

2014

CyHRMA
Annual Conference

ΔΟΜΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ



Ο ΚΛΑΔΟΣ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ – ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΕΣ

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΠΑΡΑΔΟΧΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ – ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ**

Supporters: **HEALTHLINE**  **OEB**  **TRYFON TSERIOTIS**

2014

CyHRMA
Annual Conference

Η γέννηση της Θετικής Ψυχολογίας



Organiser:



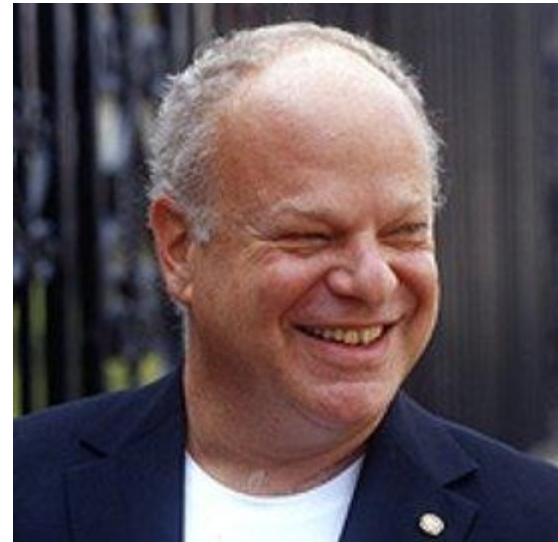
Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **H KAOHMEPINH**

Supporters: **HEALTHLINE**  **OEB**  **TRYFON TSERIOTIS**

Η καλή,
όχι καλή
και όχι αρκετά καλή
ψυχολογία



Martin Seligman

Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **H KATHMERPINH**

Supporters: **HEALTHLINE**  **OEB**  **TRYFON TSERIOTIS**

Η ψυχολογία χθες.....και σήμερα

2014

CyHRMA

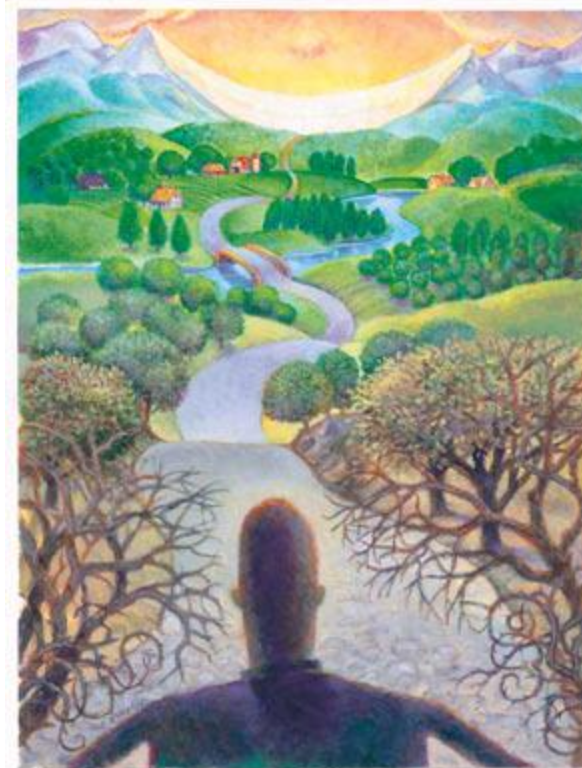
Annual Conference

Χθες

- ✓ Ψυχολογία = Επιστήμη της ασθένειας
- ✓ 60 έτη πριν 14 κύριες ψυχικές νόσοι για τις οποίες δεν είχαμε προσέγγιση

Σήμερα

- ✓ Ταξινομήσεις και αξιόπιστη διάγνωση
- ✓ Ψυχομετρία
- ✓ Ανακάλυψη αιτιών
- ✓ Δημιουργία συμβουλευτικών - θεραπευτικών προσεγγίσεων
- ✓ Αξιολόγηση αποτελεσματικότητας των προσεγγίσεων



Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟΥΣ ΔΥΣΤΥΧΕΙΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΔΥΣΤΥΧΕΙΣ

Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:



Supporters: **HEALTHLINE**
C. A. PAPAELINAS



TRYFON
TSERIOITIS

Τα μειονεκτήματα της «επιστήμης της ασθένειας»



1. Αντί για μελετητές της συμπεριφοράς γίναμε μελετητές της παθολογίας και της αρρώστιας.
2. Αδιαφορήσαμε για την πλειοψηφία που ζει «φυσιολογική ζωή» και για την διαχείριση – ανάπτυξη ταλέντων.
3. Επικεντρωθήκαμε στην εξάλειψη της ασθένειας και όχι στο πως θα κάνουμε τους ανθρώπους πιο χαρούμενους, ευτυχισμένους και ολοκληρωμένους.

Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor: deltasoft^o

Media Sponsor: 
Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Supporters: HEALTHLINE
C. A. PAPAELLINAS
OEB
TRYFON[®]
TSERIOTIS



Θετική Ψυχολογία

2014
CyHRMA
Annual Conference

- Δυνατότητες του ατόμου
- Νόημα ζωής
- Ποιότητα ζωής
- Ψυχολογική ανθεκτικότητα
- Αισιοδοξία
- Θετικά συναισθήματα
- Ανάπτυξη ταλέντων και κλίσεων
- Ισορροπία προσωπικής και επαγγελματικής ζωής

Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor: 

