

# women in digital

ΤΕΥΧΟΣ 6 // ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2022

## Άνιζελα Γκερέκου

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΟΤ

“*Οι γυναίκες σήμερα δεν θέλουμε ποσοσιώσεις και ειδική μεταχείριση. Θέλουμε ίσες ευκαιρίες*”

### WOMEN IN *Highlights*



**ΓΕΩΡΓΙΑ  
ΚΑΡΟΥΝΤΖΟΥ**  
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΕΤΑΙΡΙΚΩΝ  
ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ JTI



**ΑΝΘΗ ΑΒΡΑΜΕΑ**  
FOUNDER ANTHINGS



**ΜΑΡΙΑ ΓΡΑΤΣΙΑ**  
ΔΙΕΥΘΥΝΟΥΣΑ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ  
KLEOPAS ALLIOTT BUSINESS  
CONSULTANTS



**ΜΑΡΙΝΑ ΕΞΑΡΧΟΥ**  
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ  
MARKETING ΤΗΣ METRO





Μαρίνα Εξάρχου,  
Γενική Διευθύντρια  
marketing της Metro

# Hot Topics

- ✓ Η ΕΥ ανακοίνωσε την ολοκλήρωση του προγράμματος «**ReGeneration Academy for Women in Data Engineering powered by EY**». Το πρόγραμμα, απευθυνόταν σε νέες πτυχιούχους, παρέχοντας εξειδικευμένη εκπαίδευση 100 ωρών στον κλάδο της επιστήμης των δεδομένων (data science). Στόχος του προγράμματος η ισότητα ευκαιριών στην αγορά εργασίας και η ένταξη περισσότερων νέων γυναικών σε οργανικές θέσεις εργασίας στον κλάδο της τεχνολογίας, όπου υποεκπροσωπούνται. Με την ολοκλήρωση του προγράμματος, 20 από τις νέες πτυχιούχους που το παρακολούθησαν, προσελήφθησαν από την ΕΥ Ελλάδος, ενισχύοντας τις εξειδικευμένες σε θέματα τεχνολογίας και δεδομένων, ομάδες της.
- ✓ Η κ. Χρύσα Ελευθερίου αναλαμβάνει το ρόλο Sustainability and Stakeholders Relations Leader στον όμιλο Interamerican όπου θα ηγηθεί της προσπάθειας αξιοποίησης αναδυόμενων ευκαιριών ανάπτυξης αειφόρων επιχειρηματικών και οικονομικών δραστηριοτήτων μέσω της ενσωμάτωσης παραγόντων ESG στη στρατηγική και στις δραστηριότητες του ομίλου. Παράλληλα, μέσα από την υιοθέτηση μιας νέας προσέγγισης, το νέο τμήμα θα αναπτύσσει δράσεις και πρωτοβουλίες με στόχο τη δημιουργία ισχυρών εταιρικών σχέσεων με θετική επίδραση και αμοιβαίο όφελος.
- ✓ Από την 1η Μαρτίου 2022 η κ. Μαρίνα Εξάρχου ανέλαβε Γενική Διευθύντρια marketing της Metro. Η κ. Εξάρχου είναι στέλεχος με πάνω από 20 χρόνια εμπειρίας σε διοικητικές θέσεις Marketing & Επικοινωνίας με τελευταία της θέση αυτή της Retail Marketing & Retail Experience Director στον ΟΠΑΠ, στέλεχος στην ΕΕ/ΒΤ UK και στη Wind Hellas. Η Διοικητική ομάδα της Metro «καλωσορίζει την κ. Μαρίνα Εξάρχου και εκφράζει τη βεβαιότητα ότι θα συμβάλει ουσιαστικά στην επίτευξη των στρατηγικών στόχων της εταιρείας και στην αντιμετώπιση των προκλήσεων που διαμορφώνονται στην ελληνική αγορά».

## Η πανδημία μας πήγε πίσω

Τις σοβαρές επιπτώσεις που είχε η πανδημία και τα lockdowns αποτυπώνει το πρόσφατο Ευρωβαρόμετρο, με το 31% των ερωτηθεισών στην Ελλάδα και το 34% στην Κύπρο να θεωρούν ότι «εξαρτώνται περισσότερο οικονομικά από τους συντρόφους τους», ποσό πολύ υψηλότερο από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο (19%). Σύμφωνα με τη μελέτη, τέσσερις στις 10 γυναίκες, δηλώνουν ότι η πανδημία είχε αρνητικό αντίκτυπο στο προσωπικό τους εισόδημα. Το 44% των γυναικών αναφέρουν ότι η πανδημία είχε αρνητικό αντίκτυπο στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής τους ζωής ενώ το 22% σκέφτονται ή έχουν αποφασίσει ήδη να μειώσουν μόνιμα τον χρόνο που αφιερώνουν σε αμειβόμενη εργασία.

Όσον αφορά στην Ελλάδα σε σχέση με τη γυναικεία επιχειρηματικότητα, τα στοιχεία του ΟΟΣΑ δείχνουν πως το μερίδιο που αναλογούσε στις γυναίκες επιχειρηματίες για το 2020, βρισκόταν κάτω από τον μέσο όρο του 9,2%, φτάνοντας στο 7,6%. Κατά την ΕΛΣΤΑΤ, το 2018 το ποσοστό βρισκόταν στο 3,8%, άρα υπάρχει μια σχετική ανάπτυξη. Μάλιστα, ήταν η γυναικεία επιχειρηματικότητα που βοήθησε στη σημαντική άνοδο του δείκτη επιχειρηματικότητας το 2019, καθώς, ακόμη και σε απόλυτους όρους, οι άντρες επιχειρηματίες μειώθηκαν. Σύμφωνα με τον ΣΕΓΕ η επιχειρηματικότητα υπέστη πλήγμα και αυξήθηκε ο αριθμός των γυναικών στην ομάδα του μη-ενεργού εργασιακά πληθυσμού, καθώς πολλές αναγκάστηκαν να ασχοληθούν με την οικογενειακή μέριμνα. Η κ. Λίνα Τσαλαμπάση, Πρόεδρος του Σ.Ε.Γ.Ε. και CEO του ομίλου εταιριών OECON Group, εντοπίζει τα εμπόδια για τη γυναικεία επιχειρηματικότητα την τελευταία 20ετία. Είναι τα ίδια με μόνη διαφορά ότι υπάρχει μια τάση για αύξηση στη γυναικεία επιχειρηματικότητα και ότι οι νέες γενιές είναι πιο δυναμικές σε αυτό τον τομέα.

# Άνιζελα Γκερέκου

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΟΤ

ΣΤΗ: ΣΟΝΙΑ ΧΑΪΜΑΝΤΑ

**Η** Άνιζελα Γκερέκου δεν χρειάζεται συστάσεις. Έχει γράψει σημαντικά χιλιόμετρα στην Πολιτική, τον Πολιτισμό και τα τελευταία χρόνια στον Τουρισμό αφήνοντας ένα σημαντικό ίχνος σε κάθε της έργο ή δράση, κοινός παρονομαστής των οποίων είναι το άσβεστο πάθος και η άοκνη όρεξη να στηρίζει στόχους και νέες ιδέες και φυσικά η συνεχής προσπάθεια για το καλύτερο. Και οι ατέλειωτες ώρες δουλειάς. Το γεγονός ότι είναι γυναίκα προσθέτει, στην τρέχουσα θέση της, αυτή της προέδρου του ΕΟΤ, ένα επιπλέον ειδικό βάρος: στο νέο τοπίο τόσο της οικονομίας της φιλοξενίας η γυναίκεια αντίληψη, οι επικοινωνιακές της δεξιότητες, οι ηγετικές ικανότητες καθώς και η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελούν το αδιαμφισβήτητο κλειδί της επιτυχίας!

**Καιά τη γνώμη σας οι τουριστικές επιχειρήσεις δίνουν έμφαση σε ενέργειες sustainability και ESG ώστε να είναι όσο το δυνατόν πιο φιλικές με το Περιβάλλον και συμβατές με τις απαιτήσεις μιας σύγχρονης Κοινωνίας, πέρα από το ζητούμενο της επένδυσης στην άνεση, την πολυτέλεια και την ξεχωριστή φιλοξενία;**

Η έννοια της αειφορίας και ειδικά στη μετά Covid εποχή έχει εδραιωθεί σε όλες τις συζητήσεις μας πλέον σε όλα τα πάνελ του Τουρισμού. Και ως έννοια μπήκε λίγο απότομα στην ατζέντα των περισσότερων επιχειρήσεων, καθώς κλήθηκαν να συμμορφώσουν άμεσα τον τρόπο λειτουργίας τους στους κανόνες και με δείκτες που έχουν θεσπίσει η ΕΕ αλλά και τα Ηνωμένα Έθνη, τα οποία, εστιάζουν στη βιώσιμη ανάπτυξη λαμβάνοντας υπόψη την οικονομική, κοινωνική και περιβαλλοντική της διάσταση.

Βέβαια θα πω εδώ ότι η ανάπτυξη του Τουρισμού με ενεργούς τους τρεις πυλώνες της περιβαλλοντικής, οικονομικής, κοινωνικής και ψηφιακής δραστηριότητας με σκοπό να εξασφαλίζει την αξιοποίηση αλλά και την προστασία των φυσικών πόρων, ώστε να μην προκαλεί βλάβη στο περιβάλλον, υπονομεύοντας το μέλλον των επερχόμενων γενεών, είναι ήδη εδώ και τα Κριτήρια ESG (Environmental, Social, Governance) αποτελούν ένα βιώσιμο και ολοένα πιο δημοφιλή τρόπο να αξιολογούν οι επενδυτές και οι χρηματοπιστωτικοί οργανισμοί μια εταιρεία. Καθώς οι δείκτες αυτοί τεκμηριώνουν την οικονομική



“Οι γυναίκες σήμερα δεν θέλουμε ποσοτώσεις και ειδική μεταχείριση. Θέλουμε ίσες ευκαιρίες.”

σταθερότητα μιας εταιρείας και την κάνουν πιο ελκυστική στους επενδυτές, είναι πλέον σαφές ότι όποια επιχείρηση, χώρα, προορισμός υστερεί σε οργάνωση ψηφιακής αναβάθμισης, ώστε να μπορεί να πετύχει τους στόχους αυτούς, θα έχει ένα τεράστιο μειονέκτημα όσον αφορά τους τρόπους χρηματοδότησης αλλά και ανταγωνιστικότητας! Οι επιχειρήσεις που καινοτομούν, οι επιχειρήσεις που θέλουν να είναι ανταγωνιστικές διεθνώς, θα είναι και οι νικήτριες και σε αυτήν τη μάχη.

Αλλά καθίσταται πλέον επιβεβλημένο να συνειδητοποιήσουμε περισσότερο από ποτέ τα προβλήματα που δημιουργεί στο Περιβάλλον η όποια ανάπτυξη και ειδικά η τουριστική ανάπτυξη και να αναλάβουμε μια σειρά από δυναμικές πρωτοβουλίες.

Με όλα αυτά τα σύγχρονα εργαλεία θα έχουμε καλύτερη και πιο συγκροτημένη εικόνα των επιδόσεων μιας επιχείρησης, κάτι που βοηθάει στην εξωτερική αξιολόγησή της.

Σε αυτό το σημείο οφείλουμε να καταστήσουμε σαφές το γεγονός πως, ο αειφόρος τουρισμός δεν είναι μορφή τουρισμού αντίθετα, μπορεί να χαρακτηρίζει οποιοδήποτε είδος τουρισμού και αποτελεί ένα βασικό και σταθερό σημείο ανταγωνιστικότητας.

Η αειφορία είναι σύμμαχός μας και βαδίζει χέρι-χέρι με το θετικό περιβαλλοντικό αποτύπωμα, ως προς τη διαχείριση των πόρων, αλλά και τη βελτίωση των συνθηκών της κοινωνίας.



Βέβαια να πω εδώ ότι δεν μπορούμε να μιλάμε για βιώσιμη ανάπτυξη και μείωση CO2 και να δημιουργούμε εμπόλεμες ζώνες με υψηλό «δείκτη» μόλυνσης που κάνουν κακό όχι μόνο στο Περιβάλλον αλλά στην ίδια μας τη ζωή.

Ας ελπίσουμε βέβαια όλους αυτούς τους στόχους να τους καταφέρουμε όλοι μαζί οι λαοί στον πλανήτη ενωμένοι ειρηνικά και να μην μείνουμε στα λόγια.

**Ποια είναι τα στοιχεία εκείνα, μιας Γυναίκας, που προσδίδουν κάτι ιδιαίτερο σε έναν τόσο ευαίσθητο οργανισμό για την προβολή του Τουρισμού στο εξωτερικό αλλά και την Ελλάδα;**

Σε αυτό το κομβικό σημείο ανάπτυξης που βρισκόμαστε, η γυναίκα μπορεί και οφείλει να παίξει καθοριστικό ρόλο! Χωρίς κανέναν δισταγμό στο νέο τοπίο τόσο της οικονομίας της φιλοξενίας όσο και σε άλλους τομείς η γυναίκα αντίληψη, οι επικοινωνιακές δεξιότητες, οι ηγετικές ικανότητες καθώς και η συναισθηματική νοημοσύνη είναι αδιαμφισβήτητο κλειδί επιτυχίας!

Μια γυναίκα από τη φύση της μπορεί να συνθέσει και να διαμορφώσει υψηλές αξίες με ενσυναίσθηση σε μια επιχείρηση, στην οικογένεια, στην οικονομία αλλά και στο περιβάλλον καθώς οι νέες μορφές τουρισμού χρειάζονται τη γυναίκα ευρηματικότητα και αποτελεσματικότητα.

Γνωρίζουμε πλέον καλά, το γεγονός ότι η υιοθέτηση ενός πιο εναλλακτικού μοντέλου τουριστικών δράσεων σε συνδυασμό με πιο ESG friendly πρακτικές, θα αποτελέσει σημαντικό κριτήριο αξιολόγησης και πόλο έλξης για τα επενδυτικά κεφάλαια.

Και σε αυτό το νέο παραγωγικό γίγνεσθαι η γυναίκα μπορεί και οφείλει να πρωταγωνιστήσει!

**Πόσο inclusive και συμπεριληπτικοί είναι οι οργανισμοί (επιχειρήσεις και δημόσιες υπηρεσίες) στον Τουρισμό τόσο προς τις γυναίκες εργαζόμενες όσο και προς τις γυναίκες σε υψηλόβαθμες θέσεις;**

Στο περιβάλλον των ελληνικών οργανισμών και επιχειρήσεων υπάρχουν πολλά βήματα που πρέπει να κάνουμε. Σύμφωνα με την Grant Thornton το ποσοστό γυναικών σε ανώτερες διοικητικές θέσεις στην Ελλάδα είναι στο 33%! Χρειάζεται τα ποσοστά να αλλάξουν προς τα πάνω! Βέβαια θα πρέπει να επισημάνω ότι η συμπερίληψη που συχνά αναφέρουμε έχει πολλές διαστάσεις, το diversity αφορά διαφορετικές ταυτότητες, που όλοι μπορούμε να έχουμε.

Σήμερα, για παράδειγμα, τουλάχιστον πέντε γενιές συνυπάρχουν στον εργασιακό χώρο και έχουν τελείως διαφορετικά προφίλ και εμπειρίες, από τεχνολογική και βιωματική άποψη. Όσον αφορά στο φύλο σημειώνεται βελτίωση, νομίζω βοήθησε σε αυτό και ο νόμος της ποσόστωσης αλλά αυτό είναι ένα ταξίδι, που απαιτεί από τους ηγέτες πιο ανθρωποκεντρική προσέγγιση, η οποία πολεμάει στερεότυπα που όλοι έχουμε γαλουχηθεί με αυτά, ως προς τις γυναίκες, τους ανθρώπους με αναπηρία, τη συντηρητικότητα των μεγαλύτερων σε ηλικία ή την ελαφρότητα των νέων καθώς η συμπερίληψη δεν αφορά μόνο το φύλο!

