

## Ημερίδα «Ευεξίας» για Ελληνίδες Οδοντιάτρους

**Τίτλος: Ευεξία & δύναμη: Ενδυνάμωση για την ελληνίδα οδοντίατρο**

**Ημερομηνία: 10 Μαΐου 2025**

**Διάρκεια: 7 ώρες (συμπεριλαμβανομένων διαλειμμάτων)**

**Χώρος διεξαγωγής: Οδοντιατρική Σχολή Αθηνών (Δια ζώσης)**

**Φορέας διοργάνωσης: ΚΕΔΙΒΙΜ ΕΚΠΑ**

**Τίτλος προγράμματος «Σεμινάρια στην Οδοντιατρική Επαγγελματική Πρακτική»**

### Πρόγραμμα ημερίδας

**09:00 – 09:30: Υποδοχή & εγγραφές**

Εγγραφή συμμετεχόντων και καλωσόρισμα.

**09:30 – 10:00: Κεντρική ομιλία: “Ευεξία – Τι σημαίνει και πώς τη χτίζουμε στην οδοντιατρική - Γυναικεία επιχειρηματικότητα και επαγγελματισμός vs ευεξία**

Ομιλήτρια: Αντωνιάδου Μαρία

Εισαγωγή στη σημασία της ευεξίας και τη σύνδεσή της με την επαγγελματική και προσωπική ζωή. Συζήτηση για τον ρόλο της γυναίκας οδοντιάτρου στον ελληνικό χώρο και την ανάγκη για ευεξία προς όφελος της επιχειρηματικότητας και του επαγγελματισμού.

**10:00 – 10:30: Ενσυναίσθηση & NLP: Η τέχνη της συνειδητής επικοινωνίας**

Ομιλήτρια: Αλεξάνδρα Ευθυμιάδου.

Εργαστήριο για την κατανόηση και ενίσχυση της ενσυναίσθησης μέσω τεχνικών NLP.

**10:30 – 10:50: Διάλειμμα**

**10:50 – 11:20: Αυτοφροντίδα και διαχείριση δευτερογενούς τραυματικού στρες για οδοντιάτρους**

Ομιλήτρια: Πολυξένη Μαγγούλια

Εισαγωγή στο Δευτερογενές Τραυματικό Στρες και στη σημασία της αυτοφροντίδας.

**11:20 – 11:50: Επικοινωνία αναγκών & έλεγχος τελειομανίας**

Ομιλήτρια: Βαλεντίνα Κόρδη

Πρακτικές συμβουλές και τεχνικές για να διαχειρίζεστε την πίεση της τελειομανίας, ενώ εκφράζετε αποτελεσματικά τις ανάγκες σας.

**11:50 – 12:20: Φυσική άσκηση για γυναίκες επαγγελματίες υγείας**

Ομιλήτρια: Αναστασία Μπενέκα

Καθοδήγηση για απλές και πρακτικές μορφές άσκησης που μπορούν να ενταχθούν εύκολα στην καθημερινότητα.

**12.20 – 12:40: Διάλειμμα**

**12:40 – 13.10: Ο υγιεινός τρόπος ζωής σύμφωνα με το βιολογικό ρολόι του οργανισμού που θωρακίζει τον εγκέφαλο, την ψυχική διάθεση και την σωματική ευεξία: σύμμαχος αντιγήρανσης και ανθεκτικότητας**

Ομιλήτρια: Θεοδώρα Καλογεράκου

Συμβουλές για μια ισορροπημένη διατροφή που στηρίζει την ενέργεια και την υγεία σε ένα απαιτητικό επαγγελματικό περιβάλλον.

**13.10 – 13:40: Αυτοφροντίδα & χαλάρωση μέσα από την ηχοθεραπεία και την μουσική**

Ομιλήτρια: Χριστίνα Αντωνιάδου

Εργαστήριο αυτοφροντίδας για διαχείριση άγχους με κεντρικό άξονα τον ήχο.

