Διοργανωτής

CLEON
Conferences
Communications

3rd WOMEN FORUM

Τρίτη 14 Μαρτίου, 2023

DIVANI CARAVEL HOTEL

Η δημιουργία κουλτούρας Diversity & Inclusion (διαφορετικότητας και συμπερίληψης) στον εργασιακό χώρο μέσω της σταθερής δέσμευσης των επιχειρήσεων και των οργανισμών (ανεξάρτητα από το μέγεθος ή τη δομή τους) προς την κατεύθυνση αυτή θα μπορέσει να επιτευχθεί μόνο όταν αυτή ενσωματωθεί στο σύνολο των λειτουργειών μιας εταιρείας και αποτελέσει καθημερινή πρακτική χωρίς παρεκκλίσεις.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

ΕΝΟΤΗΤΑ Ι: Η δημιουργία κουλτούρας Diversity & Inclusion στην εταιρεία – οργανισμό δημιουργεί ταλέντα

ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΙ: Ενδυνάμωση του D&I στην Διοίκηση: D&I πρακτικές ηγεσίας σε όλα τα επίπεδα -αλλαγή νοοτροπίας, αλλαγή και οικοδόμηση συμπεριφορών και σχετικών πρακτικών, ανάπτυξη και εξέλιξη εργαζομένων χωρίς αποκλεισμούς

ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΙΙ: Executives Panel. Ο ρόλος των αόρατων εμποδίων, των μη συνειδητών προκαταλήψεων (unconscious bias) των στερεοτύπων και ο ρόλος των ανδρών

ΕΝΟΤΗΤΑ IV:
D&I Case Studies

ΤΟ ΚΟΙΝΟ:
Διευθύνοντες Σύμβουλοι, Μέλη Διοικητικών Συμβουλίων Γενικοί Διευθυντές, Διευθυντές Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού, Heads of Diversity & Inclusion, Διευθυντές Marketing και Επικοινωνίας, Κοινωνικές Επιχειρήσεις, Εθελοντικές Οργανώσεις και Ακαδημαϊκοί

ΣΥΡΕΓΓΕΛΑ ΜΑΡΙΑ
Υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, Αρμόδια για τη Δημογραφική Πολιτική, την Οικογένεια και την Ισότητα των Φύλων

ΜΑΡΚΑΚΗ ΝΤΙΑΝΑ
CEO, the BOARDROOM

ΛΕΩΝΙΔΗΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ
Διευθύνων Σύμβουλος CLEON Conferences & Communications

ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ
Συντονιστής και Σύμβουλος Περιεχομένου του Συνεδρίου

ΑΓΓΕΛΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ
Chief Portfolio Value Officer, Roche (Hellas) S.A.

ΓΚΑΛΗ ΜΑΡΙΑ ΡΙΤΑ
CEO, DESFA SA – Hellenic Gas Transmission System Operator

ΓΛΑΒΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
Partner, Consulting, Deloitte Ελλάδος

ΕΜΙΡΗ ΘΑΛΕΙΑ
Δ.Ν. Δικηγόρος, Επικεφαλής Νομική Σύμβουλος Alpha Bank

ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ
Στέλεχος Επιχειρήσεων

Δρ. ΜΑΛΛΕΡΟΥ ΝΑΝΣΥ
Coach, Ομιλήτρια, Συγγραφέας

ΜΑΡΤΣΕΚΗ ΝΑΤΑΣΑ
Secretary General and Founding Member of The Non-Executive Directors Club in Greece (NED Club)

ΠΑΠΑΔΟΝΙΚΟΛΑΚΗ ΕΛΕΝΑ
Founding Member & Chair of the Greek Chapter the BOARDROOM

ΒΟΥΛΓΑΡΙΔΟΥ ΧΡΥΣΑ
Αντιπρόεδρος, Ελληνική Ένωση Γυναικών στον Πολιτισμό και τον Τουρισμό

ΣΟΥΛΗ ΕΛΙΝΑ
Secretary General, Wista Hellas- Deputy Head of Office, Britannia P&I Club

ΤΖΕΜΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΑ
Μέλος ΔΣ & Head of HR, Bayer Greece

AUSPICIES

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

the BOARDROOM

Σύνδεσμος Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού Ελλάδας

WISTA Hellas

HELLENIC ASSOCIATION OF WOMEN IN CULTURE & TOURISM

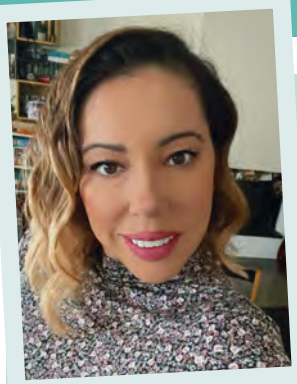
CLEON Conferences & Communications | Ελ. Βενιζέλου 3, Καλλιθέα 176 71, Αθήνα |www.cleon.gr |
Contact Person: Βικτώρια Ζώινα, T: +30 210 9221 717 | M: +30 6906 753912 | E: vzoina@cleon.gr

03 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023 #415

SAY yes to the press

PANICosGR:
Η ΠΡΩΤΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΩΡΕΑΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΙΝΗΤΩΝ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΜΕ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΤΟΠΟΘΕΣΙΑΣ!

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Είναι κάποιες μερες που χρειάζεται πολύ μεγάλη προσπάθεια να είσαι και να δείχνεις καλά. Αν κρίνω από τους ανθρώπους που συναναστρέφομαι τις τελευταίες τρεις μέρες λίγο πολύ είμαστε όλοι στο ίδιο μήκος κύματος. Σαν ένα μούδιασμα να μας έχει κατακλύσει όλους, μία στεναχώρια και μία μαυρίλα που δεν χρειάζεται να τη συζητήσουμε παραπάνω, την επικοινωνούν απλά τα βλέμματα και τα παγωμένα μας χαμόγελα. Ένα πελώριο σύννεφο γεμάτο γιατί έχει κυριεύσει τον μικρόκοσμό μας.

Όμως ο χρόνος δεν μας χαρίζεται, συνεχίζει να τρέχει αμείλικτος και ακόμα και αν εσύ νιώθεις αβοήθητος έστω για να κάνεις τα βασικά εκείνος σε προσπερνά και πάει παρακάτω. Και εσύ τρέχεις πάλι πίσω του να τον προλάβεις. Και αυτό πρέπει και οφείλεις να κάνεις, να προχωρήσεις, να προσπεράσεις αλλά όχι να ξεχάσεις ή να αδιαφορήσεις. Τώρα είναι η στιγμή να βρεις την εσωτερική σου δύναμη που θα σε σηκώσει και πάλι όρθιο, να βρεις τη δύναμη που θα σε "αναγκάσει" να σταθείς και πάλι στα πόδια σου.