Πιστεύω ακράδαντα ότι χρειάζεται να επικοινωνούμε περισσότερο, να ακούμε πολύ περισσότερο, να έχουμε την περιέργεια να καταλάβουμε από πού ξεκινάει ο καθένας και να είμαστε λίγο πιο γενναίοι στο να πολεμάμε τα στερεότυπα όταν



“Το ανδροκρατούμενο «άβατο» των υψηλόβαθμων θέσεων και δη της πολιτικής, φαίνεται ότι υποχωρεί και έχει αρχίσει να σπάει το γυάλινο ταβάνι. Έχουμε όμως ακόμα πολύ δρόμο μπροστά μας!”

τα βλέπουμε γύρω μας!

Για εμένα προσωπικά αποτελεί βασικό στόχο σε ότι κάνω η εξάλειψη των προκαταλήψεων και συμπεριφορών και να μην ξεχνάμε ότι αυτό είναι κυρίως θέμα τόσο της οικογένειας όσο και της ίδιας της Παιδείας.

**Η όλο και αυξητική προσβασιμότητα των γυναικών στο digital περιβάλλον καθιστά καθοριστική τη συμμετοχή τους στη λήψη απόφασης αναφορικά με τους τουριστικούς προορισμούς;**

Περπατάμε σε έναν μονόδρομο και πλέον αναβαθμιζόμαστε. Δεν μπορεί το 2022 να λειτουργούμε με παλιούς τρόπους και παλιό mind set!

Τα ΑΠΑΡΧΑΙΩΜΕΝΑ συστήματα αυξάνουν το κόστος στις εργασίες μας στη λειτουργικότητα και καθυστερούν τα θετικά αποτελέσματα. Χρειαζόμαστε εκσυγχρονισμό και ευελιξία αλλά και επιμόρφωση!

Ο «έξυπνος» με άλλα λόγια, τουρισμός είναι αναγκαίος για καλύτερη και αποτελεσματικότερη διαχείριση και καθώς έτσι ξεκλειδώνουμε την αξία παγιδευμένων δεδομένων και κερδίζουμε και σε χρόνο και σε χρήμα!

Αυτό είναι και ένα θέμα που ανέπτυξα στην παρουσίασή μου στο παγκόσμιο φόρουμ τουρισμού (WTF) στο Dubai με θέμα blockchain n°Travel. Μια τεχνολογία που με την ηθική της χρήση μπορεί να μας λύσει πολλά θέματα διαφάνειας και ασφάλειας αλλά και που μπορεί να είναι φιλική και προσβάσιμη και από τις γυναίκες!

Άλλωστε αποδεδειγμένα όλο και περισσότερες εταιρείες ζητούν να αυξηθεί η διαφορετικότητα του εργατικού τους δυναμικού, καθώς έρευνες έχουν αποδείξει πως συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με την εύρυθμη λειτουργία μιας εταιρείας αλλά και την κερδοφορία της.





Angela Gerekou

Το σίγουρο είναι ότι η τεχνολογία έχει χώρο για όλους και είναι ιδιαίτερα σημαντικό σήμερα τα πανεπιστήμια να μπορούν να καθοδηγούν τις νέες γυναίκες στο χώρο του STEM, και να εξηγούν τις επιλογές που έχουν μπροστά στην καριέρα τους, κάτι που σήμερα δεν συμβαίνει.

**Τί συμβουλεύετε την κόρη σας σε σχέση με τη χρήση των SoMe; Έχετε θέσει όρια και για ποιους λόγους (αξία ιδιωτικής ζωής, αρνητικές συνέπειες υπερέκθεσης, υπερίεση φυσικών σχέσεων έναντι virtual);**

Η κόρη μου είναι ήδη 20 χρονών και γνωρίζει ίσως καλύτερα από εμένα τα σύγχρονα μέσα και είναι πολύ προσεκτική και ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένη!

Βέβαια πιστεύω ακράδαντα ότι η ενημέρωση για τη σωστή χρήση σε όλα τα κοινωνικά δίκτυα πρέπει να ξεκινά από τα σχολεία, ενώ και οι γονείς πρέπει επίσης να γνωρίζουν τους κινδύνους ώστε να μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους προκειμένου να αναπτύξουν δικλίδες ασφαλείας σε σχέση με την ορθή τους χρήση.

**Έχετε επιτύχει σε σημαντικές θέσεις, έχετε εκλεγεί, δοκιμασιεί, δημιουργήσει, αγαπήσει, γεννήσει... και πόσα άλλα ρήματα. Τι λέτε σήμερα προς τον εαυτό σας; «Τα καιάφερα», «Προσπάθησε κι άλλο» ή κάτι άλλο;**

Η κουλτούρα της διαρκούς ανάπτυξης είναι στάση ζωής, για εμένα είναι μέσα στο DNA μου. Δεν επαναπαύομαι ποτέ! Με βοηθάει να αλλάζω τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύω τα πράγματα που μου συμβαίνουν. Κατά την προσπάθεια βέβαια αυτή μπορεί να εκτεθώ σε προκλήσεις και ίσως αποτύχω αλλά δεν μου αρέσει να το βάζω κάτω. Η ουσία για εμένα σε όλο αυτό είναι όταν αποτυγχάνω, ή δεν έχω το αποτέλεσμα που θα ήθελα από μια μου δράση, τι μαθαίνω, τι αλλάζω την επόμενη φορά που θα προσπαθήσω και τι μπορώ να ακολουθήσω σε μεθοδολογία, από κάποιον που το κάνει καλύτερα από εμένα.

**Θεωρείτε ότι ζούμε σε μια Κοινωνία αμάθειας ή ημιμάθειας και ότι σε αυτό συμβάλλει και η ευκολία που παρέχουν οι μηχανές αναζήτησης που έχουν εκεί... τα πάντα προσβάσιμα συνεπώς λίγοι μπαίνουν στον κόπο να διαβάσουν πέρα από τα επιβεβλημένα;**

Σίγουρα πάσχουμε από ημιμάθεια μεγάλη σε πολλά αντικείμενα αλλά το θέμα μας εδώ είναι να μπορέσουμε να το παραδεχτούμε ώστε να βελτιωθούμε!

Πιστεύω επίσης ότι τα πάντα ξεκινούν από την ατομική και υπεύθυνη συμπεριφορά του καθενός μας! Όλα τα ψηφιακά

εργαλεία φτιάχτηκαν από εμάς για εμάς!

Μας βοηθούν να κερδίζουμε χρόνο και να έχουμε πιο άμεσα αποτελέσματα αρκεί να τα χρησιμοποιούμε ορθά και ηθικά γιατί τα πάντα έχουν κανόνες!

**Τελευταία βλέπουμε μία μεγαλύτερη προσπάθεια για συμπερίληψη των γυναικών σε θέσεις ευθύνης, στις επιχειρήσεις αλλά και στην πολιτική, χωρίς ωστόσο -αναλογικά- το αποτέλεσμα να κρίνεται ικανοποιητικό.**

Το ανδροκρατούμενο «άβατο» των υψηλόβαθμων θέσεων και δη της πολιτικής, φαίνεται ότι υποχωρεί και έχει αρχίσει να σπάει το «γυάλινο ταβάνι». Έχουμε όμως ακόμα πολύ δρόμο μπροστά μας!

Η ισχυρή τάση για προκατάληψη όπως εξήγησα από την αρχή αυτής της κουβέντας είναι κάτι πολύ σοβαρό! Και ειδικά τώρα που η τεχνολογία και τεχνητή νοημοσύνη έχει μπει σε όλα τα μέσα! Όπως γνωρίζετε είμαστε υπεύθυνοι με το τι «ταίζουμε» τις μηχανές αν τις ταίζουμε με καλά δεδομένα τότε οι αλγόριθμοι αναπαράγουν καλά αποτελέσματα.

Αντίθετα αν τις ταίζουμε με δεδομένα γεμάτα παλιές πεποιθήσεις και προκαταλήψεις τότε έμμεσα διαιωνίζουμε το πρόβλημα από το οποίο υποτίθεται θέλουμε να θεραπευτούμε! Είναι γεγονός πως η επαγγελματική ανέλιξη για μια σύγχρονη εργαζόμενη γυναίκα είναι σε πολλές περιπτώσεις μια «ανηφόρα» με πολλά εμπόδια.

Και θα πω εδώ...

Καλύτερα λοιπόν ας διακόψουμε την προκατάληψη του φύλου μια και καλή αντί να διακόπτουμε τις γυναίκες όταν μιλούν..

**Πώς βλέπετε να διαμορφώνεται ο ρόλος των γυναικών ως εργαζομένων και στελεχών στον ευρύτερο τουριστικό κλάδο; Βλέπετε να αλλάζει αυτό το δεδομένο;**

Παρότι το μεγαλύτερο μέρος του εργατικού δυναμικού στον τουρισμό αποτελείται ως επί το πλείστον από γυναίκες, παραδόξως οι άντρες είναι εκείνοι που συχνότερα καταλαμβάνουν υψηλόβαθμες θέσεις.

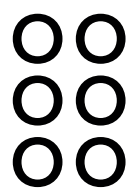
Από την προσωπική μου εμπειρία, όμως, γνωρίζω ότι και ο στόχος αυτός μπορεί να επιτευχθεί με συστηματική εργασία και μεθοδική εκπαίδευση υψηλού επιπέδου, βάσει της οποίας μπορούν να εκτιμηθούν οι ικανότητες, η αξία και τα soft skills ώστε να αξιοποιηθούν ισότιμα σε υψηλές θέσεις και οι γυναίκες.

Είναι ανάγκη να παρθούν άμεσα και στοχευμένα μέτρα, τόσο από την Πολιτεία όσο και από τις εταιρείες και τους οργανισμούς για την υποστήριξη των γυναικών που πλήττονται δυσανάλογα από την υγειονομική και οικονομική αυτή κρίση. Όλο όμως αυτό για να μπορέσει να γίνει χρειάζεται καλύτερη τεχνική και ηθική υποστήριξη τόσο από την ίδια την Πολιτεία όσο και από τους εργοδότες!

Να επενδύσουν σε τεχνική υποδομή που θα διευκολύνει την εργασία, αλλά και την παροχή εργαλείων συνεχούς επιμόρφωσης και ενδυνάμωσης, ιδιαίτερα προς τις γυναίκες εργαζόμενες, αλλά και σε ανεξάρτητους φορείς εκπαίδευσης και υποστήριξης που μπορούν να δώσουν ευρέως προσβάσιμα εργαλεία εκπαίδευσης και υποστήριξης.

Οι αριθμοί είναι αμείλικτοι και τελικά κανέναν δεν συμφέρει η άνιση μεταχείριση. Οι γυναίκες σήμερα δεν θέλουμε ποσοτώσεις και ειδική μεταχείριση. Θέλουμε ίσες ευκαιρίες!



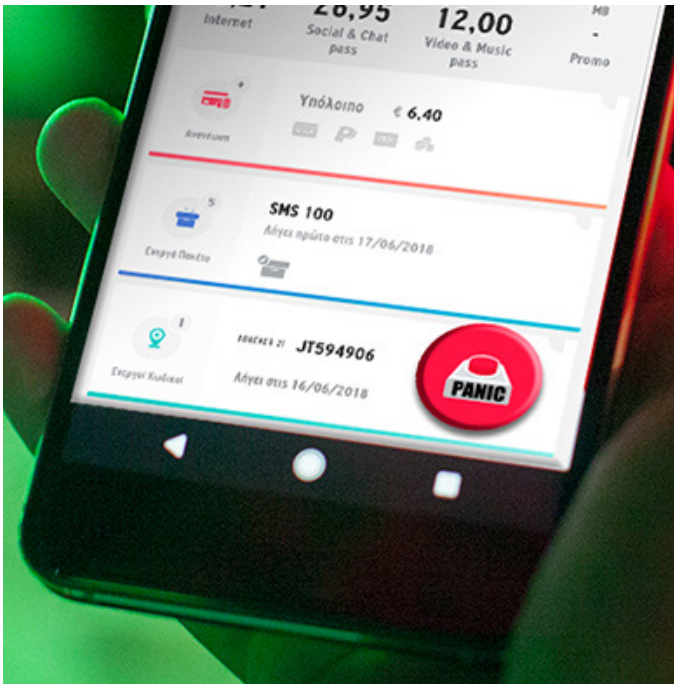


**KOORELOO**

[WWW.KOORELOO.COM](http://WWW.KOORELOO.COM) | [#KOORELOO](https://www.instagram.com/KOORELOO)



## Vodafone: θέτει τις νέες τεχνολογίες στην υπηρεσία της καταπολέμησης της έμφυλης βίας



Με ταχείς ρυθμούς προχωρά η ανάπτυξη της εφαρμογής “Panic Button” του Ιδρύματος Vodafone, η οποία σύντομα θα λειτουργήσει και στην Ελλάδα, σε συνεργασία με τις αρμόδιες αρχές. Πρόκειται για μια τεχνολογική λύση που θα ενισχύσει την αμεσότητα με την οποία μια γυναίκα που δέχεται επίθεση, θα μπορεί να ειδοποιεί τις ειδικές μονάδες της Ελληνικής Αστυνομίας. Σε πρώτη φάση, η εφαρμογή θα λειτουργήσει πιλοτικά για τις πλέον ευάλωτες στη βία γυναίκες, ενώ σε βάθος χρόνου στόχος είναι να μπορεί να έχει πρόσβαση κάθε γυναίκα που βρίσκεται σε κίνδυνο.

Για τη σημαντική αυτή πρωτοβουλία του Ιδρύματος Vodafone, ο πρόεδρος και διευθύνων σύμβουλος της Vodafone Ελλάδας και Πρεσβευτής του Ιδρύματος Vodafone Χάρης Μηρουμίδης επισημαίνει: «Το Ίδρυμα Vodafone αισθάνεται υπερήφανο που συνεργάζεται με την Πολιτεία για να συμβάλει στην αντιμετώπιση ενός τόσο ακανθώδους, ανησυχητικού και δυστυχώς επίκαιρου φαινομένου, που είναι η έμφυλη βία. Η εταιρεία μας και το Ίδρυμα Vodafone πρωτοστατούν όχι μόνο στην αντιμετώπιση του φαινομένου, που έχει αναγνωριστεί παγκοσμίως ως μία “σκιάδης” πανδημία, αλλά και σε όλες τις πρωτοβουλίες που ενισχύουν την ισότιμη συμμετοχή των γυναικών στην οικονομική και κοινωνική ζωή.»

## Μπορεί να μειρηθεί η Ισότητα;



Με μια νέα έρευνα η Manpower Group εξετάζει τους δείκτες ελληνικών εταιρειών σε σχέση με την ισότητα και την εκπροσώπηση της διαφορετικότητας ώστε να γίνουν κατανοητές προκειμένου να υποστηριχθούν. Αν και οι εταιρείες μετρούν την ισότητα, ελάχιστες εξετάζουν τη μεγάλη εικόνα - γυναίκες στην ηγεσία,

γυναίκες σε διαφορετικούς ρόλους, ισότητα αμοιβών και άλλα. Το 89% των εταιρειών μετράει την ισότητα των φύλων αλλά μόνο το 19% τις γυναίκες που λαμβάνουν ανώτερους ηγετικούς ρόλους ή διευθυντικές θέσεις. Το 11% δεν μετρά καθόλου δείκτες εκπροσώπησης φύλου ούτε έχει θέσει στόχους.

Η παγκόσμια έρευνα «**Τι αναζητούν οι γυναίκες από την εργασία**», αποκαλύπτει ότι γυναίκες και άνδρες αναζητούν **ευελιξία, δίκαιες αμοιβές και περισσότερη αυτονομία**. Η δυνατότητα επιλογής ευέλικτων ωραρίων έναρξης/ λήξης της εργασίας, η ύπαρξη ενός υβριδικού μοντέλου εργασίας, οι άδειες μετ' αποδοχών και η υποστήριξη της ψυχικής υγείας αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για τις εργαζόμενες.

