

Ο Άθλος της Καθημερινής Ζωής



Ξένια Κούρτογλου

Ιδρύτρια Focus Bari & Resilience Expert

Thank you!

Θα δούμε...

- Ποσοτική online Έρευνα
- Δείγμα 1003 Πανελλαδικά
- Φεβρουάριος 2026
- YouGov private panel
- Βαθμολογία 9/10

Το «αποτύπωμα»

Το προσωπικό βίωμα

Η νοοτροπία

A female athlete, likely a sprinter, is captured in a moment of intense joy and triumph. She is wearing a yellow and black athletic singlet with a Nike logo and a Greek flag emblem. Her arms are raised high, holding a flag with yellow and red sections and a white logo. Her mouth is wide open in a shout, and her eyes are looking upwards. The background is a blurred stadium filled with spectators.

Το «Αποτύπωμα»

Το συναίσθημα προς τον πρωταθλητή...

64%

Θαυμασμός

49%

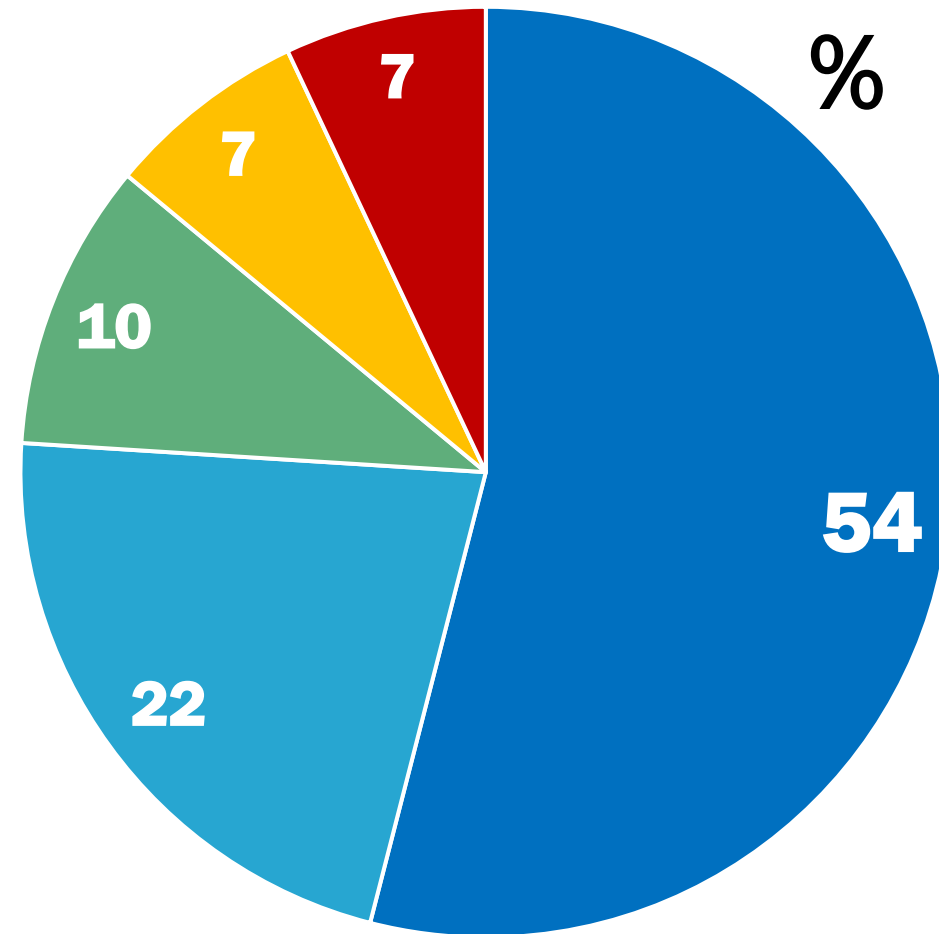
Συγκίνηση

43%

Υπερηφάνεια



Για τον πρωταθλητή, η επιτυχία χτίζεται με προσπάθεια, επιμονή και πίστη



«Ποιος παράγοντας πιστεύετε ότι συμβάλλει περισσότερο στην επιτυχία ενός πρωταθλητή;»

Η επιτυχία δεν χαρίζεται: χτίζεται με επιμονή και θυσίες



■ Συμφωνώ πολύ/ αρκετά

■ Ούτε συμφωνώ/ούτε διαφωνώ

■ Διαφωνώ πολύ/αρκετά

Οι ιστορίες των πρωταθλητών...

