

Μελέτες περιπτώσεων

Ιούνιος 2025



EMERGE YOUTH

Empowering the Next Generation of Entrepreneurs
through Stress Management Education in Youth

ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ - ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Erasmus+ Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Μελέτες περιπτώσεων

Ιούνιος 2025



ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ - ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Επικεφαλής συγγραφέας: VANILLEA INTERNATIONAL

Συν-συγγραφείς: AKLUB, MIND THE GAME, TREBAG, ATU, AKNOW

Αναθεώρηση κειμένου στα αγγλικά: ATU

Μετάφραση στα γαλλικά: VANILLEA

Μετάφραση στα ελληνικά: AKNOW & MIND THE GAME

Μετάφραση στα ουγγρικά: TREBAG

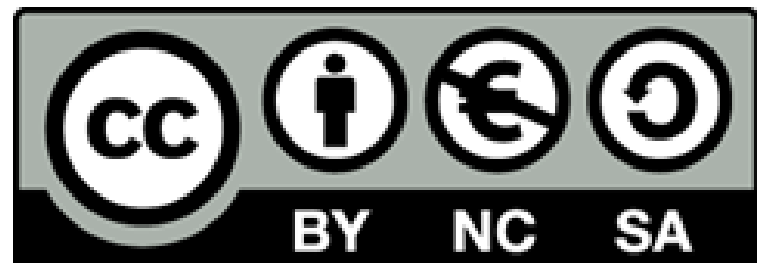
Μετάφραση στα Τσέχικα: AKLUB

Πνευματικά δικαιώματα

© Πνευματικά δικαιώματα της Κοινοπραξίας EMERGE Youth

2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.



To Stress Management EduPack © 2025 από την Κοινοπραξία EMERGE Youth αδειοδοτείται βάσει της άδειας Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Erasmus+ Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΕΛΛΑΔΑ

Κύπρος



Σχετικά με εμένα

Ονομάζομαι Ελλάδα, είμαι 47 ετών και κατάγομαι από την Κύπρο, όπου εξακολουθώ να ζω. Έγινα επιχειρηματίας στα 30 μου, εργαζόμενη στον τομέα του θεάτρου και του πολιτισμού. Αν έπρεπε να περιγράψω την προσωπικότητά μου με τρεις λέξεις, θα έλεγα ότι είμαι ενεργητική, ανυπόμονη και αποφασιστική, και αυτές είναι οι ίδιες λέξεις που θα χρησιμοποιούσαν οι στενοί μου φίλοι και η οικογένειά μου για να με περιγράψουν.

Τι με αγχώνει

Μια κατάσταση που μου έχει προκαλέσει πολύ άγχος κατά τη διάρκεια της επιχειρηματικής μου πορείας είναι η **συμμετοχή σε ομαδικά έργα** όπου οι άνθρωποι έχουν τις δικές τους προσωπικές ατζέντες και επικεντρώνονται στα δικά τους συμφέροντα και όχι στους στόχους της ομάδας. Αυτού του είδους οι συγκρούσεις μπορεί να είναι πολύ δύσκολες και απογοητευτικές.

Πώς το αντιμετωπίζω

Για να αντιμετωπίσω αυτό το άγχος, **προσπαθώ να παραμένω λογική και να επικοινωνώ ανοιχτά με την ομάδα**. Το να συζητώ τα πράγματα και να αντιμετωπίζω τις παρεξηγήσεις από νωρίς με βοηθά να μειώσω την ένταση και να συνεχίσω να προχωράω το έργο. Με την πάροδο του χρόνου, έχω αναπτύξει καλύτερες διαπροσωπικές δεξιότητες, πράγμα που σημαίνει ότι τώρα δεν αγχώνομαι τόσο πολύ σε αυτές τις καταστάσεις.

Η συμβουλή μου

Η συμβουλή μου στους νέους που αισθάνονται μπλοκαρισμένοι από το άγχος είναι να καταλάβουν ότι το άγχος από μόνο του δεν μπορεί να σταματήσει, **αλλά μπορούν να το διοχετεύσουν με δημιουργικό τρόπο**. Η συνεργασία είναι το κλειδί: η συνεργασία με άλλους και η ανταλλαγή ιδεών μπορούν να μετατρέψουν το άγχος σε κάτι θετικό.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

ΙΑΚΩΝΟΣ

Κύπρος



Σχετικά με εμένα

Είμαι ο Ιάκωβος, 32 ετών, από τη Λευκωσία της Κύπρου. Έγινα επιχειρηματίας στα 29 μου και τώρα εργάζομαι ως αυτοαπασχολούμενος προσωπικός γυμναστής. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως **φιλόδοξο, ονειροπόλο και χαλαρό**. Σύμφωνα με τους φίλους και την οικογένειά μου, όμως... μάλλον θα ήταν πιο ακριβές να με περιγράψουν ως γκρινιάρη, απαισιόδοξο και μισάνθρωπο (χαχα).

Τι με αγχώνει

Η συναναστροφή με τις δημόσιες αρχές, σε οποιαδήποτε μορφή, με αγχώνει. Η γραφειοκρατία, η έλλειψη σαφήνειας, η κακή επικοινωνία... συχνά νιώθεις ότι πρέπει να γνωρίζεις αόρατους κανόνες σε ένα σύστημα που έχει σχεδιαστεί για να προκαλεί σύγχυση. Είναι ιδιαίτερα απογοητευτικό όταν εργάζεσαι σε έναν τομέα όπως η κοινωνική επιχειρηματικότητα.

Πώς το αντιμετωπίζω

Για να είμαι ειλικρινής, δεν έχω βρει ακόμα τρόπο να μειώσω αυτό το συγκεκριμένο άγχος, επειδή είναι συνυφασμένο με τη φύση της δουλειάς μου. Αλλά γενικά, προσπαθώ **να διατηρώ την ισορροπία μου με ταξίδια για έμπνευση**, μια ρουτίνα που μου αρέσει, τις γάτες μου, έναν υπέροχο σύντροφο και χρόνο που αφιερώνω στο μαγείρεμα και το ψήσιμο. Όλα αυτά με βοηθούν να επαναφορτώσω τις μπαταρίες μου.

Η συμβουλή μου

Απλά ξεκίνα. Δοκίμασε πράγματα, γνώρισε ανθρώπους, κάνε λάθη. Εξερεύνησε. Το πάθος και η ενέργεια σε βοηθούν πολύ - και ακόμα κι αν εμφανιστεί άγχος, δεν πρέπει να σε εμποδίζει. Άφησέ το να τροφοδοτήσει την περιέργειά σου.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Σχετικά με εμένα

Στα 22 μου, ενώ ήμουν ακόμα φοιτητής, άνοιξα **ένα αρτοποιείο** μαζί με τον φίλο μου. Θεωρώ τον εαυτό μου συναισθηματικό, γενναίο και αυθόρμητο — αν και οι φίλοι μου θα με χαρακτήριζαν μάλλον απρόβλεπτο, στοργικό και λίγο αναποφάσιστο.

