

Η ζωή μας στο σκάφος Ενδυνάμωση και ευεξία



3D LIVE WELL



Υλοποίηση παρέμβασης

01

Ο στόχος μας

Να φροντίσουμε το σώμα και την ψυχή μας κάτω από απαιτητικές συνθήκες

02

Η διαδικασία

- Ανάπτυξη στρατηγικών ψυχικής ενδυνάμωσης
- Πρόγραμμα ασκήσεων
- Διατροφική συνείδηση

03

Ο τρόπος

Μονοήμερο σεμινάριο με workshops ψυχικής συνειδητοποίησης, ασκήσεων γυμναστικής και διατροφικών παρεμβάσεων

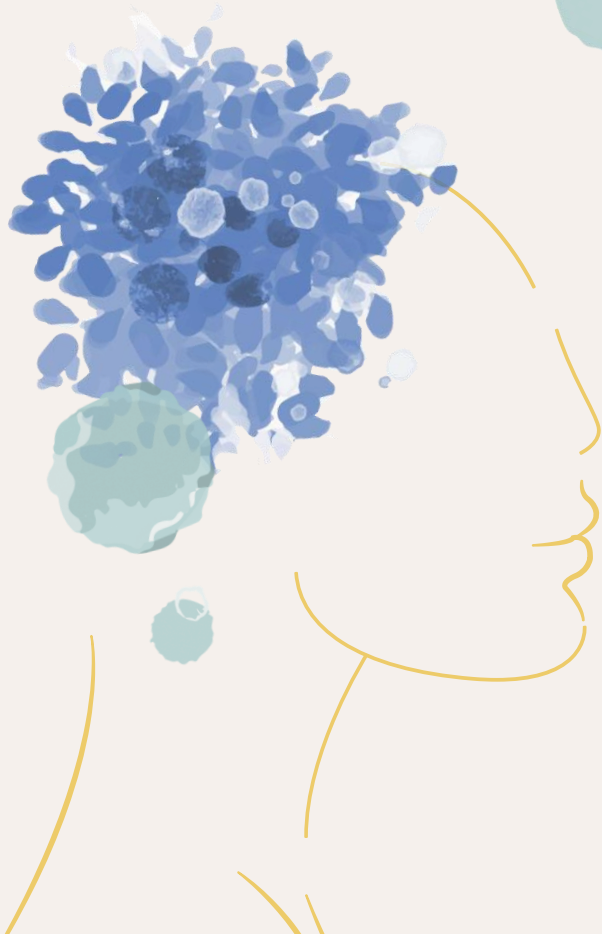
04

Αποτελέσματα

- Καλύτερη ψυχική υγεία
- Λιγότερο άγχος
- Υψηλότερη εργασιακή απόδοση



Σεμινάριο ψυχικής ανθεκτικότητας & ενδυνάμωσης





Στόχοι

Ενημέρωση για τη λειτουργία της ψυχικής
ανθεκτικότητας
Παραδείγματα και workshop ανάπτυξης της
ομάδας στο crew
Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ο ειδικός μας



Σταράκης Δημήτρης, MSc

- Απόφοιτος του τμήματος ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου
- Μέλος του Δ.Σ. Φόρουμ Ψυχανάλυσης του Λακανικού Πεδίου Αθήνας.
- Κάτοχος μεταπτυχιακού στην «Εφαρμοσμένη Κλινική Ψυχολογία» (University of Central Lancashire – UCLan)
- Δημιουργός των βραβευμένων παρεμβάσεων «Φροντίζουμε Ήρωες» της Septona για την ενδυνάμωση.



