

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

# **ΤΟ ΚΟΣΤΟΣ ΤΗΣ «ΔΥΝΑΤΗΣ» ΓΥΝΑΙΚΑΣ**

*ΤΟ ΑΪΟΡΑΤΟ ΤΙΜΗΜΑ ΤΟΥ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΝΕΙΣ ΌΛΑ*

# ΠΩΣ ΕΠΙΒΙΩΝΕΙ ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ Σ' ΈΝΑ ΑΝΔΡΟΚΡΑΤΟΥΜΕΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ;

- **ΞΕΡΩ ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ...**

Να πρέπει να φαίνεσαι ότι όλα είναι εντάξει

Να πρέπει να κάνεις πάντα κάτι παραπάνω

Να ανέχεσαι να σε μειώνουν

Να χαμογελάς ενώ μέσα σου λιγοστεύεις

Να σου κάνουν σεξιστικά σχόλια

Να λες «πρέπει να αντέξω» γιατί :

- Έχω ανάγκη τη δουλειά
- Έχω ενοίκιο και λογαριασμούς
- Έχω μικρά παιδιά
- Έχω παιδιά που σπουδάζουν

## ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ...

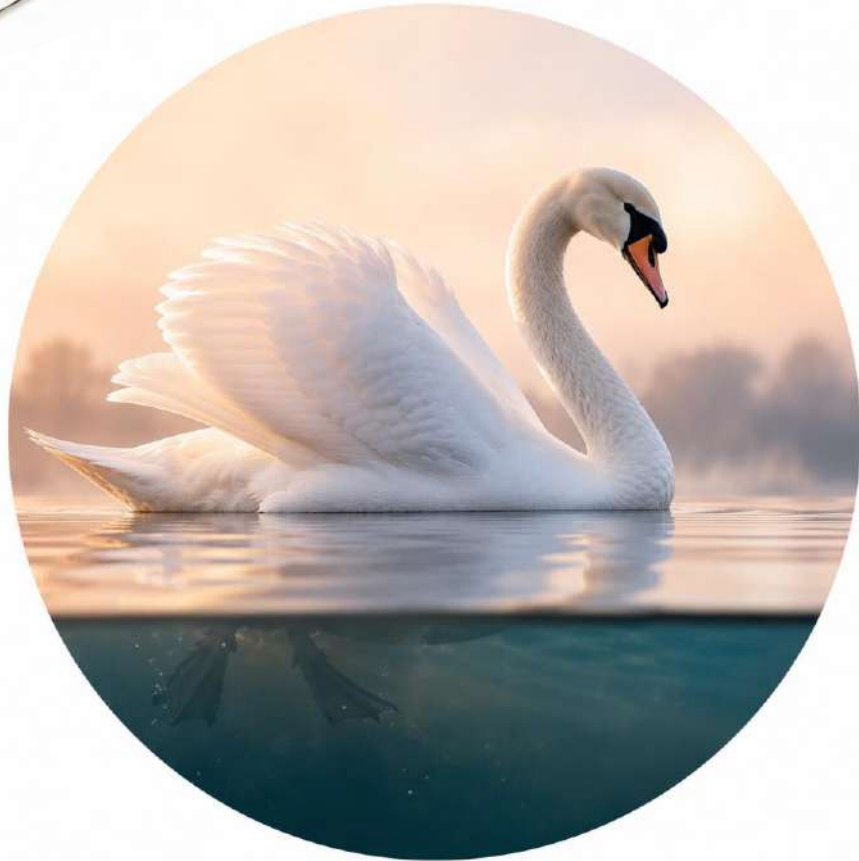
Έχετε χαμογελάσει ενώ μέσα σας λέγατε «δεν μπορώ άλλο;»

Έχετε ακούσει «εντάξει καλό είναι, αλλά δεν έκανες και αυτό!»

