

## EVENT MANAGEMENT

Lecturer : Mr. C. Christou



## EVENT MANAGEMENT

Τι σημαίνει ο όρος *event management*?

Ποιοι είναι τελικά οι καλεσμένοι μου, οι συμμετέχοντες στις εκδηλώσεις, η ομάδα που θα δουλέψουμε μαζί, οι προϊστάμενοι που θα κρίνουν την εκδήλωση και οι υφιστάμενοι μου?

## ΠΡΩΤΑ Η ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

- 24 ώρες το 24ώρο δίπλα σου...
- Αν τον αφήσεις μόνο του γιατί θα σε καταστρέψει...
- Σκέφτεται αρνητικά...
- Σχεδόν ποτέ δεν σε στηρίζει...
- Σχεδόν ποτέ δεν σου χαμογελά...
- Δεν έχει συναισθήματα...
- Ότι του πεις το παίρνει τις μετρητοίς..
- Αν του πεις κάτι αρνητικό, χρειάζεται 5 θετικά πράγματα για να έρθει πίσω στην κανονική του ροή...

## ΟΙ συνεργάτες μου

- ✓ Άτομα σαν και μας
- ✓ Άτομα με ιδιαιτερότητες
- ✓ Άτομα με οικονομικές δυσκολίες
- ✓ Άτομα που ζητούν σημασία
- ✓ Φίλοι μας
- ✓ Άτομα που αν δεν κάνεις follow up πιθανόν να μην κάνουν την δουλειά που πρέπει να κάνουν
- ✓ Άτομα που δεν λένε όχι αλλά πιθανόν να σε αφήσουν εκτεθειμένο
- ✓ Άτομα που πρέπει να δεσμεύονται γραπτώς

## ΟΙ ΚΑΛΕΣΜΕΝΟΙ ΜΑΣ

- ✓ Καθηγητές του Πανεπιστημίου
- ✓ Φοιτητές του Πανεπιστημίου
- ✓ Γονείς των Φοιτητών
- ✓ Συνεργάτες του Πανεπιστημίου
- ✓ Κοινωνία των πολιτών
- ✓ Επίσημοι
- ✓ Κυβερνητικοί παράγοντες
- ✓ Ξένοι Διπλωμάτες
- ✓ **MME!!!!**

## ΟΙ ΚΑΛΕΣΜΕΝΟΙ ΜΑΣ



## ΤΙ ΘΕΛΟΥΝ ΤΕΛΙΚΑ ΟΙ ΚΑΛΕΣΜΕΝΟΙ ΜΑΣ

Οι Καλεσμένοι μας θέλουν σημασία

``Customers desire attention``

70% της Εξυπηρέτησης έχει να κάνει με σένα και όχι με το προϊόν σου...

## ΤΙ ΘΕΛΟΥΝ ΤΕΛΙΚΑ ΟΙ ΚΑΛΕΣΜΕΝΟΙ ΜΑΣ



## Η ΠΡΩΤΗ ΕΝΤΥΠΩΣΗ ΤΩΝ ΚΑΛΕΣΜΕΝΩΝ

Δεν σε γνωρίζει, πρώτη φορά σε έχει δει αλλά ΔΕΝ σε συμπαθεί...

Με αποτέλεσμα να μην συμπαθήσει τίποτα από την εκδήλωση σου και να τα βλέπει όλα μαύρα

*Γιατί?*

Η πρώτη εντύπωση για την δημιουργία καλής εντύπωσης στους καλεσμένους σας έχει να κάνει με τα πιο κάτω:

- Με την Εμφάνιση σου
- Με τα Εξωλεκτικά μηνύματα σου
- Με τα Λεκτικά μηνύματα σου
- Με την Γλώσσα του σώματος σου
- Με την Αυτοπεποίθηση σου
- Με το Συναισθήματα σου .... "τους καλεσμένους μου τους αγαπώ και τους σέβομαι"...

