



2024

# ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

Το *Wellbeing*  
στον εργασιακό χώρο



Σωματική  
υγεία

Ψυχολογική  
υποστήριξη

Εργασιακή  
ευελξία

Ευκαιρίες  
ανάπτυξης

Αίσθημα του  
«ανήκειν»

Ανταμοιβή &  
αναγνώριση

Ευχάριστο  
περιβάλλον  
εργασίας

**44** εργοδότες που έχουν  
την ευημερία προτεραιότητα

Πρακτικές  
συμπερίληψης

# Περιεχόμενα

## 03 INTRO

- 04 ΣΤΗΛΗ** Πόσο καλά μπορείς να νιώθεις στη δουλειά σου;
- 10 ΑΝΑΓΝΩΣΗ** Τρία βιβλία για να εμπνευστείς
- 12 ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ** Φτιάχνοντας ένα εξωστρεφές βιογραφικό | Tips για μια θετική συνέντευξη
- 20 YOUTH** Η Πρακτική Άσκηση και τα Προγράμματα Graduate & Trainee σου ανήκουν
- 28 ΑΠΟΨΕΙΣ** Η ψυχική υγεία στο προσκήνιο: Γιούλη Καπούνη | Νίκος Βόπης | Δημήτρης Παπαδημητριάδης
- 34 ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ** Τεχνολογία – Girls in Tech | Wellness – Στέλλα Σαμαρτζή
- 38 THE TALK** Well... becoming – Έλενα Γεωργανά | Hey Future Executive – Κωνσταντίνα Σωτηροπούλου | Ευημερία και εργοδοτική φήμη – Νίκος Φόρος
- 44 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ** Άνθρωποι από τις επιχειρήσεις αποκρυπτογραφούν το εργασιακό wellbeing
- 68 ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ** 44 εργοδότες που έχουν την ευημερία προτεραιότητα

## ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ

- 72 KOSMOCAR A.E.**
- 74 ΙΑΠΩΝΙΚΗ A.E.**

## ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ

- 78** Α. Χατζόπουλος A.E.
- 80** ALUMIL ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ A.E.
- 82** Archirodon Group N.V.
- 84** DRUCKFARBEN GROUP / KRAFT PAINTS – BIOCLIMA
- 86** General Mills Ελλάς ΑΕ
- 88** KONE
- 90** ΜΕΓΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ A.E.
- 92** MYTILINEOS Energy & Metals
- 94** ΟΜΙΛΟΣ ΕΛΛΑΚΤΩΡ
- 96** Όμιλος Frigoglass
- 98** TEXAN ENVIRONMENTAL MANAGEMENT S.A.

## ΕΝΕΡΓΕΙΑ

- 104 Motor Oil Group**
- 106** ΔΕΣΦΑ (Διαχειριστής Εθνικού Συστήματος Φυσικού Αερίου)

## ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

- 110** Αθηναϊκή Ζυθοποιία
- 112** Nestlé Hellas S.A.
- 114** ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΖΥΘΟΠΟΙΙΑ

## ΛΙΑΝΙΚΟ ΕΜΠΟΡΙΟ

- 120** Lidl Ελλάς
- 122** ΑΒ Βασιλόπουλος
- 124** CORAL A.E.
- 126** INDITEX
- 128** JYSK ΑΕ
- 130** Κωτσόβολος
- 132** Leroy Merlin
- 134** LPP GREECE
- 136** ORCHESTRA HELLAS S.A.

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ & ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ

- 142** Netcompany-Intrasoft
- 144** Allwyn Lottery Solutions
- 146** ATOS
- 148** ΟΤΕ ΟΜΙΛΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ
- 150** Renesas

## ΑΚΙΝΗΤΑ

- 154** LAMDA Development

## ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

- 158** Accenture Greece
- 160** Deloitte
- 162** ΕΥ Ελλάδος

## ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ – ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ

- 166** ΔΙΕΘΝΗΣ ΑΕΡΟΛΙΜΕΝΑΣ ΑΘΗΝΩΝ ΑΕ  
"ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ ΒΕΝΙΖΕΛΟΣ"

## ΤΡΑΠΕΖΕΣ & ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- 170** ΧΜ

## ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΓΝΙΑ

- 176** ΟΠΑΠ

## ΥΓΕΙΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

- 180** ELPEN A.E
- 182** FAMAR
- 184** Όμιλος Εταιρειών Υγείας Βιοιατρική
- 186** SANOFI

## ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ – ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ

- 190** Teleperformance Greece

# Intro

Τι είναι τελικά το wellbeing στον χώρο εργασίας και γιατί έχει αναδειχθεί πλέον σε σημαντικό παράγοντα επιλογής εργοδότη; Είναι ο συνδυασμός σωματικής, ψυχολογικής και συναισθηματικής ευημερίας που επηρεάζει θετικά την ποιότητα της ζωής μας. Ειδικά στον χώρο εργασίας, αυτή η ευημερία αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την απόδοση, την παραγωγικότητα και την ικανοποίηση των εργαζομένων.

Σε μια εποχή και σε μια αγορά εργασίας που χαρακτηρίζεται από έντονους ρυθμούς, συνεχείς αλλαγές, αυξημένες απαιτήσεις, έντονο ανταγωνισμό, υψηλά επίπεδα στρες και αβεβαιότητα, το wellbeing δεν είναι μόνο θέμα «ευεξίας», αλλά και ψυχολογικού και κοινωνικού ευ ζην. Οι εργαζόμενοι που νιώθουν καλά, που έχουν τη δυνατότητα να εκφραστούν, να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και να έχουν μια ισορροπημένη προσωπική και επαγγελματική ζωή, είναι πιο δημιουργικοί και αποδοτικοί. Ταυτοχρόνως, η επένδυση στην ευημερία των εργαζομένων οδηγεί σε μειωμένα επίπεδα αποχωρήσεων, αυξημένη διατήρηση ταλέντων και ενίσχυση της εικόνας μίας εταιρείας. Και εφόσον τα παραπάνω ισχύουν, γιατί τα φαινόμενα επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) είναι εντονότερα από ποτέ; Είναι το wellbeing τελικά προτεραιότητα για τους εργοδότες; Ποιες δράσεις αναπτύσσουν για να στηρίξουν τους ανθρώπους τους;

Στις επόμενες σελίδες θα δεις σκέψεις και απόψεις για το τι είναι η εργασιακή ευημερία. Θα δεις πώς η στάση και η προσωπικότητά σου επηρεάζει μια πρόσληψη, μέσα από ένα θετικό βιογραφικό και μια αντίστοιχη συνέντευξη εργασίας. Μιλήσαμε με ειδικούς ψυχικής υγείας, με επαγγελματίες του wellness αλλά και εργαζομένους του [kariera.gr](#). Επιλέξαμε εκπροσώπους από διακεκριμένες εταιρείες και τους ρωτήσαμε τι κάνουν για να «αγκαλιάσουν» το δικό σου wellbeing. Καταγράψαμε, στο section YOUTH, την επαγγελματική στήριξη που μπορείς να βρεις στο ξεκίνημά σου. Και ως επιστέγασμα, προσεγγίσαμε 44 εταιρείες από κάθε κλάδο που μεριμνούν για τους ανθρώπους τους με διάφορους τρόπους: από wellness benefits μέχρι πρακτικές συμπερίληψης και δράσεις team building.

Είναι ζωτικής σημασίας οι εργοδότες να αναγνωρίσουν την αξία του wellbeing και να αναπτύξουν συγκεκριμένες πρωτοβουλίες για τη στήριξη των εργαζομένων τους. Είναι όμως αντίστοιχα ζωτικής σημασίας η προσωπική μας ευημερία να αποτελέσει πρωτίστως δική μας προτεραιότητα και επιδίωξη: επιλέγοντας εργοδότες που προσφέρουν προγράμματα wellbeing, ενσωματώνοντας τη φυσική δραστηριότητα και την υγιεινή διατροφή στην καθημερινότητά μας, αναζητώντας ψυχολογική υποστήριξη όταν χρειάζεται, διατηρώντας ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής, επενδύοντας στην εκπαίδευση και την ανάπτυξή μας, και καλλιεργώντας υγιείς κοινωνικές σχέσεις και ουσιαστικές συνδέσεις με τους συνανθρώπους μας.

Η εργασία είναι μεγάλο και σημαντικό μέρος της ζωής μας. Ας κάνουμε –προσωπικά και εργασιακά– τις επιλογές που θα μας βοηθήσουν να προσθέσουμε το "well" στο δικό μας "being".

Καλή ανάγνωση,

Μαντώ Πατσαούρα, *President of Europe, Kariera Group*

# kariera.gr

Ο Οδηγός Καριέρας είναι η ετήσια έκδοση ενίσχυσης της απασχόλησης από το [kariera.gr](#), το μεγαλύτερο hub για την επαγγελματική ζωή στην Ελλάδα. Εκδίδεται κάθε χρόνο από το 2002 έως σήμερα.

## Ευχαριστούμε:

τις ομάδες των Πωλήσεων, του HR, του Recruitment, του Employer Branding Solutions και της Executive Level. Επίσης, ένα θερμό ευχαριστώ στα στελέχη των επιχειρήσεων που συνέβαλαν στη δημιουργία του Οδηγού, με την ανατροφοδότηση και τις συμβουλές τους.

## Σχεδιασμός εντύπου

Μοσχούλα Στρεβλού

## Αρχισυντάκτης

Δημήτρης Φαλλιέρος

## Τμήμα Marketing & Commercial

Βίκυ Πάσχου  
Μαρίνα Λουκά  
Αλεξάνδρα Ανδριάδη  
Νίκη Τσώνη  
Ιουλία Σταυροπούλου

## Εκτύπωση – Βιβλιοδεσία

ΝΕΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΟΝ. Α.Ε.

## Επικοινωνία

Καριέρα ΑΕ  
Καστοριάς 4, Γέρακας, 15344, Αθήνα  
210 81.15.300 | [marketing@kariera.gr](mailto:marketing@kariera.gr)  
[www.kariera.gr](http://www.kariera.gr)

## Φωτογραφικό υλικό

[freepik.com](http://freepik.com), [pexels.com](http://pexels.com)

Ο Οδηγός Καριέρας διανέμεται δωρεάν. Απαγορεύεται η πώλησή του, ή η αναπαραγωγή του περιεχομένου του, μέρους ή όλου, χωρίς πρώτα την έγγραφη συμφωνία του [kariera.gr](#). Οι πληροφορίες των επιχειρήσεων που περιλαμβάνει είναι περιεχόμενο, του οποίου την αποκλειστική ευθύνη έχει η εκάστοτε εταιρεία.



ISSN 11094125

Διαβάστε μερικά από τα άρθρα του Οδηγού Καριέρας online



WELLBEING



Πόσο **ΚΑΛΑ** μπορείς  
να νιώθεις στη δουλειά σου;

Περνάμε στη δουλειά μας σχεδόν το 1/3 της ζωής μας. Είναι τρομερό waste of time αν δε νιώθουμε καλά εκεί. Κι όμως τόσοι άνθρωποι γύρω μας ζουν εργασιακές ζωές βεβιασμένες, άνευ ευχαρίστησης και πληρότητας, ενίοτε στρεσογόνες ή τοξικές. Η εργασία μας δε θα έπρεπε να είναι έτσι. Θα έπρεπε κάθε άνθρωπος να νιώθει τουλάχιστον ασφαλής και ολοκληρωμένος μέσα στο περιβάλλον του. Έχουν προσπαθήσει πολλοί πριν από εμάς για να μην «ξεπέφτουμε» εργασιακά, για να νιώθουμε ευχαριστημένοι με τον εαυτό μας, για να φτιάχνουμε κοινωνικούς εργασιακούς δεσμούς, ακόμα και εργασιακές φιλίες και ωραίες ομάδες. Όσο κι αν σου αρέσει το αντικείμενο που σπούδασες, αν καταλήξεις να το εξασκείς κάπου που δε νιώθεις καλά, πετάς στα σκουπίδια κάθε σου κόπο.

Ένα κομμάτι του εταιρικού κόσμου, κάποιοι δηλαδή μελλοντικοί σου εργοδότες – και όχι όλοι, τα τελευταία χρόνια δείχνουν να στρέφουν το βλέμμα τους στο να είναι οι Άνθρωποι τους καλά. Το έκαναν και παλιότερα, προ πανδημίας, απλώς λίγο διαισθητικά και λίγο σπασμωδικά. Μετά την πανδημία όμως (που κανείς μας σχεδόν δεν ήταν καλά), χτύπησαν όλα τα «καμπανάκια» μαζί. Ήταν η στιγμή "make or break". Ή θα έφτιαχναν οι εταιρείες ένα πιο οργανωμένο πλάνο για την εργασιακή ευημερία ή θα έχαναν τους ανθρώπους τους.

Πλέον οι ενέργειες wellbeing για τους εργαζόμενους είναι παρούσες. Σε τι βαθμό είναι παρούσες, είναι υπό συζήτηση.

### ΤΟ WELLBEING ΜΕΤΑΦΡΑΣΜΕΝΟ ΣΕ ΠΡΑΞΕΙΣ

Το wellbeing δεν είναι ένα και μόνο πράγμα. Είναι ένα σύνολο «ευαισθησιών» θα λέγαμε εμείς, που κάνει μια εταιρεία ανθρώπινη. Wellbeing είναι να μη σε αφήνει η εταιρεία σου σε συνθήκες στρες.

Να φτιάχνει ένα εργασιακό περιβάλλον με φως και σωστά καθίσματα για να μην κουράζεις τα μάτια και το σώμα σου. Να ξέρει ότι ενδέχεται να αντιμετωπίσεις ψυχικές / ψυχολογικές προκλήσεις ή ακόμα και ψυχικές διαταραχές και να μη σε αφήνει μόνο/η σου. Να μεριμνά για την υγεία σου, για το αν έχεις κάποιο πρόβλημα. Να σε στηρίζει στα δύσκολα (μια εταιρεία που θα δεις στις επόμενες σελίδες έχει οργανωμένο πρόγραμμα ακόμα και για εργαζομένους με καρκίνο), αλλά και στα εύκολα. Στα ωραία. Να σε αποσυμπιέζει. Να σε κάνει να νιώθεις μέλος μιας ομάδας, να σε ενθαρρύνει προς τη γυμναστική ή τη βελτίωση της διατροφής σου. Να σου δίνει διεξόδους.

Οι βασικοί **πυλώνες** του εργασιακού **wellbeing**

- ▶ Συναισθηματική ευημερία
- ▶ Πνευματική / Ψυχολογική ευημερία
- ▶ Σωματική ευημερία
- ▶ Κοινωνική ευημερία
- ▶ Οικονομική ευημερία

### ΤΟ ΠΛΗΡΩΜΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Γιατί λέμε ότι είναι πλέον πιο επείγον από ποτέ να μιλήσουμε (και να πράξουμε) σοβαρά για το wellbeing;

- ▶ Γιατί η σύγχρονη εργασιακή πραγματικότητα μας υποβάλει όλους στο στρες μεγάλων αλλαγών.
- ▶ Γιατί βλέπουμε υψηλά ποσοστά -35%- των εργαζομένων να δηλώνουν ότι σκέφτονται να εγκαταλείψουν την εργασία τους λόγω καταπόνησης, άγχους και ψυχικής κόπωσης (έρευνα Workforce of the Future, Adecco).
- ▶ Γιατί εντείνονται τα συμπτώματα που σχετίζονται με το άγχος και την κατάθλιψη στους εργαζομένους (έρευνα του 2023 της EY Ελλάδος, της Hellas EAP και του Εργαστηρίου Πειραματικής Ψυχολογίας του Τμήματος Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών).
- ▶ Γιατί ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υπογραμμίζει φαινόμενα υγείας που εξαρτώνται από το εργασιακό τοπίο.

Αντιστρόφως, ένας εργαζόμενος / μία εργαζόμενη που νιώθει πνευματική και σωματική ευεξία μέσα στη δουλειά του/της, είναι πιο παραγωγικός/η, πιο αφοσιωμένος/η στην εταιρεία, πιο συναδελφικός/η με την ομάδα του/της. Είναι συνολικά πιο υγιής, λείπει λιγότερο (φαινόμενο absenteeism) και -το σημαντικότερο- είναι ενθουσιώδης, είναι ambassador, πρεσβευτής/τρια για την εκάστοτε εταιρεία με την οποία συνεργάζεται. Κακά τα ψέματα, όταν νιώθουμε καλά στη δουλειά μας, αυτό το αίσθημα μας συνοδεύει και μετά τη δουλειά.

### ΑΛΛΟ ΤΙ ΕΠΙΒΑΛΛΕΙ Ο ΝΟΜΟΣ, ΑΛΛΟ ΟΙ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ WELLBEING

Όταν μιλάμε για πρωτοβουλίες των εταιρειών προς το wellbeing στον χώρο εργασίας, δεν εννοούμε αυτά τα οποία είναι υποχρεωμένες να εφαρμόζουν. Υπάρχει ένα minimum προδιαγραφών υγείας και ευημερίας που ούτως ή άλλως οι εταιρείες καλούνται να τηρούν, σύμφωνα με την νομοθεσία και το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης\*. Για παράδειγμα, όλες οι εταιρείες (ακόμα κι αν απασχολούν μόνο έναν εργαζόμενο) πρέπει να έχουν έναν τεχνικό ασφαλείας, ενώ πρέπει να έχουν και ιατρό εργασίας όταν απασχολούν από 50 και πάνω εργαζόμενους (ή και πιο μικρές εταιρείες αν σχετίζονται με επικίνδυνα υλικά). Άρα αν ο δυνητικός σου εργοδότης δηλώνει ότι σου παρέχει ιατρό εργασίας και έχει 50+ άτομα προσωπικό, να ξέρεις ότι ούτως ή άλλως θα έπρεπε να τον παρέχει. Το ίδιο ισχύει και για τις άδειές σου. Υπάρχει ένα υποχρεωτικό minimum για τις άδειες. Μόνο ό,τι εκτείνεται πέρα από αυτό το minimum συνιστά πρωτοβουλία wellbeing της εταιρείας.

\*Διαβάζουμε στη σελίδα του Υπουργείου: Η Υγεία και Ασφάλεια στην Εργασία (ΥΑΕ) είναι ο διεπιστημονικός τομέας που στοχεύει στην προστασία της **ασφάλειας, της υγείας και της ευημερίας** των ανθρώπων στο εργασιακό τους περιβάλλον. [...] Σύμφωνα με τη Διεθνή Οργάνωση Εργασίας, η ΥΑΕ συμπεριλαμβάνει την κοινωνική, ψυχική και σωματική ευεξία/ευημερία των εργαζομένων, αντιμετωπίζοντας το «άτομο ως ενιαίο σύνολο».



«Η ευτυχία δεν είναι κάτι που αναβάλλεις για το μέλλον, είναι κάτι που σχεδιάζεις για το παρόν». Jim Rohn, συγγραφέας και επιχειρηματίας

#### **ΩΧ! ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ WELLBEING WASHING**

Ίσως έχεις ακούσει για το Greenwashing των εταιρειών. Είναι όταν οι εταιρείες προβάλλουν παραπλανητική εικόνα για το πόσο φιλικές προς το περιβάλλον είναι. Το wellbeing washing από την άλλη είναι άλλου είδους «ξέπλυμα». Είναι όταν μια εταιρεία λέει προς τα έξω πόσο μεριμνά για την ευημερία και ευεξία των εργαζομένων της, αλλά στην πράξη δε φροντίζει ουσιαστικά προς αυτή την κατεύθυνση. Σε πρόσφατη μελέτη από το διεθνές Ινστιτούτο Επαγγελματικής Ασφάλειας και Υγείας (IOSH) φαίνεται ότι το 51% των εργαζομένων θεωρούν ότι ο εργοδότης τους κάνει ένα είδος wellbeing washing. Μπορεί ένας εργοδότης να κάνει ενέργειες όπως δωρεάν φρούτα στο γραφείο, περιπάτους ευεξίας κ.ά. – που θεωρητικά ακούγονται μια χαρά, αλλά αν παράλληλα τυχαίνει να στρουθοκαμηλίζει απέναντι σε άλλα σοβαρότερα θέματα όπως ο εξωπραγματικός φόρτος εργασίας, τα ασφυκτικά deadlines ή ο εκφοβισμός στον χώρο εργασίας, κάτι σημαίνει. Έτσι δεν είναι;

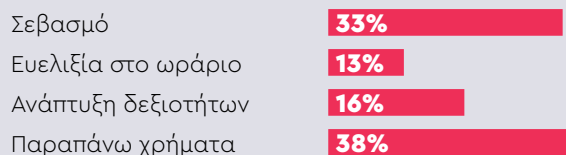
#### **Η ΦΩΝΗ ΣΟΥ ΕΧΕΙ ΔΥΝΑΜΗ**

Όσο περισσότερο το «ψάχνεις» τόσο πιο συνειδητοποιημένος/η υποψήφιος/α είσαι, και τόσο πιο πολύ θα «ωθείς» ασυναίσθητα τις εταιρείες στο να υιοθετούν ουσιαστικές πρακτικές για την ευημερία σου. Στο [kariera.gr](https://www.kariera.gr) με κάθε ευκαιρία ρωτάμε την εμπειρία και την άποψή σου για το τι συμβαίνει εκεί έξω στον κόσμο της εργασίας και το πώς το βιώνεις εσύ. Στο κανάλι μας στο LinkedIn μέσα στους τελευταίους μήνες χιλιάδες άνθρωποι απάντησαν για θέματα wellbeing αλλά και ειδικότερα ψυχικής υγείας. Πάμε να δούμε τι είπαν;

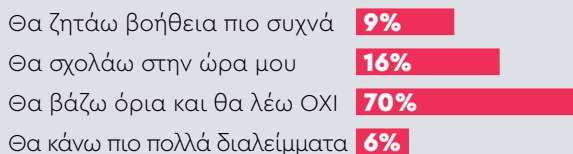
Τι δώρο θα ήθελες να σου φέρει ο Άγιος Βασίλης σχετικά με τη δουλειά σου; (Χmas poll)



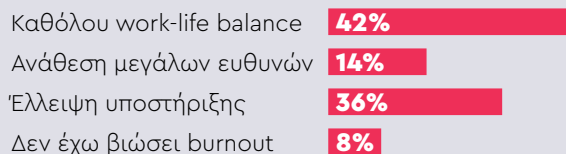
Τι θα ήθελες να σου προσφέρει ο Εργοδότης σου για να είσαι πιο χαρούμενος/η στη δουλειά σου;



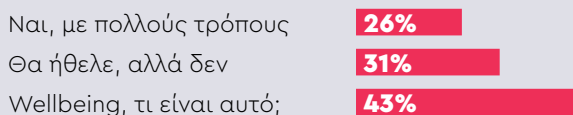
Με ποιον τρόπο σκοπεύεις να δώσεις προτεραιότητα στην ψυχική σου υγεία στη δουλειά, το 2024;



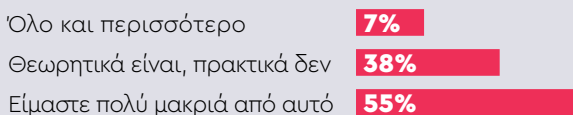
Έχεις βιώσει ποτέ αυτό που αποκαλούμε «εργασιακό burnout», δηλαδή επαγγελματική εξουθένωση; Τι το προκάλεσε;



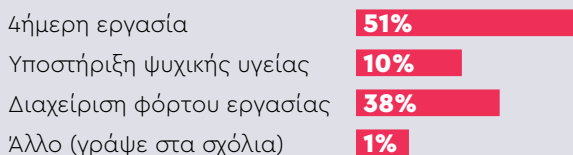
Η εταιρεία για την οποία εργάζεσαι, υποστηρίζει το wellbeing σου;



Πόσο ευαισθητοποιημένοι θεωρείς ότι είναι οι Εργοδότες σχετικά με θέματα ψυχικής υγείας, wellbeing και burnout στην εργασία;



Ποιος θεωρείς ότι είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος καταπολέμησης του burnout των εργαζομένων, από έναν Εργοδότη;



**Συμπέρασμα:** Η ψυχική και η οικονομική ευημερία είναι πολύ ψηλά στις προτεραιότητές σου, με το burnout και την ισορροπία ανάμεσα στην εργασιακή και προσωπική ζωή να σε απασχολούν. Παράλληλα, βλέπεις ότι οι εταιρείες έχουν μακρύ δρόμο ακόμα να διανύσουν για να γίνει «κοινός τόπος» το wellbeing.

#### ΟΙ ΚΑΛΕΣ ΑΠΟΛΑΒΕΣ ΕΙΝΑΙ WELLBEING;

Βέβαια είναι! Χωρίς να πληρώνεσαι καλά, η έννοια του wellbeing μένει λειψή. Κυρίως στην Ελλάδα που παρά τις αυξήσεις του κατώτατου μισθού, η αντιστοιχία μισθών και κόστους ζωής είναι τόσο δυσανάλογη, είναι κρίσιμος παράγοντας ευημερίας το να νιώθεις οικονομική ασφάλεια. Σε συνδυασμό με αυτό, το οικονομικό wellbeing σχετίζεται και με κάτι ακόμα: το πόσο δίκαια πληρώνεσαι. Όταν υπάρχουν μεγάλα μισθολογικά χάσματα ανάμεσα σε ανθρώπους με κοινή εργασία, όταν υπάρχουν έμφυλες ή άλλες οικονομικές διακρίσεις, είναι φυσικό να βλέπουμε επιπτώσεις στη συναισθηματική ευεξία κάποιων. Και αυτό είναι κάτι που οι εταιρείες καλούνται να αντιμετωπίσουν.



## Πώς να διαγνώσεις την προσωπική σου **ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ**

Κάνε τις ακόλουθες ερωτήσεις και δες πόσο θετικά νιώθεις όσον αφορά τη δουλειά σου.

### **Μου αρέσει αυτό που κάνω; (Career wellbeing)**

Όλοι μας αντιμετωπίζουμε δυσκολίες στη δουλειά μας.

Και υπάρχουν στιγμές ή φάσεις που δε μας αρέσει το αντικείμενό μας. Όμως αναρωτήσου: είναι όντως μόνο φάσεις; Ή είναι μια απόλυτη αίσθηση ότι δε σε εκφράζει καθόλου η δουλειά σου;

### **Νιώθω εγκλωβισμένος/η εργασιακά; (Career wellbeing)**

Αν νιώθεις ότι βρίσκεσαι σε τέλμα και ότι δεν εξελίσσεσαι στη δουλειά σου, μπορεί αυτό να έχει αρνητική επίδραση στην ευεξία σου. Γι' αυτό αρκετές εταιρείες επενδύουν σε προγράμματα Learning & Development για τους εργαζομένους τους, προσπαθώντας να μη νιώθει κανείς στάσιμος ή ότι δεν έχει προοπτικές.

### **Έχω ανθρώπους μέσα στον εργασιακό μου χώρο που νιώθω άνετα μαζί τους; (Social wellbeing)**

Όταν έχεις ανθρώπους με τους οποίους περνάς καλά, είναι πολύ πιο εύκολο να θες να πας στη δουλειά σου. Ένα ψυχρό ή ακόμα και τοξικό εργασιακό περιβάλλον, είναι άκρως απωθητικό.

### **Νιώθω το σώμα μου καλά μέσα στη μέρα; (Physical wellbeing)**

Αυτό επιτυγχάνεται με την ποιότητα των χώρων εργασίας. Με την εργονομία. Με το να έχεις ένα σωστό για εργασία κάθισμα. Με το να κάνεις διαλείμματα όταν κουράζεσαι. Με το να έχει ο χώρος σου σωστή θερμοκρασία, κατάλληλο εξαερισμό, και επαρκή φωτισμό.

### **Όταν φεύγω από τη δουλειά έχω κουράγιο να κάνω άλλα πράγματα; (Physical & mental wellbeing)**

Αν η εργασία σου έχει καταπιεί όλη σου τη ζωή, δεν είναι καλό σημάδι. Αν τα όρια μεταξύ εργασιακής και προσωπικής σου ζωής έχουν γίνει θολά, αν πλέον δεν έχεις χρόνο ή αποθέματα ενέργειας για την οικογένεια ή τους οικείους σου, πρέπει να το μοιραστείς με κάποιον και να επαναξιολογήσεις το εργασιακό μοτίβο σου.

### **Νιώθω συνέχεια πιεσμένος/η; (Mental wellbeing)**

Πέρα από την περιστασιακή πίεση που κάθε εργαζόμενος/η νιώθει αναπόφευκτα ανά διαστήματα, υπάρχει μια πιο σοβαρή πίεση, αυτή που γίνεται καθημερινή συνθήκη και διαιωνίζεται.

### **Νιώθω αποδεκτός/η; (Mental & emotional wellbeing)**

Οι ανησυχίες σου λαμβάνονται υπόψη από το εργασιακό σου περιβάλλον; Πόσο ανοικτή είναι η επικοινωνία στην εταιρεία; Επίσης, η εταιρεία αγκαλιάζει τη διαφορετικότητα; Ή νιώθεις ότι κατά οποιονδήποτε τρόπο δεν «ανήκεις» εκεί;

### **Μπορώ να αντεπεξέλθω στις οικονομικές μου υποχρεώσεις; (Financial wellbeing)**

Στο μισθολογικό τοπίο της Ελλάδας ίσως φαίνεται περίεργο να μιλάμε για οικονομική ασφάλεια. Παρ' όλα αυτά, αν δεν πληρώνεσαι επαρκώς, εγκαίρως (όποτε έχει συμφωνηθεί) και δίκαια, είναι λογικό να νιώθεις επιπρόσθετη δυσφορία.





## DEI (Diversity, Equity, Inclusion)

Διεθνώς πια θεσμοθετημένες εργασιακά, με τα αρχικά **DEI** (Diversity, Equity, Inclusion), αυτές οι τρεις έννοιες βοηθούν στο να δημιουργήσουμε όλοι μαζί λίγο πιο υγιή και προσβάσιμα περιβάλλοντα εργασίας.

## Πόση **ΕΥΗΜΕΡΙΑ** μπορεί κανείς να νιώθει σε έναν κόσμο με διακρίσεις και αποκλεισμούς;

Τι σχέση έχει το wellbeing με τη διαφορετικότητα, την ισότητα και τη συμπερίληψη; Σκέψου ένα εργασιακό περιβάλλον στο οποίο ένας ομοφυλόφιλος άνθρωπος δέχεται ομοφοβικά σχόλια. Πόσο καλά νιώθει αυτός ο εργαζόμενος; Ή ένα περιβάλλον που μια γυναίκα δεν έχει πρόσβαση σε διευθυντική θέση γιατί «αν κάνει οικογένεια, θα λείπει για ένα διάστημα». Πόσο θετική μπορεί να είναι η εργασιακή εμπειρία της; Ευημερία δεν υπάρχει αν η εταιρεία όπου εργάζεσαι ή θα εργαστείς δε βάζει σε πρώτο πλάνο τις αξίες της Διαφορετικότητας, της Ισότητας και της Συμπερίληψης.

### **ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ**

Βρες δυο ανθρώπους ίδιους. Είναι σχεδόν αδύνατο. Το πόσο διαφορετικοί όμως είμαστε είναι που κάνει τα ανθρώπινα οικοσυστήματα τόσο δημιουργικά και ενδιαφέροντα. Μέσα σε τέτοια οικοσυστήματα «ανθίζουμε» ως άτομα, κατανοούμε τους άλλους, μαθαίνουμε να συνεργαζόμαστε και να εξελισσόμαστε. Μαθαίνουμε ποιες δυσκολίες και προκλήσεις μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιος/α λόγω καταγωγής, λόγω φύλου, λόγω θρησκευτικών πεποιθήσεων, λόγω σεξουαλικού προσανατολισμού. Κάποιος/α μπορεί να είναι νευροδιαφορετικός/η, άλλος/η μπορεί να είναι νευροτυπικός/η. Κάποιος/α έχει διαταραχές προσοχής (π.χ. έχοντας ΔΕΠΥ), άλλος/η δεν έχει. Κάποιος χρειάζεται αμαξίδιο για να κινηθεί, άλλος τα πόδια του/της. Όταν αναγνωρίζει μια εταιρεία τη διαφορετικότητα του ανθρώπινου δυναμικού της, όχι μόνο δημιουργεί υγιείς ομάδες, αλλά χαράσσει και πιο στοχευμένες στρατηγικές wellbeing.

### **ΙΣΟΤΗΤΑ**

Στην αγγλική ορολογία υπάρχουν δύο λέξεις συναφασμένες με την ισότητα: η μία είναι το equality και η άλλη το equity. Κι όμως υπάρχει διαφορά ανάμεσα σε αυτά τα δύο. Equality είναι όταν όλοι/ες αντιμετωπίζονται σε μια εταιρεία με τον ίδιο ακριβώς τρόπο, ανεξάρτητα από τις τυχόν διαφορές τους. Equity από την άλλη σημαίνει ότι παρέχονται σε κάθε άνθρωπο τα ξεχωριστά αυτά εργαλεία και οι πόροι, για να μπορέσει να φτάσει στο ίδιο επίπεδο με τους άλλους. Όλο και περισσότερες εταιρείες πλέον κινούνται προς τη δεύτερη αυτή έννοια της ισότητας (το equity) που δυστυχώς στα ελληνικά δεν έχει ακριβή μετάφραση.

### **ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Το πόσο συμπεριληπτική είναι μια εταιρεία φαίνεται από την αρχή. Από το αν δημοσιεύει ευρέως τις ανοιχτές θέσεις εργασίας ή αν αποκλείει κάποιες ομάδες κοινού. Αν λαμβάνει υπόψη στις διαδικασίες προσέλκυσης ταλέντων, αλλά και στις διαδικασίες πρόσληψης και ενσωμάτωσης, κάθε πιθανό/η υποψήφιο/α που πληροί τα κριτήρια και έχει τις απαραίτητες δεξιότητες. Ευτυχώς η στάση των εταιρειών απέναντι σε στερεότυπα, προκαταλήψεις και πρακτικές του παρελθόντος βελτιώνεται ολοένα και περισσότερο. Οι οργανισμοί έγιναν πιο προσβάσιμοι και πιο ανοικτοί. Εφάρμοσαν την πρακτική του... «ανοίγειν» κι έτσι ως εργαζόμενοι εμείς νιώσαμε περισσότερο το αίσθημα του «ανήκειν». Το να ξέρεις ότι ανήκεις κάπου χωρίς αποκλεισμούς, εκπληρώνει μια βασική ανθρώπινη ανάγκη και αυξάνει τα επίπεδα ψυχολογικής και συναισθηματικής ασφάλειας.



## **BIBLIA** για να εμπνευστείς

Εκδόσεις από την Key Books που πραγματεύονται στοιχεία προσωπικής ανάπτυξης και ευημερίας σε δύσκολους καιρούς.

### **ΜΙΚΡΟΣ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΓΙΝΩ ΤΑΞΙΤΖΗΣ**

Ο **Θεόφιλος Βασιλειάδης**, ιδρυτής του [kariera.gr](http://kariera.gr), μπορεί να μην εκπλήρωσε ποτέ το παιδικό του όνειρο να γίνει ταξιτζής, αλλά έχει καταφέρει πολλά άλλα στον επιχειρηματικό στίβο. Σε αυτό το άμεσο, ειλικρινές και με πινελιές χιούμορ βιβλίο καταγράφει 28 μαθήματα επιχειρηματικής σκέψης για το δικό σου δημιουργικό ταξίδι.

«Κοίτα πίσω και γράψε σε ένα χαρτί τι έχεις ήδη πετύχει. Πόσο δύσκολο φαινόταν όταν ξεκίνησες;».

«Οι ατέλειες και τα λάθη μας, τα σημάδια που μας άφησαν οι κακές επιλογές που κάναμε, δεν γίνεται να ξεχωρίζουν από τα σωστά μας, και μόνο όλα μαζί δημιουργούν το παζλ της ζωής και του χαρακτήρα μας».



### **ΣΤΟΧΟΙ**

Βασισμένο σε περισσότερα από 20 χρόνια πείρας και έρευνας, το βιβλίο αυτό του **Brian Tracy**, παρουσιάζει μια απλή και εξαιρετικά αποτελεσματική μέθοδο για τον καθορισμό και την επίτευξη στόχων, δείχνοντάς σου παράλληλα πώς να τονώσεις την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή σου, και πώς να ξεπερνάς τα εμπόδια και τις προκλήσεις.

«Κάθε φορά που ολοκληρώνουμε μια οποιαδήποτε δουλειά, ο εγκέφαλός μας εκλύει μια μικρή ποσότητα ενδορφινών. Αυτή η φυσική μορφή μας δίνει μια αίσθηση ευεξίας και αγαλλίασης. Μας κάνει να νιώθουμε ευτυχησμένοι και γαλήνιοι. Διεγείρει τη δημιουργικότητα και βελτιώνει την προσωπικότητα - είναι το "θαυματουργό φάρμακο" της φύσης».



### **12 1/2**

Ο **Gary Vaynerchuk** (aka Gary Vee), διεθνής επιδραστικός επιχειρηματίας, καταγράφει τις 12 συναισθηματικές δεξιότητες -από την αυτογνωσία έως την ενσυναίσθηση και από την καλοσύνη έως την ταπεινότητα- για να πετύχεις, εξερευνώντας παράλληλα τα «μισά» σου, δηλαδή εκείνες τις πτυχές του εαυτού σου που χρειάζονται περαιτέρω ανάπτυξη.

«Η ζωή είναι ωραία όταν έχεις καλές σχέσεις με τις φιλοδοξίες σου. Ξυπνάω κάθε πρωί και κυνηγάω το όνειρό μου, κι όμως δεν νιώθω την απόλυτη ανάγκη να το πραγματοποιήσω. Πρόκειται για ένα πανέμορφο μείγμα πίστης και ταπεινότητας».

«Όταν προσεγγίζετε τις αποφάσεις με ενσυναίσθηση αντί για μνησικακία, όλα αλλάζουν».



## ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΥΜΕ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- » Συνεχείς & ενδεδειγμένες έρευνες
- » Αποφάσεις βάσει data
- » Γνώση από τον ακαδημαϊκό κόσμο

## ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΑΣΤΕ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

- » Μοντέρνα πλατφόρμα για εύκολη πλοήγηση
- » Σύστημα Διαχείρισης Ανθρώπινων Πόρων (HRMS)

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΣΗΜΕΙΑ ΕΠΑΦΗΣ

- » Υπηρεσίες Recruitment
- » Ημέρες Καριέρας
- » Networking events
- » Coding schools

## ΕΞΕΛΙΣΣΟΜΑΣΤΕ ΣΥΝΕΧΩΣ

- » Νέες πρακτικές HR
- » Σε 8 χώρες Ευρώπης & Ασίας
- » Με 350 άτομα προσωπικό

## ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕ ΚΑΘΕ ΒΗΜΑ

- » Συμβουλευτική καριέρας
- » Οδηγός Καριέρας
- » Employer Branding Solutions

# kariera.gr

## Όχι Απλώς Μια Πλατφόρμα Εύρεσης Εργασίας



**WELLBEING**

KARIERA  
RECRUITMENT TEAM



## Χρήσιμη γνώση

Πόσο χρόνο αφιερώνει ένας/μία recruiter ή ένας/μία manager για να δει το βιογραφικό σου; Λίγα δευτερόλεπτα. Μέσα σε αυτό τον ελάχιστο χρόνο, πρέπει να τον/την πείσεις ότι το δικό σου CV είναι αυτό αξίζει να ληφθεί υπόψη. Πώς;

Με το να είναι ευχάριστο στο μάτι (να το και το οπτικό wellbeing!) και να έχει δοσμένη την πληροφορία με τρόπο που θα κάνει τον παραλήπτη του να πει: «Α, αυτόν τον άνθρωπο τον θέλουμε», ή έστω «Έχει ενδιαφέρον»!

# Happy CV

Θέλεις να φτιάξεις ένα εξωστρεφές βιογραφικό που να αντανakλά αυτοπεποίθηση και καλή διάθεση;  
Έχουμε τα βήματα.

Όπως εσύ ψάχνεις έναν εργοδότη στον οποίο θα «νιώθεις καλά» αν προσληφθείς, έτσι και οι εργοδότες αναζητούν εργαζομένους που έχουν θετικό mindset, προθυμία, ωραίο τρόπο σκέψης και φιλικό χαρακτήρα. Το βιογραφικό σου, αδιαμφισβήτητα πρέπει να περιλαμβάνει τα βασικά στοιχεία της εκπαίδευσης και των ικανοτήτων σου, αλλά πρέπει να δείχνει ότι είσαι και ένας άνθρωπος που θα κάνει καλό "blend in" όπως λέμε, δηλαδή θα ενσωματωθεί καλά με την υπόλοιπη ομάδα.

## ΠΑΜΕ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΜΕ ΕΝΑ ΤΕΤΟΙΟ CV

**Επίλεξε ένα υπόδειγμα βιογραφικού (template) που σου κάνει «κλικ» στο μάτι.** Τέτοια υποδείγματα θα βρεις στο Office της Microsoft, στο Pages (αν είσαι Apple junkie), στο Canva.com, το Zety.com, το Resume.io, το Novoresume.com και αλλού. Εμείς σου δίνουμε μόνο μερικές ενδεικτικές ιδέες. Το κάθε template σου δίνει μια δομή και εσύ το προσαρμόζεις όσο και όπως θέλεις. Ας δούμε ένα template.



# Δημήτρης Βερναδάκης

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

01

02

03

✉ dvernadakis@gmail.com

☎ +30 69 XX XXX XXX

in linkedin.com/in/dimitrisvernadakis

04

🌐 www.vernadakispage.gr

05

.....

06

## ΠΡΟΦΙΛ / ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ποια είναι τα δυνατά σου σημεία, τι είναι αυτό που σε χαρακτηρίζει;

## SKILLS / ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- XXX
- XXX

Αυτά στα οποία είσαι ικανός/ή. Π.χ. IT skills αν στοχεύεις σε θέσεις IT (γλώσσες προγραμματισμού κ.λπ.).

07

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

08

- Πτυχίο - Χρονολογία

Εκπαιδευτικό Ίδρυμα

08

- Μεταπτυχιακό, Διδακτορικό - Χρονολογία

Εκπαιδευτικό Ίδρυμα

09

Τυχόν διακρίσεις, βραβεία

Άλλες εκπαιδεύσεις

10

## ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

10

- Θέση εργασίας / Εταιρεία

Ημερομηνίες από - έως

Εδώ συνοψίζεις τις βασικές αρμοδιότητές σου ή δεδομένα που δείχνουν τα θετικά αποτελέσματα που έφερες. Π.χ. «30% αύξηση πωλήσεων στο e-shop».

10

- Θέση εργασίας / Εταιρεία

Ημερομηνίες από - έως

Επίσης μπορείς να αναφέρεις project που ανέλαβες, ή ομάδες εργασίας στις οποίες συμμετείχες κ.λπ.

11

.....

1. Δεν είναι απαραίτητο να βάλεις φωτογραφία. Όμως αν βάλεις, φρόντισε να δείχνει επαγγελματισμό, να φαίνεται χαμογελαστό το πρόσωπό σου, και να έχει ένα λευκό ή άλλο «καθαρό» background από πίσω.
2. Για παράδειγμα: Software Engineer, Designer, Εκπαιδευτικός
3. Όχι gameofthrones13@gmail.com, ούτε dimitrisyourdude@yahoo.gr. Το mail σου να έχει το όνομά σου με λατινικούς χαρακτήρες και τίποτα άλλο.
4. Αν έχεις site με τα project σου, ένα online portfolio ή blog, μπορείς να το βάλεις.
5. Δε χρειάζεται να βάλεις: ηλικία ή ημερομηνία γέννησης, εθνικότητα, οικογενειακή κατάσταση, διεύθυνση κατοικίας. Όλα αυτά δεν αποτελούν (και δε θα πρέπει να αποτελούν) κριτήριο επιλογής υποψηφίων.
6. Εδώ βάζεις μια μικρή παρουσίαση του εαυτού σου (resume summary).
7. Αν έχεις πτυχίο τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, δε χρειάζεται να γράψεις το λύκειο που τελείωσες.
8. Μπορείς να βάλεις και τον βαθμό αποφοίτησής σου αν είναι καλός.
9. Εδώ βάζεις αν έχεις εκπαιδεύσεις, κάποια έξτρα κατάρτιση / workshops / σημαντικά πιστοποιητικά σχετικά με τη δουλειά σου κ.λπ. Πάντα συνοπτικά.
10. Προτείνουμε να ταξινομήσεις όλες τις πληροφορίες του βιογραφικού με βάση τη χρονική σειρά (ξεκινώντας από την πιο πρόσφατη και καταλήγοντας στην πιο παλιά).
11. Μπορείς να συμπεριλάβεις Πρακτική Άσκηση, ή εθελοντική εργασία που έχεις κάνει, ή συνεργασία με youth-run οργανισμούς (όπως π.χ. AIESEC).

### Συμπλήρωσε όσα θέλεις να εντάξεις στο βιογραφικό.

- ▶ Ονοματεπώνυμο
- ▶ Ειδικότητα (Γράψε την ειδικότητα/επαγγελματικό αντικείμενο που έχεις, με βάση τις σπουδές ή την προϋπηρεσία σου. Ή ακόμα μπορείς να βάλεις την ειδικότητα στην οποία στοχεύεις. Π.χ. Πολιτικός Μηχανικός)
- ▶ 2-3 εισαγωγικές γραμμές (Το λέμε και resume summary.)
- ▶ Επαγγελματική φωτογραφία - κατά προτίμηση με χαμόγελο (Δεν είναι απαραίτητη, αλλά σε βοηθάει να σε θυμούνται.)
- ▶ Προσωπικά στοιχεία (Μόνο τηλέφωνο και mail)
- ▶ Portfolio links (π.χ. Behance, Dribbble, Adobe Portfolio κ.λπ.)
- ▶ Εκπαίδευση & Εργασιακή Εμπειρία (ή εθελοντισμός) / Σεμινάρια / Συνέδρια (Μόνο τα πιο καίρια)
- ▶ Δεξιότητες / Τεχνικές γνώσεις που έχεις / Τεχνολογίες που γνωρίζεις / Ξένες Γλώσσες
- ▶ Πιστοποιήσεις / Διακρίσεις
- ▶ Προσωπικά Ενδιαφέροντα (Μόνο αν χωράνε άνετα.)



## Συνήθεις **ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:**

### **ΠΟΣΗ ΕΚΤΑΣΗ ΝΑ ΕΧΕΙ ΤΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΜΟΥ;**

Μία σελίδα κατά προτίμηση, το πολύ δύο.

### **ΠΟΣΟ ΧΡΩΜΑΤΙΣΤΟ 'Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΝΑ ΕΙΝΑΙ;**

Εξαρτάται από το επαγγελματικό σου αντικείμενο. Άλλο στυλ βιογραφικού χρειάζεται μια θέση Λογιστή/τριας, και άλλο μια θέση Διαφημιστή/τριας. Ένα καλό tip είναι να ελέγξεις την αισθητική της εταιρείας (μέσα από το site της και τα social media της) και να φτιάξεις κάτι που να ταιριάζει σε αυτή την αισθητική. Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να είναι ευανάγνωστο.

### **ΤΟ RESUME SUMMARY ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;**

Το resume summary είναι από τα πρώτα πράγματα που βλέπει κάποιος στο βιογραφικό σου. Το ζητούμενο είναι να συνοψίζει τα δυνατά σου σημεία, τους στόχους σου και κυρίως να δείχνει ότι είσαι ένα θετικό άτομο με διάθεση για συνεργασία.

### **ΛΙΣΤΑ ΜΕ SOFT SKILLS ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΒΩ;**

Όχι, πλέον δεν είναι απαραίτητο. Τα soft skills σου (ήπιες δεξιότητες) συμπεραίνονται από αυτά που γράφεις στο CV, και θα έχεις την ευκαιρία να τα συζητήσεις σε ενδεχόμενη συνέντευξη.

### **ΠΩΣ ΘΑ ΦΑΝΟΥΝ ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΜΟΥ ΣΤΟΙΧΕΙΑ, ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΒΑΛΩ SOFT SKILLS;**

Θα φανούν από τον τρόπο που έφτιαξες το βιογραφικό σου. Ένα βιογραφικό που δείχνει με πόση όρεξη το ετοίμασες, πόση προσοχή έδωσες στις λεπτομέρειες και πόσο έλαβες υπόψη τον άνθρωπο που το λαμβάνει, σίγουρα δίνει θετική εικόνα για εσένα.

### **ΑΝ ΔΕΝ ΕΧΩ ΚΑΘΟΛΟΥ ΠΡΟΫΠΗΡΕΣΙΑ, ΤΙ ΝΑ ΓΡΑΨΩ;**

Είναι σύνηθες, κυρίως σε ανθρώπους που είναι τελειόφοιτοι. Μην ανησυχείς. Κάλυψε χώρο του βιογραφικού με την εκπαίδευση (πτυχίο ή/και μεταπτυχιακό) και τις δεξιότητές σου. Ως εμπειρία μπορείς να αναφέρεις συμμετοχή σε projects, τυχόν εθελοντική εργασία ή άλλα που δείχνουν την ενασχόλησή σου με κάτι πρακτικό.

### **ΣΕ ΤΙ ΑΡΧΕΙΟ ΝΑ ΤΟ ΣΤΕΙΛΩ;**

Σε PDF καλύτερα.

# QS Discover

διεθνής έκθεση πανεπιστημίων για  
μεταπτυχιακά

Θεσσαλονίκη - 8 Οκτωβρίου  
Αθήνα - 10 Οκτωβρίου

- Συναντήστε 40+ διεθνή πανεπιστήμια
- 10.000+ μεταπτυχιακά προγράμματα
- \$45,000 QS Υποτροφίες
- Σεμινάρια και workshops
- Συμβουλευτική και έλεγχος βιογραφικού
- Τυχρές κληρώσεις και πολλά άλλα...

Εγγράψου Δωρεάν  
[TopUniversities.com/greece](https://www.TopUniversities.com/greece)



## ΤΙ ΑΛΛΟ ΝΑ ΠΡΟΣΞΞΩ;

- ▶ Το αρχείο που θα στείλεις να έχει επαγγελματικό όνομα (π.χ. Dimitris\_Vernadakis\_CV).
- ▶ Να λειτουργούν τα links των παραπομπών.
- ▶ Να κατατάξεις την εκπαίδευση/εμπειρία σου από το πιο πρόσφατο γεγονός προς το πιο παλιό.
- ▶ Να προσέξεις πολύ για ορθογραφικά και τυπογραφικά λάθη.
- ▶ Να χρησιμοποιήσεις κατά προτίμηση ένα ενιαίο είδος γραμματοσειράς (με διαφορετικά μεγέθη αν θέλεις στις επικεφαλίδες).
- ▶ Να αφήσεις λευκό χώρο, δηλαδή να μην είναι «μπουκωμένο».
- ▶ Να είναι συνοπτικό και to the point.
- ▶ Να είναι γραμμένο στα αγγλικά αν η αγγελία εργασίας ήταν δημοσιευμένη στα αγγλικά.
- ▶ Να ενσωματώσεις λέξεις ή φράσεις-κλειδιά που δημιουργούν αντιστοίχιση με την αγγελία εργασίας (π.χ. αν η αγγελία εργασίας ζητάει να γνωρίζεις Javascript, πρέπει εφόσον γνωρίζεις αυτή τη γλώσσα να το γράψεις στις δεξιότητές σου).
- ▶ Να μη στέλνεις το ίδιο και απaráλλαχτο βιογραφικό για κάθε θέση, αλλά να το διαμορφώνεις και να το διαφοροποιείς λίγο, ανάλογα με τον ρόλο που θέλεις να διεκδικήσεις και το στυλ της αγγελίας στην οποία «απαντάς».
- ▶ Μια ακόμα ωραία ιδέα είναι να βάλεις και ένα QR code που να οδηγεί σε μια δική σου σελίδα.

## Χρήσιμη γνώση

Σε μεγάλες εταιρείες, επειδή λαμβάνουν μεγάλο όγκο βιογραφικών, τα CVs συνήθως «περνούν» από ένα αυτόματο σύστημα ξεσκαρταρίσματος, ώστε να μείνουν μόνο τα πιο κατάλληλα βιογραφικά. Το σύστημα αυτό λέγεται ATS (Applicant Tracking System) και «διαβάζει» κυρίως λέξεις και φράσεις-κλειδιά (keywords και key phrases) για να καταλάβει αν έχεις τα προσόντα που απαιτούνται. Ακόμα όμως και αν δε διαβάσει το βιογραφικό σου κάποιο σύστημα, και το διαβάσει άνθρωπος, θα κοιτάξει πρωτίστως τις λέξεις/φράσεις-κλειδιά.

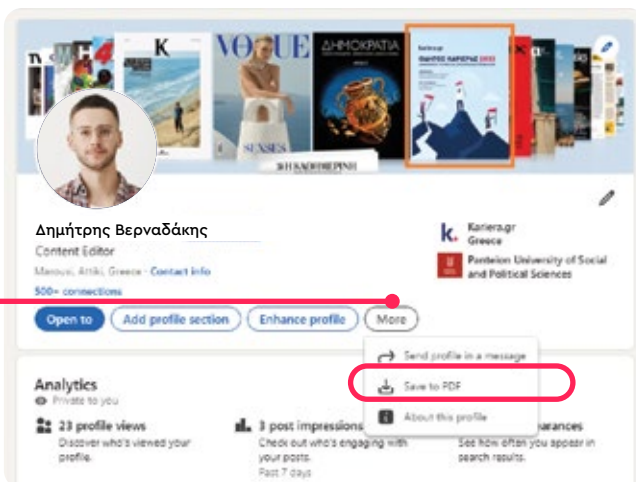
Μπορείς να «φτιάξεις» βιογραφικό και επιτόπου από το LinkedIn. Αν έχεις σελίδα στο LinkedIn, **πατάς στις αρχικές επιλογές More, και Save to PDF.** Έτσι αυτομάτως όσες πληροφορίες έχεις αναρτήσει εκεί, μετατρέπονται σε ένα βιογραφικό σε μορφή PDF.

Για creative δουλειές, συνιστούμε να έχεις και portfolio, σε Behance ή άλλη αντίστοιχη πλατφόρμα.



## Δυο λόγια για τα COVER LETTERS

Cover Letter είναι η συνοδευτική επιστολή – το ήξερες αυτό. Δεν είναι απαραίτητο να στέλνεις cover letter με κάθε αίτηση. **Όμως αν στα πεδία της αίτησης γράφει ότι το cover letter είναι προαιρετικό (optional), εμείς προτείνουμε να στείλεις!** Δείχνει ότι ασχολήθηκες με την αίτηση και δεν την ξεπέταξες. Προσοχή στην έκταση: 2–3 μικρές παράγραφοι στις οποίες συστήνεσαι στον παραλήπτη της αίτησής σου είναι αρκετές.



Δημήτρης Βερναδάκης  
Content Editor  
Μανουάκι, Greece · Contact info  
500+ connections

Open to Add profile section Enhance profile More

Analytics  
Private to you  
23 profile views  
Discover who's viewed your profile.

3 post impressions  
Check out who's engaging with your posts.  
Past 7 days

Send profile in a message  
Save to PDF

About this profile  
See how often you appear in search results.



# To Recruitment Team

...είμαστε εμείς και πολλοί/ές ακόμα.

Είμαστε η ομάδα των recruiters του [kariera.gr](http://kariera.gr), οι άνθρωποι που δεσμεύονται για να βρεθεί πάντα το κατάλληλο άτομο για την κατάλληλη θέση. Με εξειδίκευση σε θέσεις κάθε κλάδου (από Retail έως Τουρισμό και Πληροφορική) αλλά και επιπέδου (από junior θέσεις ως πιο senior), αποστολή μας είναι να ενδυναμώσουμε την απασχόληση στην Ελλάδα μέσω συνεργασιών εμπιστοσύνης και προσέλκυσης ταλέντων μακριά από στερεότυπα και προκαταλήψεις.



Κωνσταντής Στελλοΰδης



Βέρα Σαμαρτζή



Νεφέλη Καπετανάκη



Έλενα Πετούνη



Άννα Κουμανέλη



Αντζελίνα Αργυροπούλου



Μαρία Σαραρχανά



Βέφα Δρομπούρα



Μάριαμ Χουσεΐν



Μαρία Παλληκαρά



Γιώργος Ζυγοΰρης



Ηλέκτρα Γιαντζίκη



Κωνσταντίνα Λεριοΰ



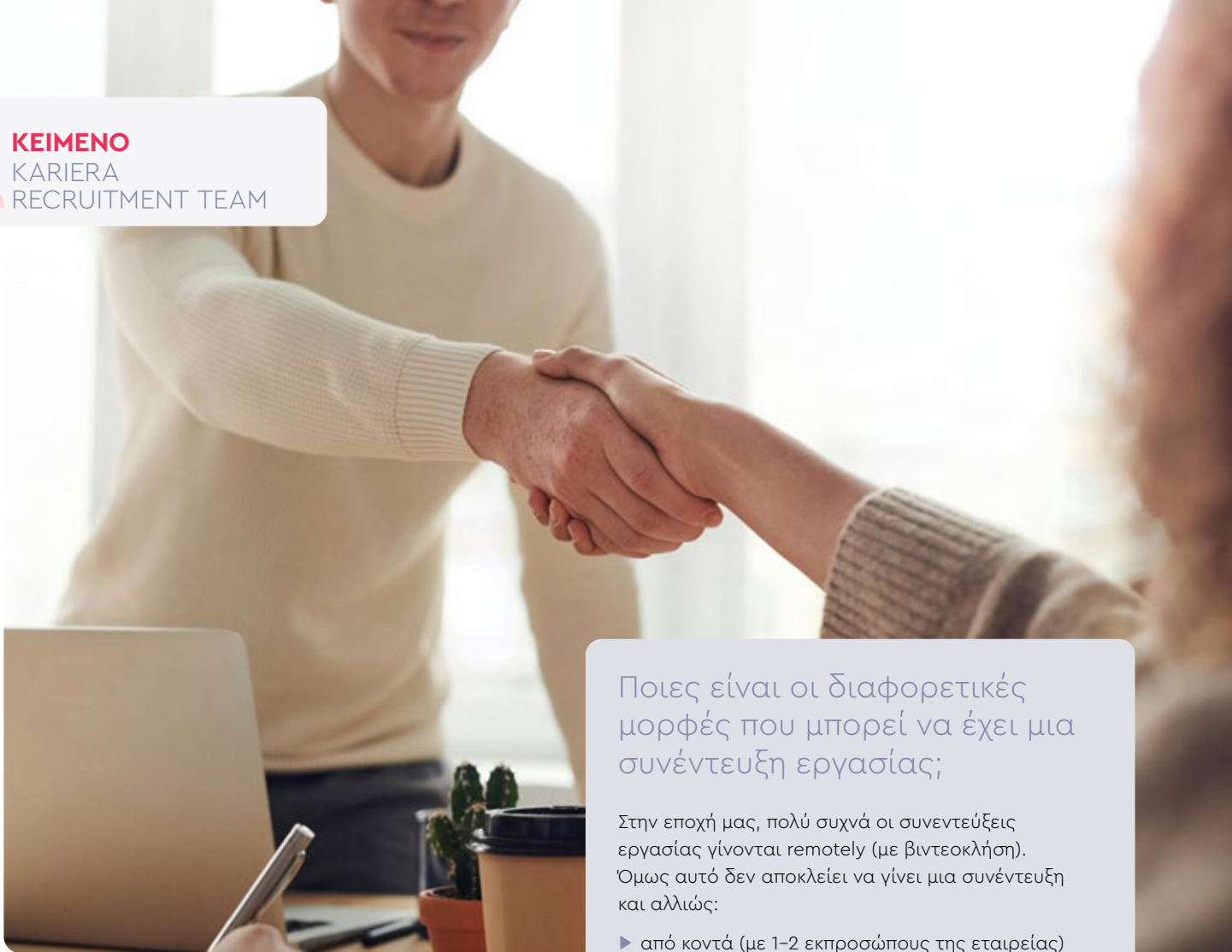
Πολάντα Μακρυπίδη



Άλκησις Λυκοτραφίτη



Ντορίτα Αντωνίου



## Ποιες είναι οι διαφορετικές μορφές που μπορεί να έχει μια συνέντευξη εργασίας;

Στην εποχή μας, πολύ συχνά οι συνεντεύξεις εργασίας γίνονται remotely (με βιντεοκλήση). Όμως αυτό δεν αποκλείει να γίνει μια συνέντευξη και αλλιώς:

- ▶ από κοντά (με 1-2 εκπροσώπους της εταιρείας)
- ▶ τηλεφωνικά
- ▶ σε Ημέρες Καριέρας
- ▶ δια ζώσης σε επιτροπή (panel)
- ▶ με έτοιμο video (που φτιάχνεις εσύ και το στέλνεις στην εταιρεία)

## Σκίζοντας στη **ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**

Στη συνέντευξη εργασίας, μπορεί οι άνθρωποι της εταιρείας να θέλουν να δουν το προφίλ σου, αυτό όμως που θα σε κάνει να ξεχωρίσεις είναι το πώς θα τους κάνεις να νιώσουν. Θα νιώσουν ότι έχεις ευχάριστο τρόπο να αντιμετωπίζεις τα πράγματα; Ότι έχεις συνεργατική νοοτροπία; Ότι σε ενθουσιάζει η πιθανότητα να συνεργαστείς μαζί τους; Ή ότι σου είναι αδιάφορο;

Σε αυτόν τον Οδηγό Καριέρας που μιλάμε για wellbeing θα δούμε:

- 1.** Πώς να δημιουργήσεις καλό κλίμα πριν καν βρεθείς στη συνέντευξη
- 2.** Πώς να διατηρήσεις το κλίμα αυτό κατά τη διάρκεια της συνέντευξης

- 3.** Πώς να ετοιμαστείς κατάλληλα για να μη βιώσεις συναισθήματα άγχους

### **ΠΡΙΝ ΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**

#### **Θεωρείς καλό βήμα ότι σε κάλεσαν για συνέντευξη; Δείξε το.**

Όταν σε καλέσουν (μέσω mail ή τηλεφώνου) για συνέντευξη μη διστάσεις να δείξεις ότι αυτή είναι μια καλή εξέλιξη για εσένα και να ευχαριστήσεις για την ευκαιρία. Tip: στο τηλέφωνο «φαίνεται» από τον τόνο της φωνής μας τότε είμαστε χαμογελαστοί και τότε όχι.

Ζήτησε όσες πληροφορίες σου χρειάζονται (π.χ. όνομα ανθρώπου με τον οποίο θα μιλήσεις στην εταιρεία, διεύθυνση, ώρα και μέρα ραντεβού, ακόμα και το σε ποια γλώσσα θα γίνει η συνέντευξη: ελληνικά ή άλλη γλώσσα).

«Οι άνθρωποι μπορεί να μη θυμούνται τι έκανες ή τι τους είπες, αλλά πάντα θα θυμούνται πώς τους έκανες να αισθανθούν».

Maya Angelou, ποιήτρια και πεζογράφος

### **Διάβασε λίγα χρήσιμα στοιχεία για την εταιρεία.**

Φανταζόμαστε ότι εφόσον έχεις κάνει αίτηση, ήδη γνωρίζεις βασικά στοιχεία για την εταιρεία και την κουλτούρα της. Πριν βρεθείς στη συνέντευξη είναι η σωστή στιγμή να τα επικαιροποιήσεις. Θα τους κάνει πολύ καλή εντύπωση το να ξέρεις το αντικείμενο της εταιρείας, το πώς είναι ως εργοδότης, τι παρέχει στους ανθρώπους της κ.λπ. Όλα αυτά μπορείς να τα βρεις στο site της, σε άρθρα στο διαδίκτυο, αλλά και στον Οδηγό Καριέρας που κρατάς στα χέρια σου. Πολλές εταιρείες αποκαλύπτουν εδώ για εσένα πολύτιμες πληροφορίες.

### **Προετοιμάσου για πιθανές ερωτήσεις.**

Στη συνέντευξη ίσως χρειαστεί να δώσεις ένα overview του βιογραφικού σου, να πεις τι σε ώθησε να κάνεις την αίτηση, να μιλήσεις για τα επαγγελματικά σου όνειρα, ή απλώς να κάνεις μια χαλαρή συζήτηση γνωριμίας. Σε κάποιες περιπτώσεις ίσως σου δώσουν ένα-δύο υποθετικά σενάρια από την καθημερινότητα της δουλειάς (case studies) για να δουν πώς θα τα χειριζόσουν. Ό,τι κι αν απαντήσεις, δείξε ότι η επίλυση προβλημάτων δε σε ανησυχεί, ότι με συνεργασία, ανοιχτή επικοινωνία και ευγένεια, όλα λύνονται.

### **Προετοίμασε και δικές σου ερωτήσεις αν θέλεις.**

Προαιρετικά, μπορείς να σκεφτείς μια-δυο ερωτήσεις που θα ήθελες να κάνεις εσύ σε εκείνους. Να ξέρεις ότι αυτό θα δείξει ότι ενδιαφέρεσαι πραγματικά. Μπορείς να ρωτήσεις για την ομάδα μέσα στην οποία ανήκει η θέση, ή ποια είναι τα επόμενα στάδια της διαδικασίας επιλογής υποψηφίου/ας κ.λπ.

### **Αφιέρωσε χρόνο προκαταβολικά**

Η πρώτη εντύπωση πάντα μετράει. Φόρεσε κάτι που σου αρέσει και σε εκφράζει, κάτι που δείχνει ότι έχεις επαγγελματισμό αλλά και δική σου προσωπικότητα. Αν εσύ νιώθεις καλά μέσα σε ένα καθαρό, προσεγμένο ρούχο, αυτό θα φαίνεται και στον/ή συνομιλητή/ριά σου. Αν γίνει από κοντά το ραντεβού σου, ξεκίνα εγκαίρως, υπολογίζοντας και το ενδεχόμενο να κάνει ο... «νόμος του Μέρφι» την εμφάνισή του και κάτι να μην πάει καλά στον δρόμο (να αργήσουν τα λεωφορεία, να βρεις μποτιλιάρισμα, να μη βρεις αμέσως την είσοδο της εταιρείας κ.λπ.).

### **ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ**

Είναι η στιγμή σου να δείξεις positive attitude. Συνήθως οι άνθρωποι που παίρνουν συνεντεύξεις ζητούν να δουν τρία πράγματα από τους/τις candidates:

1. Ενεργητική ακρόαση (το να καταβάλλεις δηλαδή συνειδητή προσπάθεια να ακούς τον συνομιλητή σου και να κατανοείς τα μηνύματα που στέλνει)
2. Ανταπόκριση (το να αποκρίνεσαι με ειλικρίνεια και με ευγένεια)
3. Θετική στάση

Αυτό το τρίτο, η θετική στάση, είναι για πολλούς, ζωτικής σημασίας. Σκέψου το κι απ' τη δική σου πλευρά. Όταν βρίσκεσαι σε μια κοινωνική συνάντηση, ποιον άγνωστο άνθρωπο είναι πιο πιθανό να προσεγγίσεις; Κάποιον που φαίνεται ευχάριστος, ή κάποιον που δείχνει ότι δε θέλει να μοιραστεί τίποτα; Το ίδιο ισχύει και στις συνεντεύξεις εργασίας.

