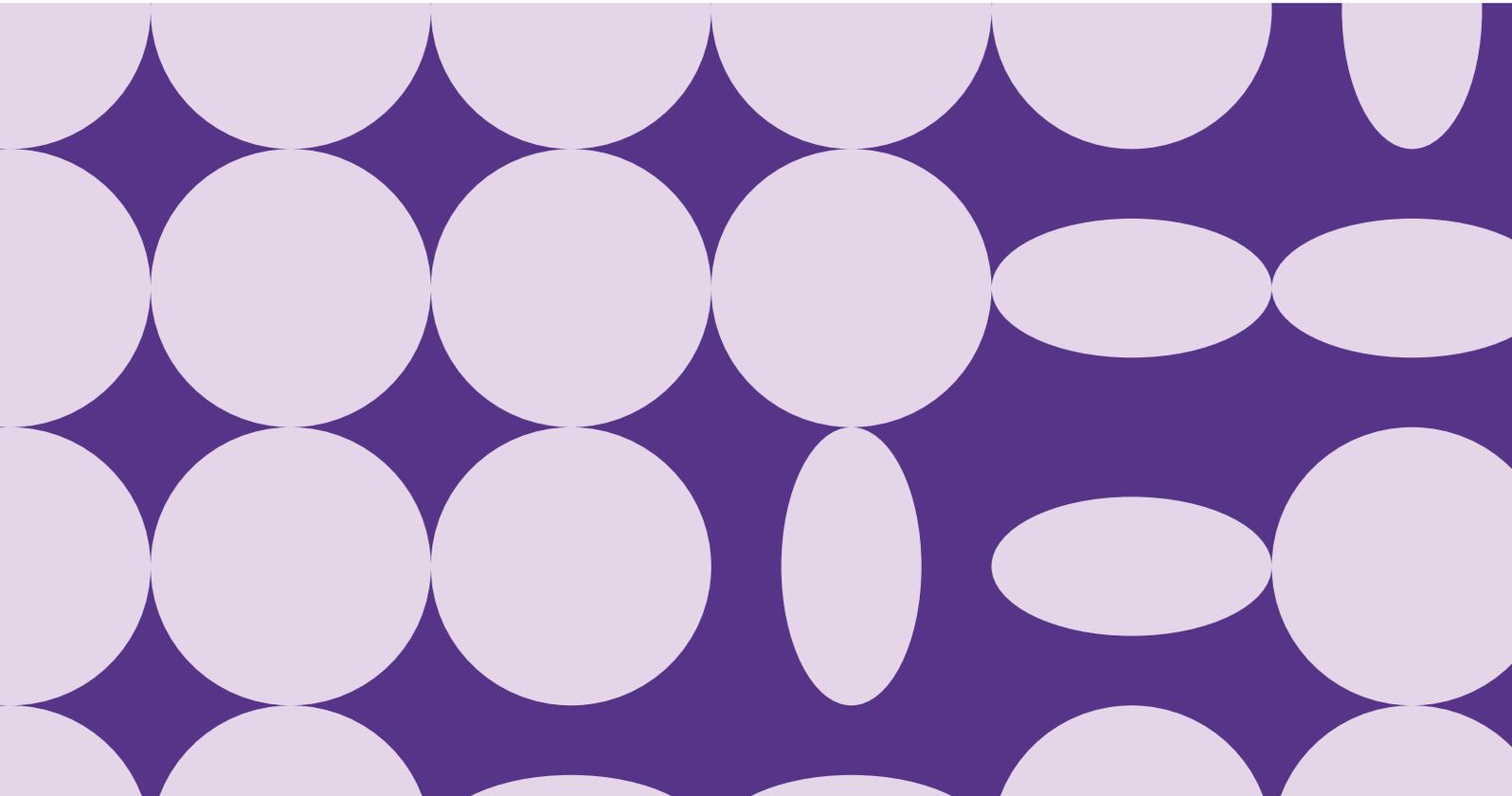


ΔΙΕΘΝΗΣ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ 2026

GIVE TO GAIN: ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ.
ΕΝΕΡΓΕΙΑ. ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ.
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΥΕΞΙΑΣ &
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

#IWD2026
#GiveToGain



GIVE TO GAIN: ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας 2026 με το μήνυμα “Give to Gain” μας υπενθυμίζει κάτι ουσιαστικό:

Όταν επενδύουμε στην ενδυνάμωση, τη φωνή και την ευημερία των γυναικών, δεν πρόκειται μόνο για μια συμβολική πράξη. Δημιουργούμε **οργανισμούς πιο ανθεκτικούς, παραγωγικούς και συμπεριληπτικούς.**

Στο **Ergo Well-Being**, σχεδιάσαμε ένα σύγχρονο, modular portfolio δράσεων, που αποτελείται από **3 Signature Programs**:

1. The Confidence Circuit
2. Nourish to Flourish
3. Women's Wellness Reset,

με 3 επιμέρους δράσεις / modules το καθένα, που επιτρέπει στις εταιρείες να :

- Υλοποιήσουν ένα πλήρες Signature Program
- Συνδυάσουν διαφορετικές θεματικές για εξατομικευμένη εμπειρία
- Επιλέξουν αυτόνομες εκπαιδεύσεις για μικτές ομάδες

Όλες οι δράσεις είναι βιωματικές, πρακτικές και ευθυγραμμισμένες με τις σύγχρονες στρατηγικές DEI & Wellbeing, προσφέροντας άμεσα αποτελέσματα στην ενέργεια, την απόδοση και την ψυχική ευημερία των συμμετεχουσών και συμμετεχόντων.



