

# Ψυχική Υγεία και Well-Being

Προτάσεις Δράσεων για την Παγκόσμια  
Εβδομάδα Ευαισθητοποίησης για το Στρες,

4-8 Νοεμβρίου 2024



**Η** Παγκόσμια Εβδομάδα Ευαισθητοποίησης για το Στρες (4-8 Νοεμβρίου 2024) είναι η ιδανική ευκαιρία να επαναπροσδιορίσουμε τη σχέση μας με το στρες και την ευεξία. Στο πλαίσιο των δράσεων μας, προσφέρουμε μια σειρά από ολιστικά προγράμματα που στοχεύουν στη φροντίδα του σώματος και της συναισθηματικής υγείας των εργαζομένων σας.

Ενημερωθείτε για τις δράσεις ψυχικής φροντίδας του **ErgoWell-Being** που καθοδηγούν την διαχείριση του στρες και των παραγόντων που το επηρεάζουν. Παράλληλα, ανακαλύψτε πρακτικές διατροφής που ενισχύουν την ενέργεια και μειώνουν την ένταση, καθώς και δράσεις μυοσκελετικής αποφόρτισης που αποβάλλουν το στρες.



# Διαχείριση Άγχους - Στρες

## Περιγραφή δράσης

Το πρόγραμμα «Διαχείριση Άγχους - Στρες» απευθύνεται σε όλους όσοι θα ήθελαν να αποκτήσουν μία βαθύτερη κατανόηση του άγχους και του στρες ως φαινόμενα, εξετάζοντας τις αιτίες και τις επιπτώσεις τους στην καθημερινή ζωή. Μέσα από τις εκπαιδευτικές ενότητες, οι συμμετέχοντες θα μπορέσουν να θέσουν τα θεμέλια για μια νέα, πιο υγιή και ισορροπημένη σχέση με το άγχος τους.

## Επιμέρους στόχοι:

- Να αποκτήσουν μια εμπειριστατωμένη εικόνα του άγχους και του στρες.
- Να εντοπίσουν μη αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης που μπορεί ήδη να εφαρμόζουν και να υιοθετήσουν νέες, πιο κατάλληλες στρατηγικές για την αντιμετώπιση του άγχους.
- Να αναπτύξουν δεξιότητες για την καλύτερη διαχείριση του άγχους στην καθημερινότητά τους, ενισχύοντας την ευεξία και την ποιότητα ζωής τους

# Επαγγελματική Εξουθένωση - Burnout

## Περιγραφή δράσης

Το πρόγραμμα «Επαγγελματική Εξουθένωση - Burnout» προσφέρει μια ολιστική προσέγγιση στην αναγνώριση και διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Μέσα από πρακτικές ασκήσεις και εργαλεία, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να βελτιώσουν την απόδοση στην εργασία και την ποιότητα ζωής τους, θέτοντας υγιή όρια και αντιμετωπίζοντας το στρες αποτελεσματικά. Σκοπός του σεμιναρίου είναι η αναγνώριση των συμπτωμάτων του burnout, η ανακάλυψη καλύτερων πρακτικών για μια πιο ισορροπημένη και παραγωγική ζωή.

## Επιμέρους στόχοι:

- Αναγνώριση ενδείξεων και συμπτωμάτων του burnout
- Αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης του επαγγελματικού στρες
- Ανάπτυξη πρακτικών για ισορροπημένη εργασία-ζωή
- Προώθηση της ευημερίας και της παραγωγικότητας

# Ψηφιακή Αποτοξίνωση - Digital Detox

## Περιγραφή δράσης

Το σεμινάριο «Ψηφιακή Αποτοξίνωση - Digital Detox» εξετάζει τις επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης της τεχνολογίας και των social media, καθώς και τα σημάδια της ψηφιακής εξουθένωσης. Θα μάθετε πώς να αποσυνδέεστε συνειδητά από τον ψηφιακό κόσμο, προσφέροντας στον εαυτό σας χρόνο για αναστοχασμό και πραγματική ξεκούραση, ενώ θα ανακαλύψετε στρατηγικές για μια πιο ισορροπημένη ψηφιακή ζωή.

## Επιμέρους στόχοι:

- Αναγνώριση της υπερβολικής χρήσης των smartphones και των social media
- Κατανόηση των συνεπειών της ψηφιακής εξουθένωσης
- Ανάπτυξη πρακτικών για ψηφιακή αποτοξίνωση
- Βελτίωση της προσωπικής ευεξίας και συγκέντρωσης

# Ενσυνείδητη Διατροφή - Mindful Eating

## Περιγραφή δράσης

Το πρόγραμμα «Ενσυνείδητης Διατροφής - Mindful Eating» βοηθά τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν μια υγιή και ισορροπημένη σχέση με το φαγητό. Μέσα από την ενσυνείδητη παρατήρηση και κατανόηση των σημάτων πείνας, κορεσμού και συναισθημάτων, το πρόγραμμα στοχεύει στη μείωση της υπερφαγίας και του άγχους που σχετίζονται με τη διατροφή, βελτιώνοντας παράλληλα τη συνολική ευεξία.

## Επιμέρους στόχοι:

- Αναγνώριση σημάτων πείνας και κορεσμού
- Απόλαυση της εμπειρίας του φαγητού με πλήρη επίγνωση.
- Διαχείριση συναισθηματικού φαγητού και άγχους.
- Βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής μέσω ισορροπημένης διατροφής.
- Ενίσχυση αυτογνωσίας και αυτοεκτίμησης μέσω της διατροφής.

# Μυοσκελετική Αποφόρτιση - Neck Massage

## Περιγραφή δράσης

Η υπηρεσία Μυοσκελετικής αποφόρτισης προσφέρει εξειδικευμένο massage στον χώρο εργασίας σας, με στόχο την ανακούφιση από την ένταση και την κόπωση που προκαλεί η καθιστική εργασία. Έμπειροι φυσιοθεραπευτές παρέχουν τη θεραπεία με εξοπλισμό που φέρνουν μαζί τους, εστιάζοντας σε περιοχές όπως ο αυχένας, η πλάτη και η μέση.

## Επιμέρους στόχοι:

- Μείωση της έντασης στους μύες από την καθιστική στάση
- Βελτίωση της άνεσης και της φυσικής κατάστασης των εργαζομένων
- Ανακούφιση από πόνους σε αυχένα, πλάτη και μέση
- Προώθηση ευεξίας και αύξηση της παραγωγικότητας στον χώρο εργασίας

**Επικοινωνήστε μαζί μας για περισσότερες  
πληροφορίες**

**e: [well-being@ergonomia.gr](mailto:well-being@ergonomia.gr)  
t: 210-2201357**