Σας έχουν πει «ε τώρα, εντάξει από πού κι ως πού έχεις και άποψη;»

Σας έχουν κοιτάξει με το βλέμμα του «έχεις ωραίο χαμόγελο, το ξέρεις;»

# Ο «ΑΟΡΑΤΟΣ» ΚΥΚΝΟΣ



1''

2''

ΜΟΤΙΒΑ ΠΟΥ ΚΡΥΒΟΝΤΑΙ ΑΠΌ ΠΙΣΩ:

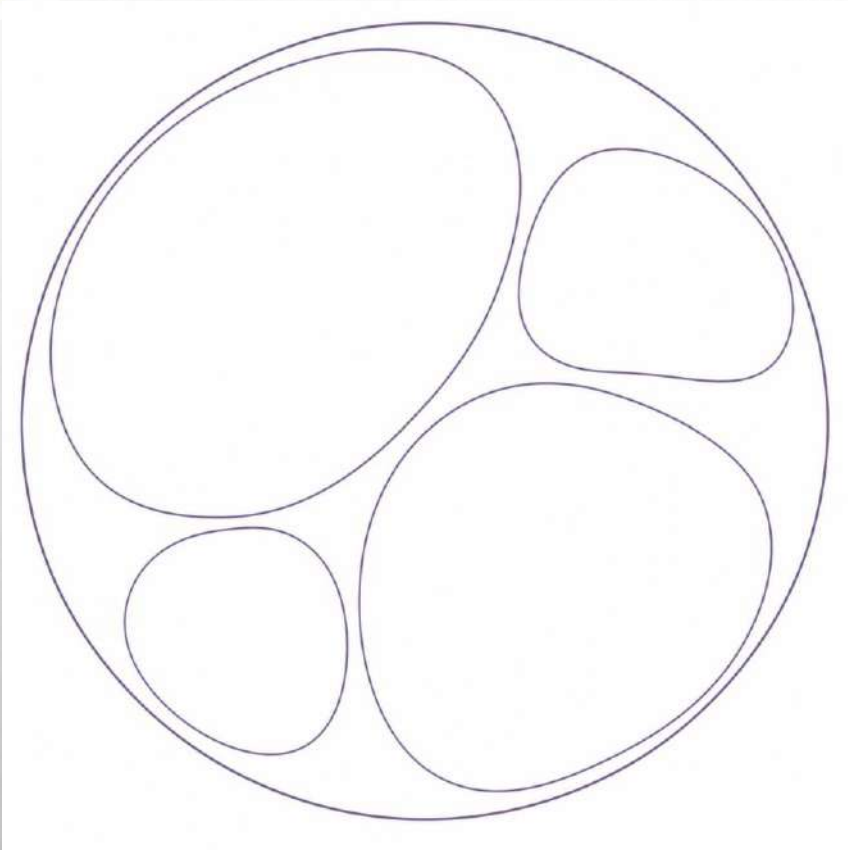
Το «καλό κορίτσι»

Η γυναίκα που τα καταφέρνει σε όλα  
χωρίς να διαμαρτύρεται

Οι πολλοί ρόλοι που υπηρετούμε



# ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΩΝ ΡΟΛΩΝ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ



## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ:

- Η μητέρα
- Η εργαζόμενη
- Η κόρη
- Η σύζυγος/σύντροφος
- Η φίλη
- Και ό,τι άλλο εσείς «φροντίζετε»

**Προσοχή στο μέγεθος!**

# Η ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΠΙΤΣΑΣ





# ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ / ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ (2 ΣΤΗΛΕΣ)

1. Να είσαι καλό κορίτσι
2. Να μην αντιμιλάς στους μεγαλύτερους
3. Να μην ντύνεσαι προκλητικά
4. Να κάνεις υπομονή
5. Να μη μιλάς πολύ
6. Να είσαι δυνατή
7. Να μην ζητάς πολλά
8. Δεν μιλάμε παραέξω για το τι γίνεται εδώ μέσα

