

Πέμπτη 10 Οκτωβρίου | Ζάππειο Μέγαρο  
3rd Wellbeingr Forum 2024

**Ενίσχυση της ψυχικής υγείας και ευεξίας  
των εργαζομένων: Τα πολλαπλά οφέλη για τις  
επιχειρήσεις και την κοινωνία.**



Οργάνωση

wellbeingr  
the source of life

## Δελτίο Τύπου

**Ολοκληρώθηκε το 3<sup>ο</sup> Διεθνές Wellbeingr Forum**

**Ανοίγοντας το δρόμο της ευημερίας στους εργασιακούς χώρους**

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, στις 10 Οκτωβρίου 2024, η **Wellbeingr AMKE**, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας, πραγματοποίησε το **3ο Διεθνές Wellbeingr Forum**. Η επιτυχημένη φετινή διοργάνωση, με τίτλο **"Ενίσχυση της ευεξίας και ψυχικής υγείας των εργαζομένων: Τα πολλαπλά οφέλη για τις επιχειρήσεις και την κοινωνία"** ξεπέρασε κάθε προηγούμενο, τόσο από πλευράς υψηλού επιπέδου ρόστερ ομιλητών όσο και από πλευράς προσέλευσης συνέδρων, εδραιώνοντας περαιτέρω το κύρος του Forum αυτού, ως μια ετήσια εμβληματική εκδήλωση στον τομέα της ψυχικής υγείας και ευεξίας (wellbeing).

Η σημαντική αυτή εκδήλωση στο ιστορικό Ζάππειο Μέγαρο, με ένα ολόημερο πρόγραμμα εργασιών από τις 09:30 έως τις 19:00. Το συνέδριο διεξήχθη στα ελληνικά και αγγλικά, με ταυτόχρονη διερμηνεία στη νοηματική γλώσσα και ειδικές υπηρεσίες υποστήριξης για άτομα με προβλήματα όρασης, εξασφαλίζοντας την πλήρη προσβασιμότητα για όλους τους συμμετέχοντες.

Σε μια εποχή, όπου οι προκλήσεις και οι απαιτήσεις στο χώρο εργασίας και την κοινωνία είναι πιο σύνθετες και μεταβαλλόμενες από ποτέ, η δημιουργία ενός υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος δεν αποτελεί απλώς επιτακτική ανάγκη, αλλά και σημαντικό στρατηγικό πλεονέκτημα για κάθε οργανισμό. Εξερευνώντας με ολιστική προσέγγιση την ευεξία και την ψυχική υγεία στον εργασιακό χώρο, το 3<sup>ο</sup> Διεθνές Wellbeing Forum ανέδειξε την ανάγκη ενίσχυσης του wellbeing των εργαζομένων προς όφελος, τόσο της ανταγωνιστικότητας των επιχειρήσεων, όσο και της βιώσιμης ανάπτυξης της κοινωνίας. Το Forum αυτό, σε ευθυγράμμιση με τη θεματολογία που έχει θέσει η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας (WFMH) για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας 2024: *«It's Time to Prioritize Mental Health in the Workplace»*, έθεσε τα θεμέλια για τη διαμόρφωση και προαγωγή ενός πλαισίου, όπου η ευεξία και ψυχική υγεία των εργαζομένων θα βρίσκεται στο επίκεντρο, ενισχύοντας την παραγωγικότητα και τη δημιουργικότητα των εργαζομένων, αλλά και την πρόοδο των πολιτών και της κοινωνίας γενικότερα.

Οι ιδρύτριες της Wellbeingr AMKE, **Αγγελική Δικαιούλια** και **Ιζαμπέλ Ραζή**, σημειώνουν: «Καθώς ολοκληρώνεται ένα ακόμη επιτυχημένο Wellbeingr Forum υπερήφανες που η Wellbeingr παίζει ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση ενός πιο υγιούς και υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος και πλαισίου στη χώρα μας και βάζει το λιθαράκι της για ένα πιο ευτυχημένο μέλλον για όλους. Συνεχίζουμε ενδυναμωμένες το έργο μας στην κατεύθυνση της ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης της ελληνικής κοινωνίας για την ανάγκη ενίσχυσης της ψυχικής υγείας και ευεξίας σε όλες τις πτυχές της καθημερινότητάς μας (σπίτι, εργασία, σχέσεις, εκπαίδευση, αναψυχή, κοινωνία), με στόχο την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής όλων και τη δημιουργία του μέλλοντος, που ονειρεύομαστε για τις επόμενες γενιές.»

