

SAY *yes* to the **press**

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΗΜΕΡΑ  
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ  
ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ  
ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

**TÜV**  
AUSTRIA

HELLAS

**TÜV**  
AUSTRIA

ACADEMY



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι **SayYessers!!!**

Παρασκευούλα σήμερα και σίγουρα αυτή που μας πέρασε τη λες και κάπως περίεργη εβδομάδα. Ήταν μία εβδομάδα που περάσαμε πολλές ώρες μέσα στο σπίτι. Σε πολλές περιπτώσεις η “κλεισούρα” φέρνει γκρίνια και όταν γενικά δεν είσαι και πολύ ευτυχισμένος με την οικογένεια σου μάλλον σου φταίνει όλα. Και τότε ξεκινούν οι φωνές, τα παράπονα και η δυσαρέσκεια. Αν είσαι μόνος σου με το ταίρι σου και οι καβγάδες σας χαρακτηρίζονται ως normal χωρίς κάποιος από τους δυο σας να ξεπερνάει τα επιτρεπτά όρια, τότε όλα είναι ok. Τσακώνεστε, τα βρίσκετε, ξεσπάτε και αγαπιέστε ξανά. Όμως όταν στην εξίσωση μπαίνουν και παιδιά, καλό θα ήταν να είμαστε πιο προσεκτικοί.

**Λένε πως τα παιδιά μαθαίνουν αυτό που ζουν και όταν μεγαλώσουν ζουν αυτό που έμαθαν.** Μπορεί με το ταίρι μας να τσακωνόμαστε για αστεία πράγματα, να φωνάζουμε και να έχουμε έντονες στιγμές και στο πίσω μέρος του μυαλού μας να γνωρίζουμε πως δεν είναι κάτι σημαντικό και θα τα βρούμε στο επόμενο πεντάλεπτο, όμως στα μάτια των παιδιών μας ακόμα και αυτό το καβγαδάκι φαντάζει άγριο και σκληρό.

Να είσαι προσεκτικός. Να μην τσακώνεστε μπροστά τους γιατί τους δημιουργείς ανασφάλεια -προφανώς η χειροδικία απαγορεύεται γενικά είτε μπροστά σε παιδιά είτε χωρίς παιδιά, απλά απαγορεύεται μην τα ξαναλέμε. Να κάνεις διάλογο για να επιλύεις τις διαφορές σου. Μην ξεχνάς πως είσαι ο μέντορας τους και τα παιδιά μιμούνται συμπεριφορές. Όταν αντιμετωπίσει κάποιο πρόβλημα στο σχολείο θα προσπαθήσει να το λύσει ήρεμα, με τη φωνή της λογικής να υπερισχύει, γιατί έτσι έχει μάθει από το σπίτι του.

**Tip of the Day:** Ο τρόπος που μιλάμε στα παιδιά μας γίνεται η εσωτερική τους φωνή. Να φιλτράρεις αυτά που τους λες ή αυτά που ακούνε από σένα. **Οι τυχεροί γονείς που έχουν καλά παιδιά, συνήθως έχουν τυχερά παιδιά που έχουν καλούς γονείς.** Και για να σε προλάβω, το ξέρω πως δεν πρέπει τα παιδιά να μεγαλώνουν σε μία φούσκα. Το ξέρω πως αυτός ο κόσμος εκεί έξω είναι διεφθαρμένος και πολλές φορές άδικος και πως πρέπει να τα προετοιμάσω γι'αυτό. Όμως η δουλειά μας ως γονείς δεν είναι να σκληρύνουμε τα παιδιά μας για να αντιμετωπίσουν ένα σκληρό και άκαρδο κόσμο. **Η δουλειά μας είναι να μεγαλώσουμε παιδιά που θα έχουν ενσυναίσθηση και θα προσπαθήσουν να κάνουν αυτό τον κόσμο λιγότερο σκληρό και άκαρδο...**

Καλό σαββατοκύριακο...

Κλαίρη Στυλιάρη  
Chief of SayYessers  
[claire@sayyescomm.gr](mailto:claire@sayyescomm.gr)

# Ευρωπαϊκή Ημέρα Προστασίας των Προσωπικών Δεδομένων

**TÜV**  
 AUSTRIA

HELLAS

Με αφορμή την Ευρωπαϊκή Ημέρα Προστασίας των Προσωπικών Δεδομένων, η Διευθύντρια Πιστοποίησης Προσώπων της TÜV AUSTRIA Hellas, Βιβή Βαρδαλάχου και ο Διευθυντής της TÜV AUSTRIA Academy, Στέλιος Μαργέτης παραχώρησαν μια πολύ ενδιαφέρουσα συνέντευξη στο Say Yes to the Press.

**Πόσο σημαντική θεωρείτε πως είναι στις μέρες μας η εκπαίδευση και η εξειδίκευση σε θέματα που άπτονται της προστασίας προσωπικών δεδομένων; Στη χώρα μας η "πιστοποιημένη γνώση" που προκύπτει από αντίστοιχα προγράμματα αποτελεί σημαντικό εφόδιο και ανταγωνιστικό πλεονέκτημα στην αγορά εργασίας;**

**Βιβή Βαρδαλάχου:** Οι ανάγκες της εποχής, λόγω της πανδημίας αλλά και της νομοθετικά κατοχυρωμένης πλέον τηλε-εργασίας των εργαζομένων, οδηγεί συνεχώς στην επιταχυνόμενη διείσδυση των IT τεχνολογιών στην οικονομία, στην αγορά και στην καθημερινή ζωή. Επιπλέον, εξαιτίας της συνεχούς ανάπτυξης των IT τεχνολογιών, της αύξησης της παροχής ψηφιακών υπηρεσιών σε όλους τους τομείς, της συνεχώς αυξανόμενης διαδικτυακής επικοινωνίας των χρηστών, της συνεχιζόμενης αξιοποίησης των cloud εφαρμογών καθώς και της συνεχώς αυξανόμενης αποθήκευσης μεγάλου όγκου πληροφοριών σε cloud η αγορά οδηγείται στην ανάγκη της ενίσχυσης και βελτίωσης της ασφάλειας των πληροφοριακών συστημάτων καθώς και της συνεχούς

προστασίας και διαφύλαξης των προσωπικών δεδομένων όλων των εμπλεκόμενων χρηστών και ατόμων.

