



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

ΚΑΙ ΑΥΤΟΜΑΤΙΣΜΟΙ

ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

ΕΠΙΧΟΡΗΓΗΜΕΝΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

 20 και 27 Νοεμβρίου 2025 (διήμερο σεμινάριο)

 GrantXpert Consulting, Λευκωσία

Εκπαιδευτές: Μιχάλης Μαϊμάρης και Χριστιάνα Στυλιανού

ΕΓΓΡΑΦΗ





Η **αποτελεσματική διαχείριση χρόνου** είναι κρίσιμος παράγοντας επιτυχίας σε κάθε επαγγελματικό περιβάλλον.

Το σεμινάριο εστιάζει στην ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων για **σωστή οργάνωση, προτεραιοποίηση και προγραμματισμό καθημερινών εργασιών**, με στόχο τη μείωση της αναβλητικότητας και του εργασιακού άγχους.

Μέσα από πρακτικές ασκήσεις και εργαλεία Τεχνητής Νοημοσύνης (TN), οι συμμετέχοντες/ουσες **θα μάθουν να εντοπίζουν τους «χρονοκλέπτες» και να εφαρμόζουν στρατηγικές που ενισχύουν την αποδοτικότητα και την ισορροπία στην εργασία τους.**

Παράλληλα, θα γνωρίσουν σύγχρονα εργαλεία **αυτοματοποίησης** που λειτουργούν υποστηρικτικά, απελευθερώνοντας πολύτιμο χρόνο για δραστηριότητες υψηλότερης αξίας.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του σεμιναρίου, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- ✓ Κατανοούν τις βασικές αρχές και τεχνικές αποτελεσματικής διαχείρισης χρόνου.
- ✓ Αναγνωρίζουν τα αίτια της αναβλητικότητας και του άγχους που προκύπτουν από την κακή οργάνωση.
- ✓ Ιεραρχούν και προγραμματίζουν τις εργασίες τους, εφαρμόζοντας το μοντέλο Eisenhower και άλλες μεθοδολογίες.
- ✓ Εντοπίζουν και περιορίζουν τους «χρονοκλέπτες» μέσα στην καθημερινή τους εργασία.
- ✓ Χρησιμοποιούν εργαλεία αυτοματισμού για να μειώνουν τον χρόνο σε επαναλαμβανόμενες εργασίες.
- ✓ Αναπτύσσουν θετική στάση απέναντι στη διαχείριση χρόνου και ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους υπό πίεση προθεσμιών.
- ✓ Βελτιώνουν τη συνεργασία με συναδέλφους και την ομαδική αποδοτικότητα μέσα από πιο οργανωμένες ροές εργασίας.

Το σεμινάριο απευθύνεται σε:

Επαγγελματίες
που θέλουν να
οργανώνουν
καλύτερα τον
χρόνο τους.

Άτομα που
επιθυμούν να
αυτοματοποιήσουν
επαναλαμβανόμενες
εργασίες.

Στελέχη και
επιχειρηματίες
που αναζητούν
πρακτικές λύσεις
παραγωγικότητας.

Όσους/ες
ενδιαφέρονται
να αξιοποιήσουν
εργαλεία ΤΝ στην
καθημερινή
εργασία τους.

Η θεματολογία, μεταξύ άλλων, περιλαμβάνει:

- Ανάπτυξη αποτελεσματικών **συνηθειών** και κατανόηση **προσωπικού τρόπου διαχείρισης χρόνου**, μέσω εργαλείων αυτογνωσίας και ανάλυσης εργασιακών στιλ.
- **Οργάνωση στόχων και εργασιών** με πρακτικές τεχνικές, όπως το μοντέλο Eisenhower και εβδομαδιαίος προγραμματισμός.
- **Αντιμετώπιση της αναβλητικότητας και ενίσχυση της προσωπικής ευθύνης**, με παραδείγματα και εφαρμογές στο εργασιακό περιβάλλον.
- Πρακτική χρήση **αυτοματισμών και εργαλείων ΤΝ για εξοικονόμηση χρόνου**, βελτίωση ροών εργασίας και υποστήριξη καθημερινών επαγγελματικών καθηκόντων.
- Πρακτικές τεχνικές αποφυγής “**χρονοκλεπτών**”, με στόχο την ενίσχυση παραγωγικότητας και τη μείωση περιττών διαδικασιών.