84%

...θυμίζουν—σε μας, τους «απλούς ανθρώπους»—ότι η επιμονή έχει αξία!



**Όμως παράλληλα η
κοινωνία τελικά...**

84%

... «αγκαλιάζει» τον ήρωα μόνο στην
επιτυχία, αγνοώντας την διαδρομή!

76%

... «δοξάζει» τον πρωταθλητή μόνο στην
τελική νίκη, όχι στην προσπάθεια!

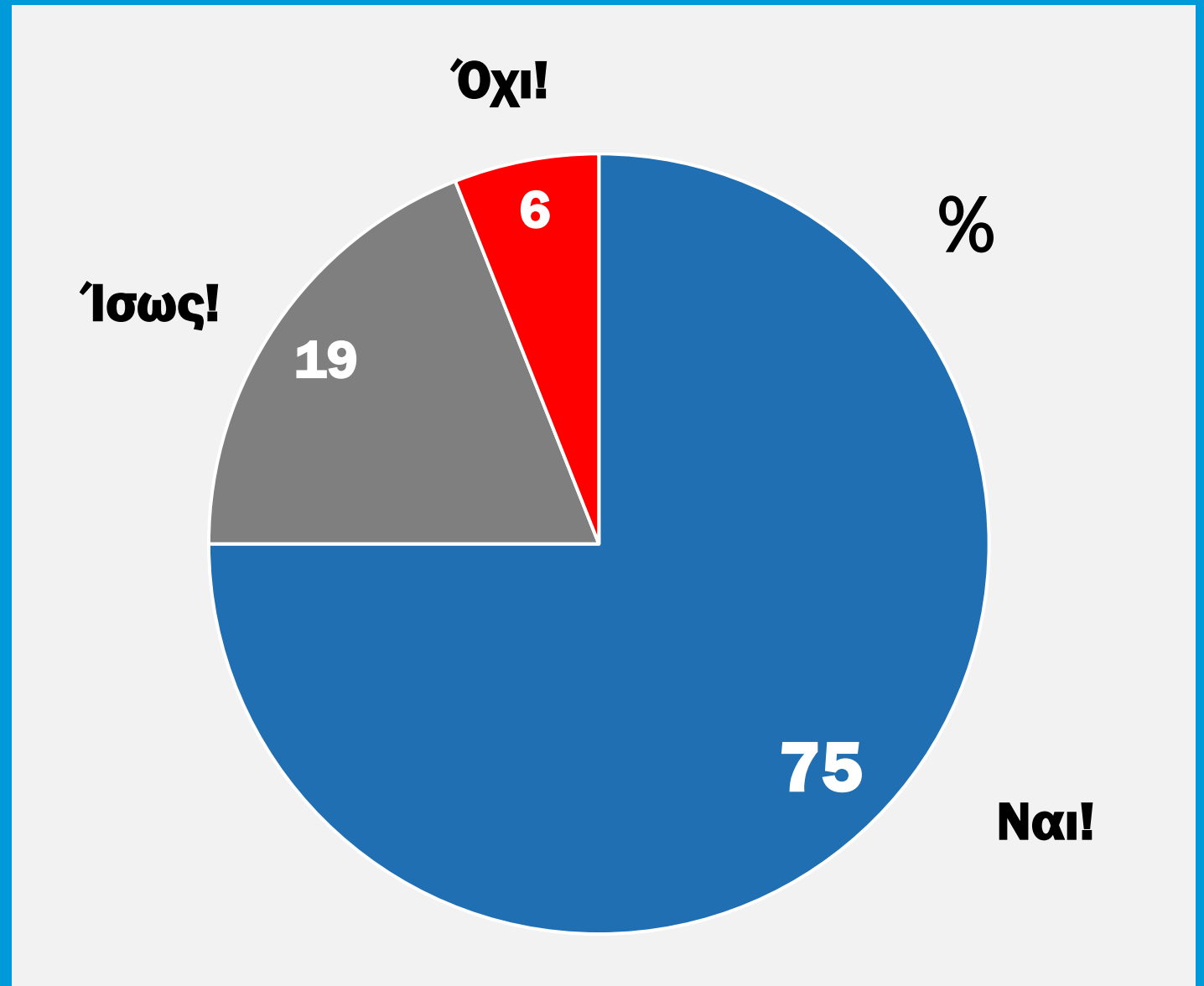




Το Προσωπικό Βίωμα

3 στους 4

Έλληνες βλέπουν τον δρόμο ενός πρωταθλητή προς την κορυφή *σαν την δική τους πορεία στην ζωή*