Ήδη έχει διαπιστωθεί ότι η αγορά εργασίας απαιτεί οι εργαζόμενοι να διαθέτουν εξοικείωση με πληροφοριακά συστήματα και IT τεχνολογίες ενώ είναι ολοένα πιο δύσκολο τα ανειδίκευτα άτομα να ενταχθούν σε αυτήν. Είναι αντιληπτό δε ότι, με την άνοδο της ψηφιακής οικονομίας καθώς και τη συνεχώς επιταχυνόμενη αλλαγή της αγοράς εργασίας, είναι αναγκαίο ο σύγχρονος άνθρωπος να διαθέτει περισσότερα προσόντα και πιο εμπλουτισμένα σε θέματα IT τεχνολογιών. Σύμφωνα με την εμπειρία που έχει αποκτηθεί από προηγούμενες ιστορικές τεχνολογικές αλλαγές αυτοματοποίησης, είναι δεδομένο ότι θα υπάρξει σταδιακή κατάργηση επαγγελμάτων, θα μειωθεί ο αριθμός των θέσεων εργασίας με την αντικατάσταση κάποιων από μηχανές ή νέα συστήματα οργάνωσης ή robots, θα αναδυθούν νέες εξειδικεύσεις και θα δημιουργηθούν θέσεις εργασίας



**TÜV**  
**AUSTRIA****HELLAS**

σε νέα και καινοτόμα επαγγέλματα, σχετιζόμενα με IT τεχνολογίες και την προστασία των προσωπικών δεδομένων.

Η συνεχιζόμενη εκπαίδευση και ανάπτυξη της δια βίου μάθησης του ανθρώπινου δυναμικού στα θέματα των IT τεχνολογιών καθώς και της προστασίας προσωπικών δεδομένων, μέσω των διαφόρων συγχρηματοδοτούμενων προγραμμάτων, αποτελεί ένα βασικό και ουσιαστικό εργαλείο για την αντιμετώπιση της ανεργίας, την επανένταξη ανέργων στην αγορά εργασίας, την ενδυνάμωση της κοινωνικής συνοχής και ένταξης ευάλωτων κοινωνικών ομάδων στην αγορά, τη μείωση ή ακόμα και τη διακοπή της διαρροής του εργατικού δυναμικού σε άλλες χώρες, την ανάπτυξη των προσόντων των εργαζομένων ή/και ανέργων, την ικανοποίηση των απαιτήσεων για νέες και καινοτόμες θέσεις εργασίας καθώς και την αύξηση της βιώσιμης απασχόλησης για όλους τους εργαζόμενους.

Η πιστοποίηση των επαγγελματιών προσόντων ή η πιστοποιημένη γνώση αποτελεί μια διεθνώς αναγνωρισμένη και αποδεκτή διεργασία αξιολόγησης των γνώσεων εργαζομένων ή ανέργων, από διαπιστευμένους Φορείς Πιστοποίησης Προσώπων, σύμφωνα με το διεθνές



πρότυπο ISO/IEC 17024, όπως η TÜV AUSTRIA Hellas. Η πιστοποίηση των γνώσεων απευθύνεται σε όσα άτομα επιθυμούν να αποκτήσουν ένα πρόσθετο εφόδιο και να ξεχωρίσουν στη σύγχρονη ανταγωνιστική αγορά εργασίας, χωρίς να φοβούνται οι ίδιοι να αξιολογηθούν.

Επιπρόσθετα, με την πιστοποιημένη γνώση, οι επαγγελματίες κατοχυρώνουν την επαγγελματική τους ταυτότητα, αποδεικνύουν τεκμηριωμένα το αποδεκτό επίπεδο γνώσεων τους και ενισχύουν την εμπιστοσύνη των εργοδοτών ή/και πελατών τους, για την τεχνογνωσία τους, στην υλοποίηση των επαγγελματικών δραστηριοτήτων τους.

**info**

**Μετά την έκδοση του Κανονισμού (ΕΕ) 2016/679 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, σχετικά με την προστασία των προσωπικών δεδομένων, και την υποχρεωτική εφαρμογή του σε όλα τα κράτη μέλη, από τα τέλη Μαΐου 2018, η TÜV AUSTRIA Hellas αρκετά έγκαιρα προέβλεψε ότι δημιουργείται μία νέα θέση εργασίας στην αγορά και σε συγκεκριμένες Επιχειρήσεις που ήταν η ειδικότητα του «Υπεύθυνου Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων». Το ανταγωνιστικό πλεονέκτημα στην αγορά εργασίας των εξειδικευμένων επαγγελματιών, στον τομέα αυτό, θα ήταν η τεκμηριωμένη απόδειξη του επιπέδου των γνώσεων τους, μέσω της πιστοποίησης. Κατόπιν αυτού, η TÜV AUSTRIA Hellas και η Διεύθυνση Πιστοποίησης Προσώπων, σε συνεργασία με εμπειρογνώμονες του χώρου και ενδιαφερόμενα μέρη, φρόντισαν για την ανάπτυξη και την επίτευξη της διαπίστευσης του επιτυχημένου σχήματος πιστοποίησης «Υπεύθυνος Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων (DPO EXECUTIVE)», σύμφωνα με το Διεθνές Πρότυπο ISO/IEC 17024. Μέχρι σήμερα, στην ειδικότητα αυτή έχουν πιστοποιηθεί περισσότεροι από 1,500 επαγγελματίες, ενώ συνολικά η TÜV AUSTRIA Hellas έχει πιστοποιήσει παραπάνω από 8,000 επαγγελματίες σε διάφορες ειδικότητες.**

# TÜV AUSTRIA

ACADEMY

**Η TÜV AUSTRIA Academy παρέχει εξειδικευμένα εκπαιδευτικά προγράμματα που αφορούν στην προστασία των προσωπικών δεδομένων αλλά και στη διαχείριση εγγράφων ασφαλείας και τραπεζογραμματίων ευρώ. Τι περιλαμβάνει το καθένα και σε ποιους απευθύνεται;**

**Στέλιος Μαργέτης:** Από το 2017 ο φορές μας διοργανώνει ανελλιπώς το πιο επιτυχημένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα της ελληνικής αγοράς για την προετοιμασία στελεχών για την ανάληψη του ρόλου του Υπεύθυνου Προστασίας Δεδομένων (DPO), το DPO Executive.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα διάρκειας 24 ωρών, περιλαμβάνει τις ακόλουθες ενότητες:

- ✓ Ανάλυση και κατανόηση των απαιτήσεων και των ενεργειών, που απορρέουν από τον νέο Γενικό Κανονισμό Προστασίας Δεδομένων και τον Ν 4624/2019 (ΦΕΚ Α΄ 137/29.8.2019).
- ✓ Εισαγωγή στην Ασφάλεια Πληροφοριών.
- ✓ Αξιολόγηση και λήψη των κατάλληλων μέτρων ασφαλείας για την προστασία των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα.
- ✓ Ο ρόλος του Υπεύθυνου Προστασίας Δεδομένων (DPO).
- ✓ Σχεδιασμός και υλοποίηση των αναγκαίων πολιτικών.
- ✓ Εκτίμηση αντίκτυπου σχετικά με την προστασία δεδομένων (Privacy Impact Assessment - PIA).
- ✓ Δημιουργία ολοκληρωμένου σχεδίου για την αντιμετώπιση περιστατικών παραβίασης δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα (Incident Response Plan).
- ✓ Δημιουργία και υλοποίηση του κατάλληλου πλάνου συμμόρφωσης με το νέο Κανονισμό.