SIGNATURE PROGRAM 1

THE CONFIDENCE CIRCUIT

Το Κύκλωμα της
Αυτοπεποίθησης

Η αυτοπεποίθηση δεν είναι χαρακτηριστικό προσωπικότητας. Είναι δεξιότητα, και καλλιεργείται μέσα από συνειδητότητα, εξάσκηση και ανατροφοδότηση.

Το **The Confidence Circuit** είναι ένα βιωματικό πρόγραμμα που ενισχύει τη διεκδικητικότητα, τη φωνή και την ηγετική παρουσία των γυναικών στον εργασιακό χώρο.

Αποτελείται από 3 επιμέρους Δράσεις / Modules, και μπορεί να υλοποιηθεί ως συνολικό πρόγραμμα ή επιλεκτικά.

Εισηγητές: Ψυχολόγοι & Οργανωσιακοί Ψυχολόγοι

Μορφή: Webinar / Βιωματικό, διαδραστικό εργαστήριο

ΔΡΑΣΕΙΣ / MODULES

1 CONFIDENCE BUILDING LAB – ΧΤΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Μια δυναμική εισαγωγή στην ψυχολογία της Αυτοπεποίθησης, στη Διεκδικητικότητα & τη Διαχείριση Δύσκολων Συζητήσεων

2 STRENGTH-BASED ACTION PLANNING – ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΑΣ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ένα βιωματικό εργαστήριο βασισμένο στη Θετική Ψυχολογία που μετατρέπει την Αυτογνωσία σε Συγκεκριμένο Πλάνο Δράσης.

3 PEER REFLECTION CIRCLE – ΔΟΜΗΜΕΝΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ & ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Μια καθοδηγούμενη εμπειρία συλλογικής ενδυνάμωσης που ενισχύει την ψυχολογική ασφάλεια και τη δύναμη της αλληλοϋποστήριξης στον χώρο εργασίας.

SIGNATURE PROGRAM 2 NOURISH TO FLOURISH

Διατροφή για Ευεξία & Απόδοση

Η ευεξία και η ενέργεια στηρίζονται στην ισορροπημένη διατροφή, την κατανόηση των αναγκών του οργανισμού και στην πρακτική εφαρμογή καθημερινών στρατηγικών.

Το **Nourish to Flourish** είναι ένα βιωματικό πρόγραμμα που καθοδηγεί τις γυναίκες στο πώς να υποστηρίξουν την ενέργεια, τη συγκέντρωση και την ευεξία τους μέσω της διατροφής, από την παιδική ηλικία έως την ωριμότητα. Το πρόγραμμα συνδέει τη θεωρία με την πράξη, παρέχοντας πρακτικά εργαλεία και τεχνικές για άμεση εφαρμογή στην καθημερινότητα.

Αποτελείται από 3 επιμέρους δράσεις / modules και μπορεί να υλοποιηθεί ως συνολικό πρόγραμμα ή μέσω επιλεγμένων modules.

Εισηγητές: Διατροφολόγοι
Μορφή: Webinar / Διαδραστικό,
βιωματικό εργαστήριο

ΔΡΑΣΕΙΣ / MODULES

1 THE FEMALE ENERGY BLUEPRINT – ΟΔΗΓΟΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Επιστημονικά τεκμηριωμένη προσέγγιση στη διατροφή και την ορμονική ισορροπία για υψηλή απόδοση και ενέργεια.

2 WOMEN'S LIFE STAGE NUTRITION – ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΤΑΔΙΟ ΖΩΗΣ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Εισαγωγή στη διατροφική υποστήριξη των γυναικών σε όλες τις φάσεις της ζωής τους.

3 VITALITY KITCHEN – ΚΟΥΖΙΝΑ ΕΥΕΞΙΑΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΪΚΕΣ

Μια βιωματική εμπειρία που συνδέει τη θεωρία με την πράξη, μαγειρεύοντας μαζί εύκολες συνταγές για ευεξία και διατήρηση της ενέργειας μέσα στην ημέρα

SIGNATURE PROGRAM 3

WOMEN'S WELLNESS RESET

Επαναφορά Ευεξίας για
Γυναίκες

Το **Women's Wellness Reset** είναι ένα δυναμικό, βιωματικό πρόγραμμα που εστιάζει στη διαχείριση άγχους, την ποιότητα ύπνου και την ενσυνειδητότητα, παρέχοντας στις γυναίκες πρακτικά εργαλεία για άμεση εφαρμογή στην καθημερινότητα.

Το πρόγραμμα αποτελείται από 3 ολοκληρωμένες δράσεις / modules, που μπορούν να παρακολουθηθούν ως σύνολο ή επιλεκτικά:

Εισηγητές: Ψυχολόγοι & Διατροφολόγοι

Μορφή: Webinar / Βιωματικό, διαδραστικό εργαστήριο

ΔΡΑΣΕΙΣ / MODULES

1 THE ART OF STRESS-FREE LIVING – Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΝΑ ΜΗΝ ΑΓΧΩΝΕΣΑΙ

Προσγγίζοντας το Άγχος και την αντιμετώπιση του με Θετική Ψυχολογία

2 SLEEP WELL, LIVE WELL – ΚΑΛΟΣ ΥΠΝΟΣ, ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Η επιστήμη του ύπνου, και πρακτικές τεχνικές για ξεκούραση, ενέργεια και ευεξία.

3 MINDFULNESS & GUIDED RESET – ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ & ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Εμπειρία αποσυμπίεσης, ενίσχυσης ψυχικής ανθεκτικότητας και εσωτερικής ισορροπίας.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ
ΜΑΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

www.ergonomia.gr
well-being@ergonomia.gr