**13:40 – 14:10: Ενδυνάμωση μέσω ηγετικών δεξιοτήτων**

Ομιλήτρια: Αναστασία Μοίρα

Εκμάθηση βασικών αρχών ηγεσίας και βιώσιμης ηγεσίας για επαγγελματική και προσωπική ανάπτυξη.

**14.10 – 14:30: Διάλειμμα**

**14.30 – 15.00: Thriving under pressure: Managing stress and anxiety for working mothers and menopausal women in dentistry**

Ομιλήτρια: Jackie Cooper (Guest Speaker from UK).

**15.00 – 15.30: Resilience for women in healthcare**

Ομιλήτρια: Alessandra Satta (Guest Speaker from Belgium)

**15.30-16.00: Κλείσιμο ημερίδας** Κλείσιμο της ημέρας με συμπεράσματα, θετικά μηνύματα και προτάσεις για μελλοντικές δράσεις.

(όλο το πάνελ, συντονισμός από την Μαρία Αντωνιάδου).

**Σκοπός της ημερίδας «Γυναικείας Οδοντιατρικής Ευεξίας»**

Ο στόχος της ημερίδας είναι να παρέχει στις Ελληνίδες οδοντιάτρους μια μοναδική ευκαιρία να αφιερώσουν χρόνο στην προσωπική τους ευεξία και ανάπτυξη. Καθημερινά, οι απαιτήσεις του επαγγέλματος της οδοντιατρικής, με το υψηλό επίπεδο συγκέντρωσης,

τη λεπτομέρεια, την τελειομανία και τη συνεχή αλληλεπίδραση με ασθενείς, συχνά αφήνουν ελάχιστο χώρο για προσωπική φροντίδα και ενδοσκόπηση.

Η ημερίδα στοχεύει να:

1. **Ενημερώσει** για τη σημασία της ευεξίας και πώς αυτή μπορεί να επηρεάσει την επαγγελματική επιτυχία και προσωπική ικανοποίηση.
2. **Εξοπλίσει** τις συμμετέχουσες με πρακτικές τεχνικές και εργαλεία για την καθημερινότητά τους.
3. **Εμπνεύσει** την υιοθέτηση βιώσιμων αλλαγών για την ενίσχυση της ποιότητας ζωής.
4. **Ενδυναμώσει** τις συμμετέχουσες, ώστε να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της δουλειάς με αυτοπεποίθηση και ηγετική νοοτροπία.

## Τι θα κερδίσουν οι συμμετέχουσες

Με τη συμμετοχή τους στην ημερίδα, οι οδοντίατροι θα αποκτήσουν:

1. **Κατανόηση της έννοιας της ευεξίας:** Θα μάθουν πώς η ευεξία δεν περιορίζεται μόνο στη σωματική υγεία, αλλά περιλαμβάνει τη συναισθηματική και νοητική ισορροπία.
2. **Εργαλεία για τη βελτίωση της καθημερινότητας:** Μέσω πρακτικών εργαστηρίων, θα ενσωματώσουν τεχνικές αυτοφροντίδας, χαλάρωσης, ενσυναίσθησης και ηγεσίας στη ζωή τους.
3. **Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής:** Συμβουλές για το πώς να διαχειρίζονται το άγχος, να επικοινωνούν τις ανάγκες τους και να αναγνωρίζουν τα όρια της τελειομανίας.
4. **Πρακτική καθοδήγηση για διατροφή και φυσική άσκηση:** Ρεαλιστικές στρατηγικές που μπορούν να εφαρμόσουν εύκολα, παρά τις απαιτήσεις του επαγγέλματός τους.
5. **Αυτοπεποίθηση και έμπνευση:** Μέσα από την ενδυνάμωση που θα αποκτήσουν, θα μπορούν να διαχειρίζονται καλύτερα τις σχέσεις με τους ασθενείς, την ομάδα τους και τον ίδιο τους τον εαυτό.
6. **Δίκτυο υποστήριξης:** Η ευκαιρία να συναντήσουν άλλες συναδέλφους οδοντιάτρους, να ανταλλάξουν εμπειρίες και να δημιουργήσουν νέες επαγγελματικές και προσωπικές σχέσεις.