### **Τι μπορείς να κάνεις για να κρατήσεις τη θετικότητα ζωντανή;**

Στις δια ζώσης συνεντεύξεις, άπλωσε το χέρι σου για μια θερμή χειραψία, κοιτάζοντας τον συνομιλητή σου ευγενικά στα μάτια. Συστήσου. Κάθισε χωρίς να αισθάνεσαι άβολα. Δείξε μια ισορροπημένη ενέργεια: ούτε σαν να σου τελείωσαν οι μπαταρίες, ούτε σαν να έχεις πει μια κάβα ενεργειακά ποτά. Μην ξεχνάς: δεν κρίνεσαι. Γνωρίζετε! Αν εστιάζεις σε αυτή τη σκέψη, όλα θα πάνε καλύτερα. Απόφυγε να μιλήσεις για τυχόν αδυναμίες σου αν δε σε ρωτήσουν (π.χ. αν έχεις πάει για θέση Marketing, μην ξεκινήσεις απαριθμώντας το με ποια καθήκοντα Marketing νιώθεις ανασφάλεια). Επίσης αν κάτι που ακούσεις στη συνέντευξη δε σου αρέσει, π.χ. οι ώρες εργασίας, οι αρμοδιότητες ή το πακέτο παροχών που θα έχεις, μη σπεύσεις να τους «γειώσεις». Παράμεινε ευγενικός/ή δείχνοντας τον προβληματισμό σου και κάνε μια ειλικρινή συζήτηση. Επίσης κάτι που πάντα κερδίζει τις καρδιές όλων: λίγο χιούμορ. Το χιούμορ σε σωστές δόσεις, είναι μερικές φορές σαν ένα 4x4 που μπορεί να φτάσει στα πιο δύσβατα μέρη. Στο τέλος της συνέντευξης, αν έχεις νιώσει καλά (συναισθηματικό wellbeing!) δείξε το, δεν είναι ντροπή. Έκφρασε ότι ένιωσες καλά, ότι σου φάνηκε εποικοδομητική η συζήτηση, κ.λπ. Επίσης μην ντραπείς να ρωτήσεις ποια θα είναι τα τυχόν επόμενα βήματα και να πεις ένα ευγενικό «Θα χαρώ να σας ξαναδώ» ή «Ελπίζω να μας δοθεί η ευκαιρία να τα ξαναπούμε».

### **ΜΕΤΑ ΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**

Στον απόηχο της συνέντευξης, μπορείς να στείλεις ένα ευχαριστήριο mail. Προτείνουμε να μην επιμένεις με ερωτήσεις του στυλ «Πότε να περιμένω νέα σας;». Η... μπάλα είναι στο δικό τους γήπεδο τώρα. Εσύ έδειξες το ενδιαφέρον σου και τη θετική σου διάθεση. Αν δεν προκύψει συνεργασία, έχεις κάνει μια καλή γνωριμία. Στην περίπτωση αρνητικής έκβασης, είναι απόλυτα θεμιτό (και από κάποιους εργοδότες εκτιμητέο) να ρωτήσεις ποια «αδύναμα σημεία» είχε η συνέντευξη και τι σου προτείνουν να βελτιώσεις στο μέλλον. Αν έχει πάει καλά η διαδικασία, συγχαρητήρια, you nailed it! Συνέχισε με το να λάβεις το job offer και να κανονίσεις τα διαδικαστικά της πρόσληψης.



YOUTH



## Μόνο μία **ΦΟΡΑ**

Μόνο μία φορά είσαι νέος/α. Και σου δίνεται η ευκαιρία να αξιοποιήσεις προγράμματα προοριζόμενα για νέους, όπως είναι η Πρακτική Άσκηση ή τα διαθέσιμα προγράμματα απασχόλησης για νέους αποφοίτους (Graduate & Trainee).

Μπορείς να αδράξεις την ευκαιρία τώρα.

Το δικό μας YOLO μεταφράζεται σε... Youth Only Lives Once.

Το να είσαι στα ξεκινήματά σου στο επαγγελματικό «ταξίδι» δεν είναι και από τα πιο εύκολα πράγματα στον κόσμο. Έχει αρκετές δόσεις ανασφάλειας. Έχει κρύες παλάμες. Έχει σχήματα οξύμωρα – «θέλουμε να σας προσλάβουμε, αρκεί να έχετε εμπειρία, αλλά είστε στην αρχή σας οπότε εκ των πραγμάτων δεν έχετε εμπειρία». Έχει ψάξιμο. Έχει στραβοπατήματα. Έχει κακές επιλογές. Αλλά δε χρειάζεται να είναι πάντα έτσι.

Ως φοιτητής/τρια προς το τέλος των σπουδών σου, έχεις την ευκαιρία να κάνεις την Πρακτική Άσκηση σου. Να ξεκινήσεις ισότιμα την εξάσκηση του επαγγέλματός σου. Να μπεις στο «Γκραν Πρι» κάνοντας τον αναγνωριστικό σου γύρο. Δεν έχουν όλη την ευκαιρία να κάνουν μια ομαλή εκκίνηση. Εσύ την έχεις.

Από την άλλη, οι δυνατότητες που σου δίνονται ως νέος/α να πάρεις την απαραίτητη ώθηση που τόσο χρειάζεσαι δε σταματούν εκεί. Ως απόφοιτος/η μπορείς να ενταχθείς σε κάτι άλλο, που δεν είναι ακριβώς πρακτική. Είναι επαγγελματική απορρόφηση ειδικά σχεδιασμένη για ανθρώπους με σπουδές αλλά χωρίς (μεγάλη) εμπειρία. Τέτοια προγράμματα προσφέρουν πολλές εταιρείες κάτω από την ομπρέλα "Graduate Program" ή "Trainee Program".

Αν κάνεις μια καλή αναζήτηση, θα δεις πόσες εταιρείες απλώνουν το χέρι τους σε νέους ανθρώπους. **Θα βρεις τέτοιες εταιρείες στον Οδηγό Καριέρας** που κρατάς στα χέρια σου. Θα βρεις με **στοχευμένη αναζήτηση** και στο **kariera.gr**. Θα βρεις και σε άλλα site όπως το **eduguide.gr** πολύτιμες ανακοινώσεις. Θα βρεις στο **Πανεπιστήμιό** σου. Στα **Γραφεία Πρακτικής Άσκησης**. Στο **ΑΤΛΑΣ** που διασυνδέει τους φορείς που παρέχουν θέσεις πρακτικής με όλα τα ακαδημαϊκά ιδρύματα της χώρας. Οι λέξεις-κλειδιά για σένα είναι Πρακτική Άσκηση ή Internship, αλλά και Graduate ή Trainee. Είναι τα κλειδιά που σου ξεκλειδώνουν μια πόρτα απαραίτητη για το «τώρα» και το «μετά» σου.

Μέσα σε μια τέτοια συνθήκη παίρνεις όσα έχεις αποκομίσει ακαδημαϊκά και μαθαίνεις πώς λειτουργούν σε ένα πραγματικό εργασιακό περιβάλλον. Αποκτάς τριβή με τους πρώτους σου «πελάτες» και «συnerγάτες». Λαμβάνεις καθοδήγηση από ανθρώπους που ήταν κάποτε εκεί που είσαι εσύ τώρα. Κάθε εμπειρία σου ως νέος/α σε οποιοδήποτε εργασιακό περιβάλλον, είναι ένα hands-on mentorship. Για να απορρίψεις ό,τι δε σου αρέσει και να κρατήσεις σφικτά ό,τι σου πάει. Η δική μας συμβουλή; Ζήσε αυτή την εμπειρία στο έπακρο, μην το κάνεις απλώς επειδή «είθισται». Μπες στο περιβάλλον αυτό και πες με τη στάση σου «Είμαι εδώ και θα μάθω, θα εξελιχθώ, δώστε μου αρμοδιότητες, βάλτε με στο παιχνίδι και θα δείτε στο πρόσωπό μου κάποιον/α που φέρνει τον καλύτερό του/της εαυτό στη συνεργασία».

The screenshot shows the kariera.gr website interface. On the left, there is a navigation menu with icons for 'Αρχική', 'Ροή', 'Αναζήτηση', 'Αγαπημένα', and 'Προφίλ'. The main content area features a search bar with the text 'Ψάξε'. Below the search bar, there are two filter sections. The first section is titled 'Αγγελίες εργασίας' and includes filters for 'Εταιρείες', 'Κατηγορία θέσης' (with a dropdown menu), and 'Τύπος απασχόλησης' (with radio buttons for 'Πλήρης απασχόληση', 'Μερική απασχόληση', 'Πλήρης απασχόληση / Μερική απασχόληση', and 'Πρακτική άσκηση / Μαθητευόμενος/η'). The second section is titled 'Επίπεδο εμπειρίας' and includes filters for 'Με μεγάλη εμπειρία', 'Με κάποια εμπειρία', and 'Χωρίς προϋπηρεσία / Χωρίς εμπειρία'. Both filter sections have a 'Περισσότερες επιλογές' link.

The advertisement for Atlas (Κόμβος Πρακτικής Άσκησης) features a colorful illustration of students and professionals working together. The text reads: **Συνδεθείτε και εσείς στην υπηρεσία Atlas, σήμερα!** Below this, it states: **Η διαδικτυακή υπηρεσία Atlas, διασυνδέει τα ακαδημαϊκά ιδρύματα της χώρας με επιχειρήσεις, οργανισμούς και φορείς που παρέχουν θέσεις πρακτικής άσκησης.** Μέσω της υπηρεσίας δημιουργείται μια ενιαία βάση δεδομένων, που περιέχει διαθέσιμες θέσεις πρακτικής άσκησης, για τα ιδρύματα και τους φοιτητές. At the bottom, there is a logo for 'Εργα: «Κεντρικές Ηλεκτρονικές Υπηρεσίες της πρακτικής άσκησης των φοιτητών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης - Επέκταση ΑΤΛΑΣ»' and logos for the European Union, the Ministry of Education and Religious Affairs, and the Ministry of Digital Governance. Social media icons for Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram, and YouTube are also present, along with a QR code.



## Συχνές **ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ** για την **ΠΡΑΚΤΙΚΗ** Άσκηση:

### **ΣΕ ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΠΡΑΚΤΙΚΗ;**

Σε όποιον οργανισμό θες, στον ιδιωτικό ή δημόσιο τομέα, επιχείρηση ή μη, ακόμα και ΜΚΟ κ.λπ., φτάνει να το έχει ανακοινώσει, και να είναι συμβατό το είδος της θέσης με το εκπαιδευτικό υπόβαθρό σου.

### **ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΕΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΠΡΑΚΤΙΚΗ;**

Όχι, υπάρχουν και θέσεις πρακτικής που ξεκινούν από το 3ο έτος. Για παράδειγμα η PwC έχει το πρόγραμμα Flying Start που δίνει τη δυνατότητα σε φοιτητές/τριες από το τρίτο έτος να εργάζονται στην εταιρεία παράλληλα με τις σπουδές τους.

### **ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΩ ΣΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ;**

Στην Πρακτική Άσκηση μπορείς να συμμετέχεις μόνο μία φορά κατά τη διάρκεια των σπουδών σου. Να το το YOLO που λέγαμε στην αρχή.

### **ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΛΑΤΦΟΡΜΕΣ ΠΟΥ ΜΕ ΒΟΗΘΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΩ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ;**

Ναι έχουν δημιουργηθεί τέτοιες πλατφόρμες, όπως το [prostogiatinpraideia.gr](http://prostogiatinpraideia.gr) που σου παρέχουν εφόδια και δυνατότητες διασύνδεσης με μεγάλες εταιρείες.

### **ΠΛΗΡΩΝΟΜΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ;**

Ναι, πλέον στην πλειοψηφία των θέσεων για Internships ασφαλώς πληρώνεσαι. Συνήθως η Πρακτική πληρώνεται από την ίδια την εταιρεία ή τον φορέα στον οποίο θα εργαστείς, ή από προγράμματα επιδότησης ΕΣΠΑ ή από το ακαδημαϊκό σου ίδρυμα ή από προγράμματα ΟΑΕΔ.

### **ΠΑΡΕΧΕΤΑΙ ΑΣΦΑΛΙΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ;**

Κανονικότητα. Όπως πληρώνεσαι, έτσι καλύπτεσαι και ασφαλιστικά.

### **ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ;**

Ναι, υπάρχουν καταρχάς πολυεθνικές εταιρείες στην Ελλάδα, που μπορεί αν το επιθυμείς να σε κατευθύνουν προς το εξωτερικό. Επίσης, υπάρχει το πρόγραμμα Erasmus+ που παρέχει δυνατότητα για πρακτική άσκηση στο εξωτερικό, αλλά και τα ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα της AIESEC για έμμισθη πρακτική εκτός συνόρων, για νέους (προπτυχιακούς αλλά και αποφοίτους) ηλικίας 18-30 ετών.



# The future of work looks a lot like you.

Στην PwC, θέλουμε να εμπλουτίζουμε τις ομάδες μας με φρέσκες ιδέες και νέα δυναμική.

Ξεκίνα την καριέρα σου στην PwC Ελλάδας.  
**Reinventing the way we work, together.**

## Προγράμματα πρακτικής άσκησης για φοιτητές

### Cyber Security Mentorship programme

Οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν εκπαιδεύσεις μέσω της PwC Cyber Academy, να εμπλακούν σε έργα μεγάλων πελατών, ενώ παράλληλα να λάβουν καθοδήγηση από τους Cyber Leaders της PwC Ελλάδας.



### Flying Start programme

Το καινοτόμο αυτό πρόγραμμα, προσφέρει τη δυνατότητα στους φοιτητές από το 3<sup>ο</sup> έτος να εργάζονται στην PwC παράλληλα με τις σπουδές τους. Οι εργασιακές ώρες προσαρμόζονται για την απόκτηση της επαγγελματικής πιστοποίησης ACA.



### Assurance Internship programme

Ένα ειδικά σχεδιασμένο πρόγραμμα έμμιθης πρακτικής άσκησης για ένα δυναμικό ξεκίνημα στον κλάδο του Assurance και του Audit. Η συμμετοχή στο πρόγραμμα δίνει τις βάσεις για το Assurance Graduate programme.



Μάθε περισσότερα για όλα τα προγράμματα πρακτικής εδώ:



## Προγράμματα πρόσληψης για νέους πτυχιούχους

On-the-job εκπαίδευση, συνεχής ανατροφοδότηση, ενδιαφέροντα projects, εστίαση στη δημιουργικότητα και την τεχνολογία, περιβάλλον συμπερίληψης.

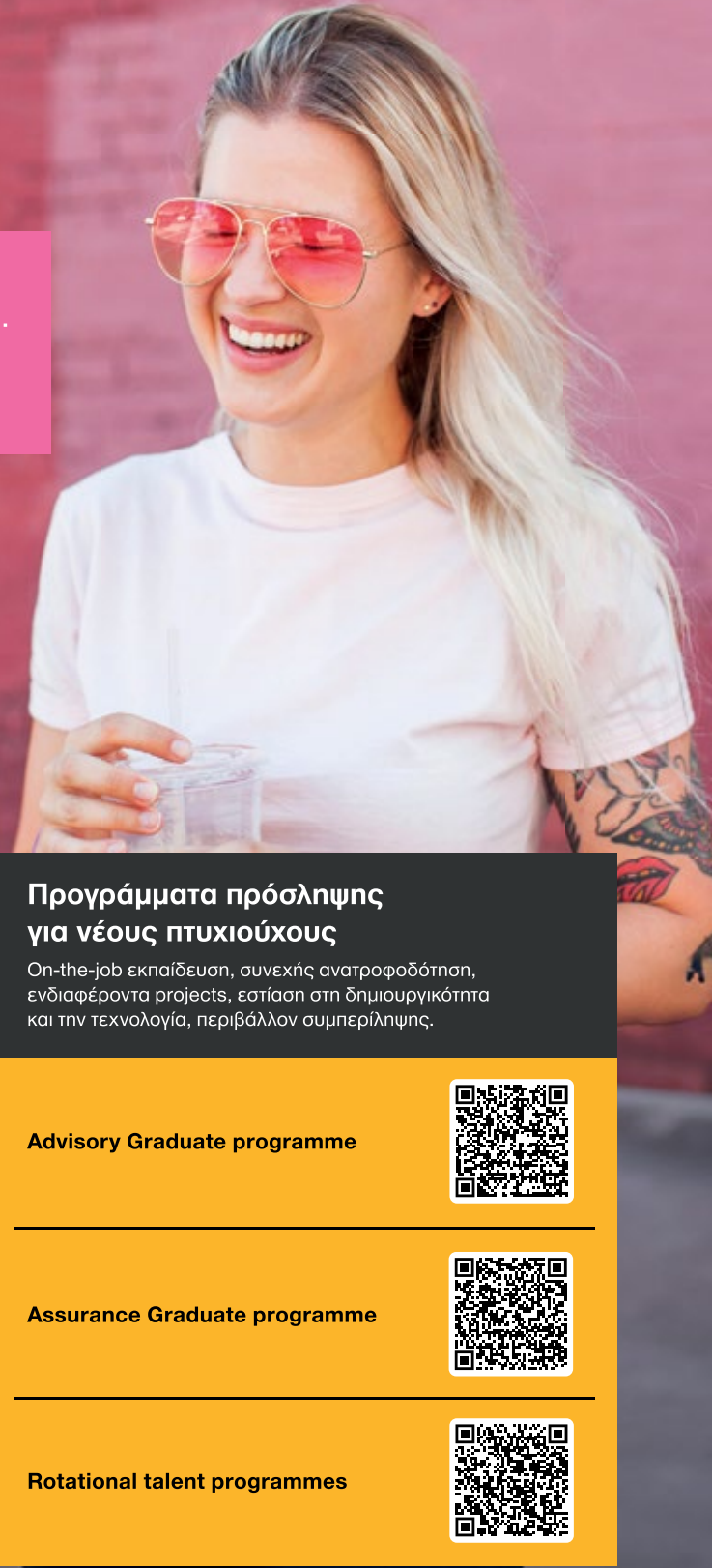
### Advisory Graduate programme



### Assurance Graduate programme



### Rotational talent programmes





## Συχνές **ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ** για τα **GRADUATE / TRAINEE** προγράμματα:

### **ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΩ ΣΕ ΕΝΑ GRADUATE / TRAIN- EE ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ;**

Σε αντίθεση με τα προγράμματα Πρακτικής, τα Graduate / Trainee είναι για πτυχιούχους, άρα πρέπει υποχρεωτικά να έχεις το πτυχίο σου. Οπότε έχε τα μάτια σου ανοικτά για εταιρείες που δημοσιεύουν θέσεις εργασίας για νέους αποφοίτους (με λέξη-κλειδί τη λέξη Graduate) και νέους ασκούμενους (με λέξη-κλειδί τη λέξη Trainee).

### **ΜΠΟΡΕΙ ΜΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΝΑ ΜΕ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΣΕ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ GRADUATE;**

Ναι, αυτό είναι πιθανό να γίνει. Κάποιες εταιρείες αν τα πας καλά στο Internship πρόγραμμα, δηλαδή στην Πρακτική Άσκηση, σου δίνουν το εισιτήριο να συμμετέχεις και σε Graduate πρόγραμμα.

### **ΠΟΣΟ ΔΙΑΡΚΟΥΝ ΣΥΝΗΘΩΣ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΥΤΑ;**

Τα προγράμματα αυτά έχουν μεγαλύτερη διάρκεια από εκείνα της Πρακτικής. Στην ουσία είναι μια κανονική, κανονικότερη συνεργασία, που μπορεί να διαρκέσει αρκετούς μήνες ως και μερικά χρόνια. Για παράδειγμα το Brew your Career Path της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας σου παρέχει 2 χρόνια παραμονής στην εταιρεία.

### **ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΡΑΜΕΝΩ ΣΕ ΜΙΑ ΘΕΣΗ ΚΑΙ ΜΟΝΟ;**

Σε κάποια Graduate / Trainee προγράμματα προβλέπεται να εναλλάσσεις θέσεις ώστε να έχεις την ευκαιρία να γνωρίσεις διαφορετικούς τομείς εντός της εταιρείας.

### **ΠΟΥ ΑΛΛΟΥ ΘΑ ΒΡΩ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΜΟΙΒΟΜΕΝΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΕΙΔΙΚΑ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ/ΕΣ;**

Στη χώρα μας γίνονται οργανωμένες προσπάθειες όπως με το ReGeneration, το οποίο βοηθάει νέους και νέες πτυχιούχους ως 29 ετών να διεκδικήσουν μια θέση εργασίας σε μια από τις 2.000+ συνεργαζόμενες επιχειρήσεις.



# BREWING YOUR CAREER PATH



ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ

ΖΥΘΟΠΟΙΙΑ ΑΕ

Part of the Carlsberg Group

## MANAGEMENT TRAINEE PROGRAM

Visit our career site  
[www.olympicbrewery.gr/en/#career](http://www.olympicbrewery.gr/en/#career)



# Είσαι μπροστά όταν είσαι έτοιμος!

Η Eurobank ανταποκρίνεται σε μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι, τη διασύνδεσή τους με την αγορά εργασίας. Σε αυτό το πλαίσιο διευρύνει το πρόγραμμα Μπροστά για την Παιδεία που υλοποιεί από το 2003 σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, με τη δημιουργία μιας νέας πλατφόρμας [mprostagiatiinpraideia.gr](http://mprostagiatiinpraideia.gr), που σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε από την CollegeLink. Η πλατφόρμα προσφέρει στους νέους εφόδια για να εκπαιδευτούν, να δικτυωθούν και να εντοπίζουν ευκαιρίες στην αγορά εργασίας. Απευθύνεται στους βραβευμένους αριστούχους του προγράμματος Μπροστά για την Παιδεία και σε τελειόφοιτους φοιτητές πανεπιστημίων.

Η Τράπεζα προσφέρει έμμισθη πρακτική άσκηση στις

εγκαταστάσεις της στην Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη και άλλες περιοχές της χώρας. Το πρόγραμμα αφορά στους φοιτητές που επιθυμούν να δουλέψουν σε διάφορες Μονάδες, όπως IT & Digital, Marketing & Corporate Communications, Retail, Private Banking κ.λπ. που ανακοινώνονται ανάλογα με τις ανάγκες των εμπλεκόμενων μονάδων όλους τους μήνες του χρόνου. Οι φοιτητές εργάζονται σε ένα πραγματικό, δημιουργικό περιβάλλον εργασίας. Ανακαλύπτουν τι τους ενδιαφέρει περισσότερο επαγγελματικά και εξοικειώνονται με σύγχρονα εργαλεία και μεθόδους. Μαθαίνουν να συνεργάζονται επαγγελματικά με ομαδικότητα και σεβασμό στην ατομικότητα των άλλων.

Γιατί, για να μπορέσεις να βγεις μπροστά στην αγορά εργασίας, πρέπει να είσαι έτοιμος.

## Στεκόμαστε δίπλα στους νέους και τους προετοιμάζουμε για την αγορά εργασίας.

- Νέο επαγγελματικό μεταπτυχιακό πρόγραμμα **M.Sc. in Digital Transformation** του **Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών**, με πρωτοβουλία και χρηματοδότηση της Eurobank
- 100 θέσεις **πρακτικής άσκησης**
- Διασύνδεση με την **αγορά εργασίας**
- Ανάπτυξη **δεξιοτήτων, πιστοποιήσεις**
- Επιβράβευση αριστείας

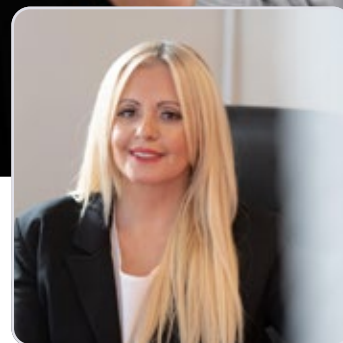


Μάθε περισσότερα στο [eurobank.gr/paideia](https://eurobank.gr/paideia)



ΚΕΙΜΕΝΟ

ΓΙΟΥΛΗ ΚΑΠΟΥΝΗ



Η Γιούλη Καπούνη είναι  
Ψυχολόγος - Ψυχαναλύτρια  
και Σύμβουλος Επαγγελματικού  
Προσανατολισμού.

## Κεφάλαιο

# ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ικανοποίηση

Όλοι θέλουμε η εργασία μας να μας προσφέρει ικανοποίηση. Ποιοι παράγοντες συντελούν σε αυτό και ποιοι μας εμποδίζουν;

Όλα αυτά τα χρόνια, αυτό που μας «αφηγείται» ο επαγγελματικός προσανατολισμός, είναι ότι η εφαρμογή του και η επιτυχία του στην πράξη, συνδέεται αρχικά με την ανάλυση της προσωπικότητας του ανθρώπου.

Η επαγγελματική προσωπικότητα διαδραματίζει κυρίαρχο ρόλο στο κατά πόσο ένας άνθρωπος είναι ικανοποιημένος από την εργασία του. Η ικανοποίηση που αντλεί από αυτή εξαρτάται κατά βάση από τους ακόλουθους παράγοντες:

1. Τη δομή του χαρακτήρα. Ο χαρακτήρας είναι που θα καθορίσει το επάγγελμα που θα επιλεχθεί καθώς και το αν ο άνθρωπος θα επιλέξει να έχει μισθωτή σχέση εργασίας, να είναι ελεύθερος επαγγελματίας ή επιχειρηματίας. Φανταστείτε κάποιον ο οποίος έχει προφίλ ελεύθερου επαγγελματία (θέλει να ορίζει μόνος του την εργασία του) να γίνει υπάλληλος. Όπως, ενώ δεν είναι επικοινωνιακός, να ασχολείται με την εξυπηρέτηση πελατών.
2. Τη σωστή ενεργητική ακρόαση του εαυτού του κάθε ανθρώπου, στο κατά πόσο επιλέγει με τα δικά του κριτήρια την εργασία που του αρέσει. Άνθρωποι που επηρεάζονται από άλλους ανθρώπους, που έχουν διαφορετικά κριτήρια από τους ίδιους, συχνά απογοητεύονται.
3. Τις συνθήκες της εργασίας όπως μισθός, πρόσθετες παροχές, δυνατότητα εξέλιξης, αναγνώριση και καλό συναδελφικό κλίμα.
4. Την αντιστοιχία της εκπαίδευσης και των επαγγελματικών του προσόντων με αυτά που θα κερδίζει από την εργασία του.
5. Τον ρόλο που έχει ο καθένας μέσα στην εργασία του.
6. Την ανθεκτικότητα που μπορεί να έχει απέναντι στο στρες.
7. Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά (ηλικία, φύλο, καταγωγή κ.λπ.).
8. Την τυχόν παραβίαση των προσωπικών ορίων (ή ακόμα και την ύπαρξη φαινομένων σεξουαλικής παρενόχλησης ή και ψυχολογικού εκβιασμού).
9. Το αντικείμενο της εργασίας.
10. Την ύπαρξη ή μη αυτοφροντίδας, διασκέδασης, ψυχαγωγίας και κοινωνικών συναναστροφών στη ζωή του εργαζομένου. Η ικανοποίηση στη δουλειά ενισχύεται και από το πώς είναι η ζωή του καθενός σε ευρύτερο πλαίσιο.
11. Τη σχέση που έχει ο άνθρωπος γενικότερα με το αίσθημα ικανοποίησης και χαράς. Η εμπειρία μου, μου έχει δείξει ότι αυτό είναι το πιο βασικό από όλα.

Ο χαρακτήρας τοποθετείται σε όλα τα περιβάλλοντα και όχι το αντίθετο.

Είναι πολύ σημαντικό, οι άνθρωποι γενικότερα και ειδικά οι νέοι να αφουγκράζονται την καρδιά τους στην επιλογή επαγγέλματος. Επιπλέον να εξελίσσουν τον χαρακτήρα τους. Ο χαρακτήρας τοποθετείται σε όλα τα περιβάλλοντα και όχι το αντίθετο. Έτσι λοιπόν αν κάποιος δεν έχει οδηγό την εξέλιξη του χαρακτήρα του, τότε η ικανοποίηση από τη δουλειά του θα φθίνει. Για παράδειγμα ένα επιτυχημένος επαγγελματίας μπορεί εξαιτίας του αγχώδους χαρακτήρα του να χάσει την εργασιακή ευχαρίστησή του.

Η ισορροπία ανάμεσα στη γενναιοδωρία, την εξωστρέφεια αλλά και τα όρια μπορούν σε συνδυασμό με την επαγγελματική εκπαίδευση να φτιάξουν εσωτερικές πλατφόρμες στον χώρο της εργασίας. Αυτό που επιβαρύνει ψυχικά τον εργαζόμενο είναι να εργάζεται αποκλειστικά για λόγους επιβίωσης κι όχι επαγγελματικού οράματος. Με συνενόχους την παραβίαση των ορίων του -όπως προαναφέραμε- και την παρενόχληση στον εργασιακό χώρο. (Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να πω ότι σε πολλές περιπτώσεις, ακόμα και οι ειδικοί ψυχικής υγείας δέχονται παραβίαση ορίων ή λεκτικές επιθέσεις. Κάποιες φορές αυτό είναι παράγοντας που μπορεί να μειώσει τη συνθήκη ικανοποίησης από τη δουλειά. Αυτό όμως που βοηθάει ή όχι είναι ο χαρακτήρας του ειδικού, στο πώς θα αντιμετωπίσει αυτό το φαινόμενο).

Μέσα από το δικό μου δείγμα ανθρώπων, ο ένας στους δύο θα αναφέρει έλλειψη ικανοποίησης κυρίως επειδή δεν επέλεξε το επάγγελμα που του ταίριαζε.

Σε δεύτερο επίπεδο θα αναφερθεί σε συνθήκες εργασίας με τις οποίες δεν είναι ευχαριστημένος, αλλά που αποδίδονται κι αυτές από τον ίδιο στη λανθασμένη ακαδημαϊκή επιλογή που έκανε, η οποία μετά εξελίχθηκε σε επάγγελμα. Ακούστε την καρδιά σας λοιπόν, και στοχευμένα και μεθοδικά αναπτύξτε οράματα. Με στοχευμένα βήματα και αγάπη για τη ζωή μπορείτε να έχετε επαγγελματική πληρότητα και ηρεμία. Αφουγκραστείτε τον χαρακτήρα σας και αποκαταστήστε τη σχέση σας με την ικανοποίηση, γιατί από εκεί ξεκινούν όλα.



Και πάντα να θυμάστε ότι...

«Ο έρωτας,  
η εργασία και  
η γνώση είναι  
αστείρευτες  
πηγές ζωής, αυτές  
πρέπει να την  
κυβερνούν»

Wilhelm Reich, ιατρός και ψυχαναλυτής



# CORPORATE WELLBEING, εταιρική «φούσκα» ή ειλικρινής επένδυση;



Ο Νίκος Βόπης είναι  
Ψυχοθεραπευτής / Διδάκτωρ  
Μοντέρνας Ψυχολογίας  
στο Yale University.

Ίσως πρόκειται για το πιο hot topic αυτή τη στιγμή μέσα στα εταιρικά περιβάλλοντα. Ένας όρος που εμφανίζεται όλο και πιο συχνά τα τελευταία χρόνια στα meetings που διεξάγονται στους κόλπους των εταιρειών, μικρών, μεσαίων, μεγάλων, δεν έχει τόση σημασία. Τι είναι όμως τελικά αυτό το corporate wellbeing που μπήκε στις ζωές των εργαζομένων; Μία ακόμα τάση της εποχής ή το βλέμμα προς το εταιρικό μέλλον;

Ας ξεκινήσουμε από τα βασικά. Ως corporate wellbeing ή corporate wellness θα μπορούσαμε να ορίσουμε το πώς αισθάνεται ένας εργαζόμενος για το επάγγελμά του, πώς νιώθει μέσα στο εργασιακό του περιβάλλον αλλά και ποια είναι η υποστήριξη που λαμβάνει από τους εργοδότες του. Ο συγκεκριμένος όρος περιλαμβάνει όλες τις συναισθηματικές, ψυχικές αλλά και κοινωνικές πτυχές μιας εργασίας.

## ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΟΜΩΣ ΤΟ WELLBEING ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ;

Γιατί πολύ απλά όταν ένας εργαζόμενος νιώθει πολύτιμο μέλος μιας εταιρείας, όταν νιώθει ότι αυτή τον υπολογίζει και τον θεωρεί αναπόσπαστο κομμάτι της τότε αυξάνονται

κατά πολύ οι πιθανότητες αυτός ο εργαζόμενος να αποδώσει στο μέγιστο των δυνατοτήτων του. Βέβαια, οι εταιρείες γνωρίζουν κάτι τέτοιο εδώ και δεκαετίες. Δε χρειάστηκε να γίνει trend το corporate wellness για να αντιληφθούν ότι είναι προς όφελός τους οι εργαζόμενοι να νιώθουν χαρούμενοι στο εργασιακό τους περιβάλλον. Γιατί όμως, παρά το γεγονός πως όλο αυτό είναι ηλιού φαεινότερο, ξεκίνησε τα τελευταία χρόνια να μπαίνει δυναμικά και έμπρακτα στο εταιρικό γίγνεσθαι;

Για πολύ καιρό τα εταιρικά περιβάλλοντα λειτουργούσαν σε ένα... παλιομοδίτικο και απαρχαιωμένο σύστημα το οποίο είχε ως απώτερο στόχο τη μέγιστη δυνατή παραγωγή υπό το οποιοδήποτε κόστος. Αυτό, όπως ήταν αναμενόμενο, δε λειτούργησε, και ένα από τα τρανταχτά παραδείγματα είναι η έρευνα μεγάλης κλίμακας που διεξήχθη από τη Statista από τον Απρίλιο του 2019 έως τον Μάρτιο του 2023 στις ΗΠΑ. Η εν λόγω έρευνα έδειξε ότι οι πιο συχνές αναζητήσεις ενός εργαζομένου στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της εργασίας του είναι οι ερωτήσεις "ποια είναι τα συμπτώματα του άγχους" και "ποια είναι τα συμπτώματα της κατάθλιψης". Η πρώτη αναζήτηση μέτρησε 256.540 αναζητήσεις ενώ η δεύτερη 233.560. Και όλα αυτά τα νούμερα σε μηνιαία βάση.

## ΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΚΑΙ Η ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΗ

Οι οργανισμοί είχαν για πολλές δεκαετίες, ειδικά στο εξωτερικό, στα καταστατικά τους ιδέες και δράσεις για να βοηθούν το δυναμικό τους αναφορικά με την ψυχική υγεία και την προσωπική εξέλιξη. Στις περισσότερες των περιπτώσεων όμως αυτό συνέβαινε διότι πολύ απλά ήταν υποχρεωμένες να το κάνουν. Στην ουσία, οι εργαζόμενοι παρείχαν τις υπηρεσίες τους σε περιβάλλοντα ιδιαίτερα πιεστικά, πολύ αυστηρά, με παντελή έλλειψη συναισθηματικής επικοινωνίας και με μία εξαιρετική απουσία ενσυναίσθησης. Ποιο ήταν το αποτέλεσμα όλου αυτού; Η Μεγάλη Παραίτηση\*!

\*Ο όρος **Μεγάλη Παραίτηση** ξεκίνησε από το 2021, όταν οι εργαζόμενοι, με αφορμή το νέο εργασιακό περιβάλλον που δημιουργήσε η πανδημία, αναθεώρησαν τις προτεραιότητές τους και επανεξέτασαν τις φιλοδοξίες τους.

Η έρευνα της Payscale που πραγματοποιήθηκε την τελευταία τετραετία έδειξε ότι πάνω από το 60% των εργαζομένων σε corporate περιβάλλοντα οδηγήθηκαν σε παραίτηση από την εργασία τους εξαιτίας των απαιτητικών συνθηκών και της απουσίας του αισθήματος «ασφάλειας». Η πανδημία σε όλο αυτό έπαιξε καθοριστικό ρόλο, και τρανό παράδειγμα είναι οι ΗΠΑ. Συγκεκριμένα, το ποσοστό των παραιτήσεων που αφορούσαν την πλήρη απασχόληση έφτασε στο 3%, κάτι που είχε να συμβεί από το 2000. Πάνω από 4,5 εκατομμύρια εργαζόμενοι άφησαν τις δουλειές τους και σύμφωνα με την PwC οι κυριότεροι λόγοι αυτής της εξέλιξης ήταν η απαίτηση για καλύτερα αμειβόμενες θέσεις εργασίας και η ανάγκη για μεγαλύτερη ασφάλεια στο εργασιακό περιβάλλον.

## ΑΠΟ ΤΟ ΘΕΛΟΘΗΝΑΙ ΣΤΗΝ ΟΥΣΙΑ

Από την εποχή της πανδημίας και την απαρχή της τηλεργασίας μέχρι και στο τώρα παρατηρείται ότι οι εταιρείες και οι οργανισμοί έχουν αρχίσει να αλλάζουν τον τρόπο σκέψης αλλά και την εταιρική τους κουλτούρα προς ένα πιο ολιστικό μοντέλο. Πιο συγκεκριμένα, βλέπουμε πλέον πως η προσέγγισή τους είναι πιο προσωποκεντρική με κεντρικούς άξονες την ψυχική ισορροπία, το υγιές περιβάλλον και την εξέλιξη του δυναμικού τους. Αυτό γίνεται με ποικίλους τρόπους μέσα στους οργανισμούς και μάλιστα οι περισσότεροι από αυτούς συνεργάζονται με ειδικούς ψυχικής υγείας προκειμένου να μπορέσουν να βοηθήσουν έμπρακτα το δυναμικό τους.

Πιο συγκεκριμένα, βλέπουμε δράσεις όπως εταιρικές εκδρομές για το λεγόμενο bonding, ομαδικά σεμινάρια ψυχικής υγείας, συνεργασίες των εταιρειών με διάφορες πλατφόρμες ψυχικής υγείας μέσω των οποίων οι εργαζόμενοι μπορούν να κλείνουν τις συνεδρίες τους δωρεάν. Μάλιστα, μεγάλοι ελληνικοί οργανισμοί έχουν

## ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΥΡΙΟΣ ΛΟΓΟΣ ΠΟΥ ΑΝΑΖΗΤΗΣΑΤΕ ΕΡΓΑΣΙΑ ΕΚΤΟΣ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΣΑΣ;



**25%**  
Χρειάζομαι  
υψηλότερο μισθό



**10%**  
Δουλεύω part-time και  
χρειάζομαι full-time



**16%**  
Δεν είμαι ευτυχής  
στην εταιρεία μου



**7%**  
Δεν λαμβάνω  
προαγωγή



**14%**  
Θέλω να εργαστώ  
σε έναν οργανισμό  
πιο συμβατό με  
τις αξίες μου



**2%**  
Χρειάζομαι πιο  
εύλεκτο ωράριο



**11%**  
Αλλάζω τόπο  
διαμονής



**15%**  
Άλλο

*Ένας καλύτερος μισθός (οικονομική ευημερία) και η αναζήτηση ευχαρίστησης/ευτυχίας (ψυχολογική ευημερία) είναι οι δύο κυριότεροι λόγοι για τους οποίους, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα της Payscale, σκέφτονται να εγκαταλείψουν την εργασία τους οι περισσότεροι άνθρωποι.*

Ξεκινήσει την τελευταία τετραετία και εντάσσουν στο δυναμικό τους εταιρικούς ψυχολόγους οι οποίοι προσφέρουν in-house υπηρεσίες με απώτερο σκοπό τη δημιουργία ενός υγιούς και ισορροπημένου κλίματος στην εργασία.

Εκτός αυτού, ένα σημαντικό κομμάτι αυτής της στροφής των εταιρειών, αφορά και την επένδυση στο δυναμικό τους. Στην Ελλάδα, τα τελευταία χρόνια, παρατηρούμε όλο και πιο συχνά το φαινόμενο αυτής της επένδυσης μέσω σεμιναρίων, εξειδικεύσεων ακόμα και μεταπτυχιακών σπουδών που καλύπτονται εξ ολοκλήρου από τον εκάστοτε οργανισμό και παρέχονται δωρεάν προς τους εργαζομένους με στόχο τη δημιουργία μιας βαθύτερης σχέσης με την εταιρεία.

Χρειάστηκε να φτάσουμε στο 2024 για να μιλήσουμε τόσο ανοιχτά για όσα γνωρίζαμε καιρό: ότι οι οργανισμοί ανεξαρτήτως προϊόντος ή υπηρεσίας που πουλάνε, πάντοτε θα έχουν ως κεντρικό άξονα τον άνθρωπο, και πάνω σε αυτόν τον άξονα θα πρέπει να βασίζονται εάν θέλουν να συνεχίσουν να είναι βιώσιμοι.



## ΚΕΙΜΕΝΟ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ  
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ



Ο Δημήτρης Παπαδημητριάδης είναι Ψυχίατρος - Ψυχοθεραπευτής, MD, MSc, και τακτικό μέλος της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας.

# ΕΡΓΑΣΙΑ: όταν από διέξοδος γίνεται πηγή εξουθένωσης

Καθεαυτή η απασχόληση παρέχει δομή, σκοπό και σταθερό εισόδημα, που είναι κρίσιμες συνιστώσες της ψυχικής υγείας και συνολικά της ευημερίας. Η εργασία γίνεται σημείο αναφοράς και σταθερότητας που βοηθάει τους ανθρώπους να παραμένουν οργανωμένοι και προσανατολισμένοι, ενώ περιορίζει την αβεβαιότητα και το χάος. Προάγει την κοινωνική αλληλεπίδραση, τη δημιουργία δικτύων υποστήριξης και περιορίζει τη μοναξιά. Προσφέρει ευκαιρίες για μάθηση, βελτίωση δεξιοτήτων και προσωπική ανάπτυξη, οι οποίες ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοεπάρκεια. Την ίδια στιγμή, το αίσθημα ενός ανθρώπου ότι συνεισφέρει στην κοινωνία, ενώ την ίδια στιγμή υπάρχει και επιβιώνει αυτόνομα μέσα σε αυτήν με τις δικές του δυνάμεις, τον κάνει πιο ανθεκτικό απέναντι σε όλες τις δονήσεις που δημιουργούν οι άλλες πτυχές της ζωής.

Ωστόσο, υπάρχουν συνθήκες στις οποίες η εργασία έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Συγκρούσεις, αυστηρές προθεσμίες, υπερβολικό φορτίο εργασίας και παράλογες προσδοκίες, χωρίς κατάλληλη υποστήριξη και πρόσβαση σε απαραίτητους πόρους κ.ά., μπορούν να προκαλέσουν υψηλά επίπεδα στρες, αισθήματα υποτίμησης, στασιμότητας,

απογοήτευσης και απομόνωσης. Η δε δυσκολία εξισορρόπησης των εργασιακών απαιτήσεων με την προσωπική ζωή ενδέχεται να προκαλέσει εξάντληση, ιδίως όταν οι εργαζόμενοι δεν έχουν επαρκή χρόνο για ανάπαυση ή αναψυχή.

Η εργασιακή πραγματικότητα στην Ελλάδα, ιδιαίτερα μετά την οικονομική κρίση, είναι γεμάτη από αυτές τις προκλήσεις. Αν λάβουμε υπόψη την υψηλή ανεργία, την αδήλωτη εργασία και τους χαμηλούς μισθούς που μετά βίας επαρκούν για βασικές ανάγκες όπως η στέγαση, η εικόνα γίνεται ακόμη πιο δύσκολη.

Επιπλέον, οι απαιτήσεις για αυξημένη παραγωγικότητα κλιμακώνονται, καθώς ο κόσμος μας γίνεται ολοένα και πιο ανταγωνιστικός, ανεξαρτήτως των εγχώριων οικονομικών δυσκολιών, με διαρκές το αίτημα για ανάπτυξη. Πολλοί νέοι επαγγελματίες και επιστήμονες με ανώτερα πτυχία και γεμάτοι δυνατότητες είναι καθηλωμένοι σε θέσεις εργασίας με πενιχρές αμοιβές, κατώτερες των προσόντων τους και της υπόσχεσης της εκπαίδευσής τους.

Σε ένα τέτοιο περιβάλλον, η εργασία είναι δυνατόν να μεταβάλλεται από μέσο προσωπικής αυτοεκπλήρωσης σε ψυχικό βάσανο.



Σε μία έρευνα της Ελληνικής Στατιστικής Υπηρεσίας παρατηρήθηκε ότι 45% των εργαζομένων αναφέρουν αυξημένα επίπεδα άγχους λόγω της δουλειάς τους και 20% εμφανίζουν συμπτώματα κατάθλιψης.

Αυτή η επιβάρυνση μπορεί να οδηγήσει σε burnout, μία κατάσταση στην οποία ένας άνθρωπος νιώθει κουρασμένος και απογοητευμένος για παρατεταμένα διαστήματα αδυνατώντας να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του επαγγελματικού του ρόλου. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναγνωρίζει επίσημα από το 2019, την Επαγγελματική Εξουθένωση (burnout) ως μία διακριτή ψυχική διαταραχή, η οποία αποκαλύπτει τη βαθιά ανθρώπινη ανάγκη για ισορροπία και κατανόηση στον χώρο εργασίας – χαρακτηριστικά που συχνά παραβλέπονται στο σύγχρονο εργασιακό τοπίο.

## Συμπτώματα της Επαγγελματικής Εξουθένωσης

- 1. Σωματική και ψυχική εξάντληση:** Οι πάσχοντες αναφέρουν σταθερή κόπωση και μειωμένη ενέργεια, που επηρεάζουν την ικανότητά τους να λειτουργούν τόσο στην εργασία όσο και στο σπίτι.
- 2. Αποστροφή για την εργασία:** Οι εργαζόμενοι αναπτύσσουν αρνητικά συναισθήματα για την εργασία τους και νιώθουν απογοητευμένοι από αυτήν. Ενίοτε υιοθετούν μια απαθηή ή κυνική στάση απέναντι στις εργασιακές τους υποχρεώσεις ή τις αντιλαμβάνονται ως άδικες ή υπερβολικά απαιτητικές.
- 3. Δυσκολία στην επίτευξη των εργασιακών στόχων:** Μειωμένη εργασιακή απόδοση και αποτελεσματικότητα, που συχνά συνοδεύεται από συναισθήματα ανεπάρκειας, αποτυχίας ή αβοηθησίας.
- 4. Υπερευθιξία ή απόσυρση από τη διαπροσωπική επαφή:** Μπορεί να παρατηρηθούν αυξημένες συναισθηματικές αντιδράσεις ή απόσυρση από τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, τόσο στην εργασία όσο και στην προσωπική ζωή.
- 5. Σωματικά Συμπτώματα:** Αυξημένη συχνότητα κεφαλαλγιών, γαστρεντερικών και μυοσκελετικών ενόχλημάτων και διαταραχές ύπνου, που οφείλονται στο στρες.

Η πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης απαιτεί τη συνεργατική προσπάθεια μεταξύ εργαζομένων, εργοδοτών και της πολιτείας. Οι εργαζόμενοι μπορούν να προστατευθούν υιοθετώντας τεχνικές διαχείρισης του στρες, όπως η άσκηση, η διαλογιστική πρακτική και η επαρκής ανάπαυση, αναγνωρίζοντας τον κίνδυνο της εξιδανίκευσης της επαγγελματικής επιτυχίας ως τον μόνο σκοπό της ζωής τους. Αντ' αυτού, η ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής, καθώς και η ανάπτυξη ενδιαφερόντων εκτός εργασιακού περιβάλλοντος, μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της ψυχικής ακεραιότητας. Αυτή η προσέγγιση ενισχύει την αυτοεκτίμηση και συμβάλλει στην προσωπική και επαγγελματική ευημερία. Επίσης, παροτρύνουμε τους εργαζόμενους να αναζητούν

## Αιτίες της Επαγγελματικής Εξουθένωσης

- 1. Υπερβολικές εργασιακές απαιτήσεις:** Όταν οι εργαζόμενοι αντιμετωπίζουν αδιάκοπες και υψηλές προσδοκίες για απόδοση που υπερβαίνουν τις δυνατότητές τους ή τους πόρους που διαθέτουν, το άγχος μπορεί να καταλήξει στην εξουθένωση.
- 2. Έλλειψη ελέγχου:** Η αίσθηση των εργαζομένων ότι δεν έχουν έλεγχο σε κρίσιμες παραμέτρους της εργασίας τους ή στις αποφάσεις που επηρεάζουν την εργασία τους.
- 3. Ανεπαρκής αναγνώριση:** Η έλλειψη αναγνώρισης των κόπων και της συνεισφοράς ενός εργαζόμενου μπορεί να δημιουργήσει αίσθημα βαθιάς υποτίμησης και απογοήτευσης που επιφέρει την εξουθένωση.
- 4. Ανεπαρκής επικοινωνία και υποστήριξη:** Ο έντονος ανταγωνισμός, η περιορισμένη υποστήριξη από συναδέλφους ή προϊσταμένους, και η ανεπαρκής ή αναποτελεσματική επικοινωνία συμβάλλουν στην αίσθηση απομόνωσης.
- 5. Ασάφεια ρόλου:** Όταν οι εργαζόμενοι δεν είναι σίγουροι για τα ακριβή καθήκοντά τους ή τις προσδοκίες που υπάρχουν για εκείνους από την εργασία τους, μπορεί να νιώθουν ανασφάλεια και αυξανόμενο στρες.
- 6. Αντιφατικές αξίες:** Ένα χάσμα μεταξύ των προσωπικών αξιών του εργαζόμενου και των πρακτικών ή των πολιτικών της επιχείρησης στην οποία εργάζεται (για παράδειγμα η εργασία σε τηλεφωνικά κέντρα εισπρακτικών εταιρειών) μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές εσωτερικές συγκρούσεις.

υποστήριξη όταν τη χρειάζονται, είτε μέσω συναδέλφων είτε από τους ειδικούς της ψυχικής υγείας.

Οι εργοδότες από την πλευρά τους μπορούν να συμβάλουν δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό και θετικό εργασιακό περιβάλλον, περιορίζοντας το υπερβολικό φορτίο εργασίας, προσφέροντας ευελιξία στις ώρες εργασίας και ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή σε σεμινάρια διαχείρισης του στρες. Η δε πολιτεία μπορεί να προσφέρει ένα ευρύτερο δίκτυο προστασίας, ρυθμίζοντας τον εργασιακό χρόνο αυστηρότερα και εξασφαλίζοντας την τήρηση των δικαιωμάτων των εργαζομένων, όπως η δικαιοσύνη στις αμοιβές και οι ισότιμες ευκαιρίες για διαλείμματα από την εργασία.

Η φροντίδα για την ψυχική υγεία στον εργασιακό χώρο δεν αποτρέπει μόνο την εμφάνιση ψυχικών διαταραχών στους εργαζόμενους, αλλά ενισχύει επιπλέον την παραγωγικότητα των επιχειρήσεων και προάγει την κοινωνική ασφάλεια και την οικονομική σταθερότητα της χώρας.

*\*Ο Δημήτρης Παπαδημητριάδης έχει συγγράψει βιβλία για το άγχος και την κατάθλιψη, και συμμετέχει ενεργά στον δημόσιο διάλογο για τα μείζονα κοινωνικά ζητήματα.*



## Η **ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ** όπως και η **ΕΥΗΜΕΡΙΑ** είναι γένους θηλυκού

Οι Girls in Tech, ο οργανισμός που υποστηρίζει τη θέση των γυναικών στην Τεχνολογία, μας μιλούν για τη σημασία της έμφυλης ισότητας στη γυναικεία ευημερία.

Τα τελευταία χρόνια, παρατηρούμε αυξημένη προσπάθεια από τις εταιρείες Τεχνολογίας για την ενίσχυση του diversity και της συμπερίληψης των γυναικών: π.χ. προγράμματα mentoring, tech εκπαίδευση αλλά και ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης ανοίγονται ειδικά για γυναίκες. Ως κλάδος, η τεχνολογία δεν έχει γεωγραφικές αγκυλώσεις, δίνει τη δυνατότητα τηλεργασίας η οποία με τη σειρά της βοηθάει στην ευελιξία που αφήνει χώρο για τυχόν οικογενειακές υποχρεώσεις. Ωστόσο, παρά τα θετικά αυτά βήματα, συνεχίζουν να υπάρχουν προκλήσεις, όπως η

μισθολογική ανισότητα και η περιορισμένη εκπροσώπηση σε θέσεις ηγεσίας. Ορισμένες γυναίκες εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν εμπόδια στην επαγγελματική τους εξέλιξη, με αποτέλεσμα αυτό να επηρεάζει την ψυχική τους υγεία.

Η συνέχιση των προσπαθειών για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων είναι κρίσιμης σημασίας για να διασφαλίσουμε ότι οι γυναίκες στον χώρο της τεχνολογίας απολαμβάνουν όχι μόνο το wellbeing που αξίζουν, αλλά και ίσες ευκαιρίες για ανάπτυξη και επιτυχία στον κλάδο.

## ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΔΙΣΤΑΖΟΥΝ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΝ ΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ;

Οι λόγοι έχουν να κάνουν τόσο με τα κοινωνικά στερεότυπα, όσο και με τις υπάρχουσες έμφυλες διακρίσεις. Ο τομέας της τεχνολογίας εξακολουθεί να θεωρείται ένα «ανδροκρατούμενο» επάγγελμα. Η έλλειψη γυναικών προτύπων και η προκατάληψη ότι «τα αγόρια είναι καλύτερα στις θετικές επιστήμες» που προβάλλεται στις γυναίκες από μικρή ηλικία, δημιουργούν αμφιβολίες και ανασφάλεια σε όσες σκέφτονται να εισέλθουν στον χώρο. Αλλά και αν ακόμη το επιχειρήσουν, το 48% από αυτές έρχονται αντιμέτωπες με άνιση μεταχείριση στη διαδικασία του recruitment ή της πρόσληψης, σύμφωνα με σχετικές έρευνες.

### ΤΡΟΠΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Η αναστροφή των στερεοτύπων και η υποστήριξη γυναικών στον τεχνολογικό κλάδο, γίνεται από τις εταιρείες πλέον με διάφορους τρόπους:

- ▶ Καθορίζουν αυστηρούς στόχους ίσης συμμετοχής των δύο φύλων (50% άνδρες και 50% γυναίκες).
- ▶ Προσφέρουν προγράμματα εκπαίδευσης, όπως δωρεάν κατάρτιση σε νέες τεχνολογίες, και προγράμματα ενδυνάμωσης, σεμινάρια ηγεσίας και ανάπτυξης των soft skills.
- ▶ Δημιουργούν εσωτερικά communities γυναικών, τα οποία αναπτύσσουν ποικίλες δράσεις.
- ▶ Επίσης, αρκετές εταιρείες υποστηρίζουν εθελοντικούς οργανισμούς, όπως το Girls in Tech Greece, και διοργανώνουν από κοινού ενημερωτικές δράσεις για την αντιμετώπιση των ανισοτήτων στον χώρο της τεχνολογίας. Μερικές από αυτές τις πρωτοβουλίες υποστηρίζονται ενεργά από εταιρείες όπως η Netcompany-Intrasoft, McKinsey & Company, Intel, S&P Global.

Πέρα όμως από τις εταιρικές πρωτοβουλίες, η εξέλιξη παραμένει και προσωπική υπόθεση. Είναι μια συμφωνία που κλείνουν οι γυναίκες με τον εαυτό τους: να εργάζονται καθημερινά για να γίνουν καλύτερες, να διεκδικούν ό,τι τους αξίζει και να έχουν το θάρρος να αξιοποιούν τις ευκαιρίες.



Το **Girls in Tech** αποτελεί έναν από τους κορυφαίους παγκόσμιους οργανισμούς που στοχεύει στην επαγγελματική επιτυχία των γυναικών στον τεχνολογικό τομέα.

Με πάνω από 100.000 μέλη, ο οργανισμός προσφέρει εκπαιδευτικά προγράμματα και mentoring με γνώμονα τη γυναικεία ενδυνάμωση.





WELLNESS

ΣΤΕΛΛΑ ΣΑΜΑΡΤΖΗ



## Τα «**ΕΡΓΑΛΕΙΑ**» και η «**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**» προς την επιτυχία!

Η Στέλλα Σαμαρτζή, Corporate Wellness Expert & Yoga Teacher και δημιουργός της YooDOO, περιγράφει πώς η κίνηση, η χαλάρωση, η διατροφή και ο ύπνος συμβάλλουν προς μια πιο ισορροπημένη εργασιακή (και όχι μόνο) ζωή.

Καθημερινά καλούμαστε να αντεπεξέλθουμε σε άπειρες προκλήσεις. Ξυπνάμε το πρωί και από μόνο του είναι μία πρόκληση, δε συμφωνείτε; Χρειάζεται να εκπαιδευτούμε ώστε αυτές οι προκλήσεις να μπορούν καθημερινά να μας κατευθύνουν και να μας οδηγούν ένα βήμα παρακάτω, ωφέλιμο για τη ζωή μας και τους γύρω μας.

Πόσο σημαντικό είναι όμως να καταλάβουμε ότι είμαστε στο 100% οι δημιουργοί αυτής της πραγματικότητας; Πόσο σημαντικό είναι να ορίσουμε εμείς το τι πραγματικά θέλουμε, και μόνο αφού το ορίσουμε θα μπορούμε να το σχεδιάσουμε και να λάβουμε δράση ώστε να το υλοποιήσουμε. Η ζωή μας, ο κοινωνικός μας περίγυρος, η εργασία μας επηρεάζονται εξ ολοκλήρου από αυτές τις επιλογές.

Χρειαζόμαστε όμως υποστήριξη η οποία έρχεται από όλα τα «εργαλεία» τα οποία έχουμε άπλετα εκεί έξω και μας δίνονται σε αφθονία. Ένα από τα βασικά «εργαλεία» τα οποία έχουμε είναι «Τα εργαλεία της Ευεξίας».

Αυτός ο πολυσυζητημένος όρος της ευεξίας που κατάφερε να γίνει μόδα ως "wellness", για πολλούς από εμάς αποτελεί πρόκληση. Πριν τον απορρίψουμε όμως θα ήταν χρήσιμο να καταλάβουμε τι σημαίνει Ευεξία.

Όπως ορίζεται και από την ετυμολογία της λέξης, «Ευεξία» σημαίνει καλές συνήθειες που υιοθετώ στην καθημερινότητα και τη ζωή μου ώστε να με εξυπηρετούν, να με «προπονούν» για να μπορώ να αντεπεξέλθω σε όλες τις προκλήσεις.

- ▶ Πώς μπορώ να το πετύχω;
- ▶ Τι πρέπει να κάνω;
- ▶ Πόσο εύκολο είναι;

Ερωτήματα που εύκολα μπορούμε να απαντήσουμε αν αναζητήσουμε τη σωστή πληροφορία από ειδικούς.

Οι βασικοί πυλώνες της ευεξίας που αξίζει κάποιος να ασχοληθεί για να είναι καλά «προπονημένος» είναι:

**Η κίνηση, η χαλάρωση, η διατροφή και ο ύπνος.**

Για να μπορώ να πετύχω την ισορροπία σώματος, μυαλού και πνεύματος μέσα από τους πυλώνες ευεξίας είναι σημαντικό να «εξασκώμαι» καθημερινά μέσα από τις συνήθειές μου. Η επίτευξη ισορροπίας θα οδηγήσει στις σημαντικότερες βελτιώσεις.

Ο τρόπος που δομεί ο καθένας την οργάνωση των πυλώνων έχει εκπονηθεί κατά τέτοιο τρόπο ώστε να γίνει σχέδιο ζωής και όχι κάποιο βραχύβιο τέχνασμα ευεξίας. Για τον καθένα το πόσο ισορροπημένος θα είναι ο κάθε πυλώνας εξαρτάται από τη φύση και νοοτροπία ζωής που υιοθετεί.

Επίσης κάθε άνθρωπος μπορεί να ασχοληθεί με κάθε πυλώνα μεμονωμένα, για παράδειγμα μπορεί να νιώθει ότι η διατροφή και η κίνηση έχουν ρυθμιστεί σωστά, αλλά ο ύπνος χρειάζεται προσοχή. Αν όντως συμβαίνει αυτό, μπορεί να ξεκινήσει από τον αντίστοιχο πυλώνα.

Και επειδή πολλές φορές θεωρούμε ότι η τύχη είναι αυτή που μας δίνει την επιτυχία καλό θα ήταν να ορίσουμε και την τύχη ως βασικό στοιχείο σε οποιαδήποτε προσπάθεια κάνουμε. Εξάλλου η τύχη είναι το σημείο στο οποίο η ευκαιρία τέμνεται με την προετοιμασία που έχουμε κάνει. Οι ευκαιρίες θα έρχονται πάντα στη ζωή μας. Το πόσο προετοιμασμένοι θα είμαστε εξαρτάται από εμάς. Κάνοντας καθημερινή «προπόνηση», αυτό που μπορούμε να επιτύχουμε είναι να είμαστε στο 100% των δυνατοτήτων μας. Ο τρόπος που θα δομήσουμε τις καλές μας συνήθειες και την καθημερινότητά μας είναι σημαντικός. Η οργάνωση του σπιτιού μας, οι καθημερινές υποχρεώσεις μας, οι απαιτήσεις στην εργασία μας, κάποια διεκδίκηση την οποία θέλουμε να επιτύχουμε, όλα αυτά απαιτούν καθημερινή και «σκληρή προπόνηση» στο σώμα, το μυαλό και το πνεύμα μας. Το να διατηρούμε ισορροπία μυαλού και σώματος (αυτό που η επιστήμη ορίζει ως ομοιόσταση) σημαίνει ότι καθημερινά υιοθετούμε καλές συνήθειες, σημαίνει ότι καθημερινά έχουμε ευεξία στη ζωή μας.

## ΠΩΣ ΘΑ ΤΟ ΕΠΙΤΥΧΟΥΜΕ;

### Η κίνηση

Ξεκινώντας από το σώμα μας ο πρώτος πυλώνας ευεξίας αναφέρεται στην **κίνηση**, οπότε είναι χρήσιμο να μπορούμε να υιοθετήσουμε τα εξής:

- ▶ τουλάχιστον 10.000 βήματα την ημέρα
- ▶ πρόγραμμα ασκήσεων ενδυνάμωσης
- ▶ σύντομα μικροκινητικά διαλείμματα
- ▶ κάποιο είδος αερόβιας άσκησης προσαρμοσμένο στο σώμα μας

Το σώμα μας χρειάζεται κίνηση για να μπορεί να λειτουργεί σωστά και να μας προσφέρει ευρυχωρία κίνησης και δράσης σε αυτά που επιθυμούμε.

### Η χαλάρωση

Δεύτερος είναι ο πυλώνας της **χαλάρωσης**, σε μία εποχή που οι περισπασμοί ποικίλουν και μας προκαλούν συνεχώς. Είναι πολύ σημαντικό να:

- ▶ έχουμε καθημερινό χρόνο για τον εαυτό μας
- ▶ περνάμε μια μέρα την εβδομάδα χωρίς οθόνες
- ▶ κρατάμε Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης
- ▶ κάνουμε καθημερινή άσκηση ηρεμίας με αναπνοές
- ▶ περνάμε χρόνο χωρίς ηλεκτρονικές συσκευές
- ▶ ερχόμαστε πιο κοντά στη φύση (με περίπατο, πεζοπορία κ.λπ.)

Δημιουργώντας χώρο και ηρεμία μυαλού μπορούμε να χειριζόμαστε και να πράττουμε με μεγαλύτερη όρεξη, διαύγεια και γαλήνη και κατ' επέκταση να παίρνουμε τις σωστές αποφάσεις για τη ζωή μας.

### Η διατροφή

Ο τρίτος πυλώνας αναφέρεται στο σημείο της καθημερινότητάς μας και στο «καύσιμο» που μας βοηθάει να κινηθούμε, στη **διατροφή** μας, οπότε είναι σημαντικό να:

- ▶ μειώσουμε την κατανάλωση ζάχαρης
- ▶ τρώμε διαφορετικά λαχανικά καθημερινά
- ▶ καταναλώνουμε όλη την τροφή μας μέσα σε δώδεκα ώρες
- ▶ πίνουμε οκτώ ποτήρια νερό τη μέρα

Συμβουλευόμαστε ειδικούς για τυχόν θέματα διατροφής που μας απασχολούν ή κιλά τα οποία μας περιορίζουν στην καθημερινότητά μας, ώστε να μπορούμε να υποστηρίξουμε το σώμα μας με τη σωστή τροφή.

### Ο ύπνος

Ο τέταρτος και πολύ σημαντικός πυλώνας ευεξίας είναι ο **ύπνος**. Για πολλούς θεωρείται υπερτιμημένος αλλά καλό θα ήταν να σημειώσουμε ότι η έλλειψη ύπνου προκαλεί μακροπρόθεσμα πολλά και σοβαρά προβλήματα υγείας. Επίσης ένας κακός ύπνος μπορεί να μας «μπλοκάρει» στο να έχουμε μία καλή και γεμάτη δράση ημέρα.

Είναι χρήσιμο να φροντίσουμε τον ύπνο μας:

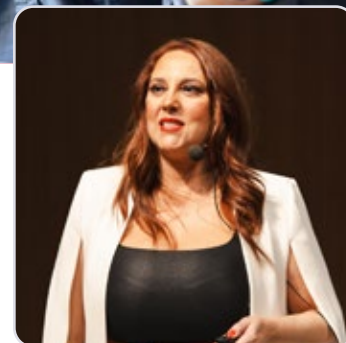
- ▶ δημιουργώντας ένα περιβάλλον με απόλυτο σκοτάδι
  - ▶ μένοντας είκοσι λεπτά κάθε πρωί μόλις ξυπνήσουμε σε εξωτερικό χώρο
  - ▶ έχοντας σταθερό ωράριο ύπνου
  - ▶ φροντίζοντας να διαχειριστούμε τις εντάσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας ή πριν από τον ύπνο μας
  - ▶ απολαμβάνοντας τον καφέ μας πριν το μεσημέρι
- Η δυσλειτουργία στον ύπνο, μας δημιουργεί «έλλειμμα ύπνου» το οποίο δεν αναπληρώνεται. Είναι χρήσιμο να το φροντίσουμε ώστε ο καλός ύπνος να μας προσφέρει μία υποστηρικτική ημέρα.

Έχοντας κάθε μέρα καλές συνήθειες το σίγουρο είναι ότι μακροπρόθεσμα θα γίνουν ρουτίνες που θα μας υποστηρίξουν ώστε:

- ▶ η διεκδίκηση της εργασίας που ονειρευόμαστε να γίνει πραγματικότητα
- ▶ οι σχέσεις με τους γύρω μας να έχουν μεγαλύτερο νόημα
- ▶ τα όνειρά μας να πάρουν μορφή μέσα από τη δράση που οι ίδιες οι ρουτίνες μας προσφέρουν

Η ευεξία είμαστε ΕΜΕΙΣ. Φροντίζουμε να την έχουμε ως εργαλείο στην καθημερινή μας προπόνηση σε όποιο στάδιο της ζωής μας και σε όποια σχέση ή στόχο θέλουμε να επιτύχουμε.

