



KYKLOS
365

Ideas.
People.
Action.

FEARLESS

Τι κάνεις όταν **φοβάσαι**; *Η απάντηση δεν είναι ίδια για όλους!*

Ξένια Κούρτογλου, MSc.

Ιδρύτρια Focus Bari | Strategic Advisor Leadership & Resilience | Συγγραφέας

Τι θα δούμε μαζί :

- 01 Η Ψυχική Ανθεκτικότητα
- 02 Οι Personas των Φόβων
- 03 Το Αντίδοτο : Αυτοηγεία!

01

Η Ψυχική Ανθεκτικότητα

«Σήμερα, η επιτυχία δεν κρίνεται μόνο από το πόσο καλά αποδίδουμε. Κρίνεται από το πόσο καλά επανερχόμαστε όταν όλα ανατρέπονται.»

Σημαντικές επισημάνσεις :

- **Ψυχική Ανθεκτικότητα ΔΕΝ σημαίνει...**

«Αντέχω πολλά και ανηφορίζω ασθμαίνοντας»

- **Ψυχική Ανθεκτικότητα ΔΕΝ σημαίνει...**

«Ανέχομαι να με στριμώχνουν και να μη με σέβονται»

- **Ψυχική Ανθεκτικότητα ΔΕΝ σημαίνει...**

«Φορτώνομαι περισσότερα από όσα έκανα πριν ή «χωράω»

- **Ψυχική Ανθεκτικότητα ΔΕΝ σημαίνει...**

- *«Υποχωρώ και βάζω σε δεύτερη μοίρα τον εαυτό μου»*

Ας Ξεχωρίσουμε τις δύο Έννοιες :

Αντοχή

«Κρατάω ακόμα και κάτω από μεγάλη πίεση και φόρτο»

Ανθεκτικότητα

«Λυγίζω / πέφτω, σηκώνομαι, συνεχίζω»

Η αντοχή σε βοηθά να αντέξεις τη θύελλα.

Η ανθεκτικότητα σε βοηθά να βγεις από τη θύελλα διαφορετικός — και έτοιμος για την όποια επόμενη.

Ο Ψυχικά Ανθεκτικός Άνθρωπος :

“

*A fully functioning person,
creative and adaptable,
embracing all emotions,
open to experiences (+ -)*

Carl Rogers



**Μια από τις μεγαλύτερες
προκλήσεις είναι...**

... οι Φόβοι μας!

Ψυχικά ανθεκτικός είναι
εκείνος που τολμά και
κάνει βήματα μπροστά,
παρά τους φόβους του!!!



02

Οι Personas των Φόβων

«Ο φόβος δεν είναι ίδιος για όλους. Έχει διαφορετικά πρόσωπα — και κάθε Persona αποκαλύπτει έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης, νοοτροπίας, αντίδρασης και συμπεριφοράς μέσα στην αβεβαιότητα.»»



KYKLOS
365

Ideas.
People.
Action.

Πολυπαραγοντική ανάλυση

4 Personas

- Ίδιος κόσμος. Ίδιοι φόβοι, αλλά...
- Τέσσερις διαφορετικοί τρόποι που τους βιώνουμε...
- ...στεκόμαστε απέναντί τους, και...
- ...επηρεαζόμαστε στη σκέψη, δράση, επιλογές, αποφάσεις μας!

Πηγή · 2026 Πανελλαδική Έρευνα Focus Bari αποκλειστικά για τον KYKLOS365

Οι Τέσσερις Personas

«Οι Σίγουροι»



25%

«Οι Επιφυλακτικοί»



28%

«Οι Μαχητικοί»



23%

«Οι Καταπονημένοι»



24%



KYKLOS
365

Ideas.
People.
Action.