Ο εκπαιδευτής



Μιχάλης Μαϊμάρης

Εργασιακή εμπειρία:

- 12 χρόνια ως Διευθυντικό Στέλεχος Μάρκετινγκ & Πωλήσεων σε κυπριακές και πολυεθνικές επιχειρήσεις, όπου απέκτησε σημαντικές εμπειρίες μέσα από την ανάπτυξη αγορών στην Ευρώπη, Μέση Ανατολή και Νότιο Αφρική.
- 20 χρόνια ως Εκπαιδευτής & Σύμβουλος Επιχειρήσεων στην Knowledge Training & Consulting Ltd, με εμπειρία σε 350+ επιχειρήσεις και 14.000+ ώρες εκπαίδευσης.

Συμμετοχή σε Ευρωπαϊκά Προγράμματα ως Σύμβουλος, Coach, Mentor και Trainer:

- Ανάπτυξη της Γυναικείας Επιχειρηματικότητας
- Κοινωνική Επιχειρηματικότητα
- Δημιουργία Επιχειρήσεων
- Παροχή βοήθειας και υποστήριξης σε επιχειρήσεις, ανασχεδιάζοντας την Στρατηγική, τις λειτουργίες τους ή την τιμολογιακή τους πολιτική.
- Τα τελευταία 15 χρόνια, ο Μιχάλης έχει συμμετάσχει σε 110+ σεμινάρια κορυφαίων ειδικών σε θέματα ηγεσίας, στρατηγικής, μάρκετινγκ, πωλήσεων και επιχειρηματικότητας. Με συχνές επισκέψεις στο Ισραήλ, έχει μελετήσει την κουλτούρα των startups και έχει αναπτύξει δίκτυο συνεργασιών με Ισραηλινούς επιχειρηματίες.
- Έχει σχεδιάσει και υλοποιήσει επιτυχημένα εκπαιδευτικά προγράμματα σε ηγεσία, πωλήσεις και εξυπηρέτηση πελατών, συμβάλλοντας στην αύξηση των πωλήσεων και στη βελτίωση της επικοινωνίας και παραγωγικότητας στον εργασιακό χώρο μέσω coaching & training.

Chartered Marketer (Chartered Institute of Marketing, UK)

Πιστοποιημένος Σύμβουλος Επιχειρήσεων, Trainer & Coach (Association for Coaching)

- 2 Διπλώματα στο Μάρκετινγκ
- MBA στη Διαχείριση Πληροφοριών
- PostGrad στο eLearning & Blended Learning

Η εκπαιδεύτρια



Χριστιάνα Στυλιανού

- Η Χριστιάνα διαθέτει συνδυασμένη ακαδημαϊκή και πρακτική εμπειρία στους τομείς της επιχειρηματικότητας και του τουρισμού.
- Είναι υποψήφια διδάκτωρ με ερευνητικό αντικείμενο και την γυναικεία αγροεπιχειρηματικότητα και τις εναλλακτικές μορφές τουρισμού.
- Παράλληλα, εργάζεται ως Υπεύθυνη Κατάρτισης και Ανάπτυξης Επιχειρήσεων στην GrantXpert Consulting, όπου συντονίζει και υλοποιεί ευρωπαϊκά εκπαιδευτικά προγράμματα, σεμινάρια και δράσεις ενδυνάμωσης για επαγγελματίες και επιχειρήσεις.
- Έχει εκτενή εμπειρία στον σχεδιασμό και την υλοποίηση εκπαιδύσεων σε θέματα επιχειρηματικότητα, διαχείρισης χρόνου, βιώσιμης επιχειρηματικότητας και ψηφιακών δεξιοτήτων.
- Συμμετέχει ενεργά σε έργα που χρηματοδοτούνται από την Ευρωπαϊκή Ένωση, όπου συντονίζει εταίρους και μεγάλες συνεργασίες, αναλαμβάνοντας τον σχεδιασμό, την υλοποίηση και την παρακολούθηση δράσεων κατάρτισης και ανάπτυξης δεξιοτήτων.

