



Έτος 7<sup>ο</sup> -Τεύχος 5<sup>ο</sup>

**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ**  
**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2024**  
**Σημείωμα Editorials**

Αγαπητοί φίλοι και συνάδελφοι,

Στον απόηχο της φετινής διοργάνωσης, της διεθνής έκθεσης KOSMIMA 2024 τα σχόλια αποδείκνυαν την ικανοποίηση πελατών και εκθετών, στέφοντας το εκθεσιακό γεγονός της Θεσσαλονίκης για ακόμη μια φορά με αξιόλογη επιτυχία.

Το γεγονός πως υπήρξε μεγαλύτερος αριθμός εκθετών και μάλιστα με πολύ αξιόλογα stands, ήταν δείγμα μιας κοινής προσπάθειας του κλάδου της αργυροχρυσοχοΐας και ωρολογίου με την ΔΕΘ-HELEXPO που απέδωσε, προσελκύοντας περισσότερους επισκέπτες, που με τη σειρά τους, έδωσαν το θετικό πρόσημο στην διοργάνωση, καθώς επέλεξαν κοσμήματα από καινούριες συλλογές προκειμένου να προετοιμαστούν για τις γιορτές των Χριστουγέννων.

Η χρονιά που ανατέλλει σε λίγο είναι ιδιαίτερα σημαντική και για τον σύλλογό μας, καθώς συμπληρώνει πλέον τα 100 χρόνια λειτουργίας του. Για τον εορτασμό της επετείου προκηρύχθηκε πανελλήνιος διαγωνισμός φιλοτέχνησης επετειακού μεταλλίου. Η Διοίκηση του Συλλόγου στο πλαίσιο του εορτασμού της εκατονταετηρίδα της έχει προχωρήσει στον σχεδιασμό σειράς εκδηλώσεων ώστε τιμήσει την ιστορική διαδρομή του Συλλόγου Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών Θεσσαλονίκης.

Με τιμή

Κατερίνα Ουζουνστεφανή Αντιπρόεδρος ΣΚΩΘ

Αναστασία Σιδηροπούλου Γεν. Γραμματέας ΣΚΩΘ

## ΠΟΒΑΚΩ : Πραγματοποιήθηκε η Ετήσια Γενική Συνέλευση

Στις 13 Οκτωβρίου έλαβε χώρα στο Βιοτεχνικό Επιμελητήριο Αθηνών, η Ετήσια Γενική Συνέλευση της κλαδικής Ομοσπονδίας ΠΟΒΑΚΩ.



Η Γενική Συνέλευση είχε εκλογοαπολογιστικό χαρακτήρα, αφού ολοκληρώθηκε η τριετής θητεία του Διοικητικού Συμβουλίου.

### Ελευθερία Πατεράκη Μία μακρά & άκρως πετυχημένη παρουσία στην γραμματεία της ΠΟΒΑΚΩ

Το Διοικητικό Συμβούλιο της ΠΟΒΑΚΩ δια του Πρόεδρου του κ. Πέτρου Καλπακίδη, πριν τις εργασίες της ετήσιας τακτικής γενικής συνέλευσης, τίμησε την κ. Ελευθερία Πατεράκη για την πολύχρονη παρουσία της στην γραμματεία της Ομοσπονδίας.



Κατά τη διάρκεια της τελετής και ως ένδειξη εκτίμησης και αναγνώρισης των υπηρεσιών που προσέφερε η Ελευθερία Πατεράκη, της απονεμήθηκε ένα αναμνηστικό σύνολο τιμητικών δώρων, αποτυπώνοντας τη βαθιά αναγνώριση του έργου και της αφοσίωσής της. Συγκεκριμένα, της προσφέρθηκε μια τιμητική πλακέτα από τον πρόεδρο της ΠΟΒΑΚΩ. κ. Πέτρο Καλπακίδη και ένας τιμητικός πάπυρος από τον πρόεδρο της Ελεγκτικής Επιτροπής κ. Κωνσταντίνο Κουζούπη, καθώς επιπλέον, παρέλαβε το επετειακό μετάλλιο των 40 χρόνων της Ομοσπονδίας από τον πρόεδρο της Γενικής Συνέλευσης, κ. Δημήτρη Νιζάμη και ένα συμβολικό δώρο-κόσμημα από τον Γεν. Γραμματέα της ΠΟΒΑΚΩ, κ Τριαντάφυλλο Παπαθανασίου.