Η ικανότητά μας να βρίσκουμε την εσωτερική μας δύναμη σε δύσκολες στιγμές θα καθορίσει και πώς θα τις αντιμετωπίσουμε και στο τέλος θα τις ξεπεράσουμε.

Όλοι περνάμε δύσκολες στιγμές, όπου κάποια γεγονότα είναι πιο έντονα από άλλα. Η ικανότητα να βρούμε την εσωτερική μας δύναμη θα μας επιτρέψει να αξιοποιήσουμε την αληθινή μας δύναμη, που ζει μέσα μας.

Η εσωτερική μας δύναμη είναι μια εσωτερική ορμή ή μια βαθιά πεποίθηση που έχουμε. Είναι η ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε ό,τι μας δίνει η ζωή και να φτάνουμε πιο κοντά στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Είναι μεγάλο προτέρημα να ξέρεις πως ό,τι κι αν συμβεί, θα το αντιμετωπίσεις από μια θέση δύναμης αντί δειλίας, φόβου και αδυναμίας. Γι' αυτό και το θεωρώ δώρο να τη βρούμε για να μπορούμε να την αξιοποιούμε όποτε χρειαστεί, γιατί:

- Μας δίνει τη δυνατότητα να αντιμετωπίζουμε καλύτερα τις όποιες προκλήσεις
- Μας βοηθά να σηκωθούμε ξανά μετά από μια αποτυχία
- Με αυτό τον τρόπο αναπτύσσουμε υψηλότερο επίπεδο ανθεκτικότητας
- Μας αναγκάζει να εστιάσουμε σε λύσεις και όχι σε καταστάσεις
- Μας χαρίζει μια ισχυρότερη αίσθηση γαλήνης και ηρεμίας
- Μας επιτρέπει να συγχωρούμε πιο εύκολα τους άλλους, γνωρίζοντας ότι μπορούμε να ελέγξουμε και είμαστε υπεύθυνοι μόνο για τις δικές μας ενέργειες
- Μας δίνει τη δυνατότητα να συνεχίσουμε όταν τα πράγματα δυσκολεύουν

Tip of the Day: Αν ένα αυγό σπάσει από μία εξωτερική δύναμη τότε η ζωή τελειώνει, αν ένα αυγό σπάσει από μία εσωτερική δύναμη τότε η ζωή ξεκινά, αφού σπουδαία πράγματα συμβαίνουν όταν προέρχονται από "μέσα" μας...

Ακολουθεί *Sparkling Room*, πώς να βρεις τη δύναμη που κρύβεις μέσα σου...

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

της Κλαίρης Στυλιαρά

Claire's Sparkling Room

5 πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να βρούμε την εσωτερική μας δύναμη

Δύσκολες περιόδους περνάμε όλοι, όμως η εσωτερική μας δύναμη είναι η σανίδα σωτηρίας μας για να συνεχίζουμε έπειτα από κάθε εμπόδιο, να στεκόμαστε στα πόδια μας και να προχωράμε μπροστά. Πώς θα βρούμε όμως την εσωτερική μας δύναμη;

Εδώ είναι πέντε πράγματα που μπορούμε να κάνουμε ώστε να την ανακαλύψουμε και να την έχουμε στη φαρέτρα μας για όλες εκείνες τις φορές που θα περάσουμε μία δύσκολη περίοδο.

1. Χρησιμοποιούμε τη δύναμη της αναπλαισίωσης προς όφελός μας.

Η αναπλαισίωση είναι η ικανότητα να βλέπει κανείς ένα γεγονός από διαφορετικές οπτικές γωνίες, να αντλεί διαφορετικό νόημα κάθε φορά. Ακόμα και κάτι που θεωρείς εμπόδιο ή πρόβλημα μπορεί να γίνει μια νέα ευκαιρία, αν του δώσεις διαφορετικό νόημα.

2. Δίνουμε προσοχή στο τι συμβαίνει μέσα μας.

Αυτό σημαίνει να αποκτήσουμε μεγαλύτερη επίγνωση του τι λέμε στον εαυτό μας και ποια πρέπει να είναι η στάση μας απέναντι σε ό,τι μας συμβαίνει. Εάν δεν έχουμε ψυχικά αποθέματα και θετικό πνεύμα τότε είναι πολύ δύσκολο να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις όσο πιο "αναίμακτα" γίνεται.

3. Ήρθε η ώρα να μάθουμε να ανταποκρινόμαστε αντί να αντιδράμε σε καταστάσεις.

Η αρχική μας παρορμητική αντίδραση σε κάτι ή σε κάποιον μπορεί να μην είναι η καλύτερη απάντηση. Είναι καλύτερη πρακτική να κάνουμε παύση πριν προβούμε σε μια ενέργεια, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει το να πούμε κάτι για το οποίο θα μετανιώσουμε. Η αντίδραση σε κάτι θα αυξήσει την ένταση της κατάστασης, κάτι που δεν είναι ωφέλιμο για μας.

4. Τροφοδοτούμε συνεχώς το μυαλό μας με θετικά μηνύματα.

Αυτό δεν σημαίνει να αγνοήσουμε την κατάστασή μας ή να προσποιηθούμε ότι κάτι δεν συμβαίνει. Αυτό

αφορά σε κάθε τι που επιτρέπουμε να υπαγορεύει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πράξεις μας. Η αποφυγή αρνητικών και τοξικών ανθρώπων είναι πολύ σημαντική στις δύσκολες στιγμές.

5. Εστιάζουμε στις μικρές νίκες.

Κάθε φορά που περνάμε μια δύσκολη στιγμή, είναι εύκολο να ξεχάσουμε τι πάει καλά ή τι λειτουργεί στη ζωή μας. Η πρακτική της ευγνωμοσύνης θα μας κάνει να κοιτάξουμε κατάματα τις νίκες μας, κάτι που θα ενισχύσει περαιτέρω τη θετική μας στάση.

Η εσωτερική μας δύναμη θα επηρεάσει τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις. Δεν είναι πάντα εύκολο να βρίσκεις την εσωτερική σου δύναμη, είναι σίγουρο ότι θα υπάρξουν και κακές μέρες όπου θα δυσκολεύεσαι να αντιμετωπίσεις την πραγματικότητα.

Το κλειδί είναι να αποδεχτούμε ότι οι δύσκολες στιγμές μπορούν να οδηγήσουν σε κάτι σπουδαίο για την εξέλιξή μας, αναπτύσσοντας παράλληλα την εσωτερική μας δύναμη. Καθώς αποκτούμε και κατανοούμε περισσότερο την εσωτερική δύναμή μας, τότε θα νιώθουμε πιο σίγουροι ότι μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε προς όφελός μας για οτιδήποτε προκύψει στη ζωή μας.