Με λίγα λόγια, η ημερίδα στοχεύει να προσφέρει γνώση, έμπνευση και πρακτικά εργαλεία για να γίνει η ζωή των συναδέλφων γυναικών οδοντιάτρων πιο ισορροπημένη και ευτυχισμένη. Από κάπου πρέπει να αρχίσουμε!

**Η ημερίδα χορηγεί πιστοποιητικό παρακολούθησης από το ΚΕΔΙΒΙΜ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.**

**Οι γυναίκες συνάδελφοι, μέλη του προσωπικού της οδοντιατρικής σχολής του ΕΚΠΑ, μπορούν να παρακολουθήσουν ΔΩΡΕΑΝ την ημερίδα μετά από εγγραφή στη λίστα του Dentist Edu, με σειρά προτεραιότητας.**



**ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ  
ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ**

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

## **Σύντομα βιογραφικά εισηγητών**



### **ΜΑΡΙΑ ΑΝΤΩΝΙΑΔΟΥ**

Η Μαρία Αντωνιάδου είναι Αναπληρώτρια Καθηγήτρια στην Οδοντιατρική Σχολή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Το ερευνητικό της ενδιαφέρον εστιάζεται στην καθοδήγηση (coaching) και διαχείριση ασθενών ιδιαίτερα γηριατρικών και μειονεκτικών ομάδων, στο οδοντιατρικό μάντζμεντ και μάρκετινγκ και σε επαγγελματικά θέματα βιωσιμότητας στην οδοντιατρική και λοιπές επιστήμες υγείας. Έχει ολοκληρώσει τα προγράμματα "Coaching-AC Accredited" (για πιστοποίηση από το European Association for Coaching Organization, το διαπιστευμένο πρόγραμμα "Coaching-Skills and Practice" (για πιστοποίηση από τον ICF-International Coaching Federation) και το mastering πρόγραμμα πιστοποίησης στη συστημική διοίκηση σε συνεργασία με το Τμήμα Οργάνωσης και Διοίκησης Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου Πειραιώς ως πιστοποιημένος συστημικός αναλυτής (Certified Systemic Analyst Professional). Ειδικεύεται στην επαγγελματική συμβουλευτική και πρακτική, τη βελτίωση της απόδοσης, και τη συστημική διοίκηση στις μονάδες υγείας. Στην Οδοντιατρική Σχολή είναι υπεύθυνη, μεταξύ άλλων, για το μάθημα «Εφαρμογή των ανθρωπιστικών επιστημών και βασικών αρχών Coaching στην Οδοντιατρική» και το μάθημα «Οργάνωση και διαχείριση οδοντιατρείου» των οποίων οι θεματικές ενότητες αποτελούν βασικά ερευνητικά της πεδία.