Οι συμμετέχοντες/ουσες ενημερώθηκαν για τις πιο πρόσφατες πολιτικές, στρατηγικές, μελέτες και πρακτικές που εφαρμόζονται διεθνώς για την ενίσχυση της ευεξίας και ψυχικής υγείας στον εργασιακό χώρο. Μέσα από διαδραστικές και εποικοδομητικές συζητήσεις και εμπειρίες, αντάλλαξαν γνώσεις, ιδέες και εφαρμοσμένες πρακτικές για ένα εργασιακό περιβάλλον που θέτει στο επίκεντρο την ευημερία των εργαζομένων.

Το 3<sup>ο</sup> Wellbeingr Forum φιλοξένησε διακεκριμένους ομιλητές από την Ελλάδα και το εξωτερικό, μεταξύ των οποίων κυβερνητικά στελέχη και εκπροσώπους κομμάτων, ακαδημαϊκούς, υψηλόβαθμα στελέχη οργανισμών και επιχειρήσεων και ειδικούς στον τομέα της ευεξίας και της ψυχικής υγείας. Παρατίθενται ακολούθως βάσει του προγράμματος:

- **Νίκη Κεραμέως**, Υπουργός, Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης
- **Δημήτρης Βαρτζόπουλος**, Υφυπουργός Ψυχικής Υγείας
- **Gabriel Ivbijaro Mbe**, CEO, World Federation of Mental health, UK
- **Γιάννης Υφαντόπουλος**, Καθηγητής Οικονομικών Υγείας και Ακαδημαϊκός Συντονιστής του ΜΠΣ στη Διοίκηση Υπηρεσιών Υγείας, ΕΚΠΑ, Μέλος Επιστημονικής Επιτροπής Wellbeingr AMKE
- **Zinta Podniece**, Policy Analyst, Health and Safety at work, DG Employment, Social Affairs and Inclusion, EC, Brussels
- **Νίκος Μηλαπίδης**, Γενικός Γραμματέας Εργασιακών Σχέσεων, Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης
- **Καλλιόπη (Πόπη) Καλαϊτζή**, Ιατρός Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, Lifestyle Medicine, Ιδρύτρια της «The Longevity & Wellbeing Clinic»
- **Ιωάννα Φαναριώτη**, Διευθύντρια Ανθρώπινου Δυναμικού, EY Ελλάδας, Head of Talent, EY Greece & South CESA Cluster
- **Νικόλαος Ουναλόμπε**, Πνευματικός Θεραπευτής, Αλχημιστής Ηχητικών Δονήσεων
- **Jennifer Hall**, Technical Officer - Mental Health, WHO, Athens
- **Sarah Cunnigham**, Managing Director, World Wellbeing Movement, Oxford
- **Ευτυχία Κασελάκη**, Έταιρος EY, Επικεφαλής EY Private και Συμβουλευτικών Υπηρεσιών Ανθρώπινου Δυναμικού, Σύμβουλος σε θέματα Μετασχηματισμού
- **Joquim Pintado Nunes**, Chief OSHE, ILO, Geneva
- **Λιλή Πέππου**, Επιστημονική Σύμβουλος Breathe Hellas, Επιστημονική Συντονίστρια στη Μονάδα Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχοκοινωνικής Φροντίδας του ΕΠΙΨΥ «Κώστας Στεφανής»
- **Βένια Δημητρακοπούλου**, Εικαστικός, Γλύπτρια
- **Μαρία Στέλλα Χειλαδάκη**, Ιδρύτρια, Annassa Experience | Wellbeing Orchestrations

