

#sheworks

Ένας οδηγός εμπύχωσης και
επιστροφής στην εργασία,
αφιερωμένος στις γυναίκες που
δημιουργούν



Συγχαρητήρια!

Ίσως η λέξη «συγχαρητήρια» να είναι η τελευταία που θα περίμενες να δεις μπροστά σου αυτή τη στιγμή, ιδιαίτερα αν αισθάνεσαι εξουθενωμένη από τους καιρούς που διανύουμε, μουδιασμένη μπροστά στο επόμενο βήμα που καλείσαι να κάνεις ή απογοητευμένη από τις ευκαιρίες που είναι αυτή τη στιγμή διαθέσιμες.

Όμως σου αξίζουν συγχαρητήρια: επειδή βγήκες από αυτή την εμπειρία ζωντανή και δυνατότερη, επειδή συνεχίζεις να ψάχνεις το καλύτερο για σένα, να ενημερώνεσαι, να ονειρεύεσαι και να μην εφησυχάζεις.

Και επειδή - ανοίγοντας αυτό το ebook - έγινες ήδη μέλος (και μάλιστα δωρεάν!) σε μια από τις μεγαλύτερες κοινότητες επαγγελματικής υποστήριξης γυναικών που υπάρχουν στην Ελλάδα.

Σε αυτό το εγχειρίδιο θα διαβάσεις για τις **«πρώτες βοήθειες»** που θα σου δώσουν την ώθηση να βγεις στην αγορά εργασίας, να ξαναρχίσεις ή να συνεχίσεις από εκεί που σταμάτησες. Θα διαβάσεις **εμπνευσμένες συνεντεύξεις** από δυναμικές γυναίκες που εργάζονται σε διάφορους κλάδους και δημιουργούν για τον εαυτό τους. Μέσα σε αυτό, θα βρεις τα **στάδια για να διορθώσεις**, να συμπληρώσεις, να χτίσεις, να βρεις τον βηματισμό σου. Και τέλος, μέσα από αυτό θα μπορείς να **λάβεις 24/7 βοήθεια** για όλα αυτά που επιθυμείς να τελειοποιήσεις στη δουλειά σου, από μια πλειάδα συνεργατών που προσφέρουν webinars και δια ζώσης συναντήσεις όταν αυτό είναι εφικτό.

Και ναι, οι λέξεις που επιτρέπουμε στον εαυτό μας, τα μηνύματα με τα οποία τον «ποτίζουμε», έχουν σημασία. Περισσότερα θετικά μηνύματα, όμορφες λέξεις και θετική σκέψη θέλουμε να μας συντροφεύσουν σε αυτή την διαδρομή. **Συγχαρητήρια λοιπόν, είσαι αγωνίστρια, καλώς όρισες στην παρέα μας.**

Η ομάδα του **The Healing Tree community**.

Πώς να χρησιμοποιήσεις αυτό το dossier

Αυτό το dossier δεν βρίσκεται εδώ για αντικαταστήσει την βοήθεια που μπορείς να λάβεις από συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού ή marketing, ούτε περιέχει όλη την χρήσιμη πληροφορία που χρειάζεται να κατακτήσεις.

Βρίσκεται εδώ ως ένα έναυσμα για να σηκωθείς από τον καναπέ μετά την καραντίνα και να βγεις ξανά στην αγορά εργασίας.

Επιπλέον, το dossier σου δίνει την ευκαιρία να ξεκινήσεις την δική σου κοινότητα υποστηρικτών ή να ενταχθείς σε κάποια που σε ενδιαφέρει από τις δεκάδες που βρίσκονται εκεί έξω. Εμείς συγκεντρώσαμε μερικές από τις πιο χρήσιμες διευθύνσεις για ενημέρωση, εξερεύνηση και πειραματισμό με νέα δεδομένα.

Οι προσωπικές ιστορίες που θα συναντήσεις στο dossier ελπίζουμε να λειτουργήσουν ως έμπνευση για να σχεδιάσεις και να αφηγηθείς μελλοντικά την δική σου. Μην ξεχνάς ότι μια από τις πιο χρήσιμες συμβουλές που δίνουν συχνά οι ειδικοί σε θέματα εργασίας είναι το να μην απομακρύνεσαι, το να διατηρείς την επαφή και μια ισχυρή γνώση του τι γίνεται, πώς και από ποιους. Το #sheworks dossier λοιπόν είναι το πρώτο σου βήμα για κάτι τέτοιο!

Περιηγήσου στις σελίδες του και άρχισε από οποιοδήποτε σημείο νομίζεις ότι σε αφορά. Κράτησε τις δικές σου σημειώσεις, ξεκίνα την έρευνα - να θυμάσαι ότι δεν είσαι μόνη σε αυτό τον αγώνα.

Τέλος, μην ξεχνάς να φροντίζεις τον εαυτό σου σωματικά, πνευματικά και ψυχικά. Η ολόπλευρη φροντίδα του εαυτού μας είναι απαραίτητο συστατικό μιας επιτυχημένης πορείας επειδή αποδεικνύουμε έμπρακτα ότι νοιαζόμαστε για την ποιότητα και την ουσία της καθημερινότητάς μας. Δεν μπορούμε να επιτύχουμε τίποτα μέσα από την ηττοπάθεια, την αδιαφορία για όσα συμβαίνουν γύρω, την παραμέληση του εαυτού. Αυτό το dossier δεν περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα coaching υγείας, αλλά θα βρεις περισσότερες πληροφορίες για το θέμα στην κοινότητα του [The Healing Tree](#) η οποία λειτουργεί και ως συμβουλευτικός σταθμός ευεξίας και ενδυνάμωσης για την ενίσχυση της καθημερινής εμπειρίας.

Καλή επιτυχία και καλή επιστροφή στην δουλειά.

Ο επαγγελματικός προσανατολισμός αποτελεί πεδίο εφαρμογής πολλών επιστημών (παιδαγωγικής, ψυχολογίας, οικονομίας, κοινωνιολογίας). Η επαγγελματική συμβουλευτική είναι πολυδιάστατη και αφορά σε μια διαδικασία προσωπικής ανάπτυξης ενός ατόμου έτσι ώστε αυτό να καταστεί ικανό να μπορεί να επιλέξει μόνο του και με πλήρη επίγνωση των δυνατοτήτων του αλλά και των συνεπειών της απόφασής του, την κατεύθυνση που θα ακολουθήσει στο επάγγελμα και κατ'επέκταση στην υπόλοιπη ζωή του (μια και οι επαγγελματικές επιλογές καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό όλη μας τη ζωή). Μέσα από αυτή τη διαδικασία, το άτομο επίσης μαθαίνει τεχνικές που θα το βοηθήσουν στην εξεύρεση εργασίας καθώς και στην προσαρμογή στις απαιτήσεις της αγοράς εργασίας.

Η αλήθεια είναι ότι υπάρχει πολυμορφία απόψεων σχετικά με τον ορισμό του επαγγελματικού προσανατολισμού, αλλά και σε σχέση με τους σκοπούς του. Κάποιοι δίνουν προτεραιότητα στην ανθρώπινη προσωπικότητα και στη δυναμική της. Αναφέρονται δηλαδή στο κατά πόσο το άτομο μπορεί να βρει εσωτερική πληρότητα μέσα από το επάγγελμα. Άλλοι, δίνουν έμφαση στην εξασφάλιση της κοινωνικής ισορροπίας και την αρμονική κατανομή του εργατικού δυναμικού, ώστε να ικανοποιούνται οι κοινωνικο-οικονομικές ανάγκες σε προσωπικό. Τέλος, άλλοι ακολουθούν μια μέση οδό.

Σε κάθε περίπτωση, υπερτερεί η άποψη ότι επίκεντρο του θεσμού αποτελεί το άτομο, αυτό όμως εξετάζεται σε σχέση με το κοινωνικο-οικονομικό πλαίσιο που το εμπεριέχει. Πιο συγκεκριμένα, η επαγγελματική συμβουλευτική βοηθά τα άτομα:

- Να γνωρίσουν τον εαυτό τους, συνειδητοποιώντας τα ενδιαφέροντα, τις ικανότητες, τις αδυναμίες, αλλά και τις αξίες τους.
- Να γνωρίσουν το χώρο εκπαίδευσης και τις τάσεις στην αγορά εργασίας καθώς και τις εκπαιδευτικές-επαγγελματικές ευκαιρίες που προσφέρονται.
- Να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν στην εξεύρεση λύσεων και στην λήψη αποφάσεων.
- Να ενταχθούν ομαλά στο χώρο εργασίας.
- Να λάβουν ικανοποίηση μέσα από την επαγγελματική δραστηριότητα, αφού θα έχουν επιλέξει κάτι που θα ανταποκρίνεται στις προσδοκίες τους.

Η επαγγελματική συμβουλευτική συμβάλλει στην αξιοποίηση του εργατικού δυναμικού καθώς και στην αρμονική κατανομή του έργου, προλαμβάνοντας φαινόμενα υπερπροσφοράς ή ανεργίας.



ΑΝ ΕΧΕΙΣ ΧΑΣΕΙ ΤΗΝ
ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΟΥ

Η απώλεια της θέσης εργασίας είναι μια δύσκολη στην διαχείρισή της εμπειρία που γεμίζει τους ανθρώπους με διάχυτα συναισθήματα απογοήτευσης, θυμού, φόβου για το μέλλον και ματαίωσης.

Σε ένα τοπίο γενικευμένης οικονομικής κρίσης και αβεβαιότητας για την επόμενη ημέρα, είναι φυσικό για κάποιον να αισθάνεται ότι βρίσκεται στο χείλος του προσωπικού του γκρεμού, αφού τίποτα και κανένας δεν μπορεί να του εγγυηθεί τι θα γίνει την επόμενη ημέρα, μια και όλοι βρίσκονται σε παρόμοια, επισφαλή θέση.

Η απώλεια της θέσης εργασίας μπορεί να βάλει έναν άνθρωπο σε ένα σπирάλ καταστροφικών σκέψεων και απόγνωσης που **συμπαράσύρουν όλους τους υπόλοιπους τομείς της ζωής του: τις διαπροσωπικές του σχέσεις, την σωματική/ψυχική του υγεία, τον σχεδιασμό και την προβολή του στο μέλλον ως επαγγελματία και ως πολίτη**. Αρκετές φορές, η απώλεια κλονίζει κυριολεκτικά την ύπαρξή του, ειδικά όταν έχει εξαρτώμενα από αυτόν μέλη, οικογένεια και παιδιά.

Τα παραπάνω αρνητικά συναισθήματα γίνονται εντονότερα σε περιόδους στις οποίες η ανθρωπότητα βιώνει μια φυσική καταστροφή, όπως αυτή της πανδημίας από τον COVID-19. Ωστόσο, είναι αναγκαίο για έναν άνθρωπο, ακόμα και μετά το σοκ της απώλειας της θέσης εργασίας του, να βρει τη δύναμη (ενδεχομένως με την βοήθεια του περιβάλλοντός του και των ειδικών ψυχικής υγείας) να χτίσει μέσα του την ψυχική ανθεκτικότητα που χρειάζεται προκειμένου να συνεχίσει να αγωνίζεται και να προχωρά.

Αν έχασες την δουλειά σου ή κατρακύλησε η επιχείρηση που διατηρούσες μέχρι εκείνη την στιγμή...

Μερικές από τις πρώτες συνθήκες που πρέπει να λάβεις υπόψη σου σε αυτό τον αγώνα με τον εαυτό σου, τον χρόνο και τα δεδομένα της αγοράς εργασίας, είναι οι παρακάτω:

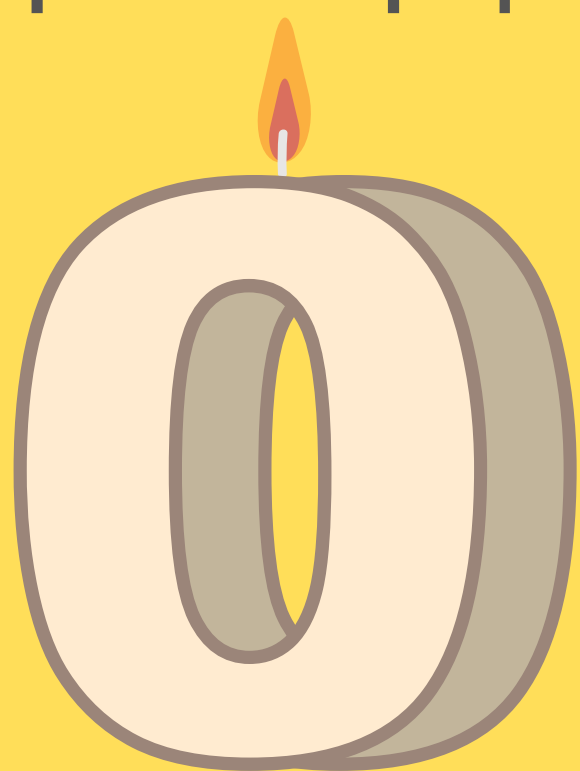


Μη ρίχνεις το φταίξιμο για την απώλεια σε σένα. Η κρίση αφορά σε ένα ντόμινο δράσεων, αντιδράσεων και συνεπειών πάνω στα οποία κανείς δεν έχει απολύτως τον έλεγχο.

Μην ξοδεύεις περισσότερο χρόνο στην αυτολύπηση ή την απόγνωση, συζητώντας με φίλους και συναδέλφους που βρίσκονται στην ίδια θέση με σένα.



