

Κρίσεις, Αλλαγές, Πίεση

POWER ON

2 ημέρο Resilience EduCamp

Αποτελεσματική & ανθεκτική διαχείριση απαιτητικών καταστάσεων
με 3 από τις «δυνάμεις» της ανθεκτικότητας

EduCamp

Value for Time Μάθηση & Πρακτική Εξάσκηση



7 & 8
Μαΐου 2026



16:00-19:00



Orange Grove
Πραξιτέλους 40
Αθήνα

ΕΓΓΡΑΦΕΣ: www.aelialab.net/educamp-may

Κρίσεις, Αλλαγές, Πίεση



Η πίεση γίνεται διαχειρίσιμη όταν **ξεκαθαρίζεις τι ελέγχεις και τι όχι**. Ο έλεγχος ξεκινά από την αντίδρασή σου, όχι από τις συνθήκες

Δεν μας πιέζουν μόνο τα γεγονότα, αλλά ο **τρόπος που τα ερμηνεύουμε**.

Η **ευθύνη** απαιτεί **καθαρότητα**: τι εξαρτάται από εμένα και τι όχι. Δεν χρειάζεται να έχεις όλες τις απαντήσεις. **Χρειάζεται να μπορείς να πάρεις θέση**. Η ευθύνη δεν είναι βάρος, είναι ικανότητα να κρατάς **κατεύθυνση μέσα στην αβεβαιότητα**

Η **ψυχική ανθεκτικότητα** είναι η ικανότητα να συνεχίζεις χωρίς να εξαντλείσαι. Είναι **να μπορείς να επανέρχεσαι** μετά από την πίεση. "Χτίζεται" στις **μικρές στιγμές που δεν αντιδράς παρορμητικά**.

EduCamps - τι είναι;

Τα **EduCamps** είναι **tight & practical**, προγράμματα μάθησης και πρακτικής εξάσκησης που, χάρη στην **action-based** μεθοδολογία της **ΑΕΛΙΑ**, προσφέρουν **επαγγελματική ενδυνάμωση** σε σύντομο χρόνο & με **πρακτικό τρόπο**.

Αντικείμενό τους είναι η **ενδυνάμωση** απέναντι σε **καίριες προκλήσεις** που αντιμετωπίζει ο επαγγελματίας & ο οργανισμός του, που απαιτούν **ενίσχυση δεξιοτήτων** ή και **προσαρμογή mindset**.

Είναι **περιεκτικά προγράμματα**, όπου σε **2 ημέρες***, πραγματοποιούνται **2 τρίωρα δραστηριοτήτων**, τα οποία **συμπληρώνονται** από ατομικό **microMentoring©**.

Οι τρίωρες δραστηριότητες είναι **workshops μάθησης & πρακτικής εξάσκησης** που γίνονται μέσω: (α) **Ασκήσεων σεναρίων** και (β) **Προσομοιώσεων** (ανάλυσης ή αναπαράστασης).

*Γίνονται σε **φάσμα 2 ημερών**, για να δοθεί χρόνος για «**απορρόφηση γνώσης**» και **αναστοχασμό**, αλλά και για να μπορεί να αξιοποιηθεί ο ενδιάμεσος χρόνος για **microMentoring©**.

Τι εξασκούμε & ενδυναμώνουμε;

- τη δεξιότητα λήψης **αποφάσεων** υψηλού **διακυβεύματος**
- τη δεξιότητα **επίλυσης προβλημάτων** υπό **αβεβαιότητα**

- τη δεξιότητα **(αυτό)διαχείρισης ενέργειας & συναισθηματικής ρύθμισης**
- τη δεξιότητα **διαχείρισης συναισθημάτων άλλων** κατά τη **συνεργασία**

- τη δεξιότητα **διάγνωσης & διαχείρισης της δική μας πίεσης**
- τη δεξιότητα **επικοινωνίας υπό πίεση**
- τη δεξιότητα **διαχείρισης της πίεσης των άλλων**

Τι μαθαίνουμε;

- Τι είναι στην ουσία η **“ανθεκτικότητα”**, τι την **καθορίζει**, τι την **κλονίζει** & τι την **ενισχύει**;

- Πώς λειτουργεί η **πίεση** στον επαγγελματία & πότε γίνεται **στρες**;
- Ποια είναι η **“κοινωνική μπαταρία”** μας, πότε την εξαντλούμε & πώς την διαχειριζόμαστε;
- Τι απαιτείται για να διαχειριστούμε την **πίεση των άλλων**;