**1 – 10**

1 = δεν το άκουσα ποτέ  
10 = το άκουγα συνέχεια



# ΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ

1. Να είσαι σωστή στη δουλειά σου
2. Να μην αντιμιλάς στους προϊσταμένους
3. Να μην ντύνεσαι προκλητικά
4. Να κάνεις υπομονή
5. Να μη μιλάς πολύ
6. Να είσαι δυνατή
7. Να μην ζητάς πολλά
8. Δεν μιλάμε στους παραπάνω για το τι γίνεται εδώ

**1 – 10**

1 = δεν το νιώθω / ακούω ποτέ

10 = το νιώθω / το ακούω συνέχεια

# 8 ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ / BURNOUT



# ΟΙ 3 ΦΩΝΕΣ ΤΟΥ BURNOUT



\* Παγκόσμιος Δείκτης Μέτρησης ΜΒΙ

# ΟΙ ΛΥΣΕΙΣ - ΤΑ 4 R ΤΟΥ BURNOUT

**Rest**

*(Ανάπαυση)*



Ξεκίνα από  
εδώ για να  
ΑΝΑΚΑΜΨΕΙΣ

**Recovery**

*(Ανάρρωση)*



**Reward**

*(Επιβράβευση)*

Ξεκίνα από  
εδώ για να  
ΠΡΟΛΑΒΕΙΣ



**Regulation**

*(Ρύθμιση)*



# ΠΩΣ ΜΟΙΑΖΕΙ Η ΕΛΛΕΙΨΗ REWARD/ ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗΣ

Δεν είμαι αρκετά

- ικανή
- άξια
- παραγωγική



Πρέπει να

- πετύχω
- γίνω
- έχω τον έλεγχο



Δεν μου επιτρέπω να

- ξεκουραστώ
- ζητήσω βοήθεια
- να το «πάω» πιο αργά



Φοβάμαι πως θα

- αποτύχω
- απογοητεύσω
- θα με διώξουν



## ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΒΙΩΣΗ

Εσωτερικευμένος φόβος,  
ενοχή, αίσθημα ντροπής

“ Αν δεν προσπαθώ συνεχώς περισσότερο,  
δεν θα είμαι ασφαλής, αποδεκτή ή αρκετή...  
(δεν θα επιβιώσω)



ασφαλής



αποδεκτή



αρκετή



# ΠΩΣ ΜΟΙΑΖΕΙ Η ΕΛΛΕΙΨΗ REGULATION / ΡΥΘΜΙΣΗΣ

Δεν έχω

- εναλλακτικές
- επιλογές
- διέξοδο



Δεν μπορώ  
να φαίνομαι

- ανεπαρκής
- αδύναμη
- λιγότερη



Δεν έχω χρόνο να

- φροντίσω τον εαυτό μου
- ξεκουραστώ
- είμαι προτεραιότητα



Χρειάζεται απλά να

- το περάσω κι αυτό
- το διαχειριστώ
- να επιβιώσω



## ΕΠΙΒΑΡΥΝΤΙΚΗ ΠΙΕΣΗ

Αμυντικά μοτίβα: αντίδραση, αποφυγή, άρνηση



Δεν μπορώ να αλλάξω πορεία τώρα πια γιατί...