Διάλεξε την υγεία, βγάλε από το ρεπερτόριό σου την καταστροφολογία. Τα χειρότερα που φοβόσουν έχουν ήδη συμβεί.



Είναι σημαντικό να αναγνωρίσεις το σημείο μηδέν και να βάλεις τον εαυτό σου σε τροχιά επανεκκίνησης: είσαι ζωντανός/η, υγιής και τα χειρότερα βρίσκονται πίσω σου.

Θύμισε στον εαυτό σου ότι ο φόβος για το μέλλον είναι μια φυσιολογική δέσμη σκέψεων, αρκεί αυτή να μην σε κατακλύζει.



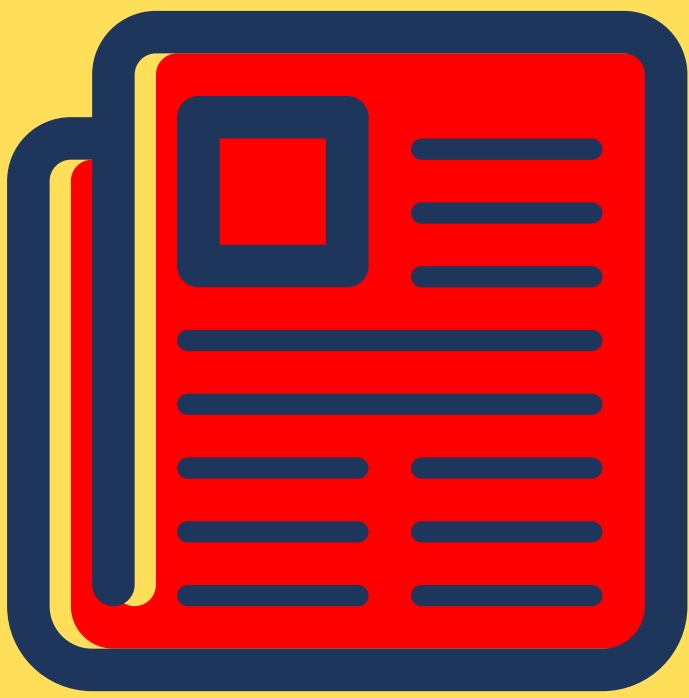
Φτιάξε τον κύκλο των ανθρώπων που θα σε στηρίξουν στην φάση που βρίσκεσαι αυτή τη στιγμή, είτε πρόκειται για φίλους και συνεργάτες, είτε για οικογένεια και ανθρώπους από το ευρύτερο περιβάλλον που διατηρούν την πίστη και την ελπίδα τους για ένα καλύτερο μέλλον ζωντανή.



Μην αφήνεις κανένα να παίξει πάνω σου το “blaming game”: ποιος φταίει, τι θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά, γιατί δεν έκανες εγκαίρως αυτό ή εκείνο. Δες παραπάνω τι λέμε για το σημείο μηδέν. Μην παραμένεις αγκιστρωμένος/η στο παρελθόν, ό,τι έγινε, έγινε.



Προσπάθησε να κατανοήσεις ότι οι δυσκολίες που βιώνεις αυτή την στιγμή είναι κοινή μοίρα και ότι κανένας δεν θα μπορούσε να είχε προβλέψει τις επιπτώσεις της πανδημίας πάνω στη ζωή και την καθημερινότητα του παγκόσμιου πληθυσμού.



Επίλεξε τις τηλεοπτικές και διαδικτυακές ειδήσεις και πηγές που θα παρακολουθείς. Μην πέφτεις στην παγίδα του πανικού που επιθυμούν να προκαλέσουν οι ιστοσελίδες ή τα κανάλια που ψάχνουν για ακολούθους μέσω της δραματοποίησης των όσων συμβαίνουν.

Φρόντισε να παραμείνεις σωματικά υγιής και σε φόρμα. Δεν έχεις ιδέα πόσο αυτό θα σε βοηθήσει να επανακάμψεις σε όλα τα πεδία της ζωής σου. Μην πέφτεις σε καταχρήσεις και παρορμητική συμπεριφορά (επικίνδυνη οδήγηση, καυγάδες, πράξεις που εμπεριέχουν περισσότερο ρίσκο για σένα και τα αγαπημένα σου πρόσωπα).



Αν έχεις υποκείμενο νόσημα, ενοχλήσεις ή αυτό που ονομάζουμε «ψυχοσωματικά συμπτώματα», μίλα με κάποιον γιατρό ή ειδικό της ψυχικής υγείας άμεσα, πριν το πρόβλημα αρχίσει να σε κατατρώνει από μέσα. Εντόπισε τα πρώτα σημάδια ενοχλήσεων στην ψυχική σου υγεία.

Προσπάθησε να διατηρήσεις την προοπτική σου, «καθαρό» κεφάλι και μια καθημερινή ισορροπία σε αυτά που κάνεις. Μπορεί να χρειάζεσαι χρόνο να συνέλθεις από την απώλεια, μπορεί όμως και η προσωπική σου ενεργοποίηση να γίνει κομμάτι της ανάρρωσης από αυτό τον χαμό.



The
Future
is Female

Διατήρησε την ψυχραιμία και την
νηφαλιότητά σου, απέφυγε τις
προβλέψεις, τις υποθέσεις για το τι σου
επιφυλάσσει το μέλλον.

Μοιράσου την ιστορία σου.



Βρες μια μέντορα, αυτή που θα συμπορευτεί
συμβουλευτικά μαζί σου τις δύσκολες στιγμές
και θα σε οδηγήσει ξανά στην
επιτυχία μέσα από την δική της ιστορία.



Τι είναι αυτό που σε κινητοποιεί και σε κάνει να σηκώνεσαι από το κρεβάτι σου κάθε πρωί;

Η αίσθηση ότι κάθε μέρα κάτι νέο αρχίζει. Με κάνει χαρούμενη να σκέφτομαι πώς η νέα μέρα που μόλις ξεκίνησε μου δίνει την ευκαιρία να δημιουργήσω, να αλληλεπιδράσω και να κάνω πράξη ό,τι έχω στο μυαλό μου, για τη δουλειά μου ή για τα προσωπικά μου ενδιαφέροντα. Επίσης, είναι μία ευκαιρία να ολοκληρώσω ότι άφησα χθες μισό, ή να ασχοληθώ με κάτι που δεν κατάφερα την προηγούμενη μέρα. Ο χρόνος είναι αδυσώπητος και ποτέ δεν είναι αρκετός για να κάνεις πράξη όλες σου τις ιδέες. Έτσι, το να σκέφτομαι ότι σήμερα έχω μια ακόμα ευκαιρία να ολοκληρώσω κάτι, με αποδεσμεύει από τύψεις ότι δεν πραγματοποιώ τα όνειρα και τους στόχους μου.

Ποιο θεωρείς το πιο σημαντικό κομμάτι της δουλειάς σου;

Τη δημιουργικότητα! Η έννοια της δημιουργικότητας κρύβει μέσα της την παραγωγικότητα, τη φαντασία, την ευχαρίστηση, την προσφορά και την ομορφιά -για εμένα τουλάχιστον. Δεν μπορώ να ασχοληθώ με οτιδήποτε δεν κρύβει έστω κι ένα μικρό κομμάτι δημιουργικότητας. Και αλήθεια είναι, πως ξεκινώντας από το αντικείμενο των σπουδών μου, φτάνοντας μέχρι και σήμερα που έχω αλλάξει ελαφρώς επαγγελματικό αντικείμενο, η δημιουργικότητα έχει πρωταγωνιστικό ρόλο. Διαφήμιση, Marketing, Project Management... οι τρεις σταθμοί της επαγγελματικής μου πορείας. Θα σταθώ στο Project Management που μοιάζει να περιλαμβάνει ενέργειες περισσότερο εκτελεστικές και αυστηρές. Όμως, ένας καλός Project Manager είναι καλλιτέχνης. Οφείλει να συνδυάζει resources με τον αποδοτικότερο τρόπο, να γεννά εναλλακτικές, να προκαλεί συνεχώς το μυαλό του ώστε να φαντάζεται το βέλτιστο αποτέλεσμα, ακόμα κι αν οι συνθήκες είναι δεδομένες και προδιαγεγραμμένες.

Ποια συμβουλή θα έδινες σε ένα νέο άνθρωπο που θέλει να κάνει κάτι παρόμοιο με αυτό που κάνεις εσύ;

Οι σπουδές μου ήταν στον τομέα της διαφήμισης και της επικοινωνίας και το μεγαλύτερο μέρος της επαγγελματικής μου πορείας είναι στο Marketing. Τώρα, όμως, είμαι Project Manager σε ένα πολύ διαφορετικό project από αυτά που είχα μάθει να συμμετέχω. Από την πρώτη στιγμή

που μπήκα στον εργασιακό στίβο, 15 χρόνια πριν, ένα πράγμα ήξερα να κάνω καλά, να ακούω! Να ακούω τους managers μου, τους υπόλοιπους συναδέλφους μου, αλλά και τη φωνή μέσα μου. Κι έπειτα, είχα υπομονή και αγάπη για το επάγγελμά μου. Δεν το έβαζα εύκολα κάτω. Οι συνθήκες στη διαφήμιση ήταν (και συνεχίζουν να είναι) πολύ δύσκολες και το Marketing είναι απαιτητικό και στρεσογόνο. Αν δεν σε διακρίνει ψυχραιμία, υπομονή και αγάπη, δύσκολα θα μπορέσεις να αντεπεξέλθεις. Και δεν πρέπει να ξεχνάμε τη φωνή μέσα μας: εκείνη μας λέει πότε κουραστήκαμε, πότε δώσαμε το 100%, πότε το ξεπεράσαμε και πότε ήρθε η ώρα για αλλαγή. Κι όταν αποφασίσουμε να κάνουμε την αλλαγή χρειάζεται εμπιστοσύνη στις δυνατότητες μας. Η αλλαγή έχει ρίσκο. Πόσο καλά νιώθουμε με τον επαγγελματία εαυτό μας για να μπορέσουμε να διαχειριστούμε το ρίσκο με ψυχραιμία;

Ποιο θα είναι το επόμενο σου βήμα;

Πραγματικά, δεν ξέρω ακόμα! Ως Project Manager στο Get Hired νιώθω ότι έχω ακόμα πολλά να δώσω. Με συναρπάζει αυτό το project γιατί έχει θετικό κοινωνικό αντίκτυπο σε νέους, το οποίο αποτελεί για εμένα τεράστια κινητήριο δύναμη. Μπορεί να μου βγάζει το συναίσθημα της μάνας, να βοηθήσω τα “παιδιά μου”... ποιος ξέρει (το αναφέρω και γελάω)! Είναι ακόμα πολύ φρέσκο και έχει αρκετό δρόμο ανάπτυξης μπροστά του, μαζί του κι εγώ. Κι από την άλλη, ως ανήσυχο πνεύμα, αυτό που με απασχολεί περισσότερο είναι η ανάπτυξη του Bizrupt -η εξωσχολική μου δραστηριότητα, όπως συνηθίζω να λέω. Το Bizrupt είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός και αποτελείται από μία ομάδα 15 ανθρώπων. 15 ανθρώπων που προσφέρουν τον χρόνο και την ενέργειά τους για να γίνει η κοινωνία της Κρήτης λίγο πιο ανοιχτόμυαλη από τη σκοπιά της συνεργατικότητας και της επιχειρηματικότητας. Με απασχολεί, λοιπόν, πώς αυτοί οι 15 άνθρωποι θα είναι ευτυχισμένοι μέσα από την ομάδα μας κι έτσι να μπορούν να πολλαπλασιάσουν την προσφορά τους στην τοπική κοινωνία.

***Πες μας που και πώς μπορούμε να σε βρούμε**

Θα με βρει κανείς στο LinkedIn (<https://www.linkedin.com/in/alexandrakarapidaki/>) και ο καλύτερος τρόπος να με ρωτήσει οτιδήποτε είναι το email alexandra@bizrupt.gr ή alexandra@gethired.gr.



Τα “soft skills” της πρόσληψής μας σε μια δουλειά (απόσπασμα από το βιβλίο της Δέσποινας Λιμνιωτάκη Ξαναγράφοντας την Ιστορία της Ζωής σου. Βρείτε το [εδώ](#))

Ας εξετάσουμε ένα διαφορετικό σενάριο: βρισκόμαστε στην φάση που έχουμε όλα τα διπλώματα και τις περγαμηνές μας στη σειρά, όλα τα πιστοποιητικά στο χέρι και όλες τις γνώσεις στο μυαλό και τις ικανότητες στην γλώσσα: ήρθε η ώρα είτε να κάνουμε αίτηση για πρόσληψη σε κάποια δουλειά, είτε να αναζητήσουμε συνεργάτες και συμμέτοχους στην ιδέα/start-up επιχείρηση που θέλουμε να ξεκινήσουμε. Είναι ικανά όλα τα προσόντα να μας φέρουν στο επιθυμητό αποτέλεσμα της πρόσληψης ή της σύναψης μιας επαγγελματικής σχέσης με μια ομάδα ανθρώπων;

Όχι απαραίτητα. Αυτό συμβαίνει επειδή - παρά την μεγάλη λίστα των εγγράφων που επιβεβαιώνουν τη δουλειά που έχουμε κάνει μέσα σε ακαδημαϊκά ιδρύματα - αυτό που πραγματικά αιωρείται και μένει να επιβεβαιωθεί είναι το κατά πόσο αυτή η δουλειά μπορεί να αποδειχθεί στην πράξη, στον τρόπο που κινούμαστε, επικοινωνούμε και διεκδικούμε κάτι. Πρόκειται για δεξιότητες που ουδεμία σχέση έχουν με τα τυπικά προσόντα ενός επαγγελματία, για την εσωτερική σοφία που δεν διδάσκεται ούτε στα σχολεία, ούτε στα πανεπιστήμια του κόσμου. Πρόκειται για εκείνες τις ικανότητες που χρειάζεται να έχει ένας υποψήφιος για πρόσληψη, προαγωγή ή μετακίνηση από τμήμα σε τμήμα κι ακόμα ένας καριερίστας για να μπορεί να προωθήσει τον εαυτό του προς οποιαδήποτε κατεύθυνση.

