



Βιοτεχνικό Επιμελητήριο Πειραιά
Καραϊσκού 111, 185 32 Πειραιάς
Τηλ: 210-4110443, 210-4174765
Fax: 210-4179495, 210-4174152

Δημοσιεύτηκε στις **21-10-2026** στην κατηγορία **Δελτία Τύπου**

ΒΕΠ: Στο επίκεντρο η ψυχική ανθεκτικότητα της γυναίκας επιχειρηματία

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΒΕΠ: Στο επίκεντρο η ψυχική ανθεκτικότητα της γυναίκας επιχειρηματία

Εκδήλωση του Βιοτεχνικού Επιμελητηρίου Πειραιά στο Φουαγιέ του Δημοτικού Θεάτρου Πειραιά

Το Βιοτεχνικό Επιμελητήριο Πειραιά (ΒΕΠ) διοργάνωσε την Τετάρτη 23 Σεπτεμβρίου, στο Φουαγιέ του Δημοτικού Θεάτρου Πειραιά, εκδήλωση με θέμα «Ψυχική ανθεκτικότητα της γυναίκας επιχειρηματία στις μέρες μας», αναδεικνύοντας τη σημασία της ψυχικής ενδυνάμωσης, της διαχείρισης των προκλήσεων και της υποστήριξης των γυναικών που δραστηριοποιούνται στον επιχειρηματικό στίβο.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με πρωτοβουλία της Υπεύθυνης Γυναικείας Επιχειρηματικότητας του ΒΕΠ, κας Ελένης Μπρέγιαννη, και της κας Αργυρώς Ζωγράφου, μέλους του Δ.Σ. του ΒΕΠ και μέλους της σχετικής ομάδας εργασίας. Η πρωτοβουλία εντάσσεται στο πλαίσιο των δράσεων εξωστρέφειας του Επιμελητηρίου για την ανάδειξη των σύγχρονων αναγκών της επιχειρηματικής κοινότητας και την ενίσχυση της γυναικείας επιχειρηματικότητας.

Στον χαιρετισμό του ο Πρόεδρος του ΒΕΠ, κ. Ιωάννης Μαστρονικόλας, υποστήριξε την σημασία της εκδήλωσης, επιβεβαιώνοντας τη βούληση του Επιμελητηρίου να προωθεί πρωτοβουλίες που συνδέουν την επιχειρηματική ανάπτυξη με την ανθρώπινη διάσταση της επαγγελματικής ζωής.

Τον συντονισμό της εκδήλωσης ανέλαβε ο κ. Δημήτριος Ι. Πετρούνις, κλινικός και κοινοτικός ψυχολόγος, με εξειδίκευση στην αθλητική ψυχολογία και πολυετή δραστηριότητα στον χώρο του αθλητισμού και της εκπαίδευσης.

Στο πάνελ συμμετείχαν τέσσερις γυναίκες με διακριτές επαγγελματικές και κοινωνικές διαδρομές, συμβάλλοντας με τις εμπειρίες και τις οπτικές τους σε έναν πολυδιάστατο διάλογο γύρω από την ανθεκτικότητα, τη διαχείριση της πίεσης και την προσαρμογή στις απαιτήσεις της σύγχρονης ζωής.

- **Η κα Σταυρούλα Αντωνάκου**, Αντιπεριφερειάρχης Στρατηγικού Σχεδιασμού Περιφέρειας Αττικής, Ολυμπιονίκης και Παγκόσμια Πρωταθλήτρια Υδατοσφαίρισης, με εμπειρία στον πρωταθλητισμό και στις απαιτήσεις της υψηλής επίδοσης, όπου η πειθαρχία, η διαχείριση της πίεσης και η προσαρμοστικότητα διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο.

- **Η κα Παταπία Ι. Καπράλου**, δικηγόρος παρ' Αρείω Πάγω, η οποία εκπροσωπεί έναν απαιτητικό επαγγελματικό χώρο, με έμφαση στην υπευθυνότητα, τη διαχείριση σύνθετων υποθέσεων και την αναζήτηση αποτελεσματικών λύσεων.
- **Η κα Σταυρούλα Βουτυράκου**, φιλόλογος και ιδρύτρια του οργανισμού «Όλα για την Παιδεία», με δραστηριότητα στους τομείς της εκπαίδευσης και της κοινωνικής προσφοράς, αναδεικνύοντας τη σημασία της παιδείας, της συμπερίληψης και της υποστήριξης του ανθρώπου.
- **Η κα Λιάνα Μπουκουβάλα**, δημοσιογράφος, ιδρύτρια της «SUGAR Media» και εκδότρια περιοδικών, με επαγγελματική πορεία στον χώρο της επικοινωνίας και των μέσων ενημέρωσης, όπου η δημιουργικότητα και η διαρκής προσαρμογή στις νέες συνθήκες αποτελούν βασικές προϋποθέσεις.