Η τελετή πραγματοποιήθηκε σε κλίμα συγκίνησης, αναδεικνύοντας την εκτίμηση και το σεβασμό της Ομοσπονδίας προς την Ελευθερία Πατεράκη και υπενθυμίζοντας τη σημασία της προσφοράς της στον χώρο.





**ΠΟΒΑΚΩ : Νέο Διοικητικό Συμβούλιο**



Από τις πρόσφατες αρχαιρεσίες της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Βιοτεχνών Αργυροχρυσόχων Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών προέκυψε το νέο Διοικητικό Συμβούλιο.

Κατά τη συγκρότηση του σε Σώμα το νέο Διοικητικό Συμβούλιο έχει ως εξής: Πρόεδρος εξελέγη ο Πέτρος Καλπακίδης, Α' Αντιπρόεδρος ο Κεβόρκ Κολανιάν, Β' Αντιπρόεδρος ο Χρυσοβαλάντης Γιαλεσάκης, Γενικός Γραμματέας ο Τριαντάφυλλος Παπαθανασίου, Ταμίας ο Λουκάς Βασδέκης, Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας ο Βασίλειος Γιαμπουράς, Αναπληρωτής Ταμίας ο Ιωάννης Συρμακέσης, Έφορος Μητρώου η Ζωή Πρίντζιπα και μέλη οι: Γεώργιος Σπυρομήλιος, Ελένη Τεζαψίδου, Αναστασίας Αργυρού, Αντώνιος Τρύφων και Κυριάκος Παπαθανασίου.

Ο πρόεδρος της Ομοσπονδίας, Πέτρος Καλπακίδης, κατά την ομιλία του στην πρώτη πανηγυρική συνεδρίαση του διοικητικού συμβουλίου, που πραγματοποιήθηκε στις εγκαταστάσεις της ΔΕΘ-HELEXPO στη Θεσσαλονίκη, απηύθυνε μήνυμα ενότητας και

παράλληλα κάλεσμα ώστε οι εκλεγμένοι στο νέο διοικητικό συμβούλιο να δώσουν τον καλύτερο εαυτό τους κατά τη διάρκεια της νέας θητείας της διοίκησης της ΠΟΒΑΚΩ. «Σας υποδέχομαι όχι πια με μόνο εφόδιο την ευγενή φιλοδοξία που είχα το 2018, όταν εκλέχτηκα για πρώτη φορά πρόεδρος του διοικητικού συμβουλίου, αλλά με ένα επιπλέον πολύ πιο ισχυρό εφόδιο, την εμπειρία που έχω με τις δυο θητείες προεδρίας υπό πρωτοφανείς δυσμενείς συνθήκες να επικρατούν στη πατρίδα μας, που ωστόσο δεν εμπόδισαν τα διοικητικά συμβούλια της Ομοσπονδίας της περιόδου 2018-2021 και της περιόδου 2021-2024 να κληροδοτήσουν ένα σημαντικό τόσο ποσοτικά, όσο και ποιοτικά έργο σε κανονιστικό και συλλογικό επίπεδο, αλλά και στις άλλες πτυχές του έργου της ΠΟΒΑΚΩ, όπως στην υποστήριξη της εκπαίδευσης των στελεχών του κλάδου, την ανάπτυξη επικοινωνιακών μέσων για την προβολή του αντικείμενου μας και την καλλιέργεια της κοινωνικής εικόνας της Ομοσπονδίας» ανέφερε ο κ. Καλπακίδης υπογραμμίζοντας πως «συνεχίζουμε την πορεία που χάραξε το διοικητικό συμβούλιο της προηγούμενης θητείας. Ένα διοικητικό συμβούλιο, πολύ παραγωγικό που στο ενεργητικό του μετράει 240 θέματα ημερήσιων διατάξεων που ξεδιπλώνονται σε όλο το εύρος των ζητημάτων του κοσμήματος και του ρολογιού. Το συμβούλιο που ξεκινά σήμερα τις εργασίες του για μία τριετία, πρέπει να έχει ως επιδίωξή του σε εθνικό επίπεδο τη συλλογική κλαδική προσπάθεια».