«Οι Σίγουροι» : Ανθεκτικότητα, ασφάλεια, έλεγχος



Είναι: Ψυχικά θωρακισμένοι, άντρες, μεγαλύτερης ηλικίας, ανώτερης μόρφωσης

Τους χαρακτηρίζει: Αίσθηση ελέγχου, ξεκάθαρος σκοπός, σταθερές σχέσεις

Τους πιέζει: συνθήκες, αλλαγές, δυσκολίες. Δρουν παρά τους φόβους!

Ο φόβος τους: **Η απώλεια σταθερότητας και ελέγχου** που έχουν δημιουργήσει, αν και νιώθουν πως ότι και να συμβεί, θα τα καταφέρουν!

Αντιδρούν: Αναζητούν πρακτικές λύσεις/εργαλεία, ανακάμπτουν γρήγορα.

Χρειάζονται: Συνέπεια, αυτονομία, νόημα, εξέλιξη



KYKLOS
365

Ideas.
People.
Action.

«Οι Επιφυλακτικοί» : Απόσταση, χαμηλές προσδοκίες



Είναι: Κυρίως άνδρες όλων των ηλικιών, μέσο/χαμηλό μορφωτικό προφίλ.

Τους χαρακτηρίζει: περιορισμένη εμπιστοσύνη σε οργανισμούς και θεσμούς.

Τους πιέζει: Η αίσθηση ότι δεν μπορούν να βασιστούν στο ευρύτερο περιβάλλον

Ο φόβος τους: **Η διάψευση της εμπιστοσύνης** — κυρίως από τους δικούς τους

Αντιδρούν: συγκρατημένα, περιορισμένα. «Απόσταση και Απάθεια»!

Χρειάζονται: Απλές, αξιόπιστες λύσεις, διαφάνεια και χτίσιμο εμπιστοσύνης



KYKLOS
365

Ideas.
People.
Action.

«Οι Μαχητικοί» : Φιλοδοξία, στοχο-προσήλωση, πείσμα



Είναι: Ενεργοί παρά την πίεση. Γυναίκες, νεότερες, δραστήριες με υψηλή μόρφωση

Τους χαρακτηρίζει: Ισχυρό αίσθημα σκοπού, επαγγελματική εξέλιξη, φιλοδοξία

Τους πιέζει: η ανάγκη να αποδεικνύουν συνεχώς την αξία τους, και επιμένουν!

Ο φόβος τους: Η αποτυχία και η στασιμότητα — φοβούνται ότι θα μείνουν πίσω

Αντιδρούν: Αναζητούν λύσεις, βοήθεια, προσαρμόζονται, χτίζουν σχέσεις

Χρειάζονται: Αναγνώριση, υποστηρικτική ηγεσία και απόδοση χωρίς εξάντληση

«Οι Καταπονημένοι» : Άγχος, αβεβαιότητα, αδυναμία



Είναι: επιβαρυμένη ομάδα, γυναίκες ηλικίας 25–54, άνεργοι/μερική απασχόληση

Τους χαρακτηρίζει: ψυχική κόπωση, αίσθηση ότι οι απαιτήσεις τους ξεπερνούν

Τους πιέζει: οικονομική & επαγγελματική ανασφάλεια, απώλεια ελέγχου

Ο φόβος τους: Ότι δεν θα τα καταφέρουν — ότι οι απαιτήσεις θα τους ξεπεράσουν και θα χάσουν τον έλεγχο τόσο στη ζωή, όσο και στη δουλειά!

Αντιδρούν: Προσπαθούν να βρουν λύσεις, δυσκολεύονται να ζητήσουν βοήθεια

Χρειάζονται: Ουσιαστική υποστήριξη, ασφάλεια, κατανόηση, πρακτικές λύσεις

Οι Personas των Φόβων με μια ματιά

«Οι Σίγουροι»

- Σταθεροί
- Προνοητικοί
- Ισορροπημένοι

Αισιοδοξία

ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

25%

«Οι Επιφυλακτικοί»

- Δύσπιστοι
- Συγκρατημένοι
- Απαθείς

Ανασφάλεια

ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ

28%

«Οι Μαχητικοί»