Τι με αγχώνει

Έχω την τάση να αφήνω τα πράγματα για **την τελευταία στιγμή**, κάτι που συχνά με έχει οδηγήσει σε αγχωτικές και δυσάρεστες καταστάσεις.

Πώς το αντιμετωπίζω

Προσπαθώ να δημιουργήσω ένα **σχέδιο δράσης** για να αντιμετωπίσω τις ευθύνες μου εκ των προτέρων. **Εστιάζοντας σε μία εργασία κάθε φορά**, προσπαθώ να μειώσω το αίσθημα της υπερβολικής πίεσης και να αποφύγω το περιττό άγχος. Είναι ενδιαφέρον ότι, όταν αντιμετωπίζω προκλήσεις της τελευταίας στιγμής, συχνά καταφέρνω να σκεφτώ **άτομα** από τον κοινωνικό μου κύκλο που μπορεί να έχουν **χρήσιμες γνώσεις ή εμπειρία για να με βοηθήσουν να βρω μια λύση** — κάτι που τείνω να παραβλέπω όταν έχω περισσότερο χρόνο και προσπαθώ να τα χειριστώ όλα μόνος μου.

Η συμβουλή μου

Μην πιστεύετε ότι τα προβλήματα είναι αδύνατο να ξεπεραστούν — οι περισσότερες προκλήσεις μπορούν να επιλυθούν με **χρόνο, προσπάθεια και τη σωστή υποστήριξη**. Συχνά, οι άνθρωποι γύρω σας είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν αν απλά τους το ζητήσετε. Θυμηθείτε, καμία δυσκολία δεν είναι πολύ μεγάλη για να αντιμετωπιστεί όταν μοιράζεται και αντιμετωπίζεται από κοινού.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

DANIEL

Τσεχία



Σχετικά με εμένα

Είμαι 28 ετών και έγινα επιχειρηματίας στην ηλικία των 20. Είμαι αυτοαπασχολούμενος σε **διάφορους τομείς**: είμαι μουσικός, τραγουδιστής, καθηγητής γλωσσών και ταξιδιωτικός οδηγός. Μπορείτε να δείτε μερικά από τα έργα μου εδώ.

-  [YouTube Video 1](#)
-  [YouTube Video 2](#)
-  [YouTube Video 3](#)

Πώς το αντιμετωπίζω

Το μόνο πράγμα που με βοήθησε πραγματικά να διαχειριστώ το άγχος είναι η έκθεση, το να περνάω επανειλημμένα από αγχωτικές καταστάσεις μέχρι που απλά τις συνήθισα. Με την πάροδο του χρόνου, οι ίδιες προκλήσεις έγιναν λιγότερο αγχωτικές.

Τι με αγχώνει

Μια από τις πιο αγχωτικές καταστάσεις που βίωσα ήταν στην αρχή της επιχειρηματικής μου πορείας. Έλαβα μια επιστολή που φαινόταν επίσημη και ζητούσε την καταβολή ενός τέλους εγγραφής σε έναν σύλλογο επιχειρηματιών. Τελικά αποδείχθηκε ότι ήταν **απάτη**, αλλά επειδή ήμουν νέος στον χώρο των επιχειρήσεων, το πλήρωσα. Αυτό το λάθος μου προκάλεσε πολύ άγχος και απογοήτευση.

Η συμβουλή μου

Φρόντισε το **σώμα και το μυαλό** σου, κοιμήσου καλά, φάε καλά και άσκησε το σώμα σου με αθλήματα ή γυμναστική. Στις επιχειρήσεις θα υπάρχουν πάντα αγχωτικές καταστάσεις, αλλά θα είσαι πολύ πιο ανθεκτικός αν αισθάνεσαι καλά σωματικά και ψυχικά.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

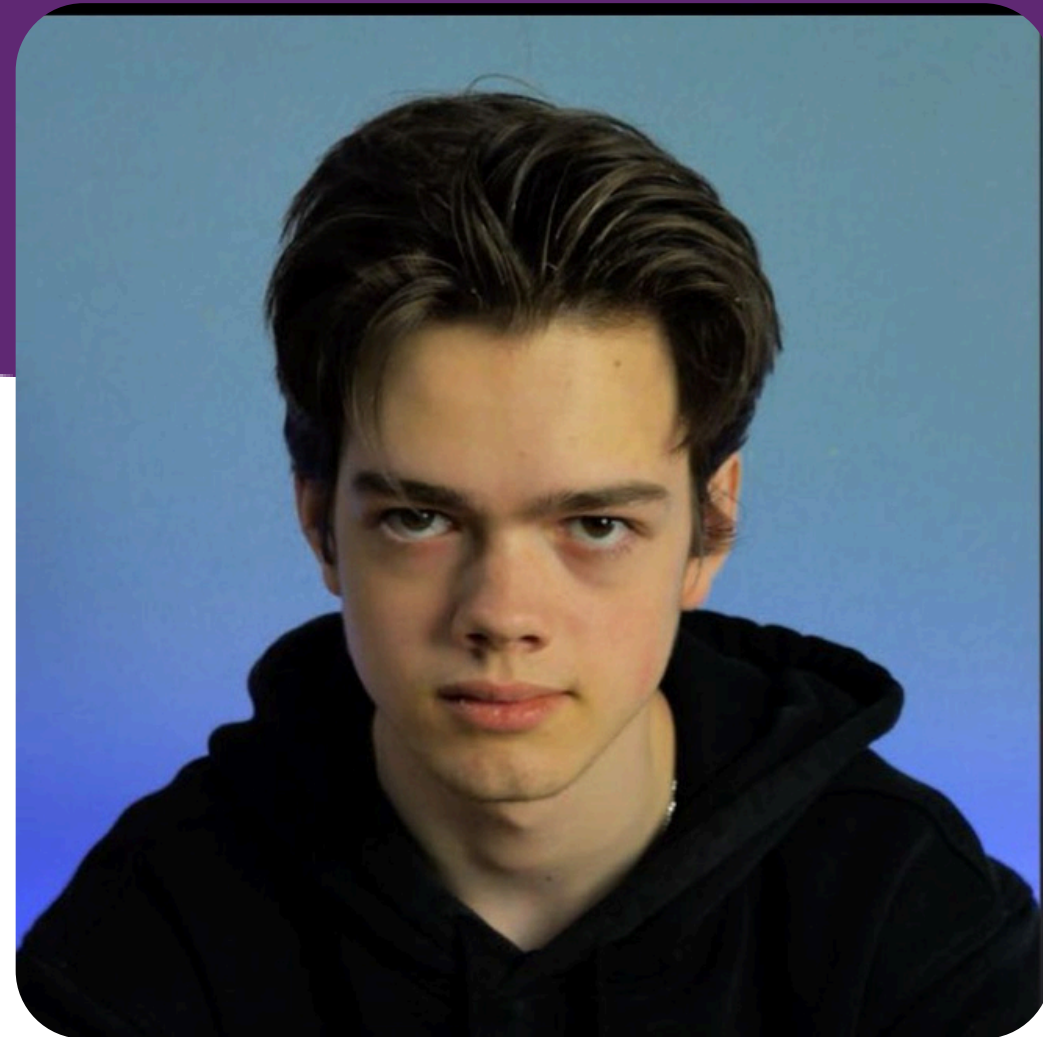


Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

LUKAS

Τσεχία



Σχετικά με εμένα

Ξεκίνησα την επιχειρηματική μου πορεία σε ηλικία 15 ετών. Αν έπρεπε να περιγράψω τον εαυτό μου με τρεις λέξεις, θα έλεγα: δημιουργικός, επιχειρηματίας και ADHD.