Έτοιμοι να συνδράμουν προς αυτή την κατεύθυνση εμφανίστηκαν οι εκλεγμένοι στο νέο διοικητικό συμβούλιο της ΠΟΒΑΚΩ.

Ο Κεβόρκ Κολανιάν, Α' Αντιπρόεδρος, αφού εξέφρασε τις ευχαριστίες του προς τους συμβούλους, υπογράμμισε τη σημασία της συνεργασίας, το σεβασμό προς τις διαφορετικές απόψεις και προς την πλειοψηφία και επισήμανε την ανάγκη ενότητας και αλληλοϋποστήριξης για το κοινό συμφέρον του κλάδου.

Ο Χρυσοβαλάντης Γιαλεσάκης, Β' Αντιπρόεδρος, ευχήθηκε καλή θητεία στο νέο διοικητικό συμβούλιο.

Ο Τριαντάφυλλος Παπαθανασίου, Γενικός Γραμματέας, εξέφρασε τις ευχαριστίες του προς τους συμβούλους για την υποστήριξη και την καλή σχέση που έχουν αναπτύξει και τόνισε τη σημασία των επόμενων χρόνων, επισημαίνοντας την ανάγκη για υπευθυνότητα και ενεργή συμμετοχικότητα που θα είναι καθοριστικές για την επιτυχία του διοικητικού συμβουλίου.

Ο Λουκάς Βασδέκης, Ταμίας, εξέφρασε τις ευχαριστίες του για την εκλογή του σε νέο ρόλο, τονίζοντας τη δέσμευσή του να ανταποκριθεί στις προσδοκίες. Επίσης, υπογράμμισε τη σημασία της συνεργασίας και της αλληλοϋποστήριξης, ώστε να επιτευχθούν στόχοι και να ενισχυθεί περαιτέρω ο κλάδος.

Ο Βασίλειος Γιαμπουράς, Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας, αφού εξέφρασε τις ευχαριστίες του προς τους συμβούλους για την επιλογή τους, υπογράμμισε τη σημασία των πρωτοβουλιών που έχουν ήδη ληφθεί από το προηγούμενο διοικητικό συμβούλιο, όπως η δημιουργία ιστοσελίδας και η προώθηση του ελληνικού κοσμήματος μέσω

δημιουργίας της ταινίας μικρού μήκους «Love in the making», καθώς και την ανάγκη να συνεχιστούν και να ενισχυθούν ακόμα περισσότερο αυτές οι πρωτοβουλίες.

Ο Ιωάννης Συρμακέσης, Αναπληρωτής Ταμίας, ευχήθηκε σε όλους καλή θητεία και αρμονική συνεργασία.

Η Ζωή Πρίντζιπα, Έφορος Μητρώου, ευχήθηκε καλή και δημιουργική θητεία, με στόχο τη συνεχή εργασία προς όφελος του κλάδου.

Ο Γεώργιος Σπυρομήλιος, Μέλος, ευχήθηκε καλή θητεία σε όλους και τόνισε την ανάγκη για ενωμένη προσπάθεια προκειμένου να υποστηριχθεί ο κλάδος, υπογραμμίζοντας την ευθύνη να παραδώσουν στις επόμενες γενιές καλύτερες εργασιακές συνθήκες.

Ελένη Τεζαψίδου, Μέλος, αφού συνεχάρη τα μέλη, ευχήθηκε καλή και δημιουργική συνεργασία, τονίζοντας την ανάγκη ενδυνάμωσης και αναζωογόνησης των πρωτοβάθμιων Σωματείων και υπογραμμίζοντας τη σημασία της συλλογικότητας για την επιτυχία της Ομοσπονδίας.