- Επίμονοι
- Προσαρμοστικοί
- Δραστήριοι

Αγωνιστικότητα

ΒΙΩΣΙΜΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

23%

«Οι Καταπονημένοι»

- Ευάλωτοι
- Εξαντλημένοι
- Πιεσμένοι

Αβεβαιότητα

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

24%

03

Τρεις κρίσιμες ερωτήσεις :

«Εσύ σε ποια *persona* πιστεύεις ότι ανήκεις;»

«Πώς αισθάνεσαι με αυτό;»

«Πώς πιστεύεις ότι μπορείς να μετατρέψεις τους φόβους σου, σε δύναμη εξέλιξης;»

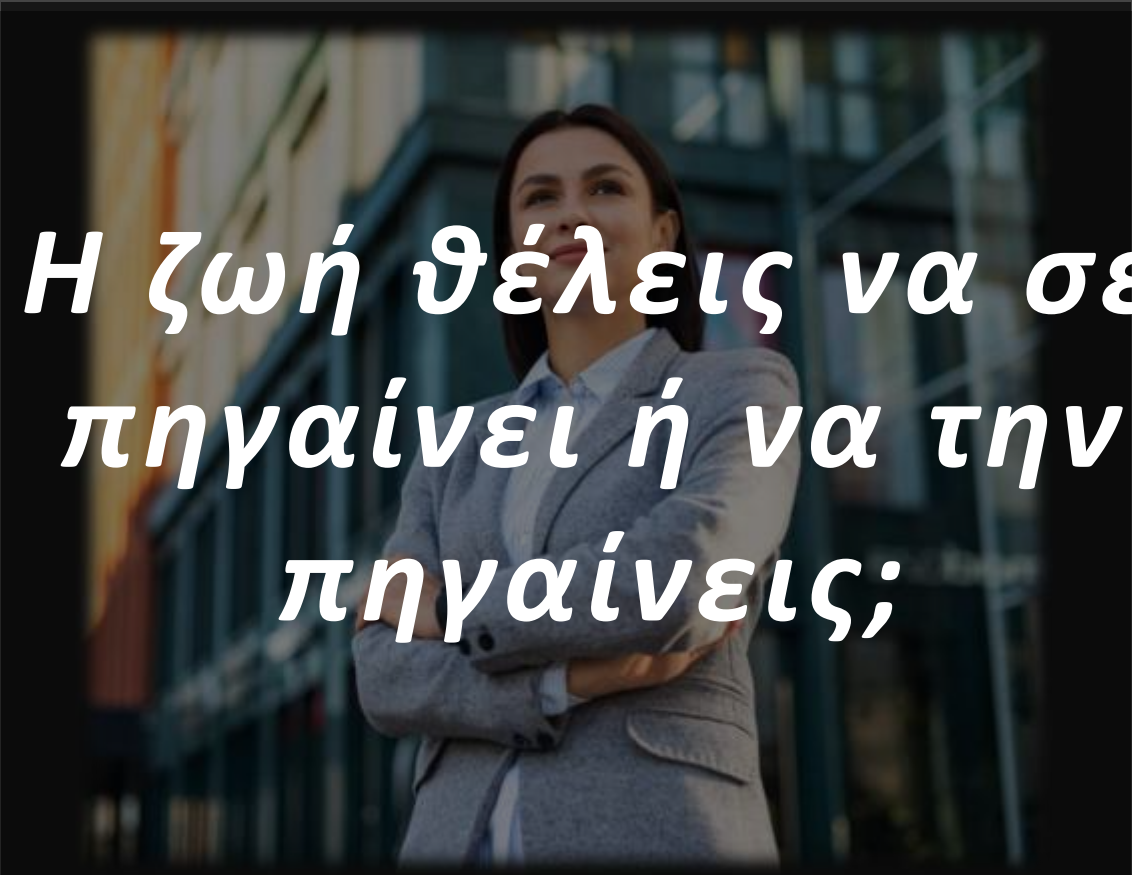
03

Το Αντίδοτο : Αυτοηγεσία!