Σύμφωνα με τους φίλους και την οικογένειά μου, είμαι ένας Sigma, ένας επιχειρηματίας και ένας cool τύπος (όπως λέει ο αδερφός μου). Διαχειρίζομαι μια επιχείρηση παραγωγής βίντεο και διαφήμισης στα κοινωνικά μέσα. Μπορείτε να δείτε τη δουλειά μου στο Instagram: @flek.visual

Τι με αγχώνει

Μια από τις πιο αγχωτικές καταστάσεις που έχω αντιμετωπίσει ήταν όταν ένας πελάτης δεν πλήρωσε το πλήρες ποσό για μια υπηρεσία.

Μια άλλη μεγάλη πρόκληση ήταν όταν άρχισα να **προσλαμβάνω άτομα για την ομάδα μου**. Η οργάνωση και η διαχείρισή τους ήταν πολύ αγχωτική για μένα.

Πώς το αντιμετωπίζω

Αντιμετωπίζω το άγχος κάνοντας ένα βήμα πίσω και **χειριζόμενος την κατάσταση με ηρεμία**, χωρίς συναισθήματα. Αν και το άγχος δεν έχει ενισχύσει ιδιαίτερα τη δημιουργικότητά μου, καθώς συνήθως με αποθαρρύνει, έχω διαπιστώσει ότι ο διαλογισμός βοηθάει πολύ. Το να κάθομαι, να κλείνω τα μάτια μου, να επικεντρώνομαι στην αναπνοή μου και να αφήνω το μυαλό μου να ξεκουραστεί με βοηθάει πραγματικά να αποσυνδεθώ.

Η συμβουλή μου

Στους νέους που αισθάνονται μπλοκαρισμένοι από το άγχος: διαλογιστείτε. Είναι ένας απλός αλλά αποτελεσματικός τρόπος για να ηρεμήσετε το μυαλό σας και να ανακτήσετε την συγκέντρωσή σας.

Συνιστώ επίσης να ορίσετε σαφή όρια μεταξύ εργασίας και χρόνου ανάπαυσης και να τηρείτε αυτό το πρόγραμμα.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

CORENTIN

Γαλλία



Σχετικά με εμένα

Είμαι ο Corentin, 24 ετών, και ζω στη Γαλλία. Ξεκίνησα την επιχειρηματική μου πορεία στα 23 μου ως διαχειριστής εκδηλώσεων και εικονικός βοηθός. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως **διαυγή, περίεργο και λίγο ονειροπόλο**. Οι γύρω μου συχνά λένε ότι είμαι ήρεμος, προσεκτικός και ακριβής.

Τι με αγχώνει

Η διαχείριση πολλών πελατών ταυτόχρονα μπορεί να είναι μια πραγματική πηγή άγχους. Μερικές φορές, όλοι χρειάζονται κάτι την ίδια στιγμή και γίνεται **πρόκληση να παραμείνεις οργανωμένος και να είσαι παρών** για τον καθένα από αυτούς χωρίς να εξαντληθείς.

Πώς το αντιμετωπίζω

Αυτό που με βοήθησε περισσότερο είναι να παραμένω μεθοδικός. Φροντίζω να ιεραρχώ προσεκτικά τις εργασίες και να επικοινωνώ με σαφήνεια με τους πελάτες σχετικά με ρεαλιστικά χρονοδιαγράμματα. **Η διαφάνεια σχετικά με το τι είναι εφικτό και πότε, ανακουφίζει σε μεγάλο βαθμό** από την πίεση και δημιουργεί αμοιβαία εμπιστοσύνη.

Η συμβουλή μου

Συζήτησέ το. Ξεκίνα με ειλικρινείς συζητήσεις με τον εαυτό σου για να βρεις τον καλύτερο δρόμο προς τα εμπρός. Στη συνέχεια, επικοινωνήσε ανοιχτά με τους άλλους - είτε για να μοιραστείς τις ιδέες σου, να διευκρινίσεις τις προσδοκίες σου, είτε απλά για να αποφύγεις παρεξηγήσεις.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

EMMANUELLE

Γαλλία



Σχετικά με εμένα

Ονομάζομαι Emmanuelle, είμαι 30 ετών και ζω στη Γαλλία. Ξεκίνησα την επιχειρηματική μου πορεία σε ηλικία 25 ετών, εργαζόμενη σε έργα μετασχηματισμού, καινοτομίας και με γνώμονα τον αντίκτυπο. Αν έπρεπε να περιγράψω τον εαυτό μου με τρεις λέξεις, θα έλεγα: **εξωστρεφής, γενναιόδωρη και δημιουργική**. Μου αρέσει να επικοινωνώ με τους ανθρώπους, να μοιράζομαι ιδέες και να δημιουργώ πράγματα που έχουν θετικό αντίκτυπο.

Πώς το αντιμετωπίζω

Για να αντιμετωπίσω αυτό το είδος άγχους, **απευθύνθηκα σε επαγγελματίες για υποστήριξη** – έκανα coaching σε διάφορες περιόδους και επίσης ψυχοθεραπεία. Και τα δύο με βοήθησαν να κάνω ένα βήμα πίσω και να επανασυνδεθώ με τον εαυτό μου. Ήταν απαραίτητο να κατανοήσω τα όριά μου και να μάθω να λέω όχι, ή απλά να κάνω μια παύση.

Τι με αγχώνει

Μία από τις καταστάσεις που με έχει αγχώσει περισσότερο στην επιχειρηματική μου πορεία είναι η συνεργασία με πελάτες που θέλουν πάντα περισσότερα: **περισσότερες αναθεωρήσεις, περισσότερες συναντήσεις, περισσότερα αποτελέσματα**, και όλα αυτά με όλο και πιο πιεστικές προθεσμίες. Μπορεί να αρχίσεις να νιώθεις ότι δεν υπάρχει ποτέ διάλειμμα, ότι αναμένεται συνεχώς από εσένα να υπερβαίνεις τις προσδοκίες.