**Πως μπορούν οι εργοδότες να στηρίξουν τις γυναίκες.** Οι εργοδότες οφείλουν να δώσουν προσοχή στην εξισορρόπηση των εργασιακών και προσωπικών υποχρεώσεων, στην ύπαρξη υποστηρικτικών ομάδων και ευκαιριών ανάπτυξης. Η πανδημία αποκάλυψε ότι υπάρχει περιθώριο προόδου για την προώθηση της ισότητας των φύλων στην εργασία.

## Απονομή Σήματος Ισότητας SHARE σε 18 επιχειρήσεις από το Υπουργείο Εργασίας



Το Σήμα Ισότητας SHARE για την προώθηση πρακτικών και πρωτοβουλιών για την ισότητα των φύλων, απονεμήθηκε φέτος σε 18 επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στην Ελλάδα. Με το Σήμα αυτό, η Πολιτεία επιβραβεύει επιχειρήσεις που

εφαρμόζουν δράσεις για ισότητα των φύλων και εξάλειψη προκαταλήψεων και στερεοτύπων. Η πρωτοβουλία αυτή έχει ως στόχο να ωθήσει ακόμη περισσότερες γυναίκες να ακολουθήσουν τον ίδιο δρόμο.

Η υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, αρμόδια για θέματα Δημογραφικής Πολιτικής, Οικογένειας και Ισότητας των Φύλων, κ. Μαρία Συρεγγέλα συνεχάρη τις επιχειρήσεις που ανέπτυξαν πολιτικές για την αντιμετώπιση των στερεοτυπικών έμφυλων ρόλων και εφάρμοσαν στην πράξη φιλικές συνθήκες εργασίας που προωθούν την ισότητα και εξασφαλίζουν υγιείς συνθήκες εργασίας.

# Γεωργία Καρούντζου

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΕΤΑΙΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ JTI HELLAS

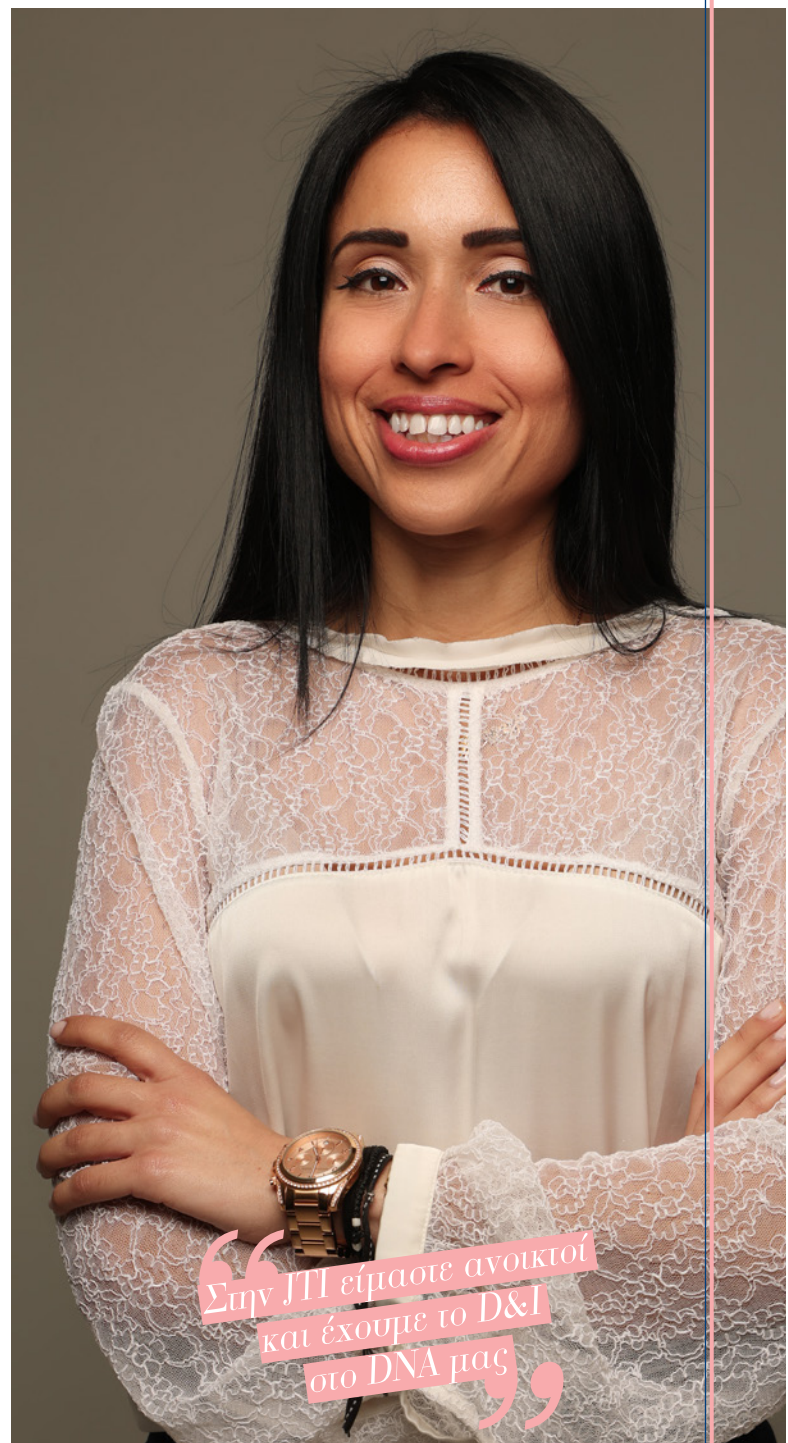
ΣΤΗ: ΣΟΝΙΑ ΧΑΙΜΑΝΤΑ

**Η** JTI Hellas ανήκει στην κατηγορία των εταιρειών που η ισότητα των ευκαιριών και μισθών δεν συνιστά ευκολόγιο και υποσχέσεις για το μακρινό μέλλον αλλά πρακτική εφαρμογή ενός αξιακού συστήματος που υιοθετείται σήμερα σε όλες τις χώρες στις οποίες επιχειρεί η εταιρεία και φυσικά και στην Ελλάδα.

Το ανοικτό πνεύμα της εταιρείας δεν εξαντλείται στην ποικιλομορφία και τη συμπερίληψη (Diversity and Inclusion) αλλά ισχύει σε πολύ ευρύτερο επίπεδο: στην αφαίρεση της «γυάλινης οροφής» με ίσες ευκαιρίες μεταξύ ανδρών και γυναικών καθώς και στην πρόκληση της απόδοσης εμπιστοσύνης σε νέες γυναίκες σε θέσεις - κλειδιά. «Στη JTI έχουμε μια αδιαπραγμάτευτη και ευαίσθητη στάση σε ζητήματα αποκλεισμού, προκαταλήψεων και διακρίσεων» αναφέρει η Corporate Affairs director της JTI Hellas, κα Γεωργία Καρούντζου εξηγώντας: «Άλλωστε πως θα ήταν δυνατόν μια τόσο μεγάλη διεθνής εταιρεία που δραστηριοποιείται σε 130 χώρες του κόσμου απασχολώντας 40.000 εργαζομένους από 118+ εθνικότητες, να δέχεται, να στηρίζει ή να επικροτεί πρακτικές άνισης μεταχείρισης;» Με τις αρχές της, τις πολιτικές με όρους διαφάνειας που έχει θεσπίσει και τα μέτρα που εφαρμόζει στην πράξη, η JTI συνιστά έναν ισχυρό σύμμαχο όλων των εργαζομένων. Απέναντι σε παγιωμένες αντιλήψεις, προκαταλήψεις και στερεότυπα που προάγουν και συντηρούν διακρίσεις και ανισότητες. Κατανοούμε ότι η ίση μεταχείριση στον χώρο εργασίας, η άρση των εμποδίων, η κατάρριψη των προκαταλήψεων και η άμβλυση των κοινωνικών και εργασιακών διακρίσεων και μισθολογικών ανισοτήτων αποτελούν βασικές αδιαπραγμάτευτες προϋποθέσεις. Τόσο για την ευημερία της εταιρείας όσο και για τη συνολική βελτίωση του βιοτικού επιπέδου όλων των εργαζομένων. Μακρύς δρόμος. Αλλά είναι ο στόχος μας.

Η ποικιλομορφία λοιπόν είναι για εμάς ένα στρατηγικό συγκριτικό πλεονέκτημα και η ισότητα και η συμπερίληψη είναι το μακρύ, αλλά και πολύ ενδιαφέρον ταξίδι για να φτάσουμε εκεί. Η JTI είναι μια εταιρεία που σέβεται τη διαφορά και τη διαφορετικότητα. Άλλωστε αυτό που κάνει τη διαφορά στη JTI είναι πρώτα από όλα οι ίδιοι οι άνθρωποί της. Το ανοικτό πνεύμα που διαπνέει την επιχειρηματική μας κουλτούρα και τη νοοτροπία δεν «βλέπει» φύλα, χρώμα δέρματος, εθνικότητες, θρησκείες, σεξουαλικό προσανατολισμό ή αναπηρίες. Αλλά ταλέντα, ικανότητες, γνώσεις και πάθος για αλλαγή προσβλέποντας σε ένα βιώσιμο μέλλον για όλους.

Είμαστε μια από τις πρώτες εταιρείες στον κόσμο που έχει



«Στην JTI είμαστε ανοικτοί και έχουμε το D&I στο DNA μας»



λάβει πιστοποίηση για το νέο Διεθνές Πρότυπο για την Ισότητα (Global Equality Standard - GES) της EY, έχοντας κατακτήσει ορισμένες από τις υψηλότερες βαθμολογίες αξιολόγησης στον τομέα των ίσων ευκαιριών και της ισότητας των αμοιβών. Στην JTI πιστεύουμε ότι η ισότητα των αμοιβών μεταξύ των Φύλων καλλιεργεί πνεύμα εμπιστοσύνης εντός της εταιρείας και συνιστά απαραίτητο στοιχείο για την αναζήτηση των ταλέντων εκείνων που θα διαμορφώσουν το μέλλον του οργανισμού.

Τί οδήγησε όμως, την Ernst & Young να αναγνωρίσει όλες αυτές τις προσπάθειές μας;

- Πρώτα από όλα το γεγονός ότι η JTI συμμορφώνεται απολύτως με την αρχή της ισότητας των αμοιβών. Τη μισθολογική ισότητα που είναι πλήρως συνυφασμένη με την κουλτούρα μας.
- Τα ευέλικτα μέτρα απασχόλησης που υιοθετήσαμε, τα οποία, μεταξύ άλλων, δίνουν τη δυνατότητα στους υπαλλήλους να εργάζονται κατά το 50% εκτός γραφείου.
- Η πρωτοποριακή διεθνή πολιτική Γονικής Άδειας της JTI που επιτρέπει σε όλους τους υπαλλήλους ανά τον κόσμο να πάρουν άδεια 20 εβδομάδων με πλήρεις αποδοχές, ανεξαρτήτως φύλου ή τρόπου απόκτησης του παιδιού. Την πολιτική αυτή έχουμε υλοποιήσει και στην Ελλάδα και ήδη αξιοποιείται από τους νέους γονείς της εταιρείας.
- Οι συνεδρίες «Men Advocating Progress» που παρέχονται μέσω του προγράμματος TOGETHER και οι οποίες εντάσσουν τους άντρες στην προσπάθεια της εταιρείας προς την ισότητα των φύλων.

Η διαρκής προσπάθεια για ποικιλομορφία, ισότητα και συμπερίληψη αποτελεί ένα φυσικό, διαρκές ζητούμενο, μια αυτονόητη θετική απάντηση στο ερώτημα «αν οι γυναίκες έχουν ίσα δικαιώματα με τους άνδρες», ένα δομικό στοιχείο του DNA της, πριν καν η συμπερίληψη γίνει τάση. Θεωρώ σημαντικό να προσθέσω ότι δεν είναι τυχαίο ότι η εταιρεία φέτος αναγνωρίστηκε για 2η συνεχή χρονιά στην Ελλάδα ως #1 Κορυφαίος Εργοδότης ανάμεσα στις εταιρείες που πιστοποιήθηκαν. Είναι η 9η κατά σειρά χρονιά που λαμβάνουμε αυτή την πιστοποίηση από το διεθνώς αναγνωρισμένο Ινστιτούτο Top Employers.

**Ποιο είναι κατά τη γνώμη σας το συγκριτικό πλεονέκτημα που προκύπτει για την JTI αλλά και γενικά για κάθε σοβαρή εταιρεία τόσο για την εσωτερική λειτουργία όσο και στην τοποθέτησή της στην αγορά, ως συνέπεια της επιχειρηματικής κουλτούρας του D&I:**

Η προώθηση μιας νοοτροπίας ίσων ευκαιριών χωρίς αποκλεισμούς, όπου ο καθένας είναι ελεύθερος να είναι ο εαυτός του, αναδεικνύει την καλύτερη πλευρά των ανθρώπων μας αποδίδοντας έτσι και καλύτερα επιχειρηματικά αποτελέσματα. Ταυτόχρονα, μας δίνει τη δυνατότητα να προσελκύουμε τα καλύτερα ταλέντα όπου οι διαφορετικές προσωπικότητες και οπτικές εμπνέουν ανανεωμένη και φρέσκια σκέψη, ιδέες και καινοτομία. Άλλο ένα συν.

**Πώς σας αντιμετωπίζουν οι άνδρες συνάδελφοί σας δεδομένου ότι είστε μια νέα γυναίκα σε μια τόσο καίρια και σημαντική θέση:**

Αρχικά να αναφέρω ότι η διοίκηση της JTI μου ανέθεσε αυτόν τον ρόλο της επικεφαλής του τμήματος Εταιρικών



Υποθέσεων & Επικοινωνίας στην JTI Ελλάδας μη εστιάζοντας στο φύλο και παρά το γεγονός ότι προερχόμουν από έναν τελείως διαφορετικό κλάδο και εμπειρία. Πιστεύω ότι η κουλτούρα αυτή της JTI βρίσκεται στη συνείδηση κάθε εργαζομένου. Ή, να το πω και διαφορετικά, το ανοικτό πνεύμα είναι προϋπόθεση για τον καθένα που εντάσσεται στην ομάδα της JTI.

**Υπάρχουν ορθές πρακτικές που προωθούνται επίσης εκτός της JTI:**

Κάθε χορηγική ή κοινωνική μας δράση με στόχο ένα Βιώσιμο Μέλλον συντάσσεται με τις αρχές της ισότητας, της ποικιλομορφίας και της συμπερίληψης, με απώτερο στόχο να συμβάλλει σε μια Κοινωνία χωρίς διακρίσεις και αποκλεισμούς. Θέλουμε η JTI να είναι μια μοντέρνα επιχείρηση, μακριά από παλιές εποχής στερεότυπα, που φροντίζει για την ευημερία των εργαζομένων της αλλά και που συμμετέχει και συμβάλει ουσιαστικά στην ευρύτερη κοινωνία στην οποία ανήκουμε και ζούμε όλοι μας.

# CALZEDONIA



## FISHNET TIGHTS

Ανακαλύψτε τα νέα δίχτυωτά καλσόν της Calzedonia και προσθέστε extra στυλ στα outfit σας.

[CALZEDONIA.COM](https://www.calzedonia.com)



# Ανθή Αβραμέα

FOUNDER ANTHINGS

ΣΤΗ: ΣΟΝΙΑ ΧΑΪΜΑΝΤΑ

**Η** Ανθή Αβραμέα, δημιουργός της επιτυχημένης εταιρείας Anthings, που ειδικεύεται στο Publicity Management & Event Planning, μιλάει στο Women In Digital για τον ιδιαίτερο ρόλο των Γυναικών στο Digital PR, για τη «συνταγή» της επιτυχίας της αλλά και τα χαρακτηριστικά που διαθέτει μια γυναίκα και επιβιώνει πετυχαίνοντας τους στόχους της στην αγορά της Επικοινωνίας.