Η **YooDOo Corporate Wellness** παρέχει ολοκληρωμένες υπηρεσίες ευεξίας σε εταιρείες και επιχειρήσεις, εστιάζοντας στη σωματική, ψυχική και πνευματική ισορροπία των σημερινών εργαζομένων.



## Από το **WELLBEING** στο well... becoming

Η Έλενα Γεωργανά, Group Human Resources Director στο Kariera Group, μας μιλάει για το πώς η ευζωία είναι μια διαδικασία που δε σταματάει ποτέ.

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ WELLBEING ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ;

Πολύς λόγος γίνεται τα τελευταία χρόνια για το wellbeing, τόσο στον εργασιακό χώρο, όσο και γενικότερα. Είναι άραγε κι αυτός ο όρος ένα trend της εποχής ή μία ουσιαστική ανάγκη των ανθρώπων;

Καταρχάς είναι σημαντικό να δώσουμε έναν ξεκάθαρο ορισμό της «ευεξίας» και της «ευζωίας» που συχνά βλέπουμε να χρησιμοποιούνται εναλλάξ για να περιγράψουν την καλή ποιότητα ζωής των ανθρώπων. Πρόκειται όμως ξεκάθαρα για δύο διαφορετικές έννοιες.

Όταν ακούμε «ευεξία» (wellness) συνήθως σκεφτόμαστε τη σωματική υγεία, ενώ η ευζωία (wellbeing) αφορά σε ευρύτερο φάσμα, όπως πνευματική και συναισθηματική υγεία, καθώς και κοινωνικοοικονομικές παραμέτρους οι οποίες συμβάλλουν στη ζωή μας.

Αν συγκρίνουμε τις έννοιες αυτές στον χώρο εργασίας με την πυραμίδα των ανθρώπινων αναγκών του Maslow, θα δούμε ότι η ευεξία βρίσκεται στη βάση της και καθώς ανεβαίνουμε συναντούμε ανάγκες όπως αυτή του ανήκειν, της διαφάνειας, της ενδυνάμωσης κ.λπ.

Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι στις επιχειρήσεις, εάν όντως θέλουμε να μιλάμε για την ευζωία των ανθρώπων μας θα πρέπει να φροντίσουμε αρκετά περισσότερα από το να διοργανώνουμε κάποια σχετικά σεμινάρια ή να διαθέτουμε εργονομικές καρέκλες!

Επομένως, στις εταιρείες μας οφείλουμε να ξεκινήσουμε με σημαντική βελτίωση της ευεξίας των εργαζομένων, η οποία μπορεί να συνοψιστεί σε πρωτοβουλίες που αφορούν τα εξής:

1. Σωματική ασφάλεια των εργαζομένων κατά τη διάρκεια που εκτελούν εργασίες
2. Ευχάριστο εργασιακό περιβάλλον (φωτεινοί χώροι γραφείων κ.λπ.)
3. Ψυχολογική και συναισθηματική ασφάλεια (π.χ. ελευθερία έκφρασης)

### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ ΓΙΑ ΤΟ WELLBEING ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ



- 4. Συνεργατικότητα μεταξύ συναδέλφων
- 5. Κουλτούρα συμπερίληψης, όπου όλοι απολαμβάνουν τον σεβασμό και την αποδοχή

Οι οργανισμοί που θέλουν να ενισχύσουν περαιτέρω την ευζωία των εργαζομένων τους, επιπρόσθετα οφείλουν να λαμβάνουν μέτρα για τα παρακάτω:

- 1. Να δίνουν μισθό και παροχές ανάλογες των αρμοδιοτήτων και των ευθυνών
- 2. Να σέβονται έμπρακτα την ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής
- 3. Να δημιουργούν ευκαιρίες κοινωνικής διάδρασης μεταξύ των εργαζομένων
- 4. Να αναδεικνύουν σημαντικούς σκοπούς και να προσφέρουν στο κοινωνικό σύνολο
- 5. Να εμπνέουν τους ανθρώπους τους με ένα δυνατό όραμα που δίνει ανώτερο νόημα στον κάθε ρόλο στην επιχείρηση

Πέραν των αμέτρητων ερευνών που δείχνουν τη σύνδεση μεταξύ ευζωίας του ανθρώπινου δυναμικού και θετικών εταιρικών αποτελεσμάτων, καθώς και της νέας γενιάς που βάζει στην κορυφή της λίστας της τα θέματα αυτά ως προς την επιλογή εργοδότη, υπάρχει ακόμη ένας σπουδαίος λόγος να φροντίζουμε τους εργαζομένους μας: επηρεάζουμε άμεσα την ποιότητα της ζωής τους και το επίπεδο της προσωπικής τους ευτυχίας.

### ΤΙ ΚΑΝΕΙ ΤΟ KARIERA GROUP ΓΙΑ ΤΟ WELLBEING ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΤΟΥ;

Το Kariera Group είναι ένας απόλυτα ανθρωποκεντρικός οργανισμός, όχι μόνο λόγω του αντικειμένου δραστηριοποίησής του, αλλά κυρίως από... άποψη! Στην εταιρεία μας πιστεύουμε πως και το πιο φιλόδοξο σχέδιο μπορεί να γίνει πραγματικότητα αν εργαστούμε με στοχοπροσήλωση, πάθος και ταυτόχρονα έχουμε... fun! Σχετικά με την ενίσχυση της ευζωίας των εργαζομένων μας, εστιάζουμε σε τρεις βασικούς πυλώνες, με ποικίλες πρωτοβουλίες και δράσεις:

#### Η καθημερινή ζωή:

Πέραν των όσων θεωρούμε «βασικά» και αδιαπραγμάτευτα στον οργανισμό μας (δηλαδή τις δίκαιες αμοιβές, την πληρωμή των εργαζομένων στην ώρα τους, την παροχή όλων των νόμιμων αδειών και παροχών), έχουμε φροντίσει να δημιουργήσουμε ένα πολύ ευχάριστο εργασιακό περιβάλλον, σε σύγχρονα γραφεία, με δωρεάν παροχή πρωινού και μεσημεριανού γεύματος για όλους και με δυνατότητα χρήσης του γυμναστηρίου στο κτήριο. Επιπρόσθετα, ως μία εταιρεία τεχνολογίας, δε θα μπορούσαμε να μην εφαρμόζουμε ευέλικτο τρόπο εργασίας, τόσο ως προς το ωράριο αλλά και ως προς τον τόπο (office, hybrid, remote).

#### Η κοινωνική ζωή:

Στην εταιρεία μας, κάθε μέρα είναι ευκαιρία για γιορτή και σύνδεση! Έχουμε «θεσμοθετήσει» πλέον τα ετήσια πάρτι μας, και παράλληλα διοργανώνουμε θεματικές δράσεις (π.χ. πεζοπορία, μαραθώνιο, αθλητικές δράσεις, οικολογικές, γαστρονομικές, κ.ά.). Έτσι έχουμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε ο ένας τον άλλο και σε πιο προσωπικό επίπεδο, και να χτίσουμε ανθρώπινη σύνδεση, πέραν της εργασίας μας. Αρκετές από τις δράσεις μας έχουν φιλανθρωπικό χαρακτήρα, προκειμένου να στηρίξουμε τις πιο αδύναμες κοινωνικές ομάδες. Το Kariera Group αποτελεί έναν τόπο απόλυτης συμπερίληψης και δε χάνουμε την ευκαιρία να το εκφράζουμε έμπρακτα, τόσο στις προσλήψεις μας, όσο και προς τους συνεργάτες μας, θέλοντας να συμβάλλουμε σε έναν πιο δίκαιο κόσμο.

#### Η προσωπική ανάπτυξη:

Στον Όμιλό μας η προσωπική ανάπτυξη παίζει κυρίαρχο ρόλο. Θέλουμε να συνεργαζόμαστε με ανθρώπους που έχουν φιλοδοξία και θέληση για εξέλιξη και είμαστε ανοιχτοί να συζητήσουμε τα όνειρα των εργαζομένων μας και να συμβάλουμε στην πραγματοποίησή τους. Εδώ δεν υπάρχουν στεγανά τμημάτων ή ειδικοτήτων. Οι άνθρωποί μας είναι ευπρόσδεκτοι να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους κι εμείς από τη μεριά μας, ως Διεύθυνση Ανθρώπινου Δυναμικού, τους ενθαρρύνουμε να λαμβάνουν μέρος σε εσωτερικές και εξωτερικές εκπαιδεύσεις, ώστε να διεκδικήσουν την καριέρα που επιθυμούν.

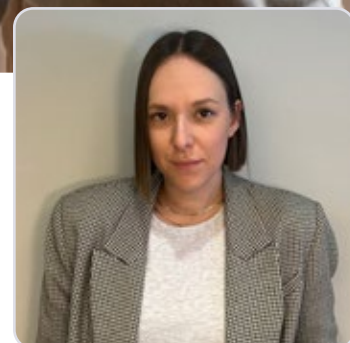
Για εμάς ο πετυχημένος εργαζόμενος είναι ο ευτυχισμένος εργαζόμενος. Εκείνος που ξεκινάει την ημέρα του στη δουλειά, με ένα πλατύ χαμόγελο! **Άλλωστε, κάθε μέρα είναι μία νέα ευκαιρία για well... becoming!**





## THE TALK

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ  
ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ



## Hey Future **EXECUTIVE!**

Η Κωνσταντίνα Σωτηροπούλου, Executive Search Consultant στην Executive Level του kariera.gr, απαντάει σε ερωτήσεις μας για το wellbeing σε διαφορετικά στάδια της εργασιακής μας πορείας.

**ΕΙΔΙΚΕΥΕΣΤΕ ΣΕ ΠΙΟ SENIOR ΚΑΙ C-LEVEL ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ. ΤΙ ΕΧΕΤΕ ΔΕΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΑΣ; ΟΣΟ ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ ΕΝΑΣ/ΜΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ/Η ΣΤΗΝ ΙΕΡΑΡΧΙΑ ΠΩΣ ΑΛΛΑΖΕΙ Η ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΤΟΥ/ΤΗΣ;**

Παρατηρείται ότι η ευημερία των ανθρώπων σε ανώτερα επίπεδα διοίκησης, εμφανίζει αλλαγές καθώς ανεβαίνουν στην ιεραρχία. Βασικός παράγοντας είναι το είδος του άγχους που αντιμετωπίζουν. Καθώς επιβαρύνονται με μεγαλύτερες ευθύνες και πιέσεις, το άγχος τους μπορεί να αυξηθεί. Ωστόσο, αντίστοιχα, με την εξέλιξη των δεξιοτήτων και την απόκτηση εμπειρίας, ενδέχεται να αντιμετωπίζουν αυτή την πρόκληση με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αποτελεσματικότητα.

Επιπρόσθετα, η αύξηση των επαγγελματικών υποχρεώσεων μπορεί να οδηγήσει σε λιγότερο ελεύθερο χρόνο για προσωπικές δραστηριότητες και ξεκούραση. Τα C-level στελέχη, συχνά αντιμετωπίζουν αυξημένες χρονικές

προκλήσεις, όπως περισσότερες συναντήσεις, ταξίδια και εργασία εκτός ωραρίου. Παράλληλα, με την αύξηση της ευθύνης, η επαγγελματική ικανοποίηση μπορεί να αυξηθεί ή να μειωθεί, ανάλογα με την ικανοποίηση του εργαζόμενου από το είδος των προκλήσεων που αντιμετωπίζει.

Συνολικά, η ευημερία των senior και C-Level εργαζομένων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ικανότητά τους να διαχειρίζονται το άγχος και τις προκλήσεις της θέσης τους, καθώς και από την υποστήριξη που λαμβάνουν από την επιχείρηση και τους συνεργάτες τους.

**ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΓΙΑ ΕΣΑΣ «ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ» ΣΤΟ WELLBEING; ΔΗΛΑΔΗ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΠΛΗΞΕΙ ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ, ΚΑΙ ΠΡΕΠΕΙ ΟΙ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ ΝΑ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΟΥΝ ΑΜΕΣΑ;**

Παλαιότερα, ορισμένες πρακτικές που θεωρούνταν συνηθισμένες είχαν στην πραγματικότητα αρνητικές



## Η έλλειψη κατανόησης και συναισθηματικής υποστήριξης μπορεί να οδηγήσει σε αίσθημα αποξένωσης και ανασφάλειας.

επιπτώσεις στην ευημερία των εργαζομένων. Τώρα, αυτές οι πρακτικές αναδεικνύονται ως προκλήσεις που απαιτούν άμεση και αποτελεσματική αντιμετώπιση από τις εταιρείες. Καταρχάς, η υπερεργασία και η έλλειψη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι κρίσιμος παράγοντας. Η συνεχής πίεση για υψηλή απόδοση, σε συνδυασμό με την έλλειψη ελεύθερου χρόνου για προσωπικές δραστηριότητες, μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση και στρες. Επιπλέον, η έλλειψη υποστήριξης και αναγνώρισης από τη διοίκηση και τους συναδέλφους αποτελεί άλλον ένα σημαντικό παράγοντα που επηρεάζει την ευημερία.

Η μη επιβράβευση των επιδόσεων και η έλλειψη υποστήριξης μπορεί να δημιουργήσει αρνητικό κλίμα και να μειώσει την ενότητα της ομάδας. Τέλος, η ανεπαρκής διαχείριση του άγχους είναι εξίσου κρίσιμος παράγοντας. Η έλλειψη αποτελεσματικών μεθόδων για τη διαχείριση του άγχους μπορεί να οδηγήσει σε υψηλά επίπεδα στρες και προβλήματα υγείας. Αναφορικά με την τελευταία πτυχή, αξίζει να σημειωθεί ότι η πιθανότητα έλλειψης πρόσβασης/παροχής υπηρεσιών ψυχολογικής υποστήριξης μπορεί να εμποδίσει τους εργαζόμενους να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν.

### ΥΠΑΡΧΕΙ Η ΕΝΤΥΠΩΣΗ ΟΤΙ ΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΤΩΝ JUNIOR ΚΑΙ MID ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ, ΔΕ ΦΤΑΝΟΥΝ ΠΑΝΤΑ ΣΤΑ ΑΥΤΙΑ ΤΩΝ ΨΗΦΑ ΙΣΤΑΜΕΝΩΝ. ΙΣΧΥΕΙ;

Έρευνες του 2023 δείχνουν ότι οι ανησυχίες των junior και mid-level εργαζομένων ενδέχεται να μη φτάνουν πάντα στα αυτιά των ανώτερων στελεχών. Συχνά, η επικοινωνία μεταξύ των διαφόρων επιπέδων ιεραρχίας είναι ανεπαρκής, με αποτέλεσμα οι εργαζόμενοι να αισθάνονται ότι οι ανησυχίες και οι δυσκολίες τους δε λαμβάνονται σοβαρά υπόψη από την ανώτερη διοίκηση. Επίσης, η έλλειψη κατανόησης

και συναισθηματικής υποστήριξης μπορεί να οδηγήσει σε αίσθημα αποξένωσης και ανασφάλειας στους νεότερους εργαζομένους. Τέλος, σε ορισμένες εταιρείες, η κουλτούρα εργασίας δεν προωθεί την ανοικτή επικοινωνία και την ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των διαφορετικών επιπέδων, ενισχύοντας όλα τα παραπάνω. Ωστόσο, αυτό δεν ισχύει πάντα. Ολοένα και περισσότερες επιχειρήσεις διαμορφώνονται ως προς τις ανάγκες των εργαζομένων, και προσπαθούν να δημιουργήσουν περιβάλλοντα όπου η επικοινωνία είναι ανοικτή και οι δυσκολίες μπορούν να συζητηθούν ελεύθερα. Χρησιμοποιούν μέσα, όπως το performance evaluations και τα development meetings/activities, για να κατανοήσουν καλύτερα τις ανάγκες και τις προκλήσεις των εργαζομένων σε διάφορα επίπεδα.

### ΠΩΣ ΒΛΕΠΕΤΕ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟ ΘΕΜΑ ΤΗΣ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΟΙ ΗΓΕΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ;

Σε έναν κόσμο όπου το επαγγελματικό πεδίο αλλάζει με ταχύτατους ρυθμούς, ο ρόλος των ηγετικών ομάδων είναι κρίσιμος στη δημιουργία μιας εργασιακής κουλτούρας που προωθεί την ψυχολογική, σωματική και κοινωνική ευεξία. Η Gen Z, με τις ξεχωριστές δυναμικές και προτιμήσεις της, διαμορφώνει νέα δεδομένα και προοπτικές στον τομέα της εργασίας. Αυτή η γενιά δίνει έμφαση στην ευημερία και την προσωπική εξέλιξη, αναζητώντας εργασίες που επιτρέπουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων και προσφέρουν ευελιξία στο ωράριο και τον τόπο εργασίας μέσω της τεχνολογίας.

Οι εργοδότες και οι managers πρέπει να προσαρμοστούν σε αυτές τις αλλαγές, δημιουργώντας εργασιακά περιβάλλοντα που θα ανταποκρίνονται στις νέες ανάγκες. Ένα ενδιαφέρον ερώτημα που προκύπτει είναι πώς μπορούν οι επιχειρήσεις να προωθήσουν την αλληλεπίδραση και τη συνεργασία μεταξύ των διαφορετικών γενεών στον χώρο εργασίας, λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές προτιμήσεις και αξίες τους. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να οδηγήσει σε πιο εννοποιημένες και δυναμικές οργανωτικές δομές, εκμεταλλευόμενη τη δύναμη της ποικιλομορφίας και της συνεργασίας για την επίτευξη κοινών στόχων και αναπτυξιακών προσαθειών.

Η **Executive Level** του **kariera.gr** ειδικεύεται στο recruitment υψηλόβαθμων στελεχών, διαθέτοντας ένα εκτενές δίκτυο επαφών. Προσφέρει υπηρεσίες αξιολόγησης και ανάπτυξης ανθρώπινου δυναμικού διασφαλίζοντας τη σωστή διαχείριση της εταιρικής στρατηγικής, λειτουργώντας με απόλυτη εμπιστευτικότητα και δημιουργώντας μακροχρόνιες σχέσεις με εταιρείες και υποψήφιους.



## THE TALK ΝΙΚΟΣ ΦΟΡΟΣ



# Ερευνώντας τον **ΕΠΟΜΕΝΟ** **ΕΡΓΟΔΟΤΗ** μας



Ο Νίκος Φόρος, Lead στο τμήμα Employer Branding Solutions του Kariera Group, μας εξηγεί πώς η ευημερία που παρέχει κάθε εργοδότης δημιουργεί «καλή φήμη» και πώς μπορούμε να ελέγξουμε ως υποψήφιοι τη φήμη αυτή.

### **ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΑΣ ΑΣΧΟΛΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ EMPLOYER BRANDING. ΤΙΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ ΣΗΜΕΡΑ ΠΟΣΟ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΤΙΣ ΒΛΕΠΕΤΕ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ WELLBEING ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΠΑΛΙΟΤΕΡΑ;**

Τα τελευταία χρόνια, με τις νέες τάσεις που έχουν εισέλθει στην εργασιακή καθημερινότητα (π.χ. remote working, ασύγχρονη εργασία / επικοινωνία\*), βλέπουμε όλο και περισσότερο να αναπτύσσεται μια ανάγκη για ποιοτική σύνδεση των εργαζομένων στον χώρο εργασίας, σε φυσικό ή ψηφιακό περιβάλλον. Αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα δεν είναι πολλοί οι εργοδότες που έχουν εντάξει οργανωμένες πρωτοβουλίες ευεξίας μέσα στο πακέτο παροχών τους.

**\*Ασύγχρονη εργασία / επικοινωνία.** Το να εργάζεσαι ασύγχρονα σημαίνει ότι μπορείς να δουλεύεις, όχι παράλληλα, αλλά συμπληρωματικά με τους συναδέλφους σου, στον χρόνο που σε εξυπηρετεί περισσότερο.

Τέτοιες πρωτοβουλίες μπορούν να εφαρμοστούν είτε μέσω μονοήμερων εξορμήσεων σε φυσικούς προορισμούς, είτε εντάσσοντας προγράμματα εκγύμνασης των εργαζομένων τους (π.χ. μαθήματα γιόγκα, εγκαταστάσεις γυμναστηρίου), είτε προσφέροντας υγιεινές επιλογές διατροφής κατά τη διάρκεια της ημέρας στους ανθρώπους τους, είτε ακόμα και μέσω online συγκεντρώσεων εφαρμόζοντας mindfulness sessions με στόχο την ψυχική ευημερία.

Αυτό που θα ήθελα να δω σε πιο στρατηγικό επίπεδο κι αναφορικά με την ενίσχυση του Employer Brand των εταιρειών, θα ήταν μία ολιστική προσέγγιση, δηλαδή να δημιουργηθεί εσωτερικά μια κουλτούρα ευεξίας, η οποία να αγκαλιάζει όλα τα επίπεδα συνέργειας και λειτουργίας ενός οργανισμού. Είναι σημαντικό να παρατηρήσουμε ότι σε κλάδους όπου οι άνθρωποι βρίσκονται στην πρώτη γραμμή, όπως για παράδειγμα στη Λιανική, τα διαθέσιμα δεδομένα για τέτοιες πρωτοβουλίες είναι πολύ λίγα αλλά ταυτοχρόνως και πολύ σημαντικό να υπάρχουν.

Από πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήσαμε στο Employer Branding Solutions για τον κλάδο της Λιανικής, ανάμεσα σε 86 εταιρείες του κλάδου, είδαμε ότι μόλις το 8,1% των εταιρειών προβάλλουν μέσα από τα κανάλια επικοινωνίας τους (εταιρική ιστοσελίδα, social media κ.ά.) προγράμματα ευεξίας για τους ανθρώπους τους.



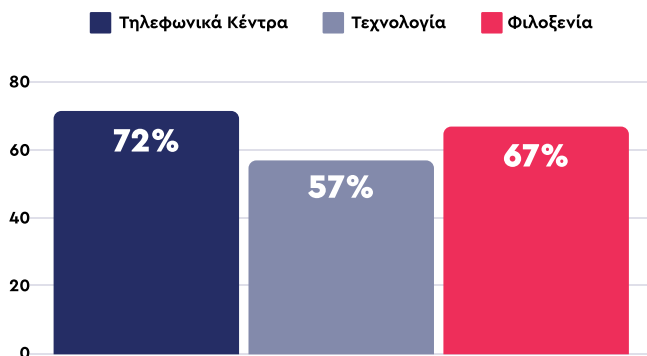
8,1% των εταιρειών της Λιανικής παρουσιάζουν τις πρωτοβουλίες τους σε θέματα ευημερίας των εργαζομένων

### ΕΝΑΣ ΝΕΟΣ / ΜΙΑ ΝΕΑ ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΓΙΑ ΝΑ ΤΣΕΚΑΡΟΥΝ ΚΑΤΑ ΠΟΣΟ Η ΔΟΥΛΕΙΑ / ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΚΑΛΥΨΕΙ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ;

Ως υποψήφιος/α που αναζητάς τον επόμενο σταθμό στην καριέρα σου, είναι σημαντικό να ερευνήσεις καλά τον οργανισμό που σκέφτεσαι να προσεγγίσεις. Και στη διαδικασία αυτή, υπάρχουν δύο κατηγορίες έρευνας. Αυτή πριν από την αίτηση και αυτή κατά τη διάρκεια της συνέντευξης.

#### Πριν από την αίτηση

Όπως πρέπει να προετοιμάσεις τον εαυτό σου για τη θέση στην οποία κάνεις αίτηση, να γνωρίζεις δηλαδή καλά τις αρμοδιότητες του ρόλου αλλά και το αντικείμενο της εταιρείας που σε ενδιαφέρει, στον ίδιο βαθμό θα πρέπει να έχεις ενημερωθεί για όλα τα θέματα που αφορούν το well-being αυτού του οργανισμού. Αξιοποίησε την πληροφορία που υπάρχει μέσα σε πλατφόρμες αξιολόγησης εργοδοτών (π.χ. Glassdoor, Indeed κ.ά.) όπου μπορείς να διαβάσεις σχόλια από πρώην και νυν εργαζόμενους της εταιρείας.



Σε έρευνες που πραγματοποίησε το 2023 η ομάδα του Employer Branding Solutions σε 3 κλάδους (Τηλεφωνικά Κέντρα, Τεχνολογία, Φιλοξενία), σε υποψηφίους και επαγγελματίες των κλάδων αυτών, είδαμε ότι η πλειοψηφία μάς ανέφερε ότι θα ήταν **απίθανο έως πολύ απίθανο να επιλέξει έναν εργοδότη που έχει αρνητικές κριτικές** από προηγούμενους εργαζόμενους.

Παρακολούθησε το περιεχόμενο που αναρτούν αυτοί οι εργοδότες στα social media και κατά πόσο αυτό παρουσιάζει στιγμές των ανθρώπων της εταιρείας, την κουλτούρα που επικρατεί μέσα στον οργανισμό και αναφορές στην εργασιακή καθημερινότητα των εργαζομένων. Επίσης, πλοηγήσου μέσα στην εταιρική σελίδα της εταιρείας όπως και στο career site της και ψάξε να δεις αν παρέχουν πλήρη πληροφόρηση αναφορικά με τις παροχές, τις ευκαιρίες εξέλιξης, τις ομάδες που συγκροτούν τον οργανισμό, τις δράσεις και τις πολιτικές της εταιρείας σε σχέση με την Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη και το τρίπτυχο Διαφορετικότητα - Ισότητα - Συμπερίληψη.

#### Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης

Ζούμε σε μια εποχή που ως υποψήφιος/α έχεις αρκετή δύναμη στα χέρια σου για να επιλέξεις τον επόμενο εργοδότη σου. Και η διαδικασία της συνέντευξης είναι η καλύτερή σου ευκαιρία για να κάνεις άμεσες ερωτήσεις σχετικά με τις ενέργειες ευημερίας της εταιρείας. Μπορείς να ζητήσεις συγκεκριμένες διευκρινίσεις για να καταλάβεις καλύτερα την εταιρική κουλτούρα του οργανισμού όπως και τις πολιτικές που ακολουθεί για την επίτευξη της ευημερίας των ανθρώπων του. Π.χ. μπορείς να ρωτήσεις ευγενικά αν υπάρχουν δράσεις στήριξης των εργαζομένων σε θέματα σωματικής και ψυχικής υγείας, ποιες είναι οι πρακτικές επιβράβευσης/αναγνώρισης, ποια είναι τα πιο "δύσκολα" σημεία της εργασίας κ.λπ. Αν η προσωπική/επαγγελματική εξέλιξη αποτελεί σημαντικό παράγοντα για εσένα, ρώτησε τι προγράμματα εκπαίδευσης και ενδυνάμωσης παρέχονται στην εταιρεία και πώς ενημερώνονται για αυτά οι εργαζόμενοι. Τέλος, εφόσον αυτό είναι εφικτό, μπορείς να πραγματοποιήσεις και μία πρώτη γνωριμία με πιθανούς συναδέλφους. Αυτό μπορεί να προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες για το καθημερινό εργασιακό περιβάλλον και τη δυναμική της ομάδας.

Το **Employer Branding Solutions** είναι ένα τμήμα του Kariera Group που βοηθάει συμβουλευτικά και πρακτικά εργοδότες να χτίσουν μια πιο δυνατή εργοδοτική φήμη, τόσο απέναντι στους δυνητικούς υποψηφίους τους όσο και στους εργαζόμενους τους.



## Δράσεις **WELLBEING**

Στελέχη επιχειρήσεων αποκαλύπτουν πρωτοβουλίες και εφαρμόσιμες πρακτικές για το εταιρικό ευ ζην.

Συνεντεύξεις: Δημήτρης Φαλλιέρος



**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**  
ΖΗΝΟΒΙΑ ΚΟΤΣΑΝΗ

**ΕΙΣΤΕ ΜΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΠΕΛΑΤΩΝ ΜΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΑΠΟ ΠΟΛΥ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ BACKGROUNDS. ΠΩΣ ΧΕΙΡΙΖΕΣΤΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ;**

Αντιλαμβάνομαστε τη διαφορετικότητα όχι μόνο ως ένα θετικό στοιχείο της λειτουργίας μας, αλλά και ως πλούτο και πηγή δύναμης για την επιτυχία της εταιρείας μας. Πριν από λίγους μήνες, ενσωματωθήκαμε επίσημα στο Diversity Charter Greece, με την πρόθεση να είμαστε ενεργά μέλη, να εμπλουτίσουμε περαιτέρω την πολιτική μας, αλλά και την κουλτούρα διαφορετικότητας που επιθυμούμε να καλλιεργήσουμε. Στην πράξη, προωθούμε την ανοιχτή επικοινωνία σε όλα τα επίπεδα, τον σεβασμό προς τις διαφορετικές απόψεις και την πολυπολιτισμικότητα.

Αγκαλιάζουμε τα ξεχωριστά χαρακτηριστικά του κάθε ατόμου και επενδύουμε στην αξία των εκπαιδύσεων ευαισθητοποίησης που διασφαλίζουν ένα εργασιακό περιβάλλον ανοικτό και χωρίς διακρίσεις. Στην εταιρεία μας εργάζονται περισσότεροι από 1.200 άνθρωποι, που ανήκουν σε διαφορετικές γενιές, με ποικίλες προσεγγίσεις στην εργασία και τη ζωή. Καλούμαστε λοιπόν, να αφουγκραζόμαστε τις ανάγκες τους και να προσαρμόζουμε αντίστοιχα τα εργασιακά δεδομένα, ώστε όλοι να υποστηρίζουν τα θέλω τους. Διαμορφώνουμε ένα εργασιακό περιβάλλον που είναι προσβάσιμο και ενθαρρυντικό για όλους.

Στη CQS επιζητούμε την αρμονία και όχι την ομοιομορφία, στηρίζουμε την ενότητα και τη διαφορετικότητα!

## «Επιζητούμε στο εργασιακό περιβάλλον την **ΑΡΜΟΝΙΑ** και όχι την ομοιομορφία»



Η Ζηνοβία Κότσανη είναι Human Resources Director στη CQS.

**ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΔΕΣΗ, ΤΗΝ ΑΝΑΨΥΧΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ. ΠΟΙΕΣ ΥΛΟΠΟΙΕΙΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ;**

Καθημερινά προσπαθούμε να δημιουργούμε και να διατηρούμε σύνδεση με τους εργαζομένους μας, ξεπερνώντας τα καθιερωμένα όρια των εργασιακών παροχών. Με στόχο ένα ευχάριστο και παραγωγικό περιβάλλον εργασίας, υλοποιούμε ένα περιεκτικό πρόγραμμα για τους ανθρώπους μας. Αυτό περιλαμβάνει δράσεις και προγράμματα για την ψυχαγωγία και την ευεξία τους, καθώς και για την εκπαίδευσή τους πέρα από το επαγγελματικό πεδίο. Δημιουργήσαμε το πρόγραμμα "Let's Have Fun" για τους εργαζομένους και τις οικογένειές τους, περιλαμβάνοντας διαγωνισμούς ταξιδιών, θεατρικές παραστάσεις και συναυλίες, γαστρονομικές εξορμήσεις και ολόήμερες εκδηλώσεις χαλάρωσης σε ειδικούς χώρους αναψυχής. Καθημερινά προσπαθούμε να δημιουργούμε και να διατηρούμε ένα περιβάλλον εργασίας που ενθαρρύνει τη θετικότητα και την ομαδικότητα.

**ΒΟΗΘΟΥΝ ΟΙ «ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ» ΑΥΤΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ; ΤΙ ΕΧΕΤΕ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ;**

Σίγουρα, οι εργαζόμενοι απολαμβάνουν την απόδραση από την καθημερινότητα και έχει διαπιστωθεί ότι οι συγκεκριμένες δραστηριότητες ψυχαγωγίας συμβάλουν σημαντικά στην ενίσχυση της θετικής διάθεσης, της δημιουργικότητας και της ομαδικότητας. Επιπλέον, προωθείται η κοινωνική τους δικτύωση, η οποία μπορεί να είναι χρήσιμη τόσο εντός όσο και εκτός του περιβάλλοντος εργασίας. Στην πράξη οι εργαζόμενοι αξιολογούν ιδιαίτερα θετικά τις πρωτοβουλίες αυτές, κάτι το οποίο διαφαίνεται από τη συνεχώς αυξανόμενη συμμετοχή τους, όσο και από τις προτάσεις που οι ίδιοι κάνουν για τον εμπλουτισμό των δράσεων.

Η **CQS** κατέχει ηγετική θέση στον τομέα παροχής υπηρεσιών Διαχείρισης Πελατειακών Σχέσεων, απασχολώντας περισσότερους από 1.200 εργαζομένους σε 66 πόλεις της Ελλάδας.



**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**  
ΓΙΑΝΝΑ ΚΑΡΑΜΗΤΣΑ

**ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΑΤΕ ΕΝΑΝ ΧΡΟΝΟ ΩΣ ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΤΗΣ ELVIDA FOODS. ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ;**

Το πρώτο στοιχείο που παρατήρησα ερχόμενη στην εταιρεία ήταν ότι απαρτιζόταν από μια δεμένη ομάδα εργαζομένων που συνυπήρχαν επαγγελματικά για πολλά χρόνια έχοντας υιοθετήσει ένα συγκεκριμένο μοτίβο εργασίας. Η εταιρεία έχει αρκετές επιτυχίες για τις οποίες μπορεί να είναι περήφανη, ωστόσο με μια πιο λεπτομερή ανάλυση, συνειδητοποίησα ότι οι επιτυχίες αυτές είχαν επιφέρει μια κουλτούρα επανάπαυσης με αντίκτυπο στην καθημερινή λειτουργία της. Παράλληλα, η εσωτερική επικοινωνία, η ανάληψη ευθυνών και πρωτοβουλιών, η υπευθυνότητα και η δέσμευση ήταν από τις κρίσιμότερες περιοχές προς βελτίωση. Συνεκτιμώντας τα παραπάνω, για να πετύχει ο μετασχηματισμός και η αλλαγή κουλτούρας που επιθυμώ να επιφέρω, έπρεπε πρωτίστως να δοθεί έμφαση στον ανθρώπινο παράγοντα.

«**Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ**, όταν επιθυμείς να επιφέρεις σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητα μιας εταιρείας, είναι η ενδεχόμενη ανασφάλεια που προκαλείται στους εργαζομένους»



Η Γιάννα Καραμήτσα είναι Γενική Διευθύντρια στην Elvida Foods.

**ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΑΣ ΓΙΑ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ, ΠΟΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ ΘΕΣΑΤΕ;**

Το πρώτο μου μέλημα ήταν να μιλήσω με το σύνολο του διοικητικού προσωπικού, ώστε να αφουγκραστώ τις σκέψεις και τους προβληματισμούς που υπήρχαν. Ταυτόχρονα, αναγνωρίζοντας ότι η μεγαλύτερη πρόκληση, όταν επιθυμείς να επιφέρεις σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητα μιας εταιρείας, είναι η ενδεχόμενη ανασφάλεια που προκαλείται στους εργαζομένους της, ήθελα να τους καταστήσω σαφές ότι τους θέλουμε όλους συμμετοχούς στην προσπάθεια να πάμε μαζί την εταιρεία μπροστά. Στο πλαίσιο αυτό καθιερώθηκε η νέα μας φιλοσοφία «Μαζί Φτιάχνουμε το Αύριο».

**ΠΟΙΕΣ ΒΕΛΤΙΩΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΑΤΕ ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΗΝ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΣΑΣ;**

Αρχικός στόχος μου, να ανοίξει ένας διάλογος επικοινωνίας μεταξύ διοίκησης και εργαζομένων. Έμφαση έδωσα στους ανθρώπους της Παραγωγής, που ενδεχομένως θεωρούσαν τους εαυτούς τους αποκομμένους από τις εξελίξεις στην εταιρεία. Υλοποιήθηκε μια σειρά δράσεων με στόχο την αναβάθμιση της εσωτερικής επικοινωνίας και παράλληλα την ενδυνάμωση και τη γεφύρωση της σχέσης της εταιρείας με όλους τους ανθρώπους της: δημιουργήθηκε Διεύθυνση HR για πρώτη φορά στην ιστορία της εταιρείας, καθιερώθηκε η έκδοση μηνιαίου newsletter, δόθηκαν στην έναρξη της σχολικής χρονιάς δωροεπιταγές για αγορά σχολικών ειδών, τα Χριστούγεννα μοιράσαμε κουτιά με προϊόντα μας, τιμήσαμε τις γυναίκες της Elvida με δώρα την Ημέρα της Γυναίκας ενώ πραγματοποιήσαμε την εκδήλωση κοπής πίτας με τη συμμετοχή, για πρώτη φορά, όλων των εργαζομένων. Τέλος, παρέχουμε μια ομπρέλα προνομιών όπως ιδιωτική ασφάλιση, εκπαιδεύσεις, διατακτικές σίτισης, δωροκάρτες, δωρεάν παροχή καφέ και snack, δικαίωμα τηλεργασίας σε κατηγορίες εργαζομένων. Έχουμε προγραμματίσει πολλά ακόμη για να ενισχύσουμε την ευημερία των εργαζομένων μας ώστε να είναι αμοιβαία επωφελές το κοινό μας «αύριο».

Η **Elvida Foods** είναι μια εταιρεία 22 ετών. Κατέχει ηγετική θέση στην ελληνική αγορά στα προϊόντα με βάση το κρέας, ενώ δραστηριοποιείται εμπορικά με τα brands Hellenic Gyros, DEVESA και Nostimost.



## Στην ALUMIL, επιδιώκουμε την τελειότητα κάθε μέρα.

Έχοντας ως στόχο να αντιμετωπίσουμε το Brain Drain που βιώνει η χώρα μας και τις προκλήσεις της έλλειψης ταλέντων και σωστών δεξιοτήτων, καθώς και να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις μιας εποχής Non-Linear Careers, δημιουργήσαμε το **Αμειβόμενο Πρόγραμμα Κατάρτισης InAlumil**. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα που ενδυναμώνει την απασχόληση και συμβάλλει στην εξέλιξη επαγγελματιών κάθε ηλικίας και ειδικότητας, προσφέροντάς τους γνώσεις, soft skills και εργασιακή εμπειρία που θα τους βοηθήσουν να χτίσουν τη μετέπειτα επαγγελματική ζωή τους.

Παράλληλα, αναγνωρίζοντας τη σημασία της καλλιέργειας ενός εργατικού δυναμικού με παγκόσμια συνείδηση και κουλτούρα, σχεδιάσαμε το **Πρόγραμμα Διεθνούς Κινητικότητας (International Mobility Program)**, το οποίο εναρμονίζεται με τη στρατηγική Βιωσιμότητας και Ανθεκτικότητας (Sustainability & Resilience) του Ομίλου μας. Βασικός στόχος του προγράμματος είναι η αξιοποίηση και ανάπτυξη των ταλέντων μέσα από συναρπαστικές ευκαιρίες σταδιοδρομίας στις χώρες όπου δραστηριοποιούμαστε, καθώς και η σύνδεση της προσωπικής με την επιχειρηματική αριστεία σε παγκόσμια κλίμακα. Προάγοντας μια κουλτούρα ποικιλομορφίας, στην οποία τα γεωγραφικά σύνορα δεν περιορίζουν αλλά απελευθερώνουν, η εταιρεία μας δημιουργεί ευκαιρίες για μάθηση, ανάπτυξη, εξέλιξη και νέες εμπειρίες.

[www.alumil.com](http://www.alumil.com)





**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**  
ΙΩΑΝΝΑ ΦΑΝΑΡΙΩΤΗ

### **ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ ΤΗΝ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ; ΕΣΕΙΣ ΩΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΙ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΕΧΕΤΕ;**

Η ευημερία των εργαζόμενων είναι απαραίτητο να αποτελεί παράμετρο της εταιρικής στρατηγικής. Συμβάλλει αποτελεσματικά στην εξασφάλιση ενός βιώσιμου εργασιακού περιβάλλοντος, καθώς έχει αποδειχθεί διαχρονικά ότι συνδέεται με την παραγωγικότητα και την εξέλιξή τους. Οι εργαζόμενοι που αισθάνονται υποστήριξη και λαμβάνουν φροντίδα, έχουν μεγαλύτερη αφοσίωση και συμβάλλουν ενεργά στη βιώσιμη ανάπτυξη του οργανισμού. Στην ΕΥ Ελλάδα, στόχος μας είναι όχι απλά η ποιοτική εργασία, αλλά η μέγιστη ολιστική ευημερία και ανάπτυξη σε επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο. Η Wellbeing στρατηγική μας αποτελείται από τέσσερις πυλώνες –Physical, Mental, Financial και Social Wellbeing– καλύπτοντας, έτσι, την ευημερία ολιστικά, όπως αυτή ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Για κάθε πυλώνα, προγραμματίζουμε εστιασμένες δράσεις, ακούγοντας πάντα τις ανάγκες και προτάσεις των ανθρώπων μας, βασισμένοι σε εσωτερικές έρευνες και συζητήσεις που τρέχουν καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς. Παρατηρώντας τις ιδιαίτερα αυξημένες ανάγκες σε θέματα ψυχικής υγείας, βάζουμε σε προτεραιότητα το Mental Wellbeing, συνεργαζόμαστε με εξειδικευμένους φορείς, και επενδύουμε σε προγράμματα mindfulness, NLP, growth mindset, καθώς και σε ομαδικές συνεδρίες με τεχνικές αναπνοής και yoga, που προσφέρονται δωρεάν. Τα αποτελέσματα της στρατηγικής για την ευημερία είναι πλέον αισθητά όχι μόνο στους ανθρώπους της ΕΥ Ελλάδα, αλλά και στους πελάτες και συνεργαζόμενους φορείς που αντιλαμβάνονται την αξία της ευημερίας για τη δημιουργία ενός καλύτερου κόσμου.

«**Η ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ** με καθολική συμμετοχή των εργαζόμενων, συμβάλλει ουσιαστικά στη δημιουργία ενός καλύτερου εργασιακού κόσμου»



Η Ιωάννα Φανariώτη είναι Head of Talent στην ΕΥ Ελλάδα και στον Νότιο Τομέα CESA.

### **ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ WELLBEING CHAMPS; ΠΟΣΟ ΚΑΙΡΟ ΥΛΟΠΟΙΕΙΤΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ;**

Οι Wellbeing Champs παίζουν καταλυτικό ρόλο στη στρατηγική μας. Χτίζουν κοινότητες εργαζομένων που «βγαίνουν μπροστά» εθελοντικά, για να γίνουν εκπρόσωποι ενός ανώτερου σκοπού. Συγκεντρώνουν ανάγκες και ιδέες για την ολιστική ευημερία των ανθρώπων της ΕΥ, δοκιμάζουν πρωτοβουλίες για τη βελτίωση της καθημερινότητας στην εργασία, και σχεδιάζουν μαζί μας καινοτόμα προγράμματα, συμβάλλοντας ενεργά στη δημιουργία ενός καλύτερου κόσμου, από μέσα από τον κόσμο της ΕΥ. Με τους πρώτους Champs να έχουν ξεκινήσει τον Ιούνιο του 2023, σήμερα καλωσορίζουμε όλο και περισσότερους και περισσότερες EYers σε αυτή την κοινότητα.

### **ΕΙΝΑΙ ΓΝΩΣΤΟ ΟΤΙ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΜΕΓΑΛΗ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΠΡΟΣ ΤΗ ΝΕΥΡΟΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ. ΑΠΟΤΕΛΕΙ WELLBEING ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΑΥΤΟ;**

Στην πορεία μας να ενδυναμώσουμε το wellbeing των εργαζομένων μας, λαμβάνουμε υπόψη όλες τις προκλήσεις στον χώρο εργασίας. Ανάμεσα σε αυτές είναι και ο διαφορετικός τρόπος που σκεφτόμαστε και συνεργαζόμαστε σε ένα περιβάλλον υβριδικής εργασίας. Σε συνεργασία με έμπειρους φορείς σε θέματα αυτισμού, δυσλεξίας και ΔΕΠΥ, ρίχνουμε φως στη νευροδιαφορετικότητα και ενισχύουμε την αίσθηση ευημερίας στην καθημερινότητα όλων, υποστηρίζοντας τους εργαζόμενους, ώστε να είναι ο εαυτός τους και να συν-εργάζονται αποτελεσματικά. Η συμπερίληψη όλων αποτελεί προϋπόθεση για μια υγιή και βιώσιμη εργασιακή κουλτούρα.

Η **ΕΥ Ελλάδα** αποτελεί κορυφαία και ταχέως αναπτυσσόμενη εταιρεία παροχής επαγγελματικών υπηρεσιών στην Ελλάδα. Με περισσότερους από 2.500 εργαζόμενους σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Πάτρα, σκοπός της είναι η δημιουργία ενός καλύτερου εργασιακού κόσμου.



# Το Well-being στην πράξη

Στη Mars νοιαζόμαστε για το well-being των εργαζομένων μας. Για αυτό, προσπαθούμε να το ενισχύσουμε με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους! Μάθετε περισσότερα για κάποιες από τις πρωτοβουλίες μας.

## Hybrid working

Εφαρμόζουμε ένα ανθρωποκεντρικό, υβριδικό και βιώσιμο Μοντέλο Εργασίας, σύμφωνα με το οποίο οι εργαζόμενοί μας μπορούν να κάνουν ευέλικτες επιλογές εργασίας (π.χ. να εργαστούν εξ αποστάσεως, να έχουν ευέλικτο ωράριο κ.ά.), έτσι ώστε να έχουν καλύτερο work-life balance.

## Pet Friendly Offices

Αγαπάμε τα κατοικίδια μας και ξέρουμε πως δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από το να δουλεύουμε μαζί τους! Για αυτό, δημιουργήσαμε ειδικά σχεδιασμένα “pet-friendly” γραφεία, στα οποία οι εργαζόμενοί μας μπορούν να δουλεύουν παρέα με τον καλύτερό τους φίλο, νιώθοντας σαν στο σπίτι τους.

## Mars Volunteer Program

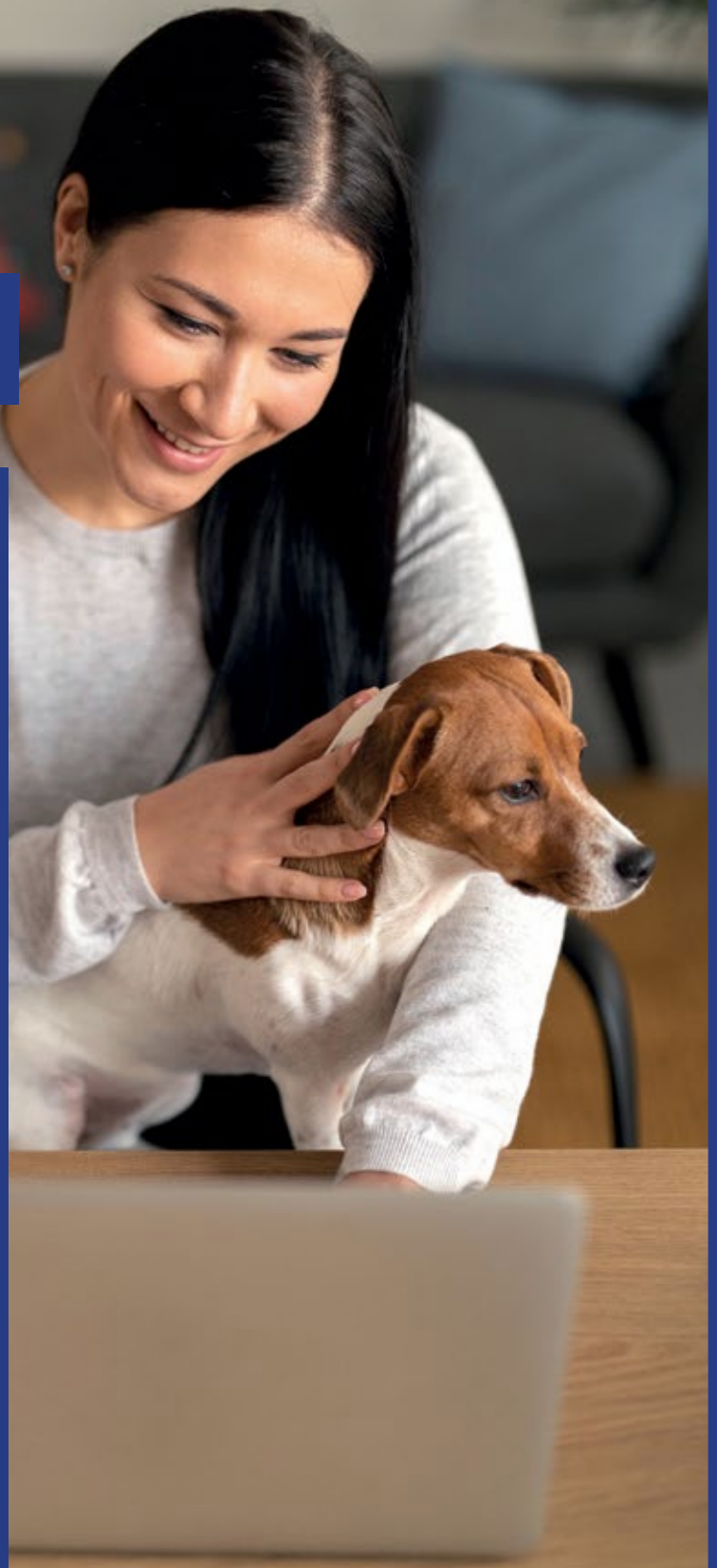
Μέσω του Mars Volunteer Program, οι εργαζόμενοι της Mars λαμβάνουν έως και 16 ώρες άδεια με αποδοχές για να εργαστούν σε εθελοντικές δράσεις που χρηματοδοτούνται από την εταιρεία. Το 2023 πραγματοποιήθηκαν περισσότερες από 600 ώρες εθελοντισμού.

## Associate Assistance Program (AAP)

Πρόγραμμα παροχής εμπιστευτικής συμβουλευτικής υποστήριξης και πόρων για την ψυχική υγεία και ευημερία σε όλους τους εργαζομένους μας και τις οικογένειές τους, 24 ώρες το 24ωρο!

## Wellbeing Program

Πρόγραμμα ευημερίας που επικεντρώνεται στη σωματική, συναισθηματική, οικονομική και κοινωνική ευημερία των εργαζομένων μας. Επιπλέον η Mars στηρίζει τη γονεϊκότητα, ενθαρρύνοντας και διευκολύνοντας τις μητέρες να απολαύσουν μια μακροπρόθεσμη και χωρίς περισπασμούς άδεια μητρότητας, η οποία κατά μέσο όρο κυμαίνεται στους 18 μήνες. Παράλληλα, παρέχονται προγράμματα εκπαίδευσης και υποστήριξης για την ομαλή επιστροφή τους στον χώρο εργασίας.



**MARS**  
Your Tomorrow starts today



## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΓΙΩΡΓΟΣ ΦΙΛΤΣΟΣ

### ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΣΤΙΑΖΕΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ WELLBEING ΜΙΑΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΓΑΜΕΤΕCH ΟΠΩΣ Η ΔΙΚΗ ΣΑΣ, ΟΤΑΝ ΕΠΙΚΡΑΤΟΥΝ ΤΟΣΟ ΓΡΗΓΟΡΟΙ ΡΥΘΜΟΙ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ;

Η Kaizen Gaming αποτελεί ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον, 2.500 εργαζομένων, τεσσάρων γενεών, σε διαφορετικές χώρες, με ξεχωριστά χαρακτηριστικά, προσδοκίες και ανάγκες. Οπότε είναι σημαντικό να παρέχουμε μια ολιστική προσέγγιση στην Wellbeing στρατηγική μας, που θα καλύπτει ένα τόσο ποικιλόμορφο κοινό. Επίσης μια από τις βασικές αξίες μας είναι το #oneteam, δηλαδή να υπάρχει αίσθημα ομαδικότητας και σύνδεσης, κυρίως σε ένα τέτοιο τεχνολογικό περιβάλλον.

Η Wellbeing στρατηγική μας έχει δημιουργηθεί από κάτω προς τα πάνω, με ανατροφοδότηση από τους ανθρώπους μας αναφορικά με το τι είναι σημαντικό για αυτούς. Έχουμε φροντίσει να υπάρχει ισορροπία μεταξύ online δράσεων που φέρνουν σε επαφή τους Kaizeners από όλο τον κόσμο, αλλά και δια ζώσης πρωτοβουλιών που ενθαρρύνουν την εργασία από τα γραφεία μας. Οι δράσεις μας σχεδιάζονται με βάση τους ρυθμούς μιας εταιρείας που αναπτύσσεται ραγδαία, δίνοντας παράλληλα στον κόσμο μας ευκαιρίες αναζωογόνησης και επιμόρφωσης σε ζητήματα υγείας, ευημερίας και ασφάλειας. Τέλος, έχει δοθεί μεγάλη έμφαση στο «ανήκειν» ώστε να υπάρχει συνεχόμενα ένα πλαίσιο υποστήριξης για τους νέους εργαζομένους και να επιτυγχάνουμε την ψυχολογική τους ασφάλεια αλλά και παραγωγικότητα το συντομότερο δυνατό.

## «Με το **BETTER YOU** φροντίζουμε για τη φυσική κατάσταση, την ψυχική υγεία, την ασφάλεια και τη συμπερίληψη»



Ο Γιώργος Φίλτσος είναι Senior HR Manager στην Kaizen Gaming.

### ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΜΑΣ ΔΩΣΕΤΕ ΜΙΑ ΓΕΥΣΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΤΥΧΕΣ WELLBEING ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ;

Το "Better You", όπως ονομάζεται το Wellbeing πρόγραμμά μας, προσφέρει μια ολιστική πρόταση που περιλαμβάνει διάφορες ενέργειες σε τέσσερις πυλώνες.

- Φυσική κατάσταση: παροχή προγραμμάτων σε γυμναστήρια, εξατομικευμένες συμβουλευτικές διατροφής και προγράμματα office massage.
- Ψυχική υγεία: παροχή ψυχολογικής υποστήριξης για τους εργαζομένους μας και τους άμεσους συγγενείς αλλά και επιμορφωτικά webinars.
- Ασφάλεια: παροχή σεμιναρίων πρώτων βοηθειών, αιμοδοσίες και ασφάλεια κτιρίου.
- Συμπερίληψη: Σεμινάρια και Panel discussions (Ημέρα της Γυναίκας, Pride month, Disabilities, κ.λπ.) και δημιουργία employee resources groups.

Λαμβάνοντας υπόψη και τις γεωγραφικές διαφοροποιήσεις, σε κάθε χώρα το πρόγραμμα διαμορφώνεται βάσει τοπικών αναγκών.

### ΠΟΙΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΟΥΝ ΟΙ ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΣΕ ΜΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ; ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΟΥΝ;

Οι υποψήφιοι, κατά την αναζήτηση μιας θέσης εργασίας είναι σημαντικό, εκτός από τον ίδιο τον ρόλο, να αναζητήσουν πληροφορίες για την εταιρεία αναφορικά με την κουλτούρα της και την πιθανή σύνδεση τους με αυτήν. Η φήμη της εταιρείας, η βιώσιμη εξέλιξη της αλλά και η εκπαίδευση και ανάπτυξη που προσφέρει ο οργανισμός στους εργαζομένους του είναι κομβικά στοιχεία στη συγκεκριμένη απόφαση.

Κάθε εταιρεία έχει τις δικές τις πρακτικές και πολιτικές, και είναι σημαντικό οι υποψήφιοι, πριν πάρουν την απόφασή τους να εξετάσουν ολιστικά πόσο τους ταιριάζει το περιβάλλον της εκάστοτε εταιρείας.

Η **Kaizen Gaming** δραστηριοποιείται στον κλάδο του GameTech. Επενδύει διαρκώς στην τεχνολογία αλλά και τη δημιουργία ενός παραγωγικού περιβάλλοντος εργασίας, έχοντας στόχο μέχρι το 2026 να έχει παρουσία σε 26 αγορές σε όλο τον κόσμο.



# Πάτησε play στην Kaizen Gaming

Γίνε μέρος της ανοδικής πορείας μιας από τις μεγαλύτερες GameTech εταιρείες στον κόσμο. Δοκίμασε τις δυνάμεις σου, καινοτόμησε, μοιράσου στιγμές, γίνε μέλος του #oneteam μας!

Press Play on Potential  
[careers.kaizengaming.com](https://careers.kaizengaming.com)

 **kaizen**  
GAMING





**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**  
ANNA ΠΑΖΟΥΛΗ

### **ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ: ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ; ΠΟΤΕ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΑΝ ΕΝΑΣ ΝΕΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ «ΕΥΗΜΕΡΕΙ»;**

Για μένα, η ευημερία των εργαζομένων σημαίνει ότι έχουν τα μέσα και την υποστήριξη που χρειάζονται για να αναπτύξουν το δυναμικό τους, να είναι ικανοποιημένοι με την εργασία τους και να νιώθουν χρήσιμοι στον εαυτό τους, στους άλλους και στον κόσμο. Αυτό περιλαμβάνει την παροχή δίκαιων αμοιβών και επιδόσεων, καλών συνθηκών εργασίας, ευκαιριών για επαγγελματική ανάπτυξη και αναγνώριση του έργου τους.

Όσον αφορά το πότε θεωρώ ότι ένας νέος άνθρωπος «ευημερεί», πιστεύω ότι αυτό εξαρτάται από τις προσωπικές του ανάγκες, στόχους και κριτήρια ευχαρίστησης. Κάποιος μπορεί να νιώθει έτσι όταν έχει πετύχει τους στόχους του στην εργασία του, όταν αισθάνεται ότι απολαμβάνει την εκτίμηση από τους συναδέλφους και τους εργοδότες του, και όταν έχει ισορροπία μεταξύ της εργασίας και της προσωπικής ζωής του. Επίσης, η ευημερία μπορεί να περιλαμβάνει την αίσθηση επιτυχίας, ικανοποίησης και ευχαρίστησης στο έργο που επιτελεί κάποιος.

### **ΕΧΕΤΕ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΩΣ ΚΑΠΟΙΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΔΙΚΟΥ ΣΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΠΟΥ ΕΠΙΒΑΡΥΝΘΗΚΕ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ;**

Ένας φίλος μου που εργαζόταν σε ένα πολύ απαιτητικό περιβάλλον εργασίας σε μια εταιρεία τεχνολογίας. Λόγω των συνεχών πιέσεων για εκπλήρωση προθεσμιών και της υψηλής ποσότητας εργασίας, ο φίλος μου άρχισε να αισθάνεται υπερφορτωμένος και στρεσαρισμένος. Αυτό επηρέασε την υγεία του, προκαλώντας του προβλήματα αϋπνίας, καθώς και αυξημένο στρες. Η συνεχής πίεση και ο υπερβολικός φόρτος εργασίας είχαν αρνητική επίδραση στην ψυχολογική και σωματική του κατάσταση.

## «Η ανοιχτή επικοινωνία μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της **ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ** του εργαζομένου»



Η Άννα Παζούλη είναι Human Resources Director στη Leroy Merlin Ελλάδα και Κύπρου.

### **ΑΝ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΣΑΣΤΑΝ ΜΕ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ΑΥΤΟΝ ΤΙ ΘΑ ΤΟΥ ΛΕΓΑΤΕ;**

Θα του έλεγα πρώτα απ' όλα ότι είμαι εδώ για να τον υποστηρίξω. Θα του έλεγα να εκφράζει τις ανησυχίες του σχετικά με την εργασία και να αναζητήσει προληπτικά βοήθεια. Ότι η ανοιχτή επικοινωνία με τον διευθυντή του μπορεί να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη. Ότι μπορεί να τον ενημερώσει για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει και να συζητήσει πιθανές λύσεις. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη διαπραγμάτευση για πιο ρεαλιστικές προθεσμίες, την ανάθεση εργασίας με δίκαιο τρόπο ή την εξεύρεση πόρων για να αντιμετωπιστούν τα προβλήματα.

Η ανοιχτή συζήτηση με τον διευθυντή μπορεί να δημιουργήσει μια αίσθηση εμπιστοσύνης και αμοιβαίας κατανόησης, ενθαρρύνοντας την αντιμετώπιση των προβλημάτων εργασίας με κοινή προσπάθεια. Επιπλέον, ο διευθυντής μπορεί να παρέχει υποστήριξη, να προτείνει πόρους ή να προσφέρει κατάλληλη καθοδήγηση για την αντιμετώπιση των προκλήσεων. Συνολικά, η ανοιχτή επικοινωνία μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της εργασιακής σχέσης και στην ενίσχυση της ευημερίας του εργαζομένου.

### **ΣΤΗ LEROY MERLIN ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΑΤΕ ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ;**

Ο σχεδιασμός της στρατηγικής wellbeing προέκυψε κατά τη διάρκεια της δημιουργίας των εταιρικών μας στόχων τον Οκτώβριο του 2022, όπου εκλεγμένοι εκπρόσωποι των καταστημάτων και των κεντρικών μας γραφείων θέσαμε την ευεξία των ανθρώπων μας ως κεντρική προτεραιότητα στο τριετές στρατηγικό μας πλάνο.

Αποφασίσαμε συνειδητά, πριν προβούμε στη δημιουργία και υλοποίηση κάποιου



πλάνου δράσης ευεξίας, να διερευνήσουμε ποιες είναι οι βασικές ανάγκες και απαιτήσεις σε όλους τους πυλώνες wellbeing των εργαζομένων μας και με βάση τις απαντήσεις τους να προβούμε στον σχεδιασμό αντίστοιχων ενεργειών. Τον Ιανουάριο του 2023 συνεργαστήκαμε άριστα με την εταιρεία EAP HELLAS για τη δημιουργία εσωτερικής έρευνας προκειμένου να διαγνώσουμε τις ανάγκες αυτές.

Με βάση λοιπόν το τριετές στρατηγικό πλάνο για τον πυλώνα «άνθρωπο – συνεργάτη» και τα αποτελέσματα της εσωτερικής έρευνας για την ευεξία των εργαζομένων μας, αποφασίσαμε να συνεργαστούμε με την διαδικτυακή πλατφόρμα OXYZN για μια ρηγital εμπειρία μέσω εγγραφής των ανθρώπων μας στο ημερολόγιο ευεξίας. Από κοινού οργανώσαμε το πρόγραμμα wellbeing για την εταιρεία μας, το οποίο σχεδιάστηκε με βάση θέματα περιεχομένου και σημαντικούς πυλώνες όπως είναι η φυσική, ψυχική, πνευματική και οικονομική ευεξία. Οι experts που υλοποιούν τα προγράμματα είναι αναγνωρισμένοι και πιστοποιημένοι στον κλάδο τους προσδίδοντας έτσι μεγαλύτερη αξιοπιστία στο περιεχόμενο της εκπαίδευσής μας.

#### ΜΕ ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΛΑΝΟ;

Έχουμε δώσει έμφαση σε αρκετούς τομείς όπως:

- **Προγράμματα Υγείας και Ευεξίας:** Μέσω της πλατφόρμας OXYZN, προσφέρουμε wellness classes σε υβριδικό μοντέλο, όπως antistress stretching μαθήματα, μαθήματα yoga και pilates, σεμινάρια διαχείρισης του στρες, μαθήματα μαγειρικής για υγιεινά γεύματα εργασίας, διατροφικές συμβουλές, προκειμένου να ενθαρρύνουμε τους εργαζομένους να φροντίζουν τον εαυτό τους.
- **Ευεξία στην Εργασία:** Προωθούμε την ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής, προσφέροντας ευέλικτες ώρες εργασίας και τη δυνατότητα τηλεργασίας.
- **Ψυχική και Συναισθηματική Ευεξία:** Εδώ και 3 χρόνια υλοποιούμε βιωματικά σεμινάρια αυτογνωσίας, επικοινωνίας, ομαδικότητας και αποτελεσματικότητας με βάση τις 4 βασικές μας αξίες: την Αυθεντικότητα, τη Δεκτικότητα, την Αλληλεξάρτηση και την Αποτελεσματικότητα. Και πλέον, παρέχουμε webinars & workshops σε υβριδικό μοντέλο για τη διαχείριση των διαπροσωπικών σχέσεων, την αυτοφροντίδα, τον γονεϊσμό και την ψυχική ανθεκτικότητα, workshops με εργαλεία παραγωγικότητας και διαχείρισης χρόνου, βοηθώντας τους εργαζομένους μας να αντιμετωπίσουν το στρες και τις προκλήσεις της εργασίας.
- **Κοινωνική Ευθύνη:** Η εταιρεία μας έχει δεσμευτεί να συμβάλλει στην κοινωνία. Διαθέτουμε προγράμματα εθελοντισμού, συνεργαζόμαστε με φιλανθρωπικές οργανώσεις και στηρίζουμε τις κοινότητες στις οποίες δραστηριοποιούμαστε.



Η **LEROY MERLIN Ελλάδα και Κύπρου** ιδρύθηκε το 2005. Διαθέτει οκτώ καταστήματα, προσφέροντας ολοκληρωμένες λύσεις στις κατασκευές, στην ανακαίνιση και βελτίωση οποιουδήποτε χώρου, στην καλύτερη τιμή της αγοράς. Στόχος της είναι να δημιουργεί νέες ιδέες ώστε οι άνθρωποι να κάνουν πραγματικότητα το όνειρό τους για ένα καλύτερο σπίτι και ένα καλύτερο μέλλον.



**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**  
ΒΑΣΙΛΗΣ ΑΔΑΜΙΔΗΣ

## **ΤΟ WELLBEING ΑΠΟΚΤΑ ΟΛΟ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΣΗΜΑΣΙΑ. ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΔΙΚΑΙΩΣ;**

Η ευημερία των εργαζομένων είναι μια σημαντική διάσταση της εργασιακής σχέσης που συνδέεται με τη δέσμευση των εργαζομένων, την παραγωγικότητά τους και το employee retention.

Είναι απαραίτητο για τις εταιρείες να αξιολογούν και να προσαρμόζουν τις στρατηγικές τους για να ανταποκρίνονται στις μεταβαλλόμενες ανάγκες των εργαζομένων, και με αυτόν τον τρόπο να διασφαλίζουν ότι τα προγράμματα που υλοποιούν είναι αποτελεσματικά και συμπεριληπτικά, έχουν απήχηση και προάγουν τη σωματική, πνευματική και ψυχική υγεία.

# «Η προώθηση της σωματικής και ψυχικής υγείας αποτυπώνει τη δέσμευσή μας ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΑΣ»



Ο Βασίλης Αδαμίδης είναι HR & Business Services Director στη Nestlé σε Ελλάδα, Κύπρο και Αλβανία.