Το πρόγραμμα απευθύνεται σε όλα τα στελέχη επιχειρήσεων που ήδη κατέχουν ή ενδιαφέρονται να αναλάβουν τη θέση του Υπεύθυνου Προστασίας Δεδομένων (DPO) σε οργανισμούς/επιχειρήσεις, σε συμβούλους επιχειρήσεων, σε IT Security Directors, IT Managers, CISO (Chief Information Security Officers), στελέχη νομικών και δικηγορικών γραφείων, αποφοίτους νομικών σχολών και αποφοίτους σχολών θετικών επιστημών που επιθυμούν να αναπτύξουν την καριέρα τους.

Επιπρόσθετα, να αναφέρουμε ότι η TÜV AUSTRIA Hellas δίνει τη δυνατότητα, σε όσους επιθυμούν, να μετέχουν στις εξετάσεις του σχήματος πιστοποίησης επαγγελματιών προσόντων «DPO EXECUTIVE» που είναι το πρώτο διαπιστευμένο στην Ελλάδα, από το Εθνικό Συμβούλιο Διαπίστευσης (Ε.ΣΥ.Δ.), σύμφωνα με το Διεθνές πρότυπο ISO/IEC 17024. Όσοι επαγγελματίες πιστοποιηθούν αποδεικνύουν τεκμηριωμένα το αποδεκτό επίπεδο των προσόντων τους στην αγορά εργασίας και στους δυνητικούς εργοδότες τους.

**Τέλος, η TÜV AUSTRIA Academy ανέπτυξε πολύ πρόσφατα δύο εξαιρετικά και καινοτόμα προγράμματα που αφορούν στην ασφαλή διαχείριση εγγράφων.**

Το πρώτο είναι η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΠΕΖΟΓΡΑΜΜΑΤΙΩΝ ΕΥΡΩ, που αφορά στη διαδικασία με την οποία ο

εκπαιδευόμενος αναγνωρίζει έγκυρα, γρήγορα και μέσω των αισθήσεων του εάν τα χαρτονομίσματα Ευρώ που διαχειρίζεται είναι γνήσια. Στόχος του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες τα κατάλληλα εφόδια και τις δεξιότητες για να βελτιώσουν την επαγγελματική τους εικόνα, να διασφαλίσουν την εκτέλεση των συναλλαγών τους, να διαφυλάξουν το κύρος της επιχείρησης, να ελαχιστοποιήσουν την ζημία της και να αποφύγουν οποιαδήποτε νομική εμπλοκή από την κυκλοφορία ύποπτων τραπεζογραμματίων. Το πρόγραμμα απευθύνεται στους εμπλεκόμενους σε φορείς, οι οποίοι διαχειρίζονται μετρητά. Ειδικότερα απευθύνεται σε ταμίες ιδιωτικών επιχειρήσεων ή άλλων οργανισμών αλλά και στο ευρύ κοινό.

Το δεύτερο πρόγραμμα είναι η **ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**, που αφορά στη διαδικασία με την οποία ο εργαζόμενος αναγνωρίζει έγκυρα και με τις αισθήσεις του εάν τα έγγραφα ασφαλείας που διαχειρίζεται κατά την