**Ποια είναι τα στοιχεία που διαθέτει μια Γυναίκα και είναι απαραίτητα για την παροχή υψηλής αξίας υπηρεσιών PR στον ψηφιακό κόσμο;**

Υπάρχουν πράγματι ιδιαίτερα στοιχεία που πρέπει να διαθέτουν όλα τα στελέχη του PR στον ψηφιακό κόσμο, τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες. Πρέπει να διαθέτουν όρεξη, αγάπη και πάθος για τη δουλειά τους και φυσικά χρόνο εκτός ωραρίων. Παράλληλα το «οπλοστάσιό» τους πρέπει να περιλαμβάνει γνώσεις, υπομονή, ικανότητα να μπορεί να συνδυάζει πολλές διαφορετικές πηγές πληροφοριών και φυσικά μια δυνατή και ανοικτή προσωπικότητα. Ιδιαίτερα οι γυναίκες θα πρέπει κατά τη γνώμη μου να μην φοβούνται, να έχουν εμπιστοσύνη στους συνεργάτες τους, αυτοπεποίθηση, ενσυναίσθηση και ικανότητα προσαρμογής στα νέα δεδομένα που ανανεώνονται με ασύλληπτες ταχύτητες.

**Έχετε δημιουργήσει προγράμματα επικοινωνίας για brands παγκοσμίου φήμης εξασφαλίζοντας την προβολή τους ψηφιακά και στα social media. Ποια τάση βλέπετε να διαμορφώνεται στη μειά πανδημία εποχή στον κλάδο των online events;**

Η λέξη - «κλειδί» είναι η δημιουργικότητα και οι νέες ιδέες και φυσικά η ικανότητα να μπορεί κανείς να εφαρμόζει τις ιδέες αυτές στα devices που χρησιμοποιούνται περισσότερο όπως π.χ. τα κινητά τηλέφωνα. Μια σημαντική τάση είναι η αυθεντικότητα και η προσαρμογή του χαρακτήρα του brand σε τοπικό επίπεδο αλλά και στον χαρακτήρα των ανθρώπων που προβάλλονται από την επιχείρηση. Στην ουσία η νέα τάση είναι το glocalization δηλαδή να χρησιμοποιείς τη στρατηγική και τα μηνύματα του global και να τα προσαρμόζεις σε τοπικό επίπεδο αλλά και να απευθύνεσαι personalized σε ανθρώπους που παίρνουν δεκάδες χιλιάδες



πληροφορίες και θέλουν να έχουν την αίσθηση ή την αντίληψη εξατομικευμένης επικοινωνίας.

**Τί σημαίνει για μια Γυναίκα με μεγάλη εμπειρία στο PR να έχει την ευθύνη τόσο μεγάλων πελατών;**

Προσωπικά σημαίνει ατελείωτες ώρες δουλειάς (πολλές φορές σκέφτομαι ότι έχω γεννηθεί burn out!) αλλά πάντα σε στενή συνεργασία με την ομάδα μου και τα τμήματα PR των εταιρειών που μας εμπιστεύονται. Πάντα αντιμετωπίζω τον κάθε πελάτη μου σαν να είναι δική μου η δουλειά. Καθώς είμαστε μια ελληνική επιχείρηση χωρίς την στήριξη μίας πολυεθνικής διαφιστικής επομένως παίζει εξαιρετικά σημαντικό ρόλο η προσωπικότητα των συνεργατών και η προσωπική επαφή με ενσυναίσθηση προς τους πελάτες.

**Συναντήσατε εμπόδια στη διαδρομή σας επειδή είστε Γυναίκα;**

Λόγω προσωπικότητας και αξιών είχα πάντα ξεκάθαρες αρχές στη δουλειά μου και ουδέποτε πούλησα κάτι άλλο από αυτό που μπορούσα από αυτό που είμαι. Θα μπορούσα να πω



“Η νέα γενιά έχει πλέον ίσες ευκαιρίες στα digital skills”

**Σε ποιο βαθμό η ασφάλεια στην digital εποχή αφορά ιδιαίτερα τις Γυναίκες και πως εξελίσσονται κατά τη γνώμη σας οι υπηρεσίες προσασίας σε αυτήν την καιεύθυνση;**

Το online περιβάλλον έχει να κάνει με το πώς το χρησιμοποιεί ο καθένας. Πως θα εκτεθεί. Εάν αποφασίσεις να είσαι προκλητικός, είτε σε παραδοσιακά Μέσα, είτε σε νέα μέσα, τότε θα είσαι. Το εργαλείο θα σε χρησιμοποιήσει από μόνο του.

**Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να δείτε να αλλάζει στον τομέα της Τεχνολογίας αναφορικά με τις Γυναίκες;**

Θα ήθελα να προβάλλονται οι Γυναίκες περισσότερο και πάντως το ίδιο με τους άνδρες και να έχουν τις ίδιες δυνατότητες ανάπτυξης και προόδου. Σαφέστατα η κατάσταση έχει βελτιωθεί. Και σίγουρα οι συνέπειες της νέας κανονικότητας (υβριδική εργασία, υπέρβαση ωραρίων, αύξηση μη αμειβόμενης εργασίας στο σπίτι) βαραίνει και τα δύο φύλα. Οι γυναίκες έχουν ένα συγκριτικό πλεονέκτημα που είναι το multitasking όχι όμως σε βάρος της ποιότητας.

**Είναι «συμπεριληπτικό», ποιεύετε, για τις Γυναίκες το περιβάλλον του business της Τεχνολογίας αλλά και της Επικοινωνίας; Εργάζονται αρκετές γυναίκες σε αυτούς τους κλάδους και εκπροσωπούνται επαρκώς και πάντως δίκαια, στις υψηλόβαθμες διοικητικές θέσεις;**

Στον κλάδο που κινείται η εταιρεία μου τα τελευταία 15 χρόνια, και συγκεκριμένα στα προϊόντα ομορφιάς, υπάρχει αύξηση διευθυντικών θέσεων στις γυναίκες. Συνεργάζομαι με πολλές γυναίκες που βρίσκονται σε θέσεις οικονομικών, HR και πάντως σε πολύ περισσότερα πόστα από ό,τι στο παρελθόν. Όμως στον κλάδο των εκδηλώσεων στα συνεργεία (ηχολήπτες, φωτιστές, τεχνικοί) που συνεργάζομαι δεν έχω συναντήσει ούτε μια γυναίκα!

**Τί συμβουλή θα δίνετε στα νέα παιδιά ή ενδεχομένως και στην κόρη σας, στο γιό σας;**

Μια συμβουλή που θα μπορούσα να δώσω είναι να έχουν ενδιαφέρον να ψάχνουν την πληροφορία και επειδή είναι άπειρες να διαθέτουν κριτική άποψη. Επίσης να εκπαιδεύονται διαρκώς και να ασχολούνται περισσότερο με τον Πολιτισμό και την Τέχνη που μπορεί βοηθήσει τα νέα παιδιά σε σημαντικό βαθμό. Έχω σπουδάσει την τέχνη των Κοσμημάτων τη δεκαετία του '90 και μπορώ πλέον να πω με βεβαιότητα ότι το 90% όσων καταφέρνω σήμερα βασίζεται σε αυτές ακριβώς τις σπουδές, στον τρόπο που κάνω σύνθεση και ανάλυση. Όσο για τη δημιουργικότητά μου, πιστεύω ότι εμπνέομαι ακόμη από γνώσεις που πήρα στο Λονδίνο και για αυτό ευγνωμονώ τους γονείς μου που μου έδωσαν αυτή την ευκαιρία.

ότι ένα εμπόδιο είναι τα στερεότυπα ορισμένων συνεργατών. Ακριβώς επειδή έχω παιδιά και τα ωράρια είναι ακατάστατα και κάνουμε πολλά events έχω υποστεί ερώτηση τύπου «ποιος είναι με τα παιδιά σήμερα το βράδυ που λείπεις από το σπίτι;» για να δώσω την απάντηση ότι «είναι με τον μπαμπά τους καθώς δεν τα έκανα μόνη μου...».

**Πως βλέπετε τον ψηφιακό μείασημαισμό και τα digital skills των Γυναϊκών έναντι των Ανδρών συναδέλφων τους;**

Σαφέστατα εμείς οι γυναίκες δεν υπολειπόμαστε. Είναι θέμα ενδιαφέροντος, γενιάς, προσωπικότητας, εκπαίδευσης. Η νέα γενιά έχει πλέον ίσες ευκαιρίες στα digital skills στην εκπαίδευσή τους και στη βελτίωσή τους.



# ELYSIAN

Divine Jewellery



Ηρώων Πολυτεχνείου 6,  
Πειραιάς 18531  
Τηλ.: 210 4131586



apostoloujewelry  
elysiandivinejewellery



@elysian\_jewellery  
@apostolou\_jewellery



elysianjewellery.com  
apostoloujewellery.gr

# Μαρία Γραϊσία

ΔΙΕΥΘΥΝΟΥΣΑ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ KLEOPAS ALLIOTT  
BUSINESS CONSULTANTS

ΣΤΗ: ΣΟΝΙΑ ΧΑΪΜΑΝΤΑ

**Σ**τις αρχές του χρόνου η εταιρεία Kleopas Alliot Business Consultants, με 30 χρόνια και πλέον δραστηριοποίησης στην Ελληνική αγορά στον κλάδο της λογιστικής και των φοροτεχνικών υπηρεσιών, προχώρησε σε εσωτερική διοικητική αναδιάρθρωση με τη Μαρία Γραϊσία ν' αναλαμβάνει την θέση της Διευθύνουσας Συμβούλου έχοντας την ευθύνη της συνολικής λειτουργίας της επιχείρησης και τη διαμόρφωση της γενικής πολιτικής προώθησης και ανάπτυξης των εργασιών. Η εξέλιξη είναι σημαντική για έναν μάλλον ανδροκρατούμενο χώρο που επιδιώκει τη συμπερίληψη και προσυπογράφει την ποικιλομορφία.

**Τί σημαίνει για μια γυναίκα με τόσο μεγάλη εμπειρία να έχει την ευθύνη της συνολικής λειτουργίας και τη διαμόρφωση της γενικής πολιτικής προώθησης και ανάπτυξης των εργασιών της Kleopas Alliot Business Consultants;**

Σε έναν ανδροκρατούμενο κυρίως χώρο αποτελεί μεγάλη ικανοποίηση και τεράστια ανταμοιβή, μια γυναίκα να κατέχει μια υψηλόβαθμη διοικητική θέση. Αν και οι ευθύνες είναι πολλές, το συναίσθημα της προσφοράς, της δημιουργίας και της αναγνώρισης υπερκαλύπτουν το αίσθημα της πίεσης και των ευθυνών που απαιτούν αντίστοιχες θέσεις. Το σημαντικότερο από όλα είναι να υπάρχει αλληλοσεβασμός ανάμεσα στα στελέχη της εκάστοτε επιχείρησης. Έχοντας κατακτήσει αυτό το στάδιο, το έργο που παράγεται είναι έργο συλλογικής δουλειάς, δίχως διαχωρισμούς σε φύλα.

**Ποια είναι η ανανεωμένη δέσμευσή σας και οι στόχοι σας από τη νέα αυτή θέση;**

Το νέο στρατηγικό πλάνο μας αποσκοπεί στη μετάβαση της Kleopas Alliot από την επίδωξη μεριδίων στην αγορά σε μια νέα προσέγγιση με στόχο την επίτευξη της μεγαλύτερης δυνατής αξίας από τις υπηρεσίες μας. Το στρατηγικό μας πλάνο στηρίζεται σε τρεις πυλώνες: α) της ανάκαμψης μέσα στα επόμενα χρόνια με στόχο την ενίσχυση των οικονομικών αποτελεσμάτων, β) της ανανέωσης των υπηρεσιών μας που περιλαμβάνει μια ανανεωμένη και επικαιροποιημένη γκάμα προϊόντων με στόχο την αύξηση των πελατολογίων μας, και γ) της επανάστασης που φέρνει η μετάλλαξη του επιχειρηματικού μοντέλου μέσα από την τεχνολογία και τις online υπηρεσίες. Στόχος μας είναι να καταστεί πρωτοπόρος



Λανθασμένα η Κοινωνία έχει εγκαθιδρύσει στερεότυπα σχετικά με την τεχνολογία από τη νεαρή ηλικία.

η Kleopas Alliot στη δημιουργία αξίας κατά τη νέα metaverse εποχή με τον εμπλουτισμό της γκάμας των υπηρεσιών μας και των επιχειρηματικών λύσεων που προσφέρουμε, καθώς και την ενίσχυση της εμπιστοσύνης των πελατών μας.

**Ποια είναι τα μεγαλύτερα εμπόδια που αντιμετωπίζει μια Γυναίκα σε έναν τόσο απαιτητικό χώρο και πώς βλέπετε τον ψηφιακό μετασχηματισμό και τα digital skills των Γυναικών έναντι των Ανδρών συναδέλφων τους;**

Σε μια γενική εκτίμηση, το ποσοστό των γυναικών που εργάζεται σε υψηλόβαθμες θέσεις δεν είναι ικανοποιητικό, με τις προοπτικές εξέλιξής τους να είναι περιορισμένες. Από διάφορες έρευνες προκύπτει ότι τα μεγαλύτερα εμπόδια που αντιμετωπίζει μια γυναίκα στον απαιτητικό επιχειρηματικό κόσμο είναι οι οικογενειακές ευθύνες, οι προκαταλήψεις λόγω φύλου καθώς και η έλλειψη υποστήριξης από συναδέλφους και οι άνισες απολαβές σε σχέση με τους άντρες. Στα παραπάνω αξίζει να προστεθούν





# Kleopas Alliot Business Consultants

και οι οικογενειακές αντιρρήσεις που φαίνεται πως συνεχίζουν να αποτελούν πολλές φορές εμπόδιο για την εξέλιξη της σύγχρονης γυναίκας. Όσο αφορά στον ψηφιακό μετασχηματισμό, η ανάπτυξή του δεν έχει να κάνει με τα φύλα. Απαιτεί κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες από άτομα τα οποία έχουν καινοτόμες ιδέες και διάθεση για εξέλιξη και δημιουργία. Λανθασμένα η κοινωνία στην οποία ζούμε και εξελισσόμαστε έχει εγκαθιδρύσει στερεότυπα σχετικά με την τεχνολογία, ήδη από τη νεανική ηλικία.

Γι' αυτό παρατηρείται ακόμα και σήμερα πως στις περισσότερες σχολές τεχνολογικής φύσεως, το ανδρικό ποσοστό των φοιτητών ξεπερνά κατά πολύ το αντίστοιχο των γυναικών. Ωστόσο πολλές είναι οι γυναίκες που προσδίδουν στον ψηφιακό τομέα διαθέτοντας όλα τα απαραίτητα digital skills για την εξέλιξη και επιτυχία τους σε επαγγελματικό επίπεδο.

Η εξέλιξη σε κάθε τομέα είναι στο χέρι του καθενός. Στις μέρες μας υπάρχει πλήθος σεμιναρίων για μεγαλύτερη εμπέδωση στο κομμάτι των digital skills. Δίνεται επομένως η ευκαιρία στα άτομα που το επιθυμούν να εμπλουτίσουν περαιτέρω τις γνώσεις τους προκειμένου να πετύχουν τους στόχους που έχουν θέσει, επιδεικνύοντας ικανότητες στον τομέα αυτό, ανεξαρτήτως φύλου.