- **Μενέλαος Θεοδωρουλάκης**, Πρόεδρος Πανελλαδικής Ένωσης για την Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση και την Επαγγελματική Επανάταξη (ΠΕΨΑΕΕ)
- **Αντιγόνη Λουκά**, Life Coach, Theta Healing, Laughter Yoga
- **Βιβή Χαραλαμπογιάννη**, Υφυπουργός, Υπουργείο Εσωτερικών
- **Αναστασία Μπένεκα**, Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
- **Θοδωρής Παπαλουκάς**, CEO, Eurohoops Academy
- **Χρυσούλα Κολέτσου**, Talent Acquisition & Employer Branding Lead, ERGO Hellas
- **Νίκη Τσιρώνη**, Ιστορικός & Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας
- **Αλεξάνδρα Πάλλη**, Πρόεδρος, Δίκτυο για την Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη
- **Αγγελική Κοσμοπούλου**, Story Strategist, Ιδρύτρια Storymentor
- **Σωτήρης Πετρόπουλος**, Co-founder Higgs/Ethelon
- **Ευάγγελος-Μάξιμος Σκοπελίτης**, Διευθυντής Brand Marketing και Επικοινωνίας (BMC), EY Ελλάδα, Επικεφαλής BMC, South CESA Cluster, EY
- **Ζωή Ράπτη**, Υφυπουργός, Έρευνα και Καινοτομία, Υπουργείο Ανάπτυξης
- **Έλενα Παπαδοπούλου**, Chief Officer Ανθρώπινου Δυναμικού, Όμιλος ΟΤΕ
- **Ειρήνη Παναγιωτακοπούλου**, Chief Human Resources Officer, Deloitte Greece
- **Λάμπρος Μπαλταδώρος**, Ερευνητικός Συνεργάτης στο Ινστιτούτο Τεχνολογιών Πληροφορικής Εθνικό Κέντρο Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης
- **Πάυλος Σακκάς**, Ομότιμος Καθηγητής Ψυχιατρικής Σχολής, ΕΚΠΑ, Μέλος Επιστημονικής Επιτροπής Wellbeingr AMKE
- **Steven Maggregor**, Global Chief Wellbeing Officer, International Speaker, Bestselling Author
- **Μιχάλης Κάκος**, Μέλος Επιτροπής Εμπειρογνομώνων Wellbeing at Schools, ΕΕ, Αναπληρωτής Καθηγητής, Carnegie School of Education, Leeds Beckett University Διευθυντής, Διεπιστημονικό Κέντρο Έρευνας στην Πολιτότητα, την Εκπαίδευση και την Κοινωνία, ΗΒ
- **Χάρης Θεοχάρης**, Βουλευτής, Νέα Δημοκρατία, πρ. Υπουργός
- **Ράνια Θρασκιά**, Βουλευτής, Σύριζα ΠΣ
- **Νάντια Γιαννακοπούλου**, Βουλευτής, ΠΑΣΟΚ-Κίνημα Αλλαγή
- **Νίκος Κατσώρης**, Ιδρυτής The Loukoumi Make a Difference Foundation, NY, Η.Π.Α

Η καταξιωμένη δημοσιογράφος και παρουσιάστρια **Μάγδα Τσέγκου** ανέλαβε με επιτυχία την παρουσίαση και το συντονισμό του συνεδρίου.

Ο **Δημήτρης Βαρτζόπουλος**, Υφυπουργός Υγείας, αρμόδιος για θέματα ψυχικής υγείας, τόνισε κατά την ομιλία του στην έναρξη του συνεδρίου: *«Για πολλούς ανθρώπους, η εργασία δεν πληροί τα ιδανικά πρότυπα, υποβαθμίζοντας την ευημερία τους και την ψυχική τους υγεία, με αποτέλεσμα την εμφάνιση ψυχικών προβλημάτων. Αναγνωρίζοντας ότι η ποιότητα του εργασιακού περιβάλλοντος είναι καθοριστική για την ψυχική υγεία και ευεξία των εργαζομένων, καθίσταται επιτακτική ανάγκη η υποστήριξη της ψυχικής υγείας στον εργασιακό χώρο καθώς και η υιοθέτηση βέλτιστων πρακτικών που καλλιεργούν κουλτούρες, όπου οι εργαζόμενοι μπορούν να συνεισφέρουν παραγωγικά.»*

Η **Ζωή Ράπτη**, Υφυπουργός Έρευνας και Καινοτομίας, συμμετείχε στον κύκλο συζήτησης με τίτλο «Κτίζουμε τη Συμμαχία: Τεχνολογία – Εργαζόμενος – Ψυχική Υγεία» και δήλωσε: *«Οι νέες τεχνολογίες και η ερευνητική καινοτομία είναι καθοριστικής σημασίας για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία στον εργασιακό χώρο. Η ανάπτυξη και η εφαρμογή καινοτόμων*

εργαλείων, όπως οι πλατφόρμες υποστήριξης ψυχικής υγείας και οι 'έξυπνοι' βοηθοί τεχνητής νοημοσύνης, παρέχουν πρόσβαση σε εξατομικευμένες λύσεις για τη διαχείριση του άγχους και του επαγγελματικού burnout.»