Η συμβουλή μου

Αν μπορούσα να μιλήσω σε κάποιον νεότερο που αισθάνεται παραλυμένος από το άγχος στην επαγγελματική του πορεία, θα του έλεγα το εξής: **οι σκέψεις σου δεν είναι γεγονότα**. Οι αγχωτικές σκέψεις μπορεί να φαίνονται πολύ πραγματικές και επείγουσες, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είναι αληθινές.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

JESSIE

Γαλλία



Σχετικά με εμένα

Ονομάζομαι Jessie, είμαι 30 ετών και ζω στη Γαλλία. Ξεκίνησα την επιχειρηματική μου πορεία στα 24 μου, ενώ εργαζόμουν ως υπάλληλος. Τώρα υποστηρίζω ανεξάρτητους προγραμματιστές βιντεοπαιχνιδιών, παρέχοντας ένα δυναμικό διαδικτυακό οικοσύστημα με χώρους συνεργασίας, εκδηλώσεις, εκπαίδευση και κοινότητα. Είμαι στοργική, περίεργη και παθιασμένη. Οι φίλοι μου λένε ότι είμαι ελεύθερο πνεύμα και συμπονετική, **κάποια που ακούει και ακολουθεί την καρδιά της.**

Τι με αγχώνει

Μία από τις μεγαλύτερες πηγές άγχους για μένα είναι η παράδοση της εργασίας στους πελάτες. Αναρωτιέμαι συνεχώς: **είναι αρκετά καλή;** Ανταποκρίθηκα στις προσδοκίες τους; Αυτή η πίεση με κάνει να αμφισβητώ πολύ τον εαυτό μου και μπορεί να με εξαντλήσει. Το δύσκολο δεν είναι μόνο η ίδια η εργασία, αλλά και το βάρος των εξωτερικών προσδοκιών.

Πώς το αντιμετωπίζω

Για να αντιμετωπίσω αυτό το άγχος, **άρχισα να καταγράφω όλα τα θετικά σχόλια που έλαβα σε ένα σημειωματάριο.** Αυτό με βοηθά να θυμάμαι ότι κάνω κάτι σωστό, ειδικά στις δύσκολες μέρες. Ωστόσο, η βαθύτερη αλλαγή ήρθε όταν συνειδητοποίησα ότι δεν ήθελα να δουλεύω πια με αυτόν τον τρόπο. Αντί να προσαρμόζομαι συνεχώς στις ανάγκες των άλλων, **τώρα επικεντρώνομαι στο να δημιουργώ αυτό που θεωρώ σημαντικό για μένα.**

Η συμβουλή μου

Όταν νιώθω μπλοκαρισμένη από το άγχος, προσπαθώ **να το αναλύσω:** τι ακριβώς φοβάμαι; Ποιος είναι ο πραγματικός κίνδυνος; Συχνά, δεν είναι τόσο άσχημα όσο φανταζόμαστε. Επίσης, ανεξάρτητα από το πού βρισκόμαστε στη ζωή μας, όλοι συνεχίζουμε να μαθαίνουμε. Ακόμα και οι πιο «επιτυχημένοι» άνθρωποι έχουν αμφιβολίες.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

JULIEN

Γαλλία



Σχετικά με εμένα

Είμαι ο Julien, ένας 35χρονος αυτοαπασχολούμενος επιχειρηματίας με έδρα το νησί Ρεουνιόν. Είμαι ο ιδρυτής του Scheduled.so, ενός εργαλείου για την κλιμάκωση της δημιουργίας περιεχομένου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης απευθείας από το Notion. Πριν από αυτό, συνίδρυσα μια ταχέως αναπτυσσόμενη startup που πέρασε από το Y Combinator. Γενικά είμαι **ήρεμος και προσγειωμένος, αλλά και πεισματάρης και αποφασιστικός όταν χρειάζεται**. Οι φίλοι μου λένε ότι είμαι περίεργος και υπομονετικός.

Τι με αγχώνει

Μια από τις πιο αγχωτικές περιόδους που έχω ζήσει ήταν κατά τις πρώτες μέρες της εκκίνησης της επιχείρησής μας. Τα πράγματα εξελίχθηκαν εξαιρετικά γρήγορα: συγκεντρώσαμε χρήματα, προσλάβαμε μια ομάδα, ενταχθήκαμε σε ένα πρόγραμμα επιτάχυνσης, όλα μέσα σε λίγους μήνες. **Από μισθωτός υπάλληλος, έγινα συνιδρυτής με πραγματικές ευθύνες και προσδοκίες.**

Πώς το αντιμετωπίζω

Έχω μάθει ότι η **σωματική δραστηριότητα είναι ένα απίστευτο μέσο εκτόνωσης**. Ο αθλητισμός με βοηθά να απελευθερώσω το συναισθηματικό βάρος και να καθαρίσω το μυαλό μου όπως τίποτα άλλο. Το μυστικό είναι να το αντιμετωπίζεις ως ένα αδιαπραγμάτευτο τελετουργικό, όχι ως κάτι που μπορείς να ακυρώσεις όταν προκύψει μια συνάντηση. Πρέπει να είναι κάτι που σου αρέσει, όχι μια τιμωρία.

Η συμβουλή μου

Η επιχειρηματικότητα είναι αγχωτική. Και αυτό το άγχος συνήθως πηγάζει από το φόβο: φόβο αποτυχίας, φόβο απώλειας πελατών, φόβο ότι δεν θα πουλήσεις αρκετά... Ένα βιβλίο που με βοήθησε πραγματικά να αλλάξω την οπτική μου είναι το *Make Time: How to Focus on What Matters Every Day* (Βρες χρόνο: Πώς να επικεντρώνεσαι σε ό,τι έχει σημασία κάθε μέρα).

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

JUSTINE

Γαλλία



Σχετικά με εμένα

Είμαι η Justine, 43 ετών, από τη Βόρεια Γαλλία. Έγινα επιχειρηματίας στα 41 μου και τώρα υποστηρίζω οργανισμούς στη μεταμόρφωσή τους μέσω της αειφορίας, των εκτιμήσεων άνθρακα, της κατάρτισης και της ευαισθητοποίησης. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως συνεργάσιμη, αυστηρή και παθιασμένη. Οι κοντινοί μου θα έλεγαν ότι είμαι ενθουσιώδης, επαγγελματίας και πάντα σκέφτομαι τους άλλους.

Τι με αγχώνει

Αυτό που με αγχώνει περισσότερο είναι η **πίεση να υιοθετήσω εμπορικές στρατηγικές που δεν ανταποκρίνονται στον χαρακτήρα μου**. Στον σημερινό επιχειρηματικό κόσμο, δίνεται μεγάλη έμφαση στις τακτικές πωλήσεων, στην αναζήτηση νέων πελατών και στον επιθετικό ανταγωνισμό. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με τις αξίες μου και τον φυσικό τρόπο με τον οποίο εργάζομαι.

Πώς το αντιμετωπίζω

Είμαι τυχερή που ανήκω σε μια **συνεταιριστική οργάνωση** που προσφέρει πραγματική υποστήριξη. Ο Cercle Soir παρέχει χώρους ακρόασης και εργαστήρια συν-ανάπτυξης, που είναι πολύτιμες στιγμές για να συνδεθώ με άλλους, να μοιραστώ και να συνειδητοποιήσω ότι δεν είμαι μόνη. Αυτή η συλλογική φροντίδα κάνει πραγματική διαφορά.