## **Με ποιον τρόπο η Τεχνολογία επηρεάζει τις επιχειρήσεις ειδικά στη μετά-covid εποχή;**

Η εξέλιξη και συνεισφορά της τεχνολογίας, ειδικότερα στη μετά- covid εποχή, είναι μεγάλη. Όπως διαπιστώνουμε καθημερινά αλλά προκύπτει και από διάφορες πρόσφατες μελέτες, μέσω της τεχνολογίας οι επιχειρήσεις συνδέονται απρόσκοπτα με την καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Οι τεχνολογικές εξελίξεις τους δίνουν την ευκαιρία όχι μόνο να δημιουργούν καινοτόμα και πρωτοπόρα αγαθά και υπηρεσίες αλλά παράλληλα αλλάζουν τον τρόπο ζωής και εργασίας των ανθρώπων.

Έτσι, ο τεχνολογικός μετασχηματισμός είναι μοναδικός αφού είναι η πρώτη φορά που οι άνθρωποι δεν χρησιμοποιούν απλά τα προϊόντα και τις υπηρεσίες που παρέχουν οι εταιρείες, αλλά ταυτόχρονα μπορούν να παρέχουν πληροφορίες και πρόσβαση σε αυτές.

## **Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να δείτε να αλλάξει στον τομέα της Τεχνολογίας και των Οικονομικών;**

Η μεγαλύτερη ενθάρρυνση των γυναικών, ήδη από τη σχολική ηλικία, για ενασχόληση με όλους τους επαγγελματικούς τομείς, δίχως διακρίσεις, αποτελεί ένα πρωταρχικό βήμα. Επιπλέον, οι επιχειρήσεις θα ήταν θεμιτό να προσφέρουν συχνότερα την ευκαιρία για υψηλότερες θέσεις εργασίας σε γυναίκες, ώστε να μπορέσει να υπάρξει μια εξισορρόπηση ανάμεσα στα δύο φύλα. Όσον αφορά το άγχος που δημιουργούν οι οικογενειακές υποχρεώσεις, εντάσσοντας ανάμεσά τους και το σημαντικό κομμάτι της μητρότητας, οι επιχειρήσεις θα μπορούσαν να προσφέρουν ευέλικτες θέσεις εργασίας οι οποίες θα είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες που έχει η κάθε γυναίκα, κάνοντας χρήση των διατάξεων της εργατικής νομοθεσίας στο μέγιστο. Δείχνοντας εμπιστοσύνη στο δυναμισμό και στις δεξιότητες των γυναικών, τα κοινωνικά στερεότυπα θα αρχίσουν με τον καιρό να εξαλείφονται και ο επαγγελματικός -κι όχι μόνο- περίγυρος, θα αντιμετωπίζει με μεγαλύτερη σοβαρότητα την παρουσία και συνεισφορά των γυναικών στο κοινωνικό και επαγγελματικό γίγνεσθαι.

## **Είναι «συμπεριληπτικό» για τις Γυναίκες το περιβάλλον του Business των Οικονομικών; Εργάζονται αρκετές γυναίκες στα Οικονομικά/Λογιστικά και σε ποιο βαθμό, κατά τη γνώμη σας, εκπροσωπούνται στις υψηλόβαθμες διοικητικές θέσεις;**

Ο αριθμός των γυναικών που εργάζονται στον τομέα των Οικονομικών/Λογιστικών είναι αρκετά μεγάλος. Αν και οι μισθοί που λαμβάνουν δεν είναι αντίστοιχοι με αυτούς των ανδρών και δεν υπάρχουν οι ίδιες ευκαιρίες για προαγωγές, πολλές γυναίκες καταφέρνουν να έχουν διευθυντικές θέσεις σε διάφορες επιχειρήσεις τόσο στην Ευρώπη αλλά και πέρα από αυτή. Τα στερεότυπα που εξακολουθεί να παράγει η ελληνική κοινωνία για την ανισότητα των δύο φύλων δυσχεραίνουν την πορεία και επαγγελματική εξέλιξη αρκετών γυναικών, αυτό όμως τείνει τα τελευταία χρόνια ν'αλλάξει. Έχοντας ως γνώμονα την υγιή ανάπτυξη και ευημερία των επιχειρήσεων αλλά και των ίδιων των κοινωνιών, είναι θεμιτό να ενθαρρύνονται με κάθε τρόπο τόσο ο αμοιβαίος σεβασμός και η κατανόηση όσο και η αποδοχή και αρμονική συνεργασία μεταξύ των δύο φύλων.

## ΔΙΚΤΥΩΣΗ ΓΕΝΟΥΣ ΘΗΛΥΚΟΥ! ΤΟ «THEBOARDROOM» ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



Καλά νέα για τη γυναικεία δικτύωση. Το «theBoardroom», ένας ιδιωτικός χώρος δικτύωσης σχετίζεται με καταξιωμένες γυναίκες επαγγελματίες και υψηλόβαθμα στελέχη που βρίσκονται σε ανώτερες διοικητικές θέσεις επιρροής. Στόχος είναι να υποστηρίξει γυναίκες προκειμένου να καταλάβουν θέσεις σε Διοικητικά Συμβούλια και να συνεισφέρουν στη στρατηγική ανάπτυξη των εταιριών. Προερχόμενο από τη Ζυρίχη, με πάνω από 100 μέλη, C-level και ExComlevel γυναίκες από τις μεγαλύτερες εταιρείες διεθνώς, το the Boardroom στον ένα χρόνο παρουσίας του επεκτείνεται στις ΗΠΑ και την Ευρώπη, μεταξύ άλλων, στη Γερμανία, τη Δανία και την Ελλάδα. Ιδρύθηκε στην Ελβετία από την κ. Μαρκάκη ως personal business case στο πλαίσιο των EMBA σπουδών της στο Harvard Business School, έχει αναπτύξει μια ολιστική προσέγγιση στην προετοιμασία επίδοξων μελών ΔΣ, με γνώμονα την ενίσχυση της Εταιρικής Διακυβέρνησης της ποικιλομορφίας και ένταξης.

1<sup>ος</sup> ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας, οι Womanitee, RakutenViber και Enneas.gr ανακοίνωσαν τις νικήτριες του 1ου Διαγωνισμού Γυναικείας Επιχειρηματικότητας. Ο διαγωνισμός, που ξεκίνησε πέρυσι, έχει σκοπό να βοηθήσει τις γυναίκες του επιχειρείν να ενισχύσουν σημαντικά την εξωστρέφεια της επιχείρησής τους, αξιοποιώντας τα σύγχρονα εργαλεία του Viber για να ισχυροποιήσουν τη θέση τους στην αγορά, να διευρύνουν το πελατολόγιό τους και να αποκτήσουν ανταγωνιστικό πλεονέκτημα. Η οργανωτική επιτροπή απένειμε τα τρία βραβεία στις: • Project Parenting - μια online πλατφόρμα για εκπαίδευση σε θέματα νέων γονιών. • Grandmama.gr - πλατφόρμα για τη φροντίδα ανθρώπων στην τρίτη ηλικία, που συνδέει αυτούς που έχουν ανάγκη με αυτούς που μπορούν να τους φροντίσουν. • Cafifeminino - ένα καφέ κοινωνικής ευθύνης που έχει για σκοπό να φέρει μια θετική αλλαγή στη βιομηχανία του. Και οι τρεις εταιρείες διευθύνονται από δυναμικές γυναίκες επιχειρηματίες.

## BE YOUR BEST ΑΠΟ ΤΗ L'ORÉAL

# Be your Best

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΚΟΜΜΩΤΙΚΟΥ ΚΛΑΔΟΥ

L'ORÉAL | WOMEN ON TOP  
Professional Products

Η L'Oréal Professional Products δημιουργεί το πρώτο πρόγραμμα προσωπικής, επιχειρηματικής και χρηματοοικονομικής ενδυνάμωσης, Be your Best. Το πρόγραμμα πραγματοποιείται με την υποστήριξη του οργανισμού Women On Top και έχει ως στόχο την επιμόρφωση, την εξοικείωση και την ανάπτυξη των επιχειρηματικών δεξιοτήτων των γυναικών, προκειμένου να εξελίξουν το προσωπικό και επαγγελματικό τους μέλλον. Η L'Oréal Professional Products, σε συνεργασία με το Women On Top, δημιουργεί το ολιστικό αυτό πρόγραμμα ενδυνάμωσης, που καλύπτει τρεις βασικές θεματικές ενότητες: την προσωπική, επιχειρηματική και χρηματοοικονομική ενδυνάμωση. Το πρόγραμμα Be your Best αποτελείται από δύο ενότητες. Η πρώτη περιλαμβάνει τρία διαδικτυακά ημερήσια σεμινάρια, τα οποία απευθύνονται σε όλες τις γυναίκες του κομμωτικού κλάδου. Η δεύτερη από έναν σεμιναριακό κύκλο που εστιάζει στην προσωπική, επιχειρηματική και χρηματοοικονομική ενδυνάμωση γυναικών ιδιοκτητριών κομμωτηρίων.



## ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΠΟΥ ΜΑΣ ΧΩΡΑΕΙ ΟΛΟΥΣ ΙΣΟΤΙΜΑ

Το θέμα της έμφυλης ισότητας, συνεχίζει να είναι ένα από αυτά τα θέματα. Πατι ακόμη κι αν τα βήματα που έχουν γίνει για την επίτευξή της είναι σημαντικά, συνεχίζουμε να έχουμε έναν μεγάλο δρόμο που πρέπει να διανύσουμε. Η νέα καμπάνια της The Newtons Laboratory για την Τράπεζα Πειραιώς, εξετάζει το θέμα της έμφυλης ισότητας από μια διαφορετική σκοπιά και συγκεκριμένα, από αυτή του γλωσσικού σεξισμού. Κι αυτό, γιατί η γλώσσα μας είναι η αλήθεια του κόσμου μας. Ο τρόπος που εκφραζόμαστε, είναι στην ουσία ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε την κοινωνία και αντικατοπτρίζει την πραγματικότητα στην οποία ζούμε, αλλά κι αυτή που θέλουμε να διαμορφώσουμε. Στην τηλεοπτική επικοινωνία, με οδηγό μας ένα κορίτσι στην εφηβεία, βλέπουμε τον κόσμο μέσα από τα μάτια της και αντιλαμβανόμαστε πως τα «Ο», που υπερισχύουν στον λόγο μας, βρίσκονται παντού γύρω της, είναι ο κόσμος της, και πολλές φορές τον ορίζουν. Παρ' όλα αυτά, η ίδια αποφασιστική συνεχίζει την πορεία της, για να βρεθεί στη σχολική τάξη, εκεί που όλα ξεκινούν, αλλάζουν, διαμορφώνονται. Αφού η εκπαίδευση ήταν και είναι πάντα ο δρόμος, η αφετηρία διάπλασης ιδεών, αξιών και συνειδήσεων. Αυτό το χώρο επέλεξε η Τράπεζα Πειραιώς, να μιλήσει και να λάβει πρωτοβουλίες που αφορούν τη διαμόρφωση μιας κοινωνίας ισότιμων ανθρώπων. Πρωτοβουλίες που συμπεριλαμβάνουν δράσεις τόσο στην εκπαίδευση, όσο και στην αγορά εργασίας με στόχο την ενίσχυση της γυναικείας παρουσίας σε αυτή.



## SAMSUNG GALAXY S22 ULTRA 5G:

# «ΟΤΑΝ Η ΑΚΡΑΙΦΝΗΣ ΓΟΗΤΕΙΑ ΣΥΝΑΝΤΑΕΙ ΤΗΝ PREMIUM ΥΨΗΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ»!

Δυναμικό, ανεξάρτητο, ποιοτικό και premium είναι ορισμένοι από τους χαρακτηρισμούς που μπορούμε να αποδώσουμε στη νέα εκπληκτική «ναυαρχίδα» της Samsung, Galaxy S22 Ultra 5G, η οποία έχει τη δυναμική να αλλάξει όλα όσα γνωρίζαμε στο παρελθόν για τον κόσμο των smartphones. Το Galaxy S22 Ultra 5G φέρει κάτι από... άγγιγμα γυναίκας, καθώς κάθε πτυχή του έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να καλύπτει στο maximum ακόμη και τις πιο απαιτητικές και πολυάσχολες γυναίκες. Όπως η σύγχρονη δυναμική γυναίκα άλλωστε, έτσι και το Galaxy S22 Ultra 5G διακρίνεται για την multi-role φιλοσοφία του, πράγμα που σημαίνει ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί παντού και πάντα.

Ενσωματώνοντας state-of-the art τεχνολογία και διανθισμένο από την ξεχωριστή ποιότητα που χαρακτηρίζει όλα τα προϊόντα της κορεατικής εταιρείας, το Galaxy S22 Ultra 5G είναι βέβαιο ότι θα αποτελέσει τον καλύτερο mobile σύντροφό σας. Ακολουθώντας την «κληρονομιά» των Galaxy Note, έρχεται με ένα design που απορρέει δυναμισμό (με το πενάκι να τοποθετείται στο εσωτερικό του σώματος της συσκευής), ενώ τα ποιοτικά υλικά κατασκευής καθιστούν εύκολα το Galaxy S22 Ultra 5G ένα τεχνολογικό κομψοτέχνημα που μοιάζει σε

να φέρει την υπογραφή ενός εκ των κορυφαίων σχεδιαστών μόδας. Η Samsung δεν θα μπορούσε παρά να συνεχίσει την παράδοση που η ίδια έχει δημιουργήσει, για αυτό και το display των 6.8 ιντσών είναι μια «δύναμη» που σε καμία περίπτωση δεν περνάει απαρατήρητη. Καλύπτοντας το 90% του σώματος της συσκευής (screen-to-body ratio), εύκολα διαπιστώνει κανείς ότι το Galaxy S22 Ultra 5G διαθέτει μια πολύ μεγάλη οθόνη για να την εκμεταλλευθεί σε συνδυασμό με το S-Pen. Η υψηλή τεχνολογία του Edge QHD+ display είναι Dynamic AMOLED 2X με variable refresh rate στα 120Hz (για ακόμη πιο ομαλό αποτέλεσμα στην κίνηση) και ανάλυση στα 1440 x 3080 pixels. Αξίζει να τονίσουμε ότι το Touch Sampling rate του Galaxy S22 Ultra 5G μπορεί να φθάσει έως και τα 240Hz, πράγμα που σημαίνει ότι το display αποκρίνεται ακόμη καλύτερα σε εξαιρετικά απαιτητικές εφαρμογές. Το display και η τεχνολογία που το περιβάλλει παίρνει άριστα με τόνο, ενώ στο ίδιο μήκος κύματος κυμαίνεται και το performance. Το εξαιρετικά γρήγορο Exynos 2200 chipset προσφέρει μια εκπληκτικά ομαλή εμπειρία, ειδικά τη στιγμή που θα κληθείτε να ανταποκριθείτε σε ορισμένα πολύ απαιτητικά tasks κατά τη διάρκεια της ημέρας. Επιπλέον, εάν η φωτογραφία και το content creation είναι το πάθος σας, η «ναυαρχίδα» της Samsung διαθέτει ένα κορυφαίο camera setup (με main sensor στα 108MP), το οποίο είναι έτοιμο για να καλύψει κάθε δημιουργική σας ανησυχία πόσο μάλλον

όταν το Galaxy S22 Ultra 5G υποστηρίζει τεχνολογία φόρτισης στα 45W, πράγμα που σημαίνει πάρα πολλές ώρες απρόσκοπτης χρήσης, χωρίς τον φόβο να... ξεμείνετε σε ακατάλληλη στιγμή! Χωρίς αμφιβολία, ο «πνευματικός διάδοχος» του Galaxy Note θα αποτελέσει το «δεξί χέρι» σε κάθε δυναμική business woman αλλά και σε κάθε γυναίκα που λατρεύει τη δημιουργία και την έκφραση, καθώς πρόκειται για ένα πανίσχυρο all-around smartphone, το οποίο είναι κατάλληλο για κάθε περίπτωση, είτε αφορά «business»..., είτε «pleasure»!





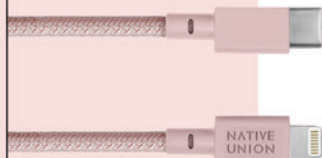
## Θήκες AirPods

Διάλεξε το στυλ που σου ταιριάζει και απόκτησε τη μέγιστη προστασία που σου παρέχουν τα premium υλικά της θήκης για τα airpods σου.



