



Εκδήλωση: Άσκηση στον Εργασιακό Χώρο - Οφέλη, Προοπτικές

Στις **18 και 19 Νοεμβρίου 2023** πρόκειται να πραγματοποιηθεί για πρώτη φορά στην **Ξάνθη** η εκδήλωση με τίτλο : **“Άσκηση στον Εργασιακό Χώρο - Οφέλη, Προοπτικές”**.

Η εκδήλωση διοργανώνεται από τον Πολιτιστικό και Επιστημονικό Σύλλογο **“Η τέχνη του Ζην”** με την συνεργασία της **ena Σύμβουλοι Ανάπτυξης** και την υποστήριξη της **Περιφέρειας Ανατολικής Μακεδονίας & Θράκης**.

Η διημερίδα θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο 18 Νοεμβρίου** στο **#enahub**, στις εγκαταστάσεις της εταιρείας **ena Σύμβουλοι Ανάπτυξης** και την **Κυριακή 19 Νοεμβρίου** στον Πολιτιστικό και Επιστημονικό Σύλλογο Ξάνθης **“Η Τέχνη του Ζην”**.

Σκοπός της διοργάνωσης είναι η ενημέρωση για την επίδραση της εφαρμογής και ενσωμάτωσης των προσαρμοσμένων πρωτοκόλλων του **Tai Chi** και του **Qigong** στον εργασιακό χώρο και στην καθημερινότητα των εργαζομένων καθώς και τα οφέλη τους στην υγεία αλλά και την βελτίωση του εργασιακού περιβάλλοντος.

Μέσα από παραδείγματα εφαρμογών οι εισηγητές θα αναφερθούν στις συνθήκες και την δομή του σχεδιασμού αντίστοιχων προγραμμάτων καθώς και στην πολυμορφία και τις εναλλακτικές προτάσεις που μπορούν να υποστηριχθούν στο σύγχρονο απαιτητικό εργασιακό χώρο. Η δημιουργία μιας ενότητας για την προαγωγή καλών πρακτικών αποτελεί το τελικό στάδιο της συνεργασίας. Στη διημερίδα θα συμμετέχουν ειδικοί στο χώρο της άσκησης, του **Tai Chi** και του **Coaching** ενώ θα συμπράξουν εκπρόσωποι της ομάδας **Tai Chi** από το **Plovdiv** της Βουλγαρίας.

Μετά το πέρας της διημερίδας, θα προγραμματιστεί και ένα βιωματικό **workshop** στον χώρο της **Νομαρχίας Ξάνθης** με τίτλο: **“Ημέρα Βιωματικής άσκησης”**, ειδικά διαμορφωμένο για τους υπαλλήλους της **Περιφερειακής Ενότητας Ξάνθης**. Σε αυτό το **workshop**, οι υπάλληλοι όλων των τμημάτων θα έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν σε ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα με εφαρμογές άσκησης στο **Tai Chi & Qigong** στον εργασιακό τους χώρο. Για την ημερομηνία διεξαγωγής του, θα ακολουθήσει νεότερη ανακοίνωση

Στην **ena Σύμβουλοι Ανάπτυξης**, αισθανόμαστε ιδιαίτερα περήφανοι που η εταιρεία μας θα φιλοξενήσει στο **#enahub** την πρώτη ημέρα της εκδήλωσης και παράλληλα αποτελεί συνδιοργανωτή της διημερίδας. Οι άνθρωποι της **ena Σύμβουλοι Ανάπτυξης**, στεκόμαστε πάντα υποστηρικτές σε δράσεις, οι οποίες στοχεύουν στην προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη των ανθρώπων που στελεχώνουν τις επιχειρήσεις της περιοχής στην οποία δραστηριοποιείται η εταιρεία.

Τη διοργάνωση της εκδήλωσης έχει αναλάβει η **#enaevents**, η οποία σχεδιάζει και υλοποιεί εταιρικές, ενημερωτικές, εκπαιδευτικές εκδηλώσεις και συνέδρια, διαζώσης, υβριδικά και απομακρυσμένης συμμετοχής, στο φυσικό και τον ψηφιακό κόσμο.