Η συμβουλή μου

Ζητήστε βοήθεια νωρίς. Είτε μέσω coaching, επαγγελματικής υποστήριξης ή απλά ενός ασφαλούς χώρου για να μιλήσετε, η φροντίδα του εαυτού σας δεν είναι προαιρετική. Το άγχος συνδέεται επίσης με τα συναισθήματά μας και το **να μάθουμε να τα αποδεχόμαστε είναι μέρος της διαδικασίας**.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Σχετικά με εμένα

Είμαι ο Naïm, 38 ετών, κατάγομαι από τη Λιλ. Ξεκίνησα την επιχειρηματική μου πορεία στα 32 και τώρα βοηθάω τις επιχειρήσεις να αυξήσουν τα έσοδά τους, εκπαιδεύοντας τις ομάδες πωλήσεών τους. Αν έπρεπε να περιγράψω τον εαυτό μου με λίγα λόγια: **αυθόρμητος ενθουσιώδης**. Οι φίλοι και η οικογένειά μου θα έλεγαν πιθανώς ότι είμαι εξυπηρετικός, εργατικός και θαρραλέος.

Πώς το αντιμετωπίζω

Απλά δούλεψα σκληρά. Συνέχισα να πηγαίνω στη δουλειά, μέρα με τη μέρα, ακόμα και όταν τα πράγματα ήταν αβέβαια. Το να επιμένεις και να παραμένεις αφοσιωμένος σε βοηθά να μένεις προσγειωμένος. Δεν είχα απαραίτητα ένα τέλειο σχέδιο - **απλά συνέχισα να προχωράω**, να μαθαίνω και να προσαρμόζομαι. Με τον καιρό, συνειδητοποίησα ότι η δράση νικά την υπερβολική σκέψη. Το να κάνω τη δουλειά μου με βοήθησε να ανακτήσω την αίσθηση του ελέγχου και της αυτοπεποίθησης.

Η συμβουλή μου

Δεν θα ανακαλύψεις σε τι είσαι καλός αν δεν δοκιμάσεις διάφορα πράγματα. Το άγχος είναι μέρος της διαδικασίας. Μην αφήσεις να σε παραλύσει. **Κινήσου. Δοκίμασε. Απέτυχε. Δοκίμασε ξανά.** Δεν χρειάζεται να τα έχεις όλα ξεκαθαρίσει για να ξεκινήσεις. Αλλά πρέπει να ξεκινήσεις αν θέλεις να ξεκαθαρίσεις τα πράγματα.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Σχετικά με εμένα

Είμαι η Νίνα, 31 ετών, κατάγομαι από τη Νανσύ της Γαλλίας. Ξεκίνησα την επιχειρηματική μου πορεία στα 26 και εργάζομαι ως business και mindset coach για επιχειρηματίες. Αν έπρεπε να περιγράψω τον εαυτό μου με τρεις λέξεις, θα έλεγα: **αποφασιστική, ανθεκτική και πάντα έτοιμη για γέλια**. Οι φίλοι μου θα πρόσθεταν πιθανώς ότι είμαι καλή ακροάτρια, με οξυδερκή σκέψη και μια πινελιά ξηρού χιούμορ.

Τι με αγχώνει

Μια ιδιαίτερα αγχωτική κατάσταση ήταν η συνεργασία με έναν επιχειρηματία υψηλού προφίλ, **του οποίου οι αξίες έρχονταν σε βαθιά σύγκρουση με τις δικές μου**. Αυτό δημιούργησε ένταση, ειδικά με άτομα που πραγματικά συμπαθούσα σε ανθρώπινο επίπεδο. Ήταν δύσκολο να παραμείνω συνεπής με τον εαυτό μου ενώ διαχειριζόμουν αυτές τις σχέσεις.

Πώς το αντιμετωπίζω

Επέλεξα να **αποχωρήσω γρήγορα και με διαφάνεια**. Τερμάτισα τη συνεργασία και εξέφρασα ειλικρινά την άποψή μου στους εμπλεκόμενους. Το να είμαι ειλικρινής, ακόμα και όταν είναι δυσάρεστο, με βοηθά να διατηρώ την ακεραιότητά μου - και αυτό είναι πιο σημαντικό για μένα από οποιαδήποτε ευκαιρία.

Η συμβουλή μου

Προχωρήστε ένα βήμα τη φορά. Το να επιβραδύνετε δεν σημαίνει ότι αποτυγχάνετε – σημαίνει ότι αναπνέετε, επαναπροσδιορίζετε και χτίζετε κάτι σταθερό. **Ακόμα και τα μικρά, σταθερά βήματα μπορούν να σας οδηγήσουν σε κάτι απίστευτο**. Το άγχος δεν είναι εχθρός. Μερικές φορές απλά προσπαθεί να σας πει κάτι.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

YANN

Γαλλία



Σχετικά με εμένα

Ονομάζομαι Yann, είμαι 50 ετών, κατάγομαι από τη Γαλλία και τώρα ζω στο νησί Ρεουνιόν. Έγινα επιχειρηματίας στα 46 μου και από τότε βοηθάω άλλους με τη δημιουργία επιχειρήσεων, το νομικό καθεστώς, τη διοίκηση και άλλα θέματα. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως παθιασμένο, αστείο και **πάντα σε κίνηση**. Οι άνθρωποι που με γνωρίζουν καλύτερα λένε ότι ζω τη ζωή με πλήρη ταχύτητα και νοιάζομαι βαθιά για ό,τι κάνω.

Τι με αγχώνει

Ένα από τα πράγματα που μου έχει προκαλέσει το μεγαλύτερο άγχος είναι **η κρίση των άλλων** – ο τρόπος με τον οποίο σε κοιτάζουν και σχολιάζουν όταν ακολουθείς έναν διαφορετικό δρόμο. Στις αρχές της επιχειρηματικής μου πορείας, αυτή η πίεση με βαραίνει πολύ. Μπορεί να νιώθεις ότι κάθε σου κίνηση εξετάζεται με προσοχή, και αυτό μπορεί να κλονίσει την αυτοπεποίθησή σου.

Πώς το αντιμετωπίζω

Ειλικρινά; Έδωσα στον εαυτό μου ένα **σοβαρό ξύπνημα**. Σε κάποιο σημείο, συνειδητοποίησα ότι δεν μπορούσα να αφήσω τις απόψεις των άλλων να καθορίζουν τις επιλογές μου ή να με εμποδίζουν να προχωρήσω μπροστά. Αυτή η εσωτερική αλλαγή, μια μικρή δόση σκληρής αγάπης από τον εαυτό μου, με βοήθησε να ξεπεράσω τον φόβο και να επιστρέψω στον σωστό δρόμο με σαφήνεια και συγκέντρωση.

Η συμβουλή μου

Απλά κάντε το. Μην αφήσετε μερικές, ή ακόμα και πολλές αποτυχίες να σας σταματήσουν. Είτε είναι η πρώτη σας προσπάθεια είτε η εικοστή, **συνεχίστε να προσπαθείτε**. Θα μάθετε, θα εξελιχθείτε και θα πλησιάσετε αυτό που θέλετε. Το άγχος είναι μέρος του παιχνιδιού, αλλά το ίδιο ισχύει και για την ανθεκτικότητα.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Σχετικά με εμένα

Είμαι η Αλεξία από την Ελλάδα και είμαι 28 ετών.