«Μέσα σε έναν κόσμο που διαρκώς αλλάζει, η μόνη σταθερή μας δύναμη είναι η ικανότητα να ηγούμαστε του εαυτού μας.»

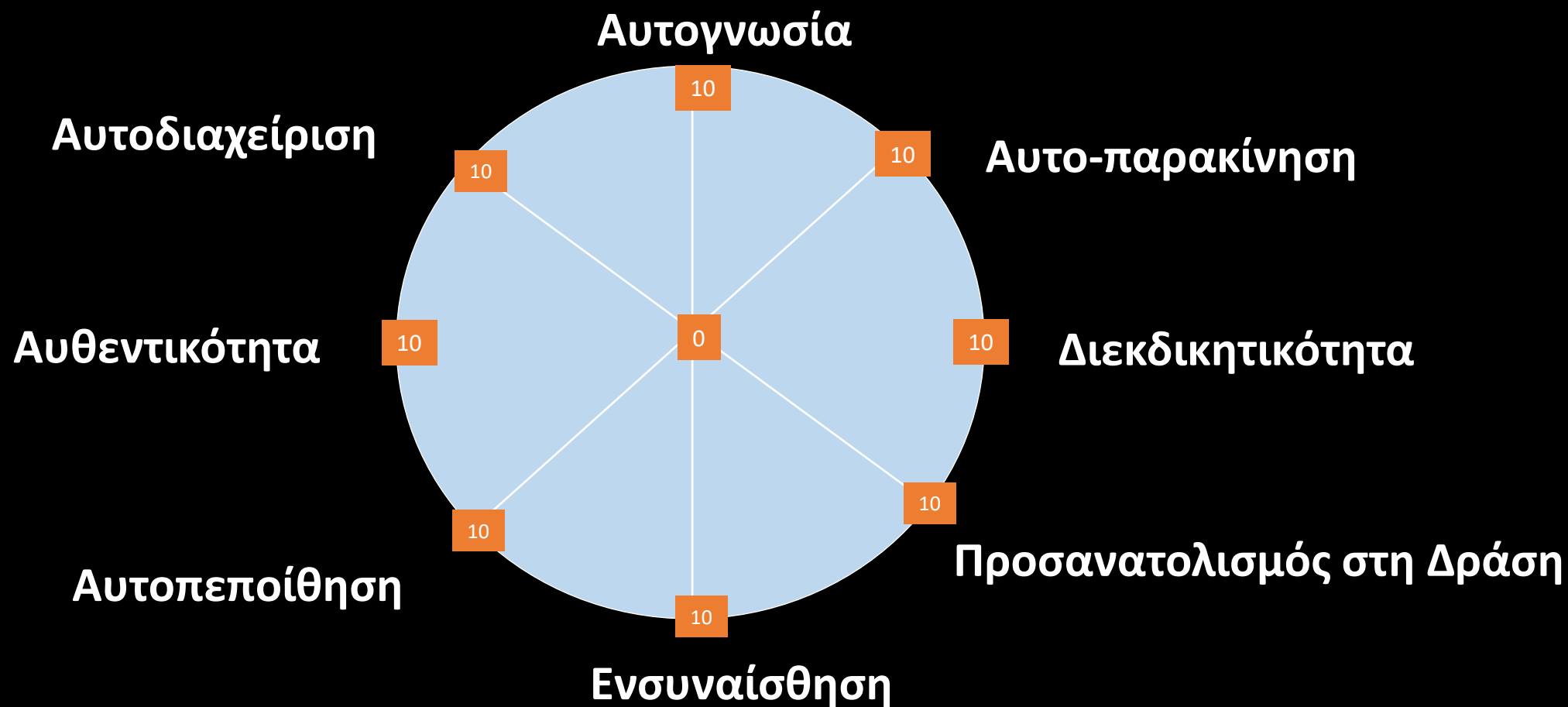
Τι σημαίνει «Αυτοηγεία»;

- Να κατανοείς ποιος είσαι, τι θέλεις, πού πηγαίνεις, γιατί και πώς
- Να διαμορφώνεις συνειδητά τις συνθήκες της ζωής σου μέσα από τις επιλογές σου
- Να διαχειρίζεσαι τον εαυτό σου (σκέψεις, συναισθήματα & συμπεριφορές) με επιτυχία & αποτελεσματικότητα



*Η ζωή θέλεις να σε
πηγαίνει ή να την
πηγαίνεις;*

Οι οκτώ πυλώνες της αυτοηγεσίας



Ideas. People. Action.