Tip: **Σκεφτόμαστε πώς έχουμε αντιμετωπίσει τις δύσκολες στιγμές της ζωής μας μέχρι σήμερα. Με βάση αυτά που γνωρίζουμε τώρα, δημιουργούμε ένα έναυσμα που θα μας επιτρέψει να αξιοποιήσουμε την εσωτερική μας δύναμη, όποτε τη χρειαζόμαστε. Μπορεί να είναι κάτι που λέμε στον εαυτό μας, μια χειρονομία που κάνουμε ή οτιδήποτε άλλο μας θέτει σε κατάσταση alert και ελευθερώνει τη δύναμη που κρύβουμε μέσα μας.**

PANICosGR: Η πρώτη ελληνική δωρεάν εφαρμογή κινητών έκτακτης ανάγκης με ακρίβεια τοποθεσίας!

Η πρώτη ελληνική δωρεάν εφαρμογή κινητών έκτακτης ανάγκης που στέλνει την τοποθεσία σου με ακρίβεια συντεταγμένων σε έναν συγγενή!

Με αφορμή το τραγικό συμβάν της πρόσφατης πολύνεκρης σύγκρουσης εμπορικού με επιβατικό τρένο που σκόρπισε θλίψη και οδύνη, **ο προγραμματιστής Χρήστος Αποστόλου** μέσα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα προσάρμοσε την καινοτόμα δωρεάν εφαρμογή "PANICosGR" ώστε να είναι εξαιρετικά χρήσιμη σε περιπτώσεις εγκλωβισμού, αποπροσανατολισμού κ.α.

Ο 26χρονος **Χρήστος Αποστόλου** μίλησε στο Say Yes to the Press για την καινοτόμα εφαρμογή του που συμβάλλει στο να σώζονται ανθρώπινες ζωές. "Η ιδέα για την εφαρμογή PANICosGR - που αριθμεί ήδη 10.000+ λήψεις - ξεκίνησε το 2021 όταν είχαμε σοβαρά προβλήματα με τις γυναικοκτονίες και ήθελα να βοηθήσω τις γυναίκες που το χρειάζονταν. Πρόκειται ουσιαστικά για ένα αθόρυβο κουμπί πανικού που ειδοποιεί κάποιο κοντινό πρόσωπο γρήγορα και άμεσα".

Μόλις ο Χρήστος Αποστόλου ενημερώθηκε για την τραγωδία στα Τέμπη χωρίς να χάσει χρόνο προσάρμοσε την εφαρμογή PANICosGR ώστε να μπορεί να καταγράφει πληροφορίες όπως γεωγραφικό μήκος και πλάτος που είναι απαραίτητες σε περίπτωση εγκλωβισμού, κατολίσθησης κ.α. Έτσι δεν θα χάνεται πολύτιμος χρόνος καθώς θα ειδοποιεί άμεσα για το ακριβές σημείο που βρίσκεται όποιος είναι σε κίνδυνο, ακόμα και αν δεν υπάρχει επαρκές σήμα στο κινητό του. Πρόκειται για την πρώτη ελληνική δωρεάν εφαρμογή κινητών έκτακτης ανάγκης που στέλνει την τοποθεσία σου με ακρίβεια συντεταγμένων σε έναν συγγενή!

Όπως χαρακτηριστικά λέει ο κ. Αποστόλου "Μοιράζομαι αυτήν την εφαρμογή ώστε σε οποιαδήποτε πιθανή περίπτωση κινδύνου και πανικού, οι άνθρωποι να έχουν ένα χρήσιμο εργαλείο που θα μπορούν να δηλώσουν ότι είναι ζωντανοί καθώς και την ακριβή γεωγραφική

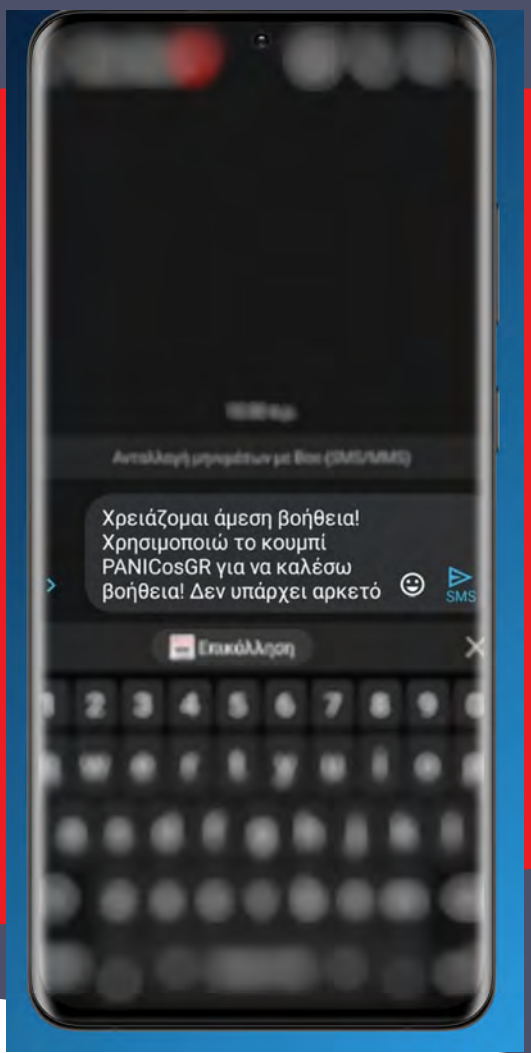
τους θέση ώστε να βοηθάνε τα πυροσβεστικά σώματα στην εύρεσή τους. Με το πάτημα του ΚΟΚΚΙΝΟΥ κουμπιού πληκτρολογείται αυτόματα μήνυμα ανάγκης στην επαφή που έχει επιλέξει ο χρήστης ως επαφή έκτακτης ανάγκης, μαζί με την τοποθεσία που βρίσκεται. Το PANICosGR αποτελεί μια γρήγορη λύση καλέσματος βοήθειας που βοηθάει την κοινωνία του σήμερα περισσότερο από ποτέ!”.

Σχετικές πληροφορίες & δήλωση δημιουργού εφαρμογής

Αυτή η εφαρμογή-βοηθός δημιουργήθηκε από τον Χρήστο Αποστόλου: «Δεν βρίσκω λόγια για να περιγράψω τη βαθύτατη θλίψη μου και για το τραγικό δυστύχημα που πραγματοποιήθηκε στα Τέμπη. Είναι δυστυχές το γεγονός που προκλήθηκε στα Τέμπη και αναγνωρίζουμε πόσο σοβαρό και τραυματικό μπορεί να είναι για τους εμπλεκόμενους και τις οικογένειές τους. Μπορούμε να ελπίζουμε ότι οι επιζήσαντες θα βρουν τη δύναμη και την υποστήριξη που χρειάζονται για να ξεπεράσουν αυτήν τη δύσκολη στιγμή και ότι οι οικογένειες των θυμάτων θα βρουν την παρηγοριά και την υποστήριξη που χρειάζονται για να αντιμετωπίσουν αυτήν την απώλεια. Πραγματικά με συνθλίβει μέσα μου να βλέπω εικόνες με πεταμένα μπουφάν έξω από τα ερείπια των τρένων και σηκωμένες κουβέρτες πάνω από τα θύματα. Παρόλα αυτά ας δώσουμε ελπίδα σε όλους τους ανθρώπους που περνάνε αυτόν τον Γολγοθά”.