Η πρώτη εντύπωση για την δημιουργία καλής εντύπωσης στους καλεσμένους σας έχει να κάνει με τα πιο κάτω:

**Η Εμφάνιση μου την ώρα της εκδήλωσης:**

Ντύνομαι ουδέτερα (Business woman dress code)...

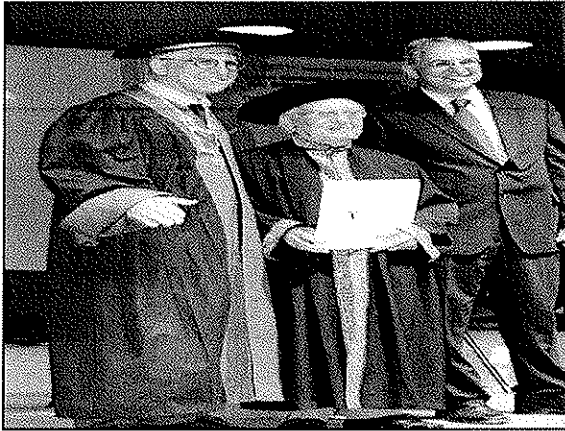
Απαγορεύεται η υπερβολή ...

Απαγορεύεται το "Σοβάτισμα"...

Απαγορεύεται να μυρίζω...

**Εμφανίζομαι όπως ακριβώς με θέλει το κοινό μου...**





Η πρώτη εντύπωση για την δημιουργία καλής εντύπωσης στους καλεσμένους σας έχει να κάνει με τα πιο κάτω:

**Λεκτικά μηνύματα:**

Μάθε να μιλάς τη γλώσσα των καλεσμένων  
Απαγορεύονται οι αρνητικές λέξεις  
Χρησιμοποίηθ' θετικό λεξιλόγιο ΕΣΤΩ και αν η απάντηση είναι αρνητική

Η πρώτη εντύπωση για την δημιουργία καλής εντύπωσης στους καλεσμένους σας έχει να κάνει με τα πιο κάτω:

**Γλώσσα του σώματος**

Θετικές χειρονομίες μόνο  
Σωστό Body Language



**SMILE**

A Smile ☺ cause nothing but few wrinkles at the age of 70...



## ΕΙΔΗ ΚΑΛΕΣΜΕΝΩΝ

Θετικοί καλεσμένοι (αντιλαμβάνονται, σέβονται, υποστηρίζουν, βοηθούν)



Τοξικοί καλεσμένοι (κατηγορούν, ζηλεύουν, δεν αναγνωρίζουν, καχύποπτοι, δύστροποι)



## Το προφίλ του σημερινού καλεσμένου μας

- Ανασφαλής
- Κουτσομπόλης
- Θυμωμένος
- Αγχώδης
- Με οικονομικά προβλήματα
- Αναποφάσιτος
- Με προσωπικά προβλήματα



## Ο χειρισμός του Τοξικού κοινού στην εκδήλωση

· Η Τεχνική του αντέχω και ανέχομαι αποφέρει πάντα καρπούς σωστής συνεργασίας...

· Με ηρεμία και αυτοκυριαρχία στις αντιδράσεις μας

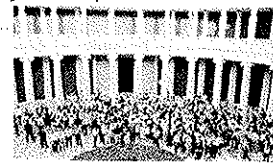
· Με χαμηλό τόνο και προσοχή στα λόγια μας

## Οι σχέσεις με το κοινό μας

· Αποτελεί δεξιότητα να χειρίζεστε σωστά το συναίσθημα του άλλου δίπλα σας.

· Οι καλεσμένοι είναι γένους "θηλικού"

· Δεν αρκεί να κάνεις το καλεσμένο να καταλάβει, πρέπει να κάνεις το καλεσμένο και να αισθανθεί...