Η διαφορετικότητα των εμπειριών των συμμετεχουσών ανέδειξε τη σημασία της ανταλλαγής γνώσεων και βιωμάτων, καθώς και την αξία της προσέγγισης της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσα από διαφορετικά επαγγελματικά και κοινωνικά περιβάλλοντα.

Η συζήτηση επικεντρώθηκε στην ψυχική ανθεκτικότητα ως βασικό παράγοντα διαχείρισης των απαιτήσεων της επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην ανάγκη αναγνώρισης των δυσκολιών, αποδοχής των προσωπικών ορίων, αναζήτησης υποστήριξης και ανάπτυξης δεξιοτήτων που συμβάλλουν στην αποτελεσματική αντιμετώπιση των προκλήσεων.

Κεντρικό μήνυμα της εκδήλωσης ήταν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα δεν ταυτίζεται με την απουσία φόβου, κόπωσης ή δυσκολιών. Αντίθετα, συνδέεται με την ικανότητα προσαρμογής στις μεταβαλλόμενες συνθήκες, την αναθεώρηση προτεραιοτήτων και την αναζήτηση λύσεων, χωρίς την παραγνώριση των προσωπικών αναγκών.

Για τη γυναίκα επιχειρηματία, η διαχείριση των επαγγελματικών ευθυνών συχνά συνυπάρχει με οικογενειακές υποχρεώσεις, οικονομικές πιέσεις και διαρκείς αλλαγές. Η καλλιέργεια της ψυχικής ανθεκτικότητας, επομένως, αποτελεί σημαντικό στοιχείο τόσο της προσωπικής ευημερίας όσο και της βιώσιμης επαγγελματικής πορείας.

Ένα από τα βασικά συμπεράσματα της εκδήλωσης ήταν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα δεν αποτελεί αποκλειστικό γνώρισμα συγκεκριμένων ανθρώπων, αλλά μια δυναμική διαδικασία που μπορεί να ενισχυθεί μέσα από την αυτογνωσία, την αναγνώριση των συναισθημάτων, την αποδοχή των προσωπικών ορίων και την ανάπτυξη σχέσεων εμπιστοσύνης και αλληλοϋποστήριξης.

Ιδιαίτερη σημασία έχει η προσέγγιση αυτή για τις γυναίκες που αναλαμβάνουν επιχειρηματικές πρωτοβουλίες και καλούνται να ανταποκριθούν σε πολλαπλούς ρόλους και αυξημένες απαιτήσεις. Η δυνατότητα αναγνώρισης των δυσκολιών και αναζήτησης βοήθειας, όταν αυτό κρίνεται αναγκαίο, αποτελεί ουσιαστικό στοιχείο μιας ισορροπημένης και βιώσιμης επαγγελματικής διαδρομής.

Με την υλοποίηση της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας, το Βιοτεχνικό Επιμελητήριο Πειραιά επιβεβαιώνει ότι η υποστήριξη της επιχειρηματικότητας δεν περιορίζεται σε ζητήματα οικονομικής ανάπτυξης, καινοτομίας και επαγγελματικής εξέλιξης. Περιλαμβάνει, παράλληλα, την ανάδειξη των ανθρώπινων παραμέτρων που επηρεάζουν την καθημερινότητα, τη λειτουργία και τη βιωσιμότητα

κάθε επιχειρηματικής προσπάθειας.

Η ενίσχυση της γυναικείας επιχειρηματικότητας προϋποθέτει ένα περιβάλλον ίσων ευκαιριών, ουσιαστικής συμμετοχής, ανταλλαγής εμπειριών και αλληλοϋποστήριξης. Σε αυτή την κατεύθυνση, το ΒΕΠ συνεχίζει να αναλαμβάνει δράσεις που ενθαρρύνουν τον διάλογο, αναδεικνύουν τις σύγχρονες προκλήσεις και συμβάλλουν στη διαμόρφωση μιας περισσότερο υποστηρικτικής επιχειρηματικής κοινότητας.

Πηγή : <http://bep.gr/bep-sto-epikentro-i-psyxiki-anthektikotita-tis-gynaikas-epixeirimatia.html>