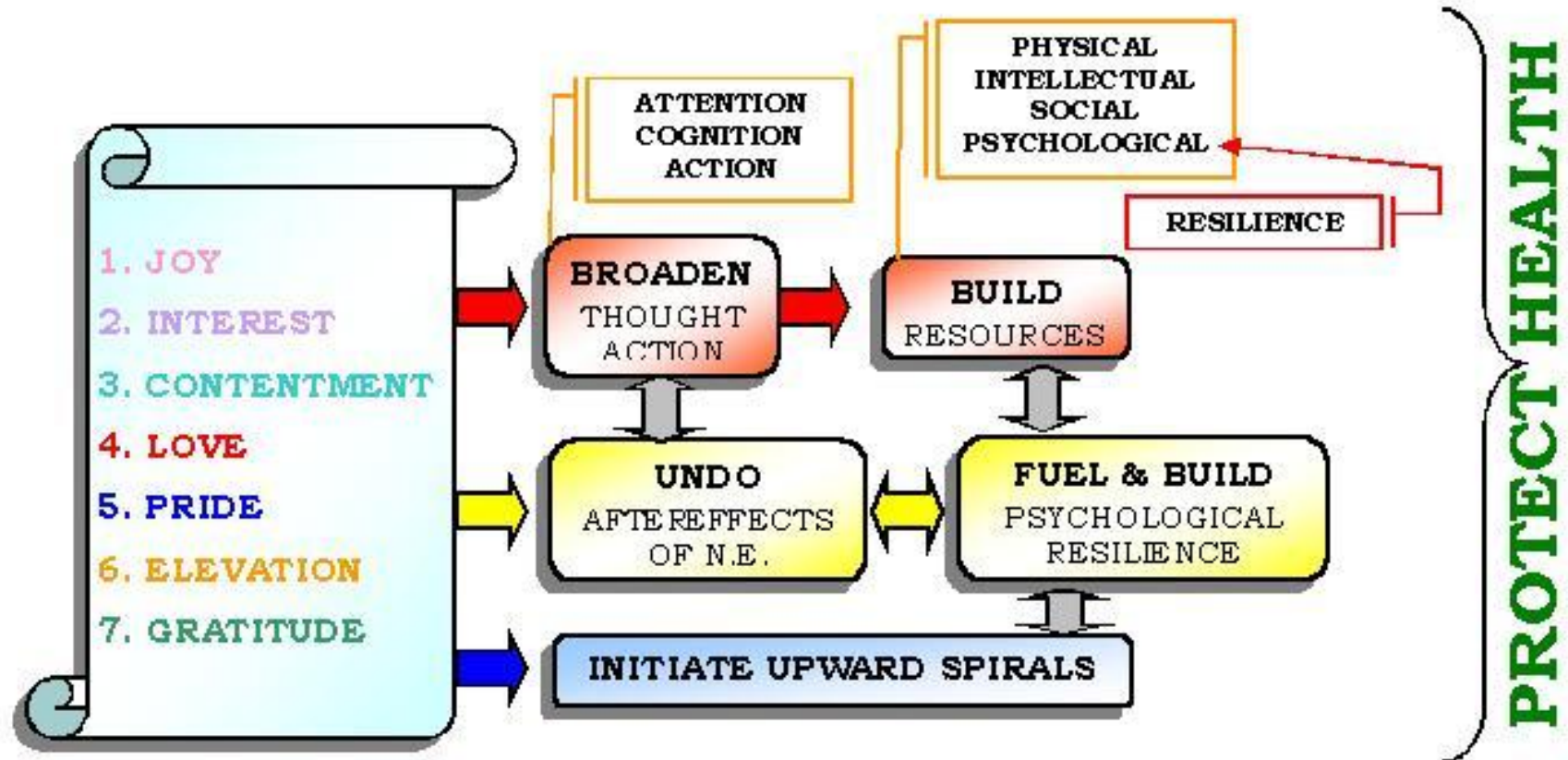
Media Sponsor: 
Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Supporters:   

The Broaden and Build Theory

THE BROADEN-AND-BUILD THEORY OF POSITIVE EMOTIONS

Fredrickson (1998, 2001)



Θεωρία των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998, 2000)

- 1) Διεύρυνση της σκέψης, των επιλογών και των δράσεων των ανθρώπων (Περισσότερες εναλλακτικές λύσεις για επίλυση προβλημάτων ή στην επίτευξη στόχων)
- 2) Καταπολέμηση των συνεπειών των αρνητικών συναισθημάτων (αντίδοτο)
- 3) Χτίσιμο ψυχικής ανθεκτικότητας και προαγωγή της ψυχικής υγείας
- 4) Κλιμακωτή ενίσχυση εσωτερικών πόρων (σωματικών, ψυχικών και κοινωνικών πόρων)



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor: 

Media Sponsor: 
H KATHMEPINH

Supporters:  HEALTHLINE
C.A. PAPAELINAS
 OEB
 TRYFON
TSERIOTIS

Τι είναι η θετικότητα

2014

CyHRMA
Annual Conference

- Χαρά
- Ευγνωμοσύνη
- Γαλήνη / ηρεμία
- Ενδιαφέρον
- Ελπίδα
- Υπερηφάνια
- Διασκέδαση
- Έμπνευση
- Δέος
- αγάπη



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **H KAOHMEPINH**

Supporters: **HEALTHLINE**  **TRYFON**
C.A. PAPAELLINAS **TSERIOTIS**

Τι είναι η Θετικότητα

2014

CyHRMA

Annual Conference

- Θετικότητα είναι συνώνυμο της Ευτυχίας
- Υπάρχει μόνο στο παρόν
- Είναι στιγμές
- Αποτελείται από θετικά συναισθήματα, νόημα και σκοπό
- Ευδαιμονία
- Η χαρά της διαδικασίας αυτοπραγμάτωσης
- Εμπεριέχει θετική διάθεση
-και αισιόδοξη στάση



Organiser:



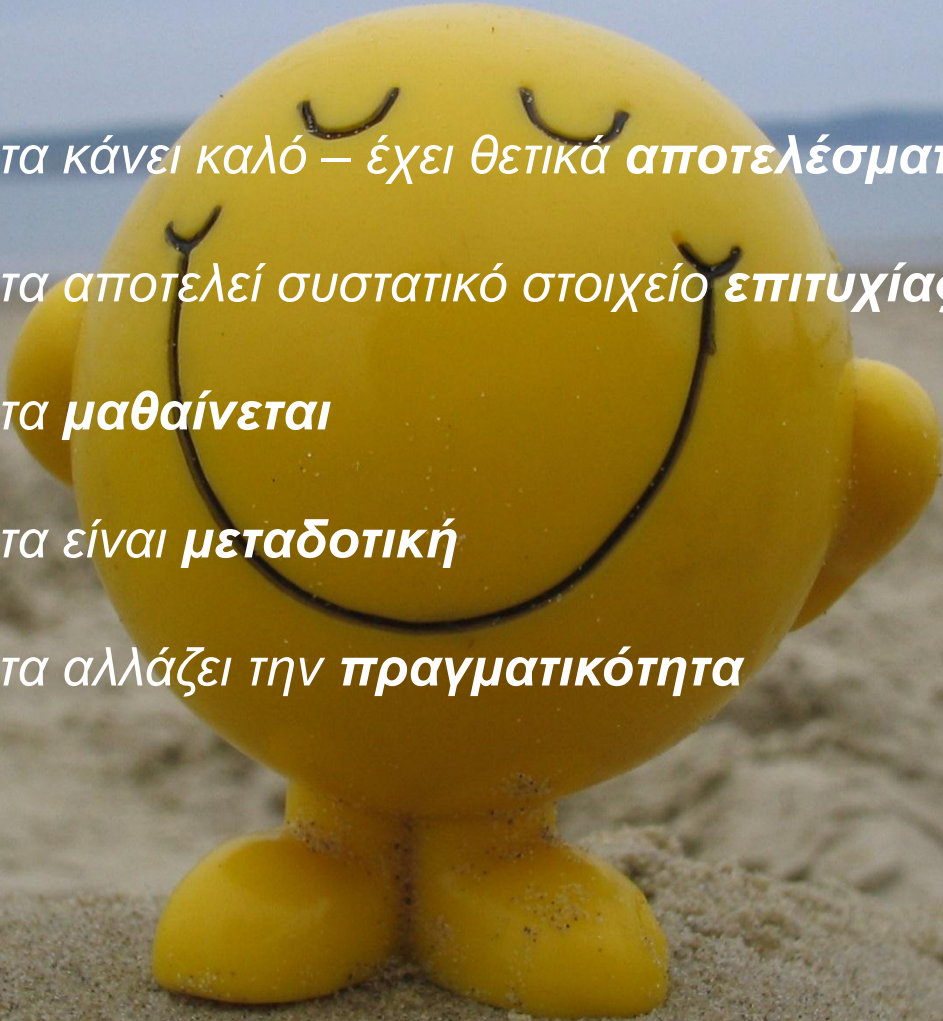
Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft^o**