Αυτές οι ικανότητες/δεξιότητες ονομάζονται αγγλιστί soft skills και ο τρόπος για την καλλιέργεια και την απόκτησή τους βρίσκεται στο χέρι κάθε ανθρώπου ξεχωριστά.



Οι περισσότεροι εργοδότες εκτιμούν τις δεξιότητες επειδή αυτές μπορούν να εφαρμοστούν σε όλα τα περιβάλλοντα, σε όλες τις υποθέσεις και για οποιαδήποτε δουλειά. Αρκετά εργασιακά πόστα μάλιστα αναζητούν εργαζομένους που έχουν περισσότερα soft skills από hard skills, δηλαδή περισσότερες δεξιότητες από ακαδημαϊκές γνώσεις τεκμηριωμένες σε κόλλες χαρτί, όπως στην περίπτωση που κάποιος χρειάζεται να είναι πιο επικοινωνιακός στην δουλειά του από το να κατέχει απαραίτητα κάποιο δίπλωμα. Ένας άλλος λόγος για τον οποίο οι δεξιότητες αποδεικνύονται πολυτιμότερες είναι επειδή αυτές αποδεικνύουν το πόσο «ψημένος» είναι κάποιος στην αγορά εργασίας και το πόσο πολύ έχει δουλέψει με τον κόσμο σε σχέση με τη στείρα, θεωρητική γνώση που προσφέρει ένα πρόγραμμα σπουδών. Με άλλα λόγια, σημασία έχει τι μπορούμε να κάνουμε στην πράξη και όχι στις περιγραφές των προσόντων μας. Τέλος, οι δεξιότητες αποκτούνται με τον χρόνο και την εμπειρία ενώ δεν χαρίζονται κατόπιν φοίτησης σε κάποια σχολή ή κατόπιν παρακολούθησης κάποιου σεμιναρίου. Οι δεξιότητες είναι ιδιαίτερα απαραίτητες σε όλες τις εργασιακές θέσεις στις οποίες χρειάζεται να βρούμε νέους πελάτες, να επικοινωνήσουμε με παλιούς και να κρατήσουμε μια ικανοποιητική παράδοση εξυπηρέτησης.

Τα πιο επιτακτικά στην καλλιέργειά τους soft skills είναι:

Η επικοινωνία και η ενεργητική ακρόαση

Δεν θα μπορούσαμε να ξεκινήσουμε από πουθενά αλλού παρά από την ικανότητα αλλά και την διάθεση να ακούσουμε τον άλλο και να βρούμε τα κατάλληλα λόγια για να απαντήσουμε στο αίτημά του με τρόπο που να εξυπηρετεί και να ικανοποιεί και τα δύο μέρη εξίσου. Είναι μια διαδικασία δούναι και λαβείν που απαιτεί ισορροπίες και λεπτούς χειρισμούς ενεργειών και προσωπικοτήτων.

Η αυτοκυριαρχία και η διεκδικητικότητα

Δηλαδή εκείνη η ζυγαριά που μας δείχνει που ακριβώς να κάνουμε πίσω και σε ποιο σημείο να πατήσουμε πόδι στις συζητήσεις και διαπραγματεύσεις μας χωρίς πάθη ή εγωισμούς αλλά με πάθος για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Η συμπόνια και η ενσυναίσθηση

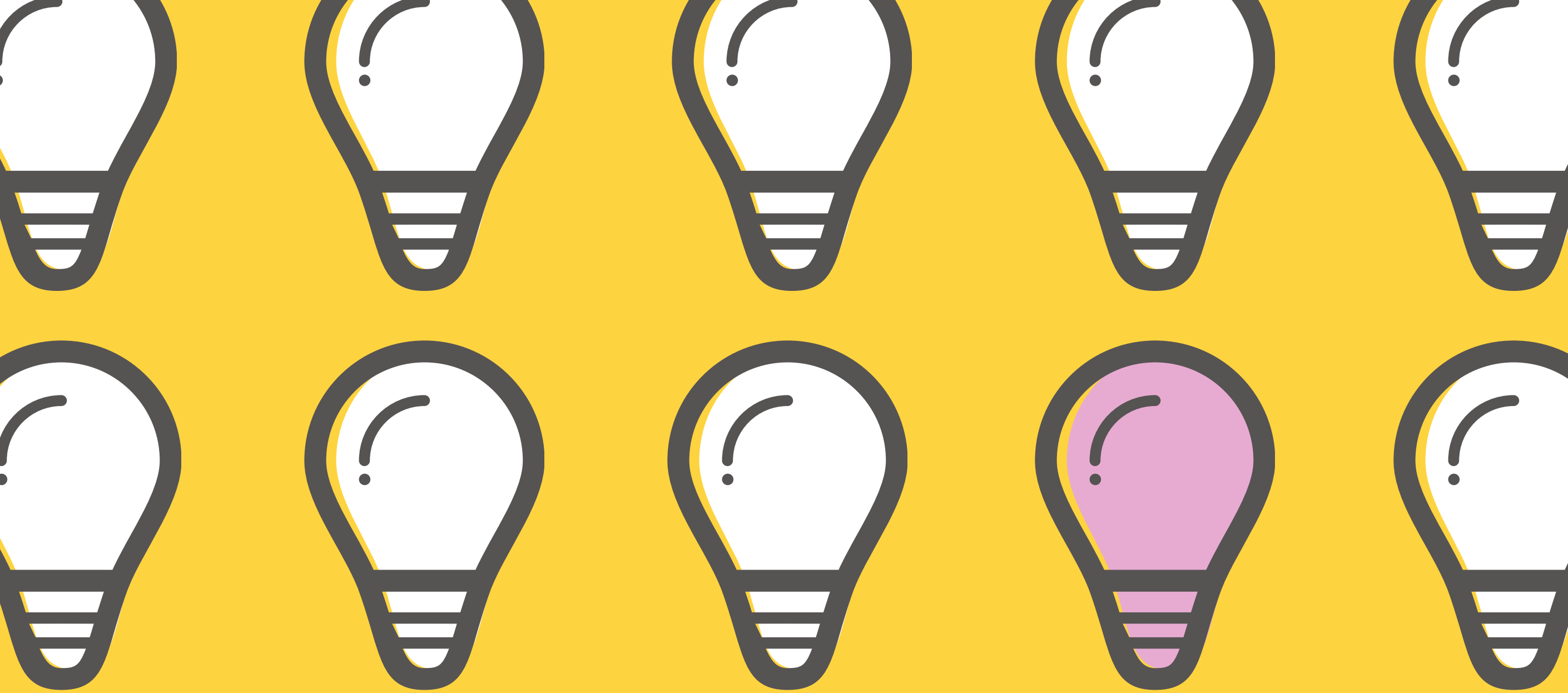
Οι ικανότητες να μπαίνουμε στη θέση του άλλου και να βλέπουμε τον κόσμο πραγματικά με τα μάτια του. Επίσης, αφορούν στην κατανόηση του ότι δεν είχαν όλοι οι άνθρωποι την δική μας αφετηρία και βιώματα και ότι η εμπειρία του καθενός χρωματίζεται από την ιδιαίτερη πορεία, τις δυσκολίες που αυτός βρήκε στον δρόμο του και τον τρόπο που έμαθε ή δεν έμαθε να τις χειρίζεται.

Η διαχείριση κρίσεων, το χιούμορ και η αυτοπεποίθηση

Τα όπλα από τα οποία αποτελείται η εσωτερική μας πυξίδα, αυτή που μας κάνει να εκτιμάμε όσα διαδραματίζονται καθημερινά και να προχωράμε στο μονοπάτι της ζωής αναγνωρίζοντας τις δυσκολίες και παραμένοντας μαχητές.

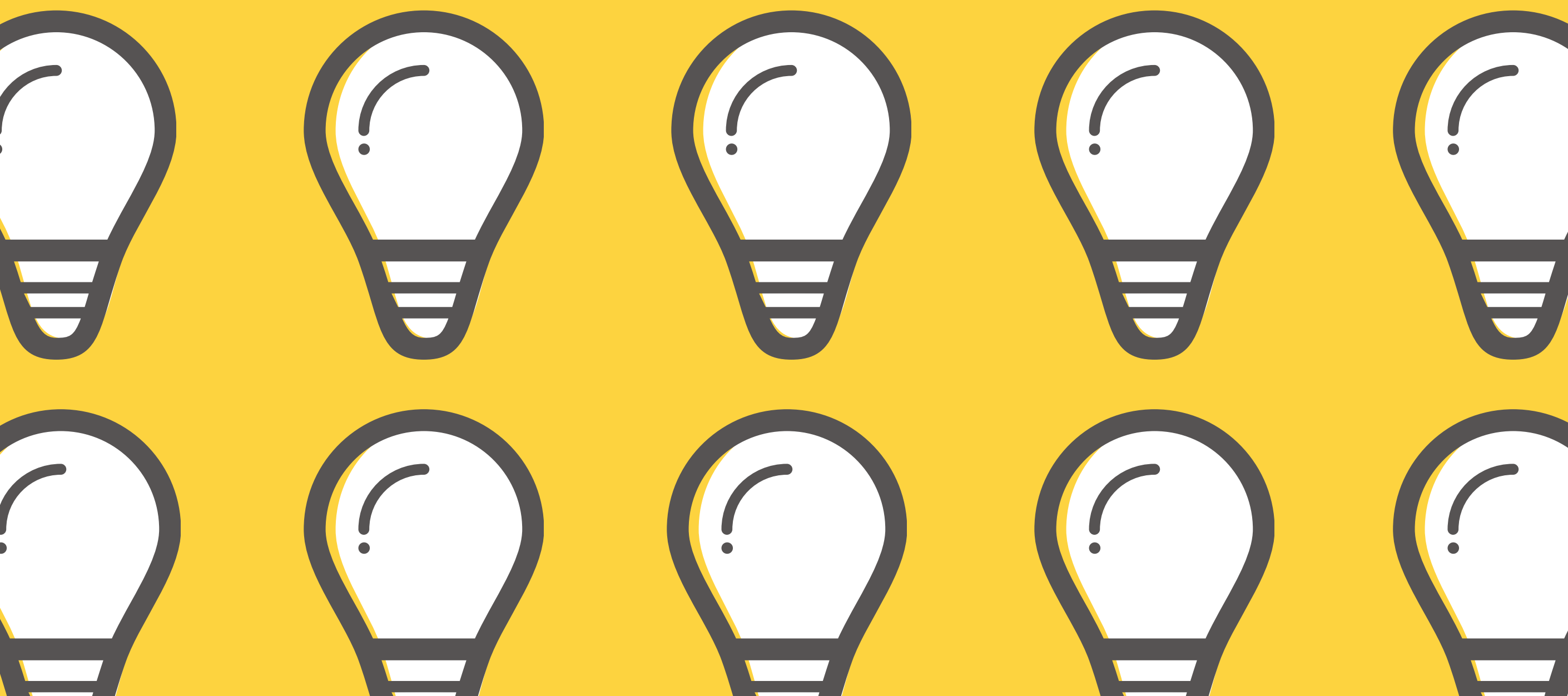
Θέλεις περισσότερη έμπνευση;

Διάβασε [εδώ](#) το άρθρο του @epixeiro.gr για τα δεκαπέντε καλύτερα άρθρα της εποχής του κορωνοϊού και πώς βλέπουν οι άνθρωποι της αγοράς την επόμενη ημέρα του COVID-19.



ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟ ΧΟΜΠΙ ΣΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ένα ημερολόγιο αναστοχασμού και συναισθημάτων



ΚΑΤΑΣΤΡΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ



ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ, ΣΚΕΨΟΥ...