### Η Θετική σκέψη στην δημιουργία καλού κλήματος και πετυχημένης εκδήλωσης

Ελέγχω το υποσυνείδητο μου

Σωστή αντιμετώπιση της ζωής

Βάζω θετικούς βραχυπρόθεσμους αλλά και μακροπρόθεσμους στόχους

### Η Σχέση Κερδίζω-Κερδίζεις

Η σχέση κερδίζω-κερδίζεις αποτελεί το Κλειδί της επιτυχίας

Όταν με τους συνάδελφους, συνεργάτες, καλεσμένους, συμμετέχοντες υπάρξει σύγκρουση, το παιχνίδι πάντα χάνεται

### ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

- Κάνουμε πάντα πρόβα για το πώς θα ανοίξουμε την εκδήλωση και θα καλέσουμε τον ομιλητή στο βήμα
- Τηρούμαι με μαθηματική ακρίβεια το πρωτόκολλο
- Ύψος, χροιά, χρώμα, βάθος, ύψος, τόνος φωνής
- Dress code
- Βάψιμο
- Note book
- Χαμόγελο
- Άνεση



### Ομάδα κρούσης

Ιεραρχία:

1. Ανώτερος συντονιστής (υπεύθυνος και αρμόδιος για τα πάντα)
2. Υπεύθυνοι Λειτουργοί (υπεύθυνοι για την περισσότερη δουλειά)
3. Υποστηρικτικό προσωπικό (οι στρατιώτες της 1<sup>ης</sup> γραμμής)

### Αρμοδιότητες Υπεύθυνων Λειτουργών

- Ο υπεύθυνος λειτουργός κάνει το follow up και το υποστηρικτικό προσωπικό υπακούει
- Ντύνεται σαν επιχειρηματίας με ουδέτερη ενδυμασία (κοστούμι/ φούστα/ υποκάμισο)
- Πρέπει συνέχεια να βρίσκει νέες ιδέες και σκέψεις για βελτίωση της εκδήλωσης
- Κάθε ημέρα πρέπει να κάνει follow up εκκρεμοτήτων (πλανόγραμμα)

### Αρμοδιότητες Υπεύθυνων Λειτουργών

- Ο υπεύθυνος λειτουργός κάνει καθημερινό reporting στον συντονιστή για την εξέλιξη του πλανογράμματος που αφορά την πορεία μέχρι την προετοιμασία της εκδήλωσης
- Παραμερίζονται οι όποιες διαφορές για το καλό της εκδήλωσης
- Ευθύνη μου είναι να εισηγούμαι καινούργιους συνεργάτες αλλά όχι να κλείνω καινούργιους συνεργάτες. Χρειάζεται γραπτή έγκριση για το ποιο πάνω

### Αρμοδιότητες Υπεύθυνων Λειτουργών

- Ο υπεύθυνος λειτουργός κάνει καθημερινό γραπτό follow up σε όλους τους εμπλεκόμενους
- Το κάθε κομμάτι του πλανογράμματος έχει 2 πράγματα
  1. Το άτομο που έχει την ευθύνη
  2. Το dead line
- Ο υπεύθυνος λειτουργός πρέπει να γνωρίζει τον τρόπο που θα ασκεί πίεση για να γίνει η δουλειά σωστά στην ώρα της

### Αρμοδιότητες Υπεύθυνων Λειτουργιών

- Ο υπεύθυνος λειτουργός μεταφέρει όλες τις οδηγίες προς το υποστηρικτικό προσωπικό γραπτώς, με σαφήνεια και ημερομηνία διεκπεραίωσης.
- Ο υπεύθυνος λειτουργός μεταφέρει όλες τις οδηγίες προς τους εξωτερικούς συνεργάτες γραπτώς, με σαφήνεια και ημερομηνία διεκπεραίωσης έτσι ώστε αν κάτι πάει στραβά να μην πληρωθούν
- Την τελευταία ημέρα της εκδήλωσης ΔΕΝ κάνουμε τίποτα! Μόνο λεπτομέρειες