Αναστασία Αργυρού, Μέλος, δεσμεύτηκε να λειτουργήσει σωστά και άμεσα ως νέο μέλος στο διοικητικό συμβούλιο και επισήμανε την ανάγκη προώθησης του ελληνικού κοσμήματος, καθώς και τη σημασία της ενότητας όλων των επαγγελματιών του κλάδου.

Αντώνιος Τρύφων, Μέλος, ευχήθηκε καλή επιτυχία και καλή θητεία σε όλους τους συμβούλους και εξέφρασε τη δέσμευσή του για συνεπή συμμετοχή στο διοικητικό συμβούλιο.

Κυριάκος Παπαθανασίου, Μέλος, ευχήθηκε καλή και ευνοϊκή θητεία σε όλους με έμφαση στην πρόοδο.

Τις εργασίες του πρώτου διοικητικού συμβουλίου παρακολούθησε και η Ταμίας του Συλλόγου Αργυροχρυσόχων Ωρολογοποιών Ωρολογοπωλών Ρόδου, Μπέττυ Παπουτσή, η οποία ευχήθηκε καλή δύναμη στο έργο του νέου διοικητικού συμβουλίου.

## 38<sup>η</sup> KOSMIMA 2024 : Λάμψη & Δημιουργικότητα



Λάμψη και δημιουργικότητα «παντρεύτηκαν» στην 38<sup>η</sup> Διεθνή Έκθεση Κοσμήματος, Ωρολογίων, Πολύτιμων Λίθων, Μηχανημάτων και Εξοπλισμού, «KOSMIMA», που πραγματοποιήθηκε στο Διεθνές Εκθεσιακό Κέντρο Θεσσαλονίκης.

Γνωστές, αλλά και πρωτοεμφανιζόμενες εταιρείες από τον χώρο του κοσμήματος και των ωρολογίων παρουσίασαν όλες τις νέες τάσεις στους εμπορικούς επισκέπτες της KOSMIMA, η οποία κατέγραψε αύξηση εκθετών κατά 35%.



## Εγκαίνια της 38<sup>ης</sup> KOSMIMA 2024

Η τελετή εγκαινίων της 38<sup>ης</sup> KOSMIMA 2024 πραγματοποιήθηκε στο Διεθνές Εκθεσιακό και Συνεδριακό Κέντρο Θεσσαλονίκης και την έκθεση εγκαινίασε ο Υφυπουργός Εσωτερικών, αρμόδιος για θέματα Μακεδονίας-Θράκης, κ. Κωνσταντίνος Γκιουλέκας, ο οποίος κατά τη διάρκεια των εγκαινίων επισήμανε ότι το κόσμημα προβάλλει τον ελληνικό πολιτισμό και σημείωσε πως η αργυροχρυσοχοΐα ανθεί στη Θεσσαλονίκη από τότε που δημιουργήθηκε η πόλη.



Η ΠΟΒΑΚΩ και οι σύλλογοι μέλη της συμμετείχαν στην 38<sup>η</sup> KOSMIMA στο stand 60.





Το stand της ΠΟΒΑΚΩ επισκέφθηκε ο Υφυπουργός Εσωτερικών, αρμόδιος για θέματα Μακεδονίας-Θράκης, κ. Κωνσταντίνος Γκιουλέκας, συνομίλησε με τα στελέχη του κλάδου και υπέγραψε το βιβλίο εντυπώσεων της Ομοσπονδίας.



