

WEBINAR

20 | 10
@16.00

ΤΗΛΕ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ
ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΜΟΥ ΥΓΕΙΑ

Μία πρωτοβουλία της GEP για όλους τους τηλεργαζόμενους
στα πλαίσια της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Υγείας & Ασφάλειας

WOKLIFEBALANCE

■ ΟΜΙΛΗΤΕΣ



**Δρ. ΒΑΛΙΑ
ΤΣΟΠΟΚΗ**

Scientific Manager –
Health Department
GEP



**ΕΒΙΝΑ
ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ**

Head of Occupational
Health Psychology
Hellas EAP

Υγεία και Ασφάλεια στην τηλεργασία- πρακτικές συμβουλές για εργαζόμενους 16:00 – 16:20

Key Topics

Προστασία της υγείας των εργαζομένων κατά την πανδημία μέσω της τηλεργασίας | Βασικές παράμετροι τηλεργασίας | Προστασία υγείας και ασφάλειας στην εργασία από το σπίτι | Πρακτικές συμβουλές για προάσπιση υγείας από σχετιζόμενους με τηλεργασία παράγοντες

Εισήγηση

| Δρ. Βάλια Τσοπόκη

Προάσπιση της Ψυχικής Υγείας & Ευεξίας σε ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο εργασιακό περιβάλλον 16:20 – 16:35

Key Topics

Πώς έχει επηρεαστεί η ψυχική μας υγεία και ευεξία στις συνθήκες τηλεργασίας | Βασικοί πυλώνες: Υψηλά επίπεδα στρες, Επιρροή σε όλα τα επίπεδα των σχέσεων, «Διάχυση» της εργασιακής στην προσωπική/οικογενειακή μας ζωή | Στρατηγικές διαχείρισης - σχεδιασμός Ατομικού Πλάνου Προσωπικής και Εργασιακής Ενδυνάμωσης στις συνθήκες τηλεργασίας

Εισήγηση

| Εβίνα Ηλιοπούλου

Q&A's

16:35 – 16:55

REGISTER HERE



#WeCare

wecare@gepgroup.gr | +30 21 1188 2830 | +30 6932 103402