### Αρμοδιότητες Υπεύθυνων Λειτουργιών

- Στην δουλειά μας ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ οι παρεμβάσεις...
- Υπάρχει πρωτόκολλο που τηρείται κατά γράμμα
- Ενοχλούμαι τον καλλιτέχνη/ σμιλητή / τιμώμενο πρόσωπο ΜΟΝΟ μια φορά εφόσον μαζέψουμε όλα τα θέματα σε ένα χαρτί (αεροπορικά εισιτήρια, ξενοδοχείο, ασφάλεια, ταξί κλπ)
- Επανατροφοδότηση ( μετά από κάθε εκδήλωση γίνεται συνάντηση όλων των παρευρισκομένων για την ανάλυση της εκδήλωσης με στόχο την καλύτερη προετοιμασία της επόμενης εκδήλωσης)

### Αρμοδιότητες Υποστηρικτικού προσωπικού

- Το υποστηρικτικό προσωπικό πρέπει να έχει unifight design behavior με όλους τους καλεσμένους
- Πρέπει να τηρούν κατά γράμμα τις οδηγίες που παίρνουν
- Εάν δουν ότι κάτι δεν πάει καλά να ενημερώσουν τον άμεσα προϊστάμενο τους και όχι από μόνοι τους να αναλάβουν δράση

### Event planner agenda

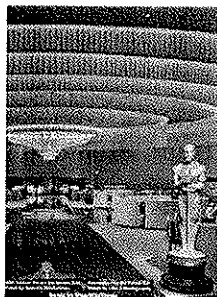
1. Budgeting
2. Event date and time
3. Event location
4. Event décor
5. Parking
6. Matching tables-chairs-tents
7. Weather conditions
8. Catering
9. Service





## Event planner agenda

1. Emergency plans
2. Guest list
3. Protocol
4. Speakers
5. Music
6. Toilets
7. Media
8. RSVP
9. Press releases



## Event planner agenda

1. Support event to communicate
2. Word of mouth
3. Key persons special treatment
4. Planogram
5. Dead line policy
6. Deviation list plan
7. Plan b
8. Point of entry procedures
9. Overcrowding strategy



## Event planner agenda

1. Crisis management strategy
2. Alcohol policy
3. Damage to university property policy
4. Purpose-mission-vision of the event?
5. Guest speakers treatment policy
6. Customs clearance



## ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙ Η ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΜΟΥ

- Η Επικοινωνία μου είναι give&take
- Ακούω τον συνάδελφο με θετική προσέγγιση
- Όταν έχω πρόβλημα το λέω και το μιλώ
- Δεν θυμώνω γιατί μπορεί να φταίω εγώ
- Στον καυγά κανείς δεν κερδίζει
- Μην ζηλεύεις

**ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ  
ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ  
ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΕΙ ΣΩΣΤΑ  
Η ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΜΟΥ**

- Το κουτσομπολιό τελικά θα μας τιμωρήσει
- Αυτός που κουτσομπολεύει χρησιμοποιεί μόνο ένα μέρος της αλήθειας
- Το κουτσομπολιό βγαίνει εκτός ελέγχου
- Άκουε αλλά σιώπα...
- Μην το ενθαρρύνεις...

**ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ  
ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ  
ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙ Η ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ  
ΜΟΥ**

- Ανάγκη για αναγνώριση και επίλυση των διαφορών
- Η υπομονή είναι βασικό στοιχείο
- Μην παίρνεις τα πάντα τοις μετρητοίς
- Αποφεύγω την κριτική
- Όχι σε συζητήσεις με θρησκευτικά και πολιτικά θέματα με νέους συναδέλφους

**ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ  
ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ  
ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙ Η ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ  
ΜΟΥ**

- Οι λεπτομέρειες πολλές φορές αποτελούν την αιτία
- Έχει δυσκολίες στη προσωπική ζωή, τις κουβαλάει στο γραφείο
- Συναδελφική ανταγωνιστική σχέση
- Δεν με πληγώνει η αποτυχία μου, με πληγώνει η επιτυχία του συναδέλφου...

**ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ  
ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙ  
Η ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΜΑΣ**

- Επιδιώκουμε ρόλους Ξεκάθαρους
- Όχι στις Μυστικές συμμαχίες
- Τολμώ να ξεκαθαρίζω
- Τολμώ να λέω τα πράγματα με το όνομα τους
- Δέχομαι τον άλλον διαφορετικό
- Ο στόχος δεν είναι η εξομάλυνση των συγκρούσεων αλλά η σωστή αντιμετώπιση τους

### ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΘΑ ΔΥΣΚΟΛΕΨΕΙ ΤΗΝ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΚΑΙ ΘΑ ΓΙΝΟΥΝ ΛΑΘΗ

- Τι είναι το άγχος?
- Από πού προέρχεται?
- Τι προκαλεί?
- Πως μπορώ να διαχειριστώ το άγχος?
- Πως το ελαττώνω?

### Τι ονομάζουμε ΑΓΧΟΣ

- Άγχος είναι ένα διάχυτο, δυσάρεστο, συχνά ασαφές συναίσθημα το οποίο εκδηλώνεται με φόβο, ένταση και ανησυχία και που τις περισσότερες φορές συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα και ψυχικά συμπτώματα

### Σωματικά συμπτώματα του άγχους που δεν μας βοηθούν στην διεκπεραίωση της όποιας εκδήλωσης

- Φόβος και ταχυκαρδία
- Πονοκέφαλος και στομαχικές διαταραχές
- Ξηροστομία και ζαλάδα
- Κόμπος στο λαιμό και πόνος στο στήθος
- Διάρροια και συχνουρία
- Τρέμουλα και δύσπνοια
- Υπερευαίσθησία σε θόρυβο και μυρωδιές
- Μειωμένη σεξουαλική διάθεση
- Αϋπνίες και διαταραχές του ύπνου

### Σωματικά συμπτώματα του άγχους που δεν μας βοηθούν στην διεκπεραίωση της όποιας εκδήλωσης

- Ανησυχία και Εκνευρισμός
- Δυσφορία και Ταραχή
- Υπερένταση και αναστάτωση
- Στενοχωρία και νευρική κούραση
- Αγωνία και αίσθημα ότι κάτι κακό θα συμβεί
- Εξάντληση και κούραση
- Συνεχείς αρνητικές σκέψεις

### Συμπεριφορά λόγω άγχους που μας δυσκολεύουν στην διοργάνωση της εκδήλωσης μας

- Εργασιομανία
- Κακή διαχείριση του χρόνου
- Κοινωνική απομόνωση
- Προβλήματα σχέσεων
- Αφηρημάδα
- Εξάρτηση σε τσιγάρο, καφέ, ποτό κλπ
- Εκρήξεις θυμού
- Έλλειψη χρόνου για ανάπαυση

### Αποτελέσματα του ΑΓΧΟΥΣ

- Υπερεκτιμώ τους κινδύνους
- Υποτίμηση των ικανοτήτων μου
- Δυσκολίες συγκέντρωσης
- Δυσκολίες μάθησης
- Μείωση της αποδοτικότητας μου

### Γνωστές διαταραχές του ΑΓΧΟΥΣ

- Διαταραχές πανικού (highway, υπόγειο club κλπ)
- Αγοραφοβία (πλήθος, αεροπλάνο, ουρά σε τράπεζα, υπεραγορά κλπ)
- Κοινωνική φοβία (ομιλία, παρουσιάσεις,)

### Δημιουργικό που μας βοηθά στην προετοιμασία της εκδήλωσης μας

- Το δημιουργικό άγχος είναι ένα αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας μας και αν κυμαίνεται σε σωστά επίπεδα, μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε απαιτητικές και δύσκολες καταστάσεις της ζωής μας με επιτυχία.
- Το δημιουργικό άγχος είναι μια χρήσιμη και εντελώς φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού μας. Όταν ο εγκέφαλος μας εκτίμησε μια κατάσταση ως επικίνδυνη, μας προετοιμάζει για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της. Το σώμα εκκρίνει αδρεναλίνη, νοραδελίνη και κορτιζόλη και δημιουργεί την διέγερση του.