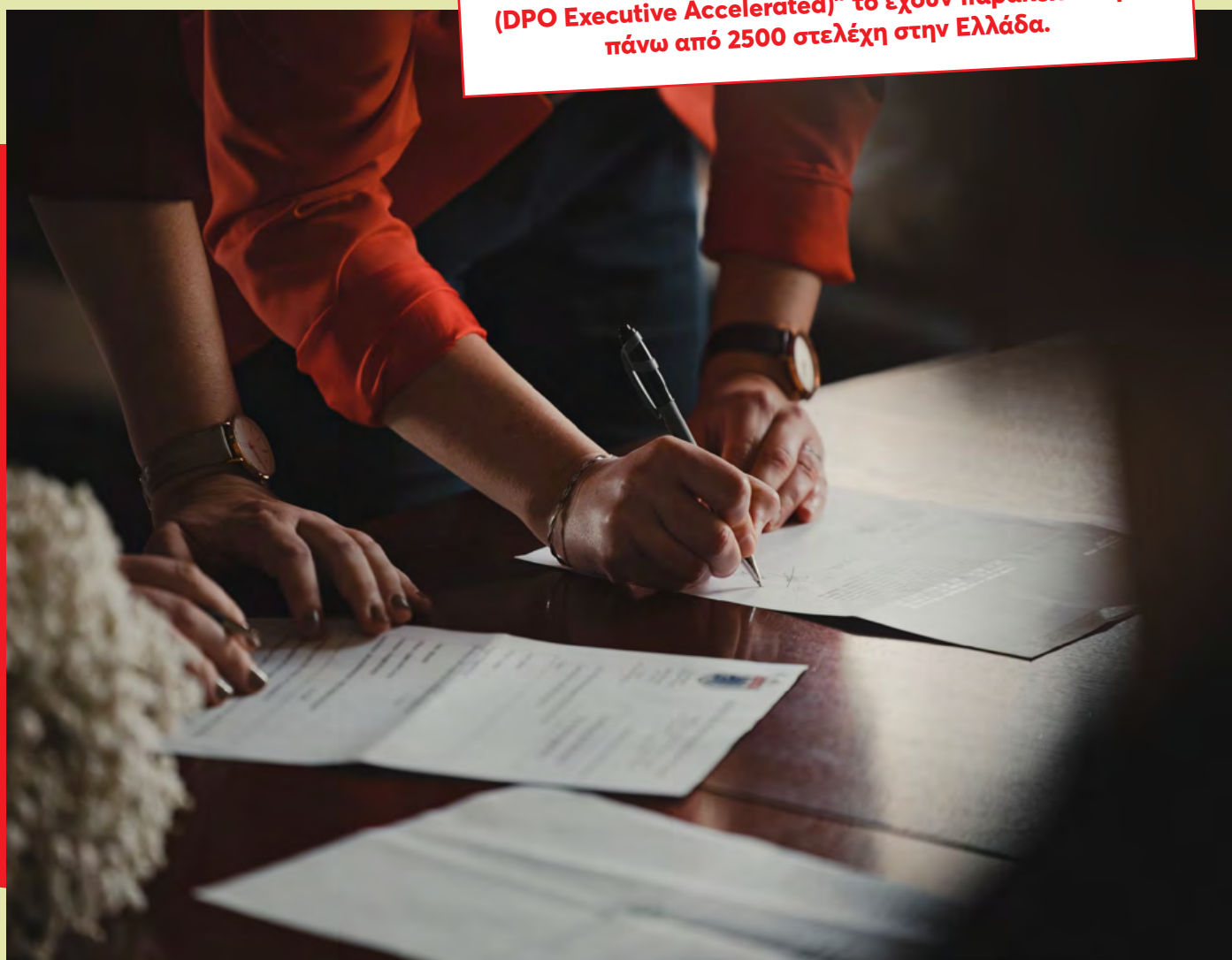
**TÜV**  
**AUSTRIA****ACADEMY**

άσκηση των καθηκόντων του είναι γνήσια. Στόχος του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες τα κατάλληλα εφόδια και τις δεξιότητες για να βελτιώσουν την επαγγελματική τους εικόνα, να διαφυλάξουν το κύρος της επιχείρησης, να ελαχιστοποιήσουν την ζημία αυτής, να προστατεύσουν τους

πελάτες και να αποφύγουν οποιαδήποτε νομική εμπλοκή λόγω συναλλαγής με ύποπτα έγγραφα. Το πρόγραμμα αυτό απευθύνεται σε εργαζόμενους ιδιωτικών επιχειρήσεων ή άλλων οργανισμών, οι οποίοι δέχονται κατά την άσκηση των καθηκόντων τους, έγγραφα ασφαλείας (Τράπεζες, ασφαλιστικές εταιρίες, ξενοδοχεία, δημόσιοι οργανισμοί κλπ). Οι εισηγητές των δύο εκπαιδευτικών προγραμμάτων είναι αξιωματικοί της Ελληνικής Αστυνομίας, οι οποίοι είναι πλήρως εξειδικευμένοι στις συγκεκριμένες θεματολογίες.

**info**

**Το "Data Protection Officer Executive Accelerated (DPO Executive Accelerated)" το έχουν παρακολουθήσει πάνω από 2500 στελέχη στην Ελλάδα.**



# Είπαν για την TÜV AUSTRIA Academy

**TÜV**  
**AUSTRIA**

ACADEMY



**Dr. Vassilis Vassilopoulos,**  
*DPO at E.R.T., Journalist, author of “Media Quality Standards”,  
 author of ENED Ethics, Magister Artium in Quality Journalism and New Technologies, expert in Media Ethical Governance*

« Στην εποχή των απαιτήσεων η πολύτιμη και εμπειριστατωμένη γνώση που έλαβα, έγκαιρα και με αποτελεσματικά προσλήψιμη μέθοδο από την TÜV AUSTRIA και το DPO Academy, με βοήθησαν να εξελιχθώ τόσο ως ακαδημαϊκός επιστήμων όσο και ως επαγγελματίας στην Ηθική Διακυβέρνηση, την Προστασία Δεδομένων και την υιοθέτηση των Προτύπων στη Βιομηχανία των Μέσων. »

« Οι αλλαγές που επέφερε η εφαρμογή του GDPR στην εκτεταμένη επεξεργασία προσωπικών δεδομένων, ανέδειξαν την ανάγκη εξειδικευμένης προσέγγισης για την προστασίας τους. Η άμεση εναρμόνιση με τις απαιτήσεις της ευρωπαϊκής και ελληνικής νομοθεσίας ήταν μονόδρομος για Το Χαμόγελο του Παιδιού, το οποίο θωρακίζει τα παιδιά θύματα βίας, εξαφανίσεων, προβλημάτων υγείας και φτώχειας, ενώ παράλληλα θωρακίζονται τα ειδικής κατηγορίας (ευαίσθητα) προσωπικά τους δεδομένα. Με στόχο την αξιόπιστη και πιστοποιημένη εκπαίδευση εφαρμογής GDPR καθώς και θέσης DPO Executive επιλέξαμε την TÜV AUSTRIA Academy γνωρίζοντας από άλλες θεματολογίες το κύρος των εκπαιδεύσεων που παρέχει. Η εκπαίδευση ήταν πέραν των προσδοκιών επωφελής, με επάρκεια γνώσεων εκπαιδευτών κι εποικοδομητική ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των λοιπών συμμετεχόντων. TÜV AUSTRIA Academy Σας Ευχαριστούμε! »



**Ιωάννης Σιαμάς**  
*DPO Executive, Το Χαμόγελο του Παιδιού*



## Λίγα λόγια για την TÜV AUSTRIA Hellas

Η TÜV AUSTRIA Hellas είναι ανεξάρτητος οργανισμός παροχής ολοκληρωμένων υπηρεσιών ελέγχου, εκπαίδευσης, επιθεώρησης και πιστοποίησης για την ασφάλεια, την ποιότητα, το περιβάλλον και τη διαχείριση πόρων. Το χαρτοφυλάκιο υπηρεσιών της εστιάζει στην εξυπηρέτηση των αναγκών των πελατών προς όφελος της ποιότητας αλλά και της ανταγωνιστικότητας των προϊόντων, των υπηρεσιών αλλά και του ανθρώπινου δυναμικού τους. Το πελατολόγιο της εταιρείας περιλαμβάνει επιχειρήσεις από όλους τους τομείς της οικονομίας όπως ο αγροδιατροφικός, ο τουριστικός, ο βιομηχανικός, ο τομέας των ανελκυστήρων και ανυψωτικών μηχανημάτων, της ενέργειας, ο κατασκευαστικός, κ.α. Παράλληλα εστιάζει και στο εκπαιδευτικό κομμάτι, μέσω του εκπαιδευτικού της κέντρου TÜV AUSTRIA Academy, το οποίο είναι αναγνωρισμένο ως Κέντρο Δια Βίου Μάθησης (ΚΔΒΜ) επιπέδου II.

[www.tuvaustriahellas.gr](http://www.tuvaustriahellas.gr)  
<https://www.tuvaustria.academy/>



Γεωργία Χριστίνα  
Κανελλοπούλου,  
Ψυχολόγος-  
Οικογενειακή  
Σύμβουλος  
[www.thepsytrap.gr](http://www.thepsytrap.gr)

## Η ευτυχία που βιώνεις εξαρτάται από την ελευθερία σου ή μήπως όχι;

Η ελευθερία σαν έννοια έχει πολλά νοήματα για τον καθένα μοναδικά, το ίδιο και η ευτυχία. Σε όλους έχει μεγάλη αξία η ελευθερία και ο καθένας την επιδιώκει ή φοβάται την στέρηση αυτής.