- PhD Candidate in Tourism and Entrepreneurship, Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου
- MBA, Πανεπιστήμιο Κύπρου
- BSc in Hotel and Tourism Management, Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου



ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Ημερομηνίες: 20 και 27 Νοεμβρίου 2025 (διήμερο σεμινάριο)
- Ώρα: 09:00 - 15:30
- Χώρος Διεξαγωγής: Αίθουσα κατάρτισης GrantXpert Consulting, Λευκωσία
- Γλώσσα διδασκαλίας: Ελληνικά
- Οι συμμετέχοντες/ουσες θα λάβουν Πιστοποιητικό Παρακολούθησης στο τέλος του σεμιναρίου.
- Εγγραφές αποδεκτές μέχρι 13 Νοεμβρίου 2025.
- Για όλους τις/τους συμμετέχουσες/οντες, σημειώνεται ότι η τελική εγγραφή πρέπει να ολοκληρωθεί στην πλατφόρμα ΕΡΜΗΣ της ΑνΑΔ.
- Για να ολοκληρώσετε την εγγραφή σας στον ΕΡΜΗ, θα λάβετε τον αριθμό αναφοράς του σεμιναρίου μέσω email, μόλις συμπληρώσετε την πιο κάτω φόρμα:

ΕΓΓΡΑΦΗ





ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Κόστος σεμιναρίου:

Αρχική τιμή	Επιχορήγηση ΑνΑΔ	Τελική τιμή	ΦΠΑ*
Για δικαιούχους ΑνΑΔ:			
€440,00	€240,00	€200,00	€0,00
Για μη δικαιούχους ΑνΑΔ*:			
€440,00	€0,00	€240,00	€45,60

*Μηδενικός ΦΠΑ για δικαιούχους της επιχορήγησης ΑνΑΔ.

*Οι μη δικαιούχοι ΑνΑΔ επωφελούνται από έκπτωση που προσφέρει η εταιρεία.

- **Δωρεάν Συμμετοχή:**
Στο σεμινάριο μπορούν να εγγραφούν τόσο **άνεργοι** όσο και δικαιούχοι με **Ατομικούς Λογαριασμούς Μάθησης (ΑΛΜ)**, με δωρεάν συμμετοχή, δεδομένου ότι πληρούν όλες τις προϋποθέσεις και κανονισμούς της ΑνΑΔ.
- Το κόστος περιλαμβάνει εκπαιδευτικό υλικό, διαλείμματα για καφέ και διάλειμμα για γεύμα.
- Το πρόγραμμα εγκρίθηκε από την ΑνΑΔ. Οι επιχειρήσεις/οργανισμοί που συμμετέχουν σε αυτό με εργοδοτούμενους τους, οι άνεργοι καθώς και οι κάτοχοι ΑΛΜ θα τύχουν της σχετικής επιχορήγησης, νοουμένου ότι ικανοποιούνται όλες οι προϋποθέσεις της ΑνΑΔ.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

ΚΑΙ ΑΥΤΟΜΑΤΙΣΜΟΙ

ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

Για οποιαδήποτε πληροφορία ή διευκρίνιση, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας στο (+357) 22 669266 ή μέσω email στο admin@grantxpert.eu

ΕΓΓΡΑΦΗ