Το προσωπικό βίωμα περιλαμβάνει ήττες & δοκιμασίες :

86%

Τουλάχιστον
μια αποτυχία

72%

Μια φάση που
έμοιαζε με την
προσπάθεια ενός
πρωταθλητή



Καριέρα & οικογένεια οι βασικοί τομείς



«Σε ποιον τομέα της ζωής σας έχετε καταβάλει τη μεγαλύτερη «πρωταθλητική» προσπάθεια;»

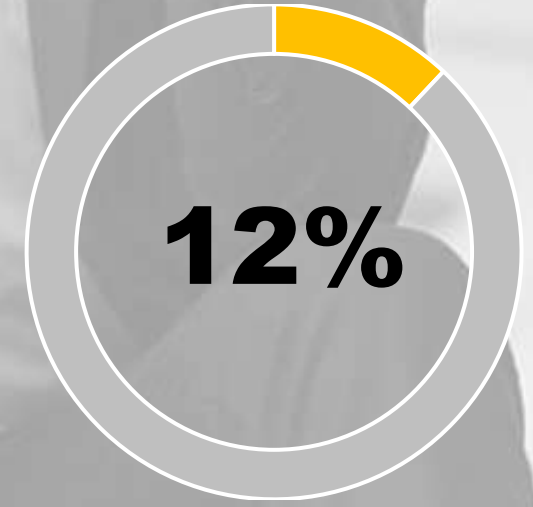
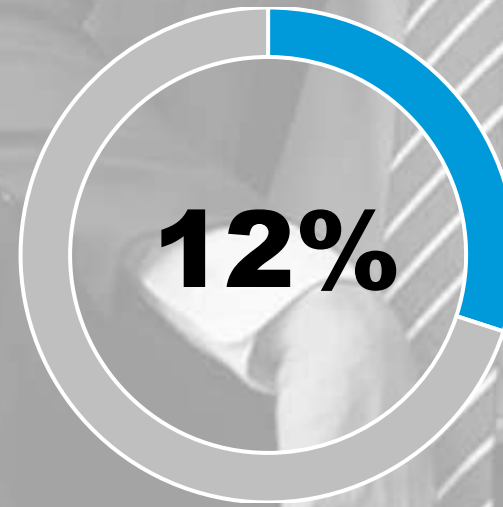
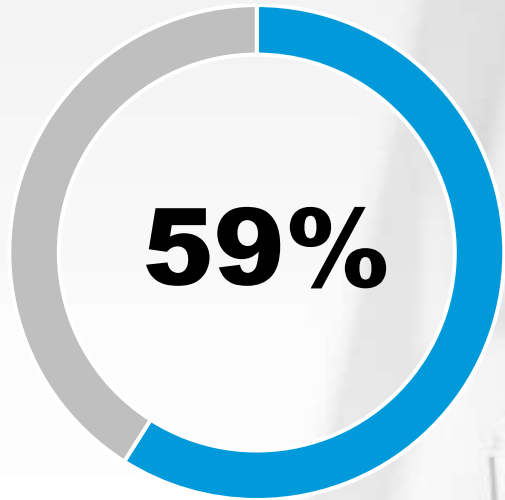
Πώς αντιμετωπίσαν *την δυσκολία;*