Μπορείτε να βρείτε τη δωρεάν εφαρμογή εδώ.

Η εφαρμογή είναι εύχρηστη και απλή ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλες τις ηλικίες.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος

Νηστεία και δίαιτα... Γίνεται;

Η απώλεια βάρους μπορεί να φαντάζει πολύ δύσκολη όταν βρίσκεσαι σε περίοδο νηστείας, όμως αυτό δεν ισχύει!

Επειδή η διατροφή σου αυτές τις ημέρες αποτελείται κυρίως από τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες, όπως ψωμί, ζυμαρικά, πατάτες, θα πρέπει προσέξεις τις καθημερινές σου διατροφικές επιλογές για να μην αυξήσεις το βάρος σου.

Για την περίοδο της νηστείας λοιπόν, ακολούθησε τις παρακάτω διατροφικές συμβουλές για να παραμείνεις στον στόχο σου:

1. Δώσε προσοχή στην ποσότητα των νηστίσιμων τροφίμων που καταναλώνεις, καθώς κάποια από αυτά μπορεί να κρύβουν αρκετές θερμίδες.
2. Το λάδι, το ταχίνι, οι ξηροί καρποί, το αβοκάντο, ο χαλβάς, μπορεί να είναι υγιεινά και νηστίσιμα, αλλά είναι και πλούσια σε θερμίδες.
3. Σχεδίασε από πριν τα γεύματά σου για να γνωρίζεις ακριβώς τι πρέπει να καταναλώσεις μέσα στην ημέρα σου.
4. Έτσι, θα ελέγξεις καλύτερα την πείνα σου, δεν θα παραλείψεις γεύματα και δεν θα χαλάσεις το πρόγραμμά σου.
5. Προσπάθησε καθημερινά να λαμβάνεις επαρκή ποσότητα πρωτεΐνης.

Για παράδειγμα, μπορείς να εντάξεις στη διατροφή σου τρόφιμα, όπως:

- Θαλασσινά, όπως γαρίδες ψητές ή βραστές, χταπόδι ψητό ή ξυδάτο, καλαμάρι ψητό που θα σου προσφέρουν πρωτεΐνη και ω-3 λιπαρά οξέα.
- Όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια), που είναι πλούσια σε πρωτεΐνη και φυτικές ίνες.
- Αν τα συνδυάσεις με δημητριακά (φακόρυζο) θα προσλάβεις υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη.
- Τρόφιμα με βάση τη σόγια (κιμάς σόγιας, γάλα σόγιας, τόφου).

Να θυμάσαι! Για να πετύχεις την απώλεια βάρους που επιθυμείς, τόσο στην περίοδο της νηστείας, όσο και τις υπόλοιπες μέρες, είναι σημαντικό να βρίσκεσαι σε θερμιδικό έλλειμμα, δηλαδή οι θερμίδες που προσλαμβάνεις από το φαγητό να είναι λιγότερες από αυτές που «καις» στην καθημερινότητά σου.

6. Κατανάλωσε μια πλούσια σαλάτα με πολύχρωμα λαχανικά σε κάθε γεύμα και τουλάχιστον 2 φρούτα καθημερινά.

Έρχεται το 3rd WOMEN FORUM Diversity & Inclusion

Η CLEON Conferences & Communications, διοργανώνει για τρίτη συνεχόμενη χρονιά το 3rd WOMEN FORUM - Diversity & Inclusion.

Το συνέδριο θα πραγματοποιηθεί την Τρίτη, 14 Μαρτίου 2023 στο DIVANI CARAVEL Hotel. Οι εργασίες του 3rd WOMEN FORUM, τελούνται υπό την Αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Δημογραφικής & Οικογενειακής Πολιτικής & Ισότητας των Φύλων, του the BOARD-ROOM, του Συνδέσμου Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού Ελλάδας (ΣΔΑΔΕ), του Hellenic Association of Women (HAWCT) και της WISTA Hellas.

Η δημιουργία κουλτούρας Diversity & Inclusion (διαφορετικότητας και συμπερίληψης) στον εργασιακό χώρο μέσω της σταθερής δέσμευσης των επιχειρήσεων και των οργανισμών (ανεξάρτητα από το μέγεθος ή τη δομή τους) προς την κατεύθυνση αυτή θα μπορέσει να επιτευχθεί μόνο όταν αυτή ενσωματωθεί στο σύνολο των λειτουργιών μιας εταιρείας και αποτελέσει καθημερινή πρακτική χωρίς παρεκκλίσεις.

Η θεματολογία του συνεδρίου

ΕΝΟΤΗΤΑ Ι:
Η δημιουργία κουλτούρας Diversity & Inclusion στην εταιρεία – οργανισμό δημιουργεί ταλέντα

ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΙ:
Ενδυνάμωση του D&I στην Διοίκηση: D&I πρακτικές ηγεσίας σε όλα τα επίπεδα -αλλαγή νοοτροπίας, αλλαγή και οικοδόμηση συμπεριφορών και σχετικών πρακτικών, ανάπτυξη και εξέλιξη εργαζομένων χωρίς αποκλεισμούς

info

Η CLEON Conferences & Communications ιδρύθηκε τον Μάρτιο του 2021. Διευθύνεται από τον Γρηγόρη Λεωνίδη που δραστηριοποιείται στον χώρο των συνεδρίων και της επικοινωνίας τα τελευταία 30 χρόνια έχοντας διοργανώσει πάνω από 100 εξειδικευμένα συνέδρια. Η εταιρεία εστιάζει στη διοργάνωση συνεδρίων υψηλού επιπέδου και προσφέρει υπηρεσίες επικοινωνίας για δικηγορικά γραφεία και επαγγελματικούς συνδέσμους.

ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΙΙ:
Executives Panel. Ο ρόλος των αόρατων εμποδίων, των μη συνειδητών προκαταλήψεων (unconscious bias) των στερεοτύπων και ο ρόλος των ανδρών

ΕΝΟΤΗΤΑ IV:
D&I Case Studies

Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε εδώ.