- Πώς διαχωρίζουμε το **γεγονός** από την **ερμηνεία του**;
- Πώς ελέγχουμε την **αντίδρασή μας** σε μία **απαιτητική συνθήκη**;
- Με ποιον τρόπο οι συνθήκες **αβεβαιότητας** επιδρούν στον τρόπο που σχεδιάζεται και λαμβάνεται μία **απόφαση**;

Εργαλεία που θα χρησιμοποιήσουμε

Ο Ιστός Ανθεκτικότητας
AELIA Resilience Matrix©

Ο καμβάς Απόφασης υπό Πίεση
AELIA Decision Pressure Canvas©

Ο “Χάρτης Ευθύνης” της **AELIA**
με το μοντέλο “Παύση-Στάθμιση-Δράση”
AELIA “Pause Assess Act” Responsibility Map©

Για ποιους είναι χρήσιμο;

Στελέχη οργανισμών &
Επαγγελματίες

- που διαχειρίζονται συνθήκες αυξημένης **αβεβαιότητας**
- που εργάζονται σε περιβάλλοντα υψηλής **μεταβλητότητας**

- που διαχειρίζονται **κρίσιμες αποφάσεις**,
- με **επιδραστική** θέση, λαμβάνοντας αποφάσεις με αντίκτυπο σε πολλούς
- που λαμβάνουν αποφάσεις σε **απαιτητικές συνθήκες**

- που καλούνται να εργαστούν με **αυξημένη ευθύνη**
- που καλούνται να εργαστούν υπό **έντονη πίεση**

Πώς υλοποιείται;

2 ημέρες,

3 ώρες δραστηριοτήτων ανά ημέρα

και ατομικό **microMentoring©***

Workshop συνεργατικού σχεδιασμού

Άσκηση Σεναρίων

Προσομοιώσεις (αναπαράσταση - παιχνίδι ρόλων)

Άσκηση Εφαρμογής Εργαλείων

***microMentoring©**: Σύντομη συζήτηση 15-20 λεπτών, με τη μεθοδολογία της ΑΕΛΙΑ, στην οποία προσδιορίζουμε τις πτυχές ενός προβληματισμού, καθησυχάζουμε ανησυχίες και αναδεικνύουμε νέες οπτικές για πιθανές λύσεις.

Leading Instructor

Φαίη Ορφανού

L&D Instructor, Capacity Builder | Σύμβουλος Μεταφοράς Τεχνολογίας & Καινοτομίας | Δικηγόρος | *Διευθύνουσα Εταίρος & Συνιδρύτρια* **ΑΕΛΙΑ**
<https://www.linkedin.com/in/faye-orfanou/>

Facilitators - Mentors

Σοφία Μακρή

People & Culture Advisor | Performance & Development Expert | Coach, Mentor & Trainer, *Συνιδρύτρια* **ΑΕΛΙΑ**
<https://www.linkedin.com/in/sofiamakri/>

Έφη Καραμαντζάνη

Learning & Development Instructor & Coach | Humanitarian Affairs Expert & Project Manager at IOM
<https://www.linkedin.com/in/effie-karamantzani-91757a98/>

Αντιγόνη Παούνη

Lead, AELIA Programmes & Partnerships | Εκπαιδεύτρια Ενηλίκων & Μέντορας | Corporate Relations & Marketing Professional
<https://www.linkedin.com/in/antigoni-paouni-27928655/>

Φαίη Ορφανού

L&D Instructor, Capacity Builder | Σύμβουλος Μεταφοράς Τεχνολογίας & Καινοτομίας | Δικηγόρος | *Διευθύνουσα Εταίρος & Συνιδρύτρια ΑΕΛΙΑ*

Η Φαίη είναι συνιδρύτρια & διευθύνουσα εταίρος της ΑΕΛΙΑ. Είναι επίσης ιδρύτρια άλλων πρωτοβουλιών στον χώρο της καινοτομίας και της μεταφοράς τεχνολογίας, σύμβουλος στρατηγικής και τεχνολογικής αξιοποίησης, καθώς και μέντορας με πολυετή συστηματική εμπειρία σε επιχειρηματικά και ερευνητικά οικοσυστήματα. Είναι νομικός με διεθνείς σπουδές (LLM King's College London & Goethe Frankfurt). Έχει διατελέσει Ειδική Γραμματέας Ευρωπαϊκών Πόρων στο Υπουργείο Παιδείας, με πολιτική ευθύνη ευρωπαϊκού προγράμματος €1,69 δισ. και διοίκηση 80 στελεχών.