---



### **ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΕΥΘΥΜΙΑΔΟΥ**

Η Αλεξάνδρα Ευθυμιάδου, ιδρύτρια και επικεφαλής της *nlrgreece*® από το 1998, διαθέτει ακαδημαϊκή εξειδίκευση με Μεταπτυχιακό στις Κοινωνικές Επιστήμες από το Πανεπιστήμιο του Birmingham, Ηνωμένο Βασίλειο, με ειδίκευση στη Νευρογλωσσολογία, καθώς και Διδακτορικό στην Ανάπτυξη Ανθρώπινων Πόρων από το Πανεπιστήμιο της Georgia, ΗΠΑ. Εξερευνά συστηματικά τις δυνατότητες των ανθρώπων, συμβάλλοντας καθοριστικά στον εμπλουτισμό του μοντέλου «Συνολικής® Προσέγγισης για την Ανάπτυξη Ανθρώπινων Πόρων» μέσω της ενσωμάτωσης του συστήματος Νευρογλωσσικού Προγραμματισμού (NLP), με στόχο την ενίσχυση της επαγγελματικής διάκρισης και της προσωπικής αποτελεσματικότητας. Με εκτενή εμπειρία, εξειδικεύεται στον σχεδιασμό και την εφαρμογή καινοτόμων προσεγγίσεων NLP, καλλιεργώντας ανθεκτική νοοτροπία για τη διαχείριση αλλαγών, την ανάληψη νέων ρόλων και την αποτελεσματική αντιμετώπιση προκλήσεων. Παράλληλα, συμμετέχει ενεργά σε ακαδημαϊκά έργα που εστιάζουν στην εφαρμογή του NLP σε τομείς όπως η ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων για οδοντιάτρους και η ολιστική προσέγγιση στην ανάπτυξη ανθρώπινων πόρων.

---



### **ΠΟΛΥΞΕΝΗ ΜΑΓΓΟΥΛΙΑ**

Η Δρ. Πολυξένη Μάγκουλια είναι Επίκουρη Καθηγήτρια Ψυχιατρικής Νοσηλευτικής και Ψυχοφαρμακολογίας στη Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Νοσηλευτικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ). Είναι μέλος πολλών επιστημονικών ενώσεων και Πρόεδρος του Τομέα Διασυνδεδετικής Ψυχιατρικής Νοσηλευτικής στον Ελληνικό Κανονιστικό Φορέα Νοσηλευτών. Έχει δημοσιεύσει πολλές επιστημονικές εργασίες και διαθέτει εκτενή εμπειρία στη διδασκαλία και την εργασία σε διάφορα κλινικά περιβάλλοντα. Η διδακτορική της διατριβή ήταν η πρώτη μελέτη που εστίασε στο Δευτερογενές Τραυματικό Στρες στην Ελλάδα.

Εξειδικεύεται στη Διασυνδεδετική Ψυχιατρική Νοσηλευτική και έχει εκπαιδευτεί στη Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία: Θεωρία και Κλινική Πρακτική, καθώς και στην Ψυχοεκπαίδευση: Ατομικές, οικογενειακές και ομαδικές παρεμβάσεις (Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ). Είναι αφοσιωμένη στην προώθηση του πεδίου μέσα από τις ακαδημαϊκές της συνεισφορές και τις ικανότητές της στο coaching, με γνώμονα το μότο «Η αυτοφροντίδα είναι το πρώτο βήμα για τη φροντίδα των άλλων».

---



### **ΒΑΛΕΝΤΙΝΑ ΚΟΡΔΗ**

Η Βαλεντίνα Κόρδη είναι Σύμβουλος Επιχειρήσεων και Οργανωσιακή Ψυχολόγος, εξειδικευμένη στην ανάπτυξη νοοτροπίας υψηλής απόδοσης για στελέχη, ομάδες και επιχειρηματίες. Διεθνής ομιλήτρια παρακίνησης, TEDx speaker και συγγραφέας των βιβλίων *Success is a Mind Game* και *The Mirror Effect: What You See Is How You Lead*, έχει ιδρύσει την εταιρεία της παρέχοντας συμβουλευτικές υπηρεσίες σε πολυεθνικές όπως Microsoft, Coca-Cola, Pfizer και Unilever, με περισσότερες από 7.500 ώρες coaching και καθοδήγησης. Με πτυχία και μεταπτυχιακά στη Διοίκηση Επιχειρήσεων και Οργανωσιακή Ψυχολογία από διεθνή πανεπιστήμια, καθώς και εξειδίκευση σε coaching από κορυφαίες σχολές όπως η Robbins-Madanes, είναι μέλος του Advisory Council του Harvard Business Review και έχει τιμηθεί με διεθνή βραβεία όπως το Women of Courage και το Brainz 500.