## Ενισχυμένα καλώδια φόρτισης

για να φορτίζεις με υψηλή ταχύτητα το iPhone ή iPad σου.



## Ασύρματοι φορτιστές

με minimal σχεδιασμό για να φορτίζεις το iPhone σου ή τα AirPods σου ακόμα και με τη θήκη τους.



**Π**ολυτέλεια, άνεση, ασφάλεια, επιδόσεις. Χαρακτηριστικά που αποπνέει από την πρώτη επαφή το υβριδικό Volvo XC40 Recharge, ένα SUV που σχεδιάστηκε ώστε να είναι ταυτόχρονα ευέλικτο στην καθημερινότητά σας εντός πόλης αλλά και να νιώθει άνετα εκτός δρόμου, στο βουνό, τη θάλασσα, οπουδήποτε θέλετε να φθάσετε! Η ποιότητα κατασκευής της Volvo συνδυάζεται με απεριόριστους χώρους, ακόμα και για μια πολυμελή οικογένεια, ενώ οι ισχυροί κινητήρες turbo συνδυάζονται με ένα ηλεκτροκινητήρα για άμεση απόκριση και αμιγώς ηλεκτρική κίνηση εντός πόλης, χωρίς καυσαέρια, χωρίς επισκέψεις στο πρατήριο, για σχεδόν 50 Km! Εκτός πόλης, εκμεταλλευθείτε το ρεζερβουάρ των 48 λίτρων και αφήστε τους 262 ίππους και τα 425 Nm ροπής να σας ταξιδέψουν με χαρακτηριστική άνεση, χάρη και στα προηγμένα συστήματα ασφάλειας και υποβοήθησης του οδηγού, όπως το Adaptive Cruise Control και το Lane Keeping Aid. Βρεθήκατε εκτός δρόμου και σε απαιτητικές διαδρομές; Το αυτόματο, 7-τάχυτο σασμάν διπλού συμπλέκτη, η αμεσότητα και ομαλή λειτουργία του ηλεκτροκινητήρα, η επιλεκτική τετρακίνηση αλλά και έξυπνα βοηθήματα όπως το Hill Assist και το Hill Descent θα σας βοηθήσουν να βγείτε... ασφαλώς και με ελάχιστη προσπάθεια! Εντός πόλης οι ποικίλοι αισθητήρες και κάμερες του XC40 Recharge κάνουν το παρκάρισμα και τους ελιγμούς στα στενά, μια εύκολη και απλή διαδικασία, ενώ το ενσωματωμένο Google Maps και η προηγμένη συνδεσιμότητα με το



smartphone σας μέσω Android Auto και Apple CarPlay, σας λύνουν τα χέρια, κυριολεκτικά και μεταφορικά. Εσείς καθίστε αναπαυτικά στα premium, δερμάτινα, θερμαινόμενα και ηλεκτρικά ρυθμιζόμενα καθίσματα και ακούστε την αγαπημένη σας μουσική ή podcast μέσα από το ανεπανάληπτο ηχοσύστημα tuned by Harman/Kardon, με ενσωματωμένο ενισχυτή, subwoofer και 600W ισχύος, όταν ενίοτε... η ένταση ανεβαίνει! Ο χώρος είναι άπλετος για όλους τους επιβαίνοντες και αν θέλετε να απομονωθείτε πλήρως από το περιβάλλον, μπορείτε εύκολα να το κάνετε, απολαμβάνοντας φρέσκο αέρα ακόμα και στο κέντρο της πόλης χάρη στο σύστημα φιλτραρίσματος αέρα, CleanZone. Σε Dark ή Bright theme, σε 9 διαφορετικά, εντυπωσιακά χρώματα όπως το Fjord Blue ή το Sage Green, με εσωτερική επένδυση από ύφασμα Nubuck, tailored wool ή δέρμα charcoal, όπως και να το επιλέξετε, το SUV της Volvo είναι δυναμικό, εκλεπτυσμένο και στην αιχμή της automotive τεχνολογίας. Όποιος και αν είναι ο προορισμός, απλώς απολαύστε τη διαδρομή με το XC40 Recharge της Volvo!

**Volvo XC40 Recharge**

**Απαράμιλλα...  
επιβλητικό!**







## 1) LA ROCHE POSAY

**Toleriane Dermallergo Eyes**

Υπάρχουν πιο απαιτητικές επιδερμίδες που χρειάζονται εξειδικευμένη φροντίδα. Αν είναι έτσι η δική σου, το Toleriane Dermallergo Eyes της La Roche Posay για το αλλεργικό περίγραμμα ματιών είναι αυτό που χρειάζεσαι. Μια καθημερινή ενυδατική κρέμα που αποκαθιστά τη λειτουργία του μικροβιώματος στο αλλεργικό δέρμα γύρω από τα μάτια προσφέροντας ανακούφιση και επανόρθωση σε 1 λεπτό.

## 2) APIVITA

**AQUA BEELICIOUS**

Η APIVITA εμπιστεύεται τη φύση για τα προϊόντα της και εμείς την APIVITA και τη σειρά AQUA BEELICIOUS με μέλι και ανθισμένα λουλούδια. Δοκίμασε το gel ενυδάτωσης για τα μάτια με το δροσιστικό roll on applicator και ξεκίνησε την ημέρα σου με χαμόγελο. Αναπληρώνει την υγρασία της επιδερμίδας, προσφέρει άμεση ενυδάτωση, μειώνει τους μαύρους κύκλους και τα σημάδια κούρασης και αποτελεί τέλεια βάση για το concealer σου.

## 3) BEE CERA

**Ορός Ματιών**

Η BEE CERA δημιούργησε έναν ορό ειδικά σχεδιασμένο για εντατική φροντίδα στην περιοχή των ματιών που δημιουργεί ένα άμεσα ορατό lifting. Ενισχύει τη δομή του δέρματος, καταπολεμά τη χαλάρωση των βλεφάρων και μειώνει τις ρυτίδες στο «πόδι της χήνας». Μετά την ολοκλήρωση του καθαρισμού, απλώνεις μια δόση ορού κάτω από τα μάτια και πάνω από τα βλέφαρα, με κινήσεις από μέσα προς τα έξω, μέχρι να απορροφηθεί και ...έξηνάς τα φίλτρα στις φωτογραφίες.

## Για τα μάτια σου μόνο

Το δέρμα γύρω από τα μάτια είναι πιο εύθραυστο, πιο επηρεαζόμενο στην ξηρότητα και εμφανίζει πιο γρήγορα σημάδια χρόνου και κόπωσης. Η διαρκής κίνηση των ματιών και το ανοιγόκλεισμα επιταχύνουν επίσης την εμφάνιση γραμμών και ρυτίδων, ενώ τα υγρά που συγκεντρώνονται κάτω από τα μάτια είναι εκείνα που προκαλούν πρήξιμο και μαύρους κύκλους. Τα εξειδικευμένα προϊόντα ματιών μπορούν να αντιμετωπίσουν ορισμένα από αυτά τα προβλήματα ή και όλα, ανάλογα με τις ανάγκες και τον τύπο της επιδερμίδας σου.





## 4) ESTÉE LAUDER

**Revitalizing Supreme + Youth Power EyeBalm**

Το νέο Revitalizing Supreme+ Youth Power EyeBalm της Estie Lauder στοχεύει στην περιοχή γύρω από τα μάτια και την κάνει να δείχνει και να αισθάνεται περισσότερο σφριγηλή, λαμπερή, βαθιά ενυδατωμένη και εμφανώς ανορθωμένη. Χάρη στο αποκλειστικό εκχύλισμα Moringa και το νέο Hibiscus Morning Bloom, βελτιώνει την ελαστικότητα και σφριγηλότητα της επιδερμίδας για πιο εύκαμπτη, με λιγότερα ρηξίματα και πιο ανορθωμένη περιοχή των ματιών.

## 5) CATRICE

**Face & Brow Fixing Spray**

«Τα φρύδια είναι τα παράθυρα των ματιών» λέει ο σοφός λαός της ομορφιάς και συμφωνούμε. Μπορείς να τα φροντίσεις με το Face & Brow Fixing Spray της Catrice. Χάρη στο πράσινο τσάι που περιέχει, αφήνει ευχάριστη αίσθηση στο δέρμα και διατηρεί άψογα σχηματισμένα τα φρύδια όλη την ημέρα.

## 6) YOUTH LAB

**Peptides Spring Hydra-Gel**

Τα eye patches Peptides Spring Hydra-Gel της YOUTH LAB. θα γίνουν η νέα αγαπημένη σου συνήθεια στη ρουτίνα ομορφιάς. Αυτή η μάσκα είναι πλούσια «πηγή» πεπτιδίων και έρχεται σε ατομικά επιθέματα από πρωτοποριακό υλικό υδροζέλ, που εφαρμόζουν τέλεια στο δέρμα και αναδομούν πλήρως την περιοχή των ματιών σε μόλις 20 λεπτά! Αντίο λεπτές γραμμές, αντίο «πόδι της χήνας», αντίο μαύροι κύκλοι!

## 7) GARNIER

**Micellaire Hyaluronic Aloe**

Η σωστή αφαίρεση του μακιγιάζ είναι από τις πιο σημαντικές κινήσεις για την υγεία των ματιών σου. Το Νερό Καθαρισμού Micellaire Hyaluronic Aloe της Garnier είναι από τα αγαπημένα μας γιατί είναι ενισχυμένο με υαλουρονικό οξύ και βιολογική αλόη. Χάρη στην καινοτόμο τεχνολογία του προσφέρει αποτελεσματική δράση ενάντια στη λιπαρότητα και τους ρύπους, παρέχει δυνατότητα εύκολης αφαίρεσης του μακιγιάζ με μια κίνηση, βαθύ καθαρισμό και ενυδάτωση σε όλο το πρόσωπο.



# To Wellbeing στον χώρο εργασίας

## ΙΩΑΝΝΑ ΛΑΟΥΜΤΖΗ

FITNESS CONSULTANT/ FOUNDER OF  
IL EXCLUSIVE FITNESS GYM

**Ο** τρόπος ζωής των εργαζομένων αποτελεί όλο και μεγαλύτερη προτεραιότητα για τις επιχειρήσεις, και μια νέα μελέτη της Aon διαπιστώνει ότι η σωματική και η ψυχική υγεία έχει επίσης αντίκτυπο στις επιδόσεις των επιχειρήσεων. Η μελέτη «Η Working Well - η Παγκόσμια Έρευνα Ευημερίας 2021» αναπτύχθηκε από την IPSOS, μια παγκόσμια επιχείρηση έρευνας αγοράς, και διεξήχθη μέσω περισσότερων από 1.600 ερωτηματολογίων που εστάλησαν σε επιχειρήσεις σε 41 χώρες.

Η έρευνα αποσκοπούσε σε έρευνα για να κατανοήσει τον τρόπο με τον οποίο οι εργοδότες σε όλο τον κόσμο αντιμετωπίζουν τον υγιεινό τρόπο ζωής, καθώς επίσης να μετρήσει τον αντίκτυπο που είχαν τα προγράμματα ευεξίας στη συνολική απόδοση της εταιρείας τους.

Βέβαια η πανδημική κόπωση απειλεί την ευημερία των εργαζομένων. Στο σημερινό περιβάλλον το 82% των οργανώσεων παγκοσμίως πιστεύουν ότι η καλή ζωή είναι σημαντική στην εταιρεία του. Είναι μια ανάγκη για την επιχείρηση.

### **Ο αντίκτυπος στις επιδόσεις της εταιρείας**

Η έρευνα της Aon έδειξε ότι η βελτίωση της γενικής ευεξίας μπορεί να συνδεθεί με τη βελτίωση των επιχειρηματικών αποτελεσμάτων σε αρκετούς τομείς. Η αύξηση κατά 3% των μέσων ευεξίας προκάλεσε αύξηση κατά 1% των αποτελεσμάτων.

Η μελέτη αναφέρει επίσης ότι ακόμα και πριν την πανδημία, οι εργαζόμενοι ένιωθαν αγχωμένοι. Η έρευνα έδειξε ότι περισσότεροι από ένας στους τρεις ενήλικες (35%) δήλωσαν ότι αντιμετώπισαν πολύ άγχος, ενώ περισσότεροι από το 40% των εργαζομένων δήλωσαν ότι αισθάνθηκαν υψηλή πίεση στις δουλειές τους, επηρεάζοντας αρνητικά την παραγωγικότητα, την υγεία και τη σταθερότητα της οικογένειας. Ορισμένοι ερωτηθέντες ανέφεραν ότι οι εργαζόμενοι εργάζονται περισσότερες ώρες και κάνουν λιγότερες διακοπές από ποτέ.

Ένας ολόκληρος χρόνος κοινωνικής απόστασης, ελάχιστων ταξιδιών, διακοπής των σπουδών και οικονομικής αβεβαιότητας, έχει προκαλέσει συναισθηματικά προβλήματα ευεξίας, τα οποία εκδηλώνονται στη φυσική κατάσταση των εργαζομένων.

### **Η κουλτούρα της κάθε εταιρείας είναι σημαντική**

Η κουλτούρα της εταιρείας είναι ο βασικός παράγοντας επιτυχίας στις προσπάθειες που αφορούν στη δημιουργία







νέων υγιεινών συνθηκών. Σύμφωνα με την ίδια έρευνα, το 87% των επιχειρήσεων σε ολόκληρο τον κόσμο έχουν αναλάβει κάποιο είδος πρωτοβουλίας ευεξίας, σε σύγκριση με το 55% που έχει τεθεί σε εφαρμογή μια συνολική στρατηγική.

Η δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού υψηλής απόδοσης απαιτεί από τους εργοδότες να κοιτάξουν πέρα από τις εφαρμογές και τα προγράμματα.

#### **Σωματική ευεξία**

Σήμερα, η φυσική ευεξία περιλαμβάνει πολλές πτυχές, συμπεριλαμβανομένης της άσκησης, του ύπνου, του συνολικού τρόπου ζωής και των επιλογών διατροφής. Οι σύγχρονες εταιρείες πρέπει να εστιάσουν στη σημασία των καθημερινών συνθηκών για την ενίσχυση της σωματικής ευημερίας. Υπάρχει μια σειρά από συνήθειες για τη βελτίωση της σωματικής ευημερίας όπως το να στέκεστε όρθιοι για σύντομες συναντήσεις, να κοιμάστε περισσότερο και να παρακολουθείτε τι και πότε τρώτε.

Απαραίτητη είναι μια συνολική στρατηγική, η οποία δεν θα εξετάζει μόνο τη σωματική υγεία αλλά και άλλους τομείς που μπορούν να προκαλέσουν άγχος και δυσαρέσκεια για τους εργαζόμενους.

#### **Τα οφέλη της άσκησης**

Πραγματοποιώντας μια σωματικά ενεργή εργασία, δεν είναι απαραίτητη η περαιτέρω άσκηση μέσα στην ημέρα. Αυτή η παρανόηση πιστεύεται από πολλούς και είναι σημαντικό να εξηγηθεί ότι οι διαφορετικές ασκήσεις έχουν διαφορετικά

αποτελέσματα μέσα στο σώμα.

Αν και η δραστηριότητα στην εργασία είναι πολύ σημαντική και ωφέλιμη, οι προγραμματισμένες ασκήσεις μέτριας/υψηλής έντασης είναι θεμελιώδεις προκειμένου να:

- Μειωθούν τα επίπεδα τους άγχους
- Διατηρηθούν οι μύες και οι αρθρώσεις υγιείς
- Αποφευχθούν καρδιαγγειακοί κίνδυνοι

Εάν πραγματοποιείτε μια εργασία που απαιτεί καλή φυσική κατάσταση, τότε συνιστώνται ασκήσεις που επικεντρώνονται στη μυϊκή ενδυνάμωση. Ασκήσεις με αντιστάσεις θα βελτιώσουν την δύναμη στους μύς και τα οστά, μειώνοντας το ρίσκο εμφάνισης μυοσκελετικών τραυματισμών στη δουλειά. Εάν πραγματοποιείτε καθιστική εργασία, είναι σημαντικό να επικεντρωθείτε σε ασκήσεις που βελτιώνουν το καρδιαγγειακό (τρέξιμο, περπάτημα, ποδηλασία κ.ά.). Παρόλα αυτά, ένας συνδυασμός καρδιαγγειακών ασκήσεων και προπόνησης με αντιστάσεις αποτελεί ιδανική συνταγή για την αποφυγή πιθανών τραυματισμών για τους εργαζόμενους γραφείου.