### Αρνητικό άγχος που μας δυσκολεύει στην όποια εκδήλωση έχουμε να κάνουμε

- Όταν όμως ένα άτομο έχει άγχος για μεγάλο χρονικό διάστημα για λόγους όπως, υπερβολική δουλειά, οικονομικά προβλήματα, χωρισμοί κλπ, και ΔΕΝ ξέρει πώς να τα αντιμετωπίσει, τότε έχει αρνητικό άγχος με κακές επιπτώσεις σε ολόκληρο το σωματικό και πνευματικό του σύστημα

### Πως αντιμετωπίζεται το ΑΓΧΟΣ

Θέλω να σταματήσω να νομίζω ότι κινδυνεύει η σωματική μου υγεία και ότι βρίσκομε σε κίνδυνο...

**ΠΩΣ ??????**

### Πως αντιμετωπίζεται το ΑΓΧΟΣ

Κανόνας 1<sup>ος</sup>

**Το άγχος είναι δυσάρεστο ΑΛΛΑ σπανίως επικίνδυνο !!!**

### Πως αντιμετωπίζετε το άγχος έτσι ώστε να αποδίδετε στην όποια εκδήλωση έχετε να οργανώσετε?

1. Μαθαίνω να ελέγχω τις καταστάσεις που μου προκαλούν το άγχος
2. Αμέσως αρχίζω να ασχολούμαι με κάτι άλλο
3. Αμέσως αρχίζω να να σκέφτομαι κάτι ευχάριστο
4. Αντικαταστή τις αρνητικές σκέψεις με θετικές
5. Αναγνωρίστε στον εαυτό σας το δικαίωμα να λέει όχι
6. Μοιραστείτε με άλλους τα προβλήματα σας
7. Βάλτε ρεαλιστικούς και πραγματοποιήσιμους στόχους

### Πως αντιμετωπίζετε το άγχος έτσι ώστε να αποδίδετε στην όποια εκδήλωση έχεις να οργανώσεις?

1. Μάθετε τρόπους που επιλύονται τα προβλήματα
2. Μάθετε να περιμένετε δύσκολες μέρες (its part of the game)
3. Ελέγξτε την αναπνοή σας
4. Όλοι μας έχουμε μια φυσική ικανότητα για να απολαγούμε από τις αρνητικές επιπτώσεις στη ζωή μας
5. Σωστή Διαχείρισης του χρόνου σας
6. Βάλτε προτεραιότητες στην ζωή σας
7. Μάθετε καλά τους παράγοντες που σας δημιουργούν το άγχος (είναι η συνάδελφος?, είναι ο προϊστάμενος? Είναι οι ειδήσεις? Είναι η οικογένεια μου?)
8. Κάθε 1 ώρα κάνω 5 λεπτά διάλειμμα

### Πως αντιμετωπίζετε το άγχος έτσι ώστε να αποδίδετε στην όποια εκδήλωση έχεις να οργανώσεις?

1. Γράψτε 2 βραχυπρόθεσμους στόχους την εβδομάδα και 2 μακροπρόθεσμους
2. Κλείσε τις διακοπές του Καλοκαιριού 12 μήνες προηγουμένως
3. Σταματήστε να επιδιώκετε να ικανοποιήσετε τους πάντες γύρω σας (ο τοξικός θα παραμείνει τοξικός)
4. Σταματήστε να πιστεύετε ότι όλα είναι σοβαρά και επείγον
5. Να είσαι τελειομανής τελικά βλάπτει την υγεία σου
6. Η δουλειά βγαίνει και σε μέτριους ρυθμούς
7. Ρυθμίστε την ένταση των συναισθημάτων σου (γκολ στο γήπεδο, κηδεία, πρόβλημα)
8. Αεροβική άσκηση 4 φορές την εβδομάδα με ταχύτητα 8.5 για 30 λεπτά την κάθε φορά