«Προσπάθησα ξανά,
αναπροσαρμόζοντας
την προσέγγισή μου»

«Με προσωπική
προσπάθεια &
επιμονή»

«Με αποδοχή
της κατάστασης
και υπομονή»

«Εγκατέλειψα
και δεν το έχω
μετανιώσει»



**Και συνολικά, οι
δυσκολίες
μάλλον βγαίνουν
σε καλό :**

82%

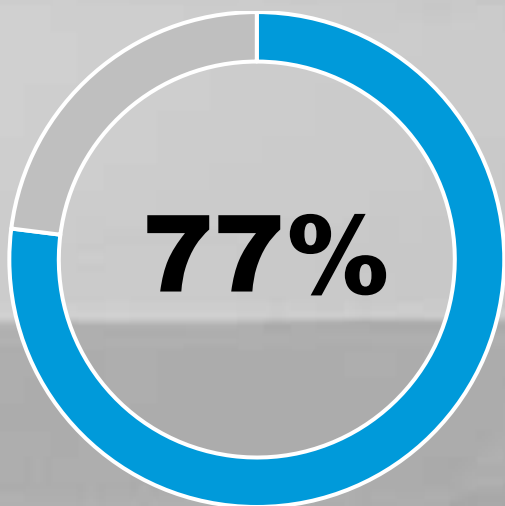
*Δηλώνουν ανεπιφύλακτα πως οι δυσκολίες
έχουν ενισχύσει την Ψυχική τους
Ανθεκτικότητα!*

70%

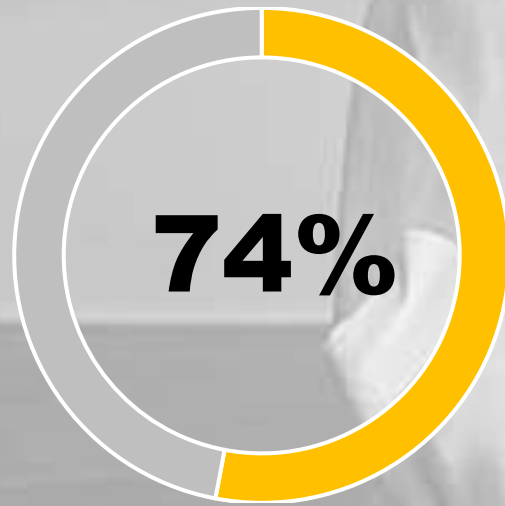
**Δεν μετανιώνουν που τις πέρασαν... αλλά
30% θα προτιμούσαν να μην τις έχουν ζήσει**

Η οπτική διαμορφώνει νοοτροπία

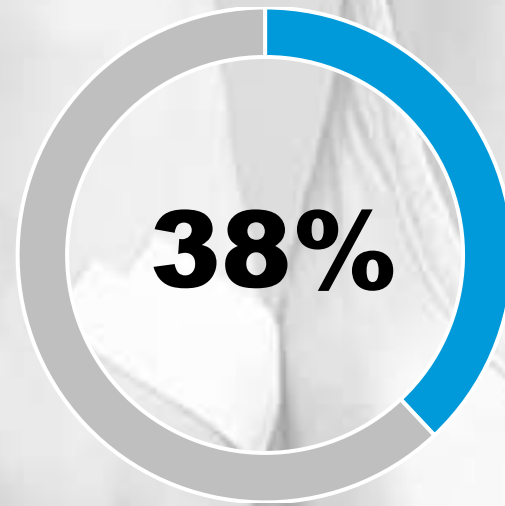
«Ο τρόπος που αντιδρούμε στις αποτυχίες επηρεάζει το μέλλον μας»