Σύμφωνα, μάλιστα, με μία πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύτηκε (Applied Research in Quality of life), διαπιστώθηκε πως υπάρχει άμεση σύνδεση μεταξύ ελευθερίας και ευτυχίας. Το κοινό συμπέρασμα της

έρευνας είναι πως ο κάθε άνθρωπος μπορεί να νιώθει ευτυχισμένος και ικανοποιημένος από την ζωή, μόνο όταν νιώθει ελεύθερος να κάνει αυτό που θέλει πραγματικά.

Η ελευθερία είναι υποκειμενική και αναφέρεται σε πολλά πλαίσια και καταστάσεις. Όμως, υπάρχει και κάποιου είδους αντικειμενική ελευθερία, μία ελευθερία με όρια όπου αυτήν την γνωρίζει ο καθένας, όπως για παράδειγμα το ότι δεν εισβάλλουμε σε ένα ξένο σπίτι χωρίς άδεια, ούτε περνάμε το φανάρι με κόκκινο. Η ελευθερία και η ευτυχία είναι μοναδικές και έτσι τις βιώνει και το κάθε έθνος ή πολιτισμός, ανάλογα με τους κανόνες ή τα όρια που έχει θέσει. Ποια ελευθερία είναι όμως περιοριστική και ποια είναι αυτή που χρειάζεται το άτομο για να νιώσει πληρότητα και ευτυχία; Η οικονομική ελευθερία καθώς και η πολιτική ελευθερία κατέχουν τις πρώτες θέσεις από τις ελευθερίες που θα ψήφιζε κάποιος ώστε να νιώσει ευτυχισμένος. Βέβαια, αυτές τις ελευθερίες φαίνεται πως τις έχουν ανάγκη οι φτωχότεροι πληθυσμοί απ' ότι η πλουσιότεροι. Άρα για ακόμα μια φορά μπαίνει το ερώτημα ποια ελευθερία είναι αρκετά ικανοποιητική για όλους και μπορεί να οδηγήσει σε υψηλά ποσοστά ευτυχίας;





Ίσως τελικά, θα μας βοηθούσε να μην ομαδοποιούμε την ευτυχία, αλλά ούτε να την βάζουμε σε κουτάκια. Για τον καθένα είναι διαφορετική και ως θεραπευτές θα πρέπει πάντα να αναλογιζόμαστε "Άραγε πώς φαντάζεται την ευτυχία του και την ελευθερία του το άτομο που έχουμε απέναντί μας;", "Πόσο συχνά έχει νιώσει ελεύθερο και ευτυχισμένο;"

Κάθε φορά που κάποιος θεραπευόμενος μου ανακοινώνει πως ο θεραπευτικός του στόχος είναι να βρει την ευτυχία, σκέφτομαι τι να εννοεί πίσω από αυτό. Ευτυχία σημαίνει να κάνεις αυτό που θέλεις, να αγαπάς, να αγαπιέσαι, να περνάς όμορφα, να διασκεδάζεις, να έχεις λεφτά να πας ταξίδια, να τα ζεις όλα αυτά σε πολύ, να νιώθεις ελεύθερος. Αρκεί τελικά αυτό; Αρκεί η αίσθηση ελευθερίας και η ικανοποίηση της επιθυμίας μας να μας κάνει να σκεφτόμαστε θετικά; Αρκεί η πλήρης ελευθερία στο να πούμε πως τώρα σταματάμε να αναζητάμε την ευτυχία και το νόημα της ζωής, γιατί απλά τα έχουμε βρει;

Μη ξεχνάμε πως ο άνθρωπος όντας κάποιος φορές πολύ ελεύθερος δεν ξέρει τι να επιλέξει, μπερδεύεται, συγχύζεται, δεν ξέρει που να βάλει στοπ. Εκείνη την στιγμή της πλήρης ελευθερίας είναι που αποζητά τα όρια για να τον φέρουν και πάλι στον δρόμο της προσπάθειας. Γιατί, τελικά αυτό που έχει νόημα δεν είναι η ελευθερία, ούτε η ευτυχία, αλλά το κυνήγι αυτών των δύο. Αυτό κινητοποιεί, αυτό είναι που δίνει κίνητρο για ζωή, για όνειρα, για ελπίδα.



**Το να κάνεις αυτό που σου αρέσει είναι ελευθερία. Το να σου αρέσει αυτό που κάνεις είναι ευτυχία.**



## HORECA 2022: Επανέρχεται δυναμικά με 500 εκθέτες!

Η HORECA επιστρέφει δυναμικά 11-14 Φεβρουαρίου στο Metropolitan Expo, με περισσότερους από 500 εκθέτες, για να αποτελέσει και πάλι σημαντικό εφαλτήριο για την ανάκαμψη του κλάδου της Φιλοξενίας, κέντρο επενδυτικών επιλογών, αλλά και τον πυρήνα των εξελίξεων για τους κλάδους των Ξενοδοχείων, της Καφεστίασης και της Μαζικής Εστίασης.

### **Μία covid-free έκθεση**

Η διοργανώτρια εταιρεία θα επιτρέψει την είσοδο στην έκθεση μόνο στους κατόχους Green Pass.

### **Business Lab: Η επόμενη ημέρα στον κλάδο των Ξενοδοχείων και της Εστίασης**

Οι σύγχρονες τάσεις και οι καλύτερες πρακτικές σε κρίσιμους τομείς που αφορούν τους κλάδους των Ξενοδοχείων και της Μαζικής Εστίασης, θα παρουσιαστούν στο stage του HORECA Business Lab που θα βρίσκεται στο Hall 3.

### **Gastronomy Forum: Αειφόρος γαστρονομία και ποιότητα ζωής**

Μια σειρά επιδείξεων, workshops και case studies, θα αναδείξουν την αναγκαιότητα σύνδεσης της γαστρονομίας με τα παραδοσιακά προϊόντα και τις τοπικές κουζίνες ως εργαλείο για την ανάδειξη και την αειφορία του ελληνικού τουριστικού προϊόντος.

### **Coffee Events: Κορυφαίοι barista στην μάχη του... καφέ**

Για ακόμα μία χρονιά η έκθεση HORECA θα φιλοξενήσει τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Καφέ: Barista, Cup Tasters και Brewers Cup, που διοργανώνονται από τον SCA Greece.