Σπούδασα στο τμήμα προσχολικής αγωγής. Στο επάγγελμα, είμαι τεχνήτρια νυχιών και δασκάλα χορού.

Το ταξίδι μου ως ανεξάρτητος επαγγελματίας ξεκίνησε όταν αντιμετώπισα τον αποκλεισμό από τους καθηγητές μου στο πανεπιστήμιο, κάτι που με ώθησε να εγκαταλείψω τις σπουδές μου ενώ παράλληλα ήμουν άνεργη.

Ως χαρακτήρας, είμαι πολύ επίμονη στους στόχους μου και πολύ δημιουργική.

Πώς το αντιμετωπίζω

Αποφάσισα να αποσυρθώ και να παρατήσω τις σπουδές μου. Δεν είχα τίποτα να κάνω και καμία δουλειά. Ένιωθα ότι δεν είχα τα προσόντα ούτε καν να ψάξω για δουλειά, αφού δεν είχα ολοκληρώσει τις πανεπιστημιακές μου σπουδές. Εκείνη τη στιγμή, κινητοποίησα το δημιουργικό μου πνεύμα και αποφάσισα να εγγραφώ σε ένα σεμινάριο δημιουργίας νυχιών για δική μου χρήση. Άρχισα να νιώθω κίνητρο και να εξασκώμαι, και στη συνέχεια, μέσα από φίλους και συγγενείς, άρχισα να έχω πελάτες.

Ως αυτοαπασχολούμενη, ένιωθα πολύ πιο ανεξάρτητη και δυνατή. Μερικά χρόνια αργότερα, αποφάσισα να επιστρέψω, να αντιμετωπίσω τους φόβους μου στο πανεπιστήμιο και να ολοκληρώσω τις σπουδές μου.

Τι με αγχώνει

Η αγχωτική εμπειρία που είχα κατά τη διάρκεια των πανεπιστημιακών μου σπουδών με οδήγησε σε μια κατάσταση όπου ένιωθα σαν να βρισκόμουν στη μέση του πουθενά. Η εγκατάλειψη των σπουδών μου λόγω της επιθετικής συμπεριφοράς και του αποκλεισμού από έναν καθηγητή είχε τεράστιο αντίκτυπο στην ψυχική μου υγεία. Δεν ήθελα ούτε καν να περάσω έξω από το τμήμα.

Η συμβουλή μου

Η δημιουργικότητα ήταν ο τρόπος μου να μαζέψω τα κομμάτια μου, να ξεφύγω από την αγχωτική κατάσταση στην οποία βρισκόμουν και να χτίσω κάτι που με κάνει ευτυχισμένη. Ακόμα κι αν άλλοι άνθρωποι σου βάλουν εμπόδια, κάνε ένα βήμα πίσω και δώσε στον εαυτό σου χώρο. Σε κάποιο σημείο, θα είσαι έτοιμος να αντιμετωπίσεις τους φόβους σου και να πετύχεις τον αρχικό σου στόχο.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

MARINA

Ελλάδα



Σχετικά με εμένα

Είμαι η Μαρίνα από την Ελλάδα και είμαι 27 ετών.

Σπούδασα Εσωτερική Αρχιτεκτονική και ολοκλήρωσα το πτυχίο μου στα 22. Μετά την αποφοίτησή μου, μου αρνήθηκαν δουλειές για πολλούς και συχνά παράλογους λόγους. Εκείνη την περίοδο, η οικογένειά μου αντιμετώπιζε σοβαρές οικονομικές δυσκολίες και χρέη, κάτι που προσέθετε επιπλέον πίεση. Δεν είχα τους πόρους για να συνεχίσω τις σπουδές μου ή την εμπειρία για να ξεκινήσω κάτι μόνος μου, οπότε κατέληξα να είμαι NEET για σχεδόν δύο χρόνια. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, συμμετείχα σε εθελοντική εργασία μόνο για να αποκτήσω κάποια εμπειρία.

Πώς το αντιμετωπίζω

Η ζωή κοντά στη φύση με βοήθησε να επανασυνδεθώ με τον εαυτό μου και τη δημιουργικότητά μου. Άρχισα να συλλέγω φυσικά υλικά και να κατασκευάζω χειροποίητα διακοσμητικά αντικείμενα. Όταν άρχισα να τα πουλάω και να βγάζω κάποιο εισόδημα, σιγά σιγά ανέκτησα την αυτοπεποίθησή μου. Στη συνέχεια, παρακολούθησα αρκετά σεμινάρια για να γίνω ψηφιακός νομάδας, συνδυάζοντας τη δημιουργικότητά μου με τις ψηφιακές δεξιότητες.

Τι με αγχώνει

Εκείνα τα χρόνια ήταν εξαιρετικά αγχωτικά και συναισθηματικά εξαντλητικά. Η έλλειψη ευκαιριών και η πίεση από την οικογενειακή μου κατάσταση με έκαναν να νιώθω παγιδευμένη και ανίσχυρη. Κάποια στιγμή, αποφάσισα να απομακρυνθώ από τα πάντα, από φίλους, μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ζωή στην πόλη και να μετακομίσω στο νησί όπου ζούσε ο παππούς μου για να βρω ηρεμία και διαύγεια.

Η συμβουλή μου

Το να αφιερώνετε χρόνο για να αναλογιστείτε και να ξαναχτίσετε τον εαυτό σας μπορεί να είναι ο καλύτερος τρόπος για να προχωρήσετε. Ακόμα και όταν τα πράγματα φαίνονται αδύνατα, η δημιουργικότητα και η υπομονή μπορούν να ανοίξουν νέους δρόμους. Σήμερα, εργάζομαι ως δημιουργός ψηφιακού περιεχομένου, χρησιμοποιώντας την εμπειρία μου για να εμπνεύσω άλλους να πιστέψουν στις δεύτερες ευκαιρίες και τα νέα ξεκινήματα.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

ANNA LINDA

Ουγγαρία



Σχετικά με εμένα

Είμαι η Άννα Λίντα, 43 ετών, κατάγομαι από την Ουγγαρία και τώρα ζω στην Πορτογαλία. Έγινα επιχειρηματίας στα 35 μου, με εκτεταμένη εμπειρία στην ανάλυση συμπεριφοράς και σε διεθνή εκπαιδευτικά προγράμματα. Θεωρώ τον εαυτό μου **ενεργητικό, θετικό και προσανατολισμένο στην ανάπτυξη**, ενώ οι κοντινοί μου άνθρωποι θα έλεγαν ότι είμαι **τολμηρή, στοργική και πνευματική**.

Τι με αγχώνει

Μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που έχω αντιμετωπίσει είναι **ο διαχωρισμός της προσωπικής μου ζωής από την εργασία**, ειδικά από τότε που έγινα μητέρα. Είναι δύσκολο να θέτεις σαφή όρια και να αποσυνδέσαι από την εργασία. Επιπλέον, η διαχείριση μιας αναπτυσσόμενης ομάδας και η ευθύνη για θέματα ανθρώπινου δυναμικού προσθέτουν ένα επιπλέον είδος άγχους.

