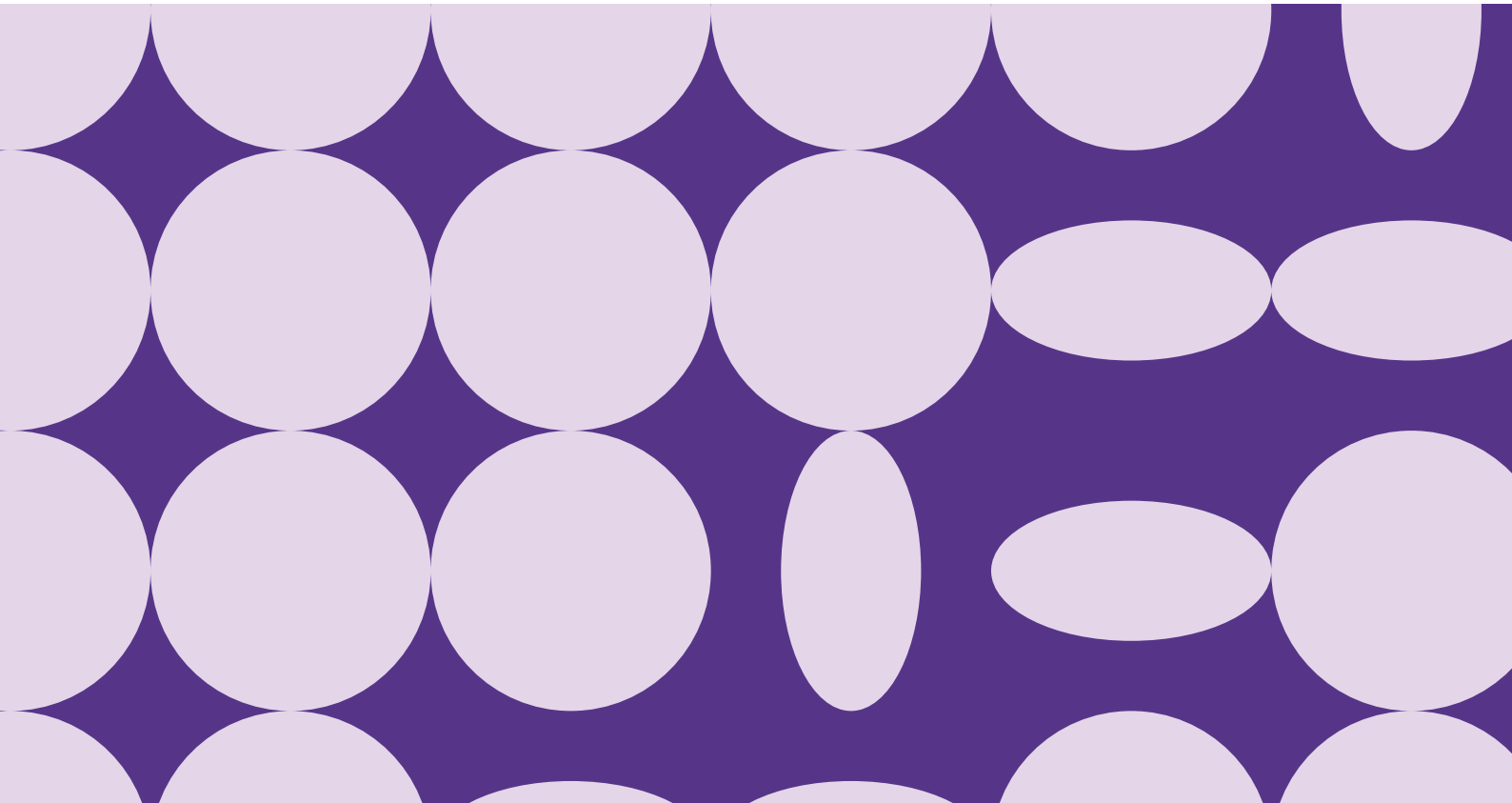


# WELLBEING ΔΡΑΣΕΙΣ

ΔΙΕΘΝΗΣ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ  
2025

#IWD2025  
#AccelerateAction



## ΔΙΕΘΝΗΣ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ 2025: ΕΠΙΤΑΧΥΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΡΑΣΗ

Με το φετινό θέμα "Accelerate Action" της Διεθνούς Ημέρας της Γυναίκας 2025, εστιάζουμε στην ανάγκη για άμεσες και ουσιαστικές αλλαγές, προκειμένου να ξεπεράσουμε τις διακρίσεις και τις προκλήσεις που εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν οι γυναίκες σε κάθε πτυχή της ζωής τους.