### Πως αντιμετωπίζετε το άγχος έτσι ώστε να αποδίδετε στην όποια εκδήλωση έχεις να οργανώσεις?

1. Περάτημα σε γρήγορους ρυθμούς-κολύμπι-ποδηλασία
2. Τρώμε καλά ισορροπημένα θρεπτικά γεύματα
3. Διατηρείστε το ιδανικό σας βάρος
4. Αποφεύγω την νικωτίνη, την υπερβολική καφεΐνη και οποιαδήποτε άλλα διεγερτικά όπως τα ενεργειακά ποτά κλπ
5. Αποδράστε τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα από την ρουτίνα (η Λάρνακα είναι μόλις 20 λεπτά από την Λευκωσία)
6. Διατηρείστε σταθερό το πρόγραμμα του ύπνου σας
7. Αναπτύξτε αμοιβαίου ακέλους πραγματικές σχέσεις (όχι σχέσεις κουτσουμπολιού και καφέ)
8. Παραγγείλτε έτοιμο φαγητό στο τέλος μιας δύσκολης ημέρας (ΔΕΝ χρειάζεται να μαγειρέψεις. Ίσως να στοιχίζει το ίδιο)

### Πως αντιμετωπίζετε το άγχος έτσι ώστε να αποδίδετε στην όποια εκδήλωση έχεις να οργανώσεις?

1. Διοργάψτε κάτι που θα ήταν καλό να γίνει αλλά ΟΧΙ απαραίτητο
2. Η τελειότητα είναι ανέφικτη
3. Δεν υπάρχει ούτε βασιλοπούλα αλλά ούτε βασιλόπουλο
4. Ξεκινήστε ένα Hobby
5. Μετά τη δουλειά κλείστε το τηλέφωνο και μπειτε για λίγο στη φωλιά σας
6. Δώσε έστω και 10 λεπτά την ημέρα μόνο για τον εαυτό σου
7. Επισπευτείτε το ψυχολόγο σας δεν είναι κακό (στην Αμερική ένας στους 3 ενήλικες έχει ψυχολόγο)
8. Βελτιώστε την αυτοεπιποίησή σας (πραγματικό ο άλλος ΔΕΝ είναι καλύτερος από σένα)

### Πως αντιμετωπίζετε το άγχος έτσι ώστε να αποδίδετε στην όποια εκδήλωση έχετε να οργανώσετε?

#### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Η βαθιά αναπνοή βοηθά να ανακουφίσει από το άγχος. Όταν αναστενάζεις και όταν χαμογυρίζεις είναι σημάδια ότι ΔΕΝ έχετε πάρει αρκετό οξυγόνο στο σώμα σας! Γιατί το σώμα αναστενάζει και χαμογυρίζεται για να πάρει επιπρόσθετο οξυγόνο που εσείς δεν του παρέχετε.

Κάθε πρωί και κάθε βράδυ, ξεπλώστε σε ένα χαλί ή στο κρεβάτι σας. Πάρτε αργή βαθιά αναπνοή με ρυθμικό τρόπο, όταν νιώσετε την κοιλιά σας φουσκωμένη τότε σημαίνει ότι οι πνεύμονες σας έχουν γεμίσει, στη συνέχεια αργά και σταθερά εκπνέετε πλήρως. Επανάληψη για 6-10 φορές πρωί / νύκτα

### Πως αντιμετωπίζετε το άγχος έτσι ώστε να αποδίδετε στην όποια εκδήλωση έχετε να οργανώσετε?

#### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Άλλη τεχνική αναπνοής ονομάζεται "επέκταση κοιλιακής αναπνοής" όπου όταν η κοιλιά μας επεκτείνεται στον αέρα, δοκιμάζουμε επιπρόσθετα 3 σύντομες εισπνοές, είναι σαν να προσθέτεις μερικές σταγόνες νερού σε ένα ποτήρι που είναι 100% γεμάτο με νερό

Αυτά όλα είναι σημαντικό γιατί όταν ανσπνέουμε μπαίνει αέρας στους πνεύμονες. Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν ΜΟΝΟ το πάνω μέρος των πνευμόνων και έτσι η αναπνοή τους είναι ρηχή και δεν πλησιάζουν σχεδόν καθόλου στο πλήρες όφελος που θα μπορούσαν να αποκομίσουν (στην αναπνοή της γιάγκα χρησιμοποιούμε πληρέστερα τους πνεύμονες εισπνέοντας ως τη βάση).