κ. Τριαντάφυλλος Παπαθανασίου Γεν. Γρ. ΠΟΒΑΚΩ, κ. Αντώνης Τρύφων Πρόεδρος ΣΩΘ, κα Ουζουντεφανή Κατερίνα Αντιπρόεδρος ΣΚΩΘ, κ. Πέτρος Καλπακίδης Πρόεδρος ΠΟΒΑΚΩ & ΣΚΩΘ, κα Αρχοντή Έρη στέλεχος ΔΕΘ-ΗΕΛΕΧΡΟ, κα Ελένη Τεζαψίδου Πρόεδρος ΣΧΑΘ, Υφυπουργός Εσωτερικών κ. Κωνσταντίνος Γλιουλέκας, κ. Γιώργος Σπυρομήλιος Πρόεδρος ΣΑΑ

## Βραβεύτηκαν οι διακριθέντες στον 35<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Διαγωνισμό Φιλοτέχνησης Σχεδίου Κοσμήματος



Η KOSMIMA φιλοξένησε τα έργα του 35<sup>ου</sup> Πανελληνίου Διαγωνισμού Φιλοτέχνησης Σχεδίου Κοσμήματος, τον οποίο διοργάνωσε η Πανελλήνια Ομοσπονδία Βιοτεχνών Αργυροχρυσόχων, Κοσμηματοπωλών, Ωρολογοπωλών (ΠΟΒΑΚΩ) σε συνεργασία με τη ΔΕΘ-HELEXPO.



Η τελετή απονομής του διαγωνισμού που είχε ως θέμα: «Μαργαριτάρι, Ένα Ταξίδι από το Χθες της Παράδοσης στο Αύριο της Καινοτομίας» πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 19 Οκτωβρίου. Υποστηρικτές της φετινής διοργάνωσης ήταν, η εταιρεία του κ. Μαμαλικίδη Παναγιώτη, «EMPHASIS COLLECTION», χάρισε στους βραβευθέντες μαργαριτάρια για τις δημιουργίες τους. Η εταιρεία «POLYZOS» επιμελήθηκε την τοποθέτηση και παρουσίαση των δημιουργιών των σπουδαστών.



Η Γεν. Γραμματέας του ΣΚΩΘ κ. Νατάσα Σιδηροπούλου απένειμε τον 3<sup>ο</sup> έπαινο του διαγωνισμού στην κ. Αμαλία Κυπριώτη σπουδάστρια της σχολή ΔΥΠΑ Ωραιοκάστρου.





## Παράλληλες εκδηλώσεις στην 38<sup>η</sup> Διεθνή Έκθεση Κοσμήματος KOSMIMA 2024

Στο πλαίσιο της KOSMIMA 2024 πραγματοποιήθηκαν παράλληλες εκδηλώσεις και συγκεκριμένα:

Ενημερωτική παρουσίαση με ομιλήτρια την κα Melanie Georgacopoulos με θέμα «Εξερευνώντας το μαργαριτάρι - 15 χρόνια πορείας». Η Melanie Georgacopoulos είναι μια ιδιαίτερα επιτυχημένη σχεδιάστρια κοσμημάτων με διεθνή αναγνώριση και παρουσιάζει την καινοτόμα προσέγγισή της στα μαργαριτάρια.



Ακολούθησε η ομιλία «Η αργυροχοΐα στα Γιάννινα: ένα αφήγημα» από κ. Κατερίνα Λιάμπη, Ομότιμη Καθηγήτρια Αρχαίας Ελληνικής Ιστορίας και Πρόεδρο της Εταιρείας Ηπειρωτικών Μελετών.



*Thessgold*

## Η ΠΟΒΑΚΩ ΣΤΗΝ 88<sup>η</sup> ΔΕΘ

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Βιοτεχνών Αργυροχρυσόχων Ωρολογοπωλών για μια ακόμη χρονιά συμμετείχε στην 88<sup>η</sup> ΔΕΘ, στο περίπτερο 9, stand C08. Φορείς και Μέλη των συλλόγων της Ομοσπονδίας επισκέφθηκαν το stand.





## ΣΚΩΘ : Αναδείχθηκε το επετειακό μετάλλιο για τα 100 χρόνια

Η επιτροπή αξιολόγησης του Συλλόγου Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών Θεσσαλονίκης συνεδρίασε στις 14 Οκτωβρίου στα γραφεία του Συλλόγου, για την ανάδειξη του επετειακού μεταλλίου για τα 100 χρόνια λειτουργίας του Συλλόγου που συμπληρώνονται το έτος 2025. Στην επιτροπή συμμετείχαν ο κ. Πέτρος Καλπακίδης, η κ. Αναστασία Σιδηροπούλου, η κ. Μαρία Ζιούτα, η κ. Κατερίνα Μαγιόγλου και η κ. Ευδοξία Δημολαΐδου.