Στο πλαίσιο αυτό, προσφέρουμε τρία ειδικά διαμορφωμένα προγράμματα, με στόχο τη στήριξη και ενδυνάμωση των γυναικών, και την προώθηση της ισότητας:

**"Διατροφή γένους θηλυκού"** – Επιστημονικά τεκμηριωμένες διατροφικές στρατηγικές για κάθε στάδιο της ζωής μιας γυναίκας, από την παιδική ηλικία έως την εμμηνόπαυση και πέρα.

**"Ενδυνάμωση γυναικών: Δημιουργώντας ισορροπία στην εργασία και την προσωπική ζωή"** – Ένα πρόγραμμα που ενισχύει την αυτοεκτίμηση και παρέχει πρακτικά εργαλεία για τη διαχείριση των πολλαπλών ρόλων των γυναικών.

**"Ενίσχυση επαγγελματικής ισότητας: Διαχείριση των ασυνείδητων προκαταλήψεων"** – Μια διαδραστική εκπαίδευση που στοχεύει στην αναγνώριση και αντιμετώπιση των έμφυλων προκαταλήψεων στον εργασιακό χώρο.

**Ενώνοντας τις δυνάμεις μας, επιταχύνουμε τη δράση και δημιουργούμε έναν κόσμο πιο συμπεριληπτικό για όλες και όλους.**



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΕΝΟΥΣ ΘΗΛΥΚΟΥ: Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ, ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΗΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ

**Σκοπός** της Δράσης αυτής είναι η ενημέρωση και εκπαίδευση των γυναικών σχετικά με τη διατροφική υποστήριξη που χρειάζονται σε κάθε στάδιο της ζωής τους. Από την παιδική ηλικία έως την εμμηνόπαυση και τα χρόνια της ωριμότητας, η διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο στη συνολική υγεία, την ευεξία και την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων.

### Στόχοι:

1. Κατανόηση των διατροφικών αναγκών των γυναικών σε διαφορετικές φάσεις της ζωής τους.
2. Αναγνώριση του ρόλου των ορμονικών αλλαγών και της διατροφικής προσαρμογής για τη στήριξη της υγείας.
3. Εφαρμογή πρακτικών διατροφικών στρατηγικών για τη βελτίωση της ενεργειακής ισορροπίας, της οστικής υγείας και της συνολικής ευεξίας.

### Θεματικές Ενότητες:

- **Το κορίτσι στη σχολική ηλικία:** Διατροφική υποστήριξη για σωστή ανάπτυξη και ενίσχυση της υγείας.
- **Το κορίτσι στην εφηβεία:** Ορμονικές αλλαγές, επιπτώσεις στη διατροφή και πρακτικές διατροφικές συστάσεις.
- **Η γυναίκα στην ενήλικη ζωή:** Διατροφή κατά την εγκυμοσύνη και τον θηλασμό, καθώς και στρατηγικές για την εμμηνόπαυση.
- **Η ζωή αρχίζει στα 60!** Διατροφικές προτεραιότητες για υγιή γήρανση, πρόληψη οστεοπόρωσης και διατήρηση καλής διατροφικής κατάστασης.

**Τρόπος υλοποίησης:** Webinar από Διατροφολόγους Εισηγητές, διάρκειας 60 λεπτών

### Μέσα από το πρόγραμμα οι συμμετέχοντες θα:

- Κατανοήσουν τις διατροφικές απαιτήσεις του γυναικείου οργανισμού σε κάθε ηλικία.
- Μάθουν πώς να προσαρμόζουν τη διατροφή τους στις ορμονικές αλλαγές και τις ανάγκες του σώματός τους.
- Αποκτήσουν πρακτικές συμβουλές για τη διατήρηση της καλής υγείας και της ευεξίας σε όλα τα στάδια της ζωής.

# ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ: ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΝΤΑΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΖΩΗ

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ

**Σκοπός** της Δράσης αυτής είναι η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των γυναικών και η ενδυνάμωση της ικανότητάς τους να διαχειρίζονται και να αναγνωρίζουν τους πολλούς ρόλους τους, με στόχο την επίτευξη ισορροπίας μεταξύ της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής.

Το πρόγραμμα θα τους παρέχει τα απαραίτητα εργαλεία για να βελτιώσουν την ευημερία τους και να ενισχύσουν την επαγγελματική τους απόδοση, αναγνωρίζοντας την αξία τους και προάγοντας τις δυνατότητες τους στους πολλαπλούς τους ρόλους.