Η **Έλενα Παπαδοπούλου**, Chief Officer Ανθρώπινου Δυναμικού, του Ομίλου ΟΤΕ, στην ίδια θεματική πρόσθεσε: «Στον Όμιλο ΟΤΕ, στοχεύουμε στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος που επιτρέπει στους ανθρώπους μας να εξελίσσονται προσωπικά και επαγγελματικά. Η τεχνολογία πρέπει να προάγει όχι μόνο την επιχειρηματική ανάπτυξη, αλλά και μια κουλτούρα φροντίδας, εξασφαλίζοντας ότι οι εργαζόμενοι αισθάνονται πολύτιμοι και αναγνωρισμένοι στον χώρο εργασίας.»

Η **Ευτυχία Κασελάκη**, Partner της EY Ελλάδος, Organization, Change & People Leader, EY Private Leader, υπογράμμισε ότι η ευημερία και η παραγωγικότητα είναι αλληλένδετες, αναφέροντας ότι «δεν μπορείς να βελτιώσεις το ένα, χωρίς να επενδύσεις στο άλλο». Ανέδειξε, ακόμη, τη σημασία της διασύνδεσης του σκοπού και της υψηλής δέσμευσης των εργαζόμενων χωρίς “burnout”, μέσω της ανάπτυξης ενός ανθρωποκεντρικού οικοσυστήματος που καλλιεργεί το αίσθημα του «ανήκειν» (belonging) και υποστηρίζει τους κατάλληλους τρόπους εργασίας.

Η **Sarah Cunnigham**, Managing Director του World Wellbeing Movement της Οξφόρδης, ανέφερε: «Πολλές καλοπροαίρετες στρατηγικές ευημερίας στην εργασία συχνά αποτυγχάνουν να βελτιώσουν πραγματικά την ευημερία των εργαζομένων. Καθώς οι δείκτες άγχους και εξουθένωσης να συνεχίζουν να αυξάνονται, καθίσταται προφανές ότι χρειαζόμαστε μια πιο ολιστική και επιστημονικά τεκμηριωμένη προσέγγιση στο wellbeing για να επιφέρουμε πραγματική και θετική αλλαγή.»

Η **Ιωάννα Φαναριώτη**, Talent Director της EY Ελλάδος και της EY στη Νοτιοανατολική Ευρώπη, επεσήμανε ότι η ευημερία δεν είναι απλώς μια πολιτική ή ένας στόχος, αλλά μια διαρκής διαδικασία βελτίωσης, τόσο για τους εργοδότες, όσο και για τους εργαζόμενους. «Ωριμάζουμε σαν εργοδότες, ωριμάζουμε και σαν εργαζόμενοι», υπογράμμισε, τονίζοντας ότι η EY προωθεί την έννοια του self-leadership, ενθαρρύνοντας τους ανθρώπους της να αναλαμβάνουν την προσωπική τους ανάπτυξη με την υποστήριξη της εταιρείας.

Ο **Ευάγγελος-Μάξιμος Σκοπελίτης**, Διευθυντής Brand, Marketing και Επικοινωνίας της EY Ελλάδος, σημείωσε ότι η αίσθηση του «ανήκειν» γεφυρώνει το χάσμα ανάμεσα στον εργαζόμενο και το εργασιακό του περιβάλλον, κάνοντας την εμπειρία της εργασίας πιο ουσιαστική. Παράλληλα, μοιράστηκε ως παράδειγμα συμμετοχικότητας, το πρόγραμμα εταιρικής ευθύνης “EY Ripples” που, με την ενεργή συμμετοχή 452 εθελοντών της EY σε δράσεις που υλοποιήθηκαν πέρυσι στην Ελλάδα, δημιούργησε θετικό αντίκτυπο στις ζωές περισσότερων από 1,1 εκατομμυρίων συμπολιτών μας.