### SMALL STRESS RELEAF TIPS

- Go for a walk
- Spend time in nature
- Call a good friend
- Go to the gym
- Take a very long bath
- Light scented candles
- Get a pet
- Take of your shoes and walk
- Get a massage once a month

### SMALL STRESS RELEAF TIPS

- Listen to music
- Watch a comedy
- Avoid watch the news more than 1 time a day
- Walk in the rain
- Have a new hobby
- Dinner before 20:00
- Reduce caffeine and sugar
- Connect with positive thinking people
- Do something you enjoy every day

Πως αντιμετωπίζετε το άγχος έτσι ώστε να αποδίδετε στην όποια εκδήλωση έχετε να οργανώσετε?

Ο άλλος μας εαυτός όταν αφηθεί μόνος του γίνεται ``SILENT KILLER``

**93% οποιασδήποτε υποσυνείδητης σκέψης είναι ΑΡΝΗΤΙΚΗ**

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ Vs ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ

- Πως πρέπει να τρέφομαι?
- Ποιο ρόλο παίζει η διατροφή στη ΦΤΩΧΗ εξυπηρέτηση?

## ΛΕΠΤΟΜΕΡΙΑ = 90%

- Ρούχα
- Αρωμα
- Παπούτσια
- Δέρμα
- Βάψιμο
- Μαλλί
- Αξεσουάρ

Γιατί οι συμμετέχοντες στην εκδήλωση, οι καλεσμένοι, οι ομιλητές και οι συνεργάτες μας δεν είναι ευχαριστημένοι?

- Ασκώ υπερβολική πίεση
- Τους βλέπω αφ' υψηλού
- Είμαι αδιάκριτος
- Σκέφτομαι αρνητικά
- Δεν προσπαθώ να τους καταλάβω
- Τους διακόπτω-Δεν τους ακούω
- Χρησιμοποιώ αρνητικές λέξεις
- Δεν μιλώ τη γλώσσα των καλεσμένων μας



### ΠΟΤΕ ΑΚΟΥΩ ΤΟ ΚΟΙΝΟ ΜΟΥ?

- Όταν χρησιμοποιώ το σωστό Body Language
- Όταν δεν τους διακόπτω
- Όταν αναφέρω το όνομα του/της
- Όταν χαμογελώ
- Όταν τον/την βλέπω όταν μου μιλά
- Όταν Κουνώ το κεφάλι

### Just remember...

ΈΝΑ "ΧΑΜΟΓΕΛΟ" ΔΕΝ ΚΟΣΤΙΖΕΙ ΤΙΠΟΤΑ...



A complaint is a consultation free of charge

### Άσκηση Χιονοστιβάδας

Ο πρώην πρόεδρος της Γαλλίας Νικολά Σαρκοζί έχει αποδεχτεί πρόσκληση του Πανεπιστημίου Κύπρου για να δώσει αναγκαστική διάλεξη με θέμα "Κύπρος - Ευρωπαϊκή Ένωση". Η εκδήλωση θα γίνει σε 45 ημέρες από σήμερα σε χώρο του Πανεπιστημίου Κύπρου.



### Άσκηση Χιονοστιβάδας

Είσαι ο επικεφαλής της Οργανωτικής Ομάδας που θα αναλάβει να φέρει εις πέρας την όλη εκδήλωση.

Ανέφερε τα πιο κάτω:

1. Ποιο είναι το πλάνογράμμα σου?
2. Ποιος οι ευθύνες σου τσάντα και της ομάδας σου?
3. Ποιος οδηγίες θα δώσεις στην ομάδα σου?
4. Ποιος οδηγίες θα δώσεις στους εξωτερικούς συνεργάτες σου?
5. Ποιο είναι το πρωτόκολλο?
6. Ποιο είναι η "event planner agenda" σου?

<http://aim1010.com>