Η αγάπη για το αντικείμενο

Κάνω/Θέλω να ξεκινήσω αυτή την εργασία/επιχείρηση επειδή

(γράψε όλους τους λόγους που σε αφορούν)



Παράγοντες που μου προκαλούν άγχος (σημειώνω ότι ισχύει):

Γραφειοκρατία / Φόροι ή έξοδα που συνδέονται με την δουλειά / Επιστροφή στην δουλειά μετά από κάποιο διάστημα απουσίας / Νέο ξεκίνημα / Ανταγωνιστές / Χτίσιμο πελατείας / Καθιέρωση του ονόματός μου στην αγορά / Έλλειψη στήριξης από το περιβάλλον μου / Έλλειψη ικανών συνεργατών / Ρευστό για να με συντηρήσει μέχρι να πάρει τα πάνω της η δουλειά



Σημάδια καταπόνησης από την δουλειά ή τον σχεδιασμό της

Δυσκολία να ανταποκριθώ σε όλες μαζί τις ευθύνες μιας εργασίας μόνη μου / Αδυναμία να προσλάβω συνεργάτες χωρίς να έχει αναπτυχθεί η δουλειά / Δυσκολία στην αυτοσυγκέντρωση και στην κατανομή εργασιών σε διαχειρίσιμες ενότητες / Παρατεταμένες απουσίες από την δουλειά / Δυσκολία να ανταποκριθώ σε deadline / Αδυναμία εξεύρεσης λύσεων / Αδιαφορία, παράπονα για υπερβολικό φόρτο, κόπωση και έλλειψη ικανοποίησης από το αντικείμενο



Η επιστροφή στην δουλειά

Είναι σημαντικό η επιστροφή στην δουλειά να συνοδεύεται από ένα πρόγραμμα που φανερώνει σεβασμό στην σωματική και ψυχική μας ισορροπία. Η σταδιακή επιστροφή στη δουλειά, με άπλετο χρόνο για δοκιμή νέων ιδεών, είναι για κάποιους περισσότερο επιθυμητή διαδικασία από το ολοκληρωτικό ρίξιμο σε κάτι που οπωσδήποτε χρειάζεται καθαρό μυαλό και καλό σχεδιασμό.

Πόσες ώρες χρειάζεται να αφιερώνεις την εβδομάδα στην δουλειά; (προσπάθησε να απαντήσεις με ένα ακριβές νούμερο, όχι γενικά και αόριστα «πολλές»).

Αυτές οι ώρες θα αυξηθούν στην πορεία; Με ποιον τρόπο και γιατί; Μπορείς να διαχειριστείς την αύξηση των ωρών εργασίας ή θα χρειαστείς βοήθεια;

Πόσες επιμέρους εργασίες εξαρτώνται από σένα (προσπάθησε να μην απαντήσεις «όλες» αλλά να καταγράψεις ακριβώς ποιες και πόσες εργασίες χρειάζεται να φροντίζεις εσύ προσωπικά. Επίσης, σκέψου αν υπάρχουν άλλα έμπειρα άτομα στα οποία θα μπορούσες να απευθυνθείς για βοήθεια στις επιμέρους εργασίες).

Σε ποια διαφορετικά target group θα πρέπει να απευθυνθείς για βοήθεια στο χτίσιμο της δουλειάς σου (από προμηθευτές μέχρι πελάτες);

Τι έξτρα πληροφορίες ή δεξιότητες θα χρειαστεί να πάρεις/καλλιεργήσεις για να κάνεις δυνατότερο comeback?

Με ποιους ανθρώπους μπορείς να συνεργαστείς για καλύτερα αποτελέσματα;



Θέλεις περισσότερη έμπνευση;

Διάβασε έδω το άρθρο της Εβελίνας Μπάκιντα των Chic Greek Gifts για τις μικρές επιχειρήσεις σε καιρό κορωνοϊού.

ΚΑΝΕ ΤΟ HOBBY ΣΟΥ
ΕΡΓΑΣΙΑ
WORK SHEET

Όνομα

Ημερομηνία

ΤΙ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

ΤΑΛΕΝΤΑ Η ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΚΕΡΔΟΣ(?)

ΚΑΝΕ ΤΟ HOBBY ΣΟΥ
ΕΡΓΑΣΙΑ
WORK SHEET

ΑΝ ΕΙΧΑ ΧΡΗΜΑΤΑ, ΘΑ ΠΕΡΝΟΥΣΑ ΤΗΝ ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΖΩΗ ΜΟΥ...(ΠΩΣ?)

ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΛΑ ΤΗΝ ΔΟΥΛΕΙΑ ΠΟΥ ΟΝΕΙΡΕΥΟΜΑΙ ΝΑ ΚΑΝΩ

ΤΙ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ ΦΕΡΝΩ ΕΓΩ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ?

ΚΑΝΕ ΤΟ HOBBY ΣΟΥ
ΕΡΓΑΣΙΑ
WORK SHEET

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΙΘΑΝΟΙ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΕΣ ΜΟΥ?

ΠΟΙΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΜΟΥ ΕΞΟΔΑ?

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΤΟ ΠΡΟΙΟΝ ΜΟΥ?

ΚΑΝΕ ΤΟ HOBBY ΣΟΥ
ΕΡΓΑΣΙΑ
WORK SHEET

ΣΕ ΠΟΙΑ ΠΕΔΙΑ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΤΗΝ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΑΛΛΩΝ?

ΠΩΣ ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΩ ΝΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΩ ΤΟ ΠΡΟΙΟΝ ΜΟΥ ΣΤΟ ΚΟΙΝΟ

ΤΙ ΕΧΩ ΜΑΘΕΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΠΑΡΟΜΟΙΑ ΔΟΥΛΕΙΑ
ΜΕ ΕΜΕΝΑ?

Κωνσταντίνα Τσακιράκη*

Τι είναι αυτό που σε κινητοποιεί και σε κάνει να σηκώνεσαι από το κρεβάτι σου κάθε πρωί;

Θα μπορούσα να πω ότι κάθε πρωί έχω 4 ταυτόχρονα 'ξυπνητήρια' που με κάνουν να σηκώνομαι από το κρεβάτι μου. Το πρώτο είναι το πραγματικό ξυπνητήρι του κινητού μου - ένας ήχος που οι περισσότεροι από εμάς ακούμε με κάποιας μορφής ενόχληση ή εκνευρισμό. Τα υπόλοιπα 'ξυπνητήρια' ωστόσο αποτελούν εκείνο το δυναμικό, inspiring & motivating εμβατήριο που δίνουν στο πρωινό ξύπνημα ένα απολύτως διαφορετικό μήνυμα - αυτό του 'άδραξε την ημέρα' ('seize the day').

Ποιά είναι αυτά για εμένα; Είναι η αγάπη, το πάθος & η πίστη μου για αυτό που κάνω μέσα στην ημέρα (στα αγγλικά θα το έλεγα ως purpose). Και αυτό που πλέον κάνω μέσα στην ημέρα είναι να προσφέρω στους ανθρώπους (sugar) free χαμόγελα υγείας μέσα από το healthy living bakery του Crumb, τον σταθμό υγιεινής διατροφής στην Κρήτη.

Σε κάθε στάδιο της ζωής μου (είτε ως μαθήτρια στο σχολείο, ως φοιτήτρια στο Πανεπιστήμιο, ως εργαζόμενη στις πολυεθνικές και τώρα ως νέα επιχειρηματίας), οι κινητήριες αυτές δυνάμεις ήταν πάντα πίσω από ό,τι και αν έκανα και με ό,τι και αν καταγινόμουν. Πάντα έβρισκα μια αξία πίσω από αυτό που έκανα - αξία πραγματική, ποιοτική και ουσιαστική, όχι 'κενή' και ανούσια. Είναι σαν αυτό που λέω στους πελάτες μου καθημερινά όταν με ρωτάνε για τις θερμίδες στα προϊόντα: όλα έχουν από αυτές, σημασία έχει όμως να οπλίζουμε τον οργανισμό μας με τις θερμίδες εκείνες που είναι ποιοτικές και άρα έχουν να μας προσφέρουν κάτι (θρεπτικά συστατικά, ενέργεια, υγεία κτλ.), και όχι με τις λεγόμενες 'κενές' που το μόνο που μας δίνουν είναι παραπάνω κιλά και λίπος.

Και ναι, '...you may say I am a dreamer' όταν μιλάω για αγάπη & πάθος στη δουλειά καθώς έχουμε ακούσει και διαβάσει πολλές αμφιλεγόμενες απόψεις για το αν μπορεί κανείς να αγαπήσει τη δουλειά του ή εάν η δουλειά είναι απλά ένα μέσο για μια καλύτερη ζωή. Προσωπικά, ωστόσο, δεν μπορώ να φανταστώ να κάνω μια δουλειά που δεν αγαπάω, δεν παθιάζομαι και δεν θεωρώ ότι έχει να προσφέρει κάτι στο κοινό στο οποίο απευθύνεται, στο σύνολο ή την ευρύτερη κοινωνία. Δεν μπορώ να φανταστώ να εργάζομαι κάπου που δεν νιώθω πραγματικά κομμάτι μου.

Στην Ιαπωνία έχουν μια λέξη που λέγεται "ikigai" και σε ελεύθεση μετάφραση σημαίνει "λόγος ύπαρξης". Ουσιαστικά, έχει να κάνει με το να βρούμε τι μας κάνει χαρούμενους, τι μας κρατάει σε εγρήγορση και τι είναι αυτό που μας κάνει να σηκωνόμαστε κάθε πρωί απο το κρεβάτι μας. Και καθένας από εμάς μπορεί να βρει ένα πιο σημαντικό λόγο που σηκώνεται το πρωί απο τον ενοχλητικό ήχο από το ξυπνητήρι. Ο καθένας απο εμάς μπορεί να βρει το δικό του 'ikigai'.

Ποιο θεωρείς το πιο σημαντικό κομμάτι της δουλειάς σου;

Πριν από ένα χρόνο πήρα την μεγάλη απόφαση να αφήσω πίσω την καριέρα του marketer στις πολυεθνικές των τελευταίων 5 χρόνων, και να 'βουτήξω στα νερά του επιχειρείν. Ένας απόλυτα διαφορετικός κόσμος, γεμάτος ρίσκα, διαρκή αγώνα, καθημερινές προκλήσεις και απεριόριστες ευθύνες. Στον νέο αυτό κόσμο που ανοίχτηκε μπροστά μου, υπάρχει ένα κομμάτι που ξεχωρίζω με διαφορά και μπορώ να πω ότι αποτελεί την κινητήριο δύναμη για όλα τα δύσκολα που αντιμετωπίζω καθημερινά: η επαφή με τον κόσμο. Κάθε μέρα, βρίσκομαι πίσω από τον πάγκο εξυπηρέτησης προσφέροντας (sugar) free χαμόγελα και αγκαλιές (ναι, στο Crumb προσφέρουμε δωρεάν αγκαλιές σε όποιον το ζητήσει για μια μικρή αλλά δυναμωτική 'ανάσα' θετικής ενέργειας!), παρέχοντας απόλυτα εξατομικευμένες συμβουλές και προτάσεις για τα υγιεινά αλμυρά και γλυκά προϊόντα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες του κάθε πελάτη (έρχονται καθημερινά πελάτες με δυσανεξίες, αλλεργίες, ή πολύ συγκεκριμένες διατροφικές προτιμήσεις), και πάνω από όλα, ακούγοντας με τεράστια προσοχή κάθε σχόλιο, γνώμη και άλλη μορφή feedback που μπορούν να μας δώσουν οι πελάτες για τα προϊόντα μας, τις ανάγκες τους, τα θέλω τους. Και ακριβώς αυτή καθημερινή τριβή και επικοινωνία με τον πελάτη αποτελεί για εμένα προσωπικά αλλά και για την επιχείρησή μας τον πιο πολύτιμο 'θησαυρό'. Γιατί;

Επειδή είμαστε μια απόλυτα πελατοκεντρική επιχείρηση, που σημαίνει ότι υπάρχουμε για να εξυπηρετούμε τον πελάτη και να του προσφέρουμε καθημερινά χαμόγελα... υγείας και ευεξίας. Κάθε χαμόγελο πελάτη, γυρνάει αυτόματα πίσω και γίνεται και δικό μας χαμόγελο. Μέσα από την επαφή με τον πελάτη κερδίζουμε κάτι ακόμη: τον ακούμε να εκφράζει τις απόψεις του. Και αυτό για εμάς αποτελεί την πιο ισχυρή 'πυξίδα' προς ένα βιώσιμο και υγιές μέλλον. Πολλές επιχειρήσεις αποτυγχάνουν σήμερα γιατί δημιουργούν προϊόντα ή υπηρεσίες που ικανοποιούν τις ανάγκες ή τα θέλω των ιδιοκτητών τους αλλά όχι τις πραγματικές ανάγκες του κόσμου εκεί έξω. Και αυτή είναι

μια μεγάλη παγίδα στην οποία πέφτουμε όταν βλέπουμε τον πελάτη μέσα από την οθόνη του υπολογιστή ή των αριθμητικών δεδομένων. Για να μπορέσουμε να πλεύσουμε τις επιχειρήσεις μας προς την σωστή κατεύθυνση, οφείλουμε να κοιτάξουμε τον πελάτη μας στα μάτια, να τον ρωτήσουμε τη γνώμη του και -πολύ σημαντικό- να ακούσουμε τι έχει να μας πει. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο πελάτης θα μας πει πού θα πάμε ακριβώς. Σημαίνει όμως ότι θα μας πει τις ανάγκες του - και αυτές είναι που θα πρέπει να καλύψουμε με τον τρόπο που μπορεί ο καθένας μας να υπηρετήσει. Βέβαια, να ομολογήσω ότι πέρα από τα παραπάνω, η επαφή με τους πελάτες είναι σημαντική για εμένα γιατί μου δίνει καθημερινά μια τεράστια δόση ενέργειας και ζωντάνιας για τη συνέχεια - σκεφτείτε τη διαφορά του να αντικρίζεις για 15 ώρες την ημέρα μια οθόνη ενός υπολογιστή σε σχέση με το να κοιτάς στα μάτια τα πρόσωπα εκατοντάδων ανθρώπων που έρχονται για ένα υγιεινό διάλειμμα στο χώρο σου, και νομίζω πως θα καταλάβετε πόσο αναζωογονητική είναι αυτή η επικοινωνία για την δύσκολη ημέρα που ξετυλίγεται... behind the scenes (ή πίσω από την σκηνή του πάγκου)!