Ο τελευταίος κύκλος συζήτησης του 3<sup>ου</sup> Wellbeing Forum εστίασε στο ρόλο της εκπαίδευσης στη διαμόρφωση των ενεργών πολιτών και εργαζομένων του μέλλοντος. Ο καθηγητής στο Leeds Beckett University, **Μιχάλης Κακός**, υπό την ιδιότητα του ως μέλος της Επιτροπής Εμπειρογνομώνων Wellbeing at Schools της ΕΕ παρουσίασε τις **Κατευθυντήριες Γραμμές της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για Wellbeing@Schools**. Την προώθηση των Κατευθυντηρίων Γραμμών στην Ελλάδα έχει αναλάβει ως πρωτοβουλία η Wellbeingr. Όπως αναφέρθηκε, στόχος είναι η δημιουργία ενός υποστηρικτικού σχολικού πλαισίου που έχει στο επίκεντρο την ενίσχυση της ευεξίας και της ψυχικής υγείας των εκπαιδευομένων αλλά και των εκπαιδευτικών, τους οποίους προσεγγίζει ολιστικά («whole-school approach»). Ακολούθησε μια πολύ ενδιαφέρουσα συζήτηση μεταξύ εκπροσώπων τριών κομμάτων των κ.κ.**Χάρη Θεοχάρη**, Βουλευτή και πρ. Υπουργό, ΝΔ, **Ράνιας Θρασκιά**, Βουλευτή, ΣΥΡΙΖΑ ΠΣ και **Νάντιας**

**Γιαννακοπούλου**, Βουλευτή ΠΑΣΟΚ-Κίνημα Αλλαγής, κατά τη διάρκεια της οποίας αναδείχθηκαν οι αδιαμφισβήτητες ευκαιρίες που προσφέρει η εκπαίδευση για τη διαμόρφωση ενεργών και υπεύθυνων πολιτών και εργαζομένων του μέλλοντος.

Πλατινένιοι χορηγοί: **COSMOTE, EY**

Χρυσοί χορηγοί: **ERGO, ΟΙΚΟΝΟΜΑΚΗΣ ΔΙΚΗΓΟΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ**

Αργυροί χορηγοί: **COCA-COLA HBC, UP HELLAS. Ομοσπονδία ΑΡΓΩ, ΠΕΨΑΕΕ**

Υποστηρικτές: **AQUA CARPATICA, EUROBANK, MOTOR OIL, PwC**

**-ΤΕΛΟΣ-**

### **Σημείωση για συντάκτες:**

Η Wellbeingr ενημερώνει, ευαισθητοποιεί και εκπαιδεύει την κοινωνία για τη σημασία της ευεξίας (wellbeing) στον εργασιακό χώρο και την κοινωνία γενικότερα.

Με μία καινοτόμα, ολιστική (360°) και ανθρωποκεντρική προσέγγιση, που βρίσκει εφαρμογή σε κάθε πτυχή της καθημερινότητας του ανθρώπου, προωθεί επιστημονικές και βιωματικές δράσεις και πρωτοβουλίες σε ατομικό, τοπικό, περιφερειακό και εθνικό επίπεδο. Website: [www.wellbeingr.org](http://www.wellbeingr.org)

Το 3ο Wellbeingr Forum αποτελεί μέρος της εκστρατείας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της ελληνικής κοινωνίας, που ηγείται η Wellbeingr, με στόχο την υιοθέτηση μιας νέας νοοτροπίας, που όχι μόνο ενισχύει την ψυχική, σωματική και κοινωνική υγεία των ανθρώπων, αλλά παράλληλα αναβαθμίζει την ποιότητα ζωής τους, κάνοντάς τους πιο ευτυχισμένους.

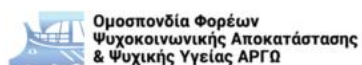
Πλατινένιοι Χορηγοί / Platinum Sponsors



Χρυσά Χορηγοί / Gold Sponsors



Αργυροί Χορηγοί / Silver Sponsors



Υποστηρικτές / Supporters



Χορηγοί Επικοινωνίας / Communication Sponsors