## **ΠΩΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΖΕΤΕ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟ WELLBEING ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΑΣ;**

Μέσα από το πρόγραμμα "Healthy Life", δημιουργούμε λύσεις για την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Σε αυτό το πλαίσιο, προάγουμε τη σωματική δραστηριότητα, μέσα από αθλητικές ομάδες, όπως Nestlé Running Team, Nestlé Basketball Team και Nestlé Ping Pong Team, και μέσα από την υλοποίηση ειδικών προγραμμάτων, όπως «Η εργονομία και η ασφάλεια στον χώρο εργασίας». Την ίδια στιγμή, υλοποιούμε προγράμματα που προωθούν την ισορροπημένη διατροφή.

## **ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΙ ΜΕΤΡΑ ΛΑΜΒΑΝΕΤΕ;**

Σε συνεργασία με την Hellas EAP παρέχουμε ένα ολιστικό σύστημα υπηρεσιών Υποστήριξης & Συμβουλευτικής για τους εργαζόμενους και τις οικογένειές τους. Συμπληρωματικά, τα τελευταία πέντε χρόνια, υλοποιούμε το πρόγραμμα "Mindfulness at work", για την ανάπτυξη δεξιοτήτων ψυχικής ισορροπίας και ευεξίας. Επιπλέον, κάνουμε ανοιχτές συζητήσεις και στοχευμένες εκπαιδεύσεις, για να δώσουμε εργαλεία για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι, εντός και εκτός εργασίας. Παράλληλα, η Ευέλικτη Πολιτική Εργασίας υποστηρίζει την ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής μέσα από την «εργασία από το σπίτι», ενώ η κουλτούρα υποστηρικτικής ηγεσίας προάγει ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και σεβασμού.

## **ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΠΡΟΣΦΑΤΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΣΑΣ ΠΡΟΣ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ;**

Πρόσφατα, μεταβήκαμε σε ένα νέο μοντέλο εργασίας, το οποίο μεταξύ άλλων περιλαμβάνει και την πλήρη ανακαίνιση των κεντρικών μας εγκαταστάσεων στο Μαρούσι. Τα νέα μας γραφεία δημιουργούν επιλογές ως προς τον τρόπο εργασίας, και υποστηρίζουν τη φυσική και πνευματική μας υγεία. Προς αυτή την κατεύθυνση, προσαρμόζονται στις δικές μας ανάγκες και χρήσεις· από τα «ανοιχτά γραφεία», τις υβριδικές αίθουσες συνεργασίας και τα focus booths μέχρι τα pet corners, το ping-pong room, την αίθουσα θηλασμού, το εστιατόριο και τα coffee corners. Ο εργονομικός σχεδιασμός, τα χρώματα, τα έπιπλα και ο φωτισμός ενσωματώνονται με έναν τρόπο που ενισχύει την ευεξία και την παραγωγικότητα των ανθρώπων. Το έργο αυτό όχι μόνο αποτυπώνει τη δέσμευσή μας προς τους ανθρώπους μας, αλλά αποτελεί ένα σημαντικό βήμα στην υλοποίηση του οράματός μας για το εργασιακό περιβάλλον του αύριο.

Η Nestlé, με παρουσία σε 187 χώρες και περισσότερες από 2.000 μάρκες, έχει ως βασικό σκοπό να αναδεικνύει τη δύναμη της διατροφής ενισχύοντας την ποιότητα της ζωής όλων, σήμερα και στο μέλλον.

# Στη Shell, ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Τι λένε οι Διαχειριστές εταιρικών μας πρατηρίων



## ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΑΠΟ ΤΟ 2017 ΣΕ ΠΡΑΤΗΡΙΟ:  
ΠΑΤΡΑ

«Με εφόδια την τεχνογνωσία και την σιγουριά ενός μεγάλου ομίλου, κατάφερα να πραγματοποιήσω τα επιχειρηματικά μου σχέδια. Με την ομάδα μου, προσπλωμένοι στο όραμα της εταιρίας, καταφέραμε μία επιτυχημένη πορεία παρά τις δυσκολίες της σημερινής εποχής. Έχω σταθερότητα στο οικονομικό κομμάτι καθώς είμαι επιχειρηματίας χωρίς το ρίσκο της επιχείρησης.»



## ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ ΘΑΝΑΣΗΣ

ΑΠΟ ΤΟ 2020 ΣΕ ΠΡΑΤΗΡΙΑ:  
ΝΟΤΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

«Η δουλειά μου αναγνωρίζεται, επιβραβεύεται και αποτελεί βασικό κίνητρο για την προσωπική μου ανάπτυξη. Ξεκίνησα με ένα μικρό πρατήριο και αυτή τη στιγμή διαχειρίζομαι και δεύτερο, μεγαλύτερο πρατήριο. Βλέπω ότι διαρκώς εξελισσόμαστε. Δεν είμαστε πλέον ένα απλό βενζινάδικο, είμαστε ένα πρατήριο Shell – All in One Stop, ένα σημείο λιανικής για τους πελάτες μας.»

## ΧΑΡΙΤΑΚΗΣ ΤΗΛΕΜΑΧΟΣ

ΑΠΟ ΤΟ 2010 ΣΕ ΠΡΑΤΗΡΙΑ:  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

«Ένα ταξίδι χιλίων χιλιομέτρων αρχίζει με ένα βήμα» Το δυνατότερο brand στον κόσμο σου δίνει την ευκαιρία να χτίσεις τη δική σου επιτυχημένη πορεία, το δικό σου success story. «Οι Άνθρωποι είναι αυτοί που κάνουν την διαφορά». Η Coral – Shell Licensee επενδύει στον Άνθρωπο, μας βοηθά να αναπτύξουμε δεξιότητες, είναι κοντά μας και μας υποστηρίζει. Το χτίσιμο μιας δυνατής ομάδας είναι η προτεραιότητα όλων μας.»



## Κάνε την αίτησή σου σήμερα





**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**  
ΚΛΕΛΙΑ ΠΑΠΠΟΥ

### **ΠΩΣ ΘΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΑΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ NOBACCO ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ BURNOUT ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΤΗΣ;**

Η Nobacco, από το 2008 που δημιουργήθηκε, έχει ενσωματώσει στο "DNA" της τη δέσμευση για έναν κόσμο ελεύθερο από τον εθισμό του παραδοσιακού τσιγάρου. Αντιμετωπίζουμε κάθε αρνητική συνήθεια και εθισμό, συμπεριλαμβανομένου του burnout, με την ίδια σοβαρότητα. Αναγνωρίζουμε ότι το ανθρώπινο δυναμικό μας είναι η «κινητήρια δύναμη» πίσω από την ανάπτυξή μας και ότι η επιτυχία προέρχεται από ομαδική εργασία και συνεργασία. Στη Nobacco, δεσμευόμαστε να παρέχουμε ένα ασφαλές και υγιεινό περιβάλλον εργασίας, προάγοντας την ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής και παρέχοντας υποστήριξη για την αντιμετώπιση του στρες και της εξάντλησης των εργαζομένων μας.

### **ΠΟΙΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ ΛΑΜΒΑΝΕΙ Η NOBACCO ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΕΙ ΟΤΙ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΤΗΣ ΔΕΝ ΕΚΤΙΘΕΝΤΑΙ ΣΕ ΥΨΗΛΟ ΚΙΝΔΥΝΟ BURNOUT;**

Καθώς αντιλαμβανόμαστε ότι η υγεία και το μέλλον της εταιρείας εξαρτάται από την ευεξία των εργαζομένων της, προωθούμε μάλλον την πρόληψη παρά τη θεραπεία και επενδύουμε στην εκπαίδευση των στελεχών μας για την αναγνώριση πρώιμων σημείων εξάντλησης και την έγκαιρη αντιμετώπιση. Δημιουργούμε περιβάλλον εργασίας που προάγει την ισορροπία, παρέχοντας ευέλικτα ωράρια εργασίας και υποστηρίζοντας τη χρήση άδειας και άλλων εργαλείων ευεξίας. Προωθούμε δραστηριότητες όπως άσκηση και ψυχαγωγία, παρέχουμε προγράμματα εκπαίδευσης για υγιεινή ζωή και διασκέδαση, καθώς και επαγγελματική ανάπτυξη.

«Αν πάσχει ένας **ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ**, μοιραία, αργά ή γρήγορα, νοσεί ολόκληρη η εταιρεία»



Η Κλέλια Πάππου είναι Marketing Manager στη NOBACCO.

### **ΠΩΣ ΔΙΑΣΦΑΛΙΖΟΥΝ ΤΑ ΥΨΗΛΟΒΑΘΜΑ ΣΤΕΛΕΧΗ ΤΗΣ NOBACCO ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΖΩΗΣ;**

Η ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής είναι θεμελιώδης για κάθε εργαζόμενο και φυσικά για όσους κατέχουν θέσεις ευθύνης. Η πρόκληση είναι μεγάλη για μια εταιρεία σαν τη Nobacco αλλά η κουλτούρα της ομαδικής δουλειάς και της συνεργασίας μας βοηθά να επιμερίζονται ανάλογα οι ευθύνες. Για τη Nobacco τα υψηλόβαθμα στελέχη είναι και αυτοί «κανονικοί» άνθρωποι με οικογενειακή και προσωπική ζωή και όχι «σούπερ ήρωες» που τρέχουν πίσω από στόχους και αποτελέσματα. Άλλωστε πιστεύουμε ακράδαντα ότι μόνο με αυτή την οπτική θα επιτευχθούν οι όποιοι επαγγελματικοί στόχοι. «Περιουσία» της Nobacco είναι οι άνθρωποί της. Αν πάσχει ένας εργαζόμενος, μοιραία, αργά ή γρήγορα, νοσεί ολόκληρη η εταιρεία.

### **ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ ΤΗΣ NOBACCO ΓΙΑ ΤΟ BURNOUT;**

Η εργασιακή κουλτούρα που υιοθετούμε έχει σημαντικά οφέλη τόσο για τους εργαζόμενους όσο και για την εταιρεία. Μια πρωταρχική ωφέλεια είναι η βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας των εργαζομένων και φυσικά η μείωση του άγχους και των απουσιών από την εργασία. Με αυτή την προσέγγιση δημιουργούμε και συντηρούμε ένα πιο υγιές και παραγωγικό εργασιακό περιβάλλον με αποτέλεσμα την αύξηση της παραγωγικότητας και της δέσμευσης, και το πιο σημαντικό, την ενίσχυση της εταιρικής φήμης και της ελκυστικότητας της Nobacco ως εργοδότη των καλύτερων ταλέντων.

Η **Nobacco** από το 2008 είναι η κορυφαία εταιρεία προϊόντων ατμίματος, παρέχοντας καινοτόμες λύσεις στην επιλογή ενός καλύτερου και πιο υγιεινού τρόπου ζωής.



**2008**  
ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΗΣ

**2009**  
ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ

Εργαστηριακές αναλύσεις υγρών αναπλήρωσης σε συνεργασία με το ερευνητικό κέντρο ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ

**2011**  
ΠΡΩΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

Εγκρίνεται 1ου Franchise καταστήματος

**2012**  
ΠΑΝ/ΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Πρόγραμμα ελέγχου και ποιότητας υγρών αναπλήρωσης σε συνεργασία με το τμήμα Βιοχημείας και Βιοτεχνολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

**2014**  
ΠΑΝ/ΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ

Αποκλειστική συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Πατρών για την έρευνα και την ανάπτυξη της σειράς υγρών αναπλήρωσης NOBACCO Premium

**2015**  
ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ

18 νέα καταστήματα Nobacco – Εταιρικά καταστήματα στα μεγαλύτερα εμπορικά κέντρα της χώρας, The Mall Athens & Mediterranean Cosmos Θεσσαλονίκης.

**2016**  
ΕΠΕΚΤΑΣΗ

• 25 νέα καταστήματα Nobacco  
• Ίδρυση NOBACCO DESIGN CENTER  
• Ίδρυση AQUARIUS PROJECT

**2018**  
British American Tobacco

Στρατηγική συνεργασία



**2021**  
Παπασφράτος

Στρατηγική συνεργασία



**2022**  
BIO ANALYSIS PROGRAM

Πρόγραμμα ελέγχου ποιότητας Υγρών Αναπλήρωσης στο Πρότυπο Εργαστήριο Ανάλυσης Ποιότητας που δημιουργήθηκε στις εγκαταστάσεις της εταιρείας μας.

**2023**  
ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ PLXSUR GROUP

το μεγαλύτερο και ταχύτερα αναπτυσσόμενο ομίλου ανεξάρτητων εταιριών προϊόντων ατμίματος στον κόσμο.



# Η NOBACCO® με μια ματιά



**8 εκατομμύρια €**  
συμβολή στα δημόσια έσοδα  
τα έτη 2021, 2022 & 2023



**150** άμεσοι εργαζόμενοι



**1,2** τόνοι ανακυκλωμένων υλικών τον χρόνο

Άμεσα Επωφελούμενοι



Anubis Coldcase K9 Team



Ποσοστό εργαζομένων ανά φύλο



**53%**

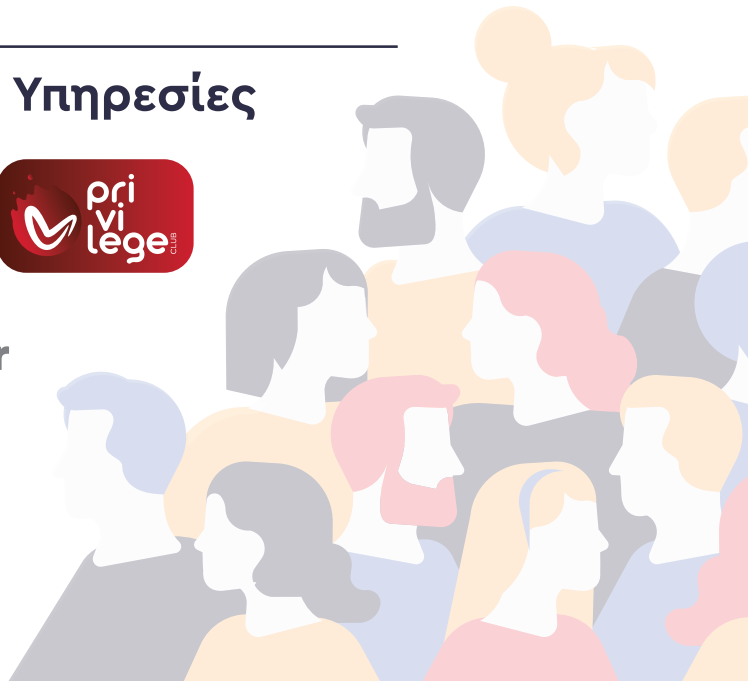


**47%**

Αποκλειστικές Υπηρεσίες



Customer Care.





### ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ;

Η ευημερία στην εργασία καλλιεργείται από πολλούς παράγοντες. Είναι σημαντικό οι εργαζόμενοι να αισθάνονται καλά στον χώρο εργασίας, να βρίσκουν ολοκλήρωση και νόημα στη δουλειά τους, να αναπτύσσονται τόσο προσωπικά όσο και με τις ομάδες τους, να αλληλεπιδρούν με τους συναδέλφους τους, να πετυχαίνουν τους στόχους τους και να ικανοποιούνται με τα αποτελέσματα που πετυχαίνουν, να εξελίσσονται και να αναπτύσσονται μέσα από την καθημερινή τους προσπάθεια. Εάν οι εργαζόμενοι προβληματίζονται αρνητικά και σε μεγάλη συχνότητα, αν νιώθουν καταπίεση ή εμποδίζονται να ξεδιπλώσουν τις ικανότητες, δεξιότητες και απόψεις τους, τότε ο αρνητικός αντίκτυπος θα επηρεάσει όλους τους τομείς της ζωής τους, όχι μόνο σε επαγγελματικό αλλά και σε προσωπικό επίπεδο. Το εργασιακό περιβάλλον μπορεί να δημιουργήσει τις συνθήκες για την ευημερία των εργαζομένων, δημιουργώντας και παρέχοντας ευκαιρίες να εκφράσουν την αυθεντικότητα και μοναδικότητά τους και να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους για έκφραση, δημιουργία, αυτονομία και καλλιέργεια σχέσεων. Έτσι, αυξάνεται η εσωτερική παρακίνηση, η οποία συμβάλλει στη μέγιστη απόδοση, στην αποτελεσματικότητα και στην αυτοπραγμάτωση. Προϋπόθεση είναι, ότι και οι ίδιοι οι εργαζόμενοι γνωρίζουν τι μπορούν να κάνουν, ποια είναι τα δυνατά τους σημεία ή αυτά προς βελτίωση, ποιους στόχους έχουν, ποιους πόρους διαθέτουν και πώς μπορούν να τους αξιοποιήσουν.

«Αν οι **ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ** νιώθουν καταπίεση, τότε ο αρνητικός αντίκτυπος θα επηρεάσει όλους τους τομείς της ζωής τους»



Η Αλίκη Γκοβόσδη είναι Διευθύντρια Διεύθυνσης Ανθρώπινου Δυναμικού στην Ολυμπιακή Ζυθοποιία.

### ΕΧΕΙ ΑΛΛΑΞΕΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΣΤΗΝ ΕΤΑΙΡΕΙΑ Η ΕΜΦΑΣΗ ΠΟΥ ΔΙΝΕΤΕ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ;

Στο πλαίσιο μιας συνεχώς μεταβαλλόμενης και ενίοτε πιεστικής καθημερινότητας, η σπουδαιότητα του ανθρώπινου παράγοντα και της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, αλλά και σωματικής και ψυχικής υγείας βρίσκονται στο προσκήνιο.

Το να αισθάνεται καλά ο καθένας στην εργασία του, ισορροπώντας όσο το δυνατόν περισσότερο μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, αποτελεί μέλημά μας και βρίσκεται σταθερά στο πλαίσιο των δράσεών μας. Ως προς αυτήν την κατεύθυνση, μεταξύ άλλων, έχουμε καθιερώσει την εξ αποστάσεως εργασία για συγκεκριμένο αριθμό ημερών εβδομαδιαίως για θέσεις που αυτό είναι εφικτό, υλοποιούμε τακτικά training sessions σχετικά με την ψυχική υγεία, την ψυχολογική υποστήριξη και τις διατροφικές συνήθειες και συμμετέχουμε σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις και εθελοντικές δράσεις, εστιάζοντας σε αυτές με φιλανθρωπικό χαρακτήρα. Παράλληλα, τακτικά επιδιώκουμε να διοργανώνουμε για τους ανθρώπους μας ευχάριστα «διαλείμματα», σε όλες μας τις εγκαταστάσεις, δημιουργώντας ταυτόχρονα και ευκαιρίες μεταξύ τους αλληλεπίδρασης, όπως είναι ενδεικτικά τα πρωινά και τα ΒΒQ στο γραφείο ή τα καλοκαιρινά πάρτι. Ακόμη, πολύ σημαντικό να αναφέρω είναι το γεγονός ότι επιδεικνύουμε μηδενική ανοχή σε κάθε μορφή διάκρισης, ενθαρρύνοντας την ελευθερία έκφρασης του κάθε εργαζόμενου σε όλα τα επίπεδα.

Στην Ολυμπιακή Ζυθοποιία, όλοι μαζί δεσμευόμαστε καθημερινά ως προς τον Σκοπό που υπηρετούμε, να «Ζυθοποιούμε για ένα καλύτερο σήμερα και αύριο!».

Η **Ολυμπιακή Ζυθοποιία** διαθέτει ένα ευρύ χαρτοφυλάκιο προϊόντων, που περιλαμβάνει αγαπημένες επιλογές των καταναλωτών. Από αυτά, 14 σήματα παράγονται στην Ελλάδα, στα δύο ιδιόκτητα εργοστάσια στη Σίνδο Θεσσαλονίκης και τη Ριτώνα Ευβοίας.



**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**  
ΑΧΙΛΛΕΙΑ ΚΟΝΤΟΥ

### **ΕΙΣΤΕ ΜΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΩΣ ΒΑΣΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗ «ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ» ΚΑΙ ΤΟ «ΠΑΙΧΝΙΔΙ». ΠΩΣ ΕΝΣΩΜΑΤΩΝΕΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ;**

Στον ΟΠΑΠ, η διασκέδαση και το παιχνίδι είναι στο DNA μας, είναι αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς μας. Εκμεταλλευόμαστε κάθε ευκαιρία να δημιουργούμε κοινές εμπειρίες, με ad hoc events στα γραφεία μας, team building, εταιρικά parties, διαγωνισμούς, κ.ά. Επιπλέον, είμαστε υπερήφανοι για τις εταιρικές αθλητικές ομάδες μας. Η ΟΠΑΠ Running Team είναι το «σήμα κατατεθέν» μας σε όλα τα μεγάλα δρομικά γεγονότα και αποτελείται από περισσότερα από 330 ενεργά μέλη. Επίσης, στηρίζουμε ενεργά τις ομάδες μπάσκετ, ποδοσφαίρου και beach volley των συναδέλφων μας, που έχουν σημειώσει πολλές διακρίσεις. Ακόμη, οι εγκαταστάσεις μας διαθέτουν γήπεδο μπάσκετ/ποδοσφαίρου και ένα σύγχρονο γυμναστήριο. Τέλος, έχει γίνει πλέον θεσμός το εσωτερικό τουρνουά e-sports, με τους συναδέλφους μας να δίνουν «επικές ποδοσφαιρικές μονομαχίες»...

## «Ευημερία, Διασκέδαση και Παιχνίδι είναι στο **DNA** μας»



Η Αχιλλεία Κοντού είναι Chief People Officer στον ΟΠΑΠ.

### **ΠΟΙΕΣ ΑΚΟΜΑ ΔΡΑΣΕΙΣ ΥΛΟΠΟΙΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΟ WELLBEING ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΣΑΣ;**

Στον ΟΠΑΠ, είμαστε αφοσιωμένοι στο wellbeing των ανθρώπων μας. Φροντίζουμε, λοιπόν, να σχεδιάζουμε και να υλοποιούμε μοναδικές εμπειρίες ευεξίας, κάτω από τον πυλώνα #OPAPWellness.

Τι σημαίνει #OPAPWellness; Καταρχάς, είναι η υγιής ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Γι' αυτό, αξιοποιούμε ένα υβριδικό και ευέλικτο μοντέλο εργασίας. Είναι επίσης οι δράσεις μας για την ενίσχυση της σωματικής ευεξίας, όπως τα yoga και pilates sessions μας ή χαλαρωτικό μασάζ από εξειδικευμένους θεραπευτές στα γραφεία μας. Φυσικά, εστιάζουμε και στην ψυχολογική στήριξη των ανθρώπων μας και των οικογενειών τους, παρέχοντας 24ωρη τηλεφωνική γραμμή στήριξης και online σεμινάρια από την Hellas EAP.

Στο wellbeing, όμως, περιλαμβάνεται και η κάλυψη όλων των εργαζομένων με ένα πλήρες ομαδικό πρόγραμμα ασφάλισης και γιατρό πλήρους απασχόλησης που βρίσκεται καθημερινά στα γραφεία μας. Ακόμη, προσφέρουμε στους ανθρώπους μας ευκαιρίες συνεχούς εκμάθησης, καθώς και πρόσβαση σε μία πλούσια ηλεκτρονική βιβλιοθήκη μαθημάτων, μέσω του e-learning hub μας, Oparacademy.

### **ΤΙ ΡΟΛΟ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΠΑΙΖΕΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΟ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙ ΕΝΑΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ ΗΡΕΜΟΣ, ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΣ;**

Με μια λέξη: Καθοριστικό. Το εργασιακό περιβάλλον επηρεάζει βαθιά την προσωπική και επαγγελματική ευημερία και βοηθάει τους ανθρώπους να δίνουν τον καλύτερο τους εαυτό. Στον ΟΠΑΠ, αναγνωρίζουμε ανάμεσα στους κορυφαίους εργοδότες της χώρας, αποσπώντας τη διάκριση Top Employer Greece εδώ και δύο συνεχόμενα έτη. Έχουμε αναπτύξει μια κουλτούρα ανοιχτής επικοινωνίας, διαφάνειας, συνεργασίας και επιβράβευσης της απόδοσης. Επίσης, καλλιεργούμε την ψυχολογία του νικητή στους ανθρώπους μας. Μοιραζόμαστε το όραμά μας, τα επιτεύγματά μας, αλλά και τις αγνίες μας. Ακόμη, παρέχουμε ίσες ευκαιρίες σε όλους, ενθαρρύνουμε τη διαφορετικότητα και τη συμπερίληψη και εστιάζουμε στον σεβασμό και την αναγνώριση των ανθρώπων. Παρέχουμε στους ανθρώπους του ΟΠΑΠ κίνητρα, ώστε να αξιοποιήσουν και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους. Επίσης, τους επιβραβεύουμε με ένα ολοκληρωμένο σύστημα αξιολόγησης και ανατροφοδότησης.

Και, φυσικά, ακούμε τους ανθρώπους μας, διενεργώντας έρευνες και focus groups, που μας οδηγούν σε δράσεις, οι οποίες διασφαλίζουν ότι παραμένουμε ένα βραβευμένο εργασιακό περιβάλλον, όπου οι άνθρωποί μας δημιουργούν και εξελίσσονται.

Ο **ΟΠΑΠ** είναι η κορυφαία εταιρεία τυχερών παιχνιδιών στην Ελλάδα και μία από τις πιο αναγνωρισμένες στο θέμα της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, με 1.400 ανθρώπους στο δυναμικό της.



**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**  
ΣΠΥΡΟΣ ΤΣΑΦΑΡΑΣ

## **ΕΙΣΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ ΠΟΥ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΠΟΛΥ ΕΝΕΡΓΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ WELLBEING. ΠΩΣ ΠΡΟΕΚΥΨΕ ΑΥΤΗ Η ΑΝΑΓΚΗ;**

Ήδη από το 2018, στην PwC Ελλάδας, είχαμε θέσει ως πρωταρχικό στόχο τη συνεχή βελτίωση του wellbeing των ανθρώπων μας. Έχουμε δημιουργήσει ομάδες που εργάζονται αποκλειστικά με σκοπό να βρουν λύσεις προς αυτή την κατεύθυνση ενώ, σε ετήσια βάση ακούμε τους ανθρώπους μας μέσω των people surveys. Στην πορεία, ξεπερνώντας σημαντικές προκλήσεις κατά τη διάρκεια και μετά την πανδημία, η ευεξία, στο πλαίσιο και του remote work, εδραιώθηκε πλέον ως κεντρικός πυλώνας της στρατηγικής μας. Την εξέλιξη αυτή επιτάχυνε η δυναμική είσοδος της Gen Z στην αγορά, εγείροντας προσδοκίες και ανεβάζοντας συνεχώς τον πήχη σε θέματα ισότητας, ένταξης, κλιματικής αλλαγής και φυσικά, σε θέματα wellbeing.

# «Την εξέλιξη προς το wellbeing επιτάχυνε η είσοδος της **GEN Z** στην αγορά»



Ο Σπύρος Τσαφαράς είναι Head of Rewards, People Analytics & Insights στην PwC Greece.

## **ΕΧΟΥΜΕ ΔΕΙ ΟΤΙ ΒΓΑΙΝΕΤΕ ΜΠΡΟΣΤΑ ΚΑΙ ΣΕ ΗΜΕΡΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ. ΤΙ ΔΕΙΑ ΕΧΕΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΑΥΤΟ;**

Αναγνωρίζοντας τη σημασία της πρόληψης και της προώθησης της ψυχικής υγείας των ανθρώπων μας, υιοθετούμε μια ολοκληρωμένη προσέγγιση, που περιλαμβάνει τόσο θέματα διαχείρισης της εργασίας (σεμινάρια/εκπαιδεύσεις για ευέλικτη οργάνωση του χρόνου, αυτο-οργάνωση), όσο και πρωτοβουλίες για την ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας και έμπρακτη υποστήριξη στα θέματα αυτά. Τέτοιες δράσεις είναι η πρόσβαση σε συμβουλευτικές υπηρεσίες, η δημιουργία χώρων όπου με την καθοδήγηση επαγγελματιών ψυχικής υγείας, μπορούν όλοι να συζητούν ανοιχτά για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και να αναζητούν υποστήριξη χωρίς επίκριση. Όλοι στην PwC Ελλάδας μπορούν να ζητήσουν ανώνυμα και να λάβουν την κατάλληλη βοήθεια από εξειδικευμένο επαγγελματία, τόσο για τους ίδιους όσο και για μέλη της οικογένειάς τους. Στόχος μας είναι να παρέχουμε όλα τα απαραίτητα εργαλεία για τη διαχείριση του άγχους, την ενίσχυση της ανθεκτικότητας, και τη βελτίωση της συνολικής ψυχικής ευεξίας, δημιουργώντας ένα καλύτερο εργασιακό περιβάλλον.

## **ΕΙΔΑΜΕ, ΕΠΙΣΗΣ, ΟΤΙ ΕΙΣΑΓΑΓΕ ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΚΑΙ ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ AUDITORS.**

Στόχος μας είναι να συμβάλλουμε στην υιοθέτηση καινοτόμων εργασιακών μοντέλων που υποστηρίζουν τους ανθρώπους μας στην προσπάθεια να αναπτυχθούν και να επιδιώξουν τις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες, ενώ εκπληρώνουν και τους προσωπικούς τους στόχους. Επενδύουμε στη δημιουργία ενός υγιούς, ευέλικτου και συμπεριληπτικού περιβάλλοντος, βασισμένου στην εμπιστοσύνη και τον σεβασμό και προσαρμοσμένου στις ανάγκες των ομάδων. Θεσπίστηκε, έτσι, η εφαρμογή τετραήμερης απασχόλησης (32 ώρες/εβδομάδα) για τους εργαζομένους του Assurance που βρίσκονται σε διαδικασία απόκτησης της υποχρεωτικής επαγγελματικής πιστοποίησης. Το πρόγραμμα αφορά το εξάμηνο Ιουλίου-Δεκεμβρίου κάθε έτους, χωρίς καμία μεταβολή στο μηνιαίο εισόδημα ή στα εργασιακά προνόμια των ωφελούμενων και συνοδεύεται από ένα ήδη ανταγωνιστικό πακέτο αμοιβών και παροχών. Οι νέοι auditors θα έχουν τη δυνατότητα να διαχειριστούν με περισσότερη ευελιξία τις εργασιακές τους υποχρεώσεις, ενώ, παράλληλα εστιάζουν στην απόκτηση της πολύ σημαντικής πιστοποίησης.

## ΑΝ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΒΑΛΕΤΕ ΤΟ "WELLBEING AT THE WORKPLACE" ΣΕ ΜΕΡΙΚΟΥΣ ΠΥΛΩΝΕΣ ΠΟΙΟΙ ΘΑ ΗΤΑΝ ΑΥΤΟΙ;

Ακολουθούμε μια ολιστική προσέγγιση. Οι δράσεις αποσκοπούν στην ενίσχυση των ανθρώπων μας σε σωματικό, ψυχικό, πνευματικό, συναισθηματικό και υλικό επίπεδο. Για εμάς ευελιξία σημαίνει η κάθε μία κι ο κάθε ένας να μπορεί να επιλέξει από πού θα εργαστεί, είτε πρόκειται για το σπίτι, το γραφείο ή ακόμη και κάποιο γραφείο του δικτύου στο εξωτερικό (πολιτική "Wherever Works"), αρκεί αυτή η επιλογή να μην επηρεάζει τη συνεργασία της ομάδας. Να έχει, επίσης, την επιλογή να προσαρμόσει το εργασιακό ωράριο ανάλογα με τις ανάγκες της καθημερινότητας. Κάποιες από τις πολιτικές προς αυτή την κατεύθυνση, εκτός από την 4ήμερη εργασία για το Assurance, είναι η επιλογή για part-time ωράριο ή career break για κάποιους μήνες. Πρωτοβουλία στην ίδια λογική, που εφαρμόζεται με μεγαλύτερη ένταση το καλοκαίρι, είναι η "Flexilife" που προβλέπει μεταξύ άλλων τα "early Fridays" με τα λάπτοπ να κλείνουν στις 15:00. Είναι σημαντικό οι άνθρωποί μας να μπορούν να αφιερώνουν ποιοτικό χρόνο σε ό,τι αγαπούν. Η παροχή 5 επιπλέον ημερών άδειας είναι ένα ακόμα παράδειγμα. Η σωματική υγεία είναι, επίσης, ένας πολύ σημαντικός πυλώνας. Ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους μας να φροντίζουν το σώμα τους, με συνεδρίες για τη μυοσκελετική υγεία (in-office massage), βελτίωση της διατροφής (healthy office breakfast), συνεργασία με γυμναστήρια (για yoga, pilates, spinning), υποστηρίζοντας και το ανάλογο bonding των ομάδων μέσα από fitness δραστηριότητες.

### ΤΙ ΔΙΠΛΩΣΗ ΕΧΟΥΝ ΟΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΣΑΣ ΜΕΧΡΙ ΣΤΙΓΜΗΣ;

Ανανεώνουμε τις δράσεις μας συνεχώς, αφουγκραζόμενοι τις ανάγκες των ανθρώπων μας, με εστίαση στη συμπερίληψη. Οι προσπάθειές μας είχαν και έχουν σκοπό όχι μόνο να βελτιώσουν την εργασιακή καθημερινότητά τους, αλλά και την προσωπική τους ζωή. Οι άνθρωποί μας έχουν υποδεχτεί θερμά τις πρωτοβουλίες με την πλειονότητα του συνόλου να τις έχει αγκαλιάσει με ενθουσιασμό, ιδιαίτερα τις δια ζώσης. Παρατηρείται έντονο ενδιαφέρον για τις ενημερώσεις υγείας, συνεδρίες σωματικής άσκησης, αλλά και τις ομάδες αθλημάτων και hobby. Τέτοιες ομάδες είναι π.χ. η θεατρική, η ποδοσφαίρου και η trekking, με εξορμήσεις ορειβασίας και σκι. Όλες οι δράσεις έχουν επηρεάσει την προσέλευση νέων ταλέντων και παρατηρούμε ολοένα και πιο θετική ανταπόκριση από τους ανθρώπους μας, στο πλαίσιο μετρήσεων ικανοποίησης, γεγονός που μας δίνει έμπνευση να συνεχίζουμε να τις εμπλουτίζουμε και να επενδύουμε σε αυτές.

### ΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΙ ΧΩΡΟΙ ΣΑΣ (ΕΞ)ΥΠΗΡΕΤΟΥΝ ΤΗΝ ΕΥΗΜΕΡΙΑ; ΠΩΣ;

Αυτή τη στιγμή συνεχίζεται δυναμικά η δημιουργία γραφείων-δορυφόρων ανά την Ελλάδα, που στόχο έχουν να συμβάλουν στην ανάπτυξη των τοπικών οικοσυστημάτων, να προσελκύσουν εγχώριο ταλέντο με ευκαιρίες ποιοτικής απασχόλησης, συμμετέχοντας στην ευρύτερη προσπάθεια αποκέντρωσης. Ήδη διατηρούμε υπερσύγχρονα, people-first γραφεία σε Θεσσαλονίκη, Πάτρα, Ιωάννινα, Ρόδο και Βόλο που επιτρέπουν σε νέους επαγγελματίες να εργαστούν από τις περιοχές που μεγάλωσαν. Παράλληλα, βρισκόμαστε πολύ κοντά στην ολοκλήρωση του νέου κτιρίου στην Αθήνα το οποίο σηματοδοτεί τη μετάβασή μας στο μέλλον της εργασίας. Ένα μέλλον όπου η συνεργασία, η συν-δημιουργία και η καινοτομία έχουν κεντρικό ρόλο. Πρόκειται για ένα περιβαλλοντικά βιώσιμο κτίριο που θα αναβαθμίσει σημαντικά το ευέλικτο και υβριδικό μοντέλο απασχόλησης που ήδη ακολουθούμε. Ειδική μέριμνα έχει υπάρξει για τον φωτισμό, τον αερισμό και την ακουστική μελέτη σε όλους τους χώρους, προκειμένου να επιτευχθούν οι ιδανικές εσωτερικές συνθήκες. Πολλές από τις καινοτόμες εφαρμογές για τον εσωτερικό σχεδιασμό, βασίστηκαν στις ιδέες των ανθρώπων μας, που συζητήθηκαν σε εσωτερικά working groups.



Η PwC Ελλάδα, με περισσότερους από 2.000 ανθρώπους σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα, Ιωάννινα, Ρόδο και Βόλο, έχει στόχο την παροχή υψηλής ποιότητας ελεγκτικών, φορολογικών και συμβουλευτικών υπηρεσιών.



**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**  
JUAN DE HOCES

### **Ο ΚΛΑΔΟΣ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΕΞΕΥΡΕΣΗΣ ΕΡΓΑΤΙΚΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ. ΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ WELLBEING ΠΑΙΖΕΙ ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΟ ΡΟΛΟ ΣΕ ΑΥΤΟ;**

Είναι γεγονός ότι στη μετά covid εποχή, η έλλειψη επάρκειας στελεχών και συνεργατών σε εποχική βάση εντάθηκε για μία σειρά από λόγους (π.χ. αλλαγή εργασιακού προσανατολισμού, μετανάστευση κ.ο.κ). Στο πρόβλημα αυτό συντέιναν και οι εργασιακές συνθήκες, που αναμφίβολα σε έναν κλάδο υψηλής έντασης εργασίας και απαιτήσεων δεν ήταν συχνά οι προσδοκώμενες, ειδικότερα στις εποχικές τουριστικές και ξενοδοχειακές μονάδες. Άρα, το θέμα του εργασιακού wellbeing είναι σημαντικό.

Στον Όμιλο Sani/Ikos πιστεύουμε ότι η εργασιακή ευημερία -το wellbeing- των συνεργατών μας συνίσταται σε 5 θεμελιώδη στοιχεία: Αίσθημα «ανήκειν», οικονομική ικανοποίηση, ασφάλεια, αναγνώριση / επιβράβευση, συνεχή μάθηση / ευκαιρίες εξέλιξης. Από τα θεμελιώδη ζητήματα, όπως ένας ανταγωνιστικός μισθός και οι ευκαιρίες εξέλιξης, μέχρι αυτά που θεωρούμε λιγότερο θεμελιώδη, αλλά είναι σημαντικά, όπως το αίσθημα του εργασιακού «ανήκειν», η ανταμοιβή και η αναγνώριση, η επένδυση της εταιρείας στην εκπαίδευση και τη δια βίου μάθηση των εργαζομένων, όλα μαζί συνθέτουν την εικόνα της εργασιακής ευημερίας. Στον Όμιλό μας, αυτή η ευημερία είναι προτεραιότητά μας και οι υψηλές βαθμολογίες που καταγράφουμε στις ετήσιες εσωτερικές έρευνες, αποδεικνύουν την επιτυχία των προσπαθειών μας να αλλάξουμε τον χάρτη του εργασιακού wellbeing στη Φιλοξενία, δημιουργώντας ένα δημιουργικό, ασφαλές και δίκαιο εργασιακό περιβάλλον για τους ανθρώπους μας, που προάγει τη συμπερίληψη και την ενδυνάμωση.

## «Αλλάζουμε τον χάρτη του εργασιακού wellbeing στη **ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ**»



Ο Juan De Hoces είναι Chief Human Resources Officer στον Όμιλο Sani/Ikos.

### **ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ ΑΝΑΛΑΒΕΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ;**

Κάθε χρόνο σχεδιάζουμε μια σειρά από δράσεις και εκπαιδευτικά προγράμματα, που έχουν ως στόχο να βελτιώσουν το wellbeing των εργαζομένων μας, σε επαγγελματικό αλλά και προσωπικό επίπεδο. Θα αναφέρω κάποιες από αυτές, όπως η συνεργασία μας με την Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία, για την παροχή δωρεάν προληπτικών ελέγχων για τον καρκίνο του μαστού σε όλες τις εργαζόμενες μας, η συνεργασία μας με τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό "Women On Top" για τη διεξαγωγή σεμιναρίων πάνω σε σημαντικά θέματα, όπως η πρόληψη της βίας και παρενόχλησης στην εργασία, η διαχείριση των ασυνείδητων προκαταλήψεων και η αποφυγή διακρίσεων. Και, φυσικά, θέλω να σταθώ στη νέα μας -σημαντική- συνεργασία με το κορυφαίο παγκοσμίως Πανεπιστήμιο Cornell για επιδοτούμενα προγράμματα συνεχούς μάθησης και επαγγελματικής ενδυνάμωσης των ανθρώπων μας στον τουριστικό κλάδο. Η συνεργασία μας με το Cornell είναι ένα παράδειγμα της δέσμευσής μας να επενδύουμε στην επαγγελματική ανάπτυξη των ανθρώπων μας, διευρύνοντας τους ορίζοντές τους, κάτι που συμβάλλει καταλυτικά στην εργασιακή ευημερία τους και το αίσθημα ενδυνάμωσης, αναγνώρισης, ανταμοιβής, και ασφάλειας που ανέφερα και νωρίτερα.

### **ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ BURNOUT: ΠΩΣ ΤΑ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΤΕ;**

Η αποφυγή του άγχους και του λεγόμενου burnout στον εργασιακό χώρο, απαιτεί πρόληψη και σωστή οργάνωση. Για να το αντιμετωπίσουμε, λοιπόν, στη βάση του, συστήνουμε εξαρχής τις κατάλληλες ομάδες εργασίας, εξασφαλίζοντας παράλληλα όλα τα απαραίτητα εργαλεία για να φέρουν σε πέρας το έργο τους αποτελεσματικά. Επίσης, αναπτύσσουμε νέες διαδικασίες που βελτιστοποιούν την καθημερινή εργασία τους και κρατάμε συνεχώς ενήμερους τους ανθρώπους μας για τις νέες εξελίξεις στον Όμιλό μας και τον κλάδο.



Στα εργαλεία αυτά φυσικά εντάσσεται και η συνεχής εκπαίδευση, καθώς συντελεί στο αίσθημα αυτοπεποίθησης και ασφάλειας, που είναι βασικά «στατικά στοιχεία» της υψηλής αποτελεσματικότητας. Όλη αυτή η προσπάθεια ολοκληρώνεται με πολλές δράσεις που στοχεύουν στην αναγνώριση και την επιβράβευση. Το «μπράβο» δε μένει μόνο στα λόγια, αλλά γίνεται πράξη και είναι αυτό που κλείνει πάντα τον κύκλο.

**ΠΩΣ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΤΟ WELLBEING ΜΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΠΡΟΣΕΛΚΥΕΤΕ ΝΕΑ ΤΑΛΕΝΤΑ;**

Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, ευκαιρίες προόδου, ασφάλεια, ικανοποιητικές αμοιβές, αποδοχή της διαφορετικότητας, ισότητα και συμπεριληψη και επένδυση στην εκπαίδευση και κατάρτιση. Αυτά, αναζητούν κυρίως οι σημερινοί υποψήφιοι συνεργάτες μας και είναι αυτά που προσφέρουμε. Στη δυναμική τροχιά ανάπτυξης που βρίσκεται ο Όμιλος Sani/Ikos τα τελευταία χρόνια, παραμένουμε ένας εξαιρετικά αξιόπιστος και ασφαλής εργοδότης. Η πρόσφατη αναγνώριση των ξενοδοχείων μας, Sani Resort και Ikos Resorts, ως "Best Hotel to Work In" στα βραβεία-θεσμός της ελληνικής φιλοξενίας, "Greek Hotel of the Year", αλλά και τα σταθερά πολύ υψηλά ποσοστά επαναλαμβανόμενων εποχικών συνεργατών, αντικατοπτρίζουν την επιτυχία της στρατηγικής μας. Συνεπώς, η ευημερία, με την ευρεία έννοια του όρου, δηλαδή να νιώθει κάθε άνθρωπος ασφάλεια και ικανοποίηση με τον εαυτό του, με τη ζωή, την εργασία, τις καθημερινές του δραστηριότητες, βρίσκεται στον πυρήνα της στρατηγικής προσέλκυσης ταλέντων στον Όμιλό μας.

**Ο ΟΜΙΛΟΣ ΣΑΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ. ΕΧΕΤΕ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΠΟΥ ΔΙΝΟΥΝ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΣΤΟ ΘΕΜΑ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΔΥΟ ΧΩΡΩΝ;**

Όχι ιδιαίτερες. Ωστόσο μην ξεχνάμε ότι η Ισπανία είναι ένας από τους ισχυρότερους «παίκτες» στον τουρισμό παγκοσμίως εδώ και πολλά χρόνια, οπότε όλα όσα έχουμε ανακαλύψει στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια γύρω από το εργασιακό wellbeing, εκεί θεωρούνται δεδομένα. Με την επέκταση του Ομίλου Sani/Ikos στην Ισπανία, με δύο resorts στην Ανδαλουσία και τη Μαγιόρκα, δημιουργούμε ένα ισχυρό "Employer Brand" που αντλεί από την εμπειρία μιας χώρας με μεγάλη ιστορία στην εργασιακή κουλτούρα ευημερίας. Οι εργαζόμενοι οφείλουν να νιώθουν φροντίδα και σεβασμό στην εργασία τους. Αυτή είναι η δέσμευσή μας. Γιατί η δύναμή μας είναι οι άνθρωποί μας.



Ο Όμιλος Sani/Ikos είναι ένας καινοτόμος, δυναμικά αναπτυσσόμενος ξενοδοχειακός όμιλος, με 12 συγκροτήματα πολυτελείας σε μοναδικούς παραθαλάσσιους προορισμούς της Μεσογείου, και με 7.000 εργαζομένους, από τους οποίους οι 5.500 στην Ελλάδα. Περισσότερες πληροφορίες: [www.saniikos.com](http://www.saniikos.com).



**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**  
ΕΜΜΑΝΟΥΕΛΛΑ  
ΓΕΩΡΓΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ

### **ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ "ALL WELL" ΤΗΣ SANOFI ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ;**

Πρόκειται για μία ολιστική προσέγγιση στη βελτίωση της ευεξίας των εργαζομένων, που αναπτύσσεται σε τέσσερις πυλώνες: Υγιές Σώμα, Υγιής Νους, Υγιή Οικονομικά και Υγιής Εργασιακή Κουλτούρα. Καλύπτει τις πολλαπλές ανάγκες των ανθρώπων μας, εντός και εκτός του χώρου εργασίας, σε τακτική βάση και σε έκτακτα συμβάντα, με ανταγωνιστικές παροχές και πρωτοποριακά προγράμματα.

### **ΠΩΣ ΔΙΑΣΦΑΛΙΖΕΙ Η SANOFI ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ;**

Για εμάς κάθε εργαζόμενος είναι μοναδικός και φέρνοντας καθημερινά τον καλύτερο εαυτό του, μεγιστοποιεί τις δυνατότητες ανάπτυξής του και συνεισφέρει στην επίτευξη προσωπικών και ομαδικών στόχων. Στο πλαίσιο αυτό επιμένουμε στην προσφορά ίσων ευκαιριών μεταξύ των εργαζομένων, χωρίς περιορισμό στην ηλικία, την καταγωγή, τη σωματική ικανότητα, το φύλο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό ή άλλα χαρακτηριστικά. Σημαντικό παράδειγμα η παροχή γονικής άδειας μετ' αποδοχών για 14 εβδομάδες ανεξάρτητα από το φύλο του γονέα.

## «Χτίζουμε μία κουλτούρα ελεύθερης έκφρασης θεμελιωμένης στον **ΣΕΒΑΣΜΟ**»



Η Εμμανουέλα Γεωργιτσοπούλου είναι HR Head Greece & Diversity, Equity and Inclusion Lead Central & South Europe στη Sanofi.

### **ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΤΗΣ SANOFI ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΟΒΑΡΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ ΚΑΙ ΕΚΤΑΚΤΩΝ ΣΥΜΒΑΝΤΩΝ;**

Φέτος ξεκίνησαμε το παγκόσμιο πρόγραμμα "Cancer & Work: Acting Together", με βασικό πυλώνα την εργασιακή και οικονομική σταθερότητα, διασφαλίζοντας τη θέση εργασίας και διατηρώντας τις οικονομικές αποδοχές και παροχές στο 100% για 12 μήνες για τους εργαζόμενους που νοσούν από καρκίνο ή άλλες σοβαρές ασθένειες. Επιπλέον, παρέχονται ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας, όπως 100% απομακρυσμένη εργασία, ευέλικτο ωράριο και ρυθμίσεις εργασίας με προσαρμογή στις ατομικές ανάγκες. Τέλος, οι επικεφαλής ομάδων εκπαιδεύονται να βοηθήσουν μέλη της ομάδας τους που επηρεάζονται από τον καρκίνο ή άλλες σοβαρές ασθένειες, να κατανοήσουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και να τους καθοδηγήσουν στην αναζήτηση των προγραμμάτων παροχών και υποστήριξης. Εντός του 2024 θα τεθούν σε εφαρμογή και παροχές για τους εργαζόμενους που είναι φροντιστές ασθενών.

### **ΠΩΣ ΚΑΘΙΕΡΩΝΕΙ Η SANOFI ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΥΓΙΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ;**

Μέσω του προγράμματος "Speak Up" καθημερινά χτίζουμε μία κουλτούρα ελεύθερης έκφρασης θεμελιωμένης στον σεβασμό, την υποστήριξη και τη συμπεριληψη σε όλα τα επίπεδα, μέσα από ανοιχτή επικοινωνία και διαφάνεια. Ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους μας να χρησιμοποιούν τα κανάλια επικοινωνίας για οποιοδήποτε περιστατικό ή συμπεριφορά τους προβληματίζει και εκπαιδεύουμε τους εργαζόμενους και τους προϊστάμενους ομάδων σε θέματα όπως η ανατροφοδότηση, η συμπεριληπτική ηγεσία, η καταπολέμηση των στερεοτύπων, ο εντοπισμός και διαχείριση φαινομένων παρενόχλησης κ.ά.

### **ΜΕ ΠΟΙΟΝ ΤΡΟΠΟ Η ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ "ALL WELL" ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ;**

Αποτιμώντας τα αποτελέσματα και τα οφέλη, διαπιστώνουμε βελτίωση της απόδοσης των εργαζομένων, εξισορρόπηση της εργασιακής και προσωπικής ζωής και ενίσχυση της δέσμευσής τους στην κοινή μας εταιρική στρατηγική και κουλτούρα.

Η **Sanofi** είναι μια καινοτόμος παγκόσμια εταιρεία Υγείας που αναζητά τα θαύματα της επιστήμης για να βελτιώσει τις ζωές των ανθρώπων, προσφέροντας δυνητικά επαναστατικές θεραπευτικές επιλογές και εμβολιαστική προστασία σε εκατομμύρια ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο.



# Φροντίζουμε τους Ανθρώπους μας, Επενδύοντας στην Ευεξία τους.

Η ευεξία των εργαζομένων μας αποτελεί κάτι περισσότερο από μια απλή πρωτοβουλία ή δέσμευση για εμάς – είναι η βάση πάνω στην οποία χτίζουμε το όραμά μας. Μέσα από τα ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα Υγείας και Ευεξίας που προσφέρουμε, υλοποιούμε πρωτοβουλίες, δράσεις και καμπάνιες που εστιάζουν τόσο στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των εργαζομένων μας, όσο και στη φροντίδα της ψυχικής τους υγείας.



Γιατί για εμάς η διατήρηση ενός εξαιρετικού εργασιακού περιβάλλοντος δεν συνεπάγεται μόνο ενίσχυση της παραγωγικότητας και της δημιουργικότητας, αλλά και της πληρότητας μέσα στην ομάδα μας.





**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**  
ΛΟΥΙΖΑ ΓΡΗΓΟΡΑΚΟΥ

## **ΕΧΕΤΕ ΟΠΩΣ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΜΕΓΑΛΟ ΑΡΙΘΜΟ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ. ΠΟΣΟ ΕΥΚΟΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΑΦΟΥΓΚΡΑΞΕΤΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΟΛΩΝ ΑΥΤΩΝ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ;**

Ο Όμιλος Quest απασχολεί σήμερα περισσότερα από 2.900 άτομα, που ανήκουν σε 4 διαφορετικές γενιές, 13 κύριες εταιρείες και συνολικά περισσότερες από 30 μαζί με τις θυγατρικές αυτών, στην Ελλάδα και σε 7 ακόμα ευρωπαϊκές χώρες. Στόχος μας είναι να προσφέρουμε ένα ασφαλές, δίκαιο και συμπεριληπτικό περιβάλλον εργασίας, που σέβεται το ευ ζην και προάγει την ευημερία των εργαζομένων μας, και να δημιουργούμε μια κουλτούρα που συνεισφέρει ουσιαστικά στην εξέλιξή τους, με ενέργειες που αναδεικνύουν τον σεβασμό, τη θετική ενέργεια και την αίσθηση του «ανήκειν». Θέτουμε συνεχώς υψηλότερους στόχους και δεσμεύσεις για την ενσωμάτωση της διαφορετικότητας (inclusion & diversity), και τη διασφάλιση ισότιμης μεταχείρισης όλων.

Προς αυτή την κατεύθυνση, προσπαθούμε αφενός να συντονιζόμαστε με τις τρέχουσες δυναμικές του κοινωνικού περιβάλλοντος, και αφετέρου να αφουγκραζόμαστε τις διαφορετικές επιμέρους ανάγκες και επιθυμίες των δικών μας ανθρώπων, ώστε να αναλαμβάνουμε πρωτοβουλίες που προάγουν περαιτέρω την εξέλιξη και την ικανοποίησή τους. Αυτό το πετυχαίνουμε μέσα από πολλά και διαφορετικά κανάλια επικοινωνίας. Στο πρόγραμμα Wellbeing που έχουμε σχεδιάσει δόθηκε προτεραιότητα στις θεματικές ενότητες που ανέδειξαν οι ίδιοι οι εργαζόμενοι μέσα από έρευνες, δημοσκοπήσεις και δια ζώσης επικοινωνία. Παράλληλα, αξιοποιήσαμε έρευνες ικανοποίησης εργαζομένων και focus groups για να διευρύνουμε την οπτική μας σε αυτά που αναζητούν οι εργαζόμενοι.

## «Το πρόγραμμα **ARMONIA** στοχεύει στην ολιστική βελτίωση της υγείας και της ευημερίας των εργαζομένων μας»



Η Λουίζα Γρηγοράκου είναι Training and Development Manager στον Όμιλο Quest.

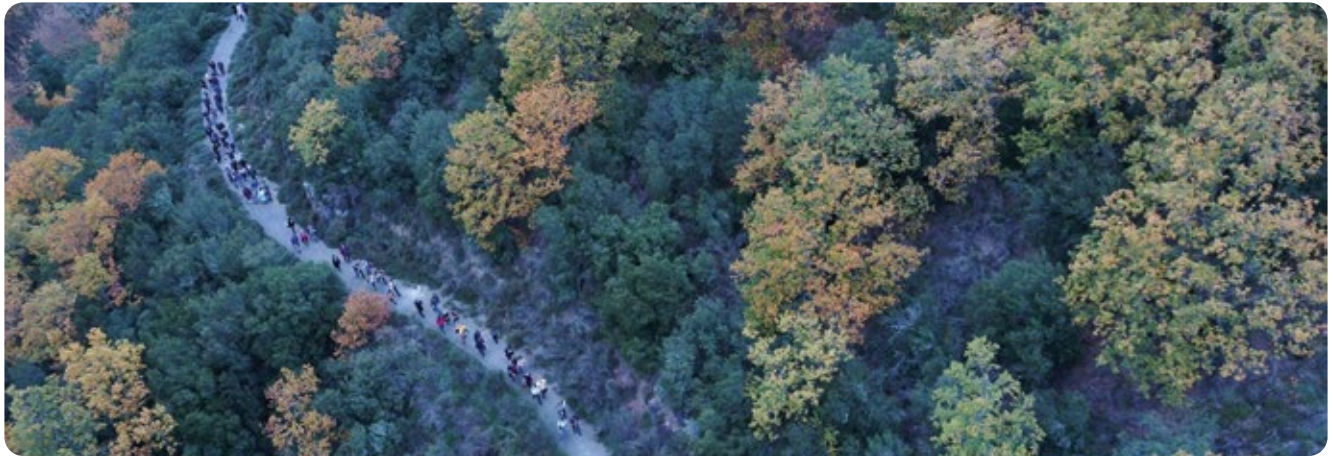
### **ΣΗΜΕΡΑ, ΤΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΠΡΟΣ ΤΟ WELLBEING;**

Θα ήθελα να αναφερθώ στο μεγαλύτερο από τα προγράμματα που έχουμε σχεδιάσει και υλοποιούμε τα τελευταία χρόνια στον Όμιλο Quest, το πρόγραμμα ευεξίας/ευ ζην "ARMONIA", το οποίο στοχεύει στην ολιστική βελτίωση της υγείας και της ευημερίας των εργαζομένων μας.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε όλους/ες τους/τις συναδέλφους που εργάζονται στην Ελλάδα και περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία δραστηριοτήτων εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, για την προώθηση της σωματικής, ψυχικής, νοητικής και πνευματικής ισορροπίας, που αποτελούν τις βασικές διαστάσεις αναζήτησης και ανάπτυξης της αρμονίας.

Το "ARMONIA" αναπτύσσεται σε πολλούς άξονες, όπως προπονήσεις φυσικής κατάστασης, εκδρομές στη φύση, υγιεινή διατροφή, σύνδεση με τον πολιτισμό, ομιλίες για την ψυχική υγεία και ενισχυτικό εκπαιδευτικό υλικό. Ενδεικτικά, οι δράσεις μας περιλαμβάνουν πρόσβαση στο γυμναστήριο του οργανισμού, μαθήματα pilates, σύνθεση ομάδας δρομέων και μπάσκετ και συμμετοχή σε μεγάλες διοργανώσεις, όπως ο Μαραθώνιος, healthy snacks at work, ξεναγήσεις σε μουσεία και αρχαιολογικούς χώρους, διαλογισμό και ηχοθεραπεία, συμβουλευτική γονέων, ενώ δεν λείπουν οι δράσεις εθελοντισμού.

Παράλληλα, παρέχεται 24/7 ψυχολογική υποστήριξη σε όλους τους εργαζομένους και τα μέλη των οικογενειών τους, καθώς και η δυνατότητα προσωπικών συνεδριών, ενώ, επιπλέον του υποχρεωτικού θεσμού του «γιατρού εργασίας», έχουμε μόνιμη συνεργασία με ιατρό παθολόγο.



Το πρόγραμμα εμπλουτίζεται διαρκώς με πρωτοβουλίες για την ενίσχυση συγκεκριμένων πεδίων, όπως ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σε θέματα έμφυλης βίας αλλά και εξάλειψης φαινόμενων βίας και παρενόχλησης στον χώρο εργασίας, με εργασιακές πρακτικές, όπως τηλεργασία και ευέλικτο ωράριο, και θεσπισμένες συνήθειες, όπως αποχώρηση νωρίτερα στα γενέθλια και τις Παρασκευές τους καλοκαιρινούς μήνες, Breakfast with CEO, κ.ά.

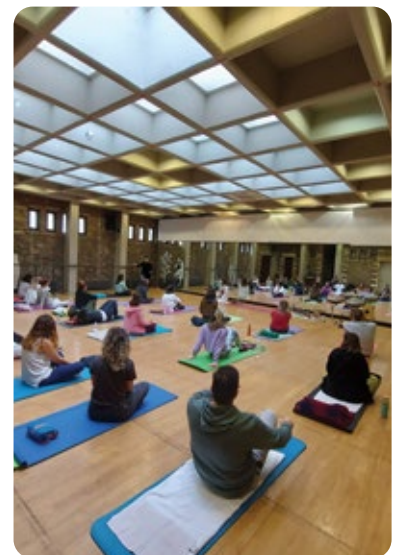
Κατά την περίοδο Οκτ. 2022-Οκτ. 2023, στο πλαίσιο του προγράμματος "ARMONIA", πραγματοποιήθηκαν >290 ώρες δράσεων wellbeing με >1.000 συμμετέχοντες.

#### **ΤΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΤΕ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ;**

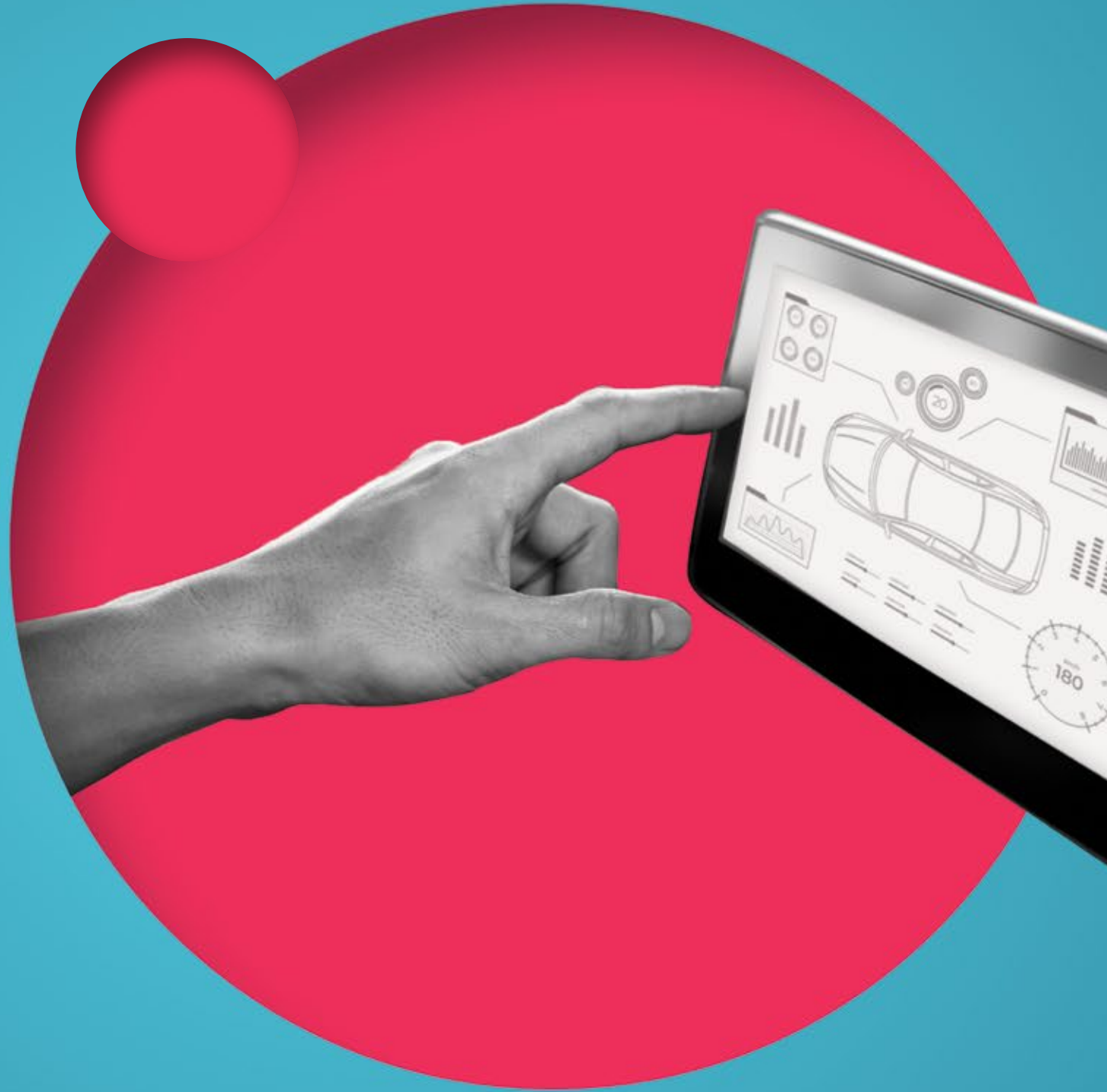
Κατά τη διάρκεια της πανδημίας η ανάγκη ήταν επικεντρωμένη στο στρες που αφορούσε σε θέματα υγείας, κάτι που στη συνέχεια μειώθηκε και αντικαταστάθηκε από την ανάγκη διαχείρισης του εργασιακού στρες και των θεμάτων που αφορούν στις διαπροσωπικές σχέσεις. Οι εργαζόμενοι, πλέον έχουν ανάγκη να συνδεθούν εκ νέου με την καθημερινότητα στο περιβάλλον εργασίας και τους συναδέλφους τους. Επίσης βλέπουμε σημαντικά αυξημένη την ευαισθησία και τη συμμετοχή των εργαζομένων μας σε εθελοντικές δράσεις που σχετίζονται με βοήθεια προς κοινωνικές ομάδες ή/και το περιβάλλον, ενώ παρατηρούμε και έντονη τη διάθεση προς μία πιο υγιεινή και ισορροπημένη καθημερινότητα. Είμαστε υπέρμαχοι και των δύο τάσεων και με χαρά τις υποστηρίζουμε.

#### **ΣΤΟΝ ΟΜΙΛΟ ΕΧΕΤΕ ΠΟΛΛΕΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ: SOFTWARE ENGINEERS, FINANCE, SALES, Κ.Α.Π. ΚΑΘΕ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΑΛΛΕΣ «ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ»;**

Στη διάρκεια του χρόνου γίνονται διάφορες ομαδικές δράσεις βάσει των αναγκών των επιμέρους τμημάτων. Ωστόσο, το πρόγραμμα "ARMONIA" έχει σχεδιαστεί πάνω στις προσωπικές ανάγκες του κάθε εργαζομένου, ανεξάρτητα από το τμήμα στο οποίο ανήκει, και εστιάζει στις ανάγκες που μπορεί να προκύπτουν σε συνάρτηση με τη φάση ζωής, ή την προσωπική και οικογενειακή κατάσταση που βρίσκεται. Και αυτό είναι το ενδιαφέρον στοιχείο: ότι μπορεί να φέρει κοντά εργαζομένους από διαφορετικά τμήματα και εταιρείες του Ομίλου και να δημιουργήσει παρέες με κοινά ενδιαφέροντα. Με εκκίνηση το πρόγραμμα, έχουν δημιουργηθεί νέες παρέες και πρωτοβουλίες, όπως για παράδειγμα ομάδες mini football που παίζουν κάθε εβδομάδα μεταξύ τους. Είναι πολύ θετικό ότι κάθε μήνα οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα αυξάνονται και είναι χαρά μας να εμπλουτίζουμε τις δράσεις μας όλο και περισσότερο με νέες πρωτοβουλίες.



Ο Όμιλος Quest είναι ένας από τους μεγαλύτερους ελληνικούς ομίλους εταιρειών και δραστηριοποιείται στους τομείς των Προϊόντων και Υπηρεσιών Πληροφορικής, Τηλεπικοινωνιών, Κλιματισμού, Ηλεκτρονικού Εμπορίου, Ταχυμεταφορών και Πράσινης Ενέργειας, με παρουσία στην Ελλάδα και την Ευρώπη.



k.