έχει συνδυάσει πολλαπλούς ρόλους: ιδρύτρια και διαχειρίστρια οργανισμών, σύμβουλος μεταφοράς τεχνολογίας, μέλος δημόσιων συμβουλευτικών οργάνων, καθώς και αξιολογήτρια της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (EIC).

Η ταυτόχρονη διαχείριση στρατηγικής, ανθρώπων, δημόσιας λογοδοσίας και επιχειρηματικής ευθύνης διαμόρφωσε μια βαθιά κατανόηση του πώς λειτουργεί ο άνθρωπος και η ομάδα σε συνθήκες αβεβαιότητας.

Στη διαδρομή της έχει διαχειριστεί επανειλημμένα ρόλους υψηλής πίεσης και ευθύνης, τόσο στον δημόσιο όσο και στον ιδιωτικό τομέα. Ως Ειδική Γραμματέας Ευρωπαϊκών Πόρων στο Υπουργείο Παιδείας, είχε την πολιτική ευθύνη ενός ευρωπαϊκού προγράμματος ύψους €1,69 δισ., διοικώντας ομάδα 80 στελεχών και συντονίζοντας διαπραγματεύσεις με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και πολλαπλούς θεσμικούς φορείς. Η θέση αυτή απαιτούσε καθημερινή λήψη αποφάσεων υπό πίεση, διαχείριση θεσμικών εντάσεων και συντονισμό πολύπλοκων έργων.

Ως founder και manager πέντε πρωτοβουλιών, έχει βιώσει τόσο την επιτυχία όσο και την αποτυχία επιχειρηματικών εγχειρημάτων, αποκτώντας προσωπική εμπειρία διαχείρισης ρίσκου, μετασχηματισμού και επανατοποθέτησης.

Στο EduCamp μεταφέρει όχι μόνο εργαλεία ανθεκτικότητας και λήψης απόφασης υπό πίεση, αλλά και τη βιωματική της γνώση για το πώς παραμένεις λειτουργικός, καθαρός στη σκέψη και σταθερός στη στάση όταν οι συνθήκες είναι απαιτητικές.

Σοφία Μακρή

People & Culture Advisor | Performance & Development Expert | Coach, Mentor & Trainer, *Συνιδρύτρια ΑΕΛΙΑ*

Η Σοφία Μακρή είναι συνιδρύτρια της ΑΕΛΙΑ, Certified Career Coach (ICF) και Assoc CIPD, με πολυετή εμπειρία στον σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων ανάπτυξης δεξιοτήτων και πρωτοβουλιών επαγγελματικής ενδυνάμωσης. Στην επαγγελματική της πορεία έχει συνεργαστεί με πανεπιστήμια, οργανισμούς και θεσμικούς φορείς, συντονίζοντας εκπαιδευτικά έργα και δράσεις ανθρώπινου δυναμικού σε περιβάλλοντα που συχνά χαρακτηρίζονται από έντονο ρυθμό, αλλαγές και υψηλές απαιτήσεις.

Μέσα από τη δουλειά της με επαγγελματίες και ομάδες σε περιόδους μετάβασης και πίεσης, έχει αναπτύξει μια ιδιαίτερα πρακτική προσέγγιση στο πώς οι άνθρωποι μπορούν να ενεργοποιούν τους προσωπικούς τους πόρους, να διατηρούν ψυχραιμία και να παραμένουν αποτελεσματικοί σε δύσκολες συνθήκες.

Στο EduCamp συμβάλλει με εργαλεία και πρακτικές που βοηθούν τους συμμετέχοντες να “poweron” σε απαιτητικές καταστάσεις, να διαχειρίζονται πίεση με μεγαλύτερη επίγνωση και να μετατρέπουν την ένταση σε κινητήριο δύναμη για δράση.