---



### **ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΠΕΝΕΚΑ**

Η Δρ. Αναστασία Μπενέκα είναι Καθηγήτρια «Φυσικής Αποκατάστασης» και Αναπληρωτής Πρόεδρος στο Τμήμα Εργοθεραπείας στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Εργοθεραπείας στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης με ακαδημαϊκό και ερευνητικό έργο στο πανεπιστήμιο για 27 χρόνια εμβαθύνοντας στο σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε ασθενείς με χρόνια μυοσκελετικά προβλήματα σε διαφορετικούς εργασιακούς χώρους καθώς και σε τραυματίες αθλητές.

Από το 2014, έχει αναπτύξει και συντονίζει εκπαιδευτικά προγράμματα Erasmus+ επιχορηγούμενα από την Ευρωπαϊκή Ένωση με σκοπό το σχεδιασμό και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης για την πρόληψη και διαχείριση μυοσκελετικών προβλημάτων σε όλες τις ηλικίες, ιδιαίτερα την προαγωγή υγείας στον εργασιακό χώρο. Ανέπτυξε και συντόνισε το πρόγραμμα Erasmus+ με τίτλο “Therapeutic Exercise at Workspace” με τη συμμετοχή 6 πανεπιστημιακών-ερευνητικών ιδρυμάτων από 5 Ευρωπαϊκές χώρες που αξιολογήθηκε ως Best Practice από την Γενική Διεύθυνση της Ευρωπαϊκής επιτροπής που είναι υπεύθυνη για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό.

Ως Corporate Exercise Expert αναπτύσσει επίσης επιχειρηματική δράση μέσω της εταιρίας 2be2move, παρέχοντας συμβουλευτικές και εκπαιδευτικές υπηρεσίες σε θέματα προαγωγής υγείας προσαρμοσμένες στις ανάγκες κάθε εργασιακού χώρου. Τα προγράμματά της αποτελούν σημείο αναφοράς του ετήσιου απολογισμού κάθε εταιρίας, αφού το περιεχόμενό τους είναι συμβατό με την προώθηση των στόχων βιώσιμης ανάπτυξης (SDGs GOAL3, Ensure healthy lives and promote wellbeing for all Sustainable Development Goals, United Nations Development). Περισσότερες από 20 εταιρίες και οργανισμούς έχουν εφαρμόσει ήδη με επιτυχία εκπαιδευτικά προγράμματα άσκησης σε μικρά διαλείμματα στη διάρκεια του εργασιακού τους ωραρίου ως σνακ, καταφέρνοντας να μειώσουν τον πόνο λόγω σωματικής καταπόνησης.



### **ΘΕΟΔΩΡΑ ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΟΥ**

Η Θεοδώρα Καλογεράκου είναι Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΑΠΘ, με ειδίκευση και αριστούχος ειδικότητας στην Θεραπευτική Γυμναστική και τα Μεταβολικά Νοσήματα των Οστών. Έχει Μεταπτυχιακό Δίπλωμα στην Ανθρώπινη Απόδοση και Υγεία, ΑΠΘ, με ειδίκευση στην Χρόνια Καρδιακή Ανεπάρκεια και το Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα. Έχει Μετεκπαίδευση στο Τμήμα Ιατρικής του Πανεπιστημίου Karolinska University, Στοκχόλμη Σουηδίας, σε προγράμματα Θεραπευτικής Γυμναστικής και Εκτίμησης Θρέψης σε χρόνιες παθήσεις, τη χρόνια νεφρική ανεπάρκεια και σε γηριατρικούς ασθενείς. Είναι πρώην Επισκέπτρια -Ερευνήτρια σε προγράμματα



