

# *Wellbeing: Τάση ή Ανάγκη;*

*ΕΑΣΕ | 2 Απριλίου 2026*



wellbeingr  
*the source of life*



## 360° approach to Wellbeing ...



### Wellbeing@MyHome

Δημιουργώ ένα υγιές και αρμονικό οικιστικό και οικογενειακό περιβάλλον για την ασφάλεια, την άνεση και την ποιότητα ζωής όλων των μελών της οικογένειας.



### Wellbeing@MyHealth

Φροντίζω την ψυχική και σωματική υγεία μου. Εμπιστεύομαι τους ειδικούς. Ξεκινώ από την ενημέρωση και την πρόληψη.



### Wellbeing@MyEducation

Διαμορφώνουμε τους ευτυχημένους και ανθεκτικούς πολίτες του αύριο.



### Wellbeing@MyWork

Αναζητώ την ευχαρίστηση μέσω της εργασίας μου και γίνομαι πιο παραγωγικός. Βρίσκω την ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής μου ζωής.



### Wellbeing@MyBody

Προσεγγίζω το σώμα μου με ολιστική διάσταση (σωματική κίνηση, ωφέλιμη διατροφή, ποιότητα ύπνου, διαλογισμός).



### Wellbeing@MyFinances

Αποκτώ μία υγιή σχέση με τα χρήματα και μαθαίνω πως να τα διαχειρίζομαι ώστε να μην επηρεάζουν τη ψυχική μου υγεία



### Wellbeing@MyLeisure

Στον ελεύθερο μου χρόνο, ψυχαγωγούμαι υπεύθυνα και απολαμβάνω βιώσιμους τρόπους αναψυχής.



### Wellbeing@MyCity

Σέβομαι το περιβάλλον και φροντίζω ενεργά την πόλη μου.



### Wellbeing@MySociety

Δημιουργώ ουσιαστικές σχέσεις σύνδεσης και αποχής με το τον κοινωνικό μου περίγυρο. Συμμετέχω στην Κοινωνία των Πολιτών