### **Beer & Spirits Show: It's cocktails time at HORECA**

Το Beer & Spirits Show ως κεντρική εκδήλωση της HORECA αναμένεται να προσελκύσει το ενδιαφέρον μεγάλους αριθμού επισκεπτών της έκθεσης.



## Επένδυση 33,4 εκ. ευρώ από τη Boissée Finances στην περιοχή του Αρχαιολογικού Μουσείου, με το νέο Ibis Athens Museum Hotel



Η γαλλική επενδυτική εταιρεία Boissée Finances προγραμματίζει μια μεγάλη επένδυση στην περιοχή του Αρχαιολογικού Μουσείου Αθηνών που, σε πρώτο στάδιο, περιλαμβάνει την ανέγερση μιας νέας ξενοδοχειακής μονάδας, με την ονομασία Ibis Athens Museum Hotel, στη συμβολή των οδών 28ης Οκτωβρίου και Μάρνη, απέναντι ακριβώς από το

Μουσείο. Η αρχιτεκτονική προσέγγιση στον σχεδιασμό της συγκεκριμένης μονάδας αξιοποιεί και εναρμονίζεται με την πλούσια παρουσία ιστορικών κτιρίων στην περιοχή, με πιο εμβληματική αυτή του Αρχαιολογικού Μουσείου.

## Φτιάχνουμε κρουασανάκια με πραλίνα φουντουκιού



Την Κυριακή, 30 Ιανουαρίου, είναι η Croissant Day και φυσικά θα τιμήσουμε τη μέρα φτιάχνοντας κρουασανάκια.

Υλικά:

- 300 γρ. πραλίνα φουντουκιού
- 80 ml γάλα
- 1 πακέτο σφολιατάκια ή σφολιάτα
- 1 αβγό



### Πώς γίνεται:

- Αν δεν έχουμε σφολιατάκια, κόβουμε τα φύλλα σφολιάτας στο σχήμα που επιθυμούμε.
- Στο κέντρο κάθε φύλλου που κόψαμε, βάζουμε πραλίνα φουντουκιού και το τυλίγουμε.
- Σε ένα μπολ ρίχνουμε το γάλα με τον κρόκο του αβγού και τα ανακατεύουμε καλά.
- Αλείφουμε με το μίγμα κάθε κρουασανάκι και μετά τα βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο σε ταψί που έχουμε βάλει λαδόκολλα.
- Ψήνουμε για περίπου μισή ώρα και είναι έτοιμα!

## Τελευταία Προθεσμία Υποβολής Αιτήσεων στον 2ο Πανελλήνιο Μαθητικό Διαγωνισμό Επιχειρηματικότητας Νέων με Προσανατολισμό στην Αειφόρο Ανάπτυξη



Ένας μήνας έμεινε για την υποβολή αιτήσεων στον «2ο Πανελλήνιο Μαθητικό Διαγωνισμό Επιχειρηματικότητας Νέων με προσανατολισμό στην Αειφόρο Ανάπτυξη». Το [Envolve Entrepreneurship](#) στηρίζοντας για άλλη μια χρονιά τις καινοτόμες ιδέες των μαθητών/τριών και βοηθώντας έμπρακτα στην αύξηση της ενασχόλησης των νέων στον τομέας της ελληνικής επιχειρηματικότητας, προσκαλεί ομάδες από σχολεία όλης της Ελλάδας να υποβάλουν τις αιτήσεις τους έως τις 27 Φεβρουαρίου 2022. Ο διαγωνισμός έχει λάβει έγκριση από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων.

Οι ομάδες των μαθητών/τριών που θα συμμετέχουν στο διαγωνισμό, καλούνται να υποβάλουν στην ψηφιακή πλατφόρμα του διαγωνισμού την επιχειρηματική τους ιδέα, το

επιχειρηματικό σχέδιο (business plan), την τεκμηρίωση του αειφόρου προσανατολισμού, καθώς και ερασιτεχνικό video με παρουσίαση του τελικού προϊόντος/υπηρεσίας.

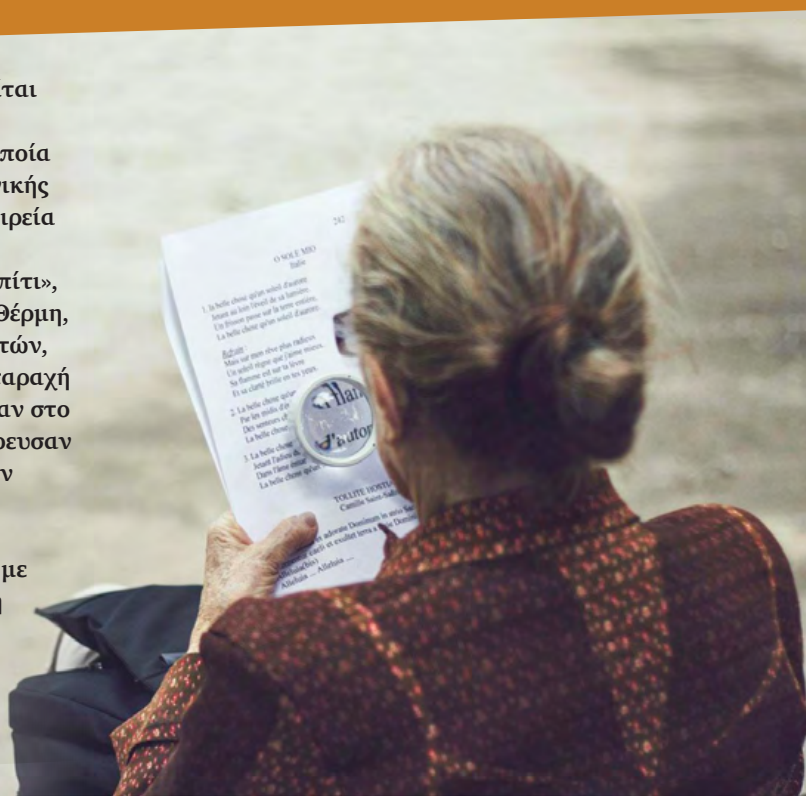
Οι αιτήσεις θα υποβάλλονται από τους/τις εκπαιδευτικούς (ως επικεφαλής των ομάδων) μέσω της ιστοσελίδας [https://greece.envolveglobal.org/el/education/school\\_contest/](https://greece.envolveglobal.org/el/education/school_contest/). Η προθεσμία υποβολής αιτήσεων λήγει στις 27 Φεβρουαρίου 2022.