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: SAY yes to the press

Φριτάτα με λουκάνικα και πιπεριές

Το πρωινό συναντά το δείπνο! Κάτι ανάμεσα σε φριτάτα πρωινού και πίτσα, που σημαίνει ότι είναι εξίσου απολαυστική για οποιαδήποτε ώρα της ημέρας. Πάμε να φτιάξουμε εύκολη και νόστιμη ιταλική φριτάτα.

Θα χρειαστούμε:

- 12 μεγάλα αβγά
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένα φύλλα φρέσκου βασιλικού και έξτρα για το σερβίρισμα
- 1/4 κούπας γάλα πλήρες
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1/4 κ.γ. πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μέτρια κόκκινη πιπεριά (χωρίς τα σπόρια) κομμένη σε λεπτές φέτες
- 1 μικρό κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1/2 κιλό πικάντικο ή γλυκό ιταλικό λουκάνικο (χωρίς το εξωτερικό περίβλημα) κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 2 κούπες σάλτσα ντομάτας με μυρωδικά (ή έτοιμη σάλτσα για πίτσα)
- 200 γρ. τριμμένη μοτσαρέλα

Πώς γίνεται:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 230 βαθμούς.
- Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά, τον βασιλικό, το γάλα, το αλάτι και το πιπέρι.
- Σε αντικολλητικό τηγάνι 26 εκ. (κατάλληλο και για φούρνο), ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέτουμε την πιπεριά και το κρεμμύδι και ανακατεύουμε περιστασιακά, μέχρι να μαλακώσουν (περίπου 3 λεπτά).
- Σπρώχνουμε τα λαχανικά στη μία πλευρά του τηγανιού και βάζουμε τα λουκάνικα στην άλλη πλευρά. Ανακατεύουμε κάθε τόσο μέχρι τα λουκάνικα να ροδίσουν και να ψηθούν (περίπου 5-6 λεπτά).
- Προσθέτουμε το μίγμα των αβγών. Ανακατεύουμε προσεκτικά με μια σπάτουλα και "ξύνοντας" απαλά τον πάτο και τις πλευρές του τηγανιού, βοηθάμε να ψηθούν και να πήξουν τα αβγά. Στο τέλος, στρώνουμε ομοιόμορφα το μείγμα στο τηγάνι.
- Μεταφέρουμε το τηγάνι στον προθερμασμένο φούρνο και ψήνουμε για 4-5 λεπτά μέχρι να ροδίσει. Βγάζουμε από το φούρνο, απλώνουμε τη σάλτσα ντομάτας, πασπαλίζουμε με μοτσαρέλα και συνεχίζουμε το ψήσιμο μέχρι να λιώσει και να αφρατέψει το τυρί, για 4-5 λεπτά ακόμα.
- Έτοιμο! Αφήνουμε να κρυώσει λίγο, πασπαλίζουμε με βασιλικό και σερβίρουμε.

TIP
Για πιο ελαφριά εκδοχή, χρησιμοποιούμε μανιτάρια αντί για λουκάνικο.

Get the Look: Η Global Brand Ambassador της Estée Lauder, Ana de Armas στα βραβεία BAFTA 2023

Στην 76η απονομή των Βρετανικών Βραβείων Κινηματογράφου (BAFTA) η Global Brand Ambassador της Estée Lauder και υποψήφια για το βραβείο Καλύτερης Ηθοποιού, Ana de Armas, εντυπωσίασε με έντονα ματ burgundy χείλη, λαμπερή επιδερμίδα, καλοσχηματισμένα φρύδια και έντονο eye liner.

Η απόχρωση στα χείλη της Ana είναι ένας συνδυασμός του NEOY 24HR Stay-in-Place Lip Liner in Rebellious Rose της Estée Lauder (νέα σύνθεση που θα κυκλοφορήσει τον Μάιο του 2023), σε όλη την επιφάνεια των χειλιών μαζί με την απόχρωση Don't Stop από τη NEA Συλλογή Pure Color Lipstick της Estée Lauder (νέα σύνθεση που θα κυκλοφορήσει τον Μάιο του 2023), δημιουργώντας έτσι την τέλεια απόχρωση για το look.

Η makeup artist της Ana, Mary Wiles, σχολίασε σχετικά με την εμφάνιση, «Το φόρεμα της Ana είναι μία όμορφη και άκρως θηλυκή επιλογή. Θέλαμε να αντισταθμίσουμε αυτή τη ρομαντική διάθεση με ένα δυναμικό χρώμα στα χείλη, έντονα φρύδια και βλεφαρίδες, σε συνδυασμό με ένα σαγηνευτικό eye liner στα μάτια και ένα διακριτικό contour στο πρόσωπό της. Διατηρήσαμε την λάμψη στην επιδερμίδα έτσι ώστε να δείχνει λαμπερή, γεμάτη φρεσκάδα».

Η NEA Συλλογή Pure Color Lipstick της Estée Lauder διαθέτει μία νέα, εξαιρετικά ενυδατική σύνθεση, μεγάλης διάρκειας, σε περισσότερες από 80 αποχρώσεις και μία εντυπωσιακή πολυτελή συσκευασία, εμπνευσμένη από τα πρώτα κραγιόν της Estée Lauder που κυκλοφόρησαν το 1960.

Τι είναι τα micro-dates και πώς βοηθούν τη σχέση μας

Η μέθοδος των micro-dates μπορεί να μας βοηθήσει να ανανεώσουμε τη σχέση μας. Πρόκειται για πολύ σύντομα ραντεβού, που διαρκούν έως και δέκα λεπτά.

Σύμφωνα με τους ειδικούς του Ινστιτούτου Γκότμαν, που διερευνά την δυναμική των σχέσεων, ο στόχος των micro-dates είναι να περάσουμε αδιάλειπτα χρόνο μαζί με τον σύντροφό μας, και να δώσουμε έμφαση στη μεταξύ μας σύνδεση. Σε αυτά τα σύντομα ραντεβού μπορούμε να απολαύσουμε κάποια δραστηριότητα. Για παράδειγμα, μπορούμε να κάνουμε μια βόλτα μαζί ή να φάμε πρωινό απερίσπαστοι για όση ώρα διαρκεί το ραντεβού μας. Εννοείται ότι η χρήση κινητού απαγορεύεται! Τα micro-dates μας υπενθυμίζουν ότι είναι σημαντικό να περνάμε ποιοτικό χρόνο με τους αγαπημένους μας και να μην αφήνουμε τις σχέσεις να βαλτώνουν.

«Αλλάζοντας τις προοπτικές: Ας μιλήσουμε για την Παχυσαρκία»

Στις 4 Μαρτίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας.