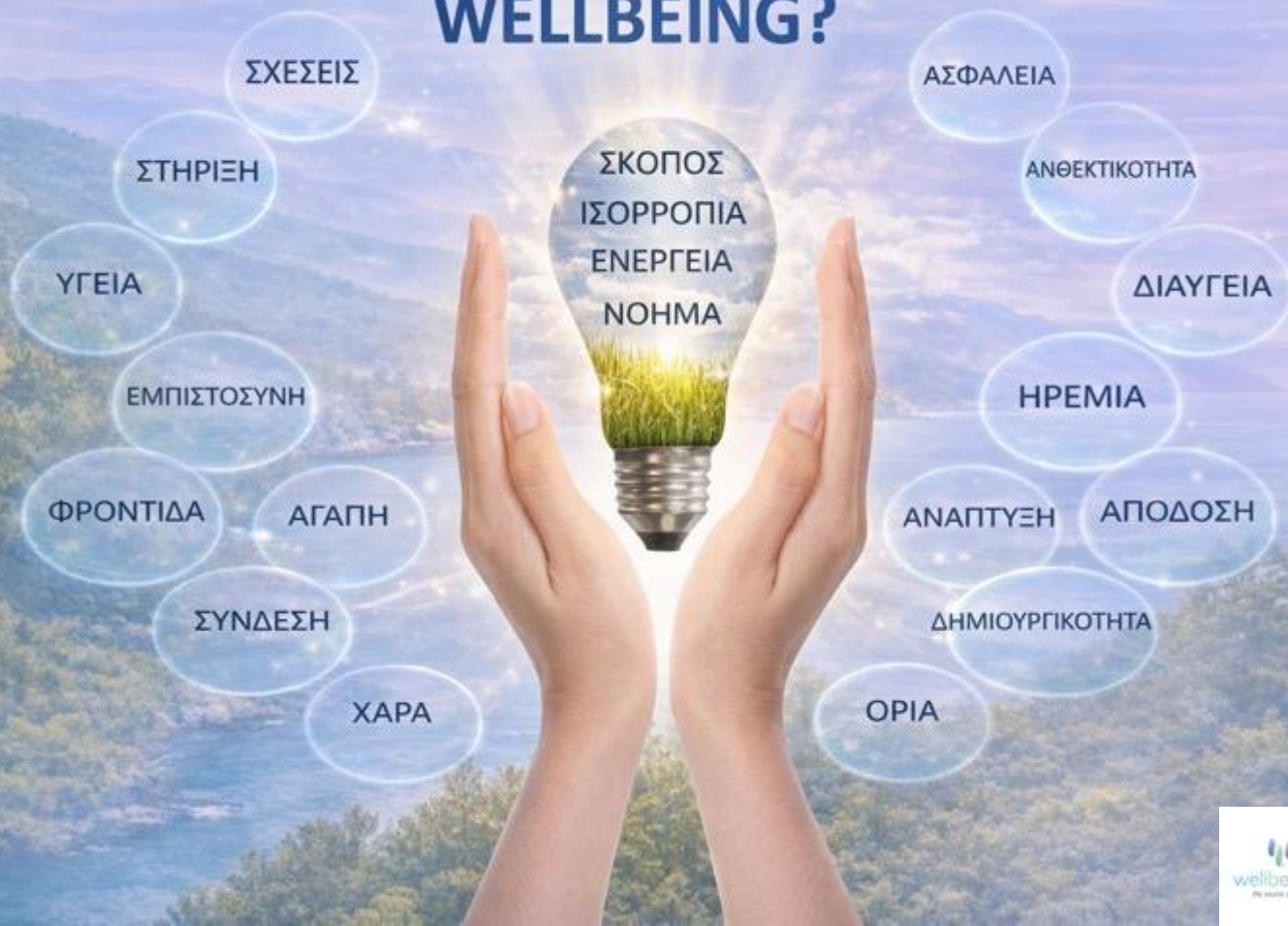
### Wellbeing@MyGov

Είμαι ενεργός πολίτης, συμβάλλω στην προσπάθεια για την επάρκεια και προστασία των πόρων, συμμετέχω!

# Wellbeing Δράσεις



# ΓΙΑ ΕΣΑΣ, ΤΙ ΕΙΝΑΙ WELLBEING?



## Οι αριθμοί μιλούν από μόνοι τους ...



GLOBAL WELLNESS  
INSTITUTE

Πηγή: Global Wellness Institute

## Τί λένε οι θεσμοί παγκοσμίως;

### ΠΟΥ

Ορίζει την υγεία ως μία κατάσταση πλήρους φυσικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας (wellbeing), και όχι απλά ως απουσία ασθένειας ή αδυναμίας.

### ΗΝΘΜΕΝΑ ΕΘΝΗ

Θέτουν τη διασφάλιση της υγιεινής ζωής και την προώθηση του wellbeing για όλους και σε όλες τις ηλικίες μεταξύ των στόχων της αειφόρου ανάπτυξης (UNSDGs-Στόχος III).

### ΟΟΣΑ

Συνιστά στροφή προς μία ποιοτική οικονομική ανάπτυξη και στην κατεύθυνση αυτή αναζητά τρόπους αύξησης της ευεξίας.

### ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΕΝΩΣΗ

Επισημαίνει στο σχετικό Σύμφωνο την ανάγκη ύπαρξης πολιτικής βούλησης ώστε να αποτελέσει η ευεξία βασική προτεραιότητα.

### ΙΤΑΛΙΑ

Συμπεριέλαβε το 2017 για πρώτη φορά στον προϋπολογισμό της δείκτες ευεξίας (wellbeing).

### ΗΝΘΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ

Από το 2010, έχει εδραιωθεί το Εθνικό Πρόγραμμα Ευεξίας όπου στις μετρήσεις για την πρόοδο της χώρας δίνεται έμφαση σε αυτές που συνδέονται με την ποιότητα ζωής.