εφαρμογής της Μεσογειακής Διατροφής στη ζωή των εργαζομένων, Harvard TH Chan School of Public Health, Βοστώνη. Έχει Μετεκπαίδευση σε προγράμματα Υγιεινής Κουζίνας - Υγιεινής Ζωής, Harvard TH Chan School of Public Health at the Culinary Institute of America, Napa Valley California. Είναι Διδάκτωρ Παντείου Πανεπιστημίου στα Συστήματα Δημόσιας Υγείας. Σήμερα, είναι μεταδιδακτορική συνεργάτιδα της Οδοντιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, εστιάζοντας στην ευζωία και την καλή κατάσταση των Ελλήνων οδοντιάτρων.

---



### **ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΑΝΤΩΝΙΑΔΟΥ**

Η Χριστίνα Αντωνιάδου είναι επαγγελματίας μουσικός και σολίστ, εξειδικευμένη στην ερμηνεία εκκλησιαστικού οργάνου και ηχοθεραπεύτρια. Είναι εκλεγμένη συνεργάτης (ARAM) της Βασιλικής Ακαδημίας Μουσικής του Λονδίνου και είναι μέλος των Διεθνών Συνδέσμων Θεραπευτικού Ήχου (Μεγάλη Βρετανία) και Ηχοθεραπείας (ΗΠΑ). Έχει ιδρύσει την *Soundquest*, η οποία προωθεί τη θετική επίδραση του ήχου στη χαλάρωση και την ευεξία, παρέχοντας συνεδρίες ηχοθεραπείας και ηχόλουτρα για ομάδες, δια ζώσης και διαδικτυακά, καθώς και προγράμματα ηχοθεραπείας διαδικτυακά. Έχει μακρά εμπειρία στην εκπαίδευση, ενώ υπήρξε ιδρύτρια και καλλιτεχνική διευθύντρια του βραβευμένου πανευρωπαϊκού φεστιβάλ Spring Organ Series για 15 συνεχή έτη. Παράλληλα, έχει συμμετάσχει σε πολιτιστικά δρώμενα ως συγγραφέας, ερμηνεύτρια και μέλος του ιαπωνικού συγκροτήματος τυμπάνων Atene Daiko – The Drums of the Sun.

---



### **ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΟΙΡΑ**



Η Αναστασία Μοίρα είναι ανώτερο στέλεχος επιχειρήσεων, ανεξάρτητη ερευνήτρια και Thought Leader με πάνω από 20 χρόνια εμπειρίας σε έργα διαχείρισης απόδοσης και παραγωγικότητας σε διάφορους κλάδους. Είναι ιδρύτρια της προσέγγισης CAVE Approach® για την Ανθρώπινη Ανάπτυξη, ένα καινοτόμο μοντέλο βιώσιμης ηγεσίας και διαχείρισης απόδοσης, εμπνευσμένο από τη φιλοσοφία του Αριστοτέλη. Μέσα από τη συμβουλευτική εταιρεία CAVE και το κίνημα *World Virtues for World Vitality (WVWV)*, προωθεί την καλλιέργεια παγκόσμιας βιώσιμης κουλτούρας και την ενσωμάτωση των αριστοτελικών αρετών στην επαγγελματική ζωή. Παρουσιάζει εργαστήρια και ομιλίες σε διεθνές επίπεδο για τη βιώσιμη ηγεσία και τη διαχείριση απόδοσης, ενώ διαθέτει πτυχίο Ψυχολογίας από το Deree – American College of Greece.

---



**JACKIE COOPER**

Jackie Cooper is a highly regarded Cognitive Hypnotherapist and NLP Master Practitioner with nearly 30 years of experience in the dental industry. Beginning her career as a dental nurse, she advanced into the commercial sector, driving innovations in oral surgery through cutting-edge laser technologies. In 2020, Jackie transitioned into cognitive hypnotherapy and Neuro-Linguistic Programming (NLP), completing rigorous training to become a certified master practitioner in both disciplines. Today, she operates her private practice, integrating her dental expertise with cognitive reprogramming techniques to help clients reframe memories and overcome trauma. Jackie also leads workshops on trauma, anxiety, stress management, and mental well-being, empowering individuals to achieve personal growth and transformation.