«Η επιμονή καλλιεργείται, δεν είναι μόνο έμφυτη»

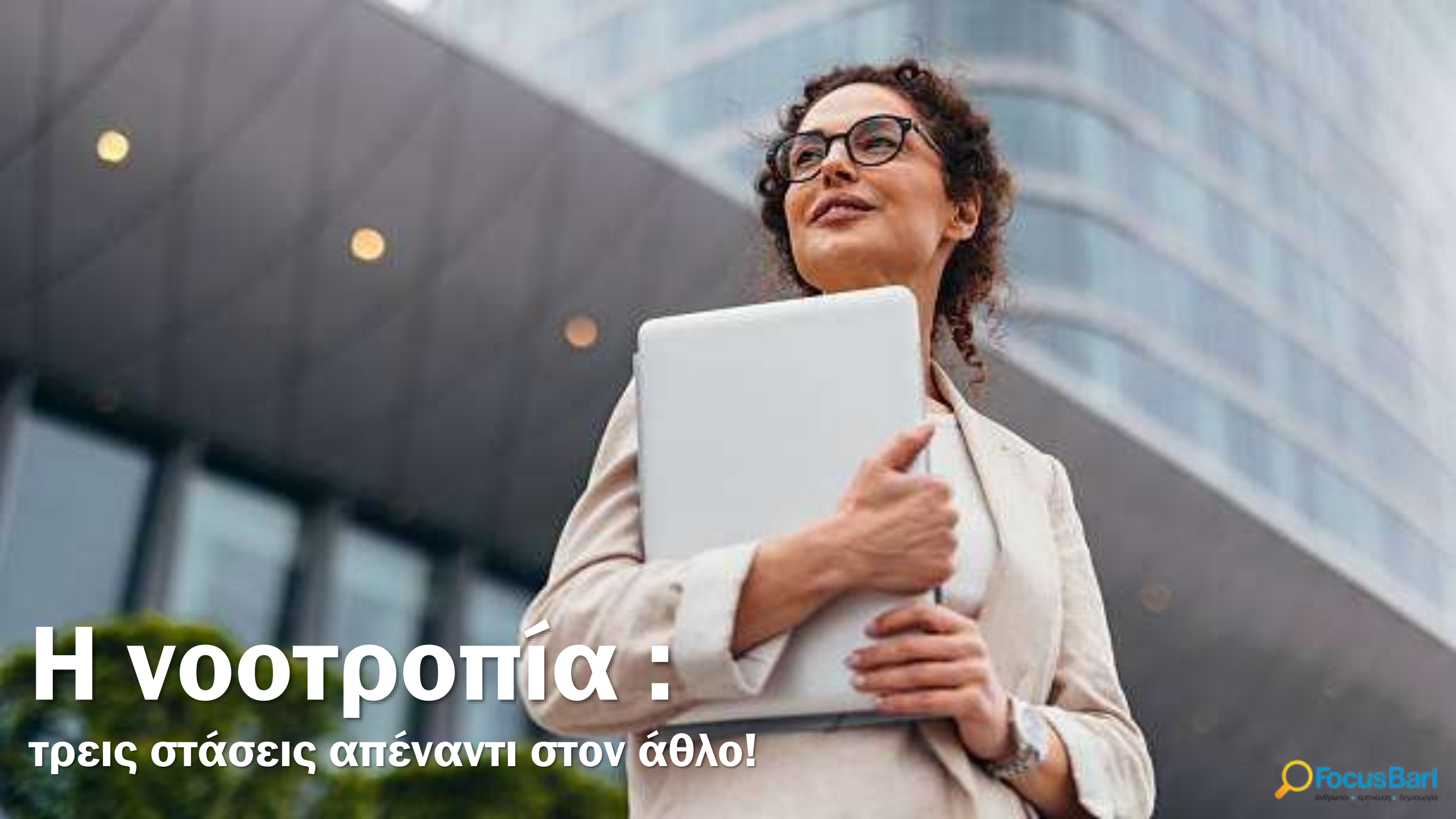


«Η επιτυχία εξαρτάται από εξωτερικούς παράγοντες/τύχη»