Το έργο το οποίο διακρίθηκε είναι της κ. Νικέλας Παπαστάμου από το ΙΣΑΕΚ του Δήμου Βόλου.



Βραβευμένο έργο



## Thessgold

Η εκδήλωση βράβευσης για το επετειακό μετάλλιο πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της κλαδικής έκθεσης «KOSMIMA 2024». Στην διακριθέντα κ. Νικέλλα Παπαστάμου επιδόθηκε ως βραβείο πάπυρος συνοδευόμενος από χρηματικό ποσό.



Το βραβείο έλαβε η κ. Νικέλλα Παπαστάμου από την κ. Αναστασία Σιδηροπούλου Γεν. Γραμματέας του ΣΚΩΘ.

Οι πρωταγωνιστές του διαγωνισμού που απαρτίζονται από τους συμμετέχοντες έλαβαν δίπλωμα συμμετοχής ως αναγνώριση της προσπάθειας και της συμμετοχής τους στο διαγωνισμό από τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου.

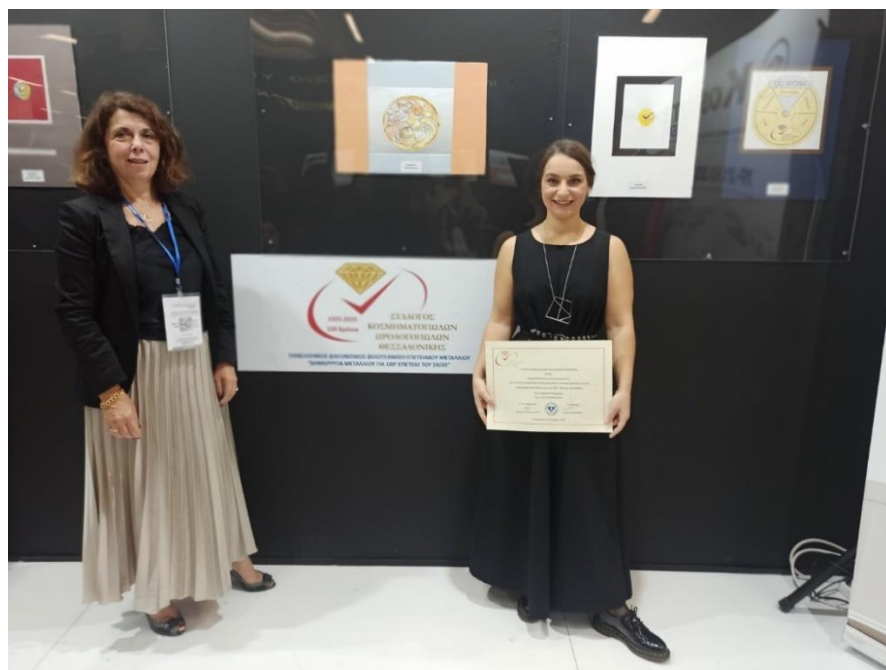


## Thessgold

Ο κ. Ιωάννης Τσιγαρίδας από την ΔΥΠΑ Ωραιοκάστρου έλαβε αναμνηστικό έπαινο από τον κ. Δημήτρη Τάλλη μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του ΣΚΩΘ.



Η κ. Ελένη Καλογιάννη απόφοιτος της Σχολής ΜΟΚΥΜΕ έλαβε αναμνηστικό έπαινο από την Αντιπρόεδρο του ΣΚΩΘ κ. Κατερίνα Ουζουνστεφανή



Η κ. Μαρία Ζιούτα Ταμίας του ΣΚΩΘ απέδωσε αναμνηστικό δίπλωμα στην κ. Αμαλία Κυπριώτη του τμήματος Αργυροχρυσοχοίας της ΔΥΠΑ Ωραιοκάστρου.