---



**ALESSANDRA SATTA**

Dr. Alessandra Satta is an educator, consultant, and coach specializing in generative change within international and multicultural settings. With a Ph.D. in Applied Physics from KU Leuven she has a strong background in science, technology, and innovation, and collaboration with global industry leaders on advanced nanotechnology research. As Program Director for Professional Women International (PWI) in Brussels, she supported female leadership in STEAM fields. She integrates her technical expertise and certifications in coaching and leadership to empower women and drive innovation across disciplines, reflecting her commitment to fostering growth, creativity, and resilience.

---

**Female colleagues who are staff members of the Department of Dentistry, at the National and Kapodistrian University of Athens (NKUA), can attend the Wellness Day for FREE after registering on the Dentist Edu list, on a first-come, first-served basis.**

## **Program in English**

### **“Wellness Day” for Greek Women Dentists**

**Title:** *Wellness & Strength: Empowerment for the Greek Woman Dentist*

**Date:** May 10, 2025

**Duration:** 7 hours (including breaks)

**Venue:** School of Dentistry, Athens

**Organizer:** Center for Lifelong Learning (KEDIVIM), National and Kapodistrian University of Athens

**Program Series Title:** *Seminars in Dental Professional Practice*

## **Program**

**09:00 – 09:30:** Welcome & Registration  
Participant registration and opening remarks.

**09:30 – 10:00:** *Keynote Speech: “Wellness: What it Means and How to Build it in Dentistry - Female Entrepreneurship and Professionalism vs Wellness”*

Discussion on the role of women dentists in Greece and the need to promote entrepreneurship and professionalism.

**Speaker:** Maria Antoniadou

An introduction to the importance of wellness and its connection to both professional and personal life.

**10:00 – 10:30:** *Empathy & NLP: The Art of Conscious Communication*

**Speaker:** Alexandra Efthymiadou

Workshop on understanding and enhancing empathy through NLP techniques.

**10:30 – 10:50: Break**

**10:50 – 11:20: *Self-Care and Managing Secondary Traumatic Stress for Dentists***

**Speaker:** Polyxeni Maggoulia

Introduction to secondary traumatic stress and the importance of self-care.

**11:20 – 11:50: *Communicating Needs & Overcoming Perfectionism***

**Speaker:** Valentina Kordi

Practical advice and techniques to manage perfectionism while effectively expressing your needs.

**11:50 – 12:20: *Physical Exercise for Female Healthcare Professionals***

**Speaker:** Anastasia Beneka

Guidance on simple and practical forms of exercise that can easily fit into a busy daily routine.

**12:20 – 12:40: Break**

**12:40 – 13:10: *Healthy Living Aligned with the Body's Biological Clock: Boosting the Brain, Mood, and Physical Well-Being - An Ally for Anti-Aging and Resilience***

**Speaker:** Theodora Kalogerakou

Tips for balanced nutrition to support energy and health in a demanding professional environment.

**13:10 – 13:40: *Self-Care and Relaxation through Sound Therapy and Music***

**Speaker:** Christina Antoniadou

A self-care workshop focusing on stress management through sound-centered relaxation.

**13:40 – 14:10: *Empowerment through Leadership Skills***

**Speaker:** Anastasia Moira

Learning core principles of leadership and sustainable leadership for professional and personal growth.

**14:10 – 14:30: Break**

**14:30 – 15:00: *Thriving Under Pressure: Managing Stress and Anxiety for Working Mothers and Menopausal Women in Dentistry***

**Speaker:** Jackie Cooper (Guest Speaker from the UK)

**15:00 – 15:30: *Resilience for Women in Healthcare***

**Speaker:** Alessandra Satta (Guest Speaker from Belgium)

### **15:30 – 16:00: Closing Session**

Summary of the day, positive messages, and proposals for future actions.