Media Sponsor:  **Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ**

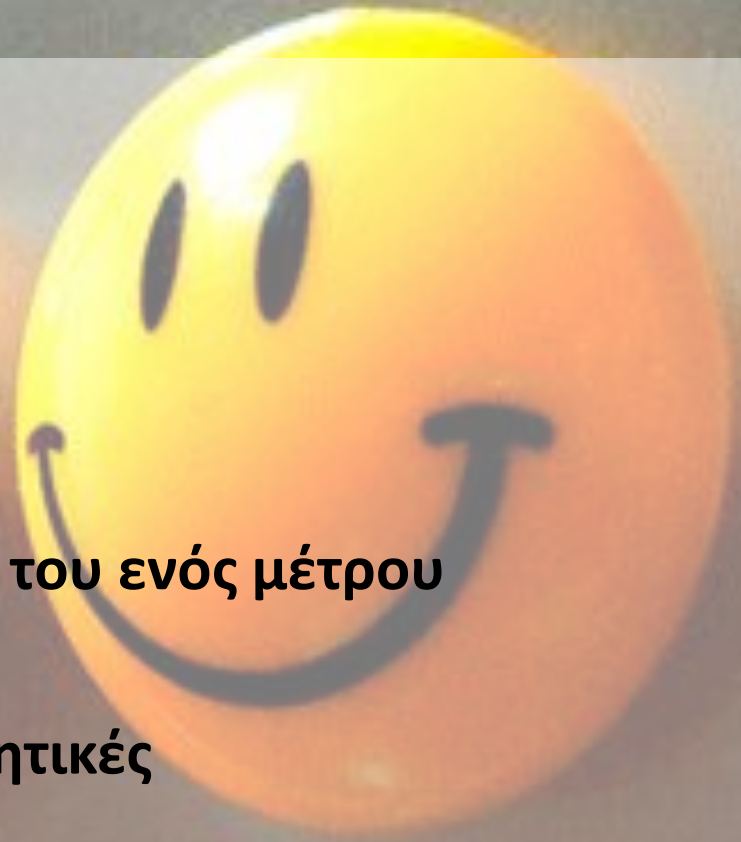
Supporters: **HEALTHLINE**  **OEB**  **TRYFON^o TSERIOTIS**

5 βασικές παραδοχές για την θετικότητα

- 
- A yellow, round, smiley face toy with a wide, curved black line for a mouth and two small black arcs for eyes. It has two small, rounded arms and two small, rounded legs. It is standing on a sandy beach with the ocean and a clear sky in the background.
- 1) Η θετικότητα κάνει καλό – έχει θετικά **αποτελέσματα**
 - 2) Η θετικότητα αποτελεί συστατικό στοιχείο **επιτυχίας**
 - 3) Η θετικότητα **μαθαίνεται**
 - 4) Η θετικότητα είναι **μεταδοτική**
 - 5) Η θετικότητα αλλάζει την **πραγματικότητα**

Για παράδειγμα

- Ασφαλιστές και συμβόλαια
- Πωλητές και πωλήσεις
- Γιατροί και διαγνώσεις
- Μαθητές και μάθηση
- Ο κανόνας των 21 ημερών
- Ο κανόνας των τριών μέτρων και του ενός μέτρου
- Έρευνα με φαντάρους και λόφο
- Έρευνα με λέξεις θετικές και αρνητικές
- Το πείραμα με τις καλόγριες
- Απουσίες από την εργασία
- Το πείραμα με την ένεση του ιού
- Τυχερός / Άτυχος – το πείραμα με τις εφημερίδες



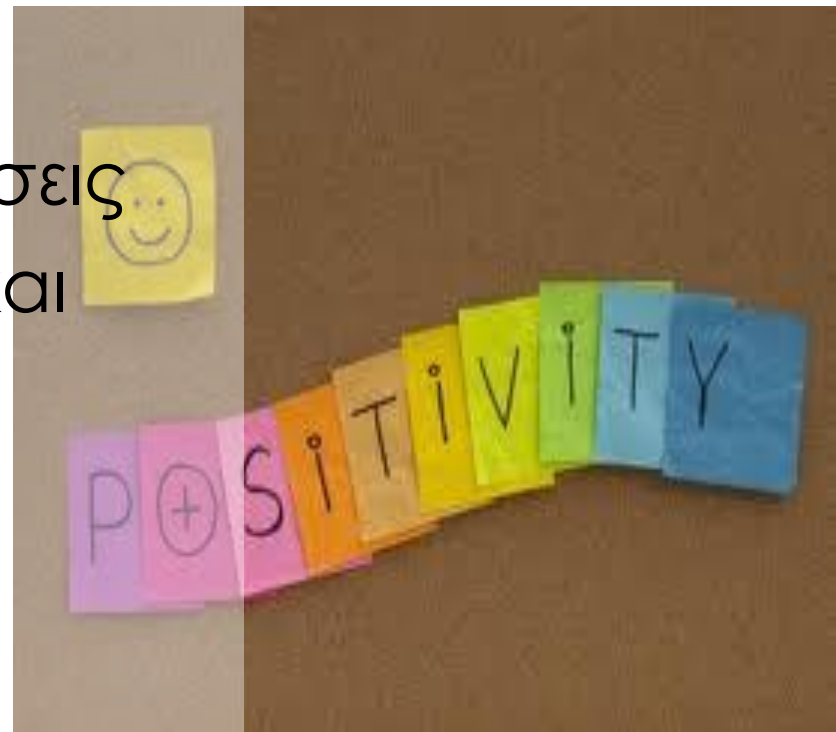
Ο ρόλος της Θετικότητας

2014

CyHRMA
Annual Conference

- ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Μακροβιότητα
- Λιγότερες χρόνιες παθήσεις
- Λιγότερες ψυχολογικές και ψυχιατρικές διαταραχές