Παράλληλα, στις 2 Φεβρουαρίου θα διοργανωθεί διαδικτυακό webinar με τίτλο: «Ανακαλύπτουμε πλευρές της αειφορίας». Το webinar διοργανώνεται από το Envolve Entrepreneurship σε συνεργασία με το MEdIES και το MIO-ECS-DE και απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς, γονείς, αλλά και μαθητές/τριες που ενδιαφέρονται για συμμετοχή. Για τη συμμετοχή στο webinar είναι απαραίτητη η εγγραφή στον παρακάτω σύνδεσμο: <https://us06web.zoom.us/meeting/register/tZcquGqgTkuGtB6Vxb-bw5cOLnkckLoZfhs>

## Tech News

### Ένα «έξυπνο σπίτι» υπόσχεται να συμβάλει στην έγκαιρη διάγνωση του Alzheimer

Μια μονοκατοικία με σύγχρονο εξοπλισμό χρησιμοποιείται στο πλαίσιο μελέτης που στόχο έχει την εύρεση νέων εργαλείων για την έγκαιρη διάγνωση του Alzheimer, η οποία διεξάγεται από το Εθνικό Κέντρο Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης (ΕΚΕΤΑ) σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών. Από τον Νοέμβριο του 2021 που ξεκίνησε η μελέτη, το «έξυπνο σπίτι», το οποίο βρίσκεται στις εγκαταστάσεις του ΕΚΕΤΑ στη Θέρμη, έχει φιλοξενήσει περίπου 30 άτομα, ηλικίας 55 έως 82 ετών, που είτε είναι νοητικά υγιείς ή έχουν ήπια νοητική διαταραχή ή υποκειμενική νοητική διαταραχή. Τα άτομα παρέμειναν στο «έξυπνο σπίτι» περίπου έξι ώρες, ενώ κάποιοι διανυκτέρευσαν σε αυτό και στη διάρκεια της παραμονής τους εκτέλεσαν καθημερινές δραστηριότητες που καταγράφηκαν από αισθητήρες κίνησης, καθώς και με τη χρήση συσκευών και φορητών αισθητήρων. Ακόμα, καθοδηγούμενοι και με τη χρήση φορητών αισθητήρων, έκαναν ήπια σωματική δραστηριότητα, χαλάρωση και αυτοσυγκέντρωση. Η μελέτη αναμένεται να ολοκληρωθεί τον Φεβρουάριο του 2022.



## Ένα icon «ξαναγεννιέται»: Νέα εμφάνιση για το Chivas 12!

Το Chivas, το αγαπημένο blended σκωτσέζικο whisky, παρουσιάζει τον μεγαλύτερο επανασχεδιασμό που έχει πραγματοποιηθεί στην ιστορία των 112 χρόνων της μάρκας: μια νέα και απόλυτα φρέσκια εμφάνιση για τη ναυαρχίδα της σειράς. Το Chivas 12, ένα από τα σκωτσέζικα whisky με τις μεγαλύτερες πωλήσεις παγκοσμίως, ανανεώνεται με τον επανασχεδιασμό της φιάλης, της ετικέτας αλλά και της συσκευασίας του. Το αποτέλεσμα; Μια εντυπωσιακή, νέα εμφάνιση που συνδυάζει τόλμη, σύγχρονο χαρακτήρα και status, ενώ εξακολουθεί να αποπνέει την απόλυτη πολυτέλεια αλλά και τη διακεκριμένη, χαρακτηριστική κληρονομιά του Chivas. Όλη η ανανέωση της εικόνας του Chivas έχει βασιστεί στη βιωσιμότητα, ως μέρος του στόχου της εταιρείας Chivas Brothers για 100% ανακυκλώσιμες, επαναχρησιμοποιήσιμες, κομποστοποιήσιμες ή βιολογικές συσκευασίες έως το 2025. Έτσι, το νέο μπουκάλι είναι πιο ελαφρύ, εξοικονομώντας πάνω από 1.000 τόνους γυαλιού ετησίως, ενώ η εξωτερική συσκευασία του είναι πλέον κατασκευασμένη από πλήρως ανακυκλώσιμα υλικά. Το whisky από την άλλη παραμένει το ίδιο: το φημισμένο, απαλό και πλούσιο γευστικά blend του Chivas 12.



## Green News

### Η Rihanna έκανε δωρεά ύψους 15 εκατ. δολαρίων σε οργανώσεις για την κλιματική δικαιοσύνη



Η Rihanna υποστηρίζει ότι η κλιματική αλλαγή είναι ζήτημα κοινωνικής δικαιοσύνης και αποφάσισε να διαθέσει 15 εκατομμύρια δολάρια στο κίνημα μέσω του ιδρύματός της. Η τραγουδίστρια και επιχειρηματίας ανακοίνωσε ότι η δωρεά θα ενισχύσει 18 οργανισμούς δικαιοσύνης για το κλίμα που δραστηριοποιούνται σε επτά κράτη της Καραϊβικής και στις ΗΠΑ. Μεταξύ των οργανώσεων είναι οι Climate Justice Alliance, Indigenous Environmental Network και Movement for Black Lives. «Οι κλιματικές καταστροφές, οι οποίες αυξάνονται σε συχνότητα και ένταση, δεν επηρεάζουν εξίσου όλες τις κοινότητες, με τις κοινότητες έγχρωμων και τις νησιωτικές χώρες να αντιμετωπίζουν το μεγαλύτερο βάρος της κλιματικής αλλαγής» δήλωσε η Rihanna.

## Η συμφωνία του Υπουργείου Πολιτισμού της Σαουδικής Αραβίας με το Cirque du Soleil Entertainment Group ανοίγει την πόρτα για μεγάλες παραγωγές στο Βασίλειο



Μια νέα συμφωνία μεταξύ του Υπουργείου Πολιτισμού και του Cirque du Soleil Entertainment Group ανοίγει τον δρόμο στον διάσημο οργανισμό να μεταφέρει μερικά από τα κορυφαία shows και τις βραβευμένες παραστάσεις του στη Σαουδική Αραβία. Σύμφωνα με τη συμφωνία των δύο μερών, μια σειρά από παραστάσεις του διάσημου group ψυχαγωγίας θα έχουν τη δυνατότητα να πραγματοποιήσουν το ντεμπούτο τους στο Βασίλειο, συμπεριλαμβανομένων των νέων περιοδειών του Cirque du Soleil, The Illusionist, Now You See Me, Paw Patrol Live – Race to Rescue, Trolls Live!, και Blue Man Group World Tour. Επιπλέον, η Σαουδική Αραβία θα μπορεί σύντομα να φιλοξενήσει μια ολοκαίνουρια μόνιμη παράσταση του Cirque du Soleil, μοναδική στο Βασίλειο. Η συμφωνία θα

οδηγήσει επίσης τα δύο μέρη να αναπτύξουν ένα σχέδιο για την ίδρυση μιας περιφερειακής εκπαιδευτικής ακαδημίας και γραφείων του Cirque du Soleil στη Σαουδική Αραβία. Με ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα σπουδών που καθοδηγείται από τους καλύτερους στην κατηγορία, έμπειρους καλλιτέχνες, οι μαθητές και οι νέοι από όλο το Βασίλειο, αλλά και πέρα από αυτό, π.χ. από την Ελλάδα θα έχουν την ευκαιρία να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους μέσω διεθνών ανταλλαγών σε σχολές τσίρκου/performing arts και μόνιμων καλλιτεχνικών προγραμμάτων, επιπρόσθετα με την εργασία πάνω σε διεθνούς επιπέδου αναγνωρισμένες πιστοποιήσεις.