## KOSMOCAR

Ο κλάδος της αυτοκίνησης στην Ευρώπη είναι ένας δυναμικά παλλόμενος πυλώνας καινοτομίας και αριστείας, προσφέροντας ένα εξελισσόμενο τοπίο ευκαιριών. Από εμβληματικές μάρκες έως cutting edge startups, ο κλάδος οδηγεί τις εξελίξεις στην καινοτομία, τη βιωσιμότητα και το πάθος για υπέρβαση των ορίων.

Καθώς επιταχύνουμε προς ένα εξηλεκτρισμένο μέλλον, ταξιδεύουμε με συναρπαστικές ταχύτητες προς τη βιώσιμη κινητικότητα, τα ηλεκτρικά οχήματα κάθε είδους, την αυτόνομη οδήγηση και το digitalization του χώρου.

Παράλληλα με αυτές τις ευκαιρίες, εμφανίζονται προκλήσεις όπως η ανάγκη για νέες δεξιότητες χρήσης και ανάπτυξης τεχνολογιών αλλά και η ανθρωποκεντρική και βιωματική παροχή εμπειριών εξυπηρέτησης.

Είναι αυτές οι ίδιες προκλήσεις που τροφοδοτούν την αποφασιστικότητά μας να εξελιχθούμε, καθιστώντας αυτή τη συναρπαστική στιγμή ως τεράστια ευκαιρία για να διαμορφώσουμε το μέλλον της κινητικότητας στην Ευρώπη.

Στην Kosmocar δεν σταματούμε ποτέ να σκεφτόμαστε μπροστά, να φροντίζουμε τους ανθρώπους και να δημιουργούμε ένα βιώσιμο και συναρπαστικό μέλλον για όλους.

Join us και γίνε και εσύ ενεργό μέρος της αλλαγής που είναι ήδη εδώ!

  **#MovingPeopleForward**

# ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ- ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ

AUTOMOTIVE

# Kosmocar, η επιλογή σου για μια **ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΗ ΚΑΡΙΕΡΑ** με τον ηγέτη του κλάδου της **ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**.

Στη συνεχή αλλαγή που βιώνει ο κλάδος της κινητικότητας στην Ελλάδα, στρατηγική της Kosmocar είναι να αποτελεί φάρο καινοτομίας, συναρπαστικών ευκαιριών εξέλιξης και δημιουργίας ανθρωποκεντρικών υπηρεσιών και προϊόντων που ακουμπούν ολόκληρη την κοινωνία.

Στο επίκεντρο όσων κάνουμε βρίσκονται οι βασικές μας αξίες:

## **ΦΡΟΝΤΙΔΑ (CARE):**

Νοιαζόμαστε βαθιά για τους υπαλλήλους, τους πελάτες και τους συνεργάτες μας. Από την παροχή ολοκληρωμένων benefits μέχρι την προώθηση ενός υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος, δίνουμε προτεραιότητα στην ευημερία όλων όσοι σχετίζονται με την Kosmocar.

## **ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ (EMBRACE INCLUSIVITY):**

Η διαφορετικότητα είναι η δύναμή μας. Αναγνωρίζουμε τις μοναδικές προοπτικές και τα ταλέντα που κάθε εργαζόμενος φέρνει στο "τραπέζι". Αγκαλιάζουμε τη συμπερίληψη, δημιουργούμε έναν εργασιακό χώρο όπου όλοι νιώθουν ότι εκτιμώνται, υπάρχει αλληλοσεβασμός και όλοι έχουν τη δύναμη να επιτύχουν.

## **ΔΕΝ ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΤΑΣΙΜΟΙ (NEVER STAND STILL):**

Ο εφησυχασμός δεν είναι στο λεξιλόγιό μας. Προσαθούμε συνεχώς για την αριστεία, πιέζοντας τους εαυτούς μας να καινοτομούμε και να εξελισσόμαστε. Στην Kosmocar, ενθαρρύνουμε μια κουλτούρα συνεχούς μάθησης και βελτίωσης, όπου κάθε πρόκληση θεωρείται ευκαιρία για ανάπτυξη.

## **ΣΚΕΦΤΟΜΑΣΤΕ ΜΠΡΟΣΤΑ (THINK FORWARD):**

Είμαστε πρωτοπόροι, οραματιστές και δημιουργοί αλλαγών. Με το να σκεφτόμαστε μπροστά και να αγκαλιάζουμε την αλλαγή, είμαστε ένα βήμα μπροστά. Πάντα.

## **DRIVE THE CHANGE (ΟΔΗΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ):**

Διαμορφώνοντας το μέλλον της κινητικότητας, αποζητούμε τις πρωτοβουλίες και παίρνουμε αποφάσεις λειτουργώντας όλοι οι εργαζόμενοι ως επιχειρηματίες στον χώρο ευθύνης μας.

Η δέσμευσή μας για τη δημιουργία ενός εργασιακού περιβάλλοντος που συνδυάζει τη φροντίδα για τον άνθρωπο και την καινοτομική χρήση νέων τεχνολογιών, έχει αναγνωριστεί με 2 κορυφαίες διακρίσεις στα HR Awards 2023:

**PLATINUM AWARD** για την ενότητα Digital HR (ένα από τα



5 Platinum βραβεία που απονεμήθηκαν το 2023) και **GOLD AWARD** για την κατηγορία Best Use of Technology for Learning, με αφορμή το πρωτοποριακό έργο «Αστυπάλαια: έξυπνο & αειφόρο νησί».

Η Kosmocar σε συνεργασία με τη Solutions2Grow, δημιούργησε ένα καινοτόμο ψηφιακό πρόγραμμα εκπαίδευσης για όλο το προσωπικό της εταιρείας με στόχο την ενημέρωση και εκπαίδευσή του στο καινοτόμο οικοσύστημα κινητικότητας με ηλεκτρικά οχήματα, e-Scooters και e-Bikes, που έχει αναπτυχθεί στην Αστυπάλαια σε συνεργασία με το Volkswagen Group και την Ελληνική Δημοκρατία.

Αυτές οι διακρίσεις αναδεικνύουν την αφοσίωσή μας στην καλλιέργεια μιας κουλτούρας σεβασμού, ακεραιότητας, ευελιξίας και αξιοκρατίας. Στην Kosmocar, πιστεύουμε στην επιβράβευση της αριστείας και την αναγνώριση των επιτευγμάτων των μελών της ομάδας μας.

Για το 2024 στοχεύουμε ακόμα πιο ψηλά:

Στην Kosmocar δεν βάζουμε όρια στη σκέψη των ανθρώπων μας, επιβραβεύουμε τη διάθεση για νέες ιδέες και χρησιμοποιούμε cutting edge μεθόδους για να δημιουργήσουμε μια κουλτούρα μάθησης και εξέλιξης των ανθρώπων μας εισάγοντας μια καινοτόμα προσέγγιση upskilling και reskilling με τη χρήση nano learning.

Εδώ στηρίζουμε τα όνειρά σου, δεν σκεφτόμαστε τι συμβαίνει στο σήμερα, παρά μόνο πόσο μπροστά θέλουμε να φτάσεις και σε «σπρώχνουμε» να πάρεις πρωτοβουλίες δοκιμάζοντας νέες ιδέες και προσεγγίσεις.

**#MovingPeopleForward**

Το πρωτοποριακό πρόγραμμα «Αστυπάλαια – Έξυπνο και Αειφόρο νησί» που βρίσκεται πλέον στο τρίτο έτος υλοποίησής του, έχει ως στόχο τη βελτίωση της ζωής των κατοίκων μέσω του μετασχηματισμού της Αστυπάλαιας σε υπόδειγμα πράσινης κινητικότητας και κυκλικής οικονομίας, τόσο σε ό,τι αφορά τις μετακινήσεις όσο και στο σκέλος της παραγωγής ενέργειας. Στον πυλώνα της έξυπνης κινητικότητας, η λειτουργία της υπηρεσίας vehicle sharing "astyGO" σε συνδυασμό με τις υπηρεσίες shuttle service "ASTYBUS" –με τον συντονισμό της Kosmocar και αποκλειστικά μέσω ηλεκτρικών οχημάτων– ολοκληρώνουν το καινοτόμο οικοσύστημα έξυπνης και οικολογικής μετακίνησης στο νησί της Αστυπάλαιας. Έτσι όλες οι ανάγκες μετακίνησης στο νησί, μπορούν να πραγματοποιηθούν με εύκολο και απλό τρόπο μέσω της πρωτοποριακής εφαρμογής "astyMOVE" ενσωματώνοντας με καινοτόμο τρόπο όλες τις υπηρεσίες στο smartphone του επισκέπτη και του μόνιμου κατοίκου της Αστυπάλαιας.



## Με εντυπωσιακό τρόπο έκλεισε το 2023 για το πρόγραμμα **«ΑΣΤΥΠΑΛΑΙΑ – ΕΞΥΠΝΟ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟ ΝΗΣΙ»** και ειδικότερα για το οικοσύστημα έξυπνης κινητικότητας astyMOVE

Τα αποτελέσματα της περιόδου Ιανουαρίου – Σεπτεμβρίου 2023 δικαιώνουν την επιλογή της Έξυπνης Κινητικότητας ως μία βασική πρόταση μετακίνησης ικανή να ανταποκριθεί στις ανάγκες τόσο των κατοίκων όσο και των επισκεπτών του νησιού. Ιδιαίτερα τα ηλεκτρικά Volkswagen ID.Buzz της υπηρεσίας "ASTYBUS", την ευθύνη λειτουργίας της οποίας έχει ο Αναπτυξιακός Οργανισμός της Περιφέρειας Νοτίου Αιγαίου «Κ2», διένυσαν 168.300 χλμ το διάστημα Ιανουαρίου – Σεπτεμβρίου 2023, πραγματοποιώντας 25.503 διαδρομές την ίδια περίοδο. Επίσης, είναι ιδιαίτερα σημαντικό ότι το 25% των μόνιμων κατοίκων της Αστυπάλαιας χρησιμοποίησαν το "ASTYBUS", γεγονός που αναδεικνύει την αποδοχή και υιοθέτηση των λύσεων έξυπνης κινητικότητας από την τοπική κοινωνία.

Αντίστοιχα, με την υπηρεσία "astyGO" η οποία πραγματοποιείται με τη χρήση των ηλεκτρικών Volkswagen ID.3, του eScooter SEAT MO 125 και των πανίσχυρων eBikes της Ducati, πραγματοποιήθηκαν πάνω από 895 διαδρομές σημειώνοντας εντυπωσιακή αύξηση +84% σε σχέση με το 2022, με έως και 1,4 χρήστες την ημέρα, ανά όχημα, να το «μοιράζονται», κάνοντας πράξη το μοντέλο του vehicle sharing στην Αστυπάλαια.

Συνολικά, από την έναρξη λειτουργίας των υπηρεσιών, τον Ιούνιο του 2022, οι χρήστες του οικοσυστήματος "astyMOVE" διένυσαν περισσότερα από 373.000 χλμ με ηλεκτρικά αυτοκίνητα Volkswagen, μετακινήσεις που θα ισοδυναμούσαν με επιβάρυνση 44,8 τόνων CO2 εφόσον πραγματοποιούνταν με αυτοκίνητα κινητήρων εσωτερικής καύσης (μ.ο. 120 γρ/χλμ).

Η Kosmocar και το οικοσύστημα Έξυπνης κινητικότητας astyMOVE έχουν ήδη λάβει κορυφαίες διακρίσεις από έγκριτους θεσμικούς οργανισμούς, όπως: Gold διάκριση στην κατηγορία «Η Καινοτομία στην Εμπειρία του Πελάτη» στην απονομή των Εθνικών Βραβείων Εξυπηρέτησης Πελατών του Ελληνικού Ινστιτούτου Εξυπηρέτησης Πελατών (ΕΙΕΠ) 2022, ενώ η δέσμευση της εταιρείας στην ανάδειξη και προαγωγή έξυπνων και βιώσιμων λύσεων κινητικότητας αναγνωρίστηκε στα Mobility Awards 2023 με το κορυφαίο βραβείο "Car Company of the Year" και τρία βραβεία Gold στις κατηγορίες Mobility as a Service (MaaS), Urban Transport και Ride Hailing and Car Sharing.

Στα παραπάνω, έρχεται να προστεθεί και η εμπιστοσύνη των χρηστών, οι οποίοι επιβραβεύουν την εφαρμογή astyMOVE με ποσοστό ικανοποίησης 90%.

Η ενσωμάτωση ενός επιτυχημένου οικοσυστήματος κινητικότητας στο νησί της Αστυπάλαιας, που εγκωμιάζεται από χρήστες και έγκριτους οργανισμούς, αποτελούν απόδειξη αλλά και επιβράβευση της δέσμευσης της **Kosmocar – Volkswagen** στη βιωσιμότητα και την καινοτομία, με στόχο τη διαμόρφωση ενός καλύτερου μέλλοντος για την κοινωνία.

# KOSMOCAR A.E.

**ANTIKEIMENO**  
ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΕΜΠΟΡΙΑ  
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ

**ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
200 (+350 Karenta)

**ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Αργυρούπολη, Αθήνα

**ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1970

## KOSMOCAR

### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

✉ [hr@kosmocar.gr](mailto:hr@kosmocar.gr)  
🌐 [www.kosmocar.gr/careers](http://www.kosmocar.gr/careers)

### SOCIAL MEDIA

[in /kosmocar-s.a.](https://www.linkedin.com/company/kosmocar-s.a.)

### ΒΡΑΒΕΙΑ

▶ HR Awards 2023: Platinum Award  
Digital HR, Gold Award Best Use of  
Technology for Learning



### Η εταιρεία

Η KOSMOCAR είναι ο Επίσημος Εισαγωγέας αυτοκινήτων και ανταλλακτικών Volkswagen, Audi, Skoda, Volkswagen Επαγγελματικά Οχήματα στην Ελλάδα καθώς και μοτοσυκλετών Ducati σε Ελλάδα και Κύπρο. Επίσης, είναι Επίσημος Έμπορος και Εξουσιοδοτημένος Επισκευαστής Bentley και Lamborghini Service Center, ενώ έχουμε επεκτείνει τις δραστηριότητές μας στην μικροκινητικότητα εισάγοντας τη νέα e-mobility κουλτούρα με τη σύσταση της Kosmoride: ηλεκτρικά ποδήλατα, scooter και napocars εισάγουν έναν εναλλακτικό και βιώσιμο τρόπο μετακίνησης στη ζωή σου.

Παράλληλα επαναπροσδιορίζουμε το τοπίο της κινητικότητας στην Ελλάδα προσφέροντας την καινοτόμο υπηρεσία της :Dribe, με την απόλυτη ελευθερία να έχεις αυτοκίνητο ή οποιοδήποτε άλλο όχημα θελήσεις, όπως, όποτε και για όσο θέλεις εσύ!

### Οι βασικές παροχές μας

Ασφάλιση ζωής, πλήρες ιατροφαρμακευτικό πρόγραμμα με δυνατότητα ασφάλισης συγγενών, συνταξιοδοτικό πρόγραμμα, διατακτικές προσωπικού, tech tools, εκπώσεις προσωπικού στα προϊόντα των εταιρειών του ομίλου.

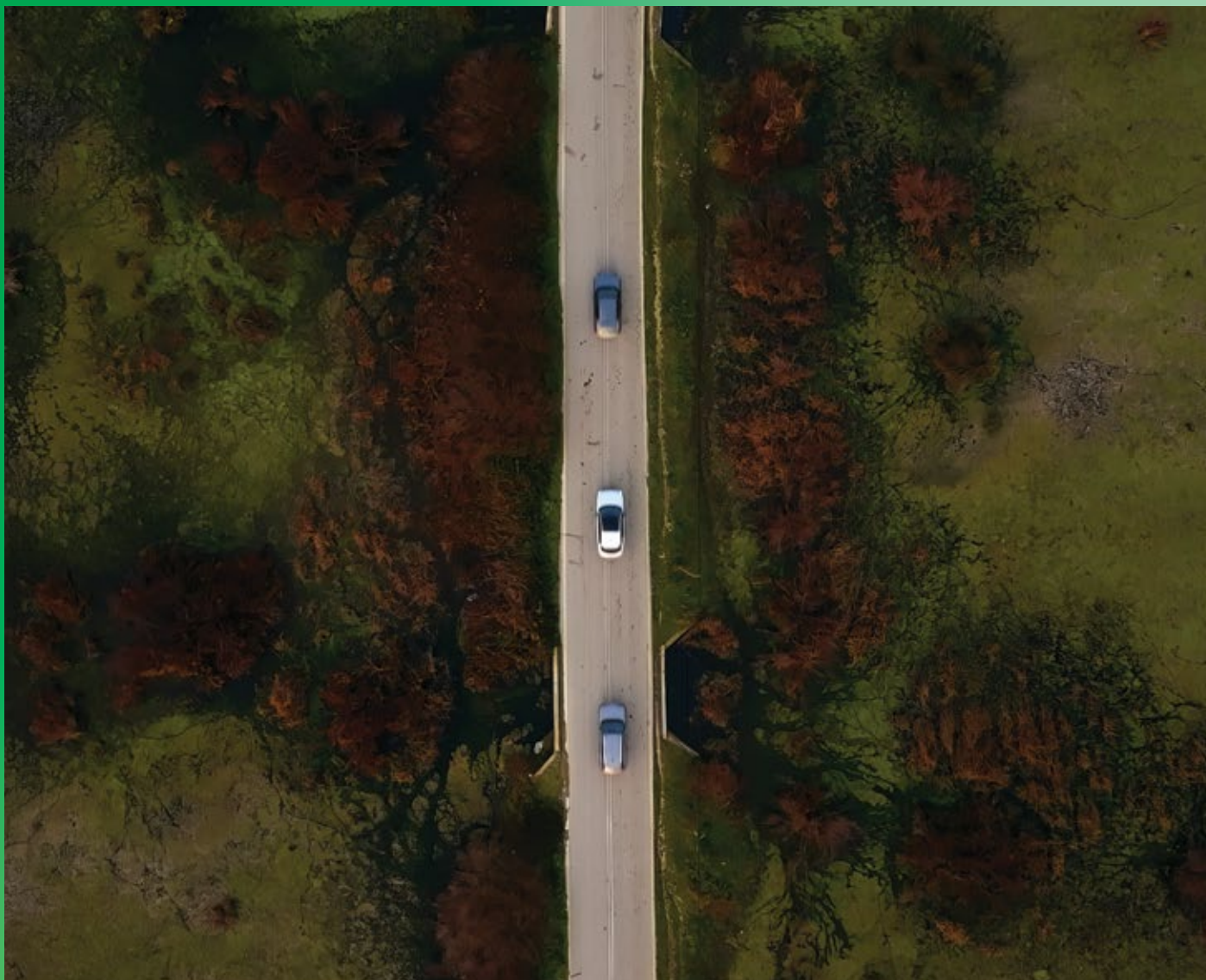
### Περί ευημερίας

Συμβουλευτική γονέων - Συμβουλευτική ευεξίας, Συνεργασία με το theHappyLab, Ενδυνάμωση των γυναικών στον εργασιακό χώρο



WORK  
WITH US





**Εδώ** στην Kosmocar, γράφουμε ιστορία από το 1970.

Εδώ αλλάζουν κάθε φορά όσα γνωρίζουμε για τον χώρο του αυτοκινήτου.

Εδώ, η ηλεκτροκίνηση παίρνει μορφή και η μικροκινητικότητα θεριεύει.

Τα εναλλακτικά καύσιμα γίνονται επιλογή και η αυτόνομη οδήγηση εξελίσσεται.

Εδώ οραματιζόμαστε, σχεδιάζουμε, υλοποιούμε σήμερα, ένα βιώσιμο αύριο για όλους.

Με κινητήριο δύναμη τους ανθρώπους μας, εδώ κάθε μέρα πηγαίνουμε μπροστά.

Και με πνεύμα ομαδικό, σεβασμό και εμπιστοσύνη, εδώ,

## **οδηγούμε το μέλλον της αυτοκίνησης.**

---

Και ίσως εδώ, να βρίσκεται και το δικό σου.

Σε περιμένουμε.

**KOSMOCAR**

# ΙΑΠΩΝΙΚΗ Α.Ε.

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Εμπορία ανταλλακτικών αυτοκινήτων & εξοπλισμός

 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
610

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Παλλήνη, Αττική





 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1973

**ιαπωνικη**  
έμπρακτα δίπλα σου

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 210 6669402  
 hr@iaponiki.gr  
 www.iaponiki.gr

## SOCIAL MEDIA

 /iaponiki  
 /iaponiki.auto.parts.store  
 /iaponiki  
 /@iaponiki7528

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ True Leader 2019, 2020, 2021 & 2022 από την ICAP CRIF
- ▶ Health and Safety Awards 2021 από την εταιρεία ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ
- ▶ Hellenic Legacy Leadership «η Κληρονομιά της Ελληνικής Επιχειρηματικής Ηγεσίας» από την επιτροπή «Ελλάδα 2021»
- ▶ Βραβείο χορηγού στο Make – A – Wish 2019 & 2020 & 2021



## Η εταιρεία

Η ιστορία μας ξεκινά το 1973 και κυριαρχεί για 50 ολόκληρα χρόνια στην ελληνική αγορά και στον χώρο του Automotive Aftermarket. Αμιγώς ελληνική επιχείρηση, με διεθνή καταξίωση και παγκόσμιες συνεργασίες, αναγνωριζόμαστε για τη διάθεση προϊόντων υψηλών προδιαγραφών και την παροχή πρότυπων υπηρεσιών εκπαίδευσης και υποστήριξης των επαγγελματιών στον επισκευαστικό κλάδο του αυτοκινήτου. Με 610 εργαζόμενους σε 26 σημεία εξυπηρέτησης πανελλαδικά, σύγχρονες εγκαταστάσεις αποθήκευσης και διανομής 34.500 τ.μ. και 340 οχήματα, καλύπτουμε καθημερινά τις ανάγκες 10.000 πελατών με τρόπο που υπερβαίνει τις προσδοκίες τους και αποδεικνύει ότι βρισκόμαστε συνεχώς έμπρακτα δίπλα τους. Στην εταιρεία μας, το παρόν, σε κάθε στιγμή, αποτελεί την προετοιμασία για το μέλλον κι αυτή η προοπτική στα μάτια των ανθρώπων μας, αντανακλάται στο φωτεινό και φιλόδοξο όραμα το οποίο οι ίδιοι δημιούργησαν: «Να προπορευόμαστε διαχρονικά στο χώρο της μετακίνησης και να είμαστε πηγή έμπνευσης για εμάς και τους συνεργάτες μας».

## Οι βασικές παροχές μας

Σε κάθε βήμα του ταξιδιού μας, η εταιρεία μας δεσμεύεται να προάγει την ανάπτυξη και την ευημερία των ανθρώπων της. Προσφέρουμε: Ομαδικό πρόγραμμα ασφάλισης των ανθρώπων μας και των εξαρτώμενων μελών της οικογένειας τους / Συνεχείς εκπαιδύσεις μέσω της ψηφιακής πλατφόρμας μας "Iaponiki Smart Academy" / Πρόσβαση σε εξωτερικά εκπαιδευτικά προγράμματα & σεμινάρια / Σύστημα αξιολόγησης εσωτερικών υποψηφίων σε άνοιγμα νέων θέσεων εργασίας / Δωρεάν μετακίνηση εργαζομένων στα Logistics με εταιρικά λεωφορεία / Διατακτικές σίτισης σε συγκεκριμένες θέσεις εργασίας / Εταιρικές γιορτές & δράσεις / Δώρο γάμου.

## Περί ευημερίας

Η ΙΑΠΩΝΙΚΗ αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και για την ευημερία των εργαζομένων της προάγοντας και διαφυλάσσοντας ασφαλείς και υγιεινές συνθήκες εργασίας για τους άμεσα και έμμεσα εργαζομένους της με γνώμονα την πρόληψη. Διαμορφώνοντας μια εταιρική κουλτούρα συνεχούς εξέλιξης σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο, η ΙΑΠΩΝΙΚΗ συμβάλλει ενεργά στη διαμόρφωση της ισορροπίας μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής. Παρέχοντας ένα φάσμα ευκαιριών για εκπαίδευση και ανάπτυξη βοηθάει ενεργά τους εργαζομένους της να επιτύχουν τους επαγγελματικούς τους στόχους. Επίσης, μέσω της ηθικής λειτουργίας της και τη συμμετοχή της σε εθελοντικές δράσεις και προγράμματα, η ΙΑΠΩΝΙΚΗ προωθεί την ευημερία του κοινωνικού συνόλου και των τοπικών κοινωνιών.



WORK  
WITH US

ΑΚΕ  
ΡΑΙ  
ΟΤΗ  
ΤΑ

ΑΠΟ  
ΦΑ  
ΣΙΣΤΙ  
ΚΟ  
ΤΗΤΑ

ΚΑΙ  
ΜΟΤΟ  
ΜΙΑ



ΟΜΑ  
ΔΙΚΟ  
ΤΗΤΑ

ΠΑΘΟΣ  
ΓΙΑ  
ΕΞΕΛΙΞΗ

## ΤΟ ΟΡΑΜΑ ΜΑΣ

ΝΑ ΠΡΟΠΟΡΕΥΟΜΑΣΤΕ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΑ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ  
ΤΗΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΗΓΗ ΕΜΠΝΕΥΣΗΣ  
ΓΙΑ ΕΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΑΣ

[www.iaponiki.gr](http://www.iaponiki.gr)

member of **TEMOT**

**ΙΑΠΩΝΙΚΗ** 

έμπρακτα δίπλα σου



k.

# BIOMHXANIA

INDUSTRY

# A. Χατζόπουλος Α.Ε.

**ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Βιομηχανία Εύκαμπτων  
Υλικών Συσκευασίας

**ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
445

**ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Καλοχώρι, Θεσσαλονίκη

**ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1931



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

☎ 2310 551801  
✉ [hr@hatzopoulos.gr](mailto:hr@hatzopoulos.gr)  
🌐 [hatzopoulos.gr/kariera](http://hatzopoulos.gr/kariera)

## SOCIAL MEDIA

🌐 /A.Hatzopoulos S.A.  
📘 /Hatzopoulos S.A.  
📺 /A.Hatzopoulos S.A. Flexible packaging excellence

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Βραβείο World Star 2024, World Packaging Organisation (WPO), 2024
- ▶ Βραβείο True Leader, ICAP CRIF, 2023
- ▶ Βραβείο Product Innovation, Χρυσή Διάκριση, ERA, 2023
- ▶ Βραβείο Επιχειρηματικής Αριστείας, Εξωστρεφής μεταποιητική δραστηριότητα, Χρυσή Διάκριση, Ανακυκλώσιμα υλικά συσκευασίας / Καινοτόμα προϊόντα, Boussias Events, 2023



## Η εταιρεία

Η Α. Χατζόπουλος Α.Ε. εξειδικεύεται στην παραγωγή εύκαμπτων υλικών συσκευασίας. Είναι μία ελληνική βιομηχανία με περισσότερα από 90 χρόνια εμπειρίας και μία από τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες εταιρείες μεταποίησης συσκευασίας στην ευρωπαϊκή αγορά, με ετήσιο τζίρο που ξεπερνά τα 110εκ. ευρώ. Διαθέτει δύο σύγχρονες εγκαταστάσεις στην Ελλάδα και γραφεία πωλήσεων ανά τον κόσμο εξάγοντας σε περισσότερες από 30 χώρες. Με μία ομάδα 450 εργαζομένων και πιστοποιημένο περιβάλλον εργασίας ως Great Place to Work, η Α. Χατζόπουλος Α.Ε. επενδύει συνεχώς στην εξέλιξη των ανθρώπων της, σε καινοτόμο τεχνολογικό εξοπλισμό, σε προηγμένα συστήματα ποιότητας και περιβάλλοντος, και προσφέρει με πάθος ασύγκριτες λύσεις συσκευασίας.

## Οι βασικές παροχές μας

Η Α. Χατζόπουλος Α.Ε. θέτει τον άνθρωπο στο επίκεντρο των αξιών της. Αναγνωρίζει έμπρακτα τη συνεισφορά και αφοσίωση των ανθρώπων της και φροντίζει τις ανάγκες τους προσφέροντας μοναδικές παροχές μέσα από ένα ολοκληρωμένο σύστημα αμοιβών και παροχών, για εκείνους και τις οικογένειές τους, παρέχοντας: Ιδιωτική ασφάλιση ζωής και υγείας | Προληπτικό έλεγχο υγείας | Συνταξιοδοτικό πλάνο | Διατακτικές σίτισης και κολατσιό εντός της εταιρείας | Συνεχή εκπαίδευση και επαγγελματική ανάπτυξη | Εταιρικές δράσεις και εκδρομές | Σχολικό βοήθημα και βράβευση αριστούχων | Δώρα γενεθλίων και ειδικών περιστάσεων | Σύστημα αξιολόγησης της απόδοσης και επιβράβευσης.

## Περί ευημερίας

Για την Α. Χατζόπουλος Α.Ε. η ευημερία των εργαζομένων της αποτελεί προτεραιότητα, και για την ενίσχυσή της εφαρμόζει μία ολιστική προσέγγιση που αφορά τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία. Οι παρεμβάσεις λειτουργούν αλληλένδετα και περιλαμβάνουν την εφαρμογή ευέλικτων τρόπων εργασίας για την υποστήριξη της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, την πρόσβαση του συνόλου των εργαζομένων σε ιδιωτική ιατροφαρμακευτική ασφάλιση και προληπτικούς ιατρικούς ελέγχους, τη διαρκή ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας και υιοθέτησης υγιεινού τρόπου ζωής. Η Α. Χατζόπουλος Α.Ε. είναι δίπλα στους ανθρώπους της με προγράμματα ψυχικής υποστήριξης και πόρους ευεξίας, μα πάνω από όλα, με την προώθηση μιας ανοιχτής κουλτούρας ίσων ευκαιριών όπου οι εργαζόμενοι αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους, αισθάνονται εκτίμηση στην εργασία τους και σεβασμό.



WORK  
WITH US




## **Αναζητάς εργασία;**

Δες τις διαθέσιμες θέσεις  
και κάνε την αίτησή σου online.

**Ξεκίνα σήμερα!**



# ALUMIL ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ Α.Ε.

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Αρχιτεκτονικά Συστημάτα  
Αλουμινίου

 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
3.200

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Κιλκίς



 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1988



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 23410 79300  
 [hr@alumil.com](mailto:hr@alumil.com)  
 [www.alumil.com/greece/careers/job-openings](http://www.alumil.com/greece/careers/job-openings)

## SOCIAL MEDIA

 /alumil  
 /Alumil  
 /@alumil\_s.a  
 /Alumil S.A.

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Αριστεία στην παραγωγή, την καινοτομία και το περιβάλλον, Manufacturing Excellence Awards 2023
- ▶ Automated Production Flow (APF), Manufacturing Excellence Awards 2023
- ▶ Loop 60, Manufacturing Excellence Awards 2023
- ▶ Most Sustainable Company in Greece 2022, Quality Net Foundation



## Η εταιρεία

Η ALUMIL είναι μία από τις πλέον καινοτόμες εταιρείες ανάπτυξης αρχιτεκτονικών συστημάτων αλουμινίου, με 35 χρόνια εμπειρίας, 32 θυγατρικές, 12 υπερσύγχρονες μονάδες παραγωγής σε 6 χώρες και 3.200 ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Η ALUMIL είναι πρωτοπόρος και κορυφαία ελληνική εταιρεία στον σχεδιασμό, την ανάπτυξη και την παραγωγή αρχιτεκτονικών συστημάτων αλουμινίου. Τα προϊόντα μας «ντύνουν» κατοικίες, εργασιακούς χώρους, ξενοδοχεία και ένα μεγάλο εύρος οικοδομικών έργων, διασφαλίζοντας την προστασία των κτιρίων από κάθε εξωτερικό παράγοντα, προσφέροντας ταυτόχρονα υψηλή αισθητική και αμέτρητες επιλογές σχεδιασμού για κάθε ανάγκη. Στην ALUMIL, επιδιώκουμε την τελειότητα κάθε μέρα.

## Οι βασικές παροχές μας

Στην ALUMIL επενδύουμε σταθερά στους ανθρώπους μας. Ενδεικτικά: Ομαδική Ιδιωτική Ασφάλιση Ζωής και Υγείας για όλους τους εργαζομένους μας και τις οικογένειές τους / Συνταξιοδοτικό πρόγραμμα / Εταιρική δανειστική βιβλιοθήκη / Ευκαιρίες μετακίνησης και ανέλιξης εσωτερικά του οργανισμού / Εκπαίδευση και επαγγελματικός προσανατολισμός των παιδιών των εργαζομένων / Αύξηση επένδυσης στη rhygital εκπαίδευση / Εβδομαδιαία παροχή φρούτων και επιδοτούμενο πρωινό / Υποστήριξη και οργάνωση εθελοντικών δράσεων / Δώρο γάμου και νέου γονέα σε όλους τους εργαζομένους / Διοργάνωση κοινωνικών εκδηλώσεων και αθλητικών δραστηριοτήτων για τους εργαζομένους και τις οικογένειές τους / Εκπαίδευση και ενημέρωση εργαζομένων πάνω σε κοινωνικά θέματα μέσω ειδικών εισηγητών / Μεταφορά από και προς τις εγκαταστάσεις της ALUMIL στο Κιλκίς / Εκπτώσεις σε προϊόντα και υπηρεσίες σε συνεργασία με εκάστοτε τοπικούς φορείς.

## Περί ευημερίας

Οι άνθρωποί μας είναι η κινητήριος δύναμή μας και έχουν πρωταρχικό ρόλο στην επίτευξη των στόχων και στη βιώσιμη ανάπτυξη της εταιρείας μας. Προτεραιότητά μας είναι η δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης και σεβασμού με τους ανθρώπους μας, εξασφαλίζοντας ότι η εργασιακή καθημερινότητά τους διέπεται από τους παρακάτω 5 πυλώνες ευημερίας: Οικονομική ευημερία (σύστημα απόδοσης & αξιολόγησης, συμμετοχή σε δίδακτρα, συνταξιοδοτικό, reward systems) / Ψυχική ευημερία (εθελοντισμός, coaching, mentoring, εξειδικευμένες εισηγήσεις) / Κοινωνική ευημερία (κοινωνικές δραστηριότητες, work/life balance) / Σωματική ευημερία (αθλητικές δραστηριότητες, υγεία & ασφάλεια) / Επαγγελματική ευημερία (coaching, mentoring, knowledge sharing, εσωτερικές μετακινήσεις, εκπαιδευτικά προγράμματα).



WORK  
WITH US



# ΔΙΝΟΥΜΕ ΦΩΝΗ ΣΕ ΟΣΟΥΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΚΟΥΣΤΟΥΝ

**HUMANITY**  
GREECE 

[www.humanitygreece.org](http://www.humanitygreece.org)

[info@humanitygreece.org](mailto:info@humanitygreece.org)

210 5226379

 Μυλλέρου 76, Μεταξουργείο



# Archirodon Group N.V.

**ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Κατασκευές, Έργα  
Υποδομών, Ενέργειας κ.ά.

**ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
10.000+

**ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Κορωπί, Αθήνα

**ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1959



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

☎ 210 6073300  
✉ [humanresources@archirodon.net](mailto:humanresources@archirodon.net)  
🌐 [www.archirodon.net/careers/building-the-future-together/](http://www.archirodon.net/careers/building-the-future-together/)

## SOCIAL MEDIA

[in /Archirodon Group N.V.](#)  
[▶ /Archirodon](#)

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Shura Bridge and Causeways Road Project of the Year, MEED Projects Awards 2023, KSA
- ▶ 1ο Βραβείο Red Sea Global Environmental Program, 2023, KSA
- ▶ Best Safety Initiative, NEOM Spine Infrastructure, 2023, KSA
- ▶ Πιστοποιητικό 4.000.000 ασφαλών εργατωρών, Jeddah South Container Terminal Upgrade, DP World, 2023, KSA



## Η εταιρεία

Ο Όμιλος Archirodon αποτελεί έναν πολυεθνικό κολοσσό στον κατασκευαστικό τομέα, με 65 χρόνια παρουσίας και πάνω από 350 έργα σε περισσότερες από 30 χώρες. Ο Όμιλος εστιάζει στην ανάπτυξη του ανθρώπινου δυναμικού του, δημιουργώντας ένα ασφαλές και δημιουργικό περιβάλλον εργασίας. Με περίπου 10.000 εργαζόμενους και πάνω από 6.000 εξειδικευμένα μηχανήματα, αναλαμβάνει τεχνικά έργα κάθε τύπου και πολυπλοκότητας (turnkey-EPC), καλύπτοντας τους τομείς των Λιμενικών, Παράκτιων και Βιομηχανικών Έργων, Ενέργειας και Υποδομών. Έχει έδρα στην Ολλανδία, ενώ η παρουσία μας σε πολλές χώρες, ιδιαίτερα στη Μέση Ανατολή, τη Βόρειο Αφρική και την Ελλάδα, καθιστά τον Όμιλο βασικό παράγοντα στη διεθνή σκηνή.

## Οι βασικές παροχές μας

Ο Όμιλος διαθέτει ένα ευρύ φάσμα παροχών, τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Μεταξύ των συνηθισμένων παροχών στην Ελλάδα περιλαμβάνονται μπόνους απόδοσης, ατομικά και οικογενειακά προγράμματα ιδιωτικής ασφάλισης, καθώς και προνομακές και διατακτικές κάρτες. Επιπλέον, παρέχουμε προγράμματα κινητής τηλεφωνίας και διευκολύνσεις μετακίνησης από/προς τις εγκαταστάσεις μας. Εκτός από αυτές τις παροχές, στο εξωτερικό προσφέρουμε επιπλέον: διαμονή, μετακίνηση, σίτιση, συνταξιοδοτικό πρόγραμμα, διεθνή ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, καθώς και αεροπορικά εισιτήρια για να εξασφαλίσουμε την άνεση του προσωπικού μας.

## Περί ευημερίας

Ο Όμιλος συνδυάζει πρακτικές που ενισχύουν το wellbeing των εργαζομένων, συμβάλλοντας στη φυσική και ψυχολογική τους ευημερία, καθώς και την επαγγελματική τους ανάπτυξη. Αρχικά, παρέχοντας υποστήριξη και καθοδήγηση προς τους εργαζομένους και προσφέροντας ευκαιρίες για εκπαίδευση και ανάπτυξη δεξιοτήτων, ενισχύει τις ικανότητες και την αυτοπεποίθησή τους, καθώς και την επαγγελματική τους εξέλιξη. Παράλληλα, προάγει τη φυσική υγεία των εργαζομένων, με την παροχή γυμναστηρίου στον χώρο εργασίας και πληθώρα επιλογών υγιεινής διατροφής στο εστιατόριο της εταιρείας. Ο Όμιλος επίσης οργανώνει κοινωνικές εκδηλώσεις και εθελοντικά περιβαλλοντικά προγράμματα που ενισχύουν την κοινωνική συνοχή και συμβάλλουν στην ανάπτυξη θετικών σχέσεων μεταξύ των εργαζομένων. Τέλος, οι εταιρικές εγκαταστάσεις στην Ελλάδα έχουν λάβει πιστοποίηση BREEAM (refurbishment and fit-out), προσφέροντας έτσι ένα περιβάλλον εργασίας που προάγει την ευεξία των εργαζομένων. Για παράδειγμα, η καλή ποιότητα αέρα εσωτερικά μειώνει τους ρύπους και τις αλλεργιογόνες ουσίες, ενώ η χρήση φυσικού φωτισμού και πράσινων χώρων βελτιώνει τη διάθεση των παρευρισκόμενων.



WORK  
WITH US

# Τι σημαίνει για σένα ευημερία στην εργασία;

Ρωτήσαμε ανθρώπους του [kariera.gr](https://www.kariera.gr) και μας είπαν τι είναι αυτό που τους κάνει να νιώθουν καλά στη δουλειά τους.

**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ** | Head of Inside Sales & Sr. HR Consultant

«Είναι η θετική ψυχολογική κατάσταση που συνδυάζει αίσθημα δημιουργικότητας (έμπνευση) και μάθησης (απόκτηση – εφαρμογή γνώσεων). Αυτά πηγάζουν πρωτίστως από τους ανθρώπους που συναναστρέφεσαι και δευτερευόντως από τα πλαίσια που ορίζουν οι εργασιακές πολιτικές».



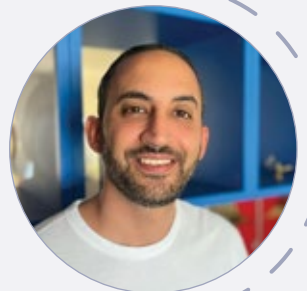
**ΕΥΡΥΔΙΚΗ ΤΖΑΒΑΡΑ** | Account Executive

«Ευημερία (wellbeing) για μένα στη δουλειά σημαίνει να μου παρέχονται οι συνθήκες ώστε να φέρνω εις πέρας όχι μόνο τις επαγγελματικές αλλά και τις προσωπικές μου υποχρεώσεις, βρίσκοντας την ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής».



**ΑΚΗΣ ΚΑΛΑΪΤΖΙΔΗΣ** | Account Executive

«Προσωπικά, η ευημερία στην εργασία μου δεν περιορίζεται στην εκπλήρωση των επαγγελματικών μου υποχρεώσεων. Αντίθετα, αποτελεί ένα κίνητρο που μου επιτρέπει να συνδυάσω με επιτυχία τόσο τις εργασιακές προσδοκίες όσο και τις προσωπικές μου φιλοδοξίες».



**ΜΑΡΚΕΛΛΑ ΜΠΟΥΓΓΙΟΥΚΑ** | Account Executive

«Αισθάνομαι wellbeing στην εργασία μου όταν υπάρχει αποτελεσματική επικοινωνία των ομάδων, καθώς έτσι χτίζονται οι βάσεις για υγιείς εργασιακές σχέσεις εντός των οργανισμών. Επιπλέον, η hybrid εργασία βοηθά στο work-life balance».



# DRUCKFARBEN GROUP / KRAFT PAINTS – BIOCLIMA

## ANTIKEIMENO

Βιομ. Τυπογραφ. Μελανιών,  
Χρωμ. & Οικοδ. Υλικών

## ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ

230 (Ελλάδα)  
375 (σε όλο τον Όμιλο)

## ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ

Ασπρόπυργος, Αττική

## ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ

1970



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- ☎ 210 5519500
- ✉ [hr@druckfarbengroup.com](mailto:hr@druckfarbengroup.com)
- 🌐 [www.druckfarbengroup.com](http://www.druckfarbengroup.com)

## SOCIAL MEDIA

- 🌐 /druckfarben-hellas
- 📷 /kraftpaintsofficial
- 📘 /KraftPaintsGreece
- 📘 /BioclimabyKRAFTPaints

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Great Place to Work®, 2023-2024
- ▶ "Best Organizational Collaboration & Trust Initiative" (silver award), 2023, HR Awards
- ▶ EcoVadis (silver medal), 2023
- ▶ CR Index 2021-2022 (silver rating) / Sustainability
- ▶ «Επιχειρησιακή Ηθική & Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη» 2021, Manufacturing Excellence Awards



## Η εταιρεία

Ο Όμιλος DRUCKFARBEN είναι ένας Όμιλος Εταιρειών που δραστηριοποιείται διεθνώς στους κλάδους μελανιών εύκαμπτης συσκευασίας, αρχιτεκτονικών χρωμάτων, δομικών υλικών και εξοικονόμησης ενέργειας. Ειδικότερα, δραστηριοποιείται στην αγορά εύκαμπτης συσκευασίας, μέσω της παραγωγής και της εμπορίας μελανιών φλεξογραφίας & βαθυτυπίας και εμπορίας διαλυτικών και πρόσθετων για διάφορες εφαρμογές στη συσκευασία τροφίμων, σε πλαστικές σακούλες, χαρτοκιβώτια και συναφή προϊόντα. Στον τομέα των χρωμάτων, παράγει και εμπορεύεται προϊόντα οικοδομικών και αρχιτεκτονικών χρωμάτων, όπως επίσης και κονιάματα, με το εμπορικό σήμα KRAFT Paints και προϊόντα εξοικονόμησης ενέργειας / εξωτερικής θερμομόνωσης με το εμπορικό σήμα BIOCLIMA. Με σύγχρονες παραγωγικές εγκαταστάσεις, επενδύσεις σε R&D, εξειδικευμένο τμήμα Τεχνικής Υποστήριξης και δυνατές και μακροχρόνιες σχέσεις με τους πελάτες του, ο Όμιλος έχει καταφέρει μια ισχυρή και δυναμική παρουσία στις διεθνείς αγορές, αυξάνοντας τη διεθνή δραστηριότητα μέσω των θυγατρικών του και του δικτύου συνεργατών που έχει αναπτύξει.

## Οι βασικές παροχές μας

Στην εταιρεία μας, δεσμευόμαστε να παρέχουμε τις καλύτερες δυνατές ευκαιρίες για ανάπτυξη και εξέλιξη, εσωτερικές προαγωγές, αξιοποιούμε τα σύγχρονα συστήματα εκπαίδευσης, και παρέχουμε ιδιωτική ιατροφαρμακευτική κάλυψη. Αλλά αυτό που μας ξεχωρίζει είναι το ανθρώπινο πρόσωπο και το ενδιαφέρον που δείχνουμε σε κάθε μέλος της ομάδας μας.

## Περί ευημερίας

Καθημερινά, προωθούμε μια κουλτούρα που αναδεικνύει και υποστηρίζει την ψυχική και σωματική υγεία του ανθρώπινου δυναμικού μας. Μέσω πρωτοποριακών προγραμμάτων που επικεντρώνονται στην ανάπτυξη ατομικών ικανοτήτων και στη δημιουργία θετικού και υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος, δημιουργούμε τις προϋποθέσεις για μια επιτυχημένη και ισορροπημένη επαγγελματική ζωή. Προάγουμε ένα περιβάλλον ενότητας και σύνδεσης που μπορεί ο καθένας να είναι ο εαυτός του, εκτιμούμε τις διαφορετικές οπτικές και απόψεις και φροντίζουμε ώστε πάντοτε να τοποθετούμε τον κατάλληλο άνθρωπο στην κατάλληλη θέση, εξασφαλίζοντας την ισότητα και τη διαφάνεια σε όλες μας τις διαδικασίες.



WORK  
WITH US



ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ ΑΞΙΑ

# Γράψε τη δική σου ιστορία με χρώμα!

Ο Όμιλος εταιρειών DRUCKFARBEN αναπτύσσεται και δραστηριοποιείται στην Ελλάδα και διεθνώς, στους κλάδους μελανιών εύκαμπτης συσκευασίας, αρχιτεκτονικών χρωμάτων, δομικών υλικών και συστημάτων εξοικονόμησης ενέργειας.

Δίνουμε χαρά στους καταναλωτές μας μέσα από το χρώμα αλλά και με καινοτόμα προϊόντα που κατέχουν ηγετική θέση στην αγορά και εστιάζουμε στις δεσμεύσεις μας για αειφορία, θέλοντας να κάνουμε τη θετική διαφορά στις κοινότητες στις οποίες δραστηριοποιούμαστε.

Το χρώμα είναι για όλους, γι' αυτό στηρίζουμε και ενδυναμώνουμε τους ανθρώπους μας ώστε να νιώθουν ότι ανήκουν σε μια ομάδα, ότι αναγνωρίζονται και προσοδεύουν. Για εμάς, η ευρηματικότητα και το πάθος για εξέλιξη έχουν μεγάλη σημασία!

**Είσαι έτοιμος για το επόμενο επαγγελματικό σου βήμα;**

**DRUCKFARBEN**  
DIGROUP

KRAFTPAINTS.COM



# General Mills Ελλάς ΑΕ

📁 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Εταιρεία Τροφίμων

👤 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
250

📍 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Οινόφυτα Βοιωτίας

📅 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1999



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

☎ 22620 49000  
✉ [generalmills.hellas@genmills.com](mailto:generalmills.hellas@genmills.com)  
🌐 [www.generalmills.com](http://www.generalmills.com)

## SOCIAL MEDIA

🌐 [/general-mills](https://www.linkedin.com/company/general-mills)  
📘 [/GeneralMills](https://www.facebook.com/GeneralMills)  
📺 [/generalmills](https://www.youtube.com/channel/UC...)



## Η εταιρεία

Για περισσότερα από 150 χρόνια, στην General Mills παρασκευάζουμε τρόφιμα με μεράκι και αγάπη για αυτό που κάνουμε. Ο όμιλος δραστηριοποιείται σε περισσότερες από 100 χώρες και θεωρείται ένας από τους μεγαλύτερους παγκοσμίως στον κλάδο των τροφίμων. Σκοπός μας είναι να παρασκευάζουμε τρόφιμα που ο κόσμος αγαπά, να δημιουργούμε σχέσεις εμπιστοσύνης με τους καταναλωτές και να χτίζουμε ισχυρούς δεσμούς με τους ανθρώπους μας.

Η General Mills συνεχίζει να αναπτύσσεται διεθνώς, διατηρώντας το βλέμμα της στο αύριο. Το εργοστάσιο της εταιρείας στα Οινόφυτα διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διεθνή παρουσία της ως κορυφαία εταιρεία στη βιομηχανία τροφίμων. Το εργοστάσιο των Οινόφυτων παράγει μερικές από τις αγαπημένες μάρκες των καταναλωτών, όπως τα γνωστά σε όλους μείγματα για κέικ και γλυκά Betty Crocker και τις τورتίγιες και μεξικάνικο φαγητό Old El Paso. Το εργοστάσιο, μάλιστα, της General Mills στα Οινόφυτα κατέχει πλέον την κορυφαία θέση μεταξύ των εργοστασίων της εταιρείας στην Ευρώπη για την παραγωγή της τورتίγιας Old El Paso. Στο εργοστάσιο των Οινόφυτων είμαστε υπερήφανοι που εξάγουμε τα προϊόντα μας σε όλο τον κόσμο: Ηνωμένο Βασίλειο, Γερμανία, Ολλανδία, Μάλτα, Ισπανία, Νορβηγία, Σουηδία, Ιρλανδία, Αυστραλία, Νέα Ζηλανδία, Κίνα, Κατάρ, Σαουδική Αραβία. Προχωράμε μπροστά, με όρεξη για το μέλλον!

## Οι βασικές παροχές μας

- Ανταγωνιστικό πακέτο αμοιβών και παροχών.
- Σύγχρονο περιβάλλον εργασίας.
- Μεταφορά από και προς τις εγκαταστάσεις με εταιρικά λεωφορεία.
- Ευκαιρίες εξέλιξης και επαγγελματικής ανάπτυξης.
- Διατακτικές Super Market
- Ετήσιο Bonus Απόδοσης
- Ιδιωτική Ασφάλιση

## Περί ευημερίας

Οι άνθρωποί μας είναι αναπόσπαστο κομμάτι μας. Παραμένοντας πιστοί στις αξίες μας, με κοινούς στόχους και ομαδική δουλειά, δίνουμε προτεραιότητα στην ευημερία των ανθρώπων μας (με δυνατότητα τηλεργασίας για συγκεκριμένες θέσεις εργασίας, ετήσιο checkup υγείας εργαζομένων, κ.ά). Παράλληλα, παρέχουμε τον χώρο, την υποστήριξη και την καθοδήγηση ώστε να εξελισσονται στην καριέρα και την προσωπική τους ζωή.



WORK  
WITH US



we make **food** the world **loves...**




[www.generalmills.com.gr](http://www.generalmills.com.gr)

# KONE

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Elevators & Escalators


 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
111

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Περιστέρι, Αθήνα

 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
2004



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ


 210 5793000

 [www.kone.gr/en/about-us/careers](http://www.kone.gr/en/about-us/careers)

## SOCIAL MEDIA

 /kone

 /konecorporation

 /KONECorporation

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ GOLD 2023 ecovadis Sustainability Rating
- ▶ CDP Disclosure Insight Action A LIST 2023
- ▶ WORLD'S BEST EMPLOYER | Forbes 2023
- ▶ GLOBAL 100 The World's Most Sustainable Corporations 2023



## Η εταιρεία

Η KONE είναι παγκόσμιος ηγέτης στον κλάδο των ανελκυστήρων και των κυλιόμενων κλιμάκων, προσφέροντας καινοτόμες λύσεις νέου εξοπλισμού και υπηρεσίες συντήρησης και εκσυγχρονισμού που προσθέτουν αξία στον κύκλο ζωής οποιουδήποτε κτιρίου. Στόχος μας είναι να βελτιώσουμε την ροή των ανθρώπων στο αστικό περιβάλλον με βιώσιμο τρόπο καθιστώντας τις μετακινήσεις ασφαλείς και αξιόπιστες, σε υψηλότερα και εξυπνότερα κτίρια. Μαζί με τους συνεργάτες και τους πελάτες μας σε ολόκληρο τον κόσμο, βοηθούμε τις πόλεις να γίνονται καλύτερες. Η KONE ιδρύθηκε στη Φινλανδία το 1910, έχει πάνω από 60.000 υπαλλήλους και περισσότερους από 500.000 πιστούς πελάτες παγκοσμίως. Στην Ελλάδα έχει ιδρύσει τη δική της εταιρεία με την επωνυμία KONE Hellas. Κατά τη διάρκεια των ετών η εταιρεία αναπτύχθηκε σημαντικά και παραμένει συνεχώς καταχωρισμένη ως μία από τις πιο καινοτόμες εταιρείες παγκοσμίως και ένας από τους καλύτερους εργοδότες στον κόσμο σύμφωνα με το Forbes.

## Οι βασικές παροχές μας

Ανταγωνιστικές αμοιβές, ασφάλεια ζωής, ομαδική ασφάλιση υγείας, συνεχής εκπαίδευση, δυνατότητες ανάπτυξης και εξέλιξης σε ένα πολυεθνικό περιβάλλον.

## Περί ευημερίας

Για εμάς, ευημερία εργαζομένων σημαίνει να είμαστε σωματικά, ψυχικά και κοινωνικά υγιείς- στο πλαίσιο της εργασίας και της καριέρας σημαίνει να ζούμε μια ισορροπημένη ζωή. Προωθούμε ευέλικτους τρόπους εργασίας που υποστηρίζουν τους επιχειρηματικούς μας στόχους. Τα προγράμματά μας Elevate Your Health είναι το πιο εξωστρεφές κομμάτι του wellbeing της KONE, στοχεύοντας απόλυτα στη βελτίωση της ευημερίας των εργαζομένων μας. Τα προγράμματα αυτά βασίζονται σε τρεις πυλώνες:

- **Επίγνωση**  
Η βελτίωση της ευημερίας μας ξεκινά με το να κατανοούμε την τρέχουσα κατάσταση της υγείας μας.
- **Δραστηριότητα**  
Βρίσκουμε τον δικό μας τρόπο για να φροντίσουμε την ευημερία μας.
- **Υπευθυνότητα**  
Θέτουμε στόχους που θα μας κρατήσουν σε καλό δρόμο για να πετύχουμε το επιθυμητό wellbeing.



WORK  
WITH US



# Ενημέρωσε **το προφίλ σου** στο **kariera.gr**

Κάν' το ορατό στους Εργοδότες για να επικοινωνούν μαζί σου για τις θέσεις εργασίας που σου ταιριάζουν.



## Πώς;

- ▶ Μπες στο **kariera.gr**
- ▶ Ανέβασε το βιογραφικό σου
- ▶ Συμπλήρωσε το προφίλ σου:  
Πρόσθεσε την εργασιακή σου εμπειρία,  
την εκπαίδευση και τις δεξιότητές σου.

 **Ξεκίνα  
σήμερα!**



# ΜΕΓΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ Α.Ε.

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Βιομηχανία

 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
720

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Αχαρνές, Αττική

 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1980




## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 [megadis.gr/efkairies-ergasias](https://megadis.gr/efkairies-ergasias)

## SOCIAL MEDIA

 /Mega Disposables SA

 /Mega Disposables SA

 /Mega Disposables SA

 /Mega Disposables SA

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ EU Product Safety Award 2023
- ▶ Επιχείρηση της Χρονιάς 2023
- ▶ Hellenic Responsible Business Awards 2023
- ▶ Circular Economy Awards 2023
- ▶ True Leaders 2023



## Η εταιρεία

Η ελληνική βιομηχανία ΜΕΓΑ αποτελεί τον ηγέτη του κλάδου της στην Ελλάδα και μια από τις μεγαλύτερες παραγωγικές μονάδες προϊόντων προσωπικής υγιεινής στην Ευρώπη. Η εταιρεία διατηρεί το 100% της παραγωγής της στην Ελλάδα, ενώ έχει στην καρδιά της στρατηγικής της τη Βιώσιμη Ανάπτυξη.

## Οι βασικές παροχές μας

Στον πυρήνα κάθε δράσης μας βρίσκεται η φροντίδα για τους ανθρώπους μας. Στη ΜΕΓΑ στηρίζουμε με συνέπεια τις ακόλουθες δράσεις:

Αποδοχές - Το 2023 δώσαμε μισό μισθό επιπλέον σε όλο το προσωπικό αναγνωρίζοντας την συμβολή του στην επιτυχημένη πορεία της εταιρείας.

Σίτιση - Εφαρμόζουμε σύστημα παροχής μηνιαίων διατακτικών σίτισης σε συνεργασία με αλυσίδα σούπερ μάρκετ.

Μεταφορά προσωπικού - Προσφέρουμε δωρεάν μεταφορά στους εργαζόμενους της παραγωγικής μονάδας, καλύπτοντας όλες τις βάρδιες εργασίας.

Τα παιδιά μας, το μέλλον μας - Παρέχουμε σχολικό εξοπλισμό για όλα τα παιδιά εργαζομένων για όλες τις τάξεις του σχολείου. Την περίοδο της πανδημίας δωρίσαμε σε κάθε παιδί ένα tablet ώστε να μπορεί να παρακολουθήσει το διαδικτυακό σχολικό πρόγραμμα εκείνης της περιόδου.

Επίσης κάθε παιδί εργαζομένου μας που επιτυγχάνει την είσοδό του σε ανώτατη σχολή, λαμβάνει οικονομική υποτροφία ως επιβράβευση των προσπαθειών του.

Υγεία - Παρέχουμε ένα εξαιρετικά ανταγωνιστικό πρόγραμμα ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης σε όλους τους εργαζόμενους, καθώς και σε μέλη της οικογένειάς τους.

Εκπαίδευση - Διοργανώνουμε επιμορφωτικά σεμινάρια, χρηματοδοτούμε εκπαιδεύσεις αναζητώντας τρόπους καλλιέργειας των ικανοτήτων των ανθρώπων μας.

Δώρα Χαράς - Προσφέρουμε δώρα σε όλο το προσωπικό σε γάμους, γεννήσεις και επετείους, οργανώνοντας σχετικές δράσεις ψυχαγωγικού χαρακτήρα.

Ευεξία - Οργανώνουμε εκδηλώσεις για όλο το προσωπικό, ταξίδια αναψυχής και δωρεάν επισκέψεις σε χώρους ψυχαγωγίας.

## Περί ευημερίας

Η εργασιακή ευημερία για τη ΜΕΓΑ είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την αξία της επαγγελματικής ασφάλειας και της δημιουργίας κλίματος εμπιστοσύνης μεταξύ εργοδότη και εργαζομένου. Στόχος και επιθυμία μας είναι να νιώθουν ο καθένας ενεργό μέρος της προσπάθειας της ΜΕΓΑ για το Άριστο και, στο τέλος κάθε ημέρας, να φεύγουν όλοι με χαμόγελο. Αυτή είναι η μεγαλύτερη επιβράβευσή μας.



WORK  
WITH US



# Το ταξίδι σου προς την επιτυχία ξεκινά τώρα

- ✓ Έλα στην ομάδα της ΜΕΓΑ, της ηγέτιδας ελληνικής βιομηχανίας προσωπικής υγιεινής στη χώρα μας και μιας από τις μεγαλύτερες παραγωγικές μονάδες προϊόντων προσωπικής υγιεινής στην Ευρώπη.
- ✓ Έλα να δημιουργήσουμε μαζί το επαγγελματικό σου μέλλον με όχημα την Αριστεία, την Καινοτομία και τη συνεχή Εξέλιξη.



Γίνε μέρος της ιστορίας μας


[www.megadis.gr](http://www.megadis.gr)

Instagram Facebook LinkedIn MegaDisposables

# MYTILINEOS Energy & Metals

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Ενέργεια, Μεταλλουργία


 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
6.500

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Διεθνής παρουσία, Αθήνα  
(κεντρικά)

 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1990





## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ


 [www.mytilineos.com](http://www.mytilineos.com)

## SOCIAL MEDIA

 /MYTILINEOS S.A.

 /MYTILINEOS

 /MYTILINEOS

 /@MytilineosSA

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Energy Mastering Awards 2023
- ▶ Bravo Sustainability Awards 2023
- ▶ Hellenic Responsible Business Awards 2023
- ▶ Health & Safety Awards 2023



## Η εταιρεία

Η MYTILINEOS Energy & Metals είναι μία διεθνής βιομηχανική και ενεργειακή εταιρεία με παρουσία σε πέντε ηπείρους και 40 χώρες και δραστηριοποιείται σε δύο επιχειρηματικούς Κλάδους: Ενέργειας και Μεταλλουργίας. Η Εταιρεία τοποθετείται στρατηγικά στην πρώτη γραμμή της ενεργειακής μετάβασης ως ολοκληρωμένο utility, ενώ καθιερώνεται ως σημείο αναφοράς της ανταγωνιστικής «πράσινης» μεταλλουργίας σε ευρωπαϊκό και παγκόσμιο επίπεδο. Διαθέτει ενοποιημένο κύκλο εργασιών και EBITDA που ανέρχονται σε 5,492 δισ. ευρώ και 1,014 δισ. ευρώ, αντιστοίχως για το 2023. Ο νέος μετασχηματισμός του 2022 δημιούργησε τους δύο επιχειρηματικούς Κλάδους, τον Κλάδο της Ενέργειας και τον Κλάδο Μεταλλουργίας που είναι απόλυτα συνδεδεμένοι και συμπληρωματικοί ενώ επιτρέπουν συνέργειες, οι οποίες ξεκλειδώνουν πολλαπλάσια αξία.

## Οι βασικές παροχές μας

Στη MYTILINEOS ενισχύουμε την επιτυχία μας όλα αυτά τα χρόνια, διαμορφώνοντας ένα συμπεριληπτικό εργασιακό περιβάλλον από ανθρώπους με εξειδικευμένη γνώση και υψηλή κατάρτιση σε διαφορετικούς κλάδους και τομείς. Το περιβάλλον αυτό χαρακτηρίζεται από ασφάλεια, ανάπτυξη και δέσμευση των ανθρώπων μας στις εταιρικές αξίες. Στις βασικές παροχές της εταιρείας περιλαμβάνεται ένα ελκυστικό πακέτο αποδοχών και benefits, η διασφάλιση ενός περιβάλλοντος εργασίας με ευέλικτα μοντέλα συνεργασίας, καθώς και συνεχής εκπαίδευση. Συγκεκριμένα, η MYTILINEOS δίνει στους εργαζόμενούς της τη δυνατότητα να εξελίξουν τόσο τις προσωπικές όσο και τις τεχνικές τους δεξιότητες, έναν συνδυασμό κρίσιμο για την επιτυχία τους σε απαιτητικά περιβάλλοντα που χαρακτηρίζονται από προκλήσεις.

## Περί ευημερίας

Στη MYTILINEOS, αναγνωρίζουμε πως η διασφάλιση της ευημερίας των ανθρώπων μας αποτελεί προτεραιότητα και σημαντικό παράγοντα της ανάπτυξής μας. Συγκεκριμένα, στο πλαίσιο της συνεχούς βελτίωσης, της υγιούς και ασφαλούς απασχόλησης για το σύνολο των ανθρώπων και των συνεργατών μας, εστιάζουμε σε θέματα που αφορούν στις συνθήκες εργασίας. Ειδικά το ζήτημα της ψυχικής υγείας αναγνωρίστηκε ως προτεραιότητα και η MYTILINEOS υλοποιεί το Πρόγραμμα Στήριξης Εργαζομένων (Employee Assistance Program) ενεργοποιώντας 24ωρη Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Στήριξης, που παρέχει στους εργαζόμενους και στις οικογένειές τους συμβουλευτική στήριξη, η οποία λειτουργεί αδιάκοπα.



WORK  
WITH US



# Μπορούμε

Καμία μερίδα φαγητού χαμένη

2012 - 2021



**> 58 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΜΕΡΙΔΕΣ**

τρόφιμα έχουν σωθεί & προσφερθεί



**\* 85,26 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΚΙΛΑ CO2 ΕQ**

δεν εκλύθηκαν στην ατμόσφαιρα χάρη στα τρόφιμα που σώσαμε

**\* Η ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΑΥΤΗ ΙΣΟΔΥΝΑΜΕΙ**

με περισσότερα από 1,56 εκατομμύρια ταξίδια Αθήνα - Θεσσαλονίκη



**> 650.000 ΚΙΛΑ ΤΡΟΦΙΜΑ**

έχουν σωθεί & προσφερθεί από 30 λαϊκές αγορές από το 2015



**650 ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΙΣ ΦΟΡΕΙΣ**

σε όλη την Ελλάδα έχουν στηριχθεί επισιτιστικά



**> 24.000 ΜΑΘΗΤΕΣ**

έχουν συμμετάσχει στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Μπορούμε



**1.679.164 € ΔΩΡΕΩΝ**

έχουν μετατραπεί σε δωροεπιταγές σουπερμάρκετ και προσφερθεί σε ωφελούμενους 200 δημοτικών κοινωνικών υπηρεσιών



**116 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ €**

η αξία τροφίμων που σώθηκαν & προσφέρθηκαν

**1€**

λειτουργικού κόστους Μπορούμε



**65 ΜΕΡΙΔΕΣ**

τρόφιμα που σώζονται & προσφέρονται



**2.500 ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ**


έχουν στηρίξει το έργο του Μπορούμε

[www.boroume.gr](http://www.boroume.gr)  
[info@boroume.gr](mailto:info@boroume.gr)  
+30 210 323 7805

# ΟΜΙΛΟΣ ΕΛΛΑΚΤΩΡ

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Όμιλος Υποδομών



 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
2.300

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Νέα Κηφισιά, Αθήνα



 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1977



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 [HR@ellaktor.com](mailto:HR@ellaktor.com)  
 [ellaktor.com](http://ellaktor.com)

## SOCIAL MEDIA

 [/ellaktor-group](https://www.linkedin.com/company/ellaktor-group)  
 [@ellaktorgroup](https://www.youtube.com/channel/UC...)