Συνοψίζοντας, η πανδημία έδωσε στους εργοδότες την ευκαιρία να εστιάσουν περισσότερο από ποτέ στη δημιουργία ενός καλύτερου και πιο ποιοτικού τρόπου ζωής των εργαζομένων τους. Οι υπεύθυνοι του εργατικού δυναμικού βλέπουν τώρα τη σωματική και την ψυχική υγεία όχι μόνο ως όφελος για τους εργαζόμενους, αλλά ως μια ευκαιρία να υποστηρίξουν τους υπαλλήλους τους σε όλες τις πτυχές της προσωπικής και εργασιακής τους ζωής.



# Bayan Al Durabi

Η ΠΡΩΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΙΛΟΤΟΣ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ  
EMIRATES FLIGHT TRAINING ACADEMY



**Η** Bayan Al Turabi αποτελεί την πρώτη διεθνώς δόκιμο πιλότο που αποφοίτησε από την ακαδημία Emirates Flight Training Academy. Η ιστορία της Bayan αποτελεί έμπνευση, υπογραμμίζοντας ταυτόχρονα τη σημασία της παρουσίας των γυναικών στις αερομεταφορές.

Η επιτυχημένη πορεία της Bayan ως δόκιμος στην ακαδημία Emirates Flight Training Academy αποδεικνύει ότι, μέσα από την αποφασιστικότητα, το όνειρο μπορεί να γίνει πραγματικότητα. Η Bayan μοιράζεται την προσωπική της ιστορία, ευελπιστώντας ότι θα ενθαρρύνει κι άλλες νέες γυναίκες να αναζητήσουν μια καταξιωμένη επαγγελματική πορεία στις αερομεταφορές, ή τουλάχιστον να κατανοήσουν ότι, εφόσον το επιθυμούν και το αποφασίσουν, μπορούν να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους. «Από πολύ μικρή είχα τεράστια επιθυμία να εξερευνήσω τον κόσμο. Καθώς δεν είχα γνωρίσει ποτέ γυναίκα πιλότο, δεν είχα σκεφτεί ποτέ ότι θα μπορούσα να διεκδικήσω μια καριέρα στην αεροπορία. Μέχρι που είδα την αδερφή μου να πιλοτάρει αεροπλάνο για πρώτη φορά. Όταν άκουσα τη φωνή της από το μεγάφωνο, παρουσιάστηκε μπροστά μου μια νέα δυνατότητα να συνδυάσω το πάθος μου για τα ταξίδια με μια καριέρα. Το να τη βλέπω να χαράσσει μια επιτυχημένη πορεία με ενέπνευσε και με ενθάρρυνε να ακολουθηθώ τα βήματά της.»

Σχετικά με την εκπαίδευση στην ακαδημία Emirates Flight Training Academy και τι την έκανε μοναδική, η Bayan είπε: «Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα στην ακαδημία είναι διαφορετικό, καθώς δεν εκπαιδευόμαστε μόνο σε μονοκινητήρια αεροσκάφη αλλά και σε τζετ, κάτι που δεν γίνεται στις περισσότερες ακαδημίες εκπαίδευσης πιλότων.

Εκτός από τους 6 προσομοιωτές, οι οποίοι βρίσκονται σε πλήρη κίνηση και προσφέρουν μια ρεαλιστική εμπειρία πτήσης με πραγματικό αεροπλάνο, οι εκπαιδευτές της ακαδημίας παρέχουν επίσης τεράστια υποστήριξη, καθώς μας καθοδηγούν στις εκπαιδευσεις μας, διαμορφώνουν τις δεξιότητές μας και μας προετοιμάζουν μακροπρόθεσμα ως ανερχόμενους σμηναγούς.»

Ο Σμηναγός Abdulla Al Hammadi, Αντιπρόεδρος της ακαδημίας Emirates Flight Training Academy, δήλωσε σχετικά: «Η ακαδημία Emirates Flight Training Academy έχει δεσμευτεί να προσφέρει ευκαιρίες σε όλους τους φιλόδοξους και ενθουσιώδεις νέους που θέλουν να γίνουν πιλότοι. Η ακαδημία μας προσφέρει ένα παγκοσμίως κορυφαίο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, στο οποίο διδάσκουν έμπειροι εκπαιδευτές από όλον τον κόσμο, και που περιλαμβάνει προηγμένες εκπαιδευτικές μεθόδους και τεχνολογίες, προσφέροντας πρόσβαση χωρίς αποκλεισμούς προς όλους τους κατάλληλους υποψηφίους. Η ακαδημία είναι περήφανη για την πρώτη φοιτήτρια που αποφοίτησε και θα αποτελεί μια πολύ ικανή νεαρή αεροπόρο. Η Bayan είναι έξυπνη, φιλόδοξη και επιμελής. Πιστεύω ότι έχει ένα πολλά υποσχόμενο μέλλον και πολλές δυνατότητες να συνεισφέρει στις εγχώριες και παγκόσμιες αερομεταφορές. Είναι γεγονός ότι υπάρχει παγκόσμια έλλειψη πιλότων και, στην ακαδημία Emirates Flight Training Academy, στόχος μας είναι να συνεισφέρουμε στην παγκόσμια αεροπορία προετοιμάζοντας τις μελλοντικές γενιές καταξιωμένων και φιλόδοξων πιλότων, από τα ΗΑΕ στον υπόλοιπο κόσμο.»



**ΣΤΑΥΡΩΤΟ  
ΜΠΛΕΪΖΕΡ**  
*σε όψη σατέν,  
Zara*



**ΤΟΠ ΚΟΡΣΕ**  
*με τράντες,  
Stradivarius*



**ΨΗΛΟΜΕΣΟ  
ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ**  
*με ελαστική μέση που  
προσαρμόζεται με  
κορδόνια, Zara*



# SUIT UP!

## Επισηράφουν δυναμικά την Άνοιξη του 2022 τα oversized κοστούμια

Λίγα κομμάτια στη γυναικεία γκαρνταρόμπα προσφέρουν άψογο στυλ και άνεση, ενώ ταυτόχρονα μπορούν να φορεθούν από το πρωί ως το βράδυ. Αυτός είναι άλλωστε και ο λόγος που τα κοστούμια αποτελούν μια σταθερή επιλογή για κάθε γυναίκα που η καθημερινότητά της χαρακτηρίζεται από έντονους ρυθμούς και ποικίλες επαγγελματικές υποχρεώσεις. Αυτή την Άνοιξη, τα oversized κοστούμια σε έντονα και γήινα χρώματα πραγματοποιούν ένα δυναμικό come back, δίνοντας τη δυνατότητα για αμέτρητους συνδυασμούς. Αυτή την εποχή, εκτός από το διαχρονικό μαύρο, επιλέγουμε να βάλουμε στη ζωή μας σακάκια που «καλωσορίζουν» τις πιο ζεστές μέρες που βρίσκονται μπροστά μας. Περιορισμοί δεν υπάρχουν. Φέτος τα κοστούμια δε συνοδεύονται απαραίτητα με πουκάμισα. Μπορούν να συνδυαστούν εκπληκτικά ακόμη με ένα βαμβακερό t-shirt και sneakers ή, για τις πιο τολμηρές, με ένα bra top.

**ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ**  
*straight fit με  
οχισίματα,  
Bershka*



**ΡΟΖ ΜΠΛΕΪΖΕΡ**  
*σε γυναικεία  
γραμμή, Bershka*



**ΔΕΡΜΑΤΙΝΟ  
ΠΕΔΙΛΟ**  
*με λουριά, Zara*



intimissimi

Italian lingerie



Dress to shine

Ανακαλύψτε τη νέα silk collection μας, αγκαλιάζει τις καμπύλες σας με κίνηση και λάμψη.

[INTIMISSIONI.COM](https://www.intimissimi.com)





**ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ  
ΣΑΚΑΚΙ**  
*Studio SS22,  
H&M*



**ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ  
ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ**  
*Studio SS22,  
H&M*



**ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ**  
*H&M*



**FLORAL  
ΠΟΥΚΑΜΙΣΟ**  
*Spring  
Statements,  
H&M*



**FLORAL  
ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ**  
*Spring  
Statements,  
H&M*

## Άνεση & πολυτέλεια

Η Άνοιξη έφτασε και ήρθε η ώρα να κάνουμε το ντύσιμο μας πιο ανάλαφρο και άνετο. Τα βαριά και χοντρά ρούχα δίνουν σιγά σιγά τη θέση τους σε πιο δροσερά, αλλά εξίσου στυλάτα ανοιξιάρικα σύνολα που θα σε κάνουν να κερδίσεις τις εντυπώσεις σε κάθε σου εμφάνιση. Οι προτάσεις μας θα σου δώσουν έμπνευση μέσα από την παρουσίαση κάποιων από τα κορυφαία fashion items της Άνοιξης '22 ενώ παράλληλα θα δεις και πιο κλασικές επιλογές για το ντύσιμό σου αυτή τη σεζόν.

# ΓΥΝΑΙΚΕΣ

## ΠΟΥ ΣΥΝΕΒΑΛΑΝ ΚΑΙ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ



ΑΠΟ CODE BREAKERS ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΡΙΕΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ, ΜΕΧΡΙ ΜΟΡΙΑΚΟΥΣ ΒΙΟΛΟΓΟΥΣ ΚΑΙ ΗΓΕΤΕΣ ΣΤΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ, ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥΣ ΕΧΕΙ ΔΙΑΛΥΣΕΙ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ ΚΑΙ ΕΜΠΟΔΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΑΝ, ΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΛΑΜΠΡΟΤΕΡΟ ΜΕΛΛΟΝ.

**Ο** κόσμος της τεχνολογίας, της επιστήμης και της καινοτομίας, αντιμετωπίζει μια συνεχόμενη κρίση στον αγώνα για ισότητα των φύλων, καθώς, παρά τις δεκάδες ανακαλύψεις που οφείλονται σε γυναίκες επιστήμονες, στην ιστορία της τεχνολογίας και των θετικών επιστημών, ο χώρος του STEM είναι ακόμα ανδροκρατούμενος. Οι άνδρες έχουν περισσότερες θέσεις, πληρώνονται καλύτερα και τους συμπεριφέρονται καλύτερα στο πλαίσιο της βιομηχανίας, οι ιστορίες τους παίρνουν μεγαλύτερη δημοσιότητα, τα projects τους βρίσκουν χρηματοδότηση πιο εύκολα και αντιμετωπίζονται με περισσότερο σεβασμό. Για να μην μακρηγορούμε, οι άνδρες έχουν περισσότερη ισχύ. Μια γυναίκα στο χώρο των θετικών επιστημών πρέπει να αντιμετωπίσει πολλά εμπόδια πριν αποκτήσει την αναγνώριση που απολαμβάνει ένας άνδρας με τα ίδια ακριβώς προσόντα, καθώς ο χώρος είναι geared προς το ανδρικό κοινό. Πρόσφατα γιορτάσαμε και την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας και μια ερώτηση που θα έπρεπε να έχουμε όλοι στο πίσω μέρος του μυαλού μας είναι «αν όλα ήταν ιδανικά πλασμένα στην κοινωνία μας, θα χρειαζόταν να έχουμε μια

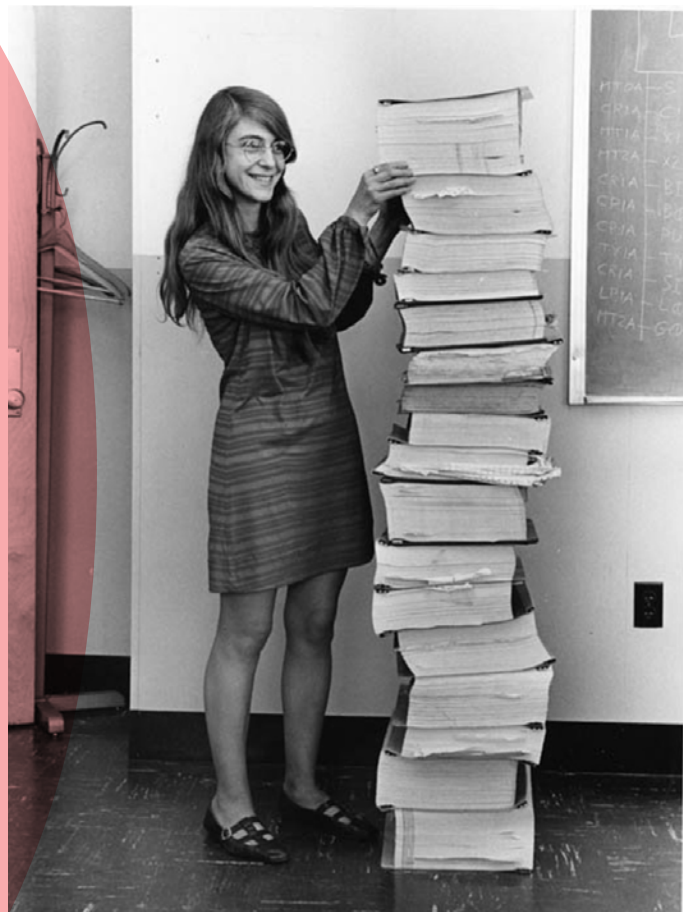
ειδική ημέρα όπου εστιάζουμε στα δικαιώματα των γυναικών;». Η απάντηση είναι αυτονόητη. Και παρόλα αυτά, όπως θα έλεγε και η ποιήτρια Maya Angelou, «and yet, women rise». Παρακάτω είναι 10 γυναίκες, η δουλειά των οποίων έσπασε/συνεχίζει να σπάει κοινωνικά στερεότυπα και στεγανά, προωθώντας ταυτόχρονα τόσο τις επιστήμες, όσο και την κοινωνία μας συνολικά. Όπως έχουμε σημειώσει και παλιότερα, αυτές οι γυναίκες δεν είναι οι μόνες και σίγουρα δεν είναι όλες: Μια τέτοια λίστα θα ήταν ατελείωτη. Αλλά η αντιπροσώπευση είναι ένα από τα βασικές όψεις του προβλήματος της ανισότητας μεταξύ των 2 φύλων και είναι σημαντικό γυναίκες που έσπασαν τα στερεότυπα και τους περιορισμούς του φύλου και της κοινωνίας να αναδεικνύονται ως παραδείγματα για το μέλλον. Αυτές οι γυναίκες είναι αγωνίστριες, οραματίστριες και ακούραστες υπερασπίστριες της αλλαγής, της προόδου και, σε τελική ανάλυση, της ελπίδας ότι ως κοινωνία μπορούμε να ξεπεράσουμε τα κακώς κείμενά μας και να εξελιχθούμε. Για αυτό και είναι σημαντικό όλοι να γνωρίζουμε τα ονόματά τους.