Πώς το αντιμετωπίζω

Προσπαθώ να συνεχίζω να προχωράω μπροστά. Ακούω podcasts, κάνω γιόγκα, ασχολούμαι με αθλήματα και **στηρίζομαι στο δίκτυο υποστήριξής μου** - οικογένεια, φίλοι, προπονητές και ψυχολόγοι. Η πνευματική μου νοοτροπία με βοηθά να βλέπω τα πράγματα σε σωστή προοπτική και έχω μάθει να αφήνω τα πράγματα να κυλούν και να επαναπροσδιορίζω τις προτεραιότητές μου όταν χρειάζεται.

Η συμβουλή μου

Δεν μπορείτε να αποφύγετε τις δυσκολίες, οπότε προετοιμαστείτε για αυτές. Αναπτύξτε μια νοοτροπία που σας επιτρέπει να παραμένετε **θετικοί και στρατηγικοί** — έτσι, όταν έρθουν οι προκλήσεις, θα είστε έτοιμοι να μάθετε και να εξελιχθείτε από αυτές.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

DOROTTYA

Ουγγαρία



Σχετικά με εμένα

Είμαι η Dorottya, 47 ετών, από την περιοχή της λίμνης Μπάλατον στην Ουγγαρία. Έγινα επιχειρηματίας στα 29 μου και τώρα διευθύνω μια εταιρεία που ασχολείται με τη διαχείριση έργων και την καινοτομία. Είμαι εργατική, ανοιχτή σε νέα πράγματα και **πάντα έτοιμη να αναλάβω πολλαπλές εργασίες**. Η οικογένεια και οι φίλοι μου θα με περιέγραφαν ως μέλος μιας αγαπημένης, δραστήριας και υποστηρικτικής οικογένειας, με ανοιχτή επικοινωνία και κοινή δύναμη.

Τι με αγχώνει

Τέσσερα χρόνια μετά την έναρξη της επιχείρησής μου, λίγο μετά τη γέννηση του τρίτου μου παιδιού, **ο γάμος μου έληξε - ακριβώς όταν η επιχείρηση άρχιζε να αναπτύσσεται**. Ήταν μια πολύ αγχωτική στιγμή και, κοιτάζοντας πίσω, εύχομαι να είχα κάνει διαφορετικές επιλογές.

Πώς το αντιμετωπίζω

Επικεντρώθηκα στο να επιβιώσω, βήμα προς βήμα. **Έδωσα προτεραιότητα σε ό,τι ήταν πιο σημαντικό**, στηρίχθηκα στην οικογένεια και τους φίλους μου και κράτησα την πίστη μου ότι τα πράγματα τελικά θα γίνονταν καλύτερα.

Η συμβουλή μου

Ο χρόνος είναι φίλος σου. Όταν περνάς μια περίοδο άγχους ή πόνου, μην βιάζεσαι. Δώσε στον εαυτό σου χρόνο να σκεφτείς και να επιλέξεις με σύνεση. Αν κάτι δεν φαίνεται να έχει επιλυθεί, δεν είναι ακόμα το τέλος.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

MARIE

Ιρλανδία



Σχετικά με εμένα

Είμαι η Marie, 49 ετών, και κατάγομαι από το Galway της Ιρλανδίας. Είμαι διπλωματούχος διατροφολόγος (RNutr). Σε ηλικία 44 ετών, ίδρυσα μια εταιρεία με την επωνυμία Ciall Health. Προσφέρουμε εξατομικευμένες συμβουλές για την υγεία, την ευεξία και τη διατροφή σε εργοδότες και υπαλλήλους τους. Παρέχουμε εξατομικευμένα προγράμματα για όλους τους τύπους επιχειρήσεων, από μικρές και μεσαίες έως μεγάλες εταιρείες. **Θεωρώ τον εαυτό μου αυτοκινούμενο, πιστό στον εαυτό μου και στρατηγικό.**

Τι με αγχώνει

Ένιωθα άγχος που άφηνα μια καλή αμειβόμενη θέση πλήρους απασχόλησης και ξεκινούσα τη δική μου επιχείρηση σε έναν εντελώς διαφορετικό τομέα. Ένιωθα ότι υπήρχαν πολλά ρίσκα, πολλά να αναλάβω και να μάθω.

Πώς το αντιμετωπίζω

Έμαθα να διαχειρίζομαι τον κίνδυνο σχεδιάζοντας και κατανοώντας τις εργασίες που έπρεπε να κάνω για να δημιουργήσω μια επιχείρηση. Κατανοώντας πώς μπορούσα να μετριάσω ορισμένους από τους κινδύνους (όχι όλους!) και **συνειδητοποιώντας ότι η ανάληψη νέων δραστηριοτήτων συμβάλλει σημαντικά στην προσωπική ανάπτυξη και μάθηση.** Επίσης, ότι οι δεξιότητες που είχα αναπτύξει στην προηγούμενη θέση μου εξακολουθούσαν να είναι σχετικές και να μου προσφέρουν μεγάλη υποστήριξη.

Η συμβουλή μου

Το άγχος είναι φυσιολογικό και αποτελεί μέρος κάθε ρόλου. **Προσπαθήστε να το κατανοήσετε και να εντοπίσετε τα αίτια του, και στη συνέχεια αναζητήστε τρόπους για να το ελαχιστοποιήσετε ή να μειώσετε τις επιπτώσεις του.** Π.χ. ποιο είναι το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί και τι θα έκανα σε αυτή την περίπτωση... έτσι θα έχετε ένα σχέδιο για το χειρότερο, αλλά να θυμάστε ότι το χειρότερο συνήθως δεν συμβαίνει ποτέ!



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

SIOBHAN

Ιρλανδία



Σχετικά με εμένα

Ονομάζομαι Siobhan και κατάγομαι από το Galway. Είμαι 63 ετών και ξεκίνησα την επιχειρηματική μου δραστηριότητα στα 40. Είμαι ιδιοκτήτρια μιας επιχείρησης με την επωνυμία Foods of Athenry, η οποία είναι μια οικογενειακή αρτοποιία που ειδικεύεται σε vegan και χωρίς γλουτένη τρόφιμα. Η οικογένειά μου θα με περιέγραφε ως **δημιουργική, εργατική και ρεαλίστρια.**

Τι με αγχώνει

Σε μια επιχειρηματική διαδρομή, κάθε μέρα είναι μια μέρα μάθησης και ναι, υπήρχαν πολλά πράγματα να μάθουμε. Το κλειδί είναι να παραμένεις θετικός και να γνωρίζεις ότι αυτά μπορεί να είναι παροδικά. **Το 2011, είχαμε μια πυρκαγιά στο φούρνο, όπου οι εγκαταστάσεις κάηκαν ολοσχερώς.** Ήταν καταστροφικό και κατασπατάλησε τα πάντα. Η επιστροφή ήταν δύσκολη.