Ποια συμβουλή θα έδινες σε ένα νέο άνθρωπο που θέλει να κάνει κάτι παρόμοιο με αυτό που κάνεις εσύ;

Το πιο σημαντικό για εμένα είναι να αγαπάς και να βρίσκεις ένα σημαντικό 'γιατί' πίσω από αυτό που αποφασίζεις να κάνεις στη ζωή σου. Αγαπάω αυτό που κάνω; Το κάνω με όρεξη και μεράκι; Ή το κάνω καταναγκαστικά, επειδή μου το επέβαλαν κάποιοι εξωγενείς παράγοντες (πχ. το ήθελαν οι γονείς μου); Γιατί το κάνω; Το κάνω για να περάσει η ώρα και να βγάλω μόνο χρήματα; Ή μέσα από αυτό γίνομαι καθημερινά και εγώ καλύτερος, μαθαίνω, προσφέρω κάτι σε κάποιον, στην κοινωνία, στον κόσμο; Όλα αυτά είναι ερωτήματα τεράστιας σημασίας που πρέπει όλοι οι νέοι να αναρωτηθούν πρώτου ξεκινήσουν κάτι στη ζωή τους. Και μόνο όταν θα φτάσουν να απαντήσουν ένα ειλικρινές 'ναι' στο ερώτημα του 'αγαπάω και βρίσκω σημαντικό αυτό που κάνω για εμένα', τότε θα μπορούν πράγματι να καλωσορίζουν την ημέρα που ξεκινάει και όλες τις όμορφες ή δύσκολες στιγμές που αυτή τους φυλάζει, με ένα μεγάλο χαμόγελο αισιοδοξίας. Και αυτή πιστεύω πως είναι η αρχή για την επιτυχία. Ποτέ δεν πρέπει να φοβάσαι αυτόν που αγαπάει αυτό που κάνει. Γιατί ακόμη και σε φουρτούνες, και σε τρικυμίες, και σε πολέμους και σε κορονοϊούς, αυτός θα μπορεί να βγει από όλα αυτά νικητής.

Για κάποιον λοιπόν που ξεκινάει τα βήματά του τώρα, θα πρότεινα να ρωτήσει τον εαυτό του τις εξής ερωτήσεις του Ikigai που ανέφερα παραπάνω:

1. Τι αγαπώ;
2. Σε τι είμαι καλός;
3. Γιατί θα μπορούσε κάποιος να με πληρώνει αυτή τη στιγμή - ή τι είναι αυτό που θα μπορούσε να γίνει το μελλοντικό μου εισόδημα;
4. Τι χρειάζεται ο κόσμος;

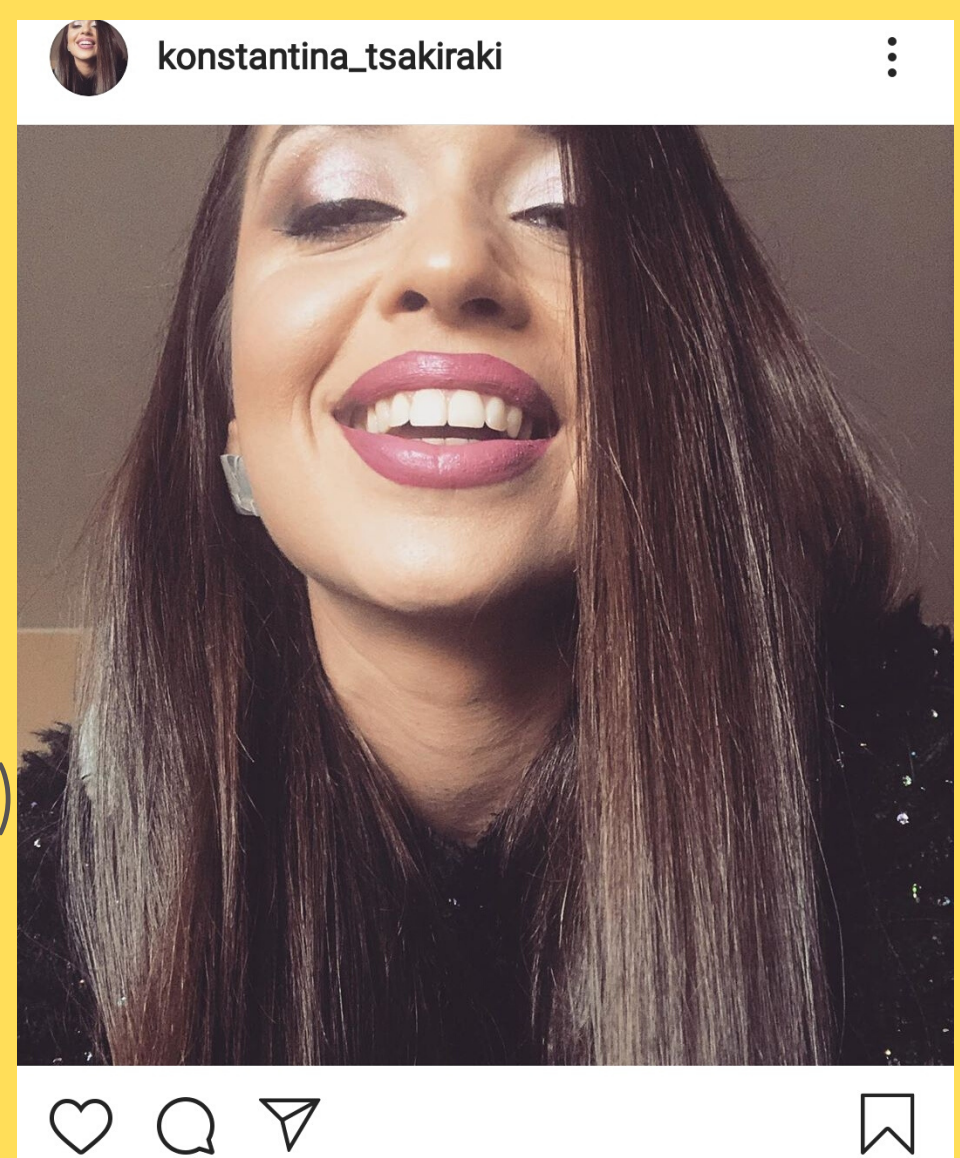
Η ειλικρινής απάντηση σε αυτές θα μπορέσει να αποτελέσει για αρχή μια καλή 'πυξίδα' για το αρχικό μονοπάτι που ο καθένας θέλει να ακολουθήσει στη ζωή του. Αυτές απάντησα και εγώ προτού αλλάξω πορεία στην καριέρα μου- και δεν το μετάνιωσα! Εάν τώρα κάποιος ενδιαφέρεται να δραστηριοποιηθεί στο χώρο του επιχειρείν, και ειδικά στο χώρο της εστίασης στον οποίο βρίσκομαι εγώ πλέον, χρειάζεται επίσης να έχει 'γερό στομάχι και να είναι οπλισμένος με πολλή υπομονή και επιμονή, να είναι έτοιμος να πάρει ρίσκα. Ο Έλληνας επιχειρηματίας της εστίασης στο μυαλό του μέσου Έλληνα είναι ένας ευκατάστατος και απόλυτα ανεξάρτητος άνθρωπος που διευθύνει μόνο την επιχείρησή του από τη θέση του μάνατζερ δίνοντας εντολές και ο οποίος μπορεί να αγοράζει και να έχει ακριβά αυτοκίνητα ή σπίτια - μια εικόνα πολύ διαστρεβλωμένη από την πραγματικότητα. Ο επιχειρηματίας της μικρομεσαίας επιχείρησης στον κλάδο της εστίασης, εργάζεται χωρίς ωράριο 24/7 και 365 ημέρες το χρόνο χωρίς διακοπή, σηκώνει καθημερινά όλες τις ευθύνες που αφορούν την επιχείρησή του, αναλαμβάνει ρίσκα μικρά ή μεγάλα, επενδύει στην επιχείρησή του και προσπαθεί με κάθε τρόπο να μπορέσει σε ένα αρκετά δυσμενές περιβάλλον, να κάνει την επιχείρησή του βιώσιμη και υγιή. Και για όλα αυτά, θα πρέπει να είναι πάνω από όλα leader για την ομάδα του και problem solver στη ζωή του - γιατί τα προβλήματα είναι καθημερινότητα και πρέπει να τα βλέπει σαν ένα playground από το οποίο οφείλει να βγει νικητής. Και όλα αυτά πάντα με χαμόγελο. Ακούγεται δύσκολο, αλλά τι δεν είναι δύσκολο σε αυτή τη ζωή; Δεν είναι τυχαίο ότι το έχουν πει όλοι - Steve Jobs, Maya Angelou, Forbes, Bill Gates, Mark Twain και η λίστα συνεχίζεται... : 'αν αγαπάς αυτό που κάνεις και το κάνεις με όλη σου την καρδιά, πάντα στο τέλος θα βγεις νικητής'.

Ποιο θα είναι το επόμενο σου βήμα;

Το όνειρο του Crumb ξεκίνησε στην καρδιά του Ηρακλείου πριν από 5 χρόνια. Το όραμά του όμως τώρα ξεκινάει να ξετυλίγεται, και η αρχή του έγινε πριν από λίγο καιρό με το άνοιγμα του 2ου καταστήματος στην Παπαναστασίου. Το όραμά μου για το Crumb είναι να μπορέσουμε να προσφέρουμε σε ένα και μόνο μέρος όλα όσα χρειάζεται κάποιος για να αποκτήσει ένα απόλυτα healthy lifestyle - ευεξία και υγεία όχι μόνο στο σώμα (physical) αλλά και στην ψυχή (psyche). Προς αυτή την κατεύθυνση, η λίστα με τα μελλοντικά μου πλάνα είναι μεγάλη και εκτενής. Πάντα όμως ήμουν την άποψης του step by step. Για αυτό και ξεκινάω βήμα - βήμα ή ψίχουλο - ψίχουλο (crumb by crumb) την πορεία προς το ευρύτερο όραμα. Το άμεσο βήμα λοιπόν, είναι να ανοίξουμε σύντομα το κομμάτι της χονδρικής και τυποποίησης των προϊόντων μας, ώστε να μπορούμε πλέον να τα διαθέτουμε και σε περισσότερα κανάλια διανομής όπως ξενοδοχεία, καφετέριες, εστιατόρια, γυμναστήρια κτλ. Είναι κάτι που μας ζητάνε πολύ καιρό οι πελάτες μας (θυμάστε αυτό που σας έλεγα για το feedback παραπάνω;) και πλέον με το νέο μας, ολοκαίνουριο & πιστοποιημένο με ISO εργαστήριο μας, θα έχουμε την δυνατότητα να καλύψουμε τη μεγάλη ανάγκη που υπάρχει για υγιεινά και ταυτόχρονα λαχταριστά χειροποίητα και ποιοτικά προϊόντα σε πολλές και διαφορετικές πλέον περιστάσεις. Σκεφτείτε ότι έρχονται από όλη την Ελλάδα και την Κύπρο, ζητώντας με λαχτάρα την sugar-free ταχινόπιτά μας (το best seller του Crumb) την οποία είτε έχουν δοκιμάσει είτε έχουν ακούσει. Καταλαβαίνετε λοιπόν ότι με το βήμα αυτό θα μπορέσουμε να χαρίσουμε σίγουρα πολλά (sugar) free χαμόγελα στους φίλους μας που δεν μπορούν να την έχουν καθημερινά στο πρωινό τους! Και φυσικά, αυτό είναι μόνο η αρχή!

Πες μας που και πώς μπορούμε να σε βρούμε

Καθημερινά, μπορεί κάποιος να με βρει στα 2 καταστήματά μας στο Ηράκλειο Κρήτης, το ένα στην καρδιά του Ηρακλείου, στα αγαπημένα μας Λιονταράκια (Πλατεία Καλλεργών 11) και το άλλο στο νέο μας σημείο, με ακόμη πιο μεγάλο, χουχουλιάρικο και άνετο χώρο καθιστικού (Παπαναστασίου 28) Επίσης, όπως κάθε επιχείρηση του σήμερα, έχουμε και διαδικτυακή παρουσία στα social media, που τα αγαπάμε πολύ γιατί



μας δίνουν τη δυνατότητα να μιλάμε κάθε ώρα και στιγμή με τους φίλους μας - κάτι που φάνηκε εξαιρετικά χρήσιμο ειδικά στην τρέχουσα περίοδο του κορονοϊού και του #menoumespiti κατά την οποία παραμείναμε κλειστά και στα 2 καταστήματά μας. Ακολουθήστε μας λοιπόν και εκεί, με πολλές συμβουλές υγείας, προτάσεις συνταγών, όλα τα νέα της επιχείρησής μας και ευρύτερο υλικό για το wellbeing.

Βρείτε μας στο [Facebook](#) και στο [Instagram](#)

Τα δικά μου social media, όπου ποστάρω πλούσιο υλικό για το δικό μου challenge προς ένα υγιεινό τρόπο ζωής (συνταγές, τρέξιμο - η μεγάλη μου αγάπη ως Μαραθωνοδρόμος, ασκήσεις, διατροφικά tips κτλ) αλλά και την μεγάλη μου αγάπη για τα ταξίδια:

Στο [Facebook](#) και [Instagram](#)

Και ασφαλώς, τηλεφωνικά, θα μας βρείτε στο 2810228877.