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:



Supporters: **HEALTHLINE**
C.A. PAPAELLINAS



TRYFON
TSERIOITIS

Ο ρόλος της Θετικότητας

ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

2014

CyHRMA
Annual Conference

- Ισχυρότερο ανοσοποιητικό
- Μικρότερος χρόνος ανάρρωσης
- Λιγότερα συμπτώματα
- Λιγότερα τραύματα
- Μεγαλύτερη αντοχή στις κακουχίες



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft^o**

Media Sponsor:



Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Supporters: **HEALTHLINE**
C.A. PAPAELLINAS



TRYFON[®]
TSERIS

Ο ρόλος της Θετικότητας

2014

CyHRMA

Annual Conference

- ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ, ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΙΕΡΓΑΣΙΕΣ

- Καινοτομία
- Δημιουργικότητα
- Λιγότερα λάθη
- Μεγαλύτερο εύρος λύσεων, πιθανοτήτων
- Μεγαλύτερη ταχύτητα σκέψης



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **H KATHMERINH**

Supporters: **HEALTHLINE**  **OEB**  **TRYFON TSERIOS**

2014

CyHRMA

Annual Conference

-



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  deltasoftware

Media Sponsor:  H KAOHMERINH

Supporters: **HEALTHLINE**



Ναι αλλά πώς;

2014
CyHRMA
Annual Conference

- Εστίαση στο αρνητικό και θετικό
- Συμπληρωματικότητα
- Διαφορετικές και συμπληρωματικές λειτουργίες
- Η κυριαρχία του αρνητικού



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **H KAOHMEPINH**

Supporters: **HEALTHLINE**  **TRYFON TSERIOTIS**
▲ C.A. PAPAELINAS

Θετικότητα και πραγματικότητα

2014
CyHRMA
Annual Conference

- Η πραγματικότητα κατασκευάζεται
- Η πραγματικότητα φοράει το νήμα που της δίνουμε
- Η πραγματικότητα είναι παιδί μας και μας μοιάζει



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor: 
Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Supporters: **HEALTHLINE**  **TRYFON**
C.A. PAPAELLINAS **TSERIOTIS**

Η Θετικότητα στηρίζεται

2014
CyHRMA
Annual Conference

- κατά 10% στην πραγματικότητα και κατά **90%** στον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε και νοηματοδοτούμε την πραγματικότητα



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ**

Supporters: **HEALTHLINE**  **TRYFON**
C.A. PAPAELINAS TSERIOTIS

Επιπλέον οι εργαζόμενοι που βιώνουν θετικότητα...

2014

CyHRMA
Annual Conference

- είναι πιο πιθανό να επηρεάσουν θετικά και προς την επιθυμητή κατεύθυνση τους συναδέλφους τους
- Είναι πιο αρεστοί και ελκυστικοί στις κοινωνικές συναναστροφές (Abraham, 1999)
- Έχουν πιο ουσιαστική συνεργασία με συναδέλφους, προϊσταμένους και εξωτερικούς πελάτες του οργανισμού (Staw, Sytton, Pelled, 1994)
- Έχουν καλύτερα ομαδικά αποτελέσματα (Csikszentmihalyi, 1996, Sawyer, 2003)
- Εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα στρες και επαγγελματικής εξουθένωσης (Fredrickson, 2000)
- Είναι πιο ανθεκτικοί στις δυσκολίες
- Διαθέτουν περισσότερες εναλλακτικές λύσεις στην επίλυση προβλημάτων ή στην επίτευξη στόχων

Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ**

Supporters: **HEALTHLINE**  **OEB**  **TRYFON TSEROTIS**

Θετικότητα και Υψηλή απόδοση στην εργασία



- Έρευνα σε 19,000 υπαλλήλους έδειξε ότι όταν ο ηγέτης έδινε έμφαση στα δυνατά σημεία=> 36% ↑ στην απόδοση και όταν έμφαση στις αδυναμίες=> 27% ↓ στην απόδοση (Corporate Leadership Council, 2001)
- Ελπίδα συνδέεται με απόδοση, εργασιακή ικανοποίηση, και δέσμευση (Youssef, 2004)
- Αισιόδοξοι πωλητές ασφαλειών=> αυξημένες πωλήσεις (Seligman & Schulman, 1986)
- Η αλυσίδα ξενοδοχείων «Marriott Hotel» παρατήρησε αύξηση 6% σε σχέση με την ομάδα ελέγχου όταν τους δόθηκε “strengths- based feedback”
- Μετα-ανάλυση 114 ερευνών επιβεβαίωσε ισχυρή συσχέτιση μεταξύ αυτο-αποτελεσματικότητας (η πίστη ότι έχουμε τις δυνατότητες να πετύχουμε) και επαγγελματικής απόδοσης (Stajkovic & Luthans, 1998)

Organiser:



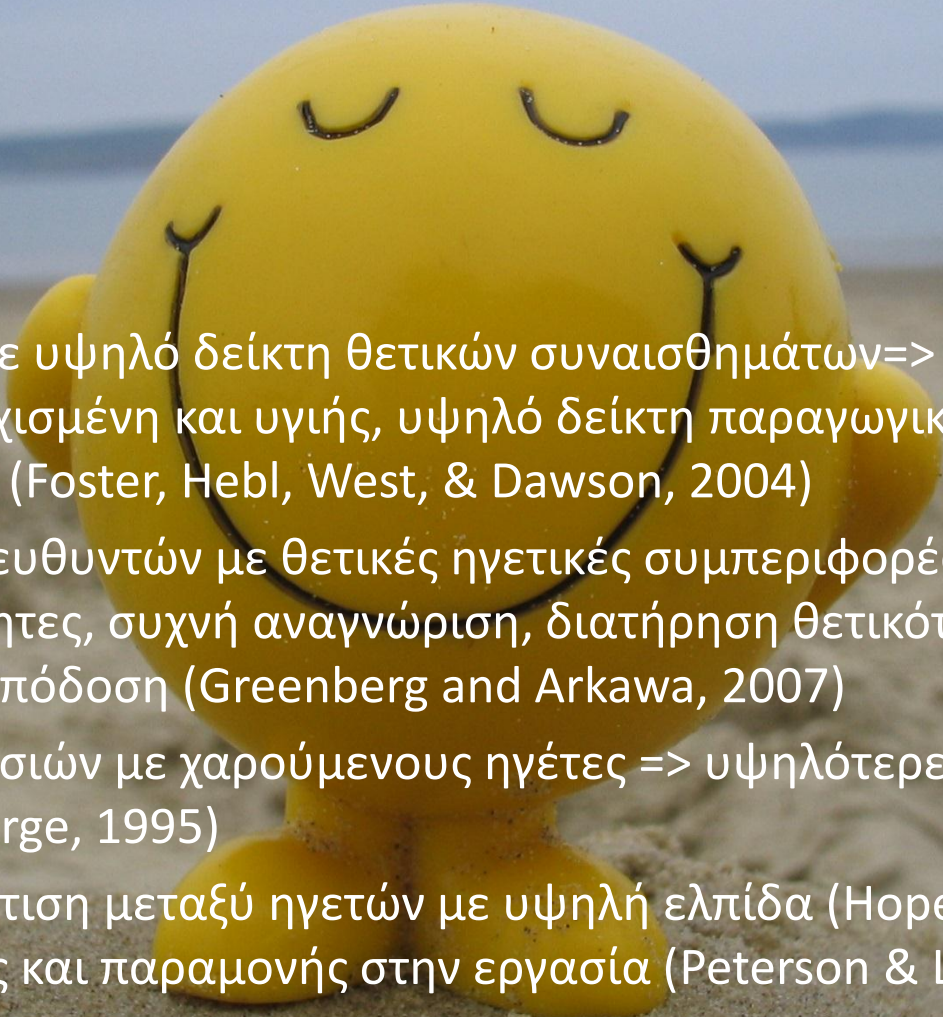
Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor: deltasoft^o