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Εθνικό Βραβείο Energy Globe Ελλάδας 2023 για τη Μονάδα Ενεργειακής Αξιοποίησης Βιοαερίου στον ΧΥΤΑ Μαυροράχης



## Η εταιρεία

Ο Όμιλος ΕΛΛΑΚΤΩΡ αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους ομίλους υποδομών στην Ελλάδα, με παρουσία σε 4 χώρες και διαφοροποιημένο χαρτοφυλάκιο δραστηριοτήτων που εστιάζει στους τομείς των Παραχωρήσεων, του Περιβάλλοντος και της Ανάπτυξης Ακινήτων. Συνδυάζοντας την πολυετή εμπειρία στους κλάδους δραστηριοποίησής του και την τεχνογνωσία των περίπου 2.300 εργαζομένων, ο Όμιλος ΕΛΛΑΚΤΩΡ επιχειρεί με περιβαλλοντική και κοινωνική ευθύνη, παρέχοντας υψηλής αρτιότητας έργα υποδομής, ενέργειας και περιβάλλοντος στοχεύοντας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων, στην προώθηση της βιωσιμότητας και στη συνεχή δημιουργία προστιθέμενης αξίας για το σύνολο των μετόχων, των εργαζομένων, της ελληνικής οικονομίας και κοινωνίας.

## Οι βασικές παροχές μας

Ο Όμιλος προσφέρει οικειοθελώς παροχές, όπως ομαδικό συμβόλαιο ζωής και υγείας καθώς και λοιπές διευκολύνσεις για την εκτέλεση των εργασιών των υπαλλήλων.

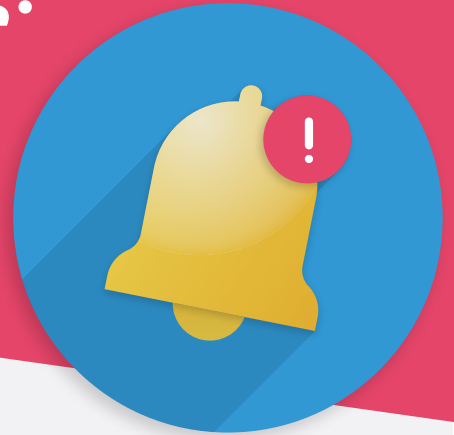
## Περί ευημερίας

Ο Όμιλος ΕΛΛΑΚΤΩΡ, αναγνωρίζοντας την αξία της επένδυσης στην υγεία και την ευεξία των εργαζομένων και στην ενίσχυση του εργασιακού κλίματος και της δέσμευσής τους, έχει θέσει ως στόχο και στρατηγική προτεραιότητα τον σχεδιασμό του προγράμματος ολιστικής βελτίωσης "Living Well" και την υλοποίηση μιας σειράς στοχευμένων δράσεων για την προαγωγή της υγείας και ευεξίας. Στο πλαίσιο αυτό, για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση του προγράμματος έχει συστήσει σχετική Ομάδα Εργασίας με τη συμμετοχή στελεχών από τις Διευθύνσεις Ανθρώπινου Δυναμικού, Υγείας & Ασφάλειας, Επικοινωνίας καθώς και από τη Διεύθυνση Στρατηγικής ESG & Βιώσιμης Ανάπτυξης του Ομίλου. Οι δράσεις που σχεδιάζονται και υλοποιούνται βασίζονται σε 3 πυλώνες: Physical, Mental και Life. Ενδεικτικά, αναφέρονται οι δράσεις που ήδη υλοποιούνται, όπως η ομάδα καλαθοσφαίρισης (εταιρικό πρωτάθλημα Commercial League), η συμμετοχή των εργαζομένων στο "Race for the cure", οι δράσεις που αφορούν στην προστασία του περιβάλλοντος αλλά και οι πρωτοβουλίες για την προώθηση της συμπερίληψης και ενσωμάτωσης. Παράλληλα, διενεργούνται σεμινάρια με ειδικούς φορείς, όπως το Άλμα Ζωής, καθώς και εκπαιδευτικές δράσεις που απευθύνονται στους γονείς σε συνεργασία με την Project Parenting.



WORK  
WITH US

Τώρα, λαμβάνεις email  
με τις θέσεις που σε ενδιαφέρουν,  
στη συχνότητα που θες!



## ΒΗΜΑ 1

Επιλέγεις τα κριτήρια της θέσης που θες (π.χ. *remote*)

## ΒΗΜΑ 2

Ρυθμίζεις πότε θες να σε ειδοποιούμε 

## ΒΗΜΑ 3

Πατάς δημιουργία ειδοποίησης

### Αυτό ήταν!

Τώρα θα μαθαίνεις πρώτος/η  
για τις νέες θέσεις που ανοίγουν.

Ξεκίνα τώρα!



# Όμιλος Frigoglass

**ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Παραγωγή επαγγελματικών  
ψυγείων κ.ά.

**ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
5.000+

**ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Κηφισιά, Αθήνα

**ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1996

## frigoglass group

### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

☎ 210 6165700  
✉ [HR\\_careers@frigoglass.com](mailto:HR_careers@frigoglass.com)  
🌐 [www.frigoglass.com](http://www.frigoglass.com)

### SOCIAL MEDIA

🌐 [/frigoglass](https://www.linkedin.com/company/frigoglass)  
📺 [@frigoglass4146](https://www.youtube.com/channel/UC...)

### ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Πλατινένια Διάκριση από την Eco-Vadis για 4η συνεχόμενη χρονιά και συνεχής αξιολόγηση στην κορυφή του κλάδου από το 2016
- ▶ Bravo Sustainability Awards
- ▶ Βραβείο Καλύτερου Προμηθευτή από την CCEP
- ▶ Ελληνικά Βραβεία Επιχειρήσεων για το Περιβάλλον
- ▶ Ruban D'Honneur στα Ευρωπαϊκά Επιχειρηματικά Βραβεία



### Η εταιρεία

Ο Όμιλος Frigoglass είναι διεθνής εταιρεία με κεντρικά γραφεία στην Ελλάδα που δραστηριοποιείται σε τέσσερα επιχειρηματικά πεδία: τον σχεδιασμό και την παραγωγή προϊόντων επαγγελματικής ψύξης από τη Frigoglass, την κατασκευή γυάλινων φιαλών από τη Beta Glass, την παροχή service από τη Frigoserve, και τη διάθεση καταναλωτικών συσκευών ψύξης από τη Norcool. Η Frigoglass διαθέτει εμπειρία τριών δεκαετιών στον κλάδο των επαγγελματικών ψυγείων και ηγετική θέση στην παγκόσμια αγορά, προσφέροντας καινοτόμες και ενεργειακά βιώσιμες λύσεις που προβάλλουν και αναδεικνύουν τα προϊόντα των πελατών μας. Ταυτόχρονα, η Beta Glass αποτελεί κορυφαίο προμηθευτή γυάλινων συσκευασιών στις ραγδαία αναπτυσσόμενες αγορές της Αφρικής. Χάρη σε αυτά τα κορυφαία προϊόντα, καθώς και την υψηλής ποιότητας υποστήριξη after-sales της Frigoserve, προμηθεύουμε τις κορυφαίες εταιρείες αναψυκτικών και ποτών στον κόσμο.

### Οι βασικές παροχές μας

Λειτουργούμε εννέα παραγωγικές εγκαταστάσεις σε τρεις ηπείρους, όπου απασχολούμε περισσότερους από 5.000 εργαζομένους. Αναγνωρίζουμε την προσφορά αυτής της δυναμικής και πολυπολιτισμικής ομάδας που στελεχώνει τα διάφορα τμήματά μας και στηριζόμαστε στους ανθρώπους μας για την επιτυχία μας. Εξασφαλίζουμε ίσες ευκαιρίες, ανταγωνιστικούς μισθούς στην εκάστοτε χώρα όπου δραστηριοποιούμαστε, λειτουργία και εταιρική κουλτούρα βάσει αυστηρού Κώδικα Δεοντολογίας, και αναζητούμε ταλαντούχους υποψηφίους έτοιμους να προσφέρουν τις μοναδικές τους δεξιότητες. Και όλα αυτά στο πλαίσιο ενός σύγχρονου και φιλικού επαγγελματικού περιβάλλοντος, το οποίο προσφέρει ταυτόχρονα ευκαιρίες διαρκούς μάθησης, προσωπικής ανάπτυξης, και επαγγελματικής ανέλιξης.

### Περί ευημερίας

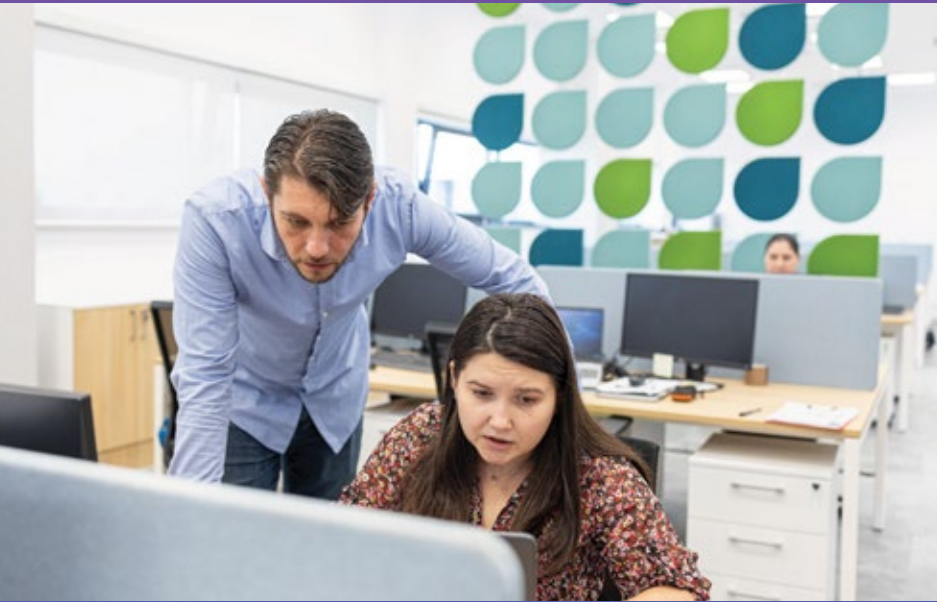
Στόχος του Ομίλου Frigoglass είναι να παραμείνει κορυφαίος προμηθευτής και συνεργάτης των πιο σημαντικών brands αναψυκτικών και ποτών στον κόσμο, υλοποιώντας ταυτόχρονα τις δεσμεύσεις μας σε ό,τι αφορά τη βιωσιμότητα και το ESG όπου διακρινόμαστε διεθνώς. Κομβικής σημασίας για την επίτευξη αυτού του στόχου είναι οι άνθρωποί μας και η ευημερία τους. Την ομάδα μας απαρτίζουν άνθρωποι διαφορετικής προέλευσης και κουλτούρας που συνεργάζονται αρμονικά. Σεβόμαστε τη μοναδικότητα και τη διαφορετικότητά τους, επιδιώκουμε την ενσωμάτωσή τους, και τους ενδυναμώνουμε με πυξίδα τις αξίες της Frigoglass: Ομαδικότητα, Υπευθυνότητα, Ήθος, και Αριστεία. Απόλυτη προτεραιότητά μας είναι να παρέχουμε σε όλους τους εργαζομένους μας ένα ασφαλές επαγγελματικό περιβάλλον ίσων ευκαιριών για να διαπρέψουν.



WORK  
WITH US



frigoglass group



Unlock Your Potential  
with Frigoglass Group



[linkedin.com/company/frigoglass](https://www.linkedin.com/company/frigoglass)



[youtube.com/@frigoglass4146](https://www.youtube.com/@frigoglass4146)



# TEXAN ENVIRONMENTAL MANAGEMENT S.A.

## ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

Κατασκευή και Λειτουργία Κέντρων Ανακύκλωσης

## ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ

400

## ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ

Δάφνη, Ασπρόπυργος, Σύνδος Θεσσαλονίκης

## ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ

1997



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- ☎ 210 9751000
- ✉ [hr@recycling-center.gr](mailto:hr@recycling-center.gr)
- 🌐 [www.recycling-center.gr](http://www.recycling-center.gr)

## SOCIAL MEDIA

- 🌐 [/texansa](https://www.linkedin.com/company/texansa)
- 📘 [/texansa](https://www.facebook.com/texansa)
- 📷 [/texan.anakiklosi](https://www.instagram.com/texan.anakiklosi)
- 📺 [/texan-sa](https://www.youtube.com/channel/UC...)

## ΒΡΑΒΕΙΑ

Green Brand Awards 2023:

- ▶ Βραβείο PLATINUM για το πρόγραμμα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «Εμείς δωρίζΟΥΜΕ 1.000.000€, Εσύ αποφασίζΕΙΣ πού θα το μοιράσεις»
- ▶ Βραβείο GOLD για τα Zero Waste Concerts
- ▶ Βραβείο GOLD για το πρόγραμμα «Μεγάλος Εκπαιδευτικός Διαγωνισμός Ανακύκλωσης»



## Η εταιρεία

Ο Όμιλος TEXAN Περιβαλλοντική Διαχείριση δραστηριοποιείται στον τομέα της ανακύκλωσης υλικών από τη δεκαετία του '80 και αποτελεί τον ηγέτη στην τοποθέτηση, λειτουργία και ολοκληρωμένη διαχείριση των Κέντρων Ανακύκλωσης. Ο εν λόγω υψηλής αμερικάνικης τεχνολογίας εξοπλισμός χρησιμοποιείται για την αυτοματοποιημένη παραλαβή, διαλογή, διαχωρισμό, επεξεργασία (συμπίεση / θρυμματισμό) και προσωρινή αποθήκευση μεταλλικών, πλαστικών και γυάλινων υλικών, με παροχή οικονομικού κινήτρου στους πολίτες. Παράλληλα, τα Κέντρα Ανακύκλωσης χρησιμοποιούνται για την ανακύκλωση και χάρτινων υλικών, αποτελώντας την πλέον αποδοτική και ενδεδειγμένη λύση για την εφαρμογή του προγράμματος Διαλογή στην Πηγή. Ο υψηλής τεχνολογίας εξοπλισμός των Κέντρων Ανακύκλωσης παράγεται πλέον στην Ελλάδα, αναδεικνύοντας την Ελλάδα σε κόμβο κατασκευής μηχανημάτων ανακύκλωσης για όλη την Ευρώπη. Επιπρόσθετα, η TEXAN αναπτύσσει σημαντική κοινωνική δράση εφαρμόζοντας, μεταξύ άλλων, το καινοτόμο Πρόγραμμα με τίτλο «Εμείς δωρίζουμε 1.000.000€ - Εσύ αποφασίζεις πού θα το μοιράσεις» (i) για το περιβάλλον, (ii) την παιδεία, (iii) την υγεία (iv) και την τοπική κοινωνία.

## Οι βασικές παροχές μας

Η TEXAN εξασφαλίζει ένα σύγχρονο περιβάλλον εργασίας, που προάγει τη δημιουργικότητα και την καινοτομία με ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης. Επιπλέον, ενθαρρύνει τους εργαζομένους της να συμβάλλουν σε σημαντικά οικολογικά έργα και δράσεις Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης που κάνουν πραγματική διαφορά για την κοινωνία.

Ο Όμιλος TEXAN Περιβαλλοντική Διαχείριση έχει δεσμευτεί για τη δημιουργία 1.000 νέων «πράσινων» θέσεων εργασίας την περίοδο 2023 - 2026.

## Περί ευημερίας

Η TEXAN υιοθετεί μια ολιστική προσέγγιση για την ευημερία στον χώρο εργασίας, αναγνωρίζοντας τη σημασία της σωματικής, ψυχικής και συναισθηματικής υγείας για την επίτευξη τόσο της προσωπικής, όσο και της επαγγελματικής επιτυχίας. Η δέσμευσή της για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλοντος αντικατοπτρίζεται στις πολιτικές και τις πρακτικές της που ενθαρρύνουν την ανοιχτή επικοινωνία και τη συνεργασία.



WORK  
WITH US



# Γιατί τα **σπιτάκια** ανακύκλωσης είναι η πιο αποδοτική μέθοδος

01

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΣΧΕΣΗ ΚΟΣΤΟΥΣ / ΟΦΕΛΟΥΣ  
ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΟΜΟΕΙΔΕΙΣ  
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ

02

ΚΑΘΑΡΟΤΗΤΑ  
ΤΩΝ ΣΥΛΛΕΓΟΜΕΝΩΝ  
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΩΝ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ

03

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΗΝ ΠΗΓΗ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ  
ΤΟΥ ΟΓΚΟΥ ΤΩΝ ΣΥΛΛΕΓΟΜΕΝΩΝ  
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΩΝ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ

04

ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΑΜΕΣΗΣ  
ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ  
ΔΙΑΛΟΓΗ ΣΤΗΝ ΠΗΓΗ

05

ΔΕΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΩΝ ΠΟΣΟΤΙΚΩΝ  
ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΩΝ ΣΥΛΛΕΓΟΜΕΝΩΝ  
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΩΝ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ

06

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΝΟΝΩΝ  
ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΥ  
ΣΤΗΝ ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ

07

ΕΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΑΝΟΙΚΤΩΝ ΔΙΕΘΝΩΝ  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΩΝ  
ΑΠΟ ΤΟ ΕΛΕΓΚΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ



\* Τα 7 συμπεράσματα προκύπτουν από την Μελέτη Αξιολόγησης της "Grant Thornton" που εκπονήθηκε για λογαριασμό του Υπουργείου Ανάπτυξης και Επενδύσεων



k.



Στη σημερινή εποχή των πολλαπλών οικονομικών, κοινωνικών, γεωστρατηγικών και περιβαλλοντικών προκλήσεων χρειάζονται τολμηρές αποφάσεις και δυναμικές πρωτοβουλίες, προκειμένου να δημιουργηθούν οι κατάλληλες συνθήκες για βιώσιμη, σταθερή και ισχυρή ανάπτυξη στη χώρα μας.

Με τα θέματα ενεργειακής αυτάρκειας και επάρκειας να τίθενται επιτακτικά, ο χώρος της Ενέργειας βρίσκεται στο επίκεντρο των αλλαγών και της μετάβασης, για λειτουργική αξιοποίηση και των εναλλακτικών μορφών ενέργειας, αξιοποίηση του πλούσιου αιολικού και ηλιακού δυναμικού της χώρας, και επενδύσεις στον τομέα των ΑΠΕ, αλλά και για προσαρμοστικότητα στη βάση των σημαντικών υπαρχουσών πηγών αλλά και των μελλοντικών, όπως αυτής του Υδρογόνου.

Η Motor Oil, όπως κάνει παραπάνω από 50 χρόνια, αλλά και με το βλέμμα στραμμένο στο μέλλον, με τη δύναμη της Ενέργειας διαμορφώνει το μέλλον.

**ΕΝΕΡΓΕΙΑ**  
ENERGY

# ΟΜΙΛΟΣ MOTOR OIL

## Μαζί διαμορφώνουμε το μέλλον της ενέργειας

Στον Όμιλο Motor Oil με μια μεγάλη ιστορία 50 ετών, στόχος μας είναι μαζί με τους πάνω από 3.000 εργαζομένους μας να συνεχίσουμε να είμαστε πρωταγωνιστές και να διαμορφώσουμε το μέλλον της Ενέργειας στη χώρα μας.



«Για εμάς στον Όμιλο Motor Oil, οι άνθρωποί μας είναι η ενέργειά μας. Μαζί οδηγούμε τις εξελίξεις με το βλέμμα στραμμένο στο μέλλον. Με όραμα, ευθύνη και συνέπεια, διαμορφώνουμε όχι μόνο τον χώρο της ενέργειας αλλά και τους ηγέτες του αύριο».

Ελένη Γκιρτζιμάνη  
Head of Talent Management & Acquisition,  
MOTOR OIL GROUP

Για τη Γενική Διεύθυνση Ανθρώπινου Δυναμικού του Ομίλου, αυτό σημαίνει πίστη στις αξίες μας και δράσεις με το βλέμμα στραμμένο στο μέλλον, με επίκεντρο τον άνθρωπο. Δουλεύουμε καθημερινά για να παρέχουμε ένα ασφαλές και δημιουργικό εργασιακό περιβάλλον που σέβεται τον άνθρωπο και προάγει μια κουλτούρα εμπιστοσύνης, συνεργασίας και αποτελεσματικότητας. Νοιαζόμαστε ουσιαστικά για τους ανθρώπους μας και τους στηρίζουμε για να αναπτύξουν τα ταλέντα τους, να βγάλουν το καλύτερο εαυτό τους και να πετύχουν μαζί μας όλα τα όνειρα και τις φιλοδοξίες τους.

### ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΜΑΣ, Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΜΑΣ

Οι άνθρωποι μας, πέρα από τις εμπειρίες και τις γνώσεις που διαθέτουν, τις οποίες συνεχίζουν να αναπτύσσουν μαζί μας, όλοι και όλες ξεχωρίζουν για:

- **την Προσωπικότητα:** "Hire for attitude, train for skills" είναι βασική αξία στη διαδικασία επιλογής των ανθρώπων μας. Δίνουμε έμφαση στο "πώς" αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις και "πώς" πετυχαίνουν στην καθημερινότητά τους. Επικεντρωνόμαστε στις συμπεριφορές (competencies) και τα soft skills, ποιοτικά στοιχεία που κάνουν τη διαφορά και δημιουργούν ένα περιβάλλον συνεργασίας.
- **το Πάθος:** Εστιάζουμε στις αξίες, τα κίνητρα και τις προτιμήσεις των ανθρώπων, τα οποία πιστεύουμε πως συνδέονται άρρηκτα με τις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες και τους στόχους. Ο προσανατολισμός αυτός μας βοηθάει να επιλέξουμε τους ανθρώπους που ενστερνίζονται την κουλτούρα και γίνονται αρωγοί στο όραμά μας.
- **το Learning Agility:** Η δυναμική των ανθρώπων μας να μαθαίνουν γρήγορα από τις εμπειρίες και να

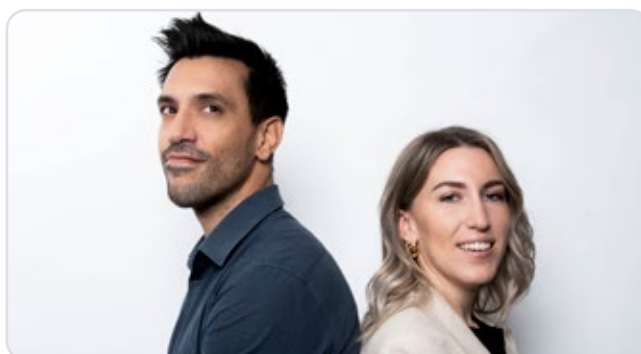


εφαρμόζουν τη γνώση τους σε νέες καταστάσεις. Να μπορούν να αντεπεξέρχονται σε άγνωστες συνθήκες με αυτοπεποίθηση, να διαχειρίζονται αλλαγές, ανοίγοντας νέους ορίζοντες και δημιουργώντας νέες προοπτικές.

### Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΜΑΣ

Στον Όμιλο Motor Oil, πιστεύουμε ότι η ανάπτυξη βρίσκεται στο χέρι καθεμιάς και καθενός από εμάς. Προάγουμε το **growth mindset**. Πιστεύουμε ότι, με σκληρή δουλειά και επιμονή, μέσα από το feedback, και τις καθημερινές προκλήσεις μπορούμε όλοι να αναπτύξουμε τις δεξιότητες και τα ταλέντα μας και να φτάσουμε το μέγιστο των δυνατοτήτων μας. Τονίζουμε τη σημασία της προσωπικής ανάπτυξης μέσα από εμπειρίες on the job σε πραγματικό χρόνο, έτσι ώστε οι άνθρωποί μας να αναπτύσσουν συνεχώς τις δεξιότητές τους.

- Παρέχουμε σύγχρονα προγράμματα ανάπτυξης όπως:  
Το πρόγραμμα **Mentoring** του Ομίλου που στόχο έχει να ενδυναμώσει τους mentees μας, μέσα από δομημένες solutions focused συναντήσεις, με οδηγό την εμπειρία και τις γνώσεις των μεντόρων μας.
- Το πρόγραμμα **Leadership in Action** του Ομίλου που στοχεύει στην ανάπτυξη των ηγετικών δεξιοτήτων όλων των people managers του οργανισμού σε όλα τα επίπεδα.
- Το διετές πρόγραμμα ηγετικών δεξιοτήτων **First Time Managers**, εστιασμένο σε όσους ανέλαβαν για πρώτη φορά ρόλο με ευθύνη διαχείρισης ομάδας.
- Το πρόγραμμα **Talent Assessment & Selection** που ενδυναμώνει τους people managers του Ομίλου στην αξιολόγηση και επιλογή εσωτερικών και εξωτερικών ταλέντων, μέσα από μία δομημένη διαδικασία συνέντευξης και αξιολόγησης βασισμένης σε συμπεριφορές και δεξιότητες.
- Πρόσβαση στις πιο σύγχρονες παγκόσμιες πλατφόρμες



**e-learning** με πάνω από 9.000 μαθήματα για την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και τάσεων του μέλλοντος.

### ΜΕ ΜΙΑ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ HIGH PERFORMANCE

Η αξιολόγηση της απόδοσης και ανάπτυξης είναι για εμάς μια θεμελιώδης διαδικασία, όχι μόνο για τον προσδιορισμό της συνεισφοράς των εργαζομένων μας, αλλά και για την υποστήριξη της ανάπτυξής τους, μέσω της δημιουργίας ατομικών πλάνων ανάπτυξης.

- Καθορίζουμε με σαφήνεια τι σημαίνει υψηλή απόδοση στον Όμιλο.
- Υποστηρίζουμε τους εργαζομένους ώστε να κατανοούν τι αναμένεται από αυτούς και με ποιον τρόπο μετριέται η απόδοσή τους.
- Διασφαλίζουμε την αντικειμενικότητα της διαδικασίας αξιολόγησης και το 360° view, προωθώντας την αξιοκρατία και τη δικαιοσύνη.
- Ενθαρρύνουμε την παροχή ανοιχτής και εποικοδομητικής ανατροφοδότησης (**feedback**) και καθοδήγησης (**coaching**) προκειμένου να είναι όλοι επιτυχημένοι σε αυτό που κάνουν.

### ΜΕ ΕΞΕΛΙΞΗ ΑΠΟ ΜΕΣΑ

Προάγουμε την εξέλιξη των ανθρώπων μας σε θέσεις across όλων των εταιρειών του Ομίλου και στηρίζουμε κάθε επόμενο βήμα της επαγγελματικής τους πορείας μέσα στον Όμιλο. Σχεδιάσαμε και εφαρμόσαμε το **"My Internal Career Opportunities"**, ένα πρόγραμμα εσωτερικών μετακινήσεων, προωθώντας τις ευκαιρίες ανέλιξης ή εναλλαγής θέσεων απασχόλησης εντός των εταιρειών του Ομίλου. Για να βελτιστοποιήσουμε την εμπειρία τους, δημιουργήσαμε ένα Career Site αποκλειστικά για εκείνους, ώστε να μπορούν εύκολα και γρήγορα να αιτηθούν σε όλες τις ανοιχτές θέσεις στον Όμιλο.

# Motor Oil Group

**ANTIKEIMENO**  
Σύγχρονος Ενεργειακός  
Όμιλος

**ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
3.000

**ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Μαρούσι, Αθήνα (κεντρικά)

**ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1970



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

✉ skampouri@moh.gr  
🌐 careers.moh.gr

## SOCIAL MEDIA

🌐 /motor-oil-hellas  
📷 /motoroihellas

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ 1η Εταιρεία στη λίστα Forbes – The Greek List top 100 2022
- ▶ 1η Εταιρεία στη λίστα True Leader 2022
- ▶ 1η Εταιρεία στα βραβεία Innovation award Winmark – Oil and Gas Retail Sites in digital innovative era 2023
- ▶ Best Corporate in IR & Best Team in Investor Relations – Energy SMID Cap Energy EMEA 2023
- ▶ Most Innovative Energy Firm – Europe: Global Innovation Awards 2023



WORK  
WITH US



## Η εταιρεία

Ο Όμιλος Motor Oil είναι ηγέτης στον ενεργειακό κλάδο με πάνω από 90 επιμέρους εταιρείες, ενώ το Διυλιστήριο του Ομίλου στους Αγίους Θεοδώρους είναι ένα από τα πλέον σύγχρονα της Ευρώπης (12,61 Nelson Complexity Index). Απασχολεί άμεσα περισσότερους από 3.000 μόνιμους εργαζομένους. Ο Όμιλος Motor Oil έχει σημαντική παρουσία μέσω των δικτύων λιανικής εμπορίας υγρών καυσίμων της Avin Oil και της Coral, καθώς και στην αγορά εμπορίας ηλεκτρισμού και φυσικού αερίου μέσω της NRG Supply & Trading. Στα λιπαντικά έχει παρουσία μέσω της LPC και στο υγραέριο μέσω της Coral Gas. Ο Όμιλος δραστηριοποιείται στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας με την θυγατρική MORE. Επίσης διαθέτει ένα από τα μεγαλύτερα δίκτυα ηλεκτροφορτιστών στη χώρα με περισσότερα από 900 σημεία φόρτισης του δικτύου incharge. Ο Όμιλος πρωτοπορεί με την VERD και την Thalys και στην κυκλική οικονομία, με στόχο την ενσωμάτωση των ανανεώσιμων και εναλλακτικών καυσίμων στις δραστηριότητές του.

## Οι βασικές παροχές μας

Διαμορφώνουμε τις παροχές μας, ώστε να είμαστε δυναμικά ανταγωνιστικοί. Συνδέουμε την αξιολόγηση της απόδοσης με τις αμοιβές, διασφαλίζοντας τη διαφάνεια και την αξιοκρατία, παρέχοντας, ταυτόχρονα, κίνητρα για υψηλή απόδοση. Παρέχουμε προοπτικές εξέλιξης σε όλες τις εταιρείες του Ομίλου και στηρίζουμε κάθε επόμενο βήμα της πορείας των εργαζομένων μας. Χτίζουμε ένα περιβάλλον εργασίας που βασίζεται στο feedback, το growth mindset και την κουλτούρα υψηλής απόδοσης, παρέχοντας σύγχρονα εκπαιδευτικά εργαλεία και καινοτόμα αναπτυξιακά προγράμματα.

## Περί ευημερίας

Ως σύγχρονος εργοδότης που αφουγκράζεται τις ανάγκες των εργαζομένων του, έχουμε σχεδιάσει ένα ολιστικό πρόγραμμα employee wellbeing που στηρίζεται σε 4 πυλώνες: Ψυχική, Σωματική, Οικονομική, Κοινωνική Ευημερία. Με αυτόν τον τρόπο θέλουμε να αναδείξουμε τον σπουδαίο ρόλο που αναγνωρίζουμε ότι επιτελούν οι άνθρωποί μας. Παράλληλα επιδιώκουμε να ενισχύσουμε την αποτελεσματικότητα μέσω της ισορροπίας μεταξύ προσωπικής και εργασιακής ζωής. Για εμάς είναι εξίσου σημαντικό να χτίσουμε ένα σημείο επαφής και επικοινωνίας ανάμεσα στους εργαζομένους μας δημιουργώντας το αίσθημα του «ανάκειν». Πιστεύουμε βαθιά πως η επένδυση στους ανθρώπους μας είναι το κλειδί για την επιτυχία του Ομίλου μας.



# ΕΧΟΥΜΕ ΚΡΙΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ

Εδώ και χρόνια, κρίνουμε  
και προγραμματίζουμε τις κινήσεις μας,  
με στόχο ένα καλύτερο αύριο για όλους.

Σήμερα, υλοποιούμε τη μεγαλύτερη ενεργειακή  
μετάβαση στη ΝΑ Ευρώπη που αγγίζει συνολικά  
τα €4 δισ. Επενδύουμε διαρκώς στις ανανεώσιμες  
πηγές ενέργειας, το e-mobility, την κυκλική οικονομία  
και τα εναλλακτικά-ανανεώσιμα καύσιμα.

Ενισχύουμε την ελληνική οικονομία εξάγοντας  
το 75% των προϊόντων μας σε πάνω από 75 χώρες,  
ενώ παράλληλα δημιουργούμε χιλιάδες θέσεις εργασίας.

Και συνεχίζουμε με ακόμη περισσότερη ενέργεια.



[www.moh.gr](http://www.moh.gr)

AVIN

Coral  
Shell Licensee

Coral  
GAS

LPC

nrg

more  
energy

verd

Thalis  
Engineering Services S.A.

# ΔΕΣΦΑ

## (Διαχειριστής Εθνικού Συστήματος Φυσικού Αερίου)

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Υποδομές Φυσικού Αερίου



 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
609

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Χαλάνδρι, Αθήνα

 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
2007



### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 213 0884000  
 [hr@desfa.gr](mailto:hr@desfa.gr)  
 [www.desfa.gr](http://www.desfa.gr)

### SOCIAL MEDIA

 /@DESFA  
 /@DESFA  
 /desfa\_gr  
 /@desfa2007

### ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Future of Work – Best Sustainability Initiatives, Silver award, HR Awards 2022
- ▶ Oil & Gas Methane Partnership, United Nations Company's performance in the Oil and Gas Sector for the year 2023, Gold award
- ▶ Best Reskilling Strategy, Gold award, HR Awards 2021
- ▶ Health & Safety Culture, Silver award, H&S Awards 2021
- ▶ CRI, Silver award, 2021–2022



WORK  
WITH US

### Η εταιρεία

Ο ΔΕΣΦΑ λειτουργεί και αναπτύσσει με ασφάλεια και καινοτομία ένα ευρύ δίκτυο σύγχρονων υποδομών σε όλη τη χώρα, ανοίγοντας παράλληλα καθημερινά τον δρόμο για ένα πιο πράσινο μέλλον. Με σημαντική εμπειρία και υψηλά καταρτισμένο προσωπικό, συμβάλλουμε καθοριστικά στην ενεργειακή ασφάλεια και τη διαφοροποίηση των πηγών εφοδιασμού της Ελλάδας και της ευρύτερης περιοχής, αναδεικνύοντας τη χώρα σε πύλη ενέργειας για ολόκληρη την Ευρώπη. Μένουμε πιστοί στο όραμά μας για την ασφαλή λειτουργία και ανάπτυξη ενός τεχνολογικά προηγμένου δικτύου μεταφοράς και αποθήκευσης καθαρών, αξιόπιστων και οικονομικά προσιτών φορέων ενέργειας αερίου και οδηγούμε την ενεργειακή μετάβαση, επενδύοντας σε ένα βιώσιμο και καινοτόμο δίκτυο ενέργειας, με στόχο την επίτευξη ανθρακικής ουδετερότητας μέχρι το 2040.

### Οι βασικές παροχές μας

Κύριο μέλημά μας αποτελεί η δημιουργία ενός εργασιακού περιβάλλοντος, στο οποίο οι άνθρωποί μας μπορούν να προσφέρουν το 100% των δυνατοτήτων τους, ευθυγραμμισμένοι με τις αξίες του οργανισμού. Διευκολύνουμε την ένταξη των νέων εργαζομένων, δίνοντας ιδιαίτερη βαρύτητα στην ομαλή ενσωμάτωσή τους, μέσα από ένα δομημένο Πρόγραμμα Ένταξης και παράλληλα προωθούμε μια κουλτούρα εσωτερικής ανάπτυξης με διευρυμένες δυνατότητες εξέλιξης. Παρέχουμε ιδιωτικό πρόγραμμα ασφάλισης υγείας, παροχές και επιδόματα που στηρίζουν την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, καθώς και την οικογενειακή ζωή, ετήσιο πρόγραμμα εκπαίδευσης με ποικίλες ευκαιρίες ανάπτυξης δεξιοτήτων και ένα δυναμικό εργασιακό περιβάλλον με ισχυρό προσανατολισμό στην επιχειρηματική αριστεία.

### Περί ευημερίας

Δίνουμε προτεραιότητα στην ευημερία των εργαζομένων μας ως ακρογωνιαίο λίθο της κουλτούρας μας και κατανοούμε ότι η σωματική, ψυχική και συναισθηματική υγεία των ανθρώπων μας είναι πρωταρχικής σημασίας. Στο πλαίσιο αυτό, προσφέρουμε ολοκληρωμένα πακέτα παροχών που περιλαμβάνουν κάλυψη υγειονομικής περίθαλψης, καθώς και ετήσιο πλήρη ιατρικό έλεγχο, μέσω του ιδιωτικού προγράμματος ασφάλισης υγείας. Παράλληλα, εφαρμόζουμε πολιτική εξ αποστάσεως εργασίας, αναλόγως των καθηκόντων, ενώ επενδύουμε σε εργονομικούς και ευχάριστους χώρους εργασίας. Συμμετέχουμε σε δράσεις εθελοντισμού με επίκεντρο την κοινωνία και το περιβάλλον και καλλιεργούμε έναν υποστηρικτικό και χωρίς αποκλεισμούς εργασιακό χώρο, προσφέροντας σχετικά εκπαιδευτικά προγράμματα και έχοντας υπογράψει τη Χάρτα Διαφορετικότητας εντός του 2023.



# LET'S SHAPE TOGETHER THE FUTURE OF A SUSTAINABLE ENERGY

We ensure energy security and the further diversification of gas supply, paving new energy ways that transform Greece into an international energy hub. Investing in people, innovation and future-proof infrastructure, we work for the transition to a cleaner energy era, ensuring that our system is constantly evolving to facilitate more sustainable energy alternatives on the way to a zero-carbon future.

[WWW.DESFA.GR](http://WWW.DESFA.GR)



k.

**ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΑ  
ΠΡΟΪΟΝΤΑ**  
CONSUMER GOODS

# Αθηναϊκή Ζυθοποιία

**ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Παραγωγή & Εμπορία  
Ζύθου

**ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
800 αναλόγως εποχικότητας

**ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Αιγάλεω, Αθήνα

**ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1963



Παράγουμε ένα καλύτερο αύριο



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

☎ 210 5384911  
✉ [hr\\_grathenian@heineken.com](mailto:hr_grathenian@heineken.com)  
🌐 [careers.theheinekencompany.com/Greece](https://careers.theheinekencompany.com/Greece)

## SOCIAL MEDIA

🌐 /athenianbrewery  
📘 /AthenianBrewery  
📷 /athenianbrewery  
📺 /@athenianbrewery

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ HR Awards 2023 Silver Award στην κατηγορία "Diversity Equity & Inclusion Initiatives/Strategy"
- ▶ Health & Safety Awards Silver στην κατηγορία «Η τεχνολογία στην υπηρεσία της Ασφάλειας»



## Η εταιρεία

Στην Αθηναϊκή Ζυθοποιία, εδώ και πάνω από 60 χρόνια, φροντίζουμε για πολλά περισσότερα από την παραγωγή εξαιρετικής μπίρας! Ως η μεγαλύτερη και πιο ιστορική ελληνική ζυθοποιία ξεκινήσαμε την πορεία μας με την παραγωγή μιας μόνο μπίρας και από τότε εξελισσόμαστε συνεχώς, διευρύνοντας την γκάμα των προϊόντων μας και ενισχύοντας την παραγωγική μας βάση στην Ελλάδα. Είμαστε υπερήφανοι για τις μάρκες μας που είναι πλέον χαραγμένες στις καρδιές του ελληνικού κοινού: Heineken, Amstel, Άλφα, Fischer, Μάμος & Νύμφη, ενώ εισάγουμε και brands όπως Sol, McFarland και Erdinger. Ακόμη, έχουμε εντάξει στο portfolio μας και τους δύο αγαπημένους στο κοινό μηλίτες Μηλοκλέφτη και Strongbow. Οι μεγαλύτερες παραγωγικές μας μονάδες βρίσκονται στην Πάτρα και τη Θεσσαλονίκη.

## Οι βασικές παροχές μας

Οι άνθρωποί μας είναι η ψυχή της εταιρείας μας, γι' αυτό κάνουμε το καλύτερο δυνατό, πάντα με σεβασμό στα ανθρώπινα δικαιώματα και τη διαφορετικότητα, ώστε να παρέχουμε άριστο εργασιακό περιβάλλον και συνεχή ανάπτυξη. Παράλληλα, επιδιώκουμε έμπρακτα την προώθηση ενός υγιούς και ασφαλούς χώρου εργασίας μέσα από πρωτοβουλίες και δράσεις όπως, ενδεικτικά, η εφαρμογή συστήματος Υγείας & Ασφάλειας, παροχές ομαδικής ασφάλισης ζωής και υγείας, προληπτικού ελέγχου υγείας εργαζομένων, παροχή τηλεφωνικής γραμμής ψυχολογικής υποστήριξης και πολιτικής τηλεργασίας. Ακόμη, υποστηρίζουμε τους νέους γονείς με σημαντικές παροχές, από επιπλέον άδειες μέχρι και την κάλυψη εξόδων βρεφονηπιακού σταθμού ή φύλαξης τέκνων.

## Περί ευημερίας

Η ευημερία των εργαζομένων μας αποτελεί σημαντικό πυλώνα της στρατηγικής μας καθώς μία από τις αξίες μας σχετίζεται με τη φροντίδα για τους ανθρώπους μας. Ως εταιρεία έχουμε θεσπίσει σημαντικές ενέργειες όπως η παροχή διαδικτυακής πλατφόρμας εκγύμνασης, η τηλεφωνική γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης, καθώς και η θέσπιση κανόνων εντός εργασιακού ωραρίου για τη βελτίωση της ισορροπίας επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Ακόμη, προσφέρουμε διαδικτυακές παρουσιάσεις (webinars) με ειδικούς συμβούλους που σχετίζονται με τη διαχείριση της ψυχικής ευημερίας. Τέλος, συστάθηκε διατμηματική ομάδα εντός της εταιρείας με σκοπό να αξιολογήσει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποί μας σχετικά με τη σωματική και ψυχική ηρεμία, ώστε μετέπειτα να προτείνει λύσεις για τη βελτίωσή τους.



WORK  
WITH US

# Όμορφος κόσμος είναι αυτός που μας χωρά όλους, όλες & όλα



Η ΑΜΚΕ Με Άλλα Μάτια ιδρύθηκε από μία ομάδα ανάπηρων επιστημόνων με σκοπό τη διεκδίκηση συμπερίληψης. Όραμά μας η εξάλειψη της υποεκπροσώπησης των αναπήρων στη δημόσια σφαίρα.



## Εταιρικά Προγράμματα

Δείπνο στο Σκοτάδι  
Diversity & Inclusion Workshop  
Ανάγλυφες εκτυπώσεις  
Εκπαίδευση στην εξυπηρέτηση πελατών με αναπηρία  
Εξειδικευμένη εκπαίδευση Marketing & HR  
Διαμόρφωση προσβάσιμης ιστοσελίδας  
Προσβάσιμη εταιρική διαφήμιση



Δες τη ζωή  
Με Άλλα Μάτια!

Βρες μας σε όλα τα  
social @meallamatia



## Το κοινωνικό μας αποτύπωμα

**200.000** άτομα ενημερώθηκαν από το meallamatia.gr το **2023**

Η digital καμπάνια μας #SpeakUp με ανάπηρους πρωταγωνιστές μετρά **17 εκατομμύρια** προβολές

Τα τελευταία **7** χρόνια συναντήσαμε **40.000** μαθητές και μαθήτριες πανελλαδικά με άδεια του ΥΠΑΙΘ

Εξυπηρετούμε πάνω από **500** αιτήματα ετησίως μέσω online help desk για ανάπηρα άτομα και τις οικογένειές τους

[www.meallamatia.services](http://www.meallamatia.services)

# Nestlé Hellas S.A.

📁 ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ  
FMCG

👥 ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ  
1.000

📍 ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ  
Μαρούσι, Αθήνα

📅 ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ  
1914



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

📞 210 6884311  
🌐 [www.nestle.gr/jobs](http://www.nestle.gr/jobs)

## SOCIAL MEDIA

🌐 /Nestlé Hellas  
📘 /Nestlé Hellas  
📷 /Nestlé Hellas  
📺 /Nestlé Hellas

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Most Sustainable companies 2023
- ▶ World's Best Workplace 2022
- ▶ Most Attractive Employers, Universum 2023



## Η εταιρεία

Η Nestlé είναι η μεγαλύτερη εταιρεία τροφίμων και ροφημάτων παγκοσμίως. Με παρουσία σε 187 χώρες, ο Όμιλος δεσμεύεται σε έναν σκοπό: να αναδεικνύει τη δύναμη της διατροφής, ενισχύοντας την ποιότητας ζωής για όλους, σήμερα και στο μέλλον. Οι περισσότερες από 2.000 μάρκες της Nestlé περιλαμβάνουν από προϊόντα με παγκόσμια αναγνώριση, όπως ο καφές Nescafé ή η Nespresso, μέχρι αγαπημένες τοπικές μάρκες, όπως ο ελληνικός καφές Λουμίδης Παπαγάλος και το φυσικό μεταλλικό νερό Κορπή. Σήμερα, η Nestlé Ελλάς δραστηριοποιείται σε 9 προϊοντικές κατηγορίες και διατηρεί δύο εργοστάσια: το εργοστάσιο του καφέ στα Οινόφυτα και το εργοστάσιο του φυσικού μεταλλικού νερού Κορπή στη Βόνιτσα Αιτωλοακαρνανίας.

## Οι βασικές παροχές μας

Σήμερα, κάθε εργαζόμενος της Nestlé Ελλάς έχει πρόσβαση σε μια εξατομικευμένη εικόνα μέσω των συστημάτων του οργανισμού. Το "Total Rewards Statement" περιλαμβάνει στοιχεία όπως οι αποδοχές, το συνταξιοδοτικό πρόγραμμα, το πρόγραμμα υγείας, αλλά και όλες τις διαθέσιμες παροχές. Επιπρόσθετα, όταν εντάσσεται ένα νέο μέλος στο δυναμικό της Nestlé, φροντίζουμε από την πρώτη κιόλας στιγμή να γνωρίσει βιωματικά τις αξίες και τον ανθρωποκεντρικό χαρακτήρα της εταιρικής μας κουλτούρας μέσα από ένα σύγχρονο πρόγραμμα onboarding και από ένα σύνολο εκπαίδευσεων.

## Περί ευημερίας

Στη Nestlé Ελλάς θέλουμε να δημιουργούμε ένα εργασιακό περιβάλλον που προωθεί την υγεία, την ασφάλεια και την ευημερία των ανθρώπων μας. Γνωρίζουμε, άλλωστε, ότι η υγεία -φυσική, νοητική και συναισθηματική- των εργαζομένων είναι «κλειδί» για την επιτυχία μιας εταιρείας.

Σε αυτό το πνεύμα, εργαζόμαστε με φροντίδα και αφοσίωση για να κατανοήσουμε τις τάσεις, τις ευκαιρίες και τους κινδύνους που σχετίζονται με την υγεία των ανθρώπων μας με στόχο να οικοδομήσουμε στρατηγικές που υποστηρίζουν και προωθούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής για τους ίδιους και τις οικογένειές τους, αλλά και για την εταιρεία μας συνολικά. Η προσέγγισή μας είναι ολιστική. Μέσα από το πρόγραμμα "Healthy Life", δημιουργούμε λύσεις που ενθαρρύνουν τους ανθρώπους μας να υιοθετήσουν έναν πιο υγιή τρόπο ζωής γύρω από τρεις διαστάσεις: τη σωματική δραστηριότητα, την υγιεινή διατροφή και την ψυχική υγεία.



WORK  
WITH US



# Βρες την επόμενη θέση εργασίας σου ανάμεσα σε **χιλιάδες νέες αγγελίες!**

Δημιούργησε **λογαριασμό** γρήγορα και εύκολα, ανέβασε το **βιογραφικό** σου και κάνε το **επόμενο βήμα** στην καριέρα σου.



Ψάχνεις για δουλειά;


Ξεκίνα  
τώρα!



**200+** νέες θέσεις εργασίες / μήνα  
**13.800+** διαθέσιμες εταιρείες  
**800.000+** επισκέψεις / μήνα  
**1.000.000** αιτήσεις / 3μηνο

**kariera.gr**

# ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΖΥΘΟΠΟΙΙΑ

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Παραγωγή και εμπορία  
ζύθου και αναψυκτικών




 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
450+

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Νέα Κηφισιά, Αθήνα



 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
2005



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 210 6675200  
 [info@olympicbrewery.gr](mailto:info@olympicbrewery.gr)  
 [www.olympicbrewery.gr](http://www.olympicbrewery.gr)

## SOCIAL MEDIA

 [/olympic-brewery](https://www.linkedin.com/company/olympic-brewery)  
 [/olympicbrewery](https://www.facebook.com/olympicbrewery)

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Health & Safety Awards: Silver Award στην κατηγορία «Επικαιροποίηση και βελτίωση Συστήματος Υγείας & Ασφάλειας»
- ▶ Greek Exports Awards: Gold Award στην κατηγορία «Top Export Company Brand»
- ▶ HR Awards: Bronze Award στην κατηγορία «Best Internal Use of Academies»
- ▶ DE&I Awards: Bronze Award στην κατηγορία «Employee Engagement»



## Η εταιρεία

Με σταθερό βηματισμό, έντονη εξωστρέφεια, καινοτομία και κυρίως τους ανθρώπους μας αντιπροσωπεύουμε ένα ισχυρό και αξιόπιστο σχήμα, που συμβάλει ουσιαστικά στην ανάπτυξη του κλάδου της ζυθοποιίας στη χώρα μας αλλά και παγκοσμίως. Στην Ολυμπιακή Ζυθοποιία διαθέτουμε ένα ευρύ χαρτοφυλάκιο προϊόντων, που περιλαμβάνει αγαπημένες επιλογές των καταναλωτών. Από αυτά, 14 σήματα παράγονται στην Ελλάδα, στα δύο ιδιόκτητα εργοστάσιά μας, στη Σίνδο Θεσσαλονίκης και τη Ριτσώνα Ευβοίας. Συνολικά, απασχολούμε περισσότερους από 450 εργαζόμενους πανελλαδικά, ενώ διαθέτουμε ένα ευρύ δίκτυο που ξεπερνά τους 1.000 συνεργάτες χονδρεμπορίου και τα 112.500 σημεία πώλησης σε όλη τη χώρα. Την ίδια στιγμή, εκπροσωπούμε την ελληνική μπύρα και εκτός συνόρων, με παρουσία σε σχεδόν 40 χώρες και στις 5 ηπείρους.

## Οι βασικές παροχές μας

Εργαζόμαστε καθημερινά, ώστε, εκτός από ένα ελκυστικό και ασφαλές περιβάλλον εργασίας, οι άνθρωποί μας να έχουν την ευκαιρία να ξεδιπλώσουν και να καλλιεργήσουν περαιτέρω τις δεξιότητές τους, αξιοποιώντας τα ταλέντα και τις ικανότητές τους, ώστε να εξελιχθούν σε νέες θέσεις και ρόλους. Γι' αυτό και επενδύουμε στην εκπαίδευση, την ανάπτυξη και τις νέες τεχνολογίες, με πληθώρα σεμιναρίων και εμπλουτίζοντας διαρκώς ψηφιακά εργαλεία εκμάθησης για όλες τις θέσεις εργαζομένων. Παράλληλα, ακολουθούμε διαφανείς διαδικασίες αξιολόγησης 360° για το σύνολο των ανθρώπων μας, με εναλλακτικές προοπτικές ως προς την εξέλιξη τους.

## Περί ευημερίας

Το να αισθάνεται καλά ο καθένας στην εργασία του και η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής αποτελούν εξαιρετικά σημαντικούς παράγοντες της ευημερίας των εργαζομένων μας, για αυτό και βρίσκονται σταθερά στο πλαίσιο των δράσεων μας. Ως προς αυτήν την κατεύθυνση, μεταξύ άλλων, έχουμε καθιερώσει την εξ αποστάσεως εργασία για συγκεκριμένο αριθμό ημερών εβδομαδιαίως, υλοποιούμε τακτικά training sessions σχετικά με την ψυχική υγεία, την ψυχολογική υποστήριξη και τις διατροφικές συνήθειες και συμμετέχουμε σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις, εστιάζοντας σε αυτές με φιλανθρωπικό χαρακτήρα. Την ίδια στιγμή, επιδεικνύουμε μηδενική ανοχή σε κάθε μορφής διάκριση, ενθαρρύνοντας την ελευθερία έκφρασης του κάθε εργαζομένου σε όλα τα επίπεδα. Στην Ολυμπιακή Ζυθοποιία δεσμευόμαστε καθημερινά ως προς τον Σκοπό που υπηρετούμε, να «Ζυθοποιούμε για ένα καλύτερο σήμερα και αύριο!».



WORK  
WITH US

# Ολυμπιακή Ζυθοποιία

Ζυθοποιούμε για ένα καλύτερο  
σήμερα και αύριο!

**2** Μονάδες  
παραγωγής

Σίνδος

Ριτσώνα

**>450**  
εργαζόμενοι

Περισσότεροι  
από  
**1.000**  
συνεργάτες  
χονδρεμπορίου



**112.500**  
σημεία πώλησης  
πανελλαδικά



Εξαγωγές  
σε **38** χώρες  
σε **5** ηπείρους

**14**



εγχωρίως  
παραγόμενα  
προϊόντα





k.



Το Λιανικό Εμπόριο αναδεικνύεται ως ένας από τους πυλώνες της οικονομίας μας, συνεισφέροντας σημαντικά στη δυναμική ανάπτυξη και τη δημιουργία θέσεων εργασίας. Αν και αντιμετώπισε προκλήσεις κατά τη διάρκεια διαφόρων οικονομικών περιόδων και της πανδημίας, ο κλάδος αυτός απέδειξε την ανθεκτικότητά του, ενισχύοντας παράλληλα την απασχόληση. Η ευημερία των εργαζομένων στον τομέα πάντα αποτελούσε και εξακολουθεί να αποτελεί κύριο μέλημα, για περιβάλλοντα εργασίας που προωθούν την επαγγελματική ανέλιξη και διασφαλίζουν την ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής.

Στη Lidl Ελλάς ο άνθρωπος είναι το επίκεντρο όσων κάνουμε. Θεωρούμε πολύ σημαντικό να εξασφαλίζουμε ένα εργασιακό περιβάλλον ανταποδοτικό, συμπεριληπτικό, με ευκαιρίες εκπαίδευσης και ανάπτυξης. Φέτος, κλείνουμε 25 χρόνια, μετράμε πάνω από 6.700 ανθρώπους στην ομάδα μας και δηλώνουμε «στα καλύτερά μας». Χάρη σε αυτή την ομάδα είμαστε για 8η συνεχόμενη χρονιά Κορυφαίος Εργοδότης σε Ελλάδα και Ευρώπη.

# ΛΙΑΝΙΚΟ ΕΜΠΟΡΙΟ

## RETAIL

# 25 ΧΡΟΝΙΑ Lidl Ελλάς: Το #teamLidl στα καλύτερά του!

Με επίκεντρο την ευημερία, τη συμπερίληψη και την ισότητα της ομάδας μας, εξασφαλίζουμε ένα εργασιακό περιβάλλον όπου κάθε μέλος μπορεί να αισθάνεται ελεύθερο να εκφράσει τον εαυτό του και να αναπτυχθεί.



Εδώ και 25 χρόνια, στη Lidl Ελλάς εργαζόμαστε καθημερινά για να δημιουργήσουμε ένα φιλικό και ασφαλές περιβάλλον εργασίας, όπου η ευημερία και η δικαιοσύνη είναι στο επίκεντρο. Στην ομάδα μας, κάθε μέλος φέρει διαφορετικές συνήθειες, σκέψεις και προσδοκίες. Προερχόμαστε από διαφορετικά μέρη, έχουμε διαφορετικές εμπειρίες και γλώσσες. Η πρόκλησή μας είναι να εξασφαλίσουμε ένα περιβάλλον όπου κάθε μέλος μπορεί να αισθάνεται ελεύθερο να εκφράσει τον εαυτό του και να αναπτυχθεί. Αποδεχόμαστε αυτήν την πρόκληση καθημερινά, δημιουργώντας μια κουλτούρα συμπερίληψης και ενσωμάτωσης και δηλώνοντας περήφανα πως το **#teamLidl είναι μαζί στην ισότητα!**

Πώς το πετυχαίνουμε πρακτικά αυτό σε μια τόσο ανομοιογενή ομάδα; Επενδύουμε συνεχώς στην εκπαίδευση και επιμόρφωση της ομάδας μας, προσαρμόζοντας τις δεξιότητές τους για αποτελεσματική υποστήριξη. Επιπλέον, υιοθετήσαμε πρωτοβουλίες όπως η **Χάρτα Διαφορετικότητας (Diversity Charter Greece)** και οι **Αρχές των Ηνωμένων Εθνών για την Ενδυνάμωση των Γυναικών (WEPs)**, ενισχύοντας την ισότητα και τη διαφορετικότητα στον χώρο εργασίας. Πιστοποιηθήκαμε ως μια από τις λίγες εταιρείες με το **Σήμα Ισότητας SHARE**, επιβεβαιώνοντας την αφοσίωσή μας στην ίση μεταχείριση και τη διαφορετικότητα.

Τέλος, έχουμε θεσπίσει μια **επίσημη πολιτική κατά της βίας και της παρενόχλησης στον χώρο εργασίας**, προσφέροντας εκπαίδευση σε όλη την ομάδα μας για την πρόληψη και διαχείριση τέτοιων περιστατικών. Επισφράγιση των



παραπάνω αποτελεί η φετινή ανάδειξη ως **Top Employer 2024**, ένας τίτλος με τον οποίο πιστοποιηθήκαμε για **8η συνεχόμενη χρονιά σε Ελλάδα και Ευρώπη**.

Συνεχίζουμε να επενδύουμε στη νέα γενιά με τα εκπαιδευτικά προγράμματα Lidl UP, συνεργαζόμενοι με το Ι.Ε.Κ. Γλυφάδας για το πρόγραμμα Lidl UP: Learn & Work. Σχεδιάζουμε τον 3ο κύκλο και πρόθεσή μας είναι να παρέχουμε εξ αποστάσεως εκπαίδευση και μαθητεία στα καταστήματά μας, παρέχοντας ευκαιρίες καριέρας σε περιοχές που η πρόσβαση σε εκπαίδευση είναι περιορισμένη. Στόχος μας είναι να εντάξουμε νέους και νέες στο #teamLidl ανεξαρτήτως εργασιακής εμπειρίας.


Πέρα από τη δημιουργία ενός φιλικού και ασφαλούς περιβάλλοντος εργασίας, επενδύουμε στην ευημερία της ομάδας μας. Από τον Δεκέμβριο, αυξήσαμε τον κατώτατο μισθό στα 1.000 ευρώ μκτά, ενώ από 1η Μαρτίου ο κατώτατος μισθός για τους ανθρώπους μας στα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα είναι στα 1.050 ευρώ για τους άγαμους και 1.200 ευρώ για έγγαμους. Παράλληλα, εξασφαλίζουμε ένα ανταγωνιστικό πακέτο αμοιβών με ιδιωτική ασφάλεια για όλους και όλες, διατακτικές τροφίμων σε μηνιαία βάση, επενδύσεις στην εκπαίδευση των ανθρώπων μας της τάξεως του 1.000.000 ευρώ ετησίως και παροχές γονεϊκότητας. Στηρίζουμε την οικογένεια με 6 επιπλέον ημέρες άδειας πατρότητας μετ' αποδοχών, πέρα από τις 14 που προβλέπονται από τον νόμο, ενώ καλύπτουμε οικονομικά και τον 3ο μήνα της γονικής άδειας ανατροφής τέκνου.



*«Η επέτειος των 25 χρόνων της Lidl Ελλάς είναι μια σημαντική στιγμή που μας δίνει την ευκαιρία να στρέψουμε το βλέμμα προς το μέλλον και να απευθυνθούμε σε εσάς, τη νέα γενιά. Θέλουμε να μοιραστούμε μαζί σας την έως τώρα γνώση μας και να πορευτούμε στο μέλλον "μαζί". Ας συνεχίσουμε αυτό το επιτυχημένο ταξίδι και στα επόμενα 25 χρόνια!»*

*Νικολέττα Κολομπούρδα,  
Μέλος Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού*

# Lidl Ελλάς

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Λιανικό Εμπόριο Καταναλωτικών Προϊόντων




 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
6.700

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Σύνδος Θεσσαλονίκη



 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1999



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 231 1768568  
 [info@lidl.gr](mailto:info@lidl.gr)  
 [Team.lidl.gr](http://Team.lidl.gr)

## SOCIAL MEDIA

 [/lidl-hellas](https://www.linkedin.com/company/lidl-hellas)  
 [/teamlidl.gr](https://www.instagram.com/teamlidl.gr)

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Top Employer 2024 για 8η συνεχόμενη χρονιά
- ▶ The Most Sustainable Companies in Greece για 6η συνεχόμενη χρονιά
- ▶ Πιστοποίηση Share
- ▶ Μέλος του Diversity Charter Greece



## Η εταιρεία

Η Lidl Ελλάς δραστηριοποιείται στον κλάδο του λιανικού εμπορίου, με πάνω από 6.700 ανθρώπους στην ομάδα της, 5 logistics centers, 230 καταστήματα σε όλη την Ελλάδα και γραφεία σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Τρίκαλα και Πάτρα.

## Οι βασικές παροχές μας

- Ανταγωνιστικό πακέτο αμοιβών και επιπρόσθετων παροχών που θα βρεις σε κάθε μας θέση.
- Ιδιωτική ιατρική ασφάλιση για κάθε μέλος της ομάδας μας.
- Μόνιμη πολιτική τηλεργασίας σε ποσοστό έως 40% τον μήνα στις θέσεις που η φύση της εργασίας το επιτρέπει.
- Ολοκληρωμένη εκπαίδευση, από 2 εβδομάδες έως και 14 μήνες.
- Έξι επιπλέον ημέρες άδειας πατρότητας μετ' αποδοχών. Οικονομική κάλυψη και του 3ου μήνα της γονικής άδειας ανατροφής τέκνου.

Αναλυτικά, μπορείς να βρεις όλες τις παροχές μας στο career site μας, [team.lidl.gr](http://team.lidl.gr).

## Περί ευημερίας

Με αφορμή τα 25α γενέθλιά μας, το #teamLidl δηλώνει στα καλύτερά του. Οι άνθρωποι της ομάδας μας φέρουν πολλές διαφορετικές συνήθειες, σκέψεις, αντιλήψεις και προσδοκίες. Ανήκουν σε διαφορετικές γενιές, έρχονται από διαφορετικές χώρες, προσδιορίζονται φυλετικά, έχουν διαφορετικούς ρόλους, μιλούν άλλες γλώσσες. Το να εξασφαλίσεις ένα περιβάλλον όπου κάθε προσωπικότητα είναι ελεύθερη να εκφραστεί και να εξελιχθεί είναι μια πρόκληση που αποδεχόμαστε καθημερινά, διαμορφώνοντας την κουλτούρα ενσωμάτωσης και ενισχύοντας τη δέσμευσή μας για ένα εργασιακό περιβάλλον χωρίς διακρίσεις, όπου είμαστε μαζί στην ισότητα. Η συναδελφικότητα, η εμπιστοσύνη, η εξέλιξη, οι παροχές, η αναγνώριση και ο σεβασμός, είναι αυτά που μας κάνουν να πετυχαίνουμε τα πάντα #μαζί!

Αν θέλεις να μάθεις ακόμα περισσότερα για το #teamLidl μπορείς να μπεις στο [team.lidl.gr](http://team.lidl.gr) και στον νέο μας Instagram λογαριασμό (@teamlidl.gr).



WORK  
WITH US





**To Lidl στα καλύτερά του!**



**25 χρόνια Lidl**  
**To #teamLidl**  
**στα καλύτερά του**



[lidl-hellas.gr](https://www.lidl-hellas.gr)



# ΑΒ Βασιλόπουλος

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Λιανικό εμπόριο


 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
13.500+


 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Γέρακας, Αθήνα

 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1939




## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ


 210 6608000


 careers.ab.gr

## SOCIAL MEDIA

 /ab-vassilopoulos

 /ab.vassilopoulos.sa

 /abvassilopoulos

 /ABVassilopoulosTV

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Κορυφαίος Εργοδότης στην Ελλάδα για το 2024, Top Employers Institute
- ▶ Χάρτα Διαφορετικότητας, Diversity Charter Greece by KEAN
- ▶ Σήμα Ισότητας SHARE, Γενική Γραμματεία Δημογραφικής και Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων
- ▶ HR Awards 2023, Boussias
- ▶ Diversity & Inclusion Awards 2023, Boussias



## Η εταιρεία

Από το πρώτο μας μπακάλικο το 1939 στην οδό Βουλής έως και σήμερα, με περισσότερους από 13.500 εργαζόμενους και 582 καταστήματα, στην ΑΒ Βασιλόπουλος ξεκινάμε την ημέρα μας με έναν κοινό σκοπό: να δίνουμε τον καλύτερό μας εαυτό για να κάνουμε τη διαφορά στις ζωές των ανθρώπων! Με κινητήρια δύναμη και πυξίδα τις Αξίες μας, πορευόμαστε με θάρρος, μεριμνούμε με φροντίδα για τους ανθρώπους μας, τους πελάτες μας, τους συνεργάτες μας, την κοινωνία και το περιβάλλον, αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις με ταπεινότητα και χιούμορ και λειτουργούμε πάντα με ομαδικότητα και ακεραιότητα.

## Οι βασικές παροχές μας

Οι άνθρωποί μας αποτελούν την ψυχή και την κινητήριο δύναμη της ΑΒ Βασιλόπουλος, για αυτό είναι πολύ σημαντικό να διασφαλίζουμε καθημερινά ένα ευχάριστο, συμπεριληπτικό και υποστηρικτικό περιβάλλον εργασίας, με ίσες ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης αλλά και ποικίλες παροχές. Κάποιες από τις παροχές για τους εργαζόμενους της ΑλφαΒητικής μας ομάδας είναι: το Bonus βάσει στόχων (σετέλεχ), πριμ παραγωγικότητας (εργαζόμενοι Αποθηκών/Διανομής), ιατροφαρμακευτικό και συνταξιοδοτικό πρόγραμμα, πρόγραμμα άμεσης ιατρικής βοήθειας, βράβευση εργαζομένων με 20ετή προϋπηρεσία, έκπτωση προσωπικού για αγορές από τα καταστήματα λιανικής και το ΑΒ e-shop, αυτοκίνητα, κινητά τηλέφωνα, κουπόνια σε γιορτές/γενέθλια (για αγορές από τα καταστήματά μας). Για τα παιδιά των εργαζομένων προσφέρονται κουπόνια (πρωτοχρονιάς/έναρξης σχολικού έτους), κατασκηνωτικό πρόγραμμα αλλά και δυνατότητα συμμετοχής στο Σχολείο Νεανικής Επιχειρηματικότητας.