θα χάσω ό,τι  
έχω καταφέρει

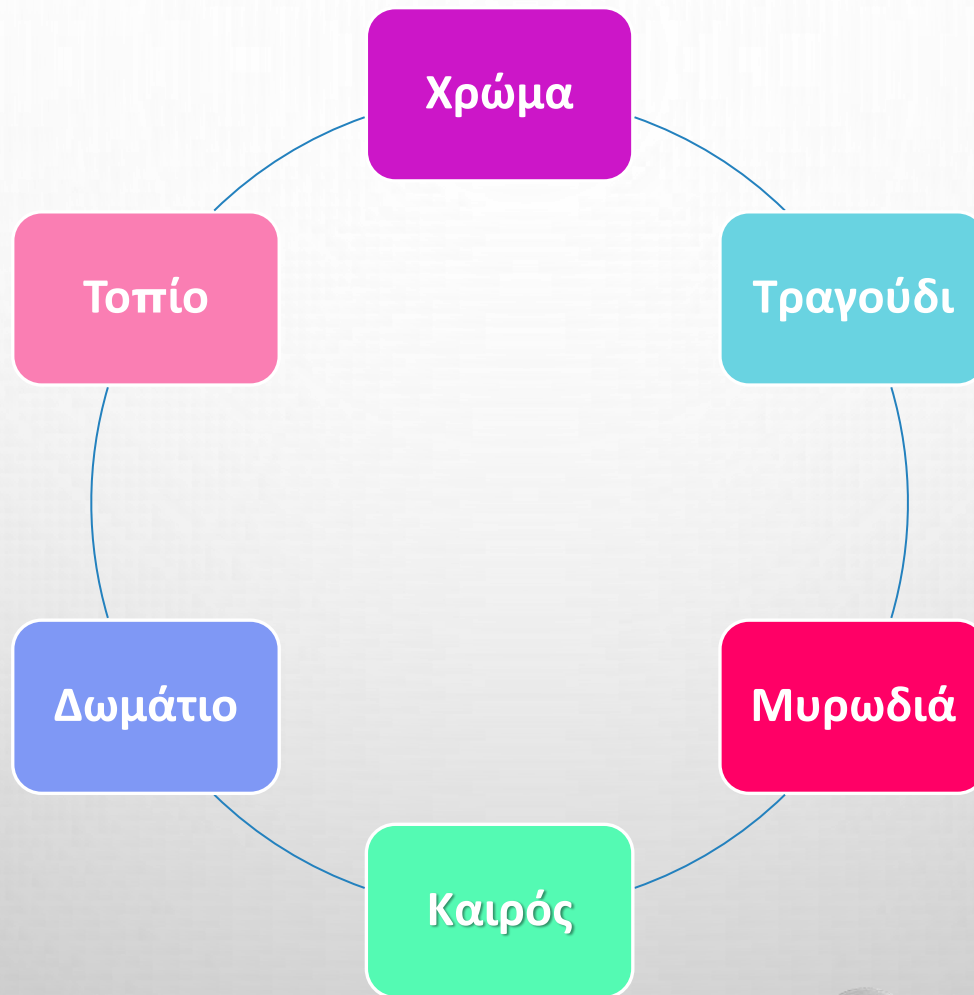


δεν θα  
πετύχω



θα  
καταστραφώ

# ΑΝ ΗΣΟΥΝ BRAND...



# Ο ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ ΤΩΝ 5



5 επαγγελματικές ποιότητες που έχεις  
(Ένα επίθετο κάθε φορά)

5 ποιότητες που θα ήθελες να σου αναγνωρίζουν  
περισσότερο  
(Ένα επίθετο κάθε φορά)

5 πράγματα που θα διεκδικήσεις από αύριο το  
πρωί για το Μέλλον σου

Και τώρα κλείσε τα μάτια σου για 1' και  
οραματίσου τον εαυτό σου σε 5 χρόνια



# IT'S MOVIE TIME



Α' πλάνο = ΣΗΜΕΡΑ



Τελευταίο πλάνο = ΣΕ 5 ΧΡΟΝΙΑ

# ΈΝΑ ΜΙΚΡΟ ΔΩΡΟ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΕΣΑΣ



- ΤΟ ΜΟΤΙΒΟ «ΜΙΛΑΕΙ» ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΕΣΕΝΑ
- ΤΟ ΣΩΜΑ «ΜΙΛΑΕΙ» ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΝΟΥ
- ΔΩΡΕΑΝ 3ΛΕΠΤΗ ΗΧΗΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΕΙΩΣΗΣ



[WWW.ZETAFOUFOULA.COM/FREEAUDIO](http://WWW.ZETAFOUFOULA.COM/FREEAUDIO)

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ!

**Zeta**  
Life & Brand  
Coach

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



zeta\_foufoula

the **life**  
**Story**  
game