Η Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Παχυσαρκίας, του Μεταβολισμού και των Διαταραχών Διατροφής (ΕΠΑΜΕΔΙ) και η Παγκόσμια Ομοσπονδία Παχυσαρκίας (World Obesity Federation) μας ενημερώνουν ότι σχεδόν ένας στους έξι ενήλικες παγκοσμίως, δηλαδή 800 εκατομμύρια από εμάς, ήδη ζουν με την ασθένεια και πολλά εκατομμύρια ανθρώπων ακόμη είναι σε κίνδυνο.

Τις προηγούμενες Παγκόσμιες Ημέρες Παχυσαρκίας, όλες οι Εταιρίες-Μέλη της World Obesity Federation (Παγκόσμια Ομοσπονδία Παχυσαρκίας) κινητοποίησαν ανθρώπους από όλο τον κόσμο για να αναγνωρίσουν τις βαθύτερες αιτίες της παχυσαρκίας, να αυξήσουν τη γνώση της νόσου και να προβάλουν τις φωνές των ανθρώπων με παχυσαρκία που βιώνουν καθημερινά προβλήματα. Πέρυσι, προσεγγίστηκαν περισσότεροι άνθρωποι από ποτέ με το μήνυμα «Every Body Needs To Act» στην παγκόσμια προσπάθεια αντιμετώπισης της παχυσαρκίας. Φέτος το μήνυμα είναι «Αλλάζοντας τις προοπτικές: Ας μιλήσουμε για την Παχυσαρκία».

Η παχυσαρκία είναι ένα παγκόσμιο πρόβλημα, αλλά διαφορετικές περιοχές αντιμετωπίζουν ξεχωριστές προκλήσεις και προτεραιότητες. Κάποτε θεωρούνταν πρόβλημα για τις πιο ανεπτυγμένες χώρες, όμως η παχυσαρκία αυξάνεται σε κάθε ήπειρο, με τις μεγαλύτερες αυξήσεις να σημειώνονται τώρα στη Νότια Ασία και σε μέρη της Αφρικής, περιοχές όπου προηγουμένως υπήρχε ελάχιστος επιπολασμός. Αυτό που λειτουργεί σε ένα μέρος του κόσμου μπορεί να μην είναι κατάλληλο κάπου αλλού. Είναι σημαντικό όταν καλούμε τους ανθρώπους να δράσουν, να το κάνουμε με τρόπο που τους αφορά και τους κινητοποιεί.

Ακόμη πιο ανησυχητική, δεν είναι μόνο η παχυσαρκία των ενηλίκων που αυξάνεται σε κάθε ήπειρο, αλλά και η έκρηξη της παιδικής παχυσαρκίας. Προς το παρόν, καμία χώρα δεν έχει πιθανότητες να επιτύχει τους στόχους της για την παχυσαρκία για το 2025.

Βασικά στατιστικά στοιχεία:

1. 800 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ζουν με παχυσαρκία
2. Οι ιατρικές συνέπειες της παχυσαρκίας θα κοστίσουν πάνω από 1 τρισεκατομμύριο δολάρια μέχρι το 2025
3. Τα άτομα που ζουν με παχυσαρκία έχουν διπλάσιες πιθανότητες να νοσηλευτούν εάν βγουν θετικοί στον Covid-19
4. Η παιδική παχυσαρκία αναμένεται να αυξηθεί κατά 60% την επόμενη οκταετία, φτάνοντας τα 250 εκατομμύρια έως το 2030.

Άμεση κινητοποίηση και ολοκληρωμένη δράση:

Η ΕΠΑΜΕΔΙ και η Παγκόσμια Ομοσπονδία Παχυσαρκίας έχουν καθιερώσει ως Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας την 4 η Μαρτίου, για να υπενθυμίσουν στις κυβερνήσεις την δέσμευσή τους και να ζητήσουν από αυτές να λάβουν επείγοντα μέτρα.Υπάρχουν τρεις τομείς για να δράσουν άμεσα και χωρίς καθυστέρηση κυβερνήσεις, πάροχοι υπηρεσιών υγείας και ασφαλιστικά ταμεία:

- Κατάλληλες ιατρικές υπηρεσίες υγείας για την αντιμετώπιση των ατόμων με παχυσαρκία
- Έγκαιρη παρέμβαση σε πρώιμο στάδιο της νόσου για καλύτερα αποτελέσματα στη θεραπεία
- Πρόληψη στους νεότερους για να μειωθεί η ανάγκη για θεραπεία παχυσαρκίας

Η πρόληψη και η δράση στην παιδική και εφηβική ηλικία είναι η μεγαλύτερη επένδυση για τις επόμενες γενιές. Η παιδική παχυσαρκία επηρεάζει τη σωματική και ψυχική υγεία, την αυτοεκτίμηση, την κοινωνική αποδοχή, τις επιδόσεις στις σπουδές και την ποιότητα ζωής παιδιών και εφήβων και συχνότατα οδηγεί στην παχυσαρκία στην ενήλικη ζωή.

Η θεραπεία της παχυσαρκίας δεν είναι μόνο το αδυνάτισμα και η απώλεια κιλών. Είναι η συνολική βελτίωση της υγείας. Εκτός από την εξατομικευμένη παρέμβαση στις διατροφικές συνήθειες, τις οδηγίες για τη σωματική δραστηριότητα και την ουσιαστική ψυχική στήριξη, τα υπάρχοντα φάρμακα κατά της παχυσαρκίας και οι βαριατρικές επεμβάσεις, όταν χρειάζονται και παρέχονται από τους ειδικούς γιατρούς, είναι πολύτιμοι σύμμαχοι.

Πρέπει να βελτιωθεί η παροχή υπηρεσιών αντιμετώπισης της παχυσαρκίας και να διασφαλιστεί η πρόσβαση σε αυτές για κάθε άτομο, παιδιά και ενήλικες, που τις χρειάζεται. Οι Ιατρικές υπηρεσίες θα χρειαστούν χρηματοδότηση, το προσωπικό υγείας θα χρειαστεί εκπαίδευση και πρέπει να αναπτυχθούν κατάλληλα δίκτυα παροχών υγείας, έτσι ώστε ο καθένας να έχει πρόσβαση στην περίθαλψη που χρειάζεται. Είναι λοιπόν συλλογική η ευθύνη να αντιμετωπίσουμε αυτή την παγκόσμια επιδημία.

Η FuelMate ανακοινώνει το λανσάρισμα της καινοτόμου πλατφόρμας αγοράς καυσίμων

Το FuelMate είναι η πρώτη στο είδος της τεχνολογική πλατφόρμα και επιτρέπει στους καταναλωτές να ζητούν προσφορές από προμηθευτές πετρελαίου θέρμανσης πουεξυπηρετούν την περιοχή τους με το πάτημα ενός κουμπιού."