## Περί ευημερίας

Φροντίζουμε ολιστικά για την υγεία και την ευεξία των ανθρώπων μας με δράσεις και πρωτοβουλίες που βελτιώνουν την καθημερινότητά μας, ενώ μέσα από το πρόγραμμα υγείας και ευεξίας «Ευ Ζην WELLBEING» συμβάλλουμε στη διαμόρφωση μίας κουλτούρας που προωθεί έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Ενδεικτικά, οι δράσεις μας περιλαμβάνουν πρόσβαση σε ψυχολογική υποστήριξη και διατροφική συμβουλευτική μέσω 24ωρης τηλεφωνικής γραμμής, την πλατφόρμα Soulfood με συμβουλές διατροφής και ψυχολογίας, και την πλατφόρμα The Coach με προγράμματα εκγύμνασης. Ταυτόχρονα προωθούμε ενεργά τον εθελοντισμό, τον αθλητισμό και την υγεία με συχνές εθελοντικές αιμοδοσίες, συμμετοχή σε αθλητικούς αγώνες και ενημερωτικά webinars, ενώ στο πλαίσιο της DEI στρατηγικής μας (diversity, equity, inclusion) διοργανώνουμε εκδηλώσεις και δράσεις για τη διαφορετικότητα, την ισότητα και τη συμπεριληψη.



WORK  
WITH US



Δίνουμε τον καλύτερό μας εαυτό  
**για να κάνουμε τη διαφορά**  
στις ζωές των ανθρώπων.



**Οι άνθρωποί μας αποτελούν την ψυχή και τη δύναμη της ΑΒ Βασιλόπουλος και η διάκρισή μας ως «Κορυφαίος Εργοδότης» στην Ελλάδα για το 2024 αποτελεί αναγνώριση της δέσμευσης και αφοσίωσής μας στη διασφάλιση ενός υποστηρικτικού, συμπεριληπτικού και ασφαλούς περιβάλλοντος εργασίας για όλες και όλους, όπου μπορούμε να εκφράσουμε τον πραγματικό μας εαυτό χωρίς διακρίσεις και περιορισμούς.**



Εξερεύνησε όλες τις ΑλφαΒητικές Ευκαιρίες Καριέρας στο [careers.ab.gr](https://careers.ab.gr)

# CORAL A.E.

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Προϊόντα & Υπηρεσίες  
Λιανικού Εμπορίου




 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
320

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Μαρούσι, Αθήνα




 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1926



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 210 9476413  
 maria.koukadaki@ceg.gr  
 www.coralenergy.gr

## SOCIAL MEDIA

 /Coral A.E.  
 /Shell Stations GR & CY  
 /shellstations.gr

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Loyalty Awards 2023:  
Gold, Silver, Bronze
- ▶ Franchise Business 2023:  
Best Concept of Re-design
- ▶ Shell 2023:  
Best Use of Customer Insights
- ▶ Mobility Awards 2023:  
Coral Pass, Gold



## Η εταιρεία

Η Coral A.E. είναι η πρώην Shell Hellas A.E. που μετονομάστηκε τον Ιούλιο 2010 μετά την ολοκλήρωση της εξαγοράς της από την Motor Oil Hellas. Η Coral A.E. έχει το αποκλειστικό δικαίωμα χρήσης των σημάτων Shell στην Ελλάδα. Σήμερα απαριθμεί 370 ιδιολειτουργούμενα πρατήρια πανελλαδικά και συνεχίζει να αναπτύσσεται επενδύοντας σε σημεία στρατηγικής επιλογής. Μετασηματίζεται και προσαρμόζεται στις τάσεις της αγοράς που αλλάζουν με ταχύτερους ρυθμούς, με στόχο να καλύψει τις σύγχρονες ανάγκες και απαιτήσεις των καταναλωτών και να προσφέρει προοπτικές ανάπτυξης μέσω μίας ολοκληρωμένης πρότασης συνεργασίας.

## Οι βασικές παροχές μας

Ο Διαχειριστής λαμβάνει σταθερές συμφωνημένες πάγιες αμοιβές και αποδοχές με βάση την επίτευξη στόχων. Οι Διαχειριστές διοικούν μία ομάδα εργαζομένων και μέσω των πωλήσεων μπορούν να ξεχωρίσουν για την εταιρεία αλλά και για το δικό τους προσωπικό οικονομικό όφελος. Η εταιρική «ομπρέλα» που καλύπτει τα ιδιολειτουργούμενα πρατήρια αποπνέει ένα αίσθημα οικονομικής σιγουριάς και ασφάλειας, και δεδομένης της δύναμης του σήματος Shell οι ευκαιρίες πωλήσεων είναι πολλές. Η αναγνώριση και επιβράβευση της καλής δουλειάς και των επιθυμητών αποτελεσμάτων αποτελεί βασικό κίνητρο για τους Διαχειριστές μας. Προσφέρεται δυνατότητα επαγγελματικής εξέλιξης μέσω ανάληψης και περισσότερων του ενός πρατηρίων καθώς οι Καλύτεροι Επιβραβεύονται. Οι άνθρωποι των πρατηρίων Shell είναι η δύναμη του δικτύου μας και σε αυτούς επενδύουμε διαρκώς.

## Περί ευημερίας

Ο σεβασμός των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, η διασφάλιση καλών και ασφαλών συνθηκών εργασίας και η δημιουργία περιβάλλοντος εργασίας μη αποκλεισμού, μέσα στο οποίο όλοι έχουν ίσες ευκαιρίες, είναι πρώτιστης σημασίας για εμάς. Η φιλοσοφία της Coral A.E. είναι ότι οι Άνθρωποι Κάνουν τη Διαφορά Πραγματικότητα. Σε αυτό το πλαίσιο η εταιρεία ακούει τους Διαχειριστές και τους Πρωταθλητές Εξυπηρέτησης διεξάγοντας έρευνες μέσω του προγράμματος Voice of the Service Champions. Σε αυτές υπάρχουν ερωτήματα που αφορούν στις εργασιακές συνθήκες και τα οποία λαμβάνονται σοβαρά υπόψη με τις κατάλληλες διορθωτικές ενέργειες. Ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή των Διαχειριστών και Πρωταθλητών Εξυπηρέτησης και βοηθάμε σε περιπτώσεις που χρήζουν ιατρικής βοήθειας και φροντίδας στους ανθρώπους μας.



WORK  
WITH US

# Γίνε Διαχειριστής των πρατηρίων Shell

Έλα & εσύ στην ομάδα που κερδίζει!




ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΙΤΗΣΗ ΣΑΣ  
& ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:


**ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ** το **QR code**  
ή μπαίνετε στην ιστοσελίδα **coralenergy.gr**



# INDITEX

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Fashion Retail



 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
4.100+ (Ελλάδα)

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Ομόνοια, Αθήνα  
(κεντρικά γραφεία)

 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1993 (Ελλάδα)

## INDITEX

### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 [hrselection@inditex.com](mailto:hrselection@inditex.com)  
 [www.inditexcareers.com](http://www.inditexcareers.com)

### SOCIAL MEDIA

 /Inditex  
 /Inditex Careers  
 /inditexcareers  
 /@inditexcareers



### Η εταιρεία

Η Inditex είναι μια εταιρεία που δραστηριοποιείται στον χώρο του fashion retail σε παγκόσμιο επίπεδο, έχοντας παρουσία στην Ελλάδα και σε 212 ακόμη αγορές με φυσικά καταστήματα και Online πλατφόρμες των brands: Zara, Pull&Bear, Massimo Dutti, Bershka, Stradivarius, Oysho & Zara Home. Η εξυπηρέτηση των πελατών αποτελεί για εμάς στόχο αλλά και μια καθημερινή πρόκληση για να εξελισσόμαστε!

### Οι βασικές παροχές μας

Είμαστε περήφανοι για τις ομάδες μας, γι' αυτό προτεραιότητά μας είναι η παροχή πόρων και ίσων ευκαιριών σε όλους! Η Inditex εκτός από ένα ανταγωνιστικό πακέτο αποδοχών, προσφέρει σε όλους τους υπαλλήλους από την πρώτη κιόλας μέρα προμήθειες από τις πωλήσεις των καταστημάτων. Παρέχουμε εκπώσεις υπαλλήλων αλλά και προγράμματα υγείας που αφορούν την πρόληψη. Παράλληλα, εκτός από τα ευέλικτα ωράρια, φροντίζουμε για τη μετακίνηση αλλά και τη διατροφή των εργαζομένων μας, ενώ επενδύουμε σημαντικά στην εκπαίδευση, γι' αυτό και μαζί μας θα βρει κανείς ένα ολοκληρωμένο πλάνο για το onboarding αλλά και πολλά εκπαιδευτικά σεμινάρια που ενδυναμώνουν τις ομάδες μας και συμβάλλουν στην ανάπτυξή τους.

### Περί ευημερίας

Η Inditex με την Πολιτική Υγείας, Ασφάλειας και Ευημερίας στην Εργασία δεσμεύεται να προωθεί την ευεξία των εργαζομένων μέσω ποικίλων προγραμμάτων και πρωτοβουλιών. Οι δράσεις μας για το 2024, όπως κάθε χρόνο, έχουν στο επίκεντρο την ευημερία των ομάδων μας και κοινοποιούνται στο εσωτερικό κανάλι επικοινωνίας μας, που είναι αφιερωμένο στο wellbeing και έχει σκοπό τη συνεχή εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση. Πραγματοποιούμε εξωτερικές βιωματικές δραστηριότητες που αφορούν την επαφή με το περιβάλλον και έχουν στόχο την ψυχική ευημερία καθώς ερχόμαστε σε επαφή με ευαίσθητες κοινωνικές ομάδες, αλλά και τη σωματική ευεξία μέσα από δράσεις που περιλαμβάνουν φυσική δραστηριότητα και κίνηση.

Δημιουργούμε ένα φιλικό περιβάλλον εργασίας που διασφαλίζει την ανοικτή επικοινωνία και τον σεβασμό μεταξύ των ομάδων και που προωθεί την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, καθώς μέσα από την ανάλυση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων, θέτουμε το work-life balance σε συνδυασμό με τη σωστή διαχείριση του χρόνου ως βασική προτεραιότητα για τους εργαζομένους μας.



WORK  
WITH US



DO  
SOMETHING  
*AMAZING*  
EVERYDAY!

*#morethanajob*

Register at [inditexcareers.com](https://inditexcareers.com)  
and discover what positions we  
have available.

# JYSK ΑΕ

**ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Εισαγωγή, Εξαγωγή &  
Εμπόριο Οικιακών Ειδών

**ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
530

**ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Ελληνικό, Αθήνα (έδρα)

**ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1979 (Δανία),  
2015 (Ελλάδα)



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

☎ 211 1089800  
✉ [hrgreece@jysk.com](mailto:hrgreece@jysk.com)  
🌐 [job.jysk.gr](http://job.jysk.gr)

## SOCIAL MEDIA

🌐 [/jysk](https://www.linkedin.com/company/jysk)  
📘 [/JYSK.gr](https://www.facebook.com/JYSK.gr)  
📷 [/jyskgr](https://www.instagram.com/jyskgr)  
🎵 [@jysk](https://www.tiktok.com/@jysk)

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Top Employer 2021
- ▶ Top Employer 2022
- ▶ Top Employer 2023
- ▶ Top Employer 2024



## Η εταιρεία

Η JYSK είναι μια παγκόσμια εταιρεία καταστημάτων λιανικής που προσφέρει εξαιρετικές προσφορές σε είδη ύπνου και είδη σπιτιού. Ο ιδρυτής της JYSK Lars Larsen, άνοιξε το πρώτο κατάστημα JYSK στο Aarhus της Δανίας το 1979. Σήμερα η JYSK διαθέτει ένα δίκτυο περισσότερων από 3.300 καταστημάτων σε 48 χώρες και απασχολεί περισσότερους από 31.000 εργαζόμενους σε όλο τον κόσμο. Το πρώτο κατάστημα JYSK άνοιξε στην Ελλάδα το 2015. Σήμερα το δίκτυό μας μετρά 58 καταστήματα σε όλη την Ελλάδα, ενώ οι γρήγοροι ρυθμοί ανάπτυξης, αναμένεται να συνεχιστούν και τα επόμενα χρόνια με τα εγκαίνια ακόμα περισσότερων καταστημάτων. Για τέσσερις συνεχόμενες χρονιές (2021, 2022, 2023 και 2024) το Ινστιτούτο Top Employers βράβευσε τη JYSK Ελλάδος με τον τίτλο "Κορυφαίου Εργοδότη".

## Οι βασικές παροχές μας

Όλοι οι εργαζόμενοι στη JYSK έχουν πρόσβαση στις παρακάτω παροχές:

- Ευκαιρίες εξέλιξης
- Έκπτωση 20% στα προϊόντα JYSK
- Ανταγωνιστικό μηνιαίο μισθό και πακέτο bonus
- Ιδιωτικό πρόγραμμα ασφάλισης
- Προπληρωμένη κάρτα σίτισης
- Δυνατότητα συμμετοχής σε Εκπαιδευτικά Προγράμματα

## Περί ευημερίας

Η JYSK είναι μια σκανδιναβική εταιρεία με έντονη σκανδιναβική κουλτούρα. Γνωρίζουμε ότι η εργασία στη λιανική έχει απαιτήσεις, ωστόσο καταβάλλουμε κάθε δυνατή προσπάθεια να προσφέρουμε ένα εξαιρετικό περιβάλλον εργασίας που ξεχωρίζει. Για εμάς είναι σημαντική η ισορροπία ανάμεσα στον εργασιακό και τον προσωπικό χρόνο. Βάσει κουλτούρας και πολιτικής μας, σεβόμαστε τα ωράρια εργασίας, καθώς και τις ημέρες και ώρες ανάπαυσης των συναδέλφων. Παρέχουμε σε όλα μας τα καταστήματα τον πιο σύγχρονο εξοπλισμό σε βοηθητικά εργαλεία (σε χώρο πώλησης και αποθήκη). Όλες μας οι εγκαταστάσεις διαθέτουν Social Area όπου οι εργαζόμενοι μπορούν να κάνουν με άνεση τη διάλειμά τους. Περνάμε καλά δουλεύοντας μαζί, αλλά φυσικά και διασκεδάζοντας μαζί. Κατά τη διάρκεια της χρονιάς όλοι οι εργαζόμενοι έχουν τη δυνατότητα συμμετοχής σε ομαδικές δραστηριότητες (όπως π.χ. αγώνες δρόμου, εργασιακά πρωταθλήματα, δραστηριότητες team building κ.λπ.) και φυσικά στο μεγάλο ετήσιο πάρτι της JYSK.



WORK  
WITH US





**Γίνε μέλος  
της Ομάδας μας.**



# Κωτσόβολος

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Λιανικό Εμπόριο / Retail




 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
3.000

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Νέο Ηράκλειο, Αθήνα





 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1950



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 210 2899999  
 hr@kotsovolos.gr  
 career.kotsovolos.gr

## SOCIAL MEDIA

 /Kotsovolos  
 /Kotsovolos  
 /kotsovolos\_greece  
 /kotsovolos

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Retailer of the Year 2022 | Direction
- ▶ Digital Brand of the Year 2023 | Boussias
- ▶ Green Brand of the Year 2023 | Boussias
- ▶ Promotional Brand of the Year 2023 | Boussias
- ▶ Great Place to Work 2022 -2023 | Great Place to Work® Hellas



## Η εταιρεία

Ως κορυφαίος προορισμός τεχνολογίας, στην Κωτσόβολος προσφέρουμε μια ευρεία γκάμα ηλεκτρονικών και ηλεκτρικών ειδών, αλλά και έναν νέο ολοκληρωμένο κόσμο καινοτόμων υπηρεσιών. Στόχος μας; Να ενδυναμώνουμε όλους τους ανθρώπους να ζήσουν μία Καλύτερη Ζωή με την τεχνολογία. Έχοντας υιοθετήσει ένα μοναδικό μοντέλο, είμαστε πολλά περισσότερα από μία εταιρεία retail. Εδώ και 74 χρόνια, φέρνουμε πρώτοι τις τεχνολογικές εξελίξεις και δημιουργούμε μια 360° τεχνολογική εμπειρία που καλύπτει κάθε ανάγκη, γρήγορα και εύκολα. Κι όλα αυτά χάρη στους 3.000 ανθρώπους μας, που πιστεύουν στις δυνατότητες που η τεχνολογία προσφέρει και την αξιοποιούν για να κάνουν τον κόσμο μας καλύτερο.

## Οι βασικές παροχές μας

Στην Κωτσόβολος όλοι και όλες μας έχουμε παροχές που κάνουν την εργασία μας πιο ευχάριστη, μας ενδυναμώνουν και μας κάνουν να νιώθουμε ασφαλείς. Στις πιο σημαντικές παροχές μας συγκαταλέγονται το ιατροφαρμακευτικό πρόγραμμα, ένα δυναμικό σχήμα bonus βάσει επίτευξης στόχων, οι εκπώσεις σε προϊόντα και υπηρεσίες μας και πολλές δράσεις wellbeing που αναλύονται παρακάτω. Εδώ όμως θα βρεις πολλά περισσότερα! Θα βρεις ένα υβριδικό μοντέλο εργασίας, όπου η θέση το επιτρέπει. Θα βρεις συνεχή εκπαίδευση μέσω μαθησιακών ταξιδιών και μια σειρά από ακαδημίες. Θα βρεις πολλές ευκαιρίες για εσωτερική εξέλιξη, για εσένα που επιδιώκεις να αναπτύσσεσαι διαρκώς!

## Περί ευημερίας

Στην Κωτσόβολος υιοθετούμε έναν έξυπνο και ισορροπημένο τρόπο εργασίας και προσωπικής ζωής, ο οποίος ενισχύεται μέσα από δράσεις και προνόμια που έχουμε, γιατί Better Me Better Team! Οι δράσεις μας χωρίζονται σε 4 πυλώνες. Ο 1ος πυλώνας αφορά στο Physical Health, που περιλαμβάνει γυμναστική στο γραφείο, ραντεβού με διατροφολόγο, όπως και τηλεφωνική γραμμή διατροφής, τράπεζα αίματος, πεζοπορίες, πρόγραμμα κατά του καπνίσματος. Ο 2ος αφορά στο Mental Fitness, όπου παρέχουμε 24x7 τηλεφωνική γραμμή συμβουλευτικής υποστήριξης, αλλά και ραντεβού με ψυχολόγο στα γραφεία μας. Ακολουθεί ο 3ος πυλώνας του Financial Fitness, όπου περιλαμβάνονται webinars χρηματοοικονομικής διαχείρισης, επαγγελματικός προσανατολισμός για τα παιδιά των εργαζομένων μας και προγράμματα υποστήριξης και αποταμίευσης. Τέλος, ο 4ος πυλώνας αφορά στο Safety, με εκπαιδεύσεις για υγιεινή και ασφάλεια, καθώς και ομάδα πρώτων βοηθειών.



WORK  
WITH US

# #be**M**ORE

Θέλεις περισσότερα;

**Στην Κωτσόβολος, τα έχεις.**

- Συνεχής Εκπαίδευση & Ευκαιρίες Εξέλιξης
- Καινοτομία
- Εμπειρίες
- Ομαδικότητα & Συμπερίληψη
- Πρωτοβουλίες για Σωματική & Ψυχική Ευεξία
- Πράξεις για το Περιβάλλον, την Κοινωνία, τον Άνθρωπο



#MoreThanARetailer



Σκάναρε και δες  
τις ανοιχτές θέσεις  
εργασίας στο  
[career.kotsovolos.gr](https://career.kotsovolos.gr)

# Leroy Merlin

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Retail




 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
1.300

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Μαρούσι, Αθήνα (έδρα)




 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
2005



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 211 1875300  
 vassia.dalakou@leroymerlin.gr  
 career.leroymerlin.gr

## SOCIAL MEDIA

 /@leroymerlingreece  
 /Leroy Merlin Greece  
 /Leroy Merlin Greece

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ HR Awards 2018 (Silver – Grow Together)
- ▶ HR Awards 2019 (Bronze – Effective Use of Coaching-Mentoring, Bronze – Excellence in Leadership Development)

## Η εταιρεία

Η LEROY MERLIN είναι μέλος του γαλλικού ομίλου ADEO, ο οποίος κατέχει την 1η θέση στην Ευρώπη και την 3η παγκοσμίως στην αγορά βελτίωσης της κατοικίας. Ο όμιλος δραστηριοποιείται σε 20 χώρες με περισσότερα από 1000 καταστήματα και 150.000 εργαζόμενους. Η Αποστολή μας είναι να χτίσουμε μια καλύτερη ζωή στο «σπίτι» για όλους. Κάθε ένας από τους ανθρώπους της LEROY MERLIN συμβάλλει ενεργά στην επιτυχία αυτής της αποστολής παίρνοντας πρωτοβουλίες, λειτουργώντας με αυτονομία και αναπτύσσοντας συνεχώς γνώσεις, διαμορφώνοντας όλοι μαζί το όραμα μιας επιχείρησης όπου ο καθένας μας επιθυμεί να εργάζεται.

## Οι βασικές παροχές μας

- Εταιρικές Εκπτώσεις
- Ομαδική ασφάλιση
- Bonus απόδοσης
- 10 year Recognition
- Ευέλικτα ωράρια
- Επίδομα εκπαίδευσης
- Εταιρικό Δάνειο
- Πολιτική αυτοκινήτων
- Sabbatical / Εκπαιδευτική άδεια

## Περί ευημερίας

Η στρατηγική wellbeing στη LEROY MERLIN είναι μια ακόμη έκφραση της φροντίδας και της αξίας που αποδίδουμε στο ανθρώπινο κεφάλαιο της Εταιρείας μας. Πιστεύουμε ότι η ευεξία των εργαζομένων μας είναι το κλειδί για τη δημιουργία μιας βιώσιμης, υγιούς, και ευημερούσας εργασιακής κουλτούρας. Επενδύοντας στην ευεξία των ανθρώπων μας, δημιουργούμε ένα υγιές και παραγωγικό εργασιακό περιβάλλον.



WORK  
WITH US

The logo for Leroy Merlin, featuring the brand name in a bold, black, sans-serif font. The text is arranged in a triangular shape, with 'LEROY' on the left and 'MERLIN' on the right, both slanted upwards. A green triangle is positioned at the bottom vertex of the logo.

Εμείς **#eimaste\_mesa**  
σε μία ομάδα leaders  
που λειτουργούν ομαδικά με  
σεβασμό και εμπιστοσύνη.


Εσύ **#eisai\_mesa**  
για μια πρωτόγνωρη  
επαγγελματική εμπειρία;



[www.leroymerlin.gr](http://www.leroymerlin.gr)



# LPP GREECE

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Λιανικό Εμπόριο Ειδών  
Ιματισμού και Ενδυμάτων



 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
160

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Αθήνα



 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
2022

# LPP

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 210 7548501  
 HRLppGreece@lpp.com

## SOCIAL MEDIA

 /LPP S.A.  
 /LPP



## Η εταιρεία

Η LPP S.A. είναι ένας πολωνικός όμιλος εταιρειών που δραστηριοποιείται στον χώρο της μόδας σε 40 χώρες, πάνω από 26 χρόνια, και ανταποκρίνεται με επιτυχία στις απαιτήσεις της αγοράς στον τομέα των ενδυμάτων, διατηρώντας πάνω από 2.600 καταστήματα στο δίκτυό της. Η LPP S.A. διαχειρίζεται 5 brand μόδας: Reserved, Cropp, House, Mohito και Sinsay, που το κάθε ένα απευθύνεται σε διαφορετικό κοινό. Η μεγαλύτερη δύναμή μας είναι η ομάδα μας, η οποία σήμερα αποτελείται από περισσότερα από 30.000 ταλαντούχα άτομα στα γραφεία και στα καταστήματά μας παγκοσμίως. Το πάθος τους μας παρακινεί να έχουμε την ενέργεια και τη δύναμη να αναζητούμε περισσότερα. Είμαστε φιλόδοξοι, αναζητούμε συνεχώς νέες προκλήσεις και προσπαθούμε πάντα να γινόμαστε καλύτεροι.

Η LPP έκανε το ντεμπούτο της στη χώρα μας με το brand Sinsay, τον Ιούνιο του 2022, με την έναρξη του ηλεκτρονικού καταστήματος και μέχρι τώρα απαρτιζόμαστε 8 φυσικά καταστήματα στην Αττική και την περιφέρεια, και ακολουθεί ένα μεγάλο πλάνο ανάπτυξης μέσα στην επόμενη τριετία για 100 νέα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα. Η ποικιλία των συλλογών μας επιτρέπει τη δημιουργία μοντέρνων συνόλων, κατάλληλων για κάθε περίπτωση. Η Sinsay διαθέτει γυναικείο, αντρικό, παιδικό τμήμα, είδη σπιτιού, προϊόντα beauty & cosmetics και κολεξιόν για κατοικίδια. Η σχέση ποιότητας - τιμής αποτελεί βασικό στοιχείο της επιτυχίας μας.

## Οι βασικές παροχές μας

- Ανταγωνιστικό πακέτο αποδοχών.
- Παροχή διατακτικών σίτισης (ticket restaurant) στους υπαλλήλους μας.
- Ομαδικό πρόγραμμα ιδιωτικής ασφάλισης υγείας για όλους τους εργαζομένους.
- Bonus με βάση την επίτευξη των στόχων της εταιρείας.
- Έκπτωση για αγορές σε όλα τα καταστήματα της LPP στην Ελλάδα.

## Περί ευημερίας

Στην LPP, οι άνθρωποι βρίσκονται στο επίκεντρο της δραστηριότητάς μας. Τους δίνουμε τη δυνατότητα να εξελιχθούν και να αναπτυχθούν εκφράζοντας τις ιδέες τους και τις απόψεις τους. Έχουμε δημιουργήσει ένα ευχάριστο και σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον που ενθαρρύνει την ομαδικότητα και την επικοινωνία. Καθοριστική μας προτεραιότητα είναι η συνεχής υποστήριξη και εμπύχωση των εργαζομένων μας, διασφαλίζοντας μια αρμονική συνεργασία που βασίζεται στον σεβασμό, προάγοντας αμοιβαίες σχέσεις εμπιστοσύνης.



WORK  
WITH US



# ORCHESTRA HELLAS S.A.

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Εμπορία Παιδικών  
Ενδυμάτων




 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
500+

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Αθήνα





 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
2005

## ORCHESTRA

### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 210 5610163  
 [hr@orchestrahellas.gr](mailto:hr@orchestrahellas.gr)  
 [gr.shop-orchestra.com/el/FAQ.html](http://gr.shop-orchestra.com/el/FAQ.html)

### SOCIAL MEDIA

 /ORCHESTRA GREECE  
 /Orchestra  
 /Orchestra\_gr  
 /Orchestra Greece



### Η εταιρεία

Ο όμιλος ORCHESTRA, ιδρύθηκε στο Montpellier της Γαλλίας το 1995 από τους Chantal & Pierre Mestre και έκτοτε δραστηριοποιείται παγκοσμίως στον χώρο της παιδικής ένδυσης και στα είδη βρεφανάπτυξης (Premaman, Baby Care και όλων των επώνυμων brands), σε 29 χώρες του κόσμου με σχεδόν 407 σημεία πώλησης. Το 2008 ο Pierre Mestre και η Chantal εμπνεύστηκαν μια μοναδική, εντελώς καινοτόμα και πρωτοποριακή ιδέα: τη δημιουργία του CLUB ORCHESTRA, επιτρέποντας έτσι στους γονείς που είναι μέλη του Club να επωφελούνται άμεσα -50% έκπτωση σε όλες τις συλλογές μόδας, -30% στα παπούτσια & έως -20% στα είδη βρεφανάπτυξης όλο τον χρόνο! Στην Ελλάδα, η ORCHESTRA άνοιξε το πρώτο της κατάστημα το 2005 κατέχοντας ηγετική θέση στον χώρο με περισσότερα από 80 φυσικά καταστήματα σε Ελλάδα και Κύπρο και διαθέτοντας ένα υπεσύγχρονο, user-friendly ηλεκτρονικό κατάστημα με περισσότερους από 15.000 διαθέσιμους κωδικούς. Σήμερα, τα μέλη μας ξεπερνούν το 1,5 εκατομμύριο καταναλωτές σε όλο τον κόσμο!

### Οι βασικές παροχές μας

Οι υποψήφιοι συνεργάτες μας θα έχουν τη δυνατότητα να απασχοληθούν σε ένα πολυεθνικό περιβάλλον εργασίας που συνεχώς εξελίσσεται και προσφέρει: On-Boarding Process, ανταγωνιστικό σχήμα αποδοχών βάσει προσόντων και εμπειρίας, δυναμικό σχήμα Bonus, σταθερή ετήσια αύξηση μισθού μέσω προγράμματος επιβράβευσης, διατακτικές κάρτες σίτισης, έκπτωση 50% στα προϊόντα ORCHESTRA, εκπαιδευτικά workshops, επαγγελματική εξέλιξη (Succession Planning) και εργασία σε υπεσύγχρονες εγκαταστάσεις.

### Περί ευημερίας

Η φιλοσοφία της εταιρείας μας κατατάσσει τους συνεργάτες μας στο επίκεντρο του ενδιαφέροντός μας. Ο έμπρακτος σεβασμός, η ομαδική εργασία, οι ίσες ευκαιρίες για όλους, η αξιοκρατία, το ήθος και η πίστη στις αξίες μας και στα δικαιώματα του εργαζομένου, αποτελούν τον κεντρικό πυλώνα της εργασιακής μας κουλτούρας. Το υγιές και ευχάριστο εργασιακό περιβάλλον, έρχεται να επισφραγίσει ο μέσος όρος παραμονής των συνεργατών μας, ο οποίος ξεπερνάει τα 10 έτη. Στην ORCHESTRA αναγνωρίζουμε ότι οι άνθρωποί μας είναι άρρηκτα συνδεδεμένοι με την επιτυχία μας, γι' αυτό ψάχνουμε κάθε μέρα νέους τρόπους να κάνουμε την εργασιακή τους εμπειρία ανώτερη.



WORK  
WITH US



# Τι σημαίνει για σένα ευημερία στην εργασία;

Ρωτήσαμε ανθρώπους του [kariera.gr](https://www.kariera.gr) και μας είπαν τι είναι αυτό που τους κάνει να νιώθουν καλά στη δουλειά τους.

## ΠΕΛΛΗ ΜΠΕΚΙΑΡΗ | Account Executive

«Η ευημερία στη δουλειά μου καθορίζεται από το συνεργατικό και ήρεμο περιβάλλον, την έλλειψη "κακού" ανταγωνισμού και την ομαδική δουλειά. Από τη δυνατότητα που μου δίνεται να εξελίσομαι. Από την ευελιξία να δουλεύω από οπουδήποτε».



## ΡΑΝΙΑ ΜΑΛΙΣΙΟΒΑ | Key Account Manager

«Η ψυχική υγεία στην εργασία προέρχεται από το αίσθημα ασφάλειας και ηρεμίας. Ενισχύεται από την ομαδικότητα και το αίσθημα ότι τα μέλη της ομάδας λειτουργούν ως ισότιμοι κρίκοι μιας "καλογρασσαρισμένης αλυσίδας" με κοινό στόχο και όραμα».

## ΙΣΙΔΩΡΟΣ ΣΙΓΑΛΑΣ | Senior Account Executive

«Η καλή επικοινωνία με τους συναδέλφους μου, το ευχάριστο εργασιακό περιβάλλον και η δυνατότητα να εργάζομαι από όπου θέλω είναι οι βασικοί παράγοντες που με βοηθούν να έχω wellbeing στη δουλειά μου».



## ΚΛΕΙΩ ΠΑΠΑΜΑΤΘΑΙΑΚΗ | Account Executive

«Νιώθω wellbeing στη δουλειά μου κυρίως όταν δουλεύω σ' ένα ευχάριστο εργασιακό περιβάλλον χωρίς εντάσεις, αναπτύσσοντας φιλικές σχέσεις με τους συναδέλφους μου και έχοντας τη δυνατότητα να εργάζομαι από οπουδήποτε επιθυμώ με ευελιξία».

## ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ | Sales Development Representative (SDR)

«Οι παράγοντες που με κάνουν να αισθάνομαι wellbeing στην εργασία μου είναι η ευελιξία στα διαλείμματα και τις ώρες των γευμάτων, καθώς και το σταθερό ωράριο εργασίας που συμβάλλει σημαντικά στο work-life balance».



#karieragr #WeAreOurPeople



k.

## Netcompany

Ο κλάδος της Πληροφορικής διαδραματίζει κορυφαίο ρόλο στις τεχνολογικές εξελίξεις σε διεθνές επίπεδο. Αποτελεί βασικό πυλώνα ανάπτυξης της οικονομίας, αλλά και βελτίωσης της ποιότητας ζωής, καθώς προωθεί την καινοτομία και τις διαρθρωτικές αλλαγές σε κάθε πτυχή της οικονομικής δραστηριότητας.

Η αναγκαιότητα ύπαρξης δομών Πληροφορικής και εφαρμογών για τον κάθε πολίτη είναι κάτι που αναδείχθηκε έντονα τα χρόνια της πανδημίας, ενώ αναμένεται να ενταθεί περαιτέρω, δεδομένου ότι η Ευρώπη έχει ήδη παρουσιάσει το όραμά της για τον ψηφιακό μετασχηματισμό της έως το 2030 ή αλλιώς τη λεγόμενη ψηφιακή δεκαετία. Έτσι, δημιουργούνται μοναδικές συνθήκες για περαιτέρω ανάπτυξη του κλάδου και εκτοξεύονται οι ανάγκες για επαγγελματίες ΤΠΕ (Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών).

Η Netcompany-Intrasoft, μέλος του Netcompany Group A/S, είναι μια κορυφαία εταιρεία στον τομέα των υπηρεσιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών, που παρέχει ολοκληρωμένες λύσεις, προϊόντα και υπηρεσίες υψηλής ποιότητας στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε Υπουργεία και Δημόσιους Οργανισμούς, καθώς και επιχειρήσεις του Ιδιωτικού τομέα. Όραμά της είναι η χρήση της Πληροφορικής και της Τεχνολογίας για να αναπτύξει ψηφιακές λύσεις που συμβάλλουν προς ένα βιώσιμο, κοινωνικά υπεύθυνο και ψηφιακά ασφαλές μέλλον για όλους.

# ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ & ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ

## IT & TELECOMMUNICATIONS

# NETCOMPANY-INTRASOFT:

## Ενδυναμώνοντας και εμπνέοντας το κορυφαίο ταλέντο του κλάδου της Τεχνολογίας

Είσαι έτοιμη/ος να αναπτύξεις το ταλέντο σου και να κάνεις τη διαφορά, με ψηφιακά έργα που βελτιώνουν την καθημερινότητα των Ευρωπαίων πολιτών;

Η Netcompany-Intrasoft, μέλος του δανέζικου ομίλου Netcompany A/S, αποτελεί τη μεγαλύτερη εταιρεία Πληροφορικής στη χώρα μας, και εδώ και 28 χρόνια κάνει πραγματικότητα κάποια από τα πιο εμβληματικά έργα ψηφιοποίησης, βελτιώνοντας έτσι την καθημερινότητα εκατομμυρίων Ευρωπαίων πολιτών. Πολύ σημαντικό ρόλο στην επιτυχία αυτή παίζει η προσέλευση του κορυφαίου ταλέντου του κλάδου της Τεχνολογίας και η ολοκληρωμένη εργασιακή εμπειρία που προσφέρει, διατηρώντας πάντα στο επίκεντρο τον άνθρωπο.

### ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΜΕΣΩ ΣΥΝΕΧΟΥΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Από την πρώτη κιόλας μέρα στην εταιρεία και κατά τη διάρκεια του **onboarding**, η Netcompany-Intrasoft διασφαλίζει την ομαλή ενσωμάτωση των νέων μελών στον ρόλο και την ομάδα τους, καθώς και την εξοικείωσή τους με την κουλτούρα, τις αξίες και τον τρόπο εργασίας στην εταιρεία. Στις πρώτες 90 ημέρες, οι νέοι εργαζόμενοι συμμετέχουν σε ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα εκπαίδευσης, που ενισχύουν τις τεχνικές τους γνώσεις και δεξιότητες, ενώ παράλληλα καλλιεργείται η συνεργασία και η ομαδικότητα. Όλοι οι εργαζόμενοι απολαμβάνουν ένα **δομημένο και αναλυτικό πλαίσιο επαγγελματικής εξέλιξης** ανά ρόλο, το οποίο λειτουργεί ως οδικός χάρτης και τους καθοδηγεί σε κάθε βήμα της διαδρομής τους εντός του οργανισμού. Με βάση το επαγγελματικό προφίλ, τις γνώσεις, την εμπειρία, καθώς και τους επαγγελματικούς τους στόχους, διευκολύνονται τόσο οι κάθετες, όσο και οι οριζόντιες μετακινήσεις. Το 2023 περισσότεροι από 110 εργαζόμενοι μετακινήθηκαν εσωτερικά σε άλλα τμήματα, έχοντας την ευκαιρία να εργαστούν σε

διαφορετικά έργα και πελάτες και να χρησιμοποιήσουν διαφορετικές τεχνολογίες αιχμής, με αποτέλεσμα να αναπτυχθούν ακόμα περισσότερο επαγγελματικά. Παράλληλα, η εταιρεία σχεδιάζει και υλοποιεί **Ακαδημίες και Προγράμματα Εκπαίδευσης**, με στόχο την παροχή εξειδικευμένων τεχνικών γνώσεων και την ανάπτυξη δεξιοτήτων, μέσω πολλαπλών εργαλείων εκπαίδευσης και σύγχρονων μεθόδων μάθησης. Ενδεικτικά, το 2023 πραγματοποιήθηκαν πάνω από 56.000 ώρες εκπαίδευσης. Μέσω της **WeLead Leadership Ακαδημίας**, στην οποία συμμετέχουν κατά μέσο όρο 120 People Leaders κάθε χρόνο, δίνεται έμφαση στην ανάπτυξη των απαραίτητων δεξιοτήτων για την αποτελεσματική διαχείριση και απόδοση των ομάδων. Αξίζει να σημειωθεί ότι σχεδιάζονται και **εξατομικευμένα πλάνα επαγγελματικής ανάπτυξης**, στη διαμόρφωση των οποίων συμμετέχει ενεργά κάθε εργαζόμενος/η. Σε τακτά χρονικά διαστήματα λαμβάνει επίσης feedback και καθοδήγηση από τον manager του/της, ώστε να γνωρίζει σε ποια σημεία χρειάζεται να εστιάσει και ποιες δεξιότητες να αναπτύξει περαιτέρω για την εξέλιξη του/της και την επίτευξη των στόχων του/της.

### ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΜΕ ΙΣΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Δέσμευση της εταιρείας αποτελεί η **παροχή ίσων ευκαιριών** για το σύνολο των 3.500+ ανθρώπων της. Η γυναικεία ενδυνάμωση αποτελεί προτεραιότητα, έτσι το ποσοστό των γυναικών ανέρχεται στο 34%, σημαντικά μεγαλύτερο του ελληνικού (21%) και του ευρωπαϊκού (20%) μέσου όρου στον κλάδο της Τεχνολογίας (Source: Eurostat – High Technology sectors).





Στα γραφεία της εταιρείας θα συναντήσει κανείς ανθρώπους από 50 διαφορετικές εθνικότητες, καλλιεργώντας έτσι μία πολυπολιτισμική κουλτούρα, που τονίζει τη διαφορετικότητα, με απόλυτο σεβασμό. Η διαφορετικότητα όμως συμπορεύεται με την ηλικιακή ποικιλομορφία, και τα μεγαλύτερα σε ηλικία στελέχη συνεργάζονται με τη νέα γενιά επαγγελματιών και επιστημόνων. Δεν είναι τυχαίο που το 2023 αυξήθηκε κατά σχεδόν 9% ο αριθμός των υπαλλήλων που είναι άνω των 50 ετών, ενώ παράλληλα 1 στους 3 από αυτούς που προσλήφθηκαν συνολικά ήταν απόφοιτοι στο ξεκίνημα της καριέρας τους.

Αναποκρινόμενη στις σύγχρονες εργασιακές ανάγκες, η εταιρεία εφαρμόζει **υβριδικό μοντέλο εργασίας**, συνδυάζοντας τα οφέλη της φυσικής και της απομακρυσμένης εργασίας και υπογραμμίζοντας την αφοσίωσή της στην ευελιξία. Για όσους εργάζονται στην Αθήνα παρέχεται επιπλέον η δυνατότητα να επιλέξουν, σε συμφωνία με την ομάδα τους, σε ποιο από τα τρία γραφεία της εταιρείας, που βρίσκονται στο Μαρούσι, στην Πανόρμου ή στο Σύνταγμα, θα εργαστούν.

#### **ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

Η έννοια της **βιωσιμότητας** υποστηρίζεται με διάφορες δράσεις που αφορούν στην προστασία του περιβάλλοντος, όπως η ενθάρρυνση χρήσης πράσινων τρόπων μετακίνησης με την επιδότηση ετήσιας κάρτας απεριορίστων διαδρομών του ΟΑΣΑ και ΟΑΣΘ σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη αντίστοιχα, και με την παροχή mini buses για τα γραφεία στο Μαρούσι, τα οποία μεταφέρουν τους εργαζόμενους από και προς τους

πλησιέστερους σταθμούς των μέσων σταθερής τροχιάς. Με βάση τις αρχές της βιωσιμότητας έχουν, άλλωστε, σχεδιαστεί και τα τρία νέα κτίρια της εταιρείας στην Αθήνα τα οποία είναι πιστοποιημένα κατά LEED και συμβάλλουν ενεργά στη βιώσιμη ανάπτυξη της πόλης.

Ο **εθελοντισμός** αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εμπειρίας των εργαζόμενων. Μέσα από οργανωμένες πρωτοβουλίες, όπως για παράδειγμα η δεντροφύτευση 1.000 δέντρων στην Αττική και στη Θεσσαλονίκη το 2023, οι εργαζόμενοι είχαν την ευκαιρία να συμβάλουν ενεργά στην προστασία του πλανήτη.

#### **ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΓΙΑ ΤΑΛΑΝΤΟΥΧΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΚΑΡΙΕΡΑΣ ΤΟΥΣ**

Τα τελευταία χρόνια η εταιρεία βρίσκεται σε μια διαρκή τροχιά ανάπτυξης. Μόνο το 2023, 630 ταλαντούχοι επαγγελματίες Πληροφορικής εντάχθηκαν στο δυναμικό της, ενώ παράλληλα 94 φοιτητές πραγματοποίησαν την πρακτική τους, εκ των οποίων το 81% παρέμεινε στην εταιρεία. Η ανάπτυξη αυτή συνεχίζει δυναμικά και το 2024, με νέες ευκαιρίες να δημιουργούνται συνεχώς για επαγγελματίες σε διαφορετικά στάδια της καριέρας τους που επιθυμούν να εργάζονται κάτω από ένα κοινό όραμα: **την αξιοποίηση της Πληροφορικής και της Τεχνολογίας προς ένα βιώσιμο, κοινωνικά υπεύθυνο και ψηφιακά ασφαλές μέλλον.**

**Εσύ είσαι έτοιμη/ος να ενταχθείς στην ομάδα της Netcompany-Intrasoft και να γίνεις #PartOfSomethingGreat;**


Δες τις ανοιχτές θέσεις εδώ:

**[netcompany-intrasoft.com/talent](https://netcompany-intrasoft.com/talent)**

# Netcompany-Intrasoft

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
IT Solutions and Services

 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
3.500+

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Αθήνα, Θεσσαλονίκη,  
Πάτρα




 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1996

## Netcompany

### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

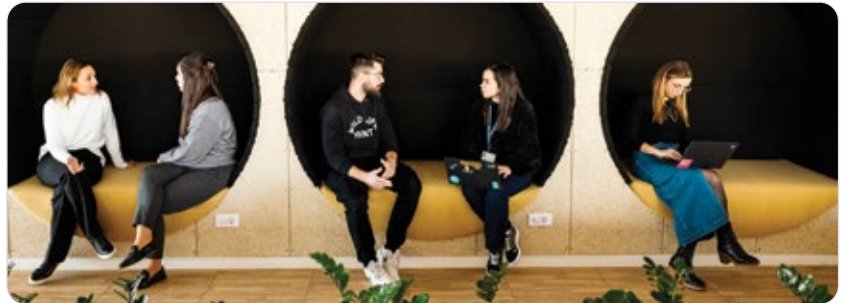
 210 6876400  
 careers@netcompany.com  
 www.netcompany-intrasoft.com/  
talent

### SOCIAL MEDIA

 /netcompanyintrasoft  
 /netcompanyintrasoft  
 /netcompany\_intrasoft  
 /netcompanyintrasoft

### ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ HR Awards 2023: Silver βραβείο "Best Youth Employment-Early Careers Initiatives", Bronze βραβείο "Best Recruitment and Work-Force Planning Initiatives", Bronze βραβείο "Excellence in Workplace Well-being", Bronze βραβείο "Best Onboarding Initiatives"
- ▶ Bravo Sustainability Dialogue & Awards 2023: Βράβευση του προγράμματος EKE "Netcompany-Intrasoft YOUTH"



### Η εταιρεία

Η Netcompany-Intrasoft, μέλος του δανέζικου ομίλου Netcompany A/S, είναι η μεγαλύτερη εταιρεία Πληροφορικής στην Ελλάδα και μία από τις πιο σημαντικές στην Ευρώπη. Απασχολεί περισσότερους από 3.500 επαγγελματίες, συνθέτοντας μια πολυπολιτισμική ομάδα από 50 διαφορετικές εθνικότητες. Έχει φυσική παρουσία σε 10 χώρες, ενώ οι διεθνείς της δραστηριότητες εκτείνονται σε περισσότερες από 70 χώρες παγκοσμίως.

Στη Netcompany-Intrasoft, αξιοποιούμε την Πληροφορική και την Τεχνολογία για να αναπτύξουμε καινοτόμες ψηφιακές λύσεις που βελτιώνουν την καθημερινότητα των πολιτών. Η πολυετής διεθνής μας εμπειρία και τεχνογνωσία σε μεγάλα έργα ψηφιακού μετασχηματισμού του δημόσιου και ιδιωτικού τομέα, καθώς και στα θεσμικά όργανα της ΕΕ, αποτελούν παρακαταθήκη προς ένα βιώσιμο, κοινωνικά υπεύθυνο και ψηφιακά ασφαλές μέλλον.

### Οι βασικές παροχές μας

Δημιουργούμε ένα ελκυστικό εργασιακό περιβάλλον που εστιάζει στην επαγγελματική ανάπτυξη, τη συνεχή εκπαίδευση και την ευελιξία. Δέσμευσή μας αποτελεί η παροχή ίσων ευκαιριών κατάρτισης και συνεχούς μάθησης, καθώς και εξατομικευμένων πλάνων επαγγελματικής ανάπτυξης για τους ανθρώπους μας. Ακόμη, σχεδιάζουμε και υλοποιούμε Ακαδημίες και Προγράμματα Εκπαίδευσης, με στόχο την παροχή εξειδικευμένων τεχνικών γνώσεων και την ανάπτυξη δεξιοτήτων, μέσω πολλαπλών εργαλείων εκπαίδευσης και σύγχρονων μεθόδων μάθησης. Ανταποκρινόμενοι στις σύγχρονες εργασιακές ανάγκες, θέτουμε στο επίκεντρο και την ευελιξία και εφαρμόζουμε υβριδικό μοντέλο εργασίας, συνδυάζοντας τα οφέλη τόσο της φυσικής όσο και της απομακρυσμένης εργασίας.

### Περί ευημερίας

Το wellbeing των εργαζομένων μας, αποτελεί για εμάς προτεραιότητα. Γι' αυτό και πραγματοποιούμε μια σειρά από σημαντικές πρωτοβουλίες, όπως η διενέργεια σεμιναρίων και διαλέξεων σε διάφορες θεματικές ψυχικής υγείας, αλλά και η ψυχολογική υποστήριξη από εξειδικευμένους ψυχολόγους μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας. Παράλληλα, δίνουμε έμφαση στην υγιεινή διατροφή και στη βελτίωση της σωματικής υγείας μέσα από δραστηριότητες εντός και εκτός της εταιρείας, όπως pilates, μαθήματα χορού και chair massage, καθώς και μέσω της λειτουργίας διάφορων clubs, όπως του Running, του Basket και του Football Club.



WORK  
WITH US

Netcompany


# Take control of your career

Στη Netcompany-Intrasoft προσελκύουμε, ενδυναμώνουμε και εμπνέουμε το κορυφαίο ταλέντο του κλάδου της Τεχνολογίας. Είσαι έτοιμη/ος να αναπτύξεις τις ικανότητές σου και να κάνεις τη διαφορά, με ψηφιακά έργα που βελτιώνουν την καθημερινότητα των Ευρωπαίων πολιτών; Η επόμενη επαγγελματική σου πρόκληση θα είναι και η πιο συναρπαστική.

#BePartOfSomethingGreat

- Software Engineers
- Business Analysts
- Software Testers
- IT Project Managers
- Security Engineers
- Communications Consultants

[www.netcompany.com](http://www.netcompany.com)

 netcompany-intrasoft-sa

 netcompanyintrasoft

 netcompany\_intrasoft

# Allwyn Lottery Solutions

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Information Technology  
Systems

 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
150

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Μαρούσι, Αθήνα

 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
2016

**allwyn** • LOTTERY  
SOLUTIONS

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

-  216 2020590
-  [hr-greece@allwyn-lottersolutions.com](mailto:hr-greece@allwyn-lottersolutions.com)
-  [apply.workable.com/allwynls](https://apply.workable.com/allwynls)

## SOCIAL MEDIA

 [/allwyn-lottery-solutions](https://www.linkedin.com/company/allwyn-lottery-solutions)

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Best Talent Management & Retention Initiative" We grow & Thrive together", HR Awards 2023, Boussias.



## Η εταιρεία

Είμαστε η Allwyn Lottery Solutions, πάροχος τεχνολογίας στον κλάδο των λοταριών, μέλος του Allwyn Entertainment Group, ενός πολυεθνικού, σύγχρονου ομίλου λοταριών και τυχερών παιχνιδιών. Κατέχουμε πρωταγωνιστική θέση στις αγορές της Ευρώπης και της Βόρειας Αμερικής. Καινοτομούμε με λογισμικό που επικεντρώνεται στην τεχνολογία, την αποτελεσματικότητα και την ασφάλεια. Στόχος μας είναι να λειτουργούμε στην ελληνική αγορά ως ένας ένας αξιόπιστος φύλακας καλών πρακτικών στις λοταρίες και την ψυχαγωγία μέσω τυχερών παιχνιδιών, κάνοντας το παιχνίδι καλύτερο και ασφαλέστερο για όλους. Μπορεί να μιλάμε για λοταρίες... αλλά δεν αφήνουμε τίποτα στην τύχη!

## Οι βασικές παροχές μας

Προσφέρουμε ευέλικτες συνθήκες εργασίας, ελκυστικό μισθό, bonus plan, ασφάλιση ζωής και υγείας για εσάς και την οικογένειά σας, εξειδικευμένες ψυχολογικές, συμβουλευτικές υπηρεσίες, καθώς και εκτεταμένο πρόγραμμα αδειών. Ταυτόχρονα, παρέχουμε απεριόριστες επιλογές και εργαλεία εκπαίδευσης σε ένα σύγχρονο περιβάλλον εργασίας με κορυφαία τεχνολογία και εξοπλισμό Apple για την υποστήριξη (και) της υβριδικής μας λειτουργίας.

## Περί ευημερίας

Με κύριο γνώμονα την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής δίνουμε αξία στους ανθρώπους μας, τοποθετώντας τους πάντα και απaráβατα, στο επίκεντρο της λειτουργίας μας.

Θέλουμε το εργασιακό περιβάλλον να είναι ένας ακέραιος χώρος που προάγει την ομαδικότητα, τη συναδελφικότητα και τη δημιουργία, χωρίς διακρίσεις και διαχωρισμούς, με παροχή ευκαιριών σε κάθε μέλος της ομάδας για επιμόρφωση και για εξέλιξη.

Είμαστε μια εταιρεία ανθρωποκεντρική, εξωστρεφής, συμπεριληπτική και στοχεύουμε σε ανθρώπους που μοιράζονται τις ίδιες αξίες με εμάς, για να γίνουμε ακόμα καλύτεροι.



WORK  
WITH US





# It's a win-win!

Είμαστε μία δυναμική ομάδα προσηλωμένη στο αποτέλεσμα και παθιασμένη με την τεχνολογία και το design.

Αν έχεις και εσύ το ίδιο πάθος, αν αγαπάς την καινοτομία, πιστεύεις στη συνεργασία, έχεις θετική στάση και παίζεις πάντα σύμφωνα με τους κανόνες, τότε... jackpot!

**Κάνε το πρώτο βήμα στέλνοντας το βιογραφικό σου και έλα να γνωριστούμε.**

# ATOS

## FIELD

Software Development

## NUMBER OF EMPLOYEES

75 (Greece)

## LOCATION

Iraklio, Athens

## STARTING YEAR

1964



### INFORMATION

- 210 8189779
- hratosgreece@atos.net
- apply.workable.com/atosgr

### SOCIAL MEDIA

- /atos
- /Atos
- /atosinside
- /atos

### AWARDS

- Great Place to Work® Certification 2020, 2021, 2022, 2023
- HR Boussias Awards. 2023 Silver: Bridging the Skills Gap in Software Testing: An Online Educational Initiative / 2021 Bronze: Best Youth Employment Initiative for Internship & ToJ program / 2020 Bronze: "Welcome Back Mommy" Best Workplace Diversity Strategy
- Share Equality Certification: 1st time awarded in Greece



WORK  
WITH US

#powerofwe

We create  
the foundations  
for a Thriving tomorrow

Atos

### The company

We are Tech Foundations – an Atos Group business line. We are a 52,000-strong team with a clear ambition: to apply digital technology to advance what matters for our clients and society at large in 69 countries. Every day, we work together to create reliable digital foundations for the world's organizations and communities. It's what we call the power of we. Join Atos Greece and work on innovative products that literally save lives! In our R&D hub in Greece, we create products that drive the change of current Emergency Services into the future solution. We offer cutting-edge technology for quick and reliable delivery of emergency information such as voice, data, and video to first responders. Our solution is a game changer in ensuring to support life-saving situations.

### Our key benefits

We empower our talents. Here you can grow and develop your skills and career. Our Internal First program prioritizes existing staff when filling new positions. We have also designed the induction journey: Gain Your Atos Intern Experience for graduates and people with limited professional experience shaping them into the next generation's top professionals. You will also benefit from the state-of-the-art technologies and tools, as well as the worldwide network and knowledge of Atos.

### About wellbeing

We care about our wellbeing. We have been certified as a Great Place to Work several times in a row. We provide various benefits, such as flexible working hours, hybrid model, health insurance, wellness programs, extra days off and social events. We embrace inclusion at all levels. All people from different backgrounds, genders, perspectives, and experiences are welcomed and supported to achieve full potential. We are sustainable. We contribute to society and the environment by engaging in CSR activities. Our office is close to the suburban railway, and we offer free parking or bike commuting as a Cycle Friendly Employer. If you love technology and innovation and want to develop in an inclusive environment, you might be the one!

# Ημέρες.Καριέρας

Τα πάντα για την εργασία, σε ένα event.

Ανακάλυψε όλες τις επιλογές που θα απογειώσουν  
την επαγγελματική σου ανάπτυξη:

---



Συμβουλεύσου ειδικούς  
για την καριέρα σου



Γνώρισε  
Κορυφαίους Εργοδότες



Ενημερώσου για  
εκπαιδευτικά προγράμματα



Πέρασε από δεκάδες  
συνεντεύξεις εργασίας


---

Για να μη χάσεις το επόμενο event,  
σκάναρε εδώ:



[kariera.gr](https://kariera.gr)

# ΟΤΕ ΟΜΙΛΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Τεχνολογία &  
Τηλεπικοινωνίες



 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
10.500+

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Μαρούσι, Αττική





 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1949



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 [hr@ote.gr](mailto:hr@ote.gr)  
 [www.cosmote.gr/cs/otegroup/  
gr/careers-join-team.html](http://www.cosmote.gr/cs/otegroup/gr/careers-join-team.html)

## SOCIAL MEDIA

 [/ote-group-of-companies-hto](https://www.linkedin.com/company/ote-group-of-companies-hto)  
 [/cosmote](https://www.facebook.com/cosmote)  
 [/cosmote\\_greece](https://www.instagram.com/cosmote_greece)  
 [/COSMOTE](https://www.youtube.com/COSMOTE)

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Leading Employer 2023 – Μέσα στο top 1% των κορυφαίων εργοδοτών παγκοσμίως, στη meta-έρευνα LEADING EMPLOYERS
- ▶ HR Team of the Year, HR Awards 2023
- ▶ Wellbeing Champion of the Year, Health & Safety Awards 2023
- ▶ Digital HR | Best Use of AI in HR, HR Awards 2023



## Η εταιρεία

Ο Όμιλος ΟΤΕ, η μεγαλύτερη εταιρεία τεχνολογίας στην Ελλάδα και μέλος του Ομίλου Deutsche Telekom, δραστηριοποιείται σε 386 περιοχές. Απασχολούμε περίπου 10.000 εργαζόμενους, προσφέροντας πολλαπλές υπηρεσίες: σταθερή και κινητή τηλεφωνία, ευρυζωνικές υπηρεσίες, υπηρεσίες συνδρομητικής τηλεόρασης και ολοκληρωμένες λύσεις ICT. Ταυτόχρονα, διαθέτουμε την υπηρεσία ηλεκτρονικών συναλλαγών και πληρωμών payzy, την υπηρεσία online παραγγελίας φαγητού BOX, αλλά και την ψηφιακή πλατφόρμα σύγκρισης και αγοράς ασφαλειών COSMOTE Insurance. Επιπλέον, δραστηριοποιούμαστε και στην αγορά τηλεπικοινωνιών της Ρουμανίας.

## Οι βασικές παροχές μας

Για τον Όμιλο ΟΤΕ, οι άνθρωποί του είναι ο πυρήνας της ευημερίας, της βιωσιμότητας, και της ανάπτυξής του. Διασφαλίζουμε ένα βιώσιμο, αποδοτικό και τεχνολογικά προηγμένο περιβάλλον εργασίας, ενώ καλλιεργούμε μια κουλτούρα συνεχούς προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης. Ανταμειβουμε τις προσπάθειες των ανθρώπων μας με μια ευρεία γκάμα παροχών και προγραμμάτων για τους ίδιους και τις οικογένειές τους. Μεταξύ άλλων, προσφέρουμε ανταγωνιστικά πακέτα αποδοχών, ευέλικτα πακέτα παροχών (Be-Flexi), εταιρικά προγράμματα τηλεπικοινωνιακών υπηρεσιών, ιδιωτική ασφάλιση, άδεια κήσεως και γονικές άδειες για μητέρες και πατέρες για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο του απαιτούμενου από τον νόμο. Η Πολιτική μας για τη Διαφορετικότητα, την Ισότητα και τη Συμπεριληψη, εξασφαλίζει ίσες ευκαιρίες προς όλους. Παράλληλα, εφαρμόζουμε τις Αρχές Εταιρικής Συμπεριφοράς, ως βάση αμοιβαίας εμπιστοσύνης και συνεργασίας.

## Περί ευημερίας

Η ευημερία και η ανάπτυξη των ανθρώπων μας αποτελούν απόλυτη προτεραιότητά μας. Κάθε χρόνο, υλοποιείται πρόγραμμα δράσεων σε θέματα Health, Safety & Well-being, με τίτλο «Ζούμε καλύτερα», για την ευαισθητοποίηση, ενημέρωση και εκπαίδευση των ανθρώπων μας, σε θέματα υγείας, ασφάλειας, παροχής υπηρεσιών ψυχολογικής υποστήριξης και πρωτοβουλιών ευεξίας. Ταυτόχρονα, υιοθετούμε τα διεθνή πρότυπα WELL και LEED στους εργασιακούς χώρους και εφαρμόζουμε υβριδικά και ευέλικτα μοντέλα εργασίας. Ο Όμιλος ΟΤΕ αποτελεί τον μεγαλύτερο επενδυτή σε Δίκτυα Νέας Γενιάς, νέες τεχνολογίες και υποδομές στην Ελλάδα, ξεπερνώντας τα €5 δισ. την τελευταία δεκαετία, με πρόβλεψη να ξεπεράσουμε τα επιπλέον €3 δισ. έως το 2027. Όραμά μας είναι να φέρνουμε τις δυνατότητες της τεχνολογίας κοντά σε όλους, ώστε να μπορούμε να αξιοποιούμε τις ευκαιρίες του σήμερα, χτίζοντας ένα μέλλον καλύτερο για όλους.



WORK  
WITH US

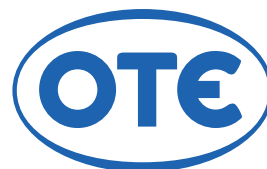


# Θέλεις να δημιουργήσουμε μαζί έναν κόσμο καλύτερο για όλους;

## **Τότε έλα στην ομάδα μας!**

Στον Όμιλο ΟΤΕ επενδύουμε στην τεχνολογία και στις καινοτόμες ιδέες. Πιο πολύ, όμως, επενδύουμε σε εσένα. Με βάση τη συμπερίληψη και την ισότητα, στοχεύουμε στη δημιουργία ενός ψηφιακού μέλλοντος για όλους.

Δημιούργησε την καριέρα που ονειρεύεσαι σε ένα ισότιμο περιβάλλον εργασίας. Έλα να δημιουργήσουμε μαζί το επαγγελματικό σου μέλλον και να ενώσουμε τις δυνάμεις μας για να φτιάξουμε έναν κόσμο καλύτερο για όλους!



**ΟΜΙΛΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ**

# Renesas

## FIELD

Semiconductor Company

## NUMBER OF EMPLOYEES

Greece: 159  
Worldwide: 21,204

## LOCATION

Athens and Patras, Greece

## STARTING YEAR

1985 as Dialog, acquired by Renesas in August 2021



## INFORMATION

[jobs.renesas.com](https://jobs.renesas.com)

## SOCIAL MEDIA

[/renesas](https://www.linkedin.com/company/renesas)

[/RenesasElectronics](https://www.facebook.com/RenesasElectronics)

[/renesas\\_global](https://www.instagram.com/renesas_global)

[/RenesasGlobal](https://twitter.com/RenesasGlobal)

## AWARDS

- ▶ "AA" MSCI ESG Rating 2023
- ▶ 2022 Porter Prize
- ▶ 2022 Outstanding Asia-Pacific Semiconductor Company Award by GSA
- ▶ Ranked in Forbes JAPAN "Top 100 Inclusive Company Ranking"
- ▶ Clarivate Top 100 Global Innovators 2021



## The company

Renesas Electronics Corporation is a global semiconductor company delivering trusted embedded design innovation with complete semiconductor solutions that enable billions of connected, intelligent devices to enhance the way people work and live. A global leader in microcontrollers, analog, power, and SoC products, Renesas provides comprehensive solutions for a broad range of automotive, industrial, infrastructure, and IoT applications that help shape a limitless future. Following the acquisition of Intersil, IDT, Dialog, Celeno, Reality AI, Steradian and Pantronics AG, Renesas now stands with approximately 21,000 employees working in manufacturing sites and sales offices operating in more than 30 countries worldwide.

## Our key benefits

Renesas gives opportunities for growth in personality and knowledge at any level of responsibility. We offer the "Self-Development Support Program" which allows employees to choose what skills they want to improve from over 100 courses, as well as field-specific specialized technical seminars and language classes.

Promotion of multi-track career paths and active rotation provides employees with career opportunities while pursuing their own personal growth. A variety of benefits are offered to our employees in Greece, including meal vouchers, private health insurance, hybrid working model, mobile device with business plan.

## About wellbeing

We developed the Renesas Culture in 2020, a mindset or a guideline of conduct that should be shared across the Renesas Group and all our employees. The guideline acts as the reference point for all our activities, behavior and decision-making, and consists of five elements: "Transparent, Agile, Global, Innovative, Entrepreneurial". These elements build the foundation to becoming a company that responds flexibly to changes, solves issues, and continues to create value sustainably. Each Renesas Group employee can grab the initiative by embodying this Culture and incorporating it across various decision-making processes in all activities.



WORK  
WITH US

A futuristic digital landscape featuring a glowing wireframe brain and a blue data visualization on a circuit board background. The brain is composed of white lines forming a mesh, and the data visualization is a blue rectangular plane with vertical white lines of varying heights. The background is a dark blue circuit board with various components and glowing green and red lights.

# Join Our Team to Make Big Ideas

Apply via [jobs.renesas.com](https://jobs.renesas.com)




k.



**AKINHTA**  
REAL ESTATE

# LAMDA Development

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Α.Ε. Συμμετοχών και  
Αξιοποίησης Ακινήτων

 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
680

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Αθήνα, Μαρούσι,



 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
2001



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 210 7450600  
 [hr@lamdadev.com](mailto:hr@lamdadev.com)  
 [www.lamdadev.com/en/careers-hr-contact-2.html](http://www.lamdadev.com/en/careers-hr-contact-2.html)

## SOCIAL MEDIA

 [/lamda-development](https://www.linkedin.com/company/lamda-development)  
 [/Lamda\\_dev](https://twitter.com/Lamda_dev)

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ 1η θέση, EMEA category – Construction & Real Estate Awards, 2023
- ▶ Για 2η συνεχόμενη χρονιά, The Most Sustainable Companies in Greece, ως μέλος των πιο βιώσιμων εταιριών στην Ελλάδα, 2023
- ▶ Πρωταγωνιστής κλάδου: ΕΜΠΟΡΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ, Πρωταγωνιστές της Ελληνικής Οικονομίας, 2023
- ▶ Χρυσό Βραβείο, Ανακύκλωση αποβλήτων κατασκευών και κατεδαφίσεων, Boussias Circular Economy Awards, 2023

## Η εταιρεία

Η LAMDA Development, εισηγμένη στην Κύρια Αγορά του Χρηματιστηρίου Αθηνών, είναι εταιρεία συμμετοχών που εξειδικεύεται στην ανάπτυξη, επένδυση και διαχείριση ακινήτων. Ο Όμιλος LAMDA Development διαδραματίζει κατεξοχήν σημαντικό ρόλο στον κλάδο των μεγάλων εμπορικών και ψυχαγωγικών κέντρων στην Ελλάδα και έχει επενδύσει στην ανάπτυξη οικιστικών κτιρίων και γραφείων, κυρίως στην Ελλάδα καθώς και σε χώρες της Ν.Α. Ευρώπης. Το επενδυτικό χαρτοφυλάκιο του Ομίλου, περιλαμβάνει τέσσερα εμπορικά και ψυχαγωγικά κέντρα (The Mall Athens, Golden Hall και Designer Outlet Athens στην Αθήνα και Mediterranean Cosmos στη Θεσσαλονίκη), συγκροτήματα γραφείων, οικιστικά συγκροτήματα, και τις Μαρίνες Φλοίσβου, Ελληνικού και Κέρκυρας. Η LAMDA Development έχει αναλάβει την ολοκληρωμένη ανάπτυξη της έκτασης του Μητροπολιτικού Πόλου Ελληνικού – Αγίου Κοσμά, η οποία αποτελεί τη μεγαλύτερη ιδιωτική επένδυση στην Ελλάδα και ένα από τα μεγαλύτερα έργα αστικής ανάπτυξης στην Ευρώπη. Το πλειοψηφικό ποσοστό στην εταιρεία κατέχει ο Όμιλος Λάτση. Σήμερα απασχολούνται στη LAMDA Development περίπου 680 εργαζόμενοι, 44% άνδρες, 56% γυναίκες, με μεταπτυχιακή εκπαίδευση σε ποσοστό άνω του 50%.