Στόχοι



Ψυχική ανθεκτικότητα

Η ανακάλυψη προστατευτικών παραγόντων για κάθε άτομο στο πλήρωμα



Ψυχική ενδυνάμωση

-Καλλιέργεια της αίσθησης της ομάδας
-Ανάπτυξη καθημερινών πρακτικών πάνω στο πλοίο



← 🏠 →

Περιεχόμενο ψυχολογικού σεμιναρίου

Γιατί είναι σημαντική η ψυχική ανθεκτικότητα;

«Γιατί οι άλλοι δε συνεργάζονται;» - Ο
μύθος των προσδοκιών μας

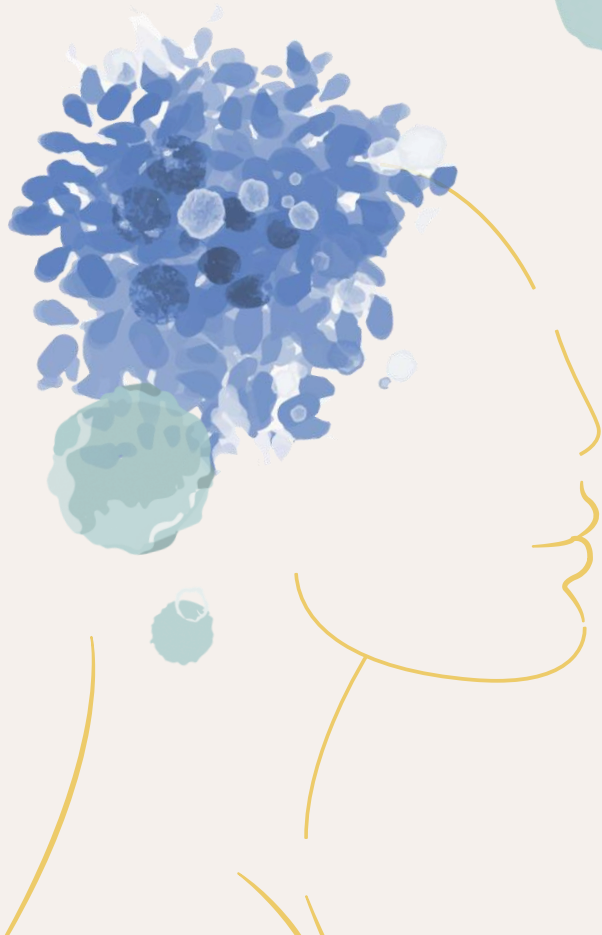
Βιωματικό Workshop με ασκήσης ανάπτυξης ομαδικών
συμπεριφορών

Ατομικές διαδικασίες ανάπτυξης
ωφέλιμων συμπεριφορών πάνω στο
σκάφος

Έχω τόσους πολλούς «προστάτες»; - Δες τη
δυναμική βοήθειας του εαυτού σου



Πρόγραμμα Διατροφικής Υποστήριξης πληρωμάτων



Η ομάδα ειδικών μας



Κοκκίνου Φωτεινή, RDN

- Κλινικός Διατροφολόγος-Διαιτολόγος (Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών)
- Εκπαιδευτικός (Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών - ΕΚΠΑ)
- Σύμβουλος επικοινωνίας της διατροφής
- Ιστοπλόος (2014)



Βίκυ Πυρογιάννη, MSc

- Κλινικός Διατροφολόγος-Διαιτολόγος (Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών)
- Στέλεχος και ιδρυτικό μέλος της εταιρίας nutrimed από το 2006
- Nutrition Science Director, International Sweeteners Association (2016-σήμερα)



Στόχοι



Διατροφική ισορροπία

Ενίσχυση του σώματος με
απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία
για την αποτελεσματικότερη
απόδοση



Αποτελέσματα

Έλεγχος του βάρους και
ανάπτυξη καλύτερης
πνευματικής συνθήκης



Περιεχόμενο διατροφικού σεμιναρίου

Πώς εξασφαλίζεις ενέργεια πριν τα ταξίδια
(τα συστατικά των γευμάτων σου)