Πώς το αντιμετωπίζω

Με την υποστήριξη της οικογένειας και των φίλων. **Η συναισθηματική υποστήριξη είναι εξίσου σημαντική με την πρακτική υποστήριξη.** Η υποστήριξη από την Enterprise Ireland και την Bord Bia ήταν επίσης απαραίτητη για την πρακτική επιχειρηματική υποστήριξη.

Η συμβουλή μου

Κάθε μέρα είναι μια μέρα μάθησης, και αν πάρεις από αυτήν τα θετικά στοιχεία (όσο μικρά και ασήμαντα κι αν είναι), τότε μια μέρα που θα μπορούσε να είναι κακή, μετατρέπεται σε μια καλή μέρα μάθησης. **Προσπάθησε να αλλάξεις τη νοοτροπία σου.**



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Σχετικά με εμένα

Ονομάζομαι Janis, είμαι 40 ετών και είμαι επιχειρηματίας από τα 22 μου. Ξεκίνησα την ECOFUEL™ το 2014 με ένα μεταχειρισμένο φορτηγάκι και μια απλή ιδέα: το καυσόξυλο θα μπορούσε να είναι καλύτερο. Καθαρότερο, πιο ξηρό, πιο αξιόπιστο. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως **προσγειωμένο, περίεργο και αποφασιστικό**.

Τι με αγχώνει

Η ταμειακή ροή είναι η ψυχή κάθε επιχείρησης και κάτι που κάθε επιχειρηματίας πρέπει να έχει ως προτεραιότητα, αλλά μπορεί επίσης να είναι μια από τις μεγαλύτερες πηγές άγχους. Στη δική μου πορεία, υπήρξαν στιγμές που τα χρήματα ήταν λίγα και η πίεση να πληρώσω τους μισθούς ή τους προμηθευτές ήταν συντριπτική. Σε αναγκάζει να σκέφτεσαι γρήγορα, να παραμένεις ψύχραιμος και να γίνεσαι δημιουργικός, αλλά σου μαθαίνει και πειθαρχία. Οι νέες προκλήσεις μπορεί επίσης να είναι αγχωτικές, αλλά για μένα, το πραγματικό άγχος δεν προέρχεται από το να αναλαμβάνω δράση, αλλά από το να αφήνω κρίσιμες εργασίες ημιτελείς.

Πώς το αντιμετωπίζω

Έχω μάθει ότι οι πωλήσεις λύνουν πολλά προβλήματα και ότι χωρίς πωλήσεις δεν υπάρχει επιχείρηση. Αυτό που με βοήθησε να διαχειριστώ το άγχος ήταν η κατανόηση των εξόδων, των περιθωρίων κέρδους και ο σωστός προγραμματισμός των ταμειακών ροών. **Οι καλές οικονομικές συμβουλές αξίζουν την επένδυση.** Η ποιοτική λογιστική υποστήριξη μπορεί να είναι δαπανηρή, αλλά αποδίδει καρπούς, προσφέροντας σαφήνεια και έλεγχο. Το να περιβάλλω τον εαυτό μου με άλλους επιχειρηματίες με βοήθησε επίσης να μοιραστώ τις προκλήσεις και τα μαθήματα που έμαθα με ανθρώπους που κατανοούν πραγματικά αυτή την πορεία.

Η συμβουλή μου

Το άγχος είναι μέρος της ανάπτυξης και σημαίνει ότι νοιάζεστε. **Μην προσπαθήσετε να το αποφύγετε, απλά μάθετε να το ξεπερνάτε.** Ξεκινήστε με ό,τι γνωρίζετε, κάντε ερωτήσεις και κάντε ένα σαφές βήμα μπροστά. Η δυναμική δημιουργεί αυτοπεποίθηση. Για μένα, η καλή υγιεινή ύπνου, ο διαλογισμός και η τακτική σωματική άσκηση με κρατούν προσγειωμένη, συγκεντρωμένη και οξύνουν την όρασή μου για ό,τι πραγματικά έχει σημασία στο μέλλον.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

RONAN

Ιρλανδία



Σχετικά με εμένα

Είμαι ο Ronan, είμαι 33 ετών και κατάγομαι από το Galway. Είμαι συνιδρυτής της Dough Bros, μαζί με τον αδελφό μου Eugene. Ξεκινήσαμε την επιχείρησή μας το 2013 με ένα φορτηγό πίτσας και σε δύο χρόνια καταφέραμε να γίνουμε η νούμερο 1 πιτσαρία στην Ιρλανδία, καθώς και η 15η καλύτερη πιτσαρία στον κόσμο. Τώρα έχουμε δύο μόνιμες εγκαταστάσεις στην πόλη Γκάλγουεϊ, καθώς και το φορτηγό μας, και έχουμε επεκταθεί και στη λιανική πώληση των βάσεων πίτσας μας. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως θετικό, εξωστρεφή και δραστήριο.

Τι με αγχώνει

Την πρώτη μας νύχτα στη δουλειά, με το φορτηγό φαγητού μας, πήγαμε στο τοπικό γήπεδο της Ιρλανδίας, το Terryland Park, έδρα της Galway United. Το γήπεδο ήταν γεμάτο και είχαμε μεγάλη επιτυχία. Αφού τελειώσαμε τη δουλειά μας, συνδέσαμε το όμορφο καινούργιο φορτηγό φαγητού μας με το βαν μας και φύγαμε από το γήπεδο με προορισμό το σπίτι. **Δυστυχώς, περάσαμε κάτω από μια γέφυρα και το φορτηγό μας ήταν πολύ μεγάλο για να περάσει και το τρακάραμε!** Το όνειρό μας έγινε κυριολεκτικά κομμάτια την πρώτη μέρα!!!

Πώς το αντιμετωπίζω

Εκείνο το βράδυ χύσαμε μερικά δάκρυα! Είχαμε την οικογένειά μας δίπλα μας και την επόμενη μέρα ξυπνήσαμε αποφασισμένοι να φτιάξουμε το φορτηγό μας και να ξαναβγούμε στο δρόμο. **Με τη βοήθεια των φίλων και της οικογένειάς μας** μαζέψαμε κάποια χρήματα και σε 3 εβδομάδες ήμασταν πάλι στο δρόμο.

Η συμβουλή μου

Το άγχος και η ανησυχία είναι ένα μεγάλο μέρος της διαδρομής. Δείχνουν ότι νοιάζεστε! Ανοίξτε την καρδιά σας και μοιραστείτε τις σκέψεις, τα προβλήματα, τις ανησυχίες ή τους φόβους σας με τους καλούς ανθρώπους γύρω σας, τους οποίους εμπιστεύεστε. Μην αφήνετε το άγχος να σας καταβάλει για πολύ καιρό, αναλάβετε δράση για ό,τι σας ανησυχεί. **Η δράση γεννά αυτοπεποίθηση.**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



EMERGE YOUTH
Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

CHRISTIAN

Γερμανία



Σχετικά με εμένα

Ονομάζομαι Christian. Είμαι 30 ετών, κατάγομαι από τη Γερμανία και ζω στην Κύπρο. Έγινα επιχειρηματίας στα 