### ΝΕΑ ΖΗΛΑΝΔΙΑ

Μετονόμασε από το 2019 τον ετήσιο προϋπολογισμό σε "Wellbeing Budget", για να δώσει έμφαση στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών, πέραν της οικονομικής ανάπτυξης.

### STANFORD UNIVERSITY

Ίδρυσε το Well-Being Vaden Health Center για την ενίσχυση των ανθρώπων και των κοινωνιών με στόχο την ανάπτυξη, μέσω εκπαίδευσης, διασύνδεσης και θετικής αλλαγής νοοτροπίας.

### ΕΛΛΑΔΑ

Ο Πρωθυπουργός ανακοίνωσε το 2019 στις προγραμματικές δηλώσεις του στη Βουλή ότι «η Ελλάδα μπορεί να μετατραπεί σε παγκόσμιο κέντρο ευεξίας και καλής ζωής».

## Γιατί ... Wellbeing@work;

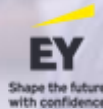
Σύμφωνα με πρόσφατα στοιχεία του ILO, χάνονται ετησίως 12 δις. εργάσιμες ημέρες λόγω κατάθλιψης και άγχους και 15% των ενηλίκων εργαζομένων αντιμετωπίζουν κάποια ψυχική διαταραχή που επηρεάζει την παραγωγικότητα τους.

Σύμφωνα με την τελευταία έρευνα της ΕΥ σε συνεργασία με την HELLAS EAP και το ΕΚΠΑ, το 45% των ερωτηθέντων εργαζομένων δεν έχει όρεξη για τίποτα, το 30% νιώθει φόβο, το 80% νιώθει σε μόνιμη νευρική κατάσταση, το 44% αισθάνεται μελαγχολία ...

Σύμφωνα με έρευνα του 2025 Great Place to Work, η Ελλάδα βρίσκεται στις χαμηλότερες θέσεις μεταξύ 19 χωρών σε δείκτες που αφορούν την εργασιακή ικανοποίηση, την ποιότητα της ηγεσίας και την ψυχολογική ασφάλεια.

Σύμφωνα με την ετήσια Έκθεση Παγκόσμιας Ευτυχίας, η Ελλάδα κατατάσσεται στην 85<sup>η</sup> θέση παγκοσμίως μεταξύ 145 χωρών, έχοντας χάσει 21 θέσεις σε σχέση με το προηγούμενο έτος.

Σύμφωνα με μελέτη του Wellbeing Research Center του Oxford University (Prof.De Neve), μία μόνο μονάδα αύξησης της ευτυχίας των εργαζομένων οδηγεί σε 12% αύξηση της παραγωγικότητας



## Wellbeing@work in action ...



### Προγράμματα και δράσεις που:

- Υλοποιούνται σε όλες τις βαθμίδες της εταιρικής ιεραρχίας
- Έχουν ως επίκεντρο τον άνθρωπο-εργαζόμενο
- Καλύπτουν ψυχικές, σωματικές και κοινωνικές ανάγκες
- Είναι εξατομικευμένα ανάλογα με τις ανάγκες της κάθε επιχείρησης



## Wellbeing@Work Results

Τα οφέλη των προγραμμάτων είναι πολλαπλά ...

- ✓ Δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος εργασίας και εταιρικής κουλτούρας ευημερίας
- ✓ Αύξηση της παραγωγικότητας και ενεργητικότητας των εργαζομένων
- ✓ Μείωση του εργασιακού άγχους
- ✓ Βελτίωση της ποιότητας ζωής των εργαζομένων
- ✓ Μείωση του ποσοστού απουσίας του προσωπικού
- ✓ Ενίσχυση της εταιρικής φήμης της εταιρείας
- ✓ Ενίσχυση της συνοχής μεταξύ των εργαζομένων και της δέσμευσής
- ✓ Ενίσχυση προσωπικών δεξιοτήτων
- ✓ Καλλιέργεια πνεύματος εθελοντισμού





Ευχαριστούμε πολύ