Σας περιμένουμε για το πιο υγιεινό και νόστιμο ταξίδι που έχει στο πρόγραμμά του μόνο απόλαυση μέχρι το τελευταίο ψίχουλο!

Θέλεις περισσότερη έμπνευση;

Ανακάλυψε την Mel Robbins που μιλάει για τον τρόπο να επαναπρογραμματίσεις το μυαλό σου να λειτουργεί αποδοτικά και σε mindset επιτυχίας σε [αυτό εδώ το βίντεο](#)

Βρες την σελίδα της "Ψυχής χωρίς Φόβο" Fearless Soul [εδώ](#)

love my job

Mindfulness Schedule

Ξύπνα νωρίς	Κάνε κάποιου είδους πρωινή άσκηση και προετοιμάσου για την μέρα	Δοκίμασε να φας κάτι δυναμωτικό και συνάμα υγιεινό	Αποφάσισε ότι θα μιλάς με ειλικρίνεια και σεβασμό στην δουλειά που κάνεις	Τσέκαρε αν όλοι οι συνεργάτες σου είναι στο ίδιο μήκος κύματος
Βεβαιώσου ότι κανένας δεν χρειάζεται πρώτες ψυχολογικές βοήθειες	Ξεκίνησε να προετοιμάζεις το πρόγραμμα της εβδομάδας	Βάλε ένα στόχο για κάθε μέρα	Αγάπησε τον σκοπό σου με όλη σου την καρδιά	Συγκέντρωσε δίπλα σου ανθρώπους που εμπιστεύεσαι και σε εμπνέουν
Επικοινωνήσε με τους πελάτες σου με διάφορους τρόπους	Δώσε την ευκαιρία σε διαφορετικές κοινωνικές ομάδες να γνωρίσουν την δουλειά σου	Γράψε κάτι δικό σου εδώ	Κατέγραψε τις σκέψεις τις ημέρας και ξαναγύρισε σε αυτές για αξιολόγηση	Φτιάξε το πρόγραμμα της προώθησής σου στα κοινωνικά δίκτυα
Διάβαζε ένα τουλάχιστον άρθρο έμπνευσης της ημέρα	Μην διστάζεις να λες όχι σε πράγματα που δεν επιθυμείς	Κάνε παύσεις ανάμεσα σε αποφάσεις	Φτιάξε μια συνέντευξη για την δουλειά σου και δώσε την στον κόσμο που ακούει	Φρόντισε ότι κάνεις να έχει ως παρανομαστή την σύνδεση με ανθρώπους
Ζήσε στο τώρα με σεβασμό στο παρελθόν και ανοιχτά ρολά για το μέλλον	Σκέψου ελεύθερα	Συνδέσου με φίλους. Ζήσε. Η δουλειά είναι μέρος της ζωής και όχι το αντίθετο.	Πέταξε ότι σε βαραίνει	Κοιμήσου καλά το βράδυ

Μαρία Κανδεράκη*

Τι είναι αυτό που σε κινητοποιεί και σε κάνει να σηκώνεσαι από το κρεβάτι σου κάθε πρωί;

Το ότι αγαπάω αυτό που κάνω επαγγελματικά. Ψάχνω τρόπους να διοχετεύσω τη δημιουργικότητά μου ενώ ταυτόχρονα να ωφελήσει αυτό όσο γίνεται πιο πολλούς. Επίσης ψάχνω με ποιο τρόπο μπορώ να βιώσω χαρά και αγάπη (να δώσω και να πάρω)

Ποιο θεωρείς το πιο σημαντικό κομμάτι της δουλειάς σου;

Η ανθρώπινη επαφή και η σχέση που δημιουργείται μέσα από αυτό. Νομίζω ότι είναι θεραπευτική και για εμένα και για τους άλλους. Επίσης αυτό είναι ευθύνη που με ωθεί να θέλω να γίνομαι καλύτερη.

Ποια συμβουλή θα έδινες σε ένα νέο άνθρωπο που θέλει να κάνει κάτι παρόμοιο με αυτό που κάνεις εσύ;

Να μην σταματήσει ΠΟΤΕ να εκπαιδεύεται, να βελτιώνεται, να γίνεται καλύτερος σε αυτό. Ότι κάνει να έχει μεγάλο σεβασμό και ποιότητα προς τον άνθρωπο.

Ποιο θα είναι το επόμενο σου βήμα;

Να εντάξω συνεργάτες σε αυτό που κάνω, που να μοιράζονται το ίδιο αξιακό σύστημα με εμένα. Έτσι θα μπορούμε να απευθυνθούμε σε περισσότερο κόσμο.

***Πες μας που και πώς μπορούμε να σε βρούμε**

Στον ιστοχώρο του [NLP in Crete](#)
και στην [προσωπική μου σελίδα](#) στο facebook.



Γυναικεία Επιχειρηματικότητα και Κοινωνική Οικονομία

*Λιμνιωτάκη Δέσποινα, Ψυχολόγος MSc
Συνιδρύτρια της Κοινωνικής
Συνεταιριστικής Επιχείρησης The Healing Tree

Στις μελέτες μας για την επαγγελματική πορεία και την θέση των γυναικών στην αγορά εργασίας, έχουμε σε μεγάλο βαθμό αφήσει απέξω τα στοιχεία που προέρχονται από το χώρο της κοινωνικής επιχειρηματικότητας. Κι αν σήμερα μιλάμε για τα αδιέξοδα, τα υψηλά νούμερα της ανεργίας και την ανακύκλωση των προκαταλήψεων με τα οποία έρχεται αντιμέτωπη μια εργαζόμενη σε όλους σχεδόν τους τομείς της οικονομικής δραστηριότητας, ίσως θα έπρεπε να ρίξουμε περισσότερο φως, να ανακαλύψουμε και να επιβραβεύσουμε τις προσπάθειες που κάνουν πολλές γυναίκες μαζί μέσα στους κοινωνικούς συνεταιρισμούς που έχουν δημιουργήσει τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας.

Πολύς λόγος γίνεται για συνεργασίες αλλά μια ματιά στη γεωγραφία της επιχειρηματικότητας στην Ευρώπη μάς αποκαλύπτει το πόσο εμείς έχουμε αργήσει στο να καταγράψουμε, να αναλύσουμε και να παρουσιάσουμε τα επίσημα στοιχεία που αφορούν στον τρόπο που οργανωνόμαστε σε ομάδες. Αισθανόμαστε περήφανοι ως αλληλέγγυοι, αλλά πολύ λίγες δομές και υπηρεσίες έχουν να μας δείξουν μετρήσιμα αποτελέσματα ως προς τον κοινωνικό αντίκτυπο που έχουν οι δράσεις τους. Σε γενικές γραμμές, πανηγυρίζουμε περισσότερο από όσο αυτό βοηθάει το σύνολο. Βρισκόμαστε σε εγρήγορση, χωρίς αυτό να είναι κοινωνικά ωφέλιμο ή επιχειρηματικά χρήσιμο για τους χιλιάδες άνεργους οι οποίοι περιμένουν υπομονετικά για μια εργασιακή ευκαιρία. Έχει ενδιαφέρον, αλλά το τοπίο είναι ελαφρώς διαφορετικό στο κομμάτι της πίτας που ονομάζεται Κοινωνικές Συνεταιριστικές Επιχειρήσεις και μάλιστα σε αυτές που έχουν ξεκινήσει από γυναίκες. Πανευρωπαϊκά εμφανίζονται εντυπωσιακές αλλαγές στους τρόπους με τους οποίους οι γυναίκες οργανώνονται επαγγελματικά (ας κοιτάξουμε για παράδειγμα τα στοιχεία από το European Women's Lobby). Στην Ελλάδα μπορούμε να ανακαλύψουμε γύρω μας δεκάδες προσπάθειες που έχουν ευοδωθεί από και προς το γυναικείο φύλο (Πηγή: koinsep.org). Υπάρχει διαφορετικός τρόπος προσέγγισης των θεμάτων -ο άνθρωπος στο κέντρο, ισότητα στις ευκαιρίες, εργασιακές συνθήκες που ευνοούν τις ισορροπίες ανάμεσα στην επαγγελματική και στην προσωπική ζωή - που αφορούν στην εργασία και στην απασχόληση;

Στα σωματεία, τους συνεταιρισμούς και στις Κοιν.Σ.Επ παραγωγικού σκοπού και κοινωνικής φροντίδας οι γυναίκες αγκαλιάζουν με περισσότερη θέρμη την ιδέα των συμπράξεων και έχουν σημαντικά πράγματα να πουν για το πώς επαναπροσδιορίζονται τα εργασιακά πρότυπα. Ο τομέας της κοινωνικής οικονομίας θα μπορούσε να αναδείξει επιτυχή παραδείγματα πρωτοβουλιών από γυναίκες, να δημιουργήσει τάσεις και να οδηγήσει στη χάραξη στρατηγικής που να ευνοεί την εργασία με τρόπο που να μην υπονοεί τα προηγούμενα ανδροκρατούμενα μοντέλα ανάπτυξης. Πρόκειται για έναν τομέα σε άνθιση στον οποίο θα μπορούσαν να ενσωματωθούν τα θέματα του φύλου ώστε να προωθηθούν οι ισότητες και οι ευκαιρίες προς τις γυναίκες στην Ελλάδα. Περισσότερα από χίλια επιτυχημένα παραδείγματα σε 11 Ευρωπαϊκές χώρες ([WEstart Database](#)) μάς δείχνουν τον δρόμο.

Η Ενσωμάτωση και Φροντίδα των Ευπαθών Ομάδων ως Παράγοντες Κοινωνικής Ευημερίας και Αειφόρου Ανάπτυξης

Η προσπάθεια διαχείρισης της ύφεσης με αμιγώς χρηματοπιστωτικούς όρους, άφηνε μέχρι σήμερα απέξω τη δυναμική του πληθυσμού ως ρυθμιστή των τάσεων που επιδρούν στις αγορές και επηρεάζουν τη διαδικασία ανάπτυξης. Οι εξωγενείς προτάσεις εξόδου από την κρίση αναφέρονται στο άτομο ως συνέταιρο σε οικονομικές συμφωνίες, υποβαθμίζοντας σημαντικά την ποιότητα ζωής των ομάδων, απειλώντας τη συνοχή του κοινωνικού συνόλου, αλλά πολύ περισσότερο αφαιρώντας από τον πολίτη τη δυνατότητα προσωπικού ελέγχου της καθημερινότητάς του. Οι κλυδωνισμοί στο σύστημα υγείας και πρόνοιας, η ανεργία, η αγανάκτηση εναντίον των φορολογικών μέτρων, το παραγωγικό δυναμικό της χώρας που μένει αναξιοποίητο κάνουν επιτακτική την ανάγκη για μεταστροφή σε ένα μοντέλο προόδου που θα σχεδιαστεί από και προς τον άνθρωπο και τις ανάγκες του.

Η βελτίωση των δομών και των μηχανισμών στήριξης του πληθυσμού, η φροντίδα των τοπικών κοινοτήτων, το ενδιαφέρον για θέματα που αφορούν στο φυσικό περιβάλλον, είναι τρεις παράμετροι ενός νέου οικονομικού πλάνου για την ευημερία και την ανάπτυξη.

Ο πόλεμος κατά των ανισοτήτων, η συνθεώρηση των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν διαφορετικές κοινωνικές ομάδες, ο επαναπροσδιορισμός των εκπαιδευτικών στόχων και η προστασία της οικογενειακής εστίας, οδηγούν σε ένα συμβόλαιο εμπιστοσύνης, αλληλεπίδρασης και αποτελεσματικότητας ανάμεσα στους πολίτες και στο αναδιοργανωμένο κράτος και ανοίγουν δρόμο για διαφορετικές μορφές απασχόλησης. Περισσότερο από ποτέ άλλοτε, η προσωπική πρόοδος και η έγνοια για τα θέματα της κοινότητας, παύουν να θεωρούνται πολυτέλεια και βρίσκονται στη βάση μιας υγιούς, δίκαιης και δυνατής οικονομίας.

Θέλεις περισσότερη έμπνευση;

Διάβασε [εδώ](#) την συνέντευξη της Δέσποινας Λιμνιωτάκη πάνω στις Κοινωνικές Συνεταιριστικές Επιχειρήσεις. Βρες τον λογαριασμό της Κοιν.Σ.Επ The Healing Tree στο Facebook [εδώ](#)

Διάβασε [εδώ](#) το άρθρο του Harvard Business Review για όσα πρέπει να γνωρίζει ο σύγχρονος virtual leader σε περίπτωση που θέλεις να προωθήσεις το διαδικτυακό κομμάτι της επιχείρησής σου.

Διάβασε [εδώ](#) το άρθρο της Ξένιας Κουναλάκη από την Καθημερινή σχετικά με τις Γυναίκες στον καιρό της πανδημίας.

Επικοινωνήσε για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα γυναικεία συνεταιριστικά εγχειρήματα με τον Αναπτυξιακό Σύλλογο Γυναικών Επιχειρηματιών Κρήτης [εδώ](#)

Μίλησε μας για σένα. Πώς ξεκίνησε η ενασχόληση σου με τον χώρο της μόδας?

