

One  
to  
One

# MENTORING

## Επαγγελματικές Ατομικές Συνεδρίες (live/skype)

### Self Diagnostics

- Αποτίμηση σημερινής κατάστασης
- Καταγραφή επαγγελματικών προβλημάτων
- Διερεύνηση προσωπικών θεμάτων

### Personal SWOT Analysis

- Δυνάμεις
- Αδυναμίες
- Ευκαιρίες
- Απειλές

### Strategic Thinking

- Νέοι προσωπικοί στόχοι
- Δημιουργία και προσωπική ανάπτυξη
- Ενδυνάμωση

### Communication & Motivation

- Συναισθηματική Νοημοσύνη
- Αυτο-παρακίνηση
- Αποτελεσματική επικοινωνία

### Work Life Balance

- Διαχείριση stress
- Ποιότητα ζωής
- Προστασία υγείας



επικοινωνήστε μαζί μας για περισσότερες πληροφορίες  
[www.anadeixi.gr](http://www.anadeixi.gr)

Θεσσαλονίκη:  
☎ 2310 253 713 ✉ [info@anadeixi.gr](mailto:info@anadeixi.gr)  
Αθήνα:  
☎ 2313 033123 ✉ [athens@anadeixi.gr](mailto:athens@anadeixi.gr)