## Οι βασικές παροχές μας

Αναγνωρίζοντας τη συνεχή προσπάθεια των εργαζομένων της, η εταιρεία προσφέρει σημαντικά οφέλη, ανταμείβοντας την απόδοση του προσωπικού, μεταξύ άλλων με bonus βάσει απόδοσης, συνταξοδοτικό πρόγραμμα, ιατροφαρμακευτικό πρόγραμμα υγείας και ασφάλισης, διατακτικές γεύματος, gift vouchers στους εργαζόμενους τα Χριστούγεννα και το Πάσχα.

## Περί ευημερίας

Στη LAMDA Development σημαντικό ρόλο παίζει η ομαδική εργασία και η δημιουργία ενός εξαιρετικού εργασιακού περιβάλλοντος που παρέχει ίσες ευκαιρίες σε όλους. Η εταιρεία υποστηρίζει τους ανθρώπους της ώστε να επιτυγχάνουν τους στόχους τους, εφαρμόζοντας συστήματα αξιολόγησης και ανάπτυξης. Παράλληλα, υλοποιεί αναπτυξιακά εκπαιδευτικά προγράμματα όπου συμμετέχουν όλοι οι εργαζόμενοι, με σκοπό την κάλυψη των εκπαιδευτικών αναγκών τους και τη βελτίωση των δεξιοτήτων τους. Στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος βρίσκεται η βελτίωση της ενδοεταιρικής επικοινωνίας και η ενίσχυση της εταιρικής κουλτούρας. Η LAMDA Development διοργανώνει συλλογικές δράσεις που ευνοούν τους κατοίκους των όμορων δήμων, διασφαλίζοντας ότι η παρουσία της έχει θετικό αντίκτυπο στις περιοχές που δραστηριοποιείται.



WORK  
WITH US





k.

**ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ**  
**ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**  
BUSINESS CONSULTANTS

# Accenture Greece

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Professional Services




 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
1.350

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Αθήνα και Θεσσαλονίκη





 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1992



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 210 6781400  
 [hr.greece@accenture.com](mailto:hr.greece@accenture.com)  
 [careers.accenture.com](https://careers.accenture.com)

## SOCIAL MEDIA

 [/accenture\\_greece](https://www.linkedin.com/company/accenture_greece)  
 [/AccentureCareersGreece](https://www.facebook.com/AccentureCareersGreece)  
 [/accenturegreece](https://www.instagram.com/accenturegreece)  
 [/accenturegr](https://twitter.com/accenturegr)

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Gold at Diversity & Inclusion Awards 2023
- ▶ True Leaders by ICAP 2023
- ▶ "Πρωταγωνιστές της Ελληνικής Οικονομίας 2023", βραβείο Πρωταγωνιστή στον Κλάδο Συμβουλοι Επιχειρήσεων



## Η εταιρεία

Η Accenture αποτελεί κορυφαία συμβουλευτική εταιρεία σε παγκόσμιο επίπεδο. Από τη «γέννησή» της ταυτίστηκε με την τεχνολογία, καθώς αντιλήφθηκε πολύ νωρίς τη σημασία της για την ανάπτυξη και βιωσιμότητα των οργανισμών. Στην Ελλάδα δραστηριοποιούμαστε για 30+ χρόνια και διαθέτουμε γραφεία σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Λειτουργούμε διαχρονικά ως πρεσβευτής καινοτομίας, διαδραματίζοντας κεντρικό ρόλο στον μετασχηματισμό των μεγαλύτερων επιχειρήσεων και κομβικότερων κλάδων της οικονομίας. Επιπρόσθετα, μέσω σειράς μελετών, χαρτογραφούμε τη θέση της χώρας στο παγκόσμιο γίνεσθαι, συμβάλλοντας ενεργά στον εθνικό διάλογο για τις δυνάμεις που διαμορφώνουν τη σύγχρονη πραγματικότητα. Με πυξίδα τον εταιρικό μας σκοπό «to deliver on the promise of technology and human ingenuity», διευρύνουμε διαρκώς το αποτύπωμά μας στην Ελλάδα, ενισχύοντας διαρκώς το χαρτοφυλάκιο υπηρεσιών μας.

## Οι βασικές παροχές μας

Οι άνθρωποί μας, αποτελούν τον βασικότερο παράγοντα διαφοροποίησής μας. Για τον λόγο αυτό παρέχουμε ένα ολοκληρωμένο πακέτο αμοιβών και παροχών στους 1.350+ συναδέλφους μας, από την πρώτη κιόλας μέρα εργασίας τους, με στόχο τη στήριξή τους σε κάθε στάδιο της ζωής τους. Ενδεικτικά προσφέρουμε υβριδικό μοντέλο εργασίας, μπόνους με βάση την απόδοση, ασφάλιση ζωής/υγείας, διαρκή εκπαίδευση, μηνιαίες διατακτικές, εταιρικό αυτοκίνητο από το επίπεδο του συμβούλου, δυνατότητα αγοράς μετοχών και συμμετοχής σε αποταμιευτικά προγράμματα, εταιρικές εκπτώσεις και ευκαιρίες εθελοντισμού. Παράλληλα για τη στήριξη της οικογένειας παρέχουμε δώρα γάμου/τοκετού, 40 μέρες άδεια πατρότητας και μηνιαία οικονομική στήριξη σε πολύτεκνες οικογένειες.

## Περί ευημερίας

Υποστηρίζουμε ένα περιβάλλον εργασίας χωρίς αποκλεισμούς, το οποίο απελευθερώνει την καινοτομία, επιτρέπει στους ανθρώπους μας να αποδίδουν στον μέγιστο βαθμό, να έχουν την «αίσθηση του ανήκειν» και ίσες ευκαιρίες στην ανάπτυξη της καριέρας τους. Επιπρόσθετα, μέσω του Health & Well-being Hub προσφέρουμε δωρεάν πρόσβαση σε εφαρμογές και σεμινάρια αυτοβελτίωσης, εκπαιδευτικό υλικό, συνεδρίες με ειδικούς ψυχικής υγείας, ενώ οι υπάλληλοι και οι οικογένειές τους έχουν 24/7 πρόσβαση σε τηλεφωνική υπηρεσία άμεσης υποστήριξης. Τέλος, οι εργαζόμενοί μας μπορούν να γίνουν μέλη σε αθλητικές ομάδες ή να συμμετέχουν σε δράσεις σωματικής υγείας και ευεξίας μέσω του Accenture Greece Sports Club.



WORK  
WITH US

accenture

Work at  
the heart  
of **change**




Discover  
our careers



# Deloitte

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Advisory Services

 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
2.800+

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Αθήνα, Θεσσαλονίκη,  
Ηράκλειο, Πάτρα, Ιωάννινα



 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1975

# Deloitte.

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 210 6781100  
 grhr@deloitte.gr  
 www2.deloitte.com/gr

## SOCIAL MEDIA

 /deloitte  
 /DeloitteGreece  
 /deloitte\_greece  
 /@Deloitte\_Greece

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Best Workplaces™ Hellas 2023
- ▶ Best Workplaces™ for Women Hellas 2023
- ▶ Great Place To Work™ Certified Dec. 2023-2024 Greece



## Η εταιρεία

Η Deloitte, ένα από τα Best Workplaces στον κόσμο και την Ελλάδα για το 2022 και 2023, δραστηριοποιείται στη χώρα από το 1975. Με γραφεία σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Ηράκλειο, Πάτρα και Ιωάννινα, απασχολεί περισσότερους από 2.800 επαγγελματίες, διαθέτοντας σημαντική εμπειρία και γνώση σε συμβουλευτικές, ελεγκτικές, χρηματοοικονομικές, φορολογικές και νομικές υπηρεσίες, καθώς και υπηρεσίες διαχείρισης κινδύνου. Η τεχνολογία και η καινοτομία βρίσκονται στην καρδιά των υπηρεσιών της. Γι' αυτό περισσότεροι από το 50% των ανθρώπων της ασχολούνται με τις εφαρμογές της τεχνολογίας ενώ εστιάζει στην πρόσληψη νέων με γνωστικό αντικείμενο τις STEM.

## Οι βασικές παροχές μας

Η εταιρεία υποστηρίζει και ενδυναμώνει τους ανθρώπους της μέσω συγκεκριμένων παροχών που ενισχύουν την ευεξία και την εξέλιξή τους. Τα ανταγωνιστικά πακέτα αποδοχών, τα προνόμια αλλά και οι ειδικές εκπνώσεις στηρίζουν την οικονομική τους ευημερία. Ο ευέλικτος τρόπος υβριδικής εργασίας που αξιοποιεί, προωθεί την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, ενώ οι συνεχείς δυνατότητες εκπαίδευσης μέσω workshop, digital learning, επισκέψεων στο Deloitte University στο εξωτερικό και πολλών ακόμα πρωτοβουλιών, ενισχύουν τη διαρκή επαγγελματική ανάπτυξη όλων. Τέλος, μέσω της παροχής ίσων επαγγελματικών ευκαιριών, προνομίων για γονείς αλλά και wellbeing δράσεων, φροντίζει για τη βελτίωση της καθημερινότητας των εργαζομένων της.

## Περί ευημερίας

Η ευημερία των ανθρώπων της και η δημιουργία ενός υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της κουλτούρας της. Γι' αυτό, η εταιρεία υιοθετεί μια ολιστική προσέγγιση μέσω πρωτοβουλιών που στοχεύουν τόσο στην ψυχική όσο και τη σωματική ευεξία. Συγκεκριμένα, προσφέρονται 24ωρη γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης, ενημέρωση για θέματα ψυχικής υγείας, επιπλέον ημέρες αδείας καθώς και πρόσβαση σε εκπαιδευμένο προσωπικό σε πρώτες βοήθειες. Επιπλέον, η εταιρεία διαθέτει στις εγκαταστάσεις της γυμναστήριο για τους εργαζομένους (στο γραφείο της Αθήνας), χώρους χαλάρωσης και θηλασμού και διοργανώνει ομαδικές δραστηριότητες, ενώ ενθαρρύνει τη δημιουργία social clubs και sports clubs. Παράλληλα, σχεδιάζονται σεμινάρια και δράσεις γύρω από θέματα υγείας και παρέχονται υγιεινά γεύματα.



WORK  
WITH US



# Deloitte.



You  
Dare  
Dream  
Develop  
Here


SCAN TO  
JOIN US



# ΕΥ Ελλάδα

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Professional Services



 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
2.500+

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Αθήνα, Θεσσαλονίκη,  
Πάτρα





 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1926



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

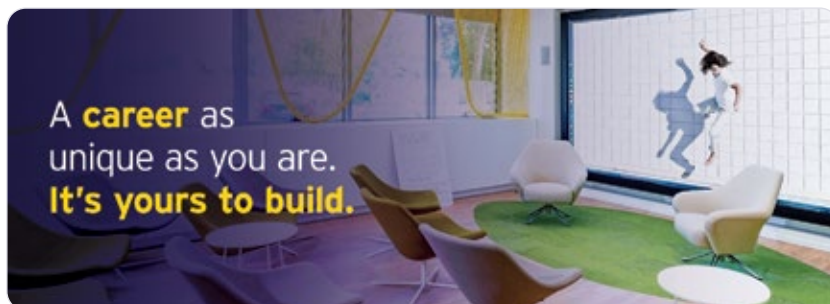
 [talent.greece@gr.ey.com](mailto:talent.greece@gr.ey.com)  
 [www.ey.com/en\\_gr/careers](http://www.ey.com/en_gr/careers)

## SOCIAL MEDIA

 /EY  
 /EY Greece  
 /eygreece  
 /EY\_Greece

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Top Employer 2024 in Greece
- ▶ Great Place to Work 2024
- ▶ Best Workplace for Women Hellas 2024



## Η εταιρεία

Στην ΕΥ Ελλάδα, θέτουμε τις καλύτερες ερωτήσεις, για να καταλήξουμε σε νέες απαντήσεις για τα περίπλοκα ζητήματα που αντιμετωπίζει ο κόσμος μας σήμερα. Δημιουργώντας αξία για τους πελάτες μας, τους ανθρώπους μας, αλλά και για την κοινωνία αντίστοιχα, η ΕΥ δραστηριοποιείται στην ελληνική αγορά από το 1926, ενώ διαθέτουμε γραφεία σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Πάτρα. Με το ανθρώπινο δυναμικό μας να ξεπερνά πλέον τα 2.500 άτομα, οι πολυσυνθετικές ομάδες μας αποτελούνται από επαγγελματίες στον κλάδο των επαγγελματικών υπηρεσιών και συγκεκριμένα στις Ελεγκτικές, Συμβουλευτικές, Φορολογικές και Νομικές Υπηρεσίες, και Υπηρεσίες Εταιρικής Στρατηγικής και Συναλλαγών, όπου βοηθούν τους πελάτες να αναπτυχθούν, να μετασχηματιστούν και να λειτουργήσουν αποτελεσματικότερα.

## Οι βασικές παροχές μας

Ως οργανισμός που έχει διακριθεί ήδη ως Top Employer και Great Place to Work για το 2024, προσφέρουμε έναν ολοκληρωμένο συνδυασμό παροχών. Χωρίς να μένουμε μόνο στο ελκυστικό πακέτο αποδοχών, που συμπεριλαμβάνει από Ticket Restaurant Vouchers, ασφαλιστικό πρόγραμμα ζωής, υγείας, μέχρι και κάλυψη απώλειας εισοδήματος, παράλληλα εξασφαλίζουμε στους EYers επενδυτικές επιλογές μακρόχρονης αποταμίευσης καθώς και σημαντικές εκπώσεις σε προϊόντα και υπηρεσίες με την EY Benefits Club Card. Ανταποκρινόμενοι στις ανάγκες της εποχής, το υβριδικό μοντέλο εργασίας αποτελεί μέρος της καθημερινότητάς μας, εργαζόμενοι σε μία λογική "work from anywhere". Οι ευκαιρίες εξέλιξης δεν σταματούν, μέσω προγραμμάτων συνεχούς εκπαίδευσης και επαγγελματικής καθοδήγησης, στοχεύοντας στη δημιουργία των μετασχηματιστικών ηγετών του αύριο.

## Περί ευημερίας

Το Wellbeing στην ΕΥ και η κουλτούρα αποδοχής και συμπερίληψης αποτελούν στρατηγικές προτεραιότητες. Καλλιεργούμε το αίσθημα εμπιστοσύνης και ασφάλειας, υιοθετώντας πρακτικές που υποστηρίζουν τους ανθρώπους μας να αναπτυχθούν προσωπικά και επαγγελματικά. Δίνοντας έμφαση στους τέσσερις πυλώνες της Wellbeing στρατηγικής μας, που δεν είναι άλλοι από τους Physical, Mental, Financial και Social, δημιουργούμε συνεργασίες και οργανώνουμε στοχευμένες δράσεις. Με όραμα το sustainable wellbeing, ακούμε ενεργά τις ανάγκες των EYers μέσα από εσωτερικές έρευνες και focus groups, και αναπτύσσουμε προγράμματα mindfulness, ευημερίας, και ευεξίας έτσι ώστε όλοι μας να συμβάλλουμε στη δημιουργία ενός καλύτερου εργασιακού κόσμου!



WORK  
WITH US



Building a better working world



Could you prepare for jobs that don't exist by learning skills that do?



The better the question. The better the answer.  
The better the world works.




k.

# ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ – ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ

TOURISM – TRANSPORTATION

# ΔΙΕΘΝΗΣ ΑΕΡΟΛΙΜΕΝΑΣ ΑΘΗΝΩΝ ΑΕ "ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ ΒΕΝΙΖΕΛΟΣ"

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Οργάνωση - Εκμετάλλευση  
Αερολιμένα Αθηνών



 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
800

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Αθήνα, Σπάτα




 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1996



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 210 3531000  
 HumanResourcesDepartment@aia.gr  
 www.aia.gr

## SOCIAL MEDIA

 /athens-international-airport  
 /ATHairport  
 /athairport  
 /@ATH\_airport

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ ACI Europe 2023: Best Airport Award (25-40 εκ. επιβάτες)
- ▶ Routes Europe 2023: 1η θέση (above 20 εκ. επιβάτες)
- ▶ ACI World - ASQ Award: AIA Best Airport (25- 40 εκ. επιβάτες) στην Ευρώπη για κορυφαίο customer experience
- ▶ Tourism Awards 2023: Gold Award in Cultural Exhibitions

## Η εταιρεία

Η Εταιρεία Αεροδρομίου είναι υπεύθυνη για την οργάνωση, τη λειτουργία και την ανάπτυξη των υποδομών του αεροδρομίου καθώς και όλων των υπηρεσιών που παρέχονται σε επιβάτες και επισκέπτες μέσα από ένα εκτεταμένο δίκτυο συνεργατών. Από τον Μάρτιο του 2001, ο Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών προσφέρει αδιάλειπτα υπηρεσίες υψηλού επιπέδου, έχοντας κερδίσει την εμπιστοσύνη των αεροπορικών εταιρειών, των επιβατών, των συνεργατών και των συμμετόχων του. Σε αυτή την περίοδο το αεροδρόμιο έχει υποδεχτεί περισσότερους από 370 εκατομμύρια επιβάτες και πάνω από 4 εκατομμύρια πτήσεις, και συνεχίζει να δημιουργεί σημαντική αξία για την εθνική και την τοπική οικονομία, επιδιώκοντας συνεχώς την ενίσχυση της διασυνδεσιμότητας της Αθήνας, ως βιώσιμου προορισμού καθόλη τη διάρκεια του έτους. Είναι το πρώτο αεροδρόμιο με Ουδέτερο Ισοζύγιο Άνθρακα στην Ελλάδα από το 2016, ενώ, η Εταιρεία Αεροδρομίου έχει αναλάβει με την πρωτοβουλία "Route 2025" τη δέσμευση για την επίτευξη μηδενικού αποτυπώματος άνθρακα (Net Zero Carbon) μέχρι το 2025.

## Οι βασικές παροχές μας

Η Εταιρεία Αεροδρομίου ως κοινωνικά υπεύθυνος εργοδότης παρέχει ένα ασφαλές και παραγωγικό εργασιακό περιβάλλον προσεγγίζοντας ολιστικά τις ανάγκες των εργαζομένων. Εφαρμόζουμε πολιτικές και πρακτικές με επίκεντρο το ανθρώπινο δυναμικό μας και προσφέρουμε ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο παροχών, με ανταγωνιστικές αμοιβές σύμφωνα με τις σύγχρονες τάσεις της ελληνικής αγοράς οι οποίες συνδέονται τόσο με την εταιρική όσο και την ατομική απόδοση, καθώς και ευκαιρίες εκπαίδευσης, επαγγελματικής ανάπτυξης αλλά και προσωπικής ενδυνάμωσης.

## Περί ευημερίας

Η συνολική ευημερία των εργαζομένων έχει πρωταρχική σημασία για την εταιρεία μας, καθώς φροντίζουμε για την υγεία και την οικογένειά τους με ειδικές παροχές, και σχήματα ευέλικτης εργασίας. Ειδικότερα, το πρόγραμμα "Life in Balance" προσεγγίζει πολύπλευρα τις ανάγκες του προσωπικού, έχοντας ως στόχο την ενδυνάμωση της ανθεκτικότητας και της ευεξίας των εργαζομένων. Ενθαρρύνουμε με οργανωμένο και συστηματικό τρόπο τη φυσική δραστηριότητα μέσα από εταιρικά προγράμματα άθλησης. Επίσης, παρέχουμε Πρόγραμμα Υποστήριξης Εργαζομένων με συμβουλευτική γραμμή 24/7 και δια ζώσης συνεδρίες με ψυχολόγο για όλη την οικογένεια, συμβουλευτική υπηρεσία για νομικά ή χρηματοοικονομικά ζητήματα, υπηρεσίες διατροφολόγου, κ.ά.



WORK  
WITH US



*Η Τέχνη ανήκει  
σε όσες και όσους  
την έχουν περισσότερο ανάγκη.*

Από το 2011 η ομάδα μας βρίσκεται κοντά στα παιδιά σε Νοσοκομεία και σε Ιδρύματα, στους Ηλικιωμένους και στα Άτομα με Αναπηρίες, μέσω της Τέχνης.



**Στήριξε το έργο μας, βοήθησέ μας να δώσουμε Χαρά εκεί που υπάρχει ανάγκη.**

Μάθε πως στο [www.angelssofjoy.gr/ethelontis-aggelos/](http://www.angelssofjoy.gr/ethelontis-aggelos/)



k.



**ΤΡΑΠΕΖΕΣ &  
ΧΡΗΜΑΤΟΟΙ-  
ΚΟΝΟΜΙΚΕΣ  
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ**

BANKS & FINANCIAL SERVICES

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Financial Services



 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
1.200

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Αθήνα

 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
2009



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

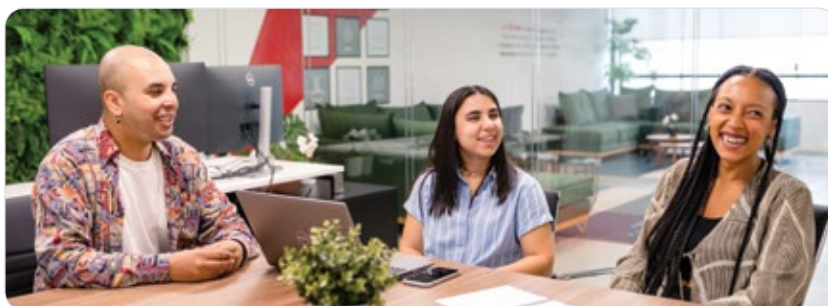
 [careers@xm.com](mailto:careers@xm.com)  
 [www.xm.com/careers](http://www.xm.com/careers)

## SOCIAL MEDIA

 /XM  
 /XM Careers  
 /XM Global

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Best Workplaces™ Europe 2023, Great Place to Work
- ▶ Best Workplaces™ Hellas 2023, Great Place to Work
- ▶ Best Workplaces™ Cyprus 2023, Great Place to Work
- ▶ Best Workplaces™ in Tech Hellas 2023, Great Place to Work
- ▶ Investors in People (IIP) – Platinum Accreditation



## Η εταιρεία

Η XM είναι παγκόσμια και πολυβραβευμένη δύναμη στον χώρο του fintech, με πάνω από 10 εκατομμύρια πελάτες και γραφεία σχεδόν σε κάθε γωνιά του κόσμου, σε Κύπρο, Ελλάδα, ΗΠΑ, Ηνωμένο Βασίλειο, Αυστραλία και ΗΑΕ. Το βασικό συστατικό της αδιάκοπης εξέλιξης και επιτυχίας της XM εδώ και 15 χρόνια, είναι οι άνθρωποί της, που σήμερα ξεπερνούν τους 1.200 και είναι πρεσβευτές και πολλαπλασιαστές των εταιρικών αξιών της: Big. Fair. Human. Αξίες που από κοινού κάνουν πράξη καθημερινά με αποτέλεσμα την ανάδειξη της XM σε ένα από τα πιο σύγχρονα, ανθρώπινα, συμπεριληπτικά περιβάλλοντα εργασίας διεθνώς, που αγκαλιάζει την καινοτομία και τη διαφορετικότητα και ενδυναμώνει τις ομάδες και καθέναν ξεχωριστά.

## Οι βασικές παροχές μας

Οι εργαζόμενοι της XM, ή αλλιώς XMers, οι ανάγκες και φιλοδοξίες τους βρίσκονται στο επίκεντρο της στρατηγικής και της καινοτομίας της εταιρείας. Μέσα από σύγχρονα προγράμματα εκπαίδευσης για όλα τα ιεραρχικά επίπεδα, εξειδικευμένα σεμινάρια, ομιλίες διακεκριμένων επαγγελματιών, workshops ενδυνάμωσης, μεταξύ άλλων, η XM προσφέρει στους ανθρώπους της καθοδήγηση, ερεθίσματα, πρακτική γνώση και όλα τα εργαλεία για να «ανθίσουν» επαγγελματικά. Παράλληλα, δίνει προτεραιότητα στην εργασιακή εμπειρία μέσα από σύγχρονα γραφεία, εναρμονισμένα με τις ανάγκες των XMers, που ευνοούν τη διάδραση και την αποδοτικότητα, καθώς και playful χώρους για αποσυμπίεση. Η XM ανταμείβει τους ανθρώπους της με παροχές που υπερβαίνουν τον μέσο όρο της αγοράς και περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, πλήρη ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, συνταξιοδοτικό πρόγραμμα, μπόνους απόδοσης, εκδηλώσεις, δράσεις κοινωνικής προφοράς και ταξίδια για team building.

## Περί ευημερίας

Η XM μεριμνά για την εξέλιξη των εργαζομένων της ώστε να αναπτύσσονται μαζί της και, ταυτοχρόνως, στο πλαίσιο μιας ολιστικής εταιρικής φιλοσοφίας, φροντίζει για τη σωματική και ψυχική ευεξία τους καθώς και την επίτευξη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Family days, ομιλίες και σεμινάρια για θέματα υγείας, ευέλικτες συνθήκες εργασίας, εβδομαδιαίες συνεδρίες yoga και μασάζ, παροχή συμβουλευτικής υποστήριξης και προσφορά θρεπτικών σνακ στο γραφείο είναι μόνο μερικοί από τους λόγους που καθιστούν την XM έναν ιδανικό επαγγελματικό προορισμό – ένα λεγόμενο "destination workplace" – για τις νεότερες γενιές αλλά και κάθε γενιά εργαζομένων.



WORK  
WITH US

# workathlon.

MEMBER OF KARIERA GROUP

## Απογείωσε την καριέρα σου στον τομέα της Φιλοξενίας

Βρες εκατοντάδες θέσεις εργασίας  
από τους πιο δημοφιλείς εργοδότες  
που **προσλαμβάνουν ενεργά**.

Ξεκίνα  
τώρα!





k.



Τα τυχερά παίγνια είναι ένας δυναμικός και εξελισσόμενος επιχειρηματικός κλάδος και αποτελείται από έξι βασικούς τομείς:

- Αριθμοπαιχνίδια
- Αθλητικός στοιχηματισμός και αμοιβαίο ιπποδρομιακό στοίχημα
- Παιγνιομηχανήματα (Video Lottery Terminals)
- Λαχεία και στιγμιαία τυχερά παίγνια
- Καζίνο
- Διαδικτυακά παίγνια

Εξέχουσα θέση στον κλάδο κατέχει ο ΟΠΑΠ, με παρουσία άνω των 65 χρόνων στην αγορά. Διαχρονικά, ο ΟΠΑΠ είναι μια από τις εταιρείες με τη μεγαλύτερη συμβολή στα έσοδα του Ελληνικού Δημοσίου.

Επιπλέον, ως υπεύθυνος εταιρικός πολίτης, ο ΟΠΑΠ ενσωματώνει πλήρως τις αρχές του Υπεύθυνου Παιχνιδιού στις δραστηριότητές του και υλοποιεί ένα εκτεταμένο πρόγραμμα Εταιρικής Υπευθυνότητας, που εστιάζει στην Υγεία, τον Αθλητισμό και την Απασχόληση.

# ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΓΝΙΑ

## GAMING

# ΟΠΑΠ: Κάνουμε περισσότερα για τη γενιά ΠΟΥ ΑΞΙΖΕΙ ΤΑ ΠΑΝΤΑ!



## Η ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΓΡΑΜΜΗ

Θέτοντας ως προτεραιότητα την Υγεία των παιδιών και την αναβάθμιση του επιπέδου περίθαλψής τους, ο ΟΠΑΠ ολοκλήρωσε, το 2022, την ανακαίνιση των παιδιατρικών νοσοκομείων «Η Αγία Σοφία» και «Παναγιώτης και Αγλαΐα Κυριακού», που αποτελούν τα μεγαλύτερα τους είδους τους στην Ελλάδα. Πρόκειται για ένα έργο πνοής για την ελληνική κοινωνία, στο πλαίσιο του οποίου πραγματοποιήθηκαν συνολικά 30 έργα ανακαίνισης, συνολικής έκτασης 14.960 τ.μ., συμπεριλαμβανομένων 23 νοσηλευτικών μονάδων, δυναμικότητας 564 κλινών, οι οποίες ανταποκρίνονται στα υψηλότερα διεθνή πρότυπα.

Επίσης, στο πλαίσιο της ανακαίνισης, εκσυγχρονίστηκαν οι ηλεκτρομηχανολογικές εγκαταστάσεις και τα συστήματα κλιματισμού, θέρμανσης και εξαερισμού. Επιπλέον, τα δύο νοσοκομεία εφοδιάστηκαν με σύγχρονο γραφειακό και ξενοδοχειακό εξοπλισμό. Ακόμη, πραγματοποιήθηκαν εκτενείς αισθητικές παρεμβάσεις, οι οποίες δημιουργούν ένα ευχάριστο θεραπευτικό περιβάλλον για τα παιδιά. Τα νοσοκομεία «Η Αγία Σοφία» και «Παναγιώτης και Αγλαΐα Κυριακού», τα οποία εξυπηρετούν τις ανάγκες χιλιάδων παιδιών από όλη τη χώρα, προσφέρουν πλέον υπηρεσίες υγείας κορυφαίου επιπέδου.



## ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

Στον τομέα της Απασχόλησης, ο ΟΠΑΠ υλοποιεί το πρόγραμμα ΟΠΑΠ Forward, επενδύοντας στους νέους ανθρώπους που θα καθορίσουν την επόμενη ημέρα της ελληνικής οικονομίας.

Το ΟΠΑΠ Forward στηρίζει συνολικά 81 μικρομεσαίες, αναπτυσσόμενες επιχειρήσεις από ανταγωνιστικούς και εξωστρεφείς κλάδους της ελληνικής οικονομίας, προσφέροντάς τους απαραίτητα εφόδια ώστε να εξελιχθούν περαιτέρω, να διευρύνουν τους επιχειρηματικούς τους ορίζοντες και να δημιουργήσουν νέες θέσεις εργασίας.

Από το 2016 μέχρι σήμερα, οι εταιρείες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα έχουν καταφέρει να δημιουργήσουν σχεδόν 3.000 νέες άμεσες θέσεις εργασίας, ενώ υποστηρίζουν περισσότερες από 23.000 έμμεσες θέσεις εργασίας, μέσω των συνεργασιών τους στην αγορά. Παράλληλα, έχουν αυξήσει τον κύκλο εργασιών τους κατά 470 εκατομμύρια ευρώ συνολικά. Κατά μέσο όρο, η αύξηση του κύκλου εργασιών των εταιρειών ανέρχεται σε 50%, κατά το χρονικό διάστημα της συμμετοχής τους στο πρόγραμμα ΟΠΑΠ Forward.

Η νέα γενιά βρίσκεται στο επίκεντρο της στρατηγικής του ΟΠΑΠ για την Εταιρική Υπευθυνότητα, που εστιάζει στους πυλώνες της Υγείας, της Απασχόλησης και του Αθλητισμού.



#### ΔΙΠΛΑ ΣΤΗ ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ

Το πρόγραμμα Αθλητικές Ακαδημίες ΟΠΑΠ, το οποίο ξεκίνησε το 2014, αποτελεί μια σημαντική επένδυση στο μέλλον του αθλητισμού, καθώς βασικός του στόχος είναι να καλλιεργήσει τα αθλητικά ιδεώδη, ώστε να βοηθήσει τα παιδιά να γίνουν καλοί αθλητές σήμερα και καλύτεροι άνθρωποι αύριο.

Πρόκειται για ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα Εταιρικής Υπευθυνότητας για τα ελληνικά δεδομένα, το οποίο υποστηρίζει 120 ακαδημίες ποδοσφαίρου και 80 ακαδημίες μπάσκετ σε όλη την Ελλάδα.

Μέσω του προγράμματος, επωφελούνται συνολικά 25.000 παιδιά ηλικίας έως και 13 ετών, τα οποία λαμβάνουν αθλητικό εξοπλισμό, προπονητικές κατευθύνσεις με βάση τα διεθνή πρότυπα, επιστημονική υποστήριξη καθώς και ασφαλιστική κάλυψη κατά τη διάρκεια προπονήσεων και αγώνων.

Παράλληλα έρχονται σε επαφή με κορυφαίους αθλητές, ενώ συμμετέχουν σε διαδραστικές αθλητικές και εκπαιδευτικές εκδηλώσεις.



#### ΜΙΑ ΑΓΚΑΛΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Πέρα από τα παραπάνω, ο ΟΠΑΠ υλοποιεί διάφορες δράσεις προσφοράς για τα παιδιά, πάντα με βάση τη δέσμευσή του για τη στήριξη της ελληνικής κοινωνίας και της νέα γενιάς.

Βασικός στόχος της εταιρείας, μέσω αυτών των πρωτοβουλιών, είναι να συμβάλει όσο περισσότερο γίνεται στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των παιδιών.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η πρωτοβουλία Ευχαστολίδια, η οποία πραγματοποιείται εδώ και 10 συνεχόμενα χρόνια, μοιράζοντας χιλιάδες χαμόγελα σε παιδιά και βοηθώντας στην πραγματοποίηση των χριστουγεννιάτικων ευχών τους.

Συνολικά, τα Ευχαστολίδια του ΟΠΑΠ έχουν πραγματοποιήσει σχεδόν 62.000 ευχές παιδιών από διάφορα ιδρύματα και σωματεία. Ταυτόχρονα, μέσω των Ευχαστολιδιών, ο ΟΠΑΠ στέκεται έμπρακτα στο πλευρό κοινωνικών οργανισμών που βοηθούν παιδιά. Συγκεκριμένα, στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας, η εταιρεία έχει υλοποιήσει 49 έργα υποδομής στους συμμετέχοντες φορείς.

# ΟΠΑΠ

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Τυχερά Παιγνία




 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
1.400

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Αθήνα





 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1958



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 210 5798800  
 careers@opap.gr  
 corporate.opap.gr

## SOCIAL MEDIA

 /opap-s.a  
 /OPAPsocial  
 /instaopap  
 /c/opapsa

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Top Employer Greece 2024 (Top Employers Institute)
- ▶ Cloud Computing Awards 2023 (Gold)
- ▶ Compliance Awards 2023 (Platinum, Gold, Silver & Bronze)
- ▶ 2023 Europe & Emerging EMEA Equities Awards, Institutional Investor Awards
- ▶ UX/CX Awards 2023 (Platinum & Gold)



WORK  
WITH US



## Η εταιρεία

Ο ΟΠΑΠ είναι η κορυφαία εταιρεία τυχερών παιγνίων στην Ελλάδα και μία από τις πλέον καταξιωμένες στον κλάδο της παγκοσμίως. Ιδρύθηκε το 1958 και δραστηριοποιείται στη διεξαγωγή και διαχείριση αριθμοπαιχνιδιών, παιχνιδιών αθλητικού στοιχήματος, αμοιβαίου ιπποδρομιακού στοιχήματος, λαχείων, στιγμιαίων τυχερών παιχνιδιών, παιγνιομηχανημάτων (VLTs) και online παιγνίων. Επιπλέον, ο ΟΠΑΠ κατέχει ηγετική θέση στον κλάδο ως προς την ενσωμάτωση των παγκόσμιων αρχών του Υπεύθυνου Παιχνιδιού στις δραστηριότητές του. Ταυτόχρονα, ο ΟΠΑΠ κατέχει εξέχουσα θέση μεταξύ των πλέον κοινωνικά υπεύθυνων επιχειρήσεων στην Ελλάδα. Μέσω εκτενούς προγράμματος Εταιρικής Υπευθυνότητας, το οποίο επικεντρώνεται στην Υγεία, τον Αθλητισμό και την Απασχόληση, ο ΟΠΑΠ στηρίζει έμπρακτα και διαχρονικά την ελληνική κοινωνία.

## Οι βασικές παροχές μας

Βραβευμένο εργασιακό περιβάλλον / Ανταγωνιστικές αποδοχές / Πρόγραμμα bonus για όλα τα ιεραρχικά επίπεδα / Ομαδική ασφαλιστική κάλυψη / Ομαδικό συνταξιοδοτικό πρόγραμμα για όλα τα ιεραρχικά επίπεδα / Υβριδικό μοντέλο εργασίας / Ψηφιακές πλατφόρμες εκπαίδευσης / Εσωτερικές ευκαιρίες επαγγελματικής εξέλιξης / Γυμναστήριο και γήπεδο μπάσκετ / Εστιατόριο και roof garden / Δράσεις wellbeing / 24ωρη τηλεφωνική γραμμή ψυχολογικής στήριξης

## Περί ευημερίας

Στον ΟΠΑΠ, το wellbeing των ανθρώπων μας είναι βασική προτεραιότητα, καθώς και μια ολοκληρωμένη επένδυση, που αφορά και καλύπτει διάφορα επίπεδα. Τι σημαίνει αυτό; Επενδύουμε χρόνο και δίνουμε χώρο για να ακούσουμε τους ανθρώπους μας, να κατανοήσουμε τις ανάγκες τους και να αξιοποιήσουμε την πολύτιμη ανατροφοδότησή τους. Επενδύουμε στην ανάπτυξη ενός σύγχρονου, ευχάριστου και συμπεριληπτικού περιβάλλοντος εργασίας, που δίνει έμφαση στον σεβασμό, την εκτίμηση, τη δημιουργικότητα και την ευημερία. Επενδύουμε στην επιβράβευση, την προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη και την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των ανθρώπων μας. Επενδύουμε σε σύγχρονες πρακτικές HR, παρέχοντας ανταγωνιστικά πακέτα αποδοχών και σημαντικές παροχές στον τομέα της υγείας και της ασφάλειας. Επενδύουμε στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, αξιοποιώντας ένα υβριδικό μοντέλο εργασίας και υλοποιώντας δράσεις ευεξίας, που αφορούν τόσο την ψυχική υγεία, όσο και τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης.



# Join our Team!



#OpapWellness

Hybrid Model

Career Development

Opap Internship - get in the game!

Opapacademy



Follow us on Social Media



opap-s.a.



OPAPsocial



opapsa



instaopap



k.


# ΥΓΕΙΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

HEALTH & PHARMA

# ELPEN A.E

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Φαρμακευτική Βιομηχανία

 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
1.250+

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Αθήνα, Πικέρμι, Κερατέα,  
Θεσσαλονίκη



 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1965



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 211 1865 000  
 [www.elpen.gr](http://www.elpen.gr)

## SOCIAL MEDIA

 /Elpen Pharmaceutical Co. Inc.  
 /ELPENpharmaceutical

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Ανάδειξη στην 5η θέση της λίστας με τους ελκυστικότερους εργοδότες στην Ελλάδα, έρευνα Randstad Employer Brand (REBR) 2023
- ▶ Ανάδειξη στην 9η θέση της λίστας με τους ελκυστικότερους εργοδότες στην Ελλάδα, έρευνα Randstad Employer Brand (REBR) 2022
- ▶ Ανάδειξη στην 7η θέση της λίστας με τους ελκυστικότερους εργοδότες στην Ελλάδα, έρευνα Randstad Employer Brand (REBR) 2021



## Η εταιρεία

Η ELPEN δραστηριοποιείται από το 1965 στην παραγωγή ελληνικών φαρμάκων. Τομέας προτεραιότητάς της αποτελεί η έρευνα, στην οποία επενδύει περισσότερο από το 10% του ετήσιου τζίρου της. Για το χρονικό διάστημα 2020-2025 η ELPEN υλοποιεί ένα πρόγραμμα επενδύσεων ύψους 155 εκατ. ευρώ. Στον παραγωγικό τομέα οι επενδύσεις της αφορούν στον εκσυγχρονισμό των υφιστάμενων παραγωγικών της εγκαταστάσεων στο Πικέρμι και στη δημιουργία ενός νέου εργοστασίου παραγωγής φαρμάκων στην Κερατέα. Στον τομέα της έρευνας και ανάπτυξης η εταιρεία επενδύει στη δημιουργία του Athens LifeTech Park, που αποτελεί το πρώτο Πάρκο Βιοτεχνολογίας στην Ελλάδα. Το προσωπικό της ELPEN ξεπερνά σήμερα τα 1.250 άτομα, ενώ οι νέες επενδύσεις της θα δημιουργήσουν 600 νέες θέσεις εργασίας και μάλιστα για εργαζόμενους υψηλής εξειδίκευσης.

## Οι βασικές παροχές μας

Παρέχουμε τη δυνατότητα ευέλικτου ωραρίου και εργασίας εξ αποστάσεως, αντιλαμβανόμενοι τα πλεονεκτήματα της συγκεκριμένης προσέγγισης στην καθημερινότητα και την παραγωγικότητα πολλών εργαζομένων μας. Υλοποιούμε προγράμματα ατομικής συμβουλευτικής υποστήριξης, στοχεύοντας στην έμπρακτη ενίσχυση της εναρμόνισης της επαγγελματικής με την προσωπική ζωή. Αναγνωρίζοντας τις προσπάθειες των εργαζομένων μας, εφαρμόζουμε καθορισμένα συστήματα ανατροφοδότησης και επιβράβευσης επίτευξης στόχων (bonus).

## Περί ευημερίας

Αποδίδουμε έμφαση στη σωματική υγεία των εργαζομένων μας, προωθώντας δράσεις που οδηγούν σε έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής. Στο πλαίσιο αυτό, έχουμε δημιουργήσει ιδιόκτητες αθλητικές εγκαταστάσεις, που είναι στη διάθεση των εργαζομένων μας για να προπονηθούν δωρεάν στα γήπεδα ποδοσφαίρου και τένις που διαθέτουμε. Παράλληλα, παρέχουμε σε όλο το προσωπικό μας τη δυνατότητα δωρεάν συνδρομής σε διαδικτυακή πλατφόρμα εκγύμνασης. Αναγνωρίζοντας την ψυχική υγεία ως δικαίωμα κάθε ανθρώπου, υλοποιούμε σε συνεργασία με ειδικούς επιστήμονες προγράμματα ατομικής συμβουλευτικής υποστήριξης, συμβάλλοντας στην εναρμόνιση της επαγγελματικής με την προσωπική ζωή. Συμπληρωματικά, παρέχουμε ανοιχτή 24/7 γραμμή επικοινωνίας που διασφαλίζει τη δυνατότητα ανώνυμης ψυχολογικής υποστήριξης από έμπειρους ψυχολόγους και συμβούλους ψυχικής υγείας. Με τον τρόπο αυτό, συμβάλλουμε στην πρόληψη και την αντιμετώπιση ψυχολογικών προβλημάτων για το σύνολο των εργαζομένων μας, καθώς και των οικογενειών τους.



WORK  
WITH US

# Διεθνής Παρουσία Ελληνικό DNA

/ Με παρουσία  
σε περισσότερες  
από 90 χώρες

/ Με το μεγαλύτερο  
ιδιωτικό κέντρο Έρευνας &  
Εκπαίδευσης στην Ελλάδα

/ Με >1.450  
εργαζομένους  
σε επίπεδο ομίλου

/ Με επένδυση >10%  
του ετήσιου τζίρου  
στην έρευνα

## ΠΛΑΝΟ ΕΠΕΝΔΥΣΕΩΝ ΟΜΙΛΟΥ ELPEN 2020-2025

**155** /  
ΕΚ.  
ευρώ

**55.000m<sup>2</sup>** /  
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΟ  
& ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ  
ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑ

**800** /  
ΝΕΕΣ  
ΘΕΣΕΙΣ  
ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**>5.000** /  
ΘΕΣΕΙΣ  
ΕΡΓΑΣΙΑΣ  
η συνολική επίδραση  
στην απασχόληση

Εκσυγχρονισμός  
παραγωγικών μονάδων  
στο Πικέρμι

Νέο εργοστάσιο - 2 μονάδες παραγωγής  
για εισπνεόμενα και στερεές μορφές  
στην Κερατέα

Πάρκο Βιοϊατρικής Έρευνας &  
Καινοτομίας το «Athens LifeTech Park»  
στα Σπάτα

Νέο εργοστάσιο - 2 μονάδες  
παραγωγής για ογκολογικά φάρμακα  
στην Τρίπολη



# FAMAR

## ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

Βιομηχανία Φαρμάκων και Καλλυντικών

## ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ

1.800

## ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ

Άλιμος, Αθήνα

## ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ

1949

# FAMAR

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

[recruitment.applymycv.gr/el/famar](https://recruitment.applymycv.gr/el/famar)

## SOCIAL MEDIA

[/famar](https://www.linkedin.com/company/famar)

[/UCuWvUpOXF35hX2TrJebAWZQ](https://www.youtube.com/channel/UCuWvUpOXF35hX2TrJebAWZQ)

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ CDMO Leadership Awards 2023
- ▶ Protagonists of the Greek Economy 2023
- ▶ Green Brand Awards 2023
- ▶ Manufacturing Excellence Awards 2022
- ▶ CSSDA Awards 2022



## Η εταιρεία

Η FAMAR είναι κορυφαίος πάροχος υπηρεσιών ανάπτυξης, παραγωγής φαρμακευτικών και καλλυντικών προϊόντων (CDMO). Βασιζόμενοι στην 70ετή τεχνογνωσία μας, παρέχουμε ευέλικτες λύσεις, από την ανάπτυξη έως την παραγωγή και τη διανομή. Με γνώμονες τη λειτουργική αριστεία και την πελατοκεντρική μας νοοτροπία, προσφέρουμε υπηρεσίες που καλύπτουν την πλειονότητα των φαρμακευτικών μορφών, παρέχοντας παράλληλα μια ιδιαίτερα ισχυρή τεχνογνωσία στα Υγρά, τις Αλοιφές και τις Κρέμες. Μέσω της δέσμευσης των 1.800 εργαζομένων μας, και με ένα δίκτυο 6 μονάδων παραγωγής και 2 κέντρων έρευνας και ανάπτυξης στην Ευρώπη, προμηθεύουμε ένα ευρύ φάσμα περισσότερων από 1.700 προϊόντων σε διάφορες μορφές δοσολογίας, σε 80 διεθνείς αγορές.

## Οι βασικές παροχές μας

Οι παροχές διαφέρουν αναλόγως της κατηγορίας των εργαζομένων. Περιλαμβάνουν χιλιομετρική αποζημίωση, ιδιωτική ασφάλιση, ετήσιο bonus, κουπόνια, κινητό.

## Περί ευημερίας

Στη FAMAR βασική μας προτεραιότητα είναι οι άνθρωποί μας. Επενδύουμε στην ευημερία των εργαζομένων μας μέσα από πρωτοβουλίες που προωθούν την ευαισθητοποίηση σε θέματα σωματικής και ψυχικής υγείας, όπως είναι η ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας, η κοινωνική διασκέδαση, η αίσθηση της κοινότητας και η σύνδεση μέσα στο εργασιακό περιβάλλον. Στο ίδιο πλαίσιο υλοποιούμε εκπαιδευτικά σεμινάρια σε θέματα συναισθηματικής νοημοσύνης συμβάλλοντας στη συναισθηματική ισορροπία αλλά και τη στήριξη των ανθρώπων μας για καλύτερη διαχείριση των συναισθημάτων τους στην εργασία, ενώ παράλληλα έχουμε υιοθετήσει και το υβριδικό μοντέλο εργασίας. Με αυτόν τον τρόπο, η εταιρεία μας επιβεβαιώνει την προσήλωσή της στην ευημερία του ανθρώπινου δυναμικού της, προωθώντας ένα περιβάλλον εργασίας που ενισχύει την αυτογνωσία, την ανθεκτικότητα και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.



WORK  
WITH US



## Πάνω από το αύριο!

Με 6 παραγωγικά κέντρα, 2 μονάδες R&D

Με το μεγαλύτερο κέντρο αποκλειστικής διανομής  
φαρμακευτικών και καλλυντικών προϊόντων στην Ελλάδα

Με 1.700 μοναδικούς κωδικούς προϊόντων

Με περισσότερους από 120 πελάτες, σε 80 διαφορετικές χώρες

Με περισσότερους από 1.800 υπαλλήλους



# FAMAR

[www.famar-group.com](http://www.famar-group.com)

# Όμιλος Εταιρειών Υγείας Βιοιατρική

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Παροχή Υπηρεσιών Υγείας



 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
2.500

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Αθήνα, Θεσσαλονίκη και  
Κύπρος





 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1981



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 210 6966000  
 [hr@bioiatriki.gr](mailto:hr@bioiatriki.gr)  
 [bioiatriki.gr/anthropino-dynamiko](https://bioiatriki.gr/anthropino-dynamiko)

## SOCIAL MEDIA

 /Bioiatriki Healthcare Group  
 /Βιοιατρική  
 /Bioiatriki Healthcare Group  
 /Bioiatriki Healthcare Group

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Best Digital Transformation, HR Awards 2023
- ▶ Υλοποίηση Δράσεων Προστασίας Περιβάλλοντος, Healthcare Business Awards 2023
- ▶ Πρωταγωνιστές Ελληνικής Οικονομίας, Greek Business Champion 2023
- ▶ Υπηρεσίες Ιατρικού Τουρισμού, Healthcare Business Awards 2022
- ▶ True Leaders by ICAP CRIF, για 6η φορά 2021



## Η εταιρεία

Με έτος ίδρυσης το 1981 και πορεία 43 ετών στον χώρο της Υγείας ο Όμιλος Εταιρειών Υγείας ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ αποτελεί τον κορυφαίο πάροχο Υπηρεσιών Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας σε Ελλάδα και Κύπρο. Μια αμιγώς ελληνική επιχείρηση με ηγετική θέση στον κλάδο της, διαθέτει σήμερα 77 Διαγνωστικά Κέντρα σε Ελλάδα και Κύπρο, 3 Κεντρικά Εργαστήρια, 2 Γενικές Κλινικές, Κέντρο Διεθνών Ασθενών, Διατροφολογικό & Δερματολογικό Κέντρο, Οδοντιατρείο και Ιατρικό-Συντονιστικό Τηλεφωνικό Κέντρο. Με περισσότερες από 3.000.000 επισκέψεις το χρόνο, έχουμε καθιερωθεί στη συνείδηση του κόσμου για την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων μας. Η Υπόσχεσή μας είναι να προσφέρουμε εύκολα προσβάσιμες υπηρεσίες Υγείας Υψηλής Ποιότητας χάρη στην προηγμένη ιατρική και ψηφιακή τεχνολογία, επενδύοντας σε έμπειρο και εξειδικευμένο Ανθρώπινο Δυναμικό. Οι Άνθρωποί μας είναι η καρδιά της εταιρείας. Με όχημα τις Αξίες μας: Σεβασμός στον Άνθρωπο, Προσήλωση στην Ποιότητα, Προαγωγή της πρόληψης και Καινοτομία & Ασφάλεια, δημιουργούμε ένα περιβάλλον εργασίας που προάγει τη διαφορετικότητα και αναπτύσσει τις δυνατότητες των εργαζομένων μας. Κάνουμε πράξη την προάσπιση της Υγείας, προσφέροντας ένα ασφαλές περιβάλλον εργασίας για όλους. Είμαστε υπερήφανοι για την κουλτούρα μας, έχοντας ως προτεραιότητα την ικανοποίηση και ανάπτυξη των εργαζομένων μας! Γίνε κι εσύ μέλος του Ομίλου Εταιρειών Υγείας ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ!

## Οι βασικές παροχές μας

Ομαδικό ασφαλιστήριο Ζωής και Υγείας / Δώρα Γάμου & Γέννησης Τέκνων / Επιβράβευση συμπλήρωσης ορόσημων πολυετίας / Τράπεζα αίματος εργαζομένων σε Αθήνα & Θεσσαλονίκη / Αναθεώρηση αμοιβών βάσει κριτηρίων απόδοσης / Παροχή διατακτικών σίτισης (ticket) / Πολιτική παροχών Υγείας εργαζομένων και συγγενών Α' βαθμού / Πολιτική παροχών εταιρικών εργαλείων / Συνταξιοδοτικό

## Περί ευημερίας

Η ανοιχτή επικοινωνία με τους ανθρώπους μας αποτελεί τη βάση για τη δημιουργία ενός συμπεριληπτικού εργασιακού περιβάλλοντος. Έχουμε θεσπίσει κανάλια εσωτερικής επικοινωνίας, τα οποία ενδυναμώνουν τις σχέσεις και αυξάνουν τη δέσμευση και τη συνεργασία των εργαζομένων μας, όπως: Email, Ηλεκτρονικοί πίνακες ανακοινώσεων, Πολιτική ανοιχτών Θυρών. Επιπλέον, αξιοποιούμε ηλεκτρονική πλατφόρμα αυτοματοποίησης αιτημάτων, αυτοεξυπηρέτησης των εργαζομένων και ενημέρωσης σχετικά με εταιρικά νέα και ανακοινώσεις.



WORK  
WITH US





# Βιοιατρική

ΟΜΙΛΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

43  
ΧΡΟΝΙΑ

ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΔΩ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΟΛΩΝ

Το 1981, ξεκινήσαμε με ένα όραμα: την ισότιμη πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας υψηλής ποιότητας και αξιοπιστίας. Από τότε, φροντίζουμε καθημερινά για το πιο πολύτιμο αγαθό, με προτεραιότητα τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε ανθρώπου.

Είμαστε μία αμιγώς ελληνική επιχείρηση, η οποία σήμερα αποτελεί τον κορυφαίο ιδιωτικό πάροχο ιατρικών υπηρεσιών Πρωτοβάθμιας Περίθαλψης στην Ελλάδα, με 77 Διαγνωστικά Κέντρα σε Ελλάδα και Κύπρο, 2 Γενικές Κλινικές σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, ένα Διατροφολογικό Κέντρο, ένα Κέντρο Διεθνών Ασθενών, ένα Δερματολογικό Κέντρο και ένα Οδοντιατρείο.

**Αναπτυσσόμαστε, πρωτοπορούμε, γινόμαστε κάθε μέρα και καλύτεροι για εκείνους που μας εμπιστεύονται την υγεία τους.**

Επισκέψεις κάθε χρόνο

3.000.000+

Ανθρώπινο Δυναμικό

3.000+

Επενδύσεις σε εξοπλισμό

€45.000.000+

Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη

450.000+

Ωφελούμενοι για δωρεάν εξετάσεις

[www.bioiatriki.gr](http://www.bioiatriki.gr)

 @bioiatriki.gr

 BioiatrikiHealthcareGroup


 @bioiatriki\_group

 bioiatriki-healthcare-group

# SANOFI

 **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**  
Φαρμακευτική Εταιρεία




 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
191

 **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Καλλιθέα, Αττική



 **ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1979



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

 210 9001600  
 info.greece@sanofi.com  
 www.sanofi.com/el/greece

## SOCIAL MEDIA

 /Sanofi  
 /Sanofi Greece

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Αριστεία της Ελληνικής Εταιρείας Φαρμακευτικού Μάρκετινγκ (ΕΕΦΑΜ) 2024: Καλύτερη Δράση ή/και Πρωτοβουλία Τμήματος Ανθρώπινου Δυναμικού
- ▶ HR Awards 2023: SILVER "Best Onboarding Initiatives" & SILVER "Best Talent Management & Retention Initiative"
- ▶ Healthcare Business Awards 2023: GOLD «Κοινωνική Ευαισθησία, Περιβάλλον & Διακυβέρνηση (ESG)»



*We put patient  
and science  
at the centre  
of what we do.*



*Pursue Progress.  
Discover Extraordinary.*

## Η εταιρεία

Είμαστε μία καινοτόμος παγκόσμια βιοφαρμακευτική εταιρεία που καθοδηγείται από έναν σκοπό: να αναζητούμε τα θαύματα της επιστήμης για να βελτιώσουμε τις ζωές των ανθρώπων. Έχοντας παρουσία σε περίπου 100 χώρες, έχουμε αφοσιωθεί στον μετασχηματισμό της ιατρικής πρακτικής, επιδιώκοντας να μετατρέψουμε το ανέφικτο σε εφικτό. Προσφέρουμε δυναμικά επαναστατικές θεραπευτικές επιλογές και απαραίτητη για τη ζωή εμβολιαστική κάλυψη σε εκατομμύρια ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο, θέτοντας παράλληλα τη βιωσιμότητα και την κοινωνική ευθύνη στο επίκεντρο των φιλοδοξιών μας.

## Οι βασικές παροχές μας

Ιδιωτικό πρόγραμμα ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης, ετήσιο check-up, ασφάλιση ζωής, συνταξιοδοτικό πρόγραμμα, προγράμματα αγοράς μετοχών, Employee Assistance Program, Neutral parental leave – 14 εβδομάδες αμοιβόμενης πατρικής άδειας, πρόγραμμα Cancer & Work (πακέτο παροχών για τους εργαζόμενους ασθενείς ή φροντιστές), πολιτική ευέλικτης εργασίας, επιπλέον ημέρες άδειας, αποταμειωτικό πρόγραμμα τέκνων, ευέλικτο επίδομα σίτισης κ.ά.

## Περί ευημερίας

Η Sanofi Ελλάδα υλοποιεί την εταιρική στρατηγική για την ευεξία στο εργασιακό περιβάλλον με τίτλο «ALL WELL». Πρόκειται για μία καινοτόμο πρωτοβουλία, καθώς αποτελεί μια ολιστική προσέγγιση στην ευεξία, καλύπτοντας τις σωματικές, ψυχικές, συναισθηματικές και οικονομικές ανάγκες των εργαζομένων εντός και εκτός του χώρου εργασίας, τόσο σε τακτική βάση όσο και σε έκτακτα συμβάντα. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ανταγωνιστικές παροχές και πρωτοποριακά προγράμματα διασφάλισης της καλής υγείας και ευεξίας, τα οποία αναπτύσσονται σε τέσσερις πυλώνες: Healthy Bodies: Πρωτοβουλίες και προγράμματα που εστιάζουν στην προαγωγή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, της πρόληψης και περίθαλψης. Healthy Minds: Παροχή πόρων και εργαλείων για την υποστήριξη της συναισθηματικής και ψυχικής υγείας των εργαζομένων και των οικογενειών τους. Healthy Financials: Υποστήριξη για τη διαχείριση των οικονομικών σε κάθε στάδιο της ζωής. Healthy Working Culture: Παροχές που διαμορφώνουν ένα ευέλικτο και συμπεριληπτικό εργασιακό περιβάλλον, θεμελιωμένο στον σεβασμό, την ελευθερία της έκφρασης και την υποστήριξη σε όλα τα επίπεδα, διαφυλάσσοντας την ισορροπία μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής.



WORK  
WITH US



**Η μη κερδοσκοπική Οργάνωση Ithaca ιδρύθηκε το 2015 και στοχεύει στην επανένταξη και στην αύξηση της κοινωνικής ενσωμάτωσης των αστέγων και άλλων ευάλωτων ομάδων.**

Η Ithaca λειτουργεί την, πρώτη στην Ευρώπη, κινητή μονάδα πλυντηρίου ρούχων παρέχοντας υπηρεσίες υγιεινής και ευκαιρίες εργασιακής επανένταξης σε ανθρώπους από κοινωνικά ευάλωτες ομάδες. Παράλληλα, έχει αναλάβει τη λειτουργία των πλυντηρίων του Υπνωτηρίου στο Πολυδύναμο Κέντρο Αστέγων του Δήμου Αθηναίων. Επιπροσθέτως, τα τελευταία από το 2021 υποστηρίζει με Κοινωνική Υπηρεσία στο πεδίο δράσης και Εργασιακή Συμβουλευτική σε άτομα από ευάλωτες ομάδες.

Μέχρι σήμερα έχει βοηθήσει **10.000+ ανθρώπους**, συμπληρώνοντας πάνω από **41.000 επισκέψεις**, παραδίδοντας **230+ τόνους καθαρών ρούχων**. Με την παροχή ψυχοκοινωνικής υπηρεσίας, έχουν ολοκληρωθεί πάνω από **2.900 αιτήματα** ωφελούμενων, ενώ έχει συμβάλει επιτυχώς στην εργασιακή επανένταξη **60 ατόμων** από ευάλωτες ομάδες.

Find us on:



[facebook.com/ithacalaundry](https://facebook.com/ithacalaundry)



[@ithacalaundry](https://@ithacalaundry)



[Ithaca Laundry](https://Ithaca Laundry)



[ithacalaundry.gr](https://ithacalaundry.gr)



k.



**ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ –  
ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ  
ΠΕΛΑΤΩΝ**  
SERVICES – CUSTOMER CARE

# Teleperformance Greece

**ANTIKEimENO**  
Υπηρεσίες Τηλεφωνικής και  
Διαδικτυακής Υποστήριξης

**ΑΡΙΘΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ**  
12.000+

**ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**  
Αθήνα, Θεσσαλονίκη,  
Κρήτη

**ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ**  
1989



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- ☎ 210 9490500
- ✉ [talent.sourcing@gr.teleperformance.com](mailto:talent.sourcing@gr.teleperformance.com)
- 🌐 [jobsteleperformance.com/jobs](https://jobsteleperformance.com/jobs)

## SOCIAL MEDIA

- 🌐 [/Teleperformance](#)
- 📘 [/Teleperformance Greece](#)
- 📷 [/teleperformance\\_greece](#)
- ✉ [/TP\\_Greece](#)

## ΒΡΑΒΕΙΑ

- ▶ Social Responsibility Standard Certification 2024, Verego
- ▶ Great Place to Work 2023, Great Place to Work Institute
- ▶ Best Workplaces™ Hellas 2023, Great Place to Work Institute
- ▶ Best Companies – Contact Center 2023, Diversity & Inclusion Awards
- ▶ Diversity Equity and Inclusion – Initiatives and Strategy 2023, HR Awards



## Η εταιρεία

Η Teleperformance Greece είναι ηγέτιδα εταιρεία στην παροχή «Digital Integrated Business Services» στην Ελλάδα, προσφέροντας εδώ και πάνω από τρεις δεκαετίες άρτια εξυπηρέτηση και υψηλού επιπέδου υπηρεσίες στους πελάτες της. Αποτελώντας σήμερα ένα από τα κορυφαία Multilingual Hubs στον κόσμο, η εταιρεία υποστηρίζει πάνω από 140 Αγορές σε 43 γλώσσες και διαλέκτους, με ανθρώπινο δυναμικό που αποτελείται από πάνω από 12.000 άτομα προερχόμενα από περισσότερες από 110 χώρες. Με εγκαταστάσεις σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Κρήτη, η εταιρεία προσφέρει ολοκληρωμένη γκάμα λύσεων που περιλαμβάνουν την εξυπηρέτηση πελατών, την τεχνική υποστήριξη, την απόκτηση πελατών, ψηφιακές λύσεις, analytics, back-office και άλλες εξειδικευμένες υπηρεσίες σε διεθνώς αναγνωρισμένους πελάτες που δραστηριοποιούνται σε διάφορους κλάδους, όπως στην αυτοκινητοβιομηχανία, την ενέργεια, την τεχνολογία, τα χρηματοοικονομικά, και άλλους.

## Οι βασικές παροχές μας

Πρωτίστως, για όσους έρχονται από το εξωτερικό, διαθέτουμε δωρεάν μαθήματα ελληνικής γλώσσας, βοηθώντας τους να ενσωματωθούν ευκολότερα στην ελληνική κουλτούρα. Επιπλέον, προσφέρουμε πακέτο υγείας, συμμετοχή σε προγράμματα κατάρτισης και ανάπτυξης, καθώς και το δικαίωμα σε δύο επιπλέον μισθούς ετησίως, σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία μαζί με διάφορα μπόνους, όπως για παράδειγμα μέσω του προγράμματος "Refer a Friend", αλλά και πρόσβαση στο discount book μας, το οποίο περιλαμβάνει προσφορές και εκπτώσεις σε συνεργαζόμενες επιχειρήσεις.

## Περί ευημερίας

Στην προσπάθειά μας να καλλιεργήσουμε μια κουλτούρα ευημερίας, εξελίσσουμε διαρκώς τις πρακτικές μας, προσφέροντας στους εργαζομένους μας, μεταξύ άλλων, προσαρμοσμένα πακέτα υγειονομικών παροχών. Με προσήλωση στην ψυχική υγεία των ανθρώπων μας, διαθέτουμε γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης τόσο για τους εργαζομένους μας, όσο και για τους συγγενείς τους, καθώς και εξειδικευμένη ομάδα ιατρικού προσωπικού, η οποία βρίσκεται πάντα σε ετοιμότητα να προσφέρει υποστήριξη και καθοδήγηση. Με γνώμονα την ενεργή συμμετοχή των ανθρώπων μας, την ομαδικότητα, αλλά και την κοινωνική προσφορά, διοργανώνουμε πολυάριθμες φιλανθρωπικές, περιβαλλοντικές, και φιλοζωικές δράσεις, αθλητικές δραστηριότητες και πρωτοβουλίες για την ευημερία τόσο των ίδιων, όσο και των οικογενειών τους.



WORK  
WITH US

# WOMEN Do Business

Είμαστε δίπλα σε κάθε γυναίκα που επιθυμεί να ανακαλύψει τη δύναμη που κρύβει μέσα της και να γίνει αυτή που ονειρεύεται.



Ενδυνάμωση



Εκπαίδευση



Mentoring



Δικτύωση



✉ [info@womendobusiness.eu](mailto:info@womendobusiness.eu)

🌐 [www.womendobusiness.eu](http://www.womendobusiness.eu)

📌 [f](#) [@](#) [in](#) Women Do Business



**Είναι εφικτή η ευημερία όταν εργαζόμαστε;  
Είμαστε ευτυχισμένοι επαγγελματικά;  
Έχουμε βρει τις ισορροπίες μας ανάμεσα στην προσωπική  
και την εργασιακή μας ζωή;  
Οι εταιρείες σήμερα πόσο σοβαρά παίρνουν το wellbeing;**

Φέτος ο Οδηγός Καριέρας, η ετήσια έκδοση του [kariera.gr](http://kariera.gr), είναι αφιερωμένος στο wellbeing στον εργασιακό χώρο. Τις απόψεις τους παραθέτουν εργαζόμενοι, άνθρωποι των επιχειρήσεων, σύμβουλοι ευεξίας, ειδικοί ψυχικής υγείας, αλλά και εκπρόσωποι κορυφαίων εταιρειών που κάνουν θαρραλέα βήματα στο κομμάτι της εργασιακής ευημερίας.



Είναι ένας Οδηγός Καριέρας για όποιον και όποια θέλει να μπει στην αγορά εργασίας ή να εξελιχθεί, χωρίς να θυσιάσει τη σωματική, πνευματική και ψυχολογική υγεία του. Μια εξερεύνηση στο κατά πόσο οι σημερινές εταιρείες στην Ελλάδα λαμβάνουν πρωτοβουλίες για να νιώθουμε καλά και να εργαζόμαστε όλοι και όλες όπως μας αξίζει: στηρίζοντας ολιστικά την ευημερία μας.