## Αομόρι: Η πόλη του χιονιού

SAY *yes* & get impressed

Το Αομόρι βρίσκεται στο βόρειο τμήμα της Ιαπωνίας και είναι μία από τις πιο χιονισμένες πόλεις του κόσμου με περίπου επτά μέτρα χιονιού ετησίως από Νοέμβριο μέχρι Απρίλιο! Η πόλη κάθε χειμώνα μεταμορφώνεται και είναι πόλος έλξης για τους σκιέρ αλλά και τους λάτρεις των χιονισμένων τοπίων. Επίσης, πολλοί επισκέπτες πηγαίνουν για να δοκιμάσουν μερικά από τα πιο φρέσκα και καλύτερα θαλασσινά της Ιαπωνίας. Το Αομόρι απέχει τρεις ώρες από το Τόκιο με το τρένο υψηλής ταχύτητας. Υπάρχει και σύνδεση μέσω του διεθνούς αεροδρομίου του Αομόρι, που εξυπηρετεί περίπου 20 πτήσεις την ημέρα.



ΕΙΡΗΝΗ ΟΡΦΑΝΟΥ

# ΝΙΚΕΣ

1η ΧΙΛΙΑΔΑ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΜΑΚΡΗ

## “Νίκες”, ένα βιβλίο αυτοβοήθειας για κάθε αναγνώστη!

Η Ειρήνη Ορφανού μετά την μακροχρόνια εμπειρία της στον χώρο του Coaching Psychology το οποίο ενσωματώνει την ψυχολογία και το coaching, αποφάσισε να μοιραστεί με το ευρύ κοινό την γνώση της. Με την πρώτη της συγγραφική απόπειρα θέλει να κάνει ένα δώρο ζωής στον κάθε αναγνώστη και μέσα από την αυτοβοήθεια να καταφέρει να εξερευνήσει και να ανακαλύψει τον εαυτό του.

Στο βιβλίο «Νίκες» αναφέρονται αληθινές ιστορίες 9 ανθρώπων καθεμιά από τις οποίες είναι χρήσιμη για τον αναγνώστη καθώς μέσα από αυτές μπορεί να ανακαλύψει κοινά σημεία που βιώνει ο ίδιος. Γράφτηκαν για ανθρώπους που ταλαιπωρούνται από ενοχές, εθισμούς, έλλειψη νοήματος στη ζωή, αλλά και για όσους έχουν μια αίσθηση κενού και κατακλύζονται από καταθλιπτικά συναισθήματα. Ο αναγνώστης μέσα από αυτό το βιβλίο θα μπορέσει να εισχωρήσει στα βαθύτερα αίτια της δυσάρεστης κατάστασης που βιώνει, να εντοπίσει την αυστηρή αλλά και τελειομανή πλευρά του εαυτού του και να εκπαιδευτεί σε έναν θετικό αλλά όχι ουτοπικό τρόπο σκέψης. Σημεία πώλησης: Ευριπίδης, Ιανός, Πολιτεία, Πρωτοπορία.

## Η Αρχόντισσα της Σμύρνης

ΘΑΝΟΣ ΚΟΝΔΥΛΗΣ

# Η Αρχόντισσα της Σμύρνης

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

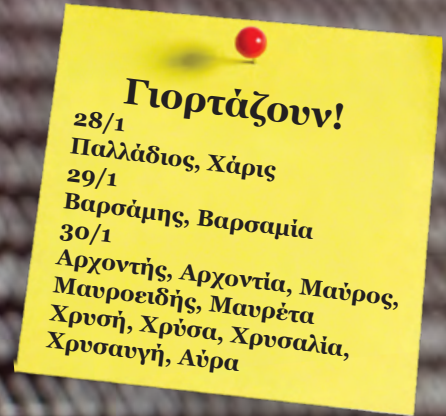


Ε Π Ο Η Ν Ι Κ Η Π Ο Λ Ι Τ Ε Χ Ν Ι Α

Σμύρνη 1922. Μια νεαρή κοπέλα, η Ηλέκτρα Μπακιρτζή, περιπλανιέται στα ερείπια της κατεστραμμένης πόλης αναζητώντας τα ορφανά παιδιά. Θα αγωνιστεί μόνη, θα επιβιώσει, και τελικά θα ιδρύσει το πρώτο ορφανοτροφείο του τόπου. Θα αγαπηθεί όσο κανένας άλλος από τους κατοίκους, που την αποκαλούν Αρχόντισσα της Σμύρνης. Αλλά όταν ο έρωτας θα μπει πρώτη φορά ορμητικά στη ζωή της, στο πρόσωπο του νεαρού Ελληνοαμερικάνου δημοσιογράφου Τζον Μάντοξ, όλα θα ανατραπούν μονομιάς. Σύντομα η Ηλέκτρα θα σταθεί απέναντι στο μεγαλύτερο δίλημμα της ζωής της: να χαρεί τον έρωτα ή να υποταχθεί στο καθήκον της απέναντι στις παιδικές φωνές που την καλούν πίσω στη Σμύρνη; Η Αρχόντισσα της Σμύρνης είναι η ιστορία μιας γυναίκας στο πρόσωπο της οποίας συγκρούεται παθιασμένα ο έρωτας με το καθήκον απέναντι στο συνάνθρωπο. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

RESPECT PRIVACY, SAFEGUARD DATA AND ENABLE TRUST.



28 Ιανουαρίου

- > Ευρωπαϊκή Ημέρα Προστασίας των Προσωπικών Δεδομένων
- > National Blueberry Pancake Day
- > National Have Fun At Work Day
- > National Kazoo Day
- > National Big Wig Day

29 Ιανουαρίου

- > National Corn Chip Day
- > National Puzzle Day
- > National Seed Swap Day

30 Ιανουαρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά της Λέπρας
- > National Croissant Day

tip of the day

In a digitally connected world a byte of data can boost or bite your brand

Bernard Kelvin Clive