Από παιδί σχεδίαζα μανιωδώς στα τετράδια και τα βιβλία μου. Ακόμα και όταν διάβαζα για τις πανελλαδικές εξετάσεις, πάνω από το βιβλίο της ιστορίας και των αρχαίων εγώ είχα το δικό μου «book»! Μεγαλώνοντας παρακολουθούσα με δέος τις γυναίκες της εποχής της γιαγιάς και της μαμάς μου να «ράβονται», να επιλέγουν μαγευτικά υφάσματα και να δοξάζουν το καλοραμμένο ρούχο - βλέπετε η μαζική παραγωγή prêt-à-porter σειρών δεν τα είχε ακόμα ισοπεδώσει όλα. Παρ' όλα αυτά, σπούδασα Αγγλική Γλώσσα και Φιλολογία στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης και εργάστηκα στον χώρο της εκπαίδευσης για αρκετά χρόνια προτού αποφασίσω να ασχοληθώ με τον σχεδιασμό ρούχων επαγγελματικά. Όσο και αν περιπλανήθηκα στον χώρο αυτόν, πάντα είχα πυξίδα μου το σχέδιο. Νομίζω ότι δεν μπορείς να ξεφύγεις από το θέμα της ζωής σου. Είναι ευλογία το να καταφέρεις να κάνεις αυτό που αγαπάς δουλειά σου, έτσι ώστε η κάθε σου μέρα να είναι δημιουργική.

Ποια γυναίκα θα μπορούσε να αποτελέσει την μούσα της επόμενης συλλογής σου? Σε ποιες γυναίκες πιστεύεις ότι απευθύνονται οι δημιουργίες σου?

Τα ρούχα μου απευθύνονται σε γυναίκες ελεύθερες, δραστήριες και δυναμικές καθώς είναι πολυμορφικά και αέρινα για να επιτρέπουν τη χρήση τους όλες τις ώρες τις ημέρας. Μούσα είναι κάθε γυναίκα που τα έχει καταφέρει στον τομέα της, που δεν φοβάται να τολμήσει και να εκτεθεί και που παραμένει ερωτευμένη με τη ζωή.

Τι πιστεύεις ότι συνιστά μια καλοντυμένη γυναίκα?

Εν αρχή είναι το χαμόγελο, η αισιοδοξία και ο έρωτας! Μια γυναίκα με αυτοπεποίθηση λάμπει μέσα στο περιβάλλον των ανθρώπων που την περιτριγυρίζουν. Φυσικά μπορεί όλα αυτά να τα συνοδεύσει με ένα ρούχο που θα την κάνει να αισθάνεται ότι είναι ο εαυτός της.

Πιστεύεις ότι οι νέοι Έλληνες σχεδιαστές, οι οποίοι διαθέτουν τις κολεξιόν τους σε χαμηλότερες τιμές, μπορούν να αναβιώσουν τον χώρο της ελληνικής μόδας?

Σίγουρα τα πράγματα δεν είναι εύκολα για τον κόσμο που ασχολείται επαγγελματικά με τη μόδα αυτή τη στιγμή. Όμως, οι μεγαλύτεροι μόδιστροι στην ιστορία αναδείχθηκαν μέσα από δύσκολες περιόδους, ακριβώς επειδή έδιναν από το πόστο τους το στίγμα της εποχής. Πάντα θα μας κολακεύει ένα κομψό σύνολο, πάντα θα αναζητάμε την αίσθηση του καινούριου, πάντα θα εκτιμάμε το καλοραμμένο ρούχο. Αυτά δεν αλλάζουν ποτέ. Και η ιστορία έχει δείξει ότι οι δύσκολοι καιροί δημιουργούν προοπτική και ευκαιρίες για όποιον είναι αρκετά έξυπνος για να τις δει.

Ποιες συμβουλές θα έδινες σε κάποια που ονειρεύεται να γίνει σχεδιάστρια μόδας?

Το σχέδιο, όπως και όλα τα καλλιτεχνικά επαγγέλματα, είναι δημιουργία. Χρειάζεται αυτοπειθαρχία, άριστη γνώση του αντικειμένου και συνεχή αυτοκριτική. Δεν μπορείς να επαναπαύεσαι. Πρέπει να είσαι ενημερωμένος για τα νέα υλικά και τις εξελίξεις στον χώρο που μπορούν να σε βοηθήσουν στη διαδικασία και να είσαι ανοιχτός σε ιδέες και προτάσεις. Η μόδα δεν είναι εργασία με ωράριο, είναι τρόπος ζωής.

***Που και πώς μπορούμε να σε βρούμε;**

Στο ατελιέ μου (Ομήρου 2, Κηφισιά)
ή στο διαδικτυακό μου κατάστημα [H-era](#)

Και στα δύο υπάρχει η δυνατότητα για
sur mesure και pret a porter επιλογές.

Επίσης, στο Instagram [hera.atelier](#) και [heralim](#)

Τέλος, είμαι μέλος της κοινότητας
[The Healing Tree](#) υποστηρίζοντας ιδέες
βιωσιμότητας, οικολογικών προϊόντων και
ανάπτυξης μέσα από υλικά που δεν
προδίδουν την φύση.

Η συνέντευξη είναι απόσπασμα από παλαιότερο editorial.



A POP OF

POSITIVITY

USEFUL ONLINE ADDRESSES

Startupper.gr

Το διαδικτυακό
περιοδικό της startup
σκηνής

Youth
Entrepreneurship
club

Ο Οργανισμός
Επιχειρηματικότητας με
την έμπνευση και το
ταλέντο των νέων

Workathlon

Πλατφόρμα
εργασίας
για τον
τουρισμό

JOBSbnb

Η πλατφόρμα για
όσους ψάχνουν
δουλειά στην
εστίαση ή στον
τουρισμό

Ready2Hire

Πλατφόρμα εύρεσης
εργαζομένων
αποκλειστικά για την
εστίαση

top 3 instant mood boosters

Fuck Up Nights
Heraklion

Ιστορίες αποτυχίας
για να σηκωθείς
ξανά

Open Coffee
Heraklion

Συναντήσεις για να
εμπνευστείς,
να μάθεις και να
δικτυωθείς

Κέντρο Στήριξης
Κοινωνικής &
Αλληλέγγυας
Οικονομίας
Ηρακλείου

Μαρία Σκοντινάκη*

Τι είναι αυτό που σε κινητοποιεί και σε κάνει να σηκώνεσαι από το κρεβάτι σου κάθε πρωί;

Κινητήριο δύναμη είναι η αδιάκοπη επιθυμία για βελτίωση και εξέλιξη του εαυτού μου και των ικανοτήτων μου στους τομείς με τους οποίους έχω επιλέξει να ασχοληθώ, είτε αυτοί αφορούν το εργασιακό κομμάτι είτε την οικογένεια, τα χόμπι κτλ. Για εμένα είναι σημαντικό να γίνομαι καλύτερη, πιο αποδοτική και αποτελεσματική, να παίρνω νέες πληροφορίες και γνώσεις και να γίνομαι μέρα με τη μέρα η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μου.

Ποιο θεωρείς το πιο σημαντικό κομμάτι της δουλειάς σου;

Στη φάση που βρίσκεται αυτή τη στιγμή η δουλειά μου, δηλαδή σε αυτήν της προετοιμασίας, σημαντικό κομμάτι είναι η σωστή οργάνωση και το ξεκάθαρο όραμα. Εξίσου σημαντική είναι η συνεργασία με τους κατάλληλους ανθρώπους οι οποίοι έχουν την εμπειρία και τη γνώση και μπορούν να συνεισφέρουν στην ολοκλήρωση του εγχειρήματος. Για μένα ήταν τρομερή έκπληξη όταν συνειδητοποίησα πόσες λεπτομέρειες μου διέφευγαν και ότι δεν θα τις είχα αντιληφθεί εγκαίρως αν δεν είχα τους κατάλληλους συνεργάτες.

Ποια συμβουλή θα έδινες σε ένα νέο άνθρωπο που θέλει να κάνει κάτι παρόμοιο με αυτό που κάνεις εσύ;

Όταν κάποιος αποφασίζει να ασχοληθεί με έναν τομέα εργασίας θα πρέπει να είναι, όσο το δυνατόν, σίγουρος για το κατά πόσο του ταιριάζει και μπορεί να δει τον εαυτό του μακροπρόθεσμα σε αυτό το επάγγελμα. Οι βιαστικές και ενθουσιώδεις αποφάσεις είναι πιθανόν να οδηγήσουν σε μια κατάσταση στην οποία θα νιώθουμε εγκλωβισμένοι και δυστυχείς. Πέρα από αυτό, σημαντικό βήμα είναι η έρευνα της αγοράς ώστε να έχουμε ξεκάθαρη εικόνα των αναγκών του αγοραστικού κοινού και του κατά πόσο το προϊόν μας ανταποκρίνεται σε αυτές.

Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να κάνουμε μικρές αλλά στοχευμένες αλλαγές, είτε στο ίδιο το προϊόν είτε στον τρόπο προώθησής του, ώστε να οδηγηθούμε στο επιθυμητό για την επιχείρηση αποτέλεσμα. Θέλουμε ένα προϊόν που να πουλάει και να είναι αναγνωρίσιμο. Φυσικά σε αυτό βοηθάει και το marketing.

Ποιο θα είναι το επόμενο σου βήμα;

Η περίοδος της καραντίνας έχει προκαλέσει αρκετές καθυστερήσεις στο όλο εγχείρημα. Από την άλλη βέβαια, είχα το χρόνο να σκεφτώ και να αναδιοργανωθώ, όσον αφορά σε κάποιες λεπτομέρειες. Το επόμενο βήμα, το οποίο περιμένω με μεγάλη ανυπομονησία, περιλαμβάνει την ολοκλήρωση των εργασιών και την πλήρη εγκατάσταση του εξοπλισμού της μονάδας παραγωγής των προϊόντων μου. Επιπλέον, την εφαρμογή - σε μεγαλύτερη κλίμακα - των συνταγών μας καθώς και κάποιων νέων ιδεών, ώστε να διαπιστώσουμε κατά πόσο είναι εφικτές αυτές ή ποιες αλλαγές θα πρέπει περαιτέρω να γίνουν.

Τέλος, θα ολοκληρώσω με την ομάδα marketing το πλάνο προώθησης των προϊόντων και θα ορίσουμε τους στόχους για την επόμενη χρονιά.

***Που μπορούμε να σε βρούμε;**

Στο email mskontinaki@gmail.com



Άγχος στα σώματα ασφαλείας

Όταν ξεσπάσει μια φωτιά, μια πανδημία, όταν γίνει σεισμός με ανθρώπινες απώλειες και υλικές ζημιές, όταν μια περιοχή χτυπηθεί ανεπανόρθωτα από πλημμύρα ή άλλη φυσική καταστροφή, οι πρώτοι που θα σπεύσουν να βοηθήσουν και να περιορίσουν την έκταση των ζημιών είναι αυτοί που εργάζονται στα σώματα ασφαλείας, βοήθειας και πολιτικής προστασίας καθώς και οι αντίστοιχοι εθελοντές. Ωστόσο, οι αστυνομικοί, οι πυροσβέστες, οι διασώστες και το **νοσηλευτικό και βοηθητικό προσωπικό** που εμπλέκεται στην παροχή βοήθειας, μετά το καταστροφικό γεγονός, παρουσιάζουν ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων που αφορούν στην σωματική και ψυχική τους υγεία το οποίο οφείλεται στην παρατεταμένη έκθεση στα τραυματικά γεγονότα καθώς και στην καταγραφή και στις μαρτυρίες του θανάτου που συγκλονίζουν την ύπαρξή τους.

Κι όμως, τα προβλήματα των παραπάνω ομάδων **παραμένουν αθέατα** ενώ συχνά αυτοί δεν λαμβάνουν βοήθεια ψυχολογικής ή/και ψυχιατρικής φύσεως για τα συμπτώματά τους. Και όλα αυτά ενώ κατά τον προηγούμενο χρόνο (2017) στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, σημειώθηκε η εκτενέστερη καταγραφή αυτοκτονιών ανθρώπων από ομάδες ασφαλείας σε μεγάλο βαθμό εξαιτίας του μετατραυματικού στρες που είχε κατακλύσει την ζωή και δεν τους επέτρεπε να ξεφύγουν από τους εφιάλτες της καταστροφής που στοίχειωναν την καθημερινότητά τους (πηγή: USATODAY). Επιπλέον, οι **αυτοκτονίες** ξεπέρασαν τους θανάτους εν ώρα εργασίας (από ατύχημα ή δολοφονία). Τα αίτια των αυτοκτονιών αυτών αποσιωπούνται τόσο από συγγενείς και φίλους λόγω ντροπής και αισθήματος αδυναμίας, όσο και από τους ανωτέρους και συναδέλφους τους, πράγμα που αποτελεί ένδειξη ότι πρόκειται για ισχυρό ταμπού αλλά και για προσπάθεια υποβάθμισης του συναισθήματος των ανθρώπων που επιχειρούν στις φυσικές καταστροφές, ενώ από την άλλη υπερτονίζεται ο ηρωισμός τους από φόβο μήπως τυχόν το άγχος συμπαρασύρει και άλλους σε αυτό το σπινάλι του ψυχολογικού θανάτου που τραβάει προς τα κάτω όσους κουβαλούν το βαρύ φορτίο της προστασίας πληθυσμού.