### **ΔΥΠΑ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ : Τμήμα Αργυροχρυσοχοΐας**

Στο πλαίσιο της 38<sup>ης</sup> KOSMIMA το τμήμα αργυροχρυσοχοΐας της Σχολής ΔΥΠΑ Ωραιοκάστρου, επισκέφθηκε μαζί της καθηγήτριες του τμήματος κ. Θαλάση Θάλια και Δώρα Χατζηθεοδώρου, το stand της επιχείρησης του κ. Μαμαλικίδη Παναγιώτη «EMPHASIS COLLECTION» η οποία εξειδικεύεται στα μαργαριτάρια. Οι σπουδαστές ενημερώθηκαν για χρήση των μαργαριταριών στις μελλοντικές τους δημιουργίες.





## Το μυστικό του λαμπερού ανθρώπου

της Βάιας Πατεράκη Εκπαιδευτικός, Msc Psychology

Έχετε παρατηρήσει ότι μερικοί άνθρωποι απλώς... λάμπουν; Κάτι ο τρόπος που χαμογελούν, κάτι ο τρόπος που περπατούν, ο «αέρας» στις κινήσεις τους, είναι στοιχεία που τους δίνουν κάτι ξεχωριστό στην παρουσία και κερδίζουν άμεσα τα βλέμματα και τις εντυπώσεις. Έχουν κάποιο μυστικό που μόνο αυτοί ξέρουν; Υπάρχει κάποια κλειστή κάστα λαμπερών ατόμων που έχουν γίνει κοινωνοί κάποιας κρυφής αλήθειας; Ή μήπως η πραγματικότητα είναι κάτι πολύ πιο απλό και εύκολο να κατακτηθεί;

Σύμφωνα με μελέτες έγκριτων αμερικανικών πανεπιστημίων, το μυστικό είναι απλό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον καθένα μας. Η ερευνήτρια Amy Cuddy διεξήγαγε μελέτη κατά την οποία οι εθελοντές που δήλωσαν συμμετοχή κλήθηκαν να περάσουν μια εικονική συνέντευξη, προκειμένου να κερδίσουν μια εργασιακή θέση. Η σωματική στάση των συμμετεχόντων, με βάση τα αποτελέσματα του πειράματος, ήταν ο καθοριστικός παράγοντας για την τελική επιλογή των «επιτυχόντων».

Είναι αλήθεια, πως οι άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν την τάση να «φαίνονται» συγκριτικά με άλλα άτομα, καθώς η σωματική στάση τους είναι συνήθως σε θέση άμυνας, με «κλειστό» σώμα, ελαφρά καμπουριασμένο, ενίοτε αγγίζοντας τον λαιμό (κίνηση που υποδηλώνει ανάγκη προστασίας από υποκείμενη απειλή) ή σκύβοντας το σώμα σε ένδειξη δυνητικής υποταγής. Τα εν λόγω συναισθήματα, ακόμα και εάν τα λόγια τους λένε διαφορετικά, είναι έκδηλα μέσα από τη στάση τους. Στο συγκεκριμένο πείραμα, λοιπόν, ήταν και οι υποψήφιοι που δεν επελέγησαν τελικά για τη «θέση» για την οποία διαγωνίζονταν. Και είναι αλήθεια, πως, σε οποιαδήποτε κοινωνική μας συναναστροφή τον συγκεκριμένο τύπο ανθρώπου τον αναγνωρίζουμε εύκολα και σπάνια τον προτιμούμε.

Ποιοι κέρδισαν; Όσοι με τη στάση του σώματός τους απέπνεαν αυτοπεποίθηση, οι άνθρωποι με την ίσια πλάτη, με την σταθερή χειραψία, που κοιτούσαν στα μάτια χωρίς έπαρση, αλλά μάλλον με την έννοια του ότι αντιλαμβάνονταν τον εαυτό τους ως ίσο απέναντι στον άλλον και είχαν σαφή εικόνα των ικανοτήτων αλλά και των δυνατοτήτων τους. Είναι εκείνοι που, εύκολα μας τραβούν την προσοχή καθώς περπατάμε στον δρόμο, ακόμη κι αν δεν τους γνωρίζουμε για την ευθυτενή τους στάση, την θετικά επιβλητική τους παρουσία και το ειλικρινές τους χαμόγελο.