Media Sponsor: 
Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Supporters: HEALTHLINE
C. A. PAPAELLINAS
OEB
TRYFON[®]
TSEROTIS

Θετικότητα και Ηγεσία

- 
- Διευθυντές με υψηλό δείκτη θετικών συναισθημάτων=> η ομάδα τους δήλωνε ευτυχισμένη και υγιής, υψηλό δείκτη παραγωγικότητας και κερδοφορίας (Foster, Hebl, West, & Dawson, 2004)
 - Οι ομάδες διευθυντών με θετικές ηγετικές συμπεριφορές (π.χ. επικέντρωση στις δυνατότητες, συχνή αναγνώριση, διατήρηση θετικότητας) => υψηλότερη απόδοση (Greenberg and Arkawa, 2007)
 - Τομείς υπηρεσιών με χαρούμενους ηγέτες => υψηλότερες αξιολογήσεις από πελάτες (George, 1995)
 - Υψηλή συσχέτιση μεταξύ ηγετών με υψηλή ελπίδα (Hope) και κερδοφορίας, ικανοποίησης και παραμονής στην εργασία (Peterson & Luthans, 2003)
 - Αισιόδοξοι ηγέτες λαμβάνουν υψηλότερες αξιολογήσεις απόδοσης (Pitzker, 2002)

Θετικότητα = \On Mode –
Δημιουργικότητα / Εστίαση στην
λεπτομέρεια / Εναλλακτική
προσέγγιση / Εύρεση λύσεων /

Αρνητικότητα = Εστίαση σε
συγκεκριμένες μόνο πλευρές /
απώλεια λεπτομερειών /
μονοδιάστατη δράση και
αποτελέσματα .

"The harder you try to be positive, the harder you resist being negative; and whatever you resist is the thing that persists."



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **H KAOHMEPINH**

Supporters: **HEALTHLINE**  **TRYFON TSERIOTIS**
C. A. PAPAELLINAS

Η μεγαλύτερη αλήθεια για την θετικότητα:

2014

CyHRMA
Annual Conference

Η θετικότητα είναι επιλογή



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:



Supporters: **HEALTHLINE**
C.A. PAPAELINAS



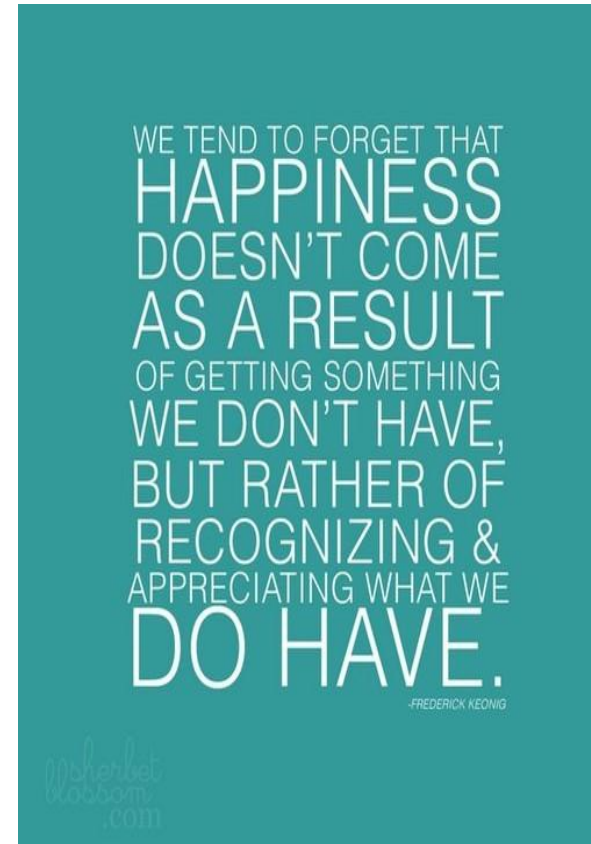
TRYFON
TSERIOTIS

Τρόποι προσέγγισης της Θετικότητας

2014

CyHRMA
Annual Conference

- 1) Ανακαλύπτω την θετικότητα
- 2) Προσκαλώ την θετικότητα
- 3) Προκαλώ την θετικότητα
- 4) Η θετικότητα χρειάζεται χρόνο και τρόπο – δεν μπορεί να έρθει βιαστικά



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ**

Supporters: **HEALTHLINE**  **TRYFON TSERIOTIS**
▲ C.A. PAPAELLINAS

Θετικότητα / Βήματα

1) Πρέπει να γίνεις εσύ η
αλλαγή που επιθυμείς
γύρω σου.

Να αλλάξεις εσύ σαν
άνθρωπος - Θετικότητα



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**^o

Media Sponsor: 
Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Supporters:  **HEALTHLINE**
C.A. PAPAELLINAS  **OEB**  **TRYFON^o
TSERIOTIS**

Θετικότητα/ Βήματα

2) Η θετικότητα είναι αποτέλεσμα διαβίωσης με κώδικα αξιών.