«**Δίνω βοήθεια αλλά δεν ζητώ**» είναι η γενικότερη άτυπη συμφωνία στην οποία υποτάσσονται αυτοί οι εργαζόμενοι που καταρρέουν πίσω από κλειστές πόρτες αφού κανείς δεν απευθύνεται συστηματικά και **ψυχοεκπαιδευτικά** στις ανάγκες τους. Πρόκειται για τα βουβά θύματα των καταστροφών, που λαμβάνουν συγχαρητήρια για το έργο τους αλλά

δεν λαμβάνουν υποστήριξη για τα προβλήματα που τους δημιουργούνται ως αποτέλεσμα του δύσκολου και μακάβριου αγώνα τους.

Έτσι **το άγχος, οι εφιάλτες, οι μνήμες ξυπνούν κατά διαστήματα** ή λειτουργούν αθροιστικά, με αποτέλεσμα οι άνθρωποι αυτοί να παρακολουθούν την μακροχρόνια εσωτερική τους φθορά χωρίς να γνωρίζουν αν και που μπορούν να μιλήσουν γι' αυτή, για το που μπορούν να εξωτερικεύσουν τα συναισθηματικά «σκουπίδια» του θυμού, της απόγνωσης, της θλίψης, του τρόμου, της φρίκης. Πρόκειται πραγματικά για παραμέληση αυτής της ομάδας πληθυσμού, που εργάζεται στα όρια και κοιτάζει τον θάνατο στα μάτια σε τακτική βάση. Θα έπρεπε να υπάρχουν προγράμματα συναισθηματικής αποφόρτισης τους καθώς και μακροχρόνια ψυχολογική στήριξη για τους εργατές της πρώτης γραμμής. Είμαστε ακόμα πολύ μακριά από την **πρόληψη**.



Προλαμβάνοντας την υποτροπή στα ψυχοσωματικά συμπτώματα

Όταν αισθανόμαστε καλά, το τελευταίο πράγμα που θα θέλαμε να συμβεί είναι μια υποτροπή στα ψυχοσωματικά συμπτώματα. Ως υποτροπή θεωρείται η επιστροφή μέρους ή όλων εκείνων των ενοχλήσεων που δυσκολεύουν τη ζωή και μας βγάζουν εκτός προγράμματος, ακόμα και εκτός λειτουργίας. Ευτυχώς, υπάρχουν πολλοί τρόποι για να αποφευχθεί κάτι τέτοιο.

Η πρόληψη και η διατήρηση ενός καλού προγράμματος βρίσκονται στη βάση της διαδρομής για την διατήρηση της καλής, ψυχικής υγείας.

Προτού αποφασίσουμε να πάρουμε την ζωή και την υγεία στα χέρια μας (να λειτουργήσουμε δηλαδή αποφασιστικά υπέρ μιας αλλαγής στον τρόπο που ζούμε κατόπιν υποστήριξης και ενθάρρυνσης από τον θεράποντα ιατρό μας), είναι απαραίτητο να συντάξουμε από κοινού ένα πλάνο αυτό-διαχείρισης της υγείας και πρόληψης εμποδίων και προβλημάτων που θα αντιμετωπίσουμε στον δρόμο για την προσωπική μας κορυφή. Αυτό μπορεί να ακούγεται αρχικά ως κάτι δύσκολο ή περιττό, πρόκειται όμως για την χάραξη μικρών, εφικτών βημάτων και στόχων που θα μας οδηγήσουν σταδιακά και χωρίς βιασύνη σε μεγαλύτερες και σημαντικότερες κατακτήσεις.

Η α) έγκαιρη ανίχνευση των ενοχλήσεων που μπορεί να οδηγήσουν σε μια υποτροπή της νόσου, οι β) πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας σε τέτοιο ενδεχόμενο, το γ) υποστηρικτικό πλαίσιο που θα κληθεί να μας συνοδέψει σε μια δύσκολη διαδρομή και η δ) βοήθεια από κάθε λογής εξωτερικούς συνεργάτες είναι τέσσερα από τα βήματα που πρέπει να περιλαμβάνει το πλάνο μας.

Ποια είναι όμως τα σημάδια που συνήθως προηγούνται μιας υποτροπής;

- 1) Άγχος, νευρικότητα
- 2) Αίσθημα ανασφάλειας/δυσφορίας ή ότι κάτι δυσάρεστο πρόκειται να συμβεί
- 3) Θυμός, επιθετικότητα
- 4) Κυκλοθυμία
- 5) Απομόνωση
- 6) Χρήση ουσιών ή σταμάτημα της φαρμακευτικής αγωγής χωρίς την υπόδειξη ιατρού
- 7) Αδιαφορία για τα ραντεβού με τον ειδικό ψυχικής υγείας
- 8) Κακός ύπνος/διατροφή

Τι σημαίνει έγκαιρη ανίχνευση;

Η έγκαιρη ανίχνευση βοηθάει ένα άτομο να κατανοεί τις περιόδους στις οποίες αισθάνεται ευάλωτο ή επιρρεπές σε αλλαγές στον τρόπο συμπεριφοράς και στη συνεργασία του με το προσωπικό υγείας που συνεργάζεται. Στην έγκαιρη ανίχνευση ένα άτομο μπορεί να εκπαιδευτεί να λειτουργεί ως παρατηρητής/τρια του εαυτού του/της. Να βλέπει και να αναγνωρίζει τις παραπάνω αλλαγές. Να αναζητά βοήθεια και υποστήριξη. Να ακολουθεί ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής και άσκησης.

Τι συμβαίνει στο μυαλό μας κατά την διάρκεια μιας υποτροπής;

Το μεγαλύτερο εμπόδιο αλλά και όπλο του εαυτού μας είναι το μυαλό. Αυτό μπορεί να μας οδηγήσει σε αδιέξοδες σκέψεις και φαύλους κύκλους ή να γίνει πολύτιμος σύμμαχος στην θεραπεία και στην διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας! Συνήθως όμως, σε μια υποτροπή, το μη-εκπαιδευμένο μυαλό μοιάζει αδύναμο και γεμάτο από βασανιστική ενέργεια. Κάνει σαν μια «κασέτα» που επαναλαμβάνει το ίδιο, άχρηστο υλικό ξανά και ξανά.

Ποιο μπορεί να είναι αυτό το υλικό:

Ψευδαισθήσεις για τις δυνάμεις που έχουμε

Λάθος εκτίμηση της υγείας μας

Αναπόληση και ωραιοποίηση του παρελθόντος

Καταθλιπτικές σκέψεις ή σκέψεις παραίτησης από κάθε προσπάθεια

Σκέψεις ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε ολομόναχοι (όλοι χρειαζόμαστε στήριξη από καιρό σε καιρό)

Ματαίωση

Αννα Λαρέντζου*

Τι είναι αυτό που σε κινητοποιεί και σε κάνει να σηκώνεσαι από το κρεβάτι σου κάθε πρωί;

Από τη μια είναι η ανάγκη για επιβίωση και από την άλλη είναι η απέραντη αγάπη για τη ζωή, τη δημιουργία, τον σκοπό της ζωής μου, τα όνειρά μου. Θεωρώ ότι είναι το αρχέγονο κομμάτι της επιθυμίας του ανθρώπου για ζωή! Είναι αυτό που με κάνει να λέω "άντε πάμε πάλι".

Ποιο θεωρείς το πιο σημαντικό κομμάτι της δουλειάς σου;

Μου αρέσει να πολεμώ τον θάνατο κάθε είδους. Σημαντικό για μένα είναι να προσφέρω ένα είδος "ανακούφισης", καθώς θεωρώ ότι έχω μέσα μου ένα μεγάλο θεραπευτικό κομμάτι πχ από τον σωματικό πόνο ή από τη στεναχώρια. Λατρεύω να κάνω τους άλλους "υγιείς" να γελούν ή να χαμογελούν έστω. Και αυτό μια στιγμιαία ανακούφιση είναι. Μου αρέσει να τους κάνω να "ξεφεύγουν" από τα δύσκολα, μ'αρέσει να τους κάνω να "ταξιδεύουν" και να βλέπουν όμορφες εικόνες ή την όμορφιά της ζωής (είναι απωθημένο μου καθώς δεν έχω καταφέρει να κάνω ταξίδια και να δω τις όμορφες εικόνες του κόσμου μας) Ανακούφιση και αυτό! Μου αρέσει να δημιουργώ "ευταξία" και να "λύνω" προβλήματα: για αρχή μικρά - για τα μεγάλα χρειάζονται και μπορούν περισσότεροι άνθρωποι μαζί. Το ξέρω ότι κάποιοι θα πουν γι'αυτό ότι σηκώνω βάρη άλλων και φθείρομαι, αλλά δεν έχω καταφέρει ακόμα να λύσω...αυτό το πρόβλημα μου! Η επικοινωνία είναι ένα ακόμα σημαντικό κομμάτι για μένα καθώς είμαι κοινωνικό όν.

Ποια συμβουλή θα έδινες σε ένα νέο άνθρωπο που θέλει να κάνει κάτι παρόμοιο με αυτό που κάνεις εσύ;

Συμβουλή; Να αγαπάει τη ζωή και τους ανθρώπους. Να αγαπάει τον πόνο τους για να μπορεί να τον αντέξει (και ο πόνος αγάπη θέλει για να καταλαγιάσει). Να ξέρει ότι δεν υπάρχει κανενός είδους αμοιβή μεγαλύτερη από ένα βλέμμα γεμάτο ευχαριστώ και από το χαμόγελο της ελπίδας τους οπότε να μην αναζητήσει και μεγάλες αμοιβές τουλάχιστον για τις ελληνικές συνθήκες! Ότι χρειάζεται να είναι αρκετά δυνατός για να μπορεί να παλέψει(οι άνθρωποι έχουν πάντα απαιτήσεις) γι'αυτό και η δοτικότητα είναι δεδομένη.

Ποιο θα είναι το επόμενο σου βήμα;

Επόμενο βήμα μου είναι να καταφέρω να σταθεροποιηθώ επαγγελματικά, να αυξήσω την πελατεία μου, τις γνώσεις μου και τις δεξιότητές μου (σημείωση: η Άννα είναι διπλωματούχος νοσηλεύτρια και πιστοποιημένη ρεφλεξολόγος που χρησιμοποιεί τις γνώσεις της στην βοήθεια διαχείρισης του πόνου και άλλων σωματικών συμπτωμάτων από χρόνιες ασθένειες). Θα ήθελα να πάρω ένα πανεπιστημιακό δίπλωμα πχ για να το κρεμάσω στον τοίχο και να το βλέπω, είτε πιστοποιητικά μέσω της διαβίου μάθησης και διαδικτυακών σεμιναρίων, είτε μέσω της επαφής με τους ανθρώπους. Μου αρέσει να μαθαίνω νέα πράγματα και να προχωρώ μπροστά. Αν καταφέρω και αυξήσω την πελατεία μου θα καταφέρω να ανοίξω και το δικό μου χώρο ανακούφισης και φροντίδας.

***Που μπορούμε να σε βρούμε;**

Στο [προφίλ](#) μου στο Facebook



Αυτό το dossier δεν τελειώνει εδώ.

Είναι η αρχή μια όμορφης διαδρομής στον κόσμο της εργασίας και των δημιουργικών προσπαθειών, ένα κόσμο που καμιά φορά μοιάζει με αδιέξοδο ή με ζούγκλα αλλά τις περισσότερες φορές είναι **γεμάτος από δυναμικές προσπάθειες** από την ουσία των ανθρώπων που δουλεύουν με ιδέες.

Θέλουμε να **ακούσουμε από σένα**, να μοιραστούμε περισσότερες ιστορίες και να συνεχίσουμε την ομαδική προσπάθεια. Γι' αυτό θα είμαστε παρόντες (δεν γράφουμε την λέξη "παρούσες" καθώς θέλουμε να συμπεριλάβουμε όσο περισσότερο κόσμο γίνεται, ανεξαρτήτως φύλου) τόσο διαδικτυακά όσο και δια ζώσης, όταν το επιτρέψουν οι συνθήκες.

Στην κοινότητα του The Healing Tree, έχουμε το δικό μας Career Counseling Center που **παρέχει βοήθεια** από την αρχή μέχρι την ολοκλήρωση μιας ιδέας, από την σύνταξη βιογραφικού και επιχειρηματικού πλάνου, μέχρι την επαγγελματική συμβουλευτική καθοδήγηση ανθρώπων και ομάδων.

Μπορείς να μας **γράψεις** όποτε θέλεις και να προσφέρεις άποψη, ιδέες ή ανατροφοδότηση στο thehealingtreeproject@gmail.com

Δήλωσε συμμετοχή στο Lean In Greece μια κοινότητα γυναικών που εξετάζει **θέματα εργασίας, ισότητας και πρόσβασης σε ευκαιρίες**. Οι συναντήσεις της ομάδας είναι μια φορά τον μήνα (εντάξει, ο COVID-19 μάς έβγαλε λίγο εκτός προγράμματος) και δωρέαν.

Ακολούθησε μας στο facebook και στο Instagram για να είσαι πάντα ενήμερη για τις τελευταίες μας δράσεις και δραστηριότητες. Θυμήσου να μην απομακρύνεσαι από τις γυναικείες συντροφιάς καθώς αυτές μπορούν να σου προσφέρουν **συμπαράσταση και εμπύχωση** σε κάθε σου στιγμή.

Σύντομα θα ανακοινώσουμε ένα δωρεάν **webinar** για θέματα εργασίας και ψυχικής ανθεκτικότητας - μη μας χάσεις από τα μάτια σου.

Σε ευχαριστούμε για την συμμετοχή σου στο #sheworks!

#sheworks



A WORKING - WOMAN
DOSSIER



www.healingtreecommunity.com