Πώς θα πετύχουμε κάτι τέτοιο και πως θα μπορέσουμε να ρυθμίσουμε τον εαυτό μας ώστε να περνάμε τα ορθά μηνύματα ή να δίνουμε κι εμείς το στίγμα μας σε μια κοινωνική συναναστροφή, θα αναρωτιέται κανείς; Με μικρές παρεμβάσεις, οι οποίες σταδιακά θα ενσωματωθούν στο είναι μας και θα μετατραπούμε στην παρουσία που επιδιώκουμε. Για να ξεκινήσει κανείς, πρέπει να ρίξει μια καλή ματιά στον εαυτό του,

πως κάθεται, πως χρησιμοποιεί το σώμα του. Κάνει τον εαυτό του «μικρό» ή σκόπιμα καταλαμβάνει χώρο, δίνοντας το παρόν; Η αρχική συνειδητοποίηση του πως καθόμαστε, τι στάση παίρνουμε απέναντι στον συνομιλητή μας, πως χρησιμοποιούμε τα χέρια μας (ή δεν χρησιμοποιούμε τα χέρια μας), τι μπορεί να δηλώνει; Οι «δυναμικές πόζες», όπως τις ορίζει η Amy Cuddy είναι στάσεις που μπορούμε να υιοθετήσουμε, ακόμη και για 2 λεπτά μπροστά στον καθρέφτη μας. Με συνέπεια και συνείδηση του εαυτού μας μπορούμε να επιτύχουμε αυτό που σε μερικούς ίσως και να φαντάζει ακατόρθωτο.

Το να παρατηρούμε τον εαυτό μας έχει πολλαπλά οφέλη για την προσωπική μας βελτίωση, καθώς απομακρύνει την προσοχή από τα άλλα άτομα και την ενίοτε «εποικοδομητική κοινωνική κριτική» που μπορεί να ασκούμε στους άλλους. Η στροφή στον εαυτό σε μια πιο εσωτερική διάσταση, όντως είναι ωφέλιμη και μπορεί να μας οδηγήσει σε μια εξέλιξη που θα μπορούσε να είναι πολύ πέρα από αυτό που είχαμε φανταστεί για εμάς και τις δυνατότητές μας.

Τελικά, όλα κρίνονται από τις αποφάσεις που τελικά θα πάρουμε για τους εαυτούς μας και από το εάν, πόσο και πως θέλουμε να εξελιχθούμε θετικά, πρώτα για εμάς και στη συνέχεια για κάθε άλλον γύρω μας.

Για να δείτε την ομιλία της Amy Cuddy σχετικά με τα αποτελέσματα της έρευνας, ακολουθήστε τον σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-Mh1QhMc>



**Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης**

**ΑΧΕΠΑ**

**Ωράριο προσέλευσης αιμοδοτών:**

**Δευτέρα 08:30-13:30 & 17:30-19:30**

**Τρίτη 08:30-13:30 & 17:30-19:30**

**Τετάρτη 10:30-13:30 & 17:30-19:30**

**Πέμπτη 08:30-13:30 & 17:30-19:30**

**Παρασκευή 08:30-13:30 & 17:30-19:30**

**Σάββατο, Κυριακή & αργίες 9:00-12:30**

**Τηλέφωνο για ραντεβού (προαιρετικό):**

**2313303390 & 2313303308**

**(καθημερινές εργάσιμες 8:00-15:00)**

Συντακτική Ομάδα

Κατερίνα Ουζουνστεφανή Αντιπρόεδρος ΣΚΩΘ

Αναστασία Σιδηροπούλου Γεν. Γραμματέας ΣΚΩΘ