Θα πρέπει να έχεις ισχυρό κώδικα αξιών και να ζεις με βάση αυτόν

2014

CyHRMA
Annual Conference



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **H KATHMEPINH**

Supporters: **HEALTHLINE**  **TRYFON TSERIOTIS**
C.A. PAPAELINAS

Τα Via-Strengths του Seligman

2014
CyHRMA
Annual Conference

Αρετές και χαρακτηριστικά

- **Σοφία και γνώση** : δημιουργικότητα, περιέργεια, αγάπη για μάθηση, προοπτική, καινοτομία, ευελιξία.
- **Θάρρος** : γενναιότητα, επιμονή, ακεραιότητα, ζωντάνια.
- **Αγάπη και ανθρωπισμός** : τρυφερότητα, συμπόνια, κατανόηση, ευγένεια, κοινωνική νοημοσύνη.
- **Δικαιοσύνη** : Πολιτική ορθότητα, ηγεσία, ηθική, αξιοπρέπεια, εντιμότητα.
- **Διαχείριση εαυτού** : Συγχώρεση, έλεος, ταπεινοφροσύνη, μετριοπάθεια, αυτοέλεγχος.
- **Πνευματικότητα** : αισθητική πληρότητα, εκτίμηση του ωραίου, υπεροχή, ευγνωμοσύνη, ελπίδα, αισιοδοξία, χιούμορ.

<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>

Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ**

Supporters: **HEALTHLINE**  **TRYFON TSERIOTIS**
C. A. PAPAELLINAS

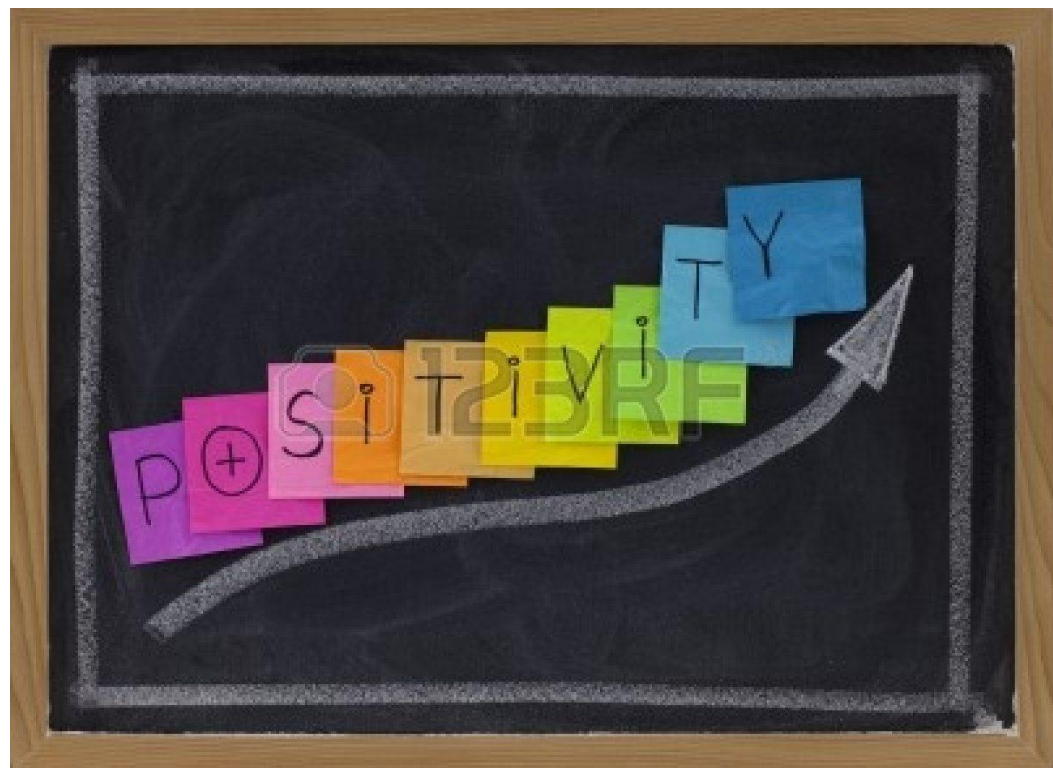
2014

CyHRMA
Annual Conference

Θετικότητα/ Βήματα

3) Η θετικότητα είναι
αποτέλεσμα
εξάσκησης.

Θα πρέπει να
εμπνέεις θετικότητα
κάθε μέρα



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:



Supporters: **HEALTHLINE**
C.A. PAPAELLINAS



TRYFON
TSERIOTIS

Δράσεις ανάπτυξης Θετικότητας

- 1) Τρία καλά πράγματα που μου συνέβησαν σήμερα
- 2) Γράμμα ευγνωμοσύνης
- 3) Τρεις καλές τυχαίες πράξεις
- 4) Επικέντρωση στα θετικά στοιχεία των άλλων και έκφραση της.

2014

CyHRMA
Annual Conference

Ο κανόνας των 21 ημερών



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **H KATHMERINH**

Supporters:  **HEALTHLINE**
C.A. PAPAELINAS  **OEB**  **TRYFON TSERIOTIS**

Θετικότητα/ Βήματα

4) Η θετικότητα θέλει παρέα

Δημιουργήστε την ομάδα σας, αναπτύξτε εμπιστοσύνη και ουσιαστικούς δεσμούς.

Οι ομάδες φέρνουν την αλλαγή.

2014

CyHRMA
Annual Conference



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **H KATHMEPINH**

Supporters: **HEALTHLINE**  **OEB**  **TRYFON TSERIoTIS**

Θετικότητα / Βήματα

5) Η θετικότητα
στηρίζεται στην
αισιοδοξία.

Βάση της αισιοδοξίας
είναι ότι η
πραγματικότητα είναι
κατά 10%
αντικειμενική και κατά
90% κατασκευάζεται
από εμάς.

