

# UNWIND

## ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ 6

Αύγουστος, 2020



# UNWIND

## ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΑΤΕ ΣΤΟ ΕΚΤΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ UNWIND!

Το έργο UNWIND εισέρχεται στα τελικά του στάδια. Επωφεληθείτε από τα καινοτόμα αποτελέσματα του έργου. Τα αποτελέσματα είναι διαθέσιμα δωρεάν στον ιστότοπο του έργου UNWIND [www.unwind.work](http://www.unwind.work)

## ΠΟΙΕΣ ΗΤΑΝ ΟΙ ΠΡΟΣΦΑΤΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ;

Οι πολλαπλασιαστικές δράσεις για το έργο UNWIND πραγματοποιήθηκαν στη Τσεχία, την Ιρλανδία, τη Φινλανδία, την Πολωνία και την Κύπρο.

Αυτές οι εκδηλώσεις απευθύνονταν στις κύριες ομάδες στόχου του έργου, συμπεριλαμβανομένων παρόχων κατάρτισης νέων, διαχειριστών ανθρώπινου δυναμικού που εργάζονται σε επιχειρήσεις, υπαλλήλους υποστήριξης απασχόλησης από τοπικά γραφεία εργασίας, εκπροσώπων της τοπικής κοινότητας, εκπροσώπων της δημόσιας υπηρεσίας, ακαδημαϊκών, όπως και οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών. Οι εκδηλώσεις χρησιμοποιήθηκαν για να εξοικειωθούν τα βασικά ενδιαφερόμενα μέρη με τα αποτελέσματα του έργου UNWIND και για τη δημιουργία υποστήριξης στη διάδοση του έργου.

Εξαιτίας της πανδημίας του Covid-19, έπρεπε κι εμείς να προσαρμόσουμε τις μεθόδους διάδοσης των αποτελεσμάτων. Για παράδειγμα στη Τσεχία, έγιναν 2 μικρότερα δια ζώσης σεμινάρια με 15 άτομα έκαστο.



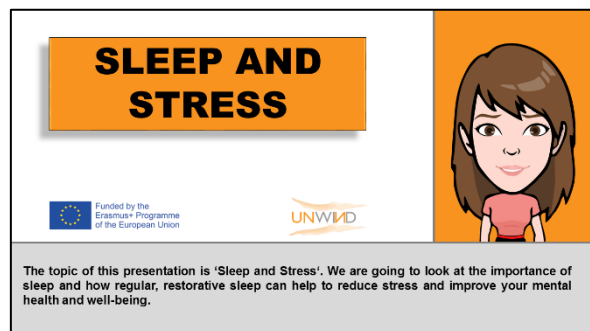
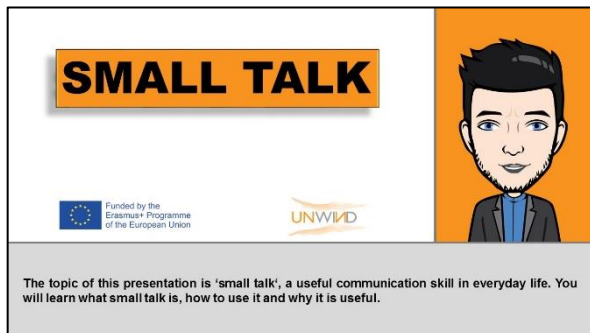
Erasmus+

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

# UNWIND

# ΤΑ 5 ΚΥΡΙΑ ΠΑΡΑΔΟΤΕΑ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

1. Μια ηλεκτρονική σουίτα 12 βιντεοπαρουσιάσεων γύρω από σημαντικά ζητήματα διαχείρισης καριέρας.
2. Μια ηλεκτρονική σουίτα 12 βιντεοπαρουσιάσεων που αναπτύσσουν κύριες δεξιότητες για τη σημερινή αγορά εργασίας.
3. Μια ηλεκτρονική σουίτα 12 βιντεοπαρουσιάσεων που επικεντρώνονται στη διαχείριση άγχους.
4. Ένα πρόγραμμα κατάρτισης για μέντορες νέων εργαζομένων και για διαχειριστές ανθρώπινου δυναμικού. Το πρόγραμμα έχει δύο μέρη, δηλαδή ένα τμήμα διδασκαλίας στην τάξη και ένα τμήμα αυτομόρφωσης.
5. Μια ηλεκτρονική εκπαιδευτική πύλη που διασφαλίζει πρόσβαση σε όλα τα παραδοτέα του έργου μέσα από μια σειρά κινητών και σταθερών συσκευών.



## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΑΠΟΚΟΜΙΣΕΙΣ

### ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΔΟΤΕΑ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ ;

Κάθε μια από τις 36 βιντεοπαρουσιάσεις σου επιτρέπει να λάβεις τις πιο χρήσιμες και πρακτικές πληροφορίες σε συγκεκριμένα ζητήματα μέσα σε μόνο μερικά λεπτά – για παράδειγμα:

- Συναισθηματική νοημοσύνη
- Οικοδόμηση καλών σχέσεων
- Προσαρμογή σε οργανωτικές αλλαγές
- Ενεργή ακρόαση
- Πώς να κατευθύνεις συναντήσεις ομάδας
- Επικοινωνιακή κριτική
- Πώς να κατανείμεις καθήκοντα
- Αποδοτική εργασία σε ομάδες
- Προτεραιότητα καθηκόντων
- Ύπνος και άγχος
- Τα 4 γράμματα της διαχείρισης άγχους
- Αναβλητικότητα

## ΠΟΥ ΘΑ ΜΑΣ ΒΡΕΙΤΕ

Επισκεφθείτε την σελίδα μας:

[www.unwind.work](http://www.unwind.work)

και κάντε μας like στπ Facebook:

<https://www.facebook.com/unwind.work>



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