Πρόγραμμα

1η Ημέρα - Σάββατο 18/11/2023

#enahub, ena Σύμβουλοι Ανάπτυξης, 3ο χλμ. Ξάνθης - Καβάλας, Ξάνθη

18:00 | Προσέλευση – Εγγραφές

19:00 | Χαιρετισμοί - **Σταύρος Αμοιράς**, Συνιδρυτής & Διευθυντής Στρατηγικού Σχεδιασμού & Ανάπτυξης, ena Σύμβουλοι Ανάπτυξης & **Έμη Χατζηπαναγιώτη**, Πρόεδρος Π.Ε.Σ. 'Η Τέχνη του Ζην'

19:10 | **«Πρόληψη και διαχείριση μυοσκελετικών καταπονήσεων στο υγειονομικό προσωπικό-Εφαρμογή πρωτοκόλλου άσκησης εντός νοσοκομείου»** - Παρασκευή **Σακελλάρη**, Φυσικοθεραπεύτρια NdT, MSc, PHD(c) ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ, Γ.Ν.Κομοτηνής

19:30 | **«Εναλλακτικές μορφές άσκησης Tai Chi Chuan & Qi Gong στο χώρο εργασίας – ένα διαφοροποιημένο πρόγραμμα για διαύγεια πνεύματος και φυσική υγεία»** - **Έμη Χατζηπαναγιώτη**, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Msc., γυμνάστρια αποκατάστασης και υποψήφια Phd, Εργαστήριο Αποκατάστασης ΤΕΦΑΑ Δ.Π.Θ., Υπεύθυνη του Κέντρο Τάι Τσι Τσουάν Ξάνθης – Π.Ε.Σ. 'Η Τέχνη του Ζην'

19:50 | **«Seated Tai Chi in the workplace»** - **Stanislav Bagalev**, Διευθυντής Κέντρου για τη Σόφια και τη Φιλιππούπολη Yang Family Tai Chi Chuan Association, Master of WingTsun, προπονητής Wushu Yang στυλ, Βουλγαρία

20:10 | **«Μεγιστοποίηση της απόδοσης στο χώρο εργασίας μέσω της σύνδεσης μυαλού-σώματος»** - **Θεράπων Φάκας**, Ηλ. Μηχανικός, Life and Business Coaching

20:30 | Συζήτηση και Βιωματική εκπαίδευση

2η Ημέρα - Κυριακή 19/11/2023 (Πρακτικές συνεδρίες)

Π.Ε.Σ. 'Η Τέχνη του Ζην', 28ης Οκτωβρίου 311, Ξάνθη

11.00 | Χαιρετισμός

11.10 | Πρακτικές συνεδρίες – Ρουτίνες Tai Chi & Qigong στο χώρο εργασίας

11.40 | **Stanislav Bagalev** – παρουσίαση ομάδας Βουλγαρίας

12.00 | Έμη Χατζηπαναγιώτη – παρουσίαση ομάδας Ξάνθης

12.30 | Λήξη και υπογραφή «**Χάρτα Καλών πρακτικών και Συναδέλφωσης Ελλάδας-Βουλγαρίας**»

Εγγραφή - Συμμετοχή

Δηλώστε δωρεάν συμμετοχή: info@lifearts.org.gr, taichi-xanthi@lifearts.org.gr και στα τηλέφωνα: 2541305231, 6977-560795 ή στο info@enateam.gr και 2541083370.

Ξάνθη, 2/11/2023

Με την παράκληση να δημοσιευτεί.

Περισσότερες πληροφορίες: Τμήμα Marketing ena Σύμβουλοι Ανάπτυξης, Τ. 2541083370, Ε. marketing@enateam.gr, info@enaevents.gr

Ο Π.Ε.Σ. 'Η Τέχνη του Ζην' δημιουργήθηκε τον Δεκέμβριο του 2022 με σκοπό να λειτουργήσει ως σταυροδρόμι των Πολιτισμών – Ξάνθης – Θράκης – Ελλάδας – Μεσογείου – Ευρώπης και του υπόλοιπου κόσμου. 'Μία πόρτα στις Τέχνες της ζωής' ανοίγεται όπου «Ο Ολοκληρωμένος και Ισορροπημένος Άνθρωπος» ασκείται, σκέφτεται, μετέχει, ενεργεί και προσφέρει στο κοινωνικό γίνεσθαι αξιοποιώντας ως μέσα δράσεις πολιτισμού, την άσκηση στις Κινητικές Τέχνες, βιωματικά Σεμινάρια, την επιστημονική έρευνα, την διοργάνωση Φεστιβάλ, τις δράσεις ευελοντισμού και ανθρωπιστικές δράσεις.

Το Κέντρο Tai Chi Chuan ξεκίνησε την λειτουργία του τον Οκτώβριο του 2010 και στα πλαίσια της ίδρυσης και λειτουργίας του στον Πολιτιστικό & Επιστημονικό Σύλλογο 'Η Τέχνη του Ζην' υποστηρίζει κάθε χρόνο νέες δράσεις. Τα μαθήματα Tai Chi του αυθεντικού Yang στυλ σηματοδοτούν την αρχή της διάδοσης της αρχαίας κινεζικής εσωτερικής πολεμικής τέχνης στην πόλη της Ξάνθης.