### Στόχοι:

1. Ενίσχυση της αναγνώρισης και της αξίας του ρόλου των γυναικών τόσο στην επαγγελματική τους ζωή όσο και στην προσωπική τους καθημερινότητα.
2. Εκμάθηση της αποτελεσματικής διαχείρισης των επαγγελματικών και προσωπικών τους υποχρεώσεων, βρίσκοντας μία βιώσιμη ισορροπία.
3. Προώθηση της ευημερίας και της ψυχικής υγείας των γυναικών μέσω στρατηγικών που ενισχύουν την αυτοφροντίδα και την ισορροπία στη ζωή τους.
4. Παροχή πρακτικών λύσεων και στρατηγικών για την αποφυγή της επαγγελματικής εξουθένωσης και της συναισθηματικής κούρασης.

**Τρόπος υλοποίησης:** Webinar ή δια ζώσης σεμινάριο από Ψυχολόγους Εισηγητές, διάρκειας 60-90 λεπτών, με βιωματικές ασκήσεις που θα βοηθήσουν τις γυναίκες να εφαρμόσουν στην πράξη τις στρατηγικές για την επίτευξη της ισορροπίας στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.

### Μέσα από το πρόγραμμα οι συμμετέχοντες θα:

- Αντιληφθούν τη σημασία της ισορροπίας εργασίας και προσωπικής ζωής και θα αποκτήσουν στρατηγικές για τη διαχείριση των πολλαπλών τους ρόλων.
- Ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους, προάγοντας την επαγγελματική και προσωπική τους ανάπτυξη.
- Μάθουν πώς να προάγουν την ισότητα και τη συνεργασία, ενισχύοντας την υποστήριξη από άλλους, στο επαγγελματικό και προσωπικό τους περιβάλλον.



# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΣΥΝΕΙΔΗΤΩΝ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΩΝ ΦΥΛΟΥ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ

**Σκοπός** της Δράσης αυτής είναι η δημιουργία ενός πιο δίκαιου και ισότιμου επαγγελματικού χώρου μέσω της αναγνώρισης και της διαχείρισης ασυνείδητων προκαταλήψεων και της προώθησης της ισότητας των φύλων. Θα επισημάνουμε πρακτικές και στρατηγικές που υποστηρίζουν τη συνεργασία και την ενδυνάμωση του κάθε ατόμου στον οργανισμό.

### Στόχοι:

1. Κατανόηση της έννοιας των ασυνείδητων προκαταλήψεων.
2. Αναγνώριση της επίδρασής τους στις αποφάσεις και αλληλεπιδράσεις στον επαγγελματικό χώρο.
3. Εξέταση των μορφών ανισότητας φύλων στον εργασιακό χώρο και κατανόηση των τρόπων για να τις αναγνωρίσουμε και να τις καταπολεμήσουμε.
4. Δημιουργία στρατηγικών για την ενίσχυση της ισότητας των φύλων και τη διαχείριση των προκαταλήψεων στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις και αποφάσεις.

**Τρόπος υλοποίησης:** Webinar ή δια ζώσης σεμινάριο από Ψυχολόγους Εισηγητές, διάρκειας 60-90 λεπτών, με ενεργό διάλογο και πρακτικές ασκήσεις σε μικρές ομάδες (focus groups), προκειμένου να ενδυναμώσουμε την κατανόηση των θεμάτων και την εφαρμογή στρατηγικών. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν εμπειρίες και να αναπτύξουν πρακτικές που θα τους βοηθήσουν να δημιουργήσουν έναν πιο ισότιμο εργασιακό χώρο.

### Μέσα από το πρόγραμμα οι συμμετέχοντες θα:

- Κατανοήσουν τον αντίκτυπο των ασυνείδητων προκαταλήψεων στις καθημερινές αποφάσεις και συμπεριφορές τους.
- Αποκτήσουν στρατηγικές για την αποτροπή της επιρροής των προκαταλήψεων στην επικοινωνία και τις αποφάσεις τους.
- Αντιληφθούν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα φύλα στον εργασιακό χώρο και θα μάθουν πώς να προάγουν ένα πιο δίκαιο και ισότιμο επαγγελματικό περιβάλλον.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ  
ΜΑΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

[www.ergonomia.gr](http://www.ergonomia.gr)  
[well-being@ergonomia.gr](mailto:well-being@ergonomia.gr)