

Πρόσκληση

**«Τεχνικές διαχείρισης
χρόνου»**

Τρίτη
29 Σεπτεμβρίου, 2020
15:00 - 16:00



Τεχνολογικό
Πανεπιστήμιο
Κύπρου

Το Δίκτυο Ενίσχυσης και Ανάπτυξης της Μάθησης, σε συνεργασία με Υπηρεσίες του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου και συνεργάτες εντός και εκτός του Πανεπιστημίου, προσφέρει σειρά διαδικτυακών σεμιναρίων για φοιτητές και νέους ερευνητές με στόχο την καλύτερη κατάρτιση και προετοιμασία για την εργασία τους, με θέμα:

«Τεχνικές διαχείρισης χρόνου»

Ομιλήτρια

Αννίτα Πέτρου

Εργασιακή Ψυχολόγος

Σύντομη Περιγραφή

Στον σημερινό κόσμο της συνεχούς πληροφορίας και αυξανόμενων δυνατοτήτων είναι πρόκληση να διαχειριστείς το χρόνο σου με τρόπο μεθοδικό. Από την αρχή των σπουδών σου μέχρι και την ώριμη επαγγελματική σου καριέρα πάντοτε θα έχεις μια μάχη με το χρόνο. Αυτό το σεμινάριο απευθύνεται σε φοιτητές όλων των επιπέδων και σε νέους ερευνητές με στόχο να τους δώσουν χρήσιμες και εύκολες πρακτικές συμβουλές για το πώς να διαχειρίζονται τον ολοένα μειωμένο χρόνο τους.

Το σεμινάριο θα καλύψει τις εξής ενότητες

1. Σημαντικότητα χρόνου – video / συζήτηση
2. Διαχείριση χρόνου – τι σημαίνει για μένα
3. Το μοντέλο του Stephen Covey – Βασικές αρχές του Eisenhower
4. Σπάταλη Χρόνου - άσκηση
5. Τεχνικές Διαχείρισης Χρόνου
6. Λάθος Διαχείριση Χρόνου



Βιογραφικό ομιλήτριας

Η Αννίτα Πέτρου κατέχει M.Ed in Εκπαιδευτική Ψυχολογία, Πανεπιστήμιο του Μάντσεστερ, MSc στην Εργασιακή Ψυχολογία από το Manchester Business School. Είναι Chartered Member από το British Psychological Society (CPsychol), μέλος του Συμβουλίου Επαγγελματιών Υγείας ως Επαγγελματίας Ψυχολόγος στο Ηνωμένο Βασίλειο και κατέχει το πιστοποιητικό EuroPsy από το European Federation of Psychologists.

Έχει δεκαετής πείρα στην RCB Bank Ltd στη θέση του Manager, Human Recourse Business Partner έχοντας την ευθύνη για την επιλογή και αξιολόγηση προσωπικού όπως επίσης σε θέματα εκπαίδευσης και ανάπτυξης. Προηγουμένως, κατείχε θέσεις όπως Διευθύντρια Εκπαίδευσης και Συντονίστρια Ανθρώπινου Δυναμικού στο Intercontinental Aphrodite Hills Resort Hotel, θέση εισηγητή στην εργασιακή ψυχολογία στο Κολέγιο Τουρισμού και Διοίκησης όπως επίσης και τη θέση του Συμβούλου Ανθρώπινου Δυναμικού στη Συμβουλευτική Μονάδα Intercollege (Λεμεσός).

Είναι πιστοποιημένη εκπαιδύτρια αλλά και αξιολογήτρια της Αρχής Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού σε θέματα εκπαιδευτών και κέντρων εκπαίδευσης. Παράλληλα είναι εξωτερικός συνεργάτης/εκπαιδευτής για το Κέντρο Παραγωγικότητας Κύπρου και πραγματοποιεί εκπαιδευτικά προγράμματα πάνω σε τακτική βάση, παρουσιάζοντας θέματα που σχετίζονται με την ανάπτυξη ανθρώπινου δυναμικού, την επιμόρφωση ανέργων και την ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων. Συνεργάζεται επίσης με το Μεσογειακό Ινστιτούτο Κύπρου σαν εισηγήτρια στα μεταπτυχιακά διπλώματα σε θέματα προσωπικής ανάπτυξης.

Διδάσκει στο CIM και άλλα μικρότερα εκπαιδευτικά ιδρύματα σε θέματα σχετικά με τη Στρατηγική Διαχείριση Ανθρώπινου Δυναμικού, Business Organization, Εργασιακή Συμπεριφορά, Ανάπτυξη Προσωπικών Δεξιοτήτων, Ηγεσία, Εργασιακή Ψυχολογία και Ψυχολογία. Συνεργάζεται με διάφορους φορείς και εκπαιδευτικά ιδρύματα όπως η ONEK, το CIIM, το European University – Career Expo, τον Σύνδεσμο Ανθρώπινου Δυναμικού – ΤΕΠΑΚ, Κοινωνικές Ασφαλίσεις Πάφου, ΚΕΣΕΑ, για συμμετοχή σε ημερίδες και συνέδρια ως εισηγήτρια ή μέλος πάνελ για παρουσίαση θεμάτων σε φοιτητές, ανέργους και επαγγελματίες.