# MARGARET HAMILTON

## η μητέρα του software

Ενδέχεται πολλοί από τους άνδρες του κλάδου (του ανδροκρατούμενου αυτού κλάδου) να σοκαριστούν από το γεγονός ότι ένας από τους «ιδρυτές» του, δεν ήταν καν... ιδρυτής, αλλά ιδρύτρια. Η Margaret Hamilton δούλευε ως coder στο MIT το 1960, ενώ στα πλάνα της ήταν να ακολουθήσει ακαδημαϊκή καριέρα, στοχεύοντας σε ένα διδακτορικό στα Μαθηματικά. Αντ' αυτού, κατέληξε να αλλάζει τον κόσμο. Πριν προλάβει να κάνει τις αιτήσεις στα πανεπιστήμια της επιλογής της, η Hamilton ανέλαβε επικεφαλής της ομάδας του MIT που είχε την αποστολή της ανάπτυξης του λογισμικού για τον onboard computer των διαστημικών πυραύλων Apollo της NASA. Και ανέλαβε αυτό το ρόλο, έχοντας μόλις ολοκληρώσει το πτυχίο της ΚΑΙ ενώ μεγάλωνε ένα μωρό. Η δουλειά που έκανε δεν ήταν απλά ριζοσπαστική, αλλά και ανατρεπτική για τα στερεότυπα της εποχής καθώς κανείς δεν περίμενε να ανατεθεί μια τόσο σημαντική εργασία σε μια γυναίκα, πολλώ δε μάλλον να τα καταφέρει. Η Hamilton ήταν η επιτομή της επαναστατικής φιγούρας, χωρίς την οποία οι υπολογιστές μας δεν θα ήταν αυτό που είναι σήμερα.



# ELIZEBETH SMITH FRIEDMAN

## Code Breaker

Η Elizebeth Friedman ήταν μια από τους ιδρυτές της σύγχρονης κρυπτογραφίας, της μεθοδολογίας που αποτελεί το υπόβαθρο κάθε άποψης αυτού που τώρα ονομάζουμε cybersecurity, αλλά και της ψηφιακής παρακολούθησης και κατασκοπίας. Κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, η Friedman και ο σύζυγός της εργάζονταν ως αποκωδικοποιητές (αν και το code breakers ακούγεται πιο cool) για τους Συμμάχους, κατασκοπεύοντας τις δυνάμεις του Άξονα. Σε καθημερινή βάση υπέκλεπταν και αποκρυπτογραφούσαν μηνύματα του εχθρού, συνεισφέροντας στον εντοπισμό και τη σύλληψη εχθρικών κατασκοπών. Για πολλά χρόνια ο σύζυγος της Friedman ήταν ο μοναδικός αποδέκτης αναγνώρισης για το συνολικό έργο τους στον τομέα της κρυπτοανάλυσης, μια αδικία που διορθώθηκε πολύ πρόσφατα, όταν το 2017 δημοσιεύθηκε η βιογραφία της με τίτλο «The Woman Who Smashed Codes», από τον συγγραφέα Jason Fagone.

# DONNA STRICKLAND

## Physicist

Η Donna Strickland μάλλον έχει την πλέον cool δουλειά στον κόσμο: Παίζει με laser. Η ειδικότητά της είναι να καταφέρνει να κάνει τα laser να εκπέμπουν σε παλμούς τέτοιας έντασης για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου, που κάθε burst τους εμπεριέχει περισσότερη ενέργεια από το σύνολο του δικτύου ηλεκτροδότησης των ΗΠΑ. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι το 2018 η Strickland κέρδισε την κορυφαία διάκριση στον κλάδο των θετικών επιστημών, το βραβείο Νόμπελ στη Φυσική, για τη συνολική της συνεισφορά στον τομέα της. Ήταν για την ακρίβεια, η πρώτη γυναίκα που το κέρδισε τα τελευταία 55 χρόνια. Τότε, ως μέρος του λόγου αποδοχής του βραβείου της είχε πει: «Προφανώς και χρειάζεται να αναδεικνύονται οι γυναίκες φυσικοί γιατί (σε αντίθεση με την άποψη πολλών) υπάρχουν».



# FEI-FEI LI

## Artificial Intelligence Researcher

Ένα από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι developers της Τεχνητής Νοημοσύνης (AI - Artificial Intelligence) είναι ότι η ίδια η ΤΝ περιορίζεται από τις προκαταλήψεις των ίδιων των ατόμων που την αναπτύσσουν. Η Fei-Fei Li, ερευνήτρια στον τομέα του AI, έχει ένα σχέδιο για να το διορθώσει αυτό: κάνοντας reboot στον κλάδο που η ίδια βοήθησε να εφευρεθεί. Η καθηγήτρια computer science του Stanford, Fei-Fei Li εργάζεται στην πρώτη γραμμή της Τεχνητής Νοημοσύνης. Ως συνδιευθύντρια του Stanford Human Centered AI Institute, η ίδια και η ομάδα της προσπαθούν να εμψυχήσουν την Τεχνητή Νοημοσύνη με ανθρώπινες ευαισθησίες. Πρόκειται για μια προσπάθεια, η οποία όταν ολοκληρωθεί, θα μπορέσει να έχει θετική επιρροή σε ένα μεγάλο φάσμα δραστηριοτήτων. Σήμερα οι αλγόριθμοι και άλλες μορφές Τεχνητής Νοημοσύνης αποκτούν ολοένα και πιο μεγάλη επιρροή σε πολλές αποφάσεις: σε κάποιες χώρες αποφασίζουν π.χ. αν κάποιος θα μπορούσε να είναι υποψήφιος αναστολής, τι είδους φάρμακα θα πρέπει να πάρει κάποιος ασθενής, ποιος θα προσληφθεί για μια δουλειά. Κατά συνέπεια, το λεγόμενο algorithmic bias (ο όρος περιγράφει την μεταφορά μιας ανθρώπινης προκατάληψης, πολλές



φορές χωρίς πρόθεση, σε συστήματα αλγόριθμων) μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική πρόοδο ή ακόμα και να προκαλέσει ακόμα πιο έντονους κοινωνικούς διαχωρισμούς. Ειδικά σε έναν κλάδο με καταγεγραμμένη έλλειψη ισότητας φύλων, η Li και η ομάδα της εργάζονται ώστε να εξαλειφθούν τέτοιες προκαταλήψεις από τις αποφάσεις που λαμβάνονται από υπολογιστές.



## COHL FUREY

### Mathematical Physicist

Η Cohl Furey, μια μαθηματική φυσικός από το Πανεπιστήμιο του Cambridge, εργάζεται για να εντοπίσει ταυτίσεις ανάμεσα στο standard μοντέλο της σωματιδιακής φυσικής και των οκτονίων (δεν θα υποκριθούμε καν ότι καταλαβαίνουμε επακριβώς τι είναι). Για να το θέσουμε απλά, η εργασία της παραείναι περίπλοκη για να την περιγράψουμε εδώ (πόσο μάλλον να την εξηγήσουμε) αλλά η έρευνά της μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στο μέλλον, σε επίπεδο του πώς αντιλαμβανόμαστε την ίδια την πραγματικότητα και τα δομικά της στοιχεία. Η Furey έχει εμμονή με το να ανακαλύψει τους μαθηματικούς κανόνες που διέπουν τη Φύση. Οι ανακαλύψεις της μπορεί να φέρουν τα πάνω-κάτω στον τομέα της σωματιδιακής φυσικής, και αποτελούν το αποτέλεσμα συσσωρευμένης έρευνας δεκαετιών, υπονοώντας ότι υπάρχει όντως μια βαθύτερη σχέση μεταξύ φυσικής και μαθηματικών. Η δουλειά της μπορεί κάλλιστα να ανατρέψει τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε το σύμπαν και το πώς λειτουργεί.

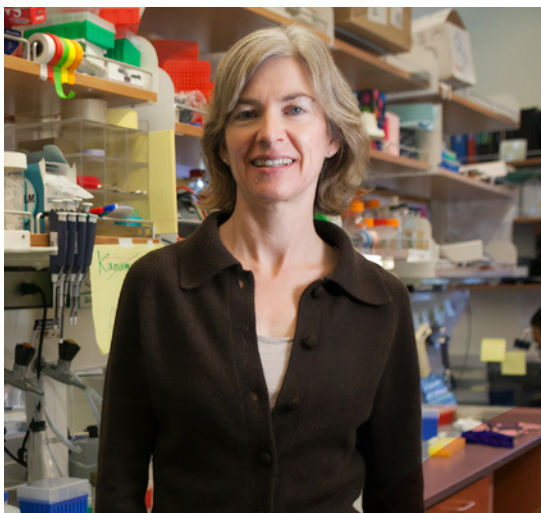
# JEWEL BURKS

## Επιχειρηματίας

Η Jewel Burks εργάζεται καθημερινά για να κάνει τη βιομηχανία του tech ένα χώρο με περισσότερη ποικιλομορφία και ενσωμάτωση, αλλά πρωτίστως είναι μια επιχειρηματίας. Η Burks λάνσαρε μια εφαρμογή computer vision που ονόμασε Partpic, και η οποία επιτρέπει στο κινητό να φωτογραφίζει π.χ. ένα εξάρτημα ή ένα ανταλλακτικό που χρειάζεται ο χρήστης και μετά να τον βοηθάει να το εντοπίσει και να το παραγγείλει. Αν και δεν είχε καμία σχέση με το αντικείμενο του computer vision, αντιλήφθηκε εγκαίρως ότι υπήρχε μια ανάγκη, ένα κενό στην αγορά που θα μπορούσε να καλυφθεί από μια τέτοια εφαρμογή και φρόντισε να μάθει μόνη της πώς να την κατασκευάσει. Η εφαρμογή Partpic συγκέντρωσε πάνω από 2 εκατομμύρια δολάρια σε επενδυτικά κεφάλαια, γεγονός που την κάνει ακόμα πιο εξαιρετική περίπτωση, καθώς ως έγχρωμη γυναίκα, είχε διπλάσια εμπόδια να αντιμετωπίσει στην εύρεση χρηματοδότησης. Η Burks πούλησε στη συνέχεια την εταιρεία της στην Amazon, και η τεχνολογία που η ίδια ανέπτυξε χρησιμοποιείται τώρα για να βοηθά τους χρήστες της Amazon να βρίσκουν τα απαραίτητα εξαρτήματα μέσα από το shopping app της εταιρείας. Η Burks τώρα είναι επικεφαλής μιας ομάδας μέσα στην Amazon και παράλληλα έχει δράση ως ακτιβίστρια, προασπιζόμενη την ισότητα και τη διαφορετικότητα στη βιομηχανία της τεχνολογίας εκ των έσω.







## JENNIFER DOUDNA

### Μοριακή Βιολόγος

Αν παρακολουθείτε τις εξελίξεις των επιστημών, κατά πάσα πιθανότητα έχετε ακούσει για το gene editing. Ενδέχεται να έχετε ακούσει και για την τεχνολογία Crispr (αν όχι, μπορείτε να διαβάσετε σχετικά εδώ) η οποία έχει χαρακτηριστεί απλοϊκά ως «ελβετικός σουγιάς για τα γονίδια». Η τεχνολογία Crispr έφερε μια νέα εποχή για τη βιολογία σε κάθε επίπεδο, αναβιώνοντας το ενδιαφέρον γύρω από τις γονιδιακές θεραπείες, γεννώντας φόβους για «βρέφη κατά παραγγελία», δημιουργώντας νέους τρόπους αποθήκευσης πληροφοριών σε DNA, και κάνοντας πιθανές, τρελές ιδέες, που θυμίζουν το Jurassic Park (πρόσφατα επιστήμονες ανακοίνωσαν ότι ερευνούσαν την πιθανότητα αναβίωσης των μαμούθ). Και αυτή η τεχνολογία δημιουργήθηκε από 2 γυναίκες, την καθηγήτρια του UC Berkeley professor, Jennifer Doudna και την Emmanuelle Charpentier, διευθύντρια του Max Planck Institute στο Βερολίνο, που δημοσίευσαν τη σχετική τους έρευνα το 2012. (Το ερώτημα για την κυριότητα της πατέντας της τεχνολογίας Crispr αποτελεί αντικείμενο έντονης νομικής διαμάχης και από ό,τι φαίνεται θα συνεχίσει να είναι). Η ίδια η Doudna έχει εξελιχθεί σε ηγετική φιγούρα στον κλάδο, καλώντας τους επιστήμονες να αναλογιστούν τις ηθικές παραμέτρους και συνέπειες των εφαρμογών της τεχνολογίας Crispr και να μην παρασύρονται από τις πιθανότητες που αυτή προσφέρει αδιάκριτα.



## SUSAN FOWLER

### Συγγραφέας και πρώην Μηχανικός

Την πιο διάσημη συνεισφορά της στην τεχνολογία, η Susan Fowler την έκανε αφού αποχώρησε από τη βιομηχανία. Εργαζόταν ως προγραμματίστρια για την Uber, αλλά αφού ήρθε αντιμέτωπη με διακρίσεις και σεξουαλική παρενόχληση και αφού η εταιρεία στην οποία εργαζόταν δεν αντέδρασε, παραιτήθηκε και το 2017 δημοσίευσε την εμπειρία της μέσω ενός blog post. Εκείνο το post αποτέλεσε την αφορμή για να ξεκινήσει ένας διάλογος σχετικά με τις διακρίσεις, προκαταλήψεις και προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στη βιομηχανία της τεχνολογίας, δίνοντας το θάρρος και σε πολλές άλλες γυναίκες να μιλήσουν ανοιχτά για τις δικές τους ανάλογες εμπειρίες. Αυτό το post οδήγησε την Uber στο να προσλάβει τον πρώην Υπουργό Δικαιοσύνης Eric Holder για να ελέγξει εσωτερικά τις πολιτικές και την κουλτούρα της εταιρείας, μια διαδικασία που οδήγησε σε παραίτηση τον τότε CEO της Uber και σε αναθεώρηση των πολιτικών της σχετικά με την παρενόχληση. Η Fowler τώρα εργάζεται ως συντάκτρια για την εφημερίδα The New York Times.

## BETTY HOLBERTON

### & ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΑΝ ΤΟΝ ΠΡΩΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ



Ο Electronic Numerical Integrator And Computer (πιο γνωστός και ως ENIAC) ήταν ο πρώτος υπολογιστής και δεν έμοιαζε με τίποτα με αυτό που τώρα έχουμε στο μυαλό μας ως υπολογιστή. Είχε βάρος 17 τόνους και αποτελείτο από 1.800 λυχνίες κενού και διόδους. Αλλά ο ENIAC ήταν ο πρώτος υπολογιστής του κόσμου και είχε δημιουργηθεί για να βοηθήσει κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου. Καθώς οι περισσότεροι άνδρες είχαν καταταγεί, μια ομάδα αποτελούμενη από 6 γυναίκες είχαν αναλάβει την λειτουργία του ENIAC: Η Betty Holberton, η Kay Mauchley Antonelli, η

Marlyn Meltzer, η Ruth Teitelbaum, η Jean Bartik και η Frances Spence. Συνέχισαν να εργάζονται στον ENIAC καθ' όλη τη διάρκεια του Ψυχρού Πολέμου ενώ η Holberton μετά από αυτό συνδημιούργησε μια από τις πρώτες γλώσσες προγραμματισμού, χωρίς την οποία ούτε το internet, ούτε η σύγχρονη ψηφιακή τεχνολογία υπολογιστών δεν θα υπήρχαν.

**Εκδότης-Διευθυντής**  
Κώστας Νόσσης  
**Διεύθυνση**  
Ειρήνη Νόσση  
**Αρχισυντάκτρια**  
Σόφια Χαϊμαντά

**Σύνταξη:**  
Έλενα Αλεξίου, Κωνσταντίνος Καβαλάρης,  
Πέτρος Κυπραίος, Δήμητρα Μήτκα,  
Θεοδώρα Νικολοπούλου, Αγγελική Νόσση,  
Βαρβάρα Ντέντη, Ελένη Σαραντάκη, Δημήτρης Σκιάννης  
**Διαφήμιση:** Έλλη Μαστρομανώλη  
**Υπεύθυνη Παραγωγής:** Ελένη Καπιτσάκη  
**Δtp:** Νίκος Χαλκιαδάκης  
**Λογιστήριο:** Ανδρέας Λουλάκης

**Στοιχεία Επικοινωνίας**  
Smart Press  
Μάγερ 11, 104 38, Αθήνα,  
Τηλ.: 210 5201500, 5230000



SMART PRESS