2014

CyHRMA
Annual Conference



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor: deltasoft^o

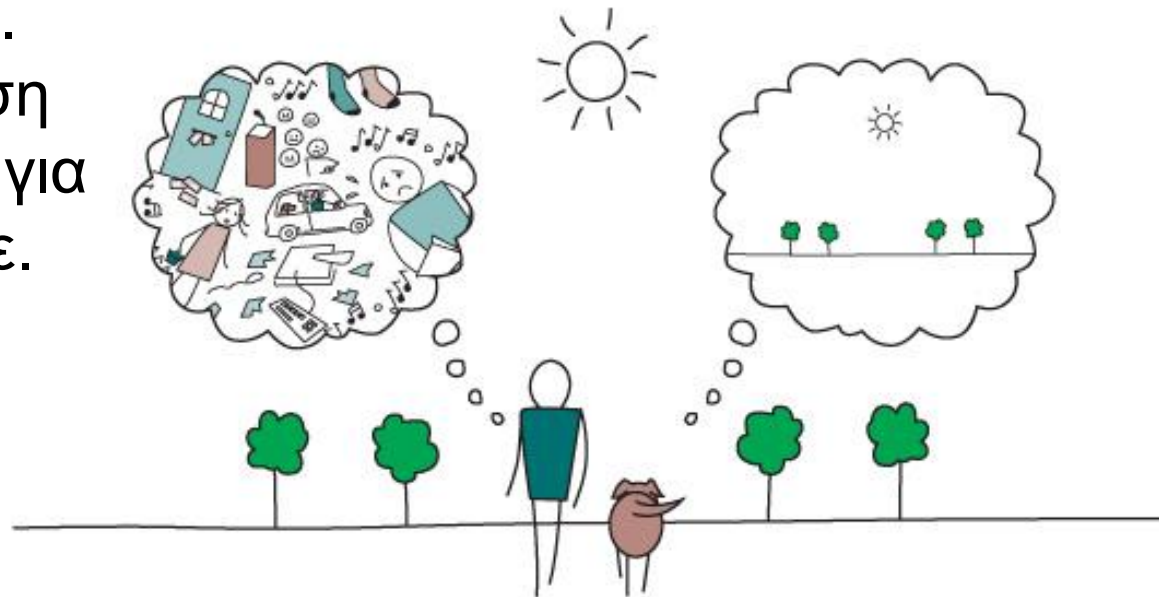
Media Sponsor: H KAOHMEPINH

Supporters: HEALTHLINE
C.A. PAPAELINAS OEB TRYFON[®]
TSERIOTIS

Θετικότητα Βήματα

6) Η θετικότητα θέλει τρόπο και όχι κόπο. Δημιουργήστε άνεση χρόνου και πόρων για να τις εξασφαλίσετε.

Η σημασία του savoring, flow & mindfulness.



Mind Full, or Mindful?

2014

CyHRMA
Annual Conference

Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **H KAGHMEPINH**

Supporters: **HEALTHLINE**  **TRYFON TSERIOTIS**
C. A. PAPAELLINAS

Savoring

2014
CyHRMA
Annual Conference

- Single tasks / Μονή Διάσταση
- Celebrate / Εορτασμός
- Slow down / Άπλα χρόνου
- Underdose / Υπό-φόρτωση
- Simplify / Απλούστευση
- Share the moment / Μοιράσου την στιγμή
- Be active / Ενεργοποίηση



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

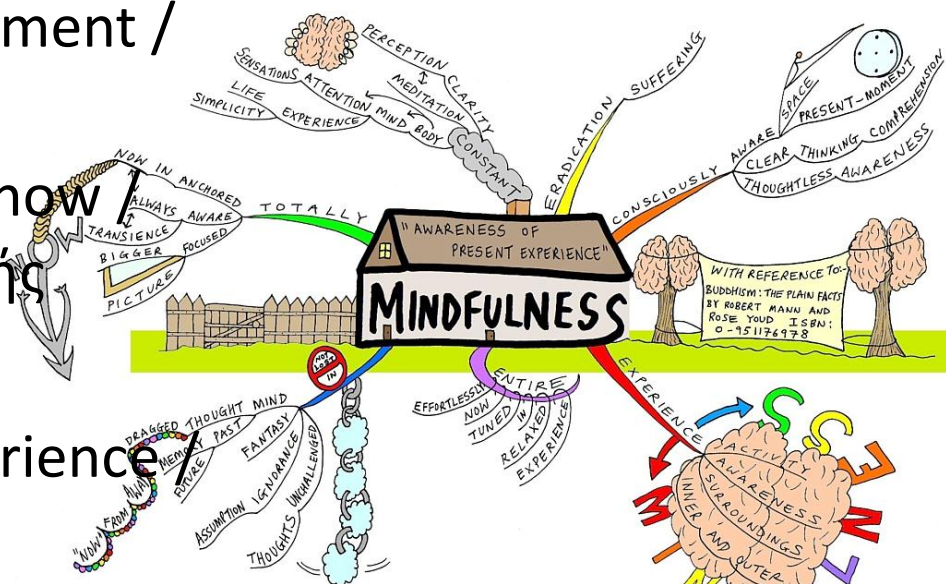
Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ**

Supporters: **HEALTHLINE**  **TRYFON TSERIOTIS**
C. A. PAPAELLINAS

Mindfulness

- Focusing on the present moment /
Επικέντρωση στο παρόν
- Awareness of the here and now /
Συνειδητοποίηση της στιγμής
- Meditation / Διαλογισμός
- Watching your current experience /
Παρατήρηση
- Acceptance of present experience /
Αποδοχή
- Urge surfing / έλεγχος της παρόρμησης



© Paul Foreman <http://www.mindmapinspiration.com>

Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor: **deltasoft**

Media Sponsor:



Supporters: **HEALTHLINE**
C.A. PAPAELINAS



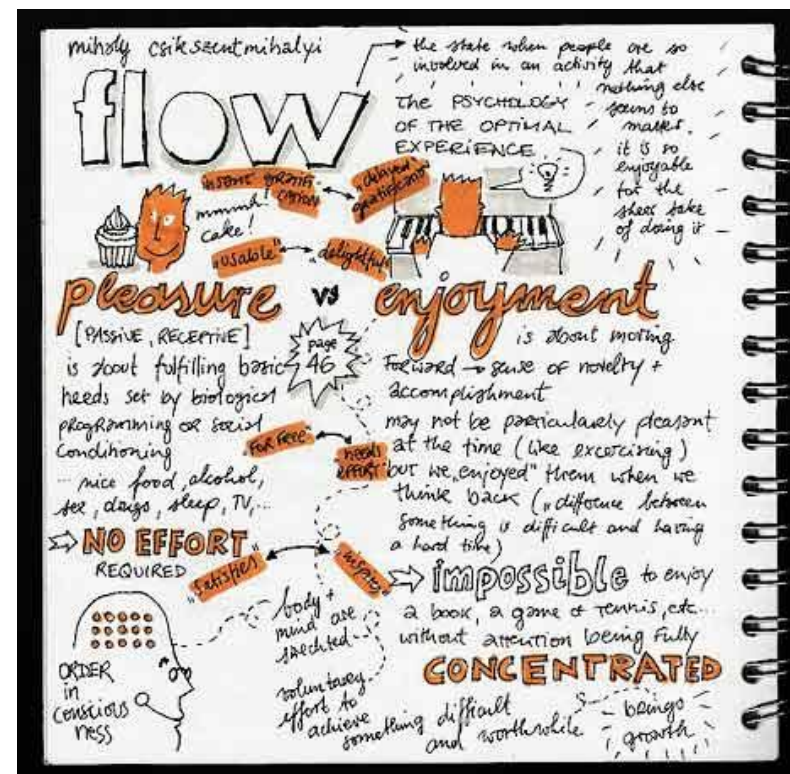
TRYFON
TSERISOTIS

Flow

- Loose awareness of time / Απώλεια αίσθησης του χρόνου
- You are not thinking about yourself / Αποκέντρωση
- You are not interrupted by extraneous thoughts / Έλλειψη διακοπών
- You have clear goals at each moment but aren't focused on the goal line / Σαφείς στόχοι
- You are active / Ενεργοποίηση
- You work effortlessly / Τρόπο και όχι κόπο
- You would like to repeat the experience / Επιθυμία για επανάληψη