**Panel coordination by Maria Antoniadou**

## **Purpose of the “Women’s Dental Wellness” Day**

The goal of this event is to offer Greek women dentists a unique opportunity to dedicate time to their personal wellness and development. The demanding nature of the dental profession, requiring high levels of focus, precision, perfectionism, and constant patient interaction, often leaves little room for self-care and introspection.

### **The Wellness Day aims to:**

1. Raise awareness about the importance of wellness and how it can impact professional success and personal satisfaction.
2. Equip participants with practical techniques and tools for their daily lives.
3. Inspire sustainable changes to improve their quality of life.
4. Empower attendees to face work challenges with confidence and a leadership mindset.

## **Benefits for participants**

Attendees will gain:

1. **Understanding of wellness:** Learn how wellness encompasses not only physical health but also emotional and mental balance.
2. **Tools to improve daily life:** Practical workshops to integrate self-care, relaxation, empathy, and leadership techniques into their routines.
3. **Work-life balance:** Strategies to manage stress, communicate needs, and recognize the limits of perfectionism.
4. **Guidance on nutrition and physical exercise:** Realistic strategies that fit easily into the demands of their profession.
5. **Confidence and inspiration:** Empowerment to manage relationships with patients, teams, and themselves.
6. **Support network:** The chance to meet fellow women dentists, exchange experiences, and build new professional and personal connections.

In summary, the Wellness Day seeks to provide knowledge, inspiration, and practical tools to help women dentists lead more balanced and fulfilling lives. It’s time to start somewhere!

**Participants will receive a Certificate of Attendance from the Center for Lifelong Learning (KEDIVIM) of the National and Kapodistrian University of Athens.**

## **Brief biographies of the speakers**

### **Maria Antoniadou**

Maria Antoniadou is an Associate Professor at the School of Dentistry, National and Kapodistrian University of Athens. Her research focuses on coaching and patient management, particularly for geriatric and vulnerable groups, dental management and marketing, and sustainability in dental and healthcare professions.

### **Alexandra Efthymiadou**

Founder and head of nlpgreece® since 1998, Alexandra Efthymiadou is an expert in Neurolinguistic Programming (NLP) and the creator of the "Holistic® Approach to Human Resource Development" model.

### **Polyxeni Maggoulia**

Assistant Professor of Psychiatric Nursing and Psychopharmacology, Polyxeni Maggoulia, is an expert in secondary traumatic stress and cognitive behavioral therapy, dedicated to promoting self-care in healthcare professionals.

### **Valentina Kordi**

Valentina Kordi, an organizational psychologist and TEDx speaker, specializes in developing high-performance mindsets for executives and entrepreneurs.

### **Anastasia Beneka**

Anastasia Beneka, Professor of Physical Rehabilitation at Democritus University, focuses on workplace exercise programs and ergonomic solutions for healthcare professionals.

### **Theodora Kalogerakou**

Theodora Kalogerakou, a postdoctoral researcher at the University of Athens Dental School, specializes in well-being and resilience for Greek dentists.

### **Christina Antoniadou**

Christina Antoniadou is a professional musician and sound therapist, blending music with therapeutic practices to promote relaxation and stress relief.

### **Anastasia Moira**

Anastasia Moira is a thought leader and founder of the CAVE Approach® for sustainable leadership and performance management.

## **Jackie Cooper**

Jackie Cooper is a Cognitive Hypnotherapist and NLP Master Practitioner with extensive experience in the dental field, specializing in stress and trauma management.

## **Alessandra Satta**

Alessandra Satta is an educator and coach specializing in generative change, with expertise in female leadership in science, technology, and innovation.

**This Wellness Day is a unique event that promises to be a transformative experience for all attendees.**



**ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ  
ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ**

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