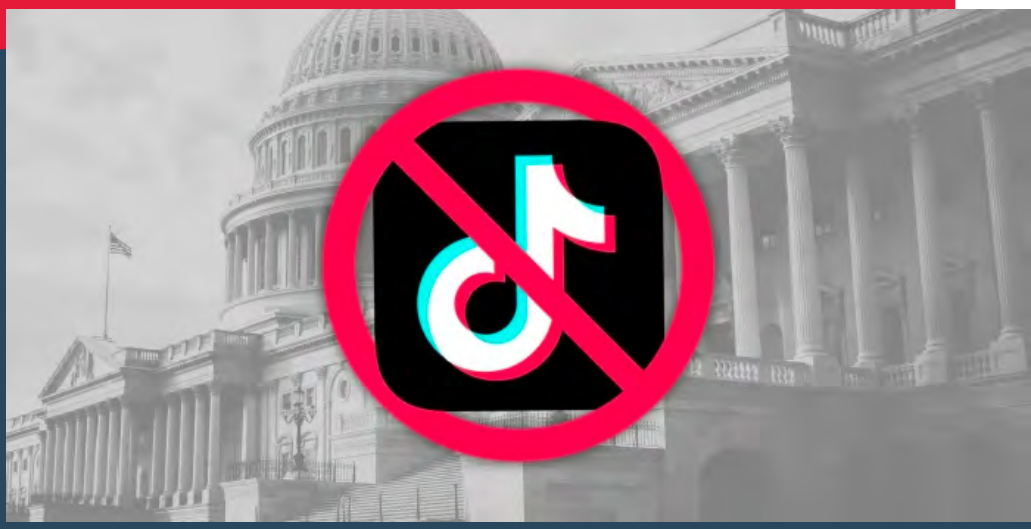
Σε αντίθεση με οτιδήποτε άλλο στην αγορά, το FuelMate απλοποιεί ολόκληρη τη διαδικασία προμήθειας πετρελαίου θέρμανσης, επιτρέποντας στους πελάτες να διαχειρίζονται όλες τις αγορές τους σε μια ενιαία πλατφόρμα, παρέχοντας παράλληλα εκτεταμένη εξοικονόμηση κόστους και χρόνου", δήλωσε ο επικεφαλής εταιρικής ανάπτυξης της FuelMate Μανώλης Χοχλάκης.

Αυτή η επαναστατική πλατφόρμα αξιοποιεί τη συνδυασμένη εμπειρία δεκαετιών στον κλάδο της άμεσης διανομής καυσίμων, με μια ηγετική ομάδα που έχει εργαστεί για μεγάλες εταιρίες του κλάδου στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Έχοντας αποκτήσει μια συνολική κατανόηση του χώρου, η ομάδα του FuelMate συνειδητοποίησε ότι η διαδικασία προμήθειας πετρελαίου θέρμανσης, και όχι μόνο, ήταν εξαιρετικά απαρχαιωμένη και αναποτελεσματική.

Αναγνωρίζοντας την ανάγκη για αποτελεσματικότερα τεχνολογικά προηγμένα εργαλεία εφοδιασμού, η FuelMate ανέπτυξε μια πραγματικά καινοτόμο και ανατρεπτική τεχνολογική λύση. Ο καταναλωτής κάνει εγγραφή στην πλατφόρμα, βάζει την διεύθυνση παράδοσης του πετρελαίου, την ημερομηνία και την ποσότητα που θέλει να παραλάβει, και αρχίζει να λαμβάνει προσφορές. Επιλεγεί με ποιον προμηθευτή θέλει να συνεργαστεί, σε συνδυασμό με την αξιολόγηση του προμηθευτή και την προσφερόμενη τιμή, και παραλαμβάνει. Και όλα είναι δωρεάν.

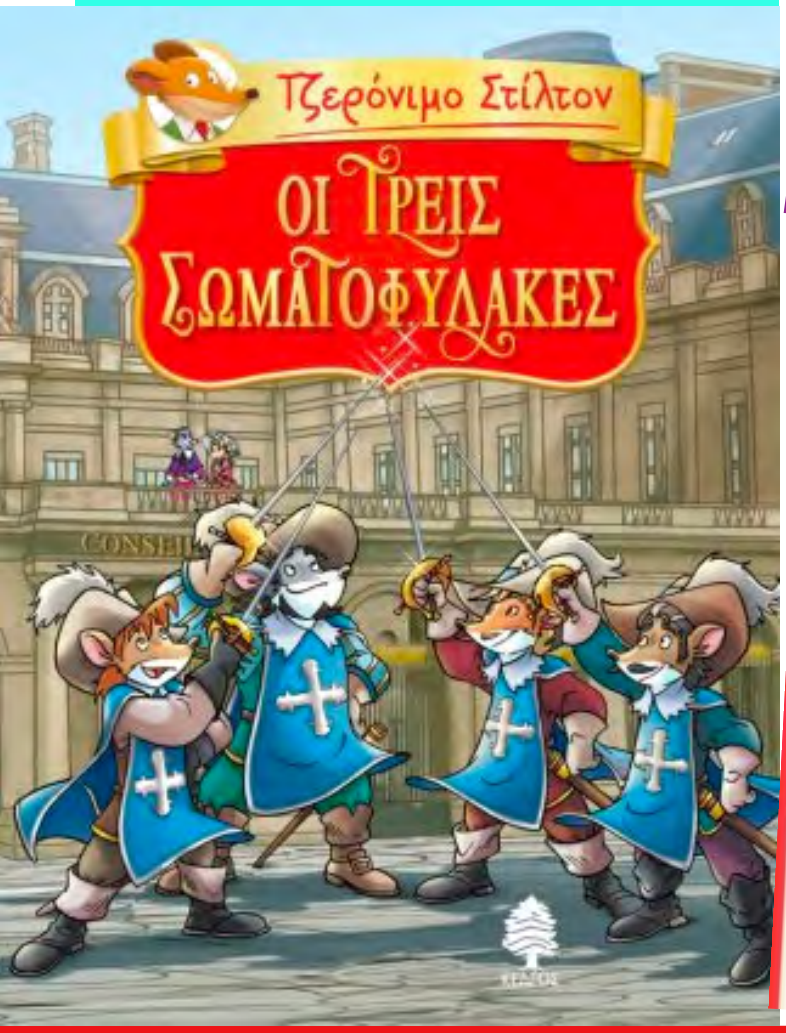
FuelMate

Ο πόλεμος του TikTok



Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ενημέρωσε τα μέλη του προσωπικού του ότι τους απαγορεύει τη χρήση του TikTok στις επαγγελματικές τους συσκευές, επικαλούμενο ανησυχίες για την ασφάλεια των δεδομένων, μετά το ταυτόσημο μέτρο που ανακοίνωσε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή την περασμένη Πέμπτη. Ειδικότερα, η πρόεδρος του ΕΚ, η Ρομπέρτα Μέτσολα, και ο γενικός γραμματέας του, ο Αλεσάντρο Τσοκέτι, αποφάσισαν ότι η εφαρμογή TikTok δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιείται σε επαγγελματικές συσκευές του προσωπικού του —υπολογιστές, κινητά τηλέφωνα, ταμπλέτες— από την 20ή Μαρτίου.