- Όλοι οι πυλώνες είναι σημαντικοί και αλληλένδετοι
- Όμως, για κάθε persona αλλάζουν σε προτεραιοποίηση

«Οι σίγουροι» : από την αντοχή/έλεγχο στην εξέλιξη

«Μπορώ να αντέξω αυτό που συμβαίνει»  «Μπορώ να εξελιχθώ μέσα στα νέα δεδομένα»

#1. Αυτογνωσία : όχι μόνο τα δυνατά σημεία, αλλά και τα αδύναμα | «τυφλά»!

#2. Αυθεντικότητα : όχι μόνο «τα καταφέρνω» αλλά «δεν φοβάμαι να τσαλακωθώ»!

#3. Δράση : όχι μόνο προσασία «κεκτημένων», αλλά τόλμη για το επόμενο βήμα!

«Οι επιφυλακτικοί» : από την απάθεια στην ενεργοποίηση

«Δεν βασίζομαι σε κανέναν»  «Μπορώ να βασίζομαι περισσότερο στον εαυτό μου»

#1. Αυτοπαρακίνηση : να βρουν τα κίνητρα, ακόμα κι όταν το περιβάλλον δεν τα δίνει!

#2. Αυτοπεποίθηση : αποδοχή πως θα έρθουν ανατροπές, πίστη πως θα τα καταφέρουν!

#3. Δράση : από την αναμονή, στο «τι μπορώ να κάνω εγώ σήμερα να προχωρήσω μπροστά;»

«Οι μαχητικοί» : από την επιμονή στην βιώσιμη απόδοση

«Πρέπει να αποδείξω, να πετύχω, να εξελιχθώ»  «Μπορώ να αποδίδω χωρίς να εξαντλούμαι»

#1. Αυτοδιαχείριση : όχι μόνο «push» για τα επόμενα, αλλά ανανέωση ενέργειας & breaks

#2. Διεκδικητικότητα & Όρια : ενέργειας, χρόνου, προτεραιοτήτων χωρίς φόβο | ενοχή

#3. Αυτογνωσία : «κυνηγάω αυτό που θέλω, ή συνεχώς προσπαθώ να αποδείξω ότι αξίζω;»

«Οι καταπονημένοι» : από την επιβίωση στην ενδυνάμωση

«Δεν θα μπορέσω να τα καταφέρω» ➡ «Μπορώ να διαχειριστώ τις καταστάσεις που έρχονται»

#1. Αυτοδιαχείριση : όχι μόνο «αντοχή», αλλά συνειδητή οικονομία ενέργειας & χρόνου

#2. Αυτοπεποίθηση : «δεν χρειάζεται να τα κάνω όλα, μπορώ όμως το επόμενο βήμα»

#3. Διεκδικητικότητα & Όρια : να πουν «όχι» όταν δεν μπορούν, να ζητήσουν βοήθεια



**KYKLOS
365**

Ideas.
People.
Action.

Ερώτηση – «κλειδί»:

***«Εσύ ποιους πυλώνες αυτοηγεσίας
πιστεύεις πως χρειάζεται να
καλλιεργήσεις πρώτα;»***

FEARLESS

Τι κάνεις όταν **φοβάσαι**; *Η απάντηση δεν είναι ίδια για όλους!*

Ξένια Κούρτογλου, MSc.

Ιδρύτρια Focus Bari | Strategic Advisor Leadership & Resilience | Συγγραφέας