Ο ρόλος της πρωτεΐνης στην αντοχή και
την απόδοση στη θάλασσα

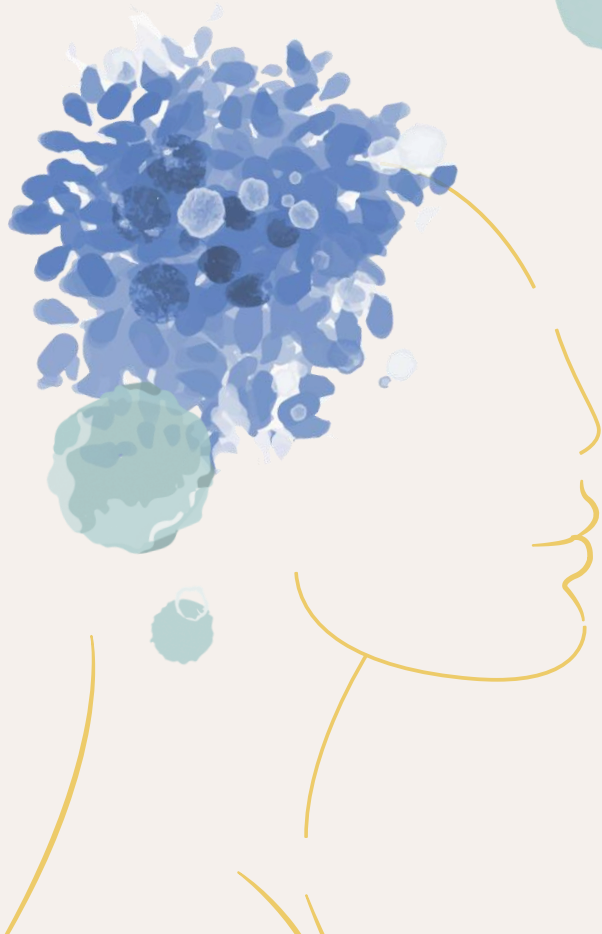
Ενυδάτωση στη θάλασσα, η σημασία της στην κόπωση και την
αντοχή: Do's & Dont's

Ο παρεξηγημένος ρόλος της καφεΐνης
και τα λάθη της

Γαστρεντερολογικά συμπτώματα και λύσεις



Πρόγραμμα Γυμναστικής πληρωμάτων



Η ειδικός μας



Δήμητρα Χαριλάου, MSc

- Απόφοιτη του τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών
- Μέλος της επιστημονικής ομάδας ΟΠΑΠ
- Έχει συνεργαστεί με τα αθλητικά προγράμματα του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, Κολλέγιο Αθηνών κ.α.



Στόχοι



Βελτίωση σωματικής κατάστασης

Θεραπευτικά οφέλη από τις ασκήσεις και δημιουργία γυμναστικής ρουτίνας για τη διασφάλιση του



Αποτελέσματα

Μεγιστοποίηση αυτοεκτίμησης



Περιεχόμενο διατροφικού σεμιναρίου

Τα ενεργά οφέλη της γυμναστικής στο σκάφος

Ασκήσεις σε μικρό χώρο

Ασκήσεις διατάσεων και η σημασία του στη βελτίωση των στάσεων

Ομαδικές ασκήσεις

Πρακτικές συμβουλές για ασκήσεις μυϊκών
θεμάτων





Διάρκεια



Ψυχολογία

2,5 ώρες



Διατροφή

2,5 ώρες



Γυμναστική

1,5 ώρα

Αναμενόμενα Αποτελέσματα Σεμιναρίου



Οργανωμένο & Ασφαλές Περιβάλλον

- Βοήθεια της οργάνωσης της ρουτίνας του πληρώματός σας
- Κινητοποίηση πληρώματος για την αυτοφροντίδα του



Εικόνα & Σχέση με Προσωπικό

- Φροντίζετε για την ισορροπημένη διατροφή, φόρμα & την ευεξία των εργαζομένων της
- Ενδιαφέρεστε για την μακροπρόθεσμη υγεία & τις ανησυχίες των εργαζομένων