

ΤΟ ΖΕΝ ΚΑΙ Η ΤΕΧΝΗ
ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΤΗΝ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΖΩΗ

Ζαννής Καλαμπούκης



ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ

λέγομαι Ζαννής Καλαμπούκης, είμαι απόφοιτος ΗΜΜΥ ΕΜΠ και εργάζομαι τα τελευταία 9 χρόνια ως μηχανικός λογισμικού, συγκεκριμένα τα τελευταία 2 χρόνια ασχολούμαι με το blockchain και τελευταία χτίζω το API του Lens Protocol, ενός social graph που επιτρέπει στους χρήστες των social να τους ανήκουν τα δεδομένα τους με τρόπο δημοκρατικό και χωρίς λογοκρισία.

περισσότερα εδώ : <https://lens.xyz>

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ

Soft skills

Αξίες

Στόχοι

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Τι είναι;

**Αναγνώριση,
κατανόηση και
διαχείριση
συναισθημάτων του
εαυτού μας και των
γύρω μας**

Που οδηγεί;

**Ισχυρές κοινωνικές
σχέσεις**

Επίλυση κρίσεων

**Διατήρηση
ψυχραιμίας υπό πίεση**

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

Περιβάλλον χωρίς διασπάσεις

Οργάνωση

Λήψη βοήθειας

ΟΡΙΑ ΚΑΙ Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ 'ΟΧΙ'

✗ Δεν ενισχύουμε καμία βίαιη επικοινωνία

✗ Δεν αναλαμβάνουμε υποχρεώσεις ή
δεχόμαστε συνθήκες που ξεπερνούν τα όρια
μας ή μας προσβάλλουν

✓ Αντιπροτείνουμε κάτι που λειτουργεί για
εμάς και για τους άλλους

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ευκαιρία για απαλλαγή από προκαταλήψεις και
φόβο

Χρυσός κανόνας: δεν κάνω ότι δε θέλω να μου
κάνουν

Υπερασπιζόμαστε θύματα επιθετικής συμπεριφοράς
στον εργασιακό χώρο

ΘΕΜΑΤΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΦΥΛΩΝ

Έρευνα ΕΛΙΑΜΕΠ 2019: Στην Ελλάδα οι γυναίκες πληρώνονται κατά μέσω όρο 10% πιο χαμηλά από τους άντρες

Τί σημαίνει αυτο;
Ανάγκη για περισσότερες διεκδικήσεις, είτε ατομικά είτε μέσω σωματείων

ΘΕΜΑΤΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΦΥΛΩΝ

Ερωτήσεις/διακρίσεις/ποινές σχετικά με
μελλοοντική μητρότητα: ΠΑΡΑΝΟΜΕΣ

Υποχρεωτική άδεια μητρότητας: 17
εβδομάδες

Για οποιαδήποτε κατάχρηση,
χρησιμοποιούμε όλα τα εργαλεία που
υπάρχουν για την προστασία μας

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Σκεφτείτε ποιές είναι οι δικές σας αξίες και προτεραιότητες!

Σημαντικό να βρεθείτε σε ένα εργασιακό περιβάλλον που ανταποκρίνεται σε αυτές και τις ενισχύει

Επίσης: αναζητήστε μέντορες στους οποίους έχετε εκτίμηση και μάθετε από αυτούς

ΚΑΙ ΤΕΛΙΚΑ ΤΙ;

Ο εργασιακός χώρος είναι ένα περίπλοκο κοινωνικό περιβάλλον που μπορεί να βοηθήσει στην προσωπική μας πρόοδο και εξέλιξη

Οφείλουμε να γνωρίζουμε ποια είναι τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματά μας και να συνεχίσουμε να τα δουλεύουμε

Είναι ένας μαραθώνιος στον οποίο αν μείνουμε αφωσιωμένοι στις αξίες και στόχους μας, αφήσουμε έξω το θόρυβο και τις συγκρίσεις, η επιτυχία είναι στο χέρι μας

