Η εταιρεία μας AAI Scientific Cultural Services Ltd προσφέρει τριήμερο πρόγραμμα με θέμα: Αυτοέλεγχος εγκεφαλικής λειτουργίας για “τέλεια” απόδοση και ηρεμία από την Τετάρτη 7 μέχρι Παρασκευή 9 Δεκεμβρίου 2011 στα γραφεία μας. Το πρόγραμμα επιχορηγείται από την Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού – ΑνΑΔ.

Το πρόγραμμα αποτελείται από τέσσερα μέρη διαλέξεων και ένα πρακτικό μέρος:

- Εισαγωγή της βασικής δομής και λειτουργίας του εγκεφάλου
- Κατανόηση τι είναι άγχος και τι αυτοέλεγχος
- Περιγραφή των φυσιολογικών ρυθμών του εγκεφάλου σε διάφορες ασχολίες και στον ύπνο. Τι είναι φυσιολογικό και τι όχι τόσο σε γενικό όσο και ατομικό επίπεδο.
- Ρυθμοί του εγκεφάλου στο ηλεκτροεγκεφαλογράφημα (ΗΕΓ). Αναγνώριση μέσα από ατομική εξάσκηση πως οι ρυθμοί αυτοί αλλάζουν, πως μπορούμε να τους επηρεάσουμε με την θέλησή μας και έτσι να τους κάνουμε μοχλούς για αυτοέλεγχο.
- Πρακτική άσκηση Neurofeedback και ατομική μέτρηση της αποτελεσματικότητας ελέγχου των ρυθμών του εγκεφάλου με state-of-the-art μηχανήματα.

Ο στόχοι του προγράμματος είναι η καλύτερη διαχείριση χρόνου μέσα από την καταπολέμηση του εργασιακού άγχους και η ανάπτυξης μεθόδων χαλάρωσης. Το αποτέλεσμα δεν είναι μόνο η βελτίωση της παραγωγικότητας και η αυξημένη απόδοση αλλά και η προστασία της προσωπικής υγείας.

Η διάρκεια του προγράμματος είναι 20 ώρες και περιλαμβάνει 6 ώρες πρακτική εξάσκηση. Η υλοποίηση θα γίνει σε 3 μέρες. Αρχικό δικαίωμα συμμετοχής € 650 ανά άτομο (κόστος για δικαιούχους επιχορήγησης από την ΑνΑΔ από μόνο € 270).

Το πρόγραμμα αποτείνεται σε εποπτικό/επιστημονικό/Διευθυντικό προσωπικό

Ημερομηνίες, Χώρος, Γλώσσα και Διδακτικό Προσωπικό:

- Τετάρτη 7 μέχρι Παρασκευή 9 Δεκεμβρίου 2011 8:30πμ - 4:30μμ  
Γεύμα: 1:00μμ - 2:00μμ και τις τρεις μέρες
- Στα γραφεία μας Αρχ. Μακαρίου III, 33 Μέγαρο Γαλαξίας Γραφείο 501 Λ/σία
- Κυρίως Ελληνικά με μερικές διαλέξεις στα Αγγλικά
- Κύριοι λέκτορες Προγράμματος οι καθηγητές Ανδρέας Α. Ιωαννίδης (Κύπρος) και Γιώργος Κ. Κωστόπουλος (Ελλάδα) και η Κα. Κυριακή Ιωάννου

Λόγω περιορισμένου αριθμού θέσεων, παρακαλώ δηλώσετε έγκαιρα τη συμμετοχή σας.

Για εγγραφές και περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να αποτείνεστε:

Tel: 22460228 Fax: 22028060

Email: [info@ce.aaiscs.com](mailto:info@ce.aaiscs.com)

Web page: [www.aaiscs.com/ce](http://www.aaiscs.com/ce)

Τα προγράμματα εγκρίθηκαν από την ΑνΑΔ. Οι επιχειρήσεις που συμμετέχουν με εργοδοτούμενούς τους, οι οποίοι ικανοποιούν τα κριτήρια της ΑνΑΔ, θα τύχουν της σχετικής επιχορήγησης.