2014

CyHRMA
Annual Conference



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

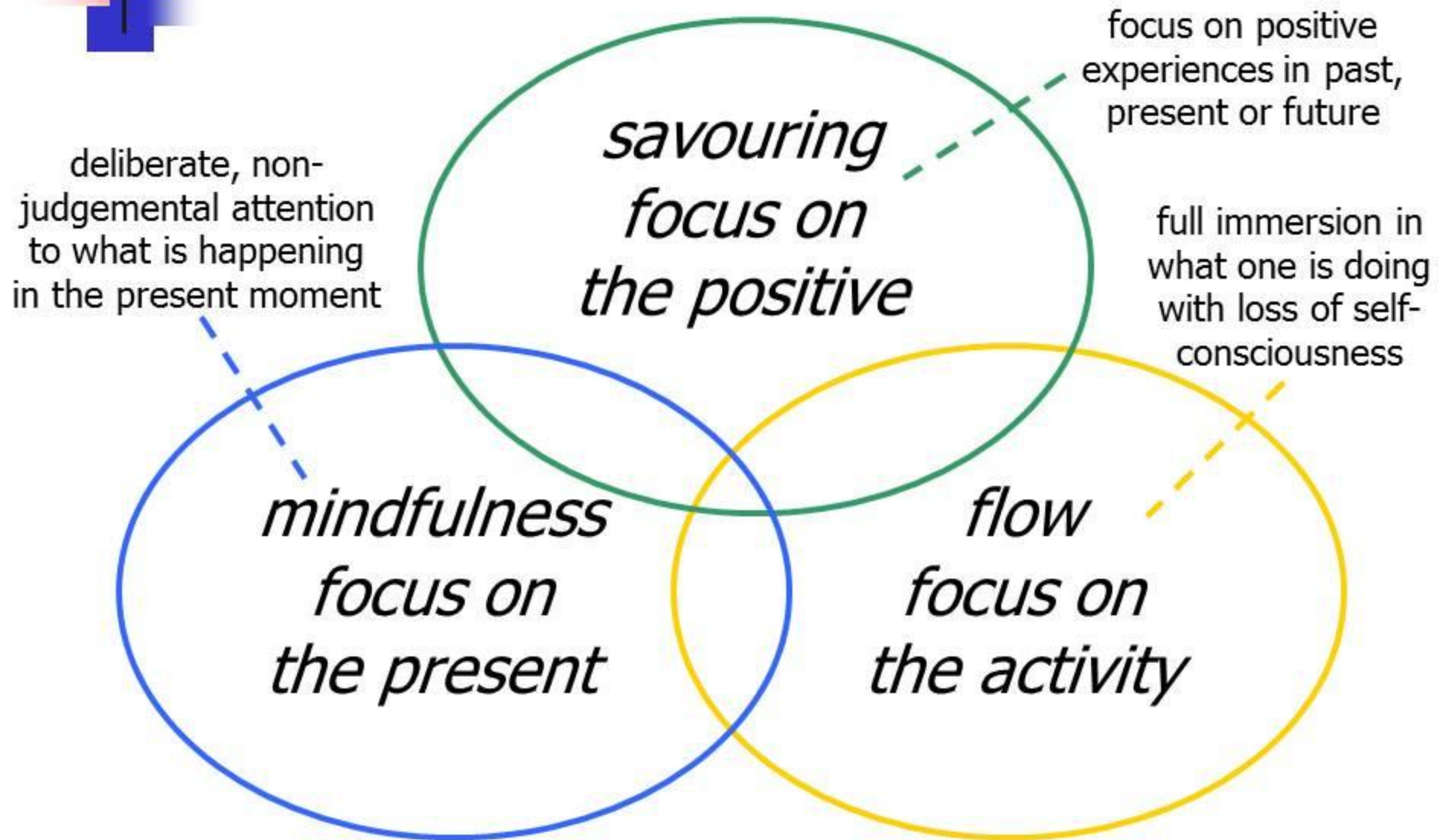
Silver Sponsor: **deltasoft**

Media Sponsor: **H KAOHMEPINH**

Supporters: **HEALTHLINE** **OEB** **TRYFON TSERIOTIS**



savouring, mindfulness & flow



Σύνοψη Τα 6 βήματα για την ανάπτυξη Θετικότητας

2014
CyHRMA
Annual Conference

- 1)Γίνε η αλλαγή που επιθυμείς – Προσωπική Θετικότητα
- 2)Η θετικότητα βρίσκεται σε ευθυγράμμιση με τον κώδικα αξιών σου
- 3)Η Θετικότητα είναι αποτέλεσμα καθημερινής εξάσκησης και εφαρμογής.
- 4)Η Θετικότητα προϋποθέτει την ύπαρξη ουσιαστικών σχέσεων με την ομάδα σου.
- 5)Η Θετικότητα βασίζεται στην αισιοδοξία.
- 6)Η Θετικότητα προϋποθέτει τις αρχές του mindfulness, savoring & flow.



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft^o**

Media Sponsor:  **Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ**

Supporters: **HEALTHLINE**  **TRYFON[®] TSERIOTIS**
C.A. PAPAELINAS

Το 7^ο βήμα για την ανάπτυξη θετικότητας.....

2014

CyHRMA
Annual Conference

Η ψυχολογική ανθεκτικότητα.

Feel in control

Create a
personal vision

Get organised

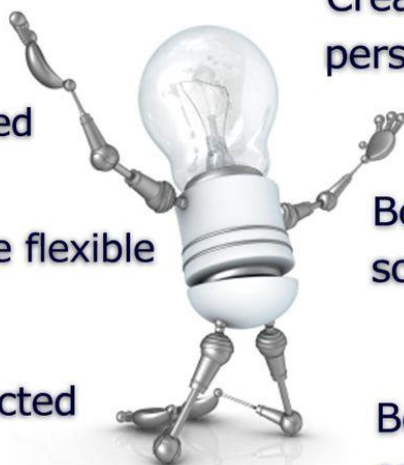
Be flexible

Be able to
solve problems

Get connected

Be socially
competent

Be proactive



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:



Supporters: **HEALTHLINE**
C.A. PAPAELINAS



TRYFON
TSERIOTIS



Psychological Wealth in rough economic "waters".
The importance of positive emotions
in the working environment at the individual and organizational level

Σας ευχαριστώ για την συμμετοχή σας!

Dr Michael Galanakis,
Human Resource Executive
galanakismichael@hotmail.com
www.positiveemotions.gr

Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor: **deltasoft^o**

Media Sponsor: **Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ**

Supporters: **HEALTHLINE** **OEB** **TRYFON[®] TSERIOTIS**