«Κάποιοι γεννιούνται για να πετύχουν, άλλοι έχουν περιορισμένες δυνατότητες»





Η νοοτροπία :
τρεις στάσεις απέναντι στον άθλο!

The Realists



37%

«Ο Άθλος είναι προσπάθεια,
αλλά και συγκυρίες,
δεν τα καταφέρνεις πάντα!»

The Fighters



36%

«Ο Άθλος είναι αποτέλεσμα
επίπονου αγώνα,
αρκεί να το πιστεύεις!»

The Onlookers



27%

«Ο Άθλος για μένα είναι η
ιστορία των άλλων.»

The realists: 37%



«Πραγματιστές»
«Προσγειωμένοι»

- ❖ Άντρες & γυναίκες, 45+ σε ώριμη φάση ζωής
- ❖ Η επιτυχία έρχεται (και) από εξωτερικούς παράγοντες (τύχη, γνωριμίες, συγκυρίες).
- ❖ Μόνο κάποιοι είναι «προορισμένοι» να πετύχουν
- ❖ Οι δυσκολίες περισσότερο προκλήσεις παρά ευκαιρίες
- ❖ Ο πρωταθλητισμός δεν είναι για όλους!

Ισορροπώντας μεταξύ
προσπάθειας και ευκαιρίας

The Fighters: 36%



«Μαχητές»

- ❖ Άντρες & γυναίκες 35+, ανώτερη μόρφωση, καριέρα
- ❖ Ταυτίζονται με την «πρωταθλητική» πορεία στη ζωή
- ❖ Η επιτυχία = προσπάθεια + πειθαρχία + επιμονή
- ❖ Δυσκολίες & αποτυχίες = Ψυχική Ανθεκτικότητα
- ❖ Στην αποτυχία προσαρμόζουν στρατηγική και συνεχίζουν
- ❖ Οι ιστορίες επιτυχίας αποτελούν πηγή έμπνευσης

Επιμένοντας με πίστη στην
προσωπική προσπάθεια

The Onlookers: 27%



- ❖ Άντρες & γυναίκες μέχρι 40/44 σε φάση παθητικότητας, «απάθειας», ίσως και παραίτησης
- ❖ Σε μερική απασχόληση, σπουδές ή εκτός εργασίας
- ❖ Ουδέτερη στάση απέναντι στην επιτυχία, την προσπάθεια και την αποτυχία
- ❖ Ιστορίες επιτυχίας = εμπειρίες άλλων / δεν με αφορούν

**Παρακολουθώντας την επιτυχία
από απόσταση**

«Παρατηρητές»

Όλοι:

- #1. Σε ποια «στάση» ανήκω;**
- #2. Είμαι OK με αυτό;**

Σε όλους!

Μια «εξελικτική, ερώτηση-κλειδί»

The Realists



*«Αν οι εξωτερικές
συνθήκες δεν αλλάξουν
ποτέ, τι μπορείς να
κάνεις εσύ – σήμερα –
για να βελτιώσεις τις
δυνατότητες σου;»*

The Fighters



*«Πόσο σίγουρος/η είσαι
ότι όλες οι προσπάθειές
σου σ' εξελίσσουν και δεν
σε κρατούν κάποιες
φορές απλά σε κίνηση ή
αίσθηση δράσης;»*

The Onlookers



«Αν η επιτυχία ήταν 100% εξασφαλισμένη, υπάρχει κάποιος δικός σου άθλος που θα τολμούσες να ξεκινήσεις;»

Ο Άθλος της Καθημερινής Ζωής

Thank you!