Έφη Καραμαντζάνη

Learning & Development Instructor & Coach | Humanitarian Affairs

Expert & Project Manager at IOM

<https://www.linkedin.com/in/effie-karamantzani-91757a98/>

Η Έφη Καραμαντζάνη είναι Senior Project Manager στον χώρο του ανθρωπιστικού έργου (humanitarian work), διαχειριζόμενη απαιτητικά έργα υποστήριξης προσφύγων στο πλαίσιο του Διεθνούς Οργανισμού Μετανάστευσης (IOM) των Ηνωμένων Εθνών. Είναι δικηγόρος, με σπουδές νομικής στην Ελλάδα και την Πορτογαλία. Παράλληλα, είναι Instructor της ΑΕΛΙΑ, υποστηρίζοντας επαγγελματίες ως trainer και coach, και συνιδρύτρια της Science2Business, όπου παρέχει executive coaching σε ερευνητές και sciencepreneurs για την ενδυνάμωσή τους απέναντι σε απαιτητικές προκλήσεις.

Στο πλαίσιο της ΑΕΛΙΑ, έχει υποστηρίξει επαγγελματίες από διαφορετικούς κλάδους (μηχανικούς, στελέχη operations και πωλήσεων, designers, καλλιτέχνες), ενώ μέσω της Science2Business έχει εργαστεί με γυναίκες ερευνήτριες και sciencepreneurs στον χώρο των life sciences. Είναι πιστοποιημένη coach και έχει μελετήσει σε βάθος τα ζητήματα προσωπικής ανθεκτικότητας και διαχείρισης πίεσης.

Η επαγγελματική της εμπειρία διαμορφώνεται σε περιβάλλοντα με ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα πίεσης, ευθύνης και αβεβαιότητας, όπου η διατήρηση καθαρότητας σκέψης και ψυχικής ανθεκτικότητας είναι κρίσιμη για τη λήψη αποφάσεων και τη στήριξη άλλων.

Η προσέγγισή της συνδυάζει τη βιωματική κατανόηση της πίεσης από το humanitarian πεδίο με πρακτικά εργαλεία αυτορρύθμισης και λήψης απόφασης, εστιάζοντας στο πώς οι άνθρωποι μπορούν να παραμένουν λειτουργικοί, να διατηρούν κατεύθυνση και να στηρίζουν άλλους ακόμη και σε συνθήκες υψηλής έντασης.

Στο EduCamp συμβάλλει με πρακτικές και εργαλεία που βοηθούν τους συμμετέχοντες να διαχειρίζονται την πίεση με μεγαλύτερη επίγνωση, να ξεκαθαρίζουν την ευθύνη τους σε σύνθετες καταστάσεις και να ενεργοποιούν μηχανισμούς ανθεκτικότητας που τους επιτρέπουν να συνεχίζουν με σταθερότητα και αποτελεσματικότητα

Αντιγόνη Παούνη

Lead, AELIA Programmes & Partnerships | Εκπαιδεύτρια Ενηλίκων
& Μέντορας | Corporate Relations & Marketing Professional
<https://www.linkedin.com/in/antigoni-paouni-27928655/>

Είναι Εκπαιδεύτρια Ενηλίκων και σύμβουλος Learning & Development με εμπειρία στη δημόσια εκπαίδευση και στο action-based learning σε επιχειρήσεις. Το έργο της εστιάζει στη διαχείριση της εργασιακής πίεσης ως οργανωσιακό και ατομικό φαινόμενο και στον τρόπο που επηρεάζει την απόδοση, τη λήψη αποφάσεων και τη δυναμική των ομάδων.

Προσεγγίζει την πίεση ως σύστημα που διαμορφώνεται από ρόλους, προσδοκίες, κουλτούρα και οργάνωση της εργασίας. Σχεδιάζει παρεμβάσεις μάθησης που βοηθούν τους επαγγελματίες να αναγνωρίζουν τις πηγές πίεσης, να κατανοούν τις επιπτώσεις της και να εφαρμόζουν πρακτικές αυτορρύθμισης και ανθεκτικότητας.

Στα Educamps εστιάζει στην αναγνώριση πηγών πίεσης, στην ανάπτυξη πρακτικών εργαλείων διαχείρισης και στην ενσωμάτωση πρακτικών αποφόρτισης στην καθημερινή επαγγελματική λειτουργία.

Πληροφορίες



ΑΕΛΙΑ SPACES Ermou, Ερμού 56, Αθήνα



Ιάνθη Στεργίου



ianthi@aelialab.gr; info@aelialab.gr



www.aelialab.net

Κόστος
συμμετοχής

250 € + φπα

Εγγραφές

<https://www.aelialab.net/educamp-may>