Οι ΗΠΑ είχαν κηρύξει πρώτες τον πόλεμο στο TikTok – επί Ντόναλντ Τραμπ – και τώρα ανακοίνωσαν την απαγόρευση δια νόμου της χρήση της εφαρμογής σε συσκευές δημόσιων λειτουργών των ομοσπονδιακών υπηρεσιών. Γιατί συμβαίνουν όλα αυτά; Πολλές χώρες της Δύσης αποκλείουν τη δημοφιλή κινέζικη εφαρμογή δικτύωσης από υπηρεσιακές συσκευές, επειδή θεωρούν – προβάλλοντας τον ισχυρισμό της εγγύτητάς της με την κινεζική κυβέρνηση – ότι συνιστά ένα «απαράδεκτο» επίπεδο κινδύνου για το απόρρητο και την ασφάλεια.



Οι τρεις σωματοφύλακες

Ο νεαρός Ντ' Αρτανιάν ονειρεύεται να γίνει σωματοφύλακας του βασιλιά. Ο Άθως, ο Πόρθος και ο Άραμης, που είναι ήδη σωματοφύλακες, γίνονται φίλοι του. Τους περιμένουν τρομερές περιπέτειες και μεγάλοι κίνδυνοι. Χρειάζεται γενναιότητα αλλά και εξυπνάδα για να είσαι σωματοφύλακας. Ένας για όλους, όλοι για έναν!

Η κλασική λογοτεχνία όπως την αφηγείται ο Τζερόνιμο Στίλτον.

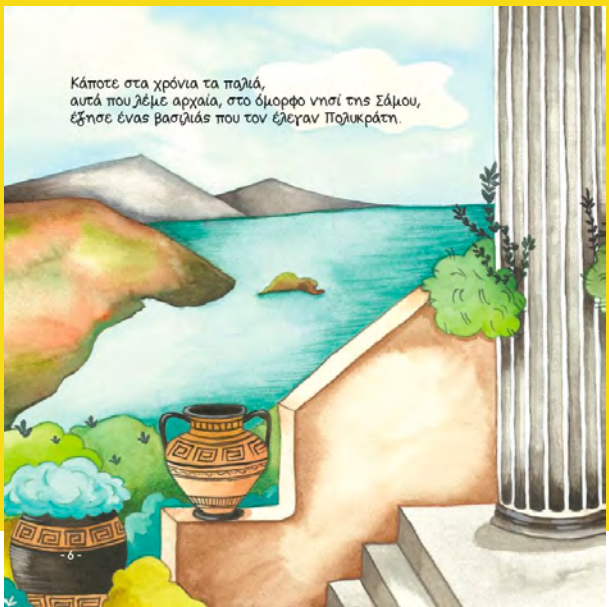
Ελεύθερη διασκευή του έργου Les trois mousquetaires του Alexandre Dumas. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

Το δαχτυλίδι του Πολυκράτη

Ο βασιλιάς της Σάμου Πολυκράτης γίνεται τύραννος, στερεί την ελευθερία από τους υπηκόους του και απολαμβάνει πλούτο και πολυτέλεια. Ο βασιλιάς της Αιγύπτου γίνεται σύμμαχός του και τον συμβουλεύει σοφά να βάλει ένα μέτρο στις υπερβολές του, για να μην προκαλέσει τον θυμό των θεών.

Ο Πολυκράτης αποχωρίζεται ένα από τα πιο πολύτιμα αποκτήματά του, αλλά η μοίρα τού το φέρνει πίσω.

Ποια θα είναι η κατάληξη της ιστορίας μας; Από τις εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ.



quote of the day

"THIS EARTH IS MADE FOR ALL BEINGS NOT JUST HUMAN BEINGS."

Γιορτάζουν!

3/3
Κλεόνικος, Κλεονίκη, Θεοδώρητος
4/3
Γεράσιμος, Γερασιμούλα*, Θεόδωρος, Θεοδώρα*
5/3
Αρχέλαος, Ευλόγιος, Ευλογία, Κόνων, Λωξάνδρα, Ρωξάνη, Ορθοδόξης, Ορθοδοξία, Άξιος, Άξια

*Υπάρχουν και άλλες ημερομηνίες που γιορτάζει αυτό το όνομα.

3 Μαρτίου

- Παγκόσμια Ημέρα Άγριας Ζωής
- Παγκόσμια Ημέρα για τον Τριπλά Αρνητικό Καρκίνο Μαστού
- National Employee Appreciation Day

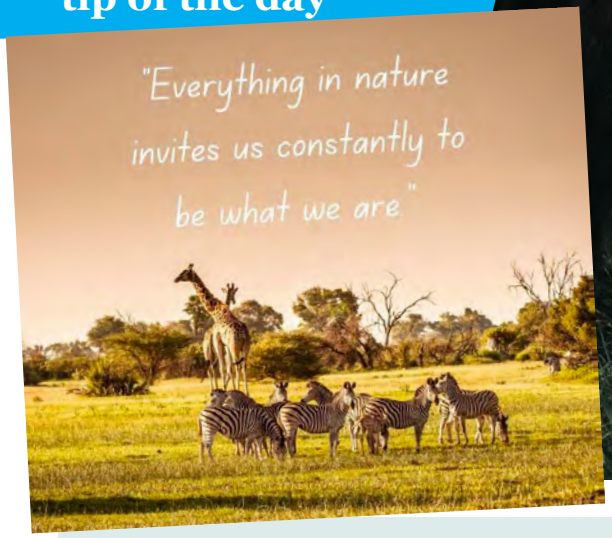
4 Μαρτίου

- Παγκόσμια ημέρα κατά της παχυσαρκίας
- Παγκόσμια Ημέρα Μηχανικής για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη
- National Sons Day

5 Μαρτίου

- Παγκόσμια Ημέρα Παιδικής Ραδιοτηλεόρασης
- Finisher's Medal Day

tip of the day



SAY yes to the press

ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ΔΩΡΕΑΝ ΣΤΟ MAIL ΣΟΥ ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ, ΠΑΤΑ ΕΔΩ

ΔΩΡΕΑΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΨΗΦΙΑΚΟ NEWSLETTER

Chief of SayYessers: Κλαίρη Στυλιαρά
Editor in Chief: Βένια Αντωνίου

sayes communications

Για δελτία τύπου επικοινωνήστε με: media@sayes.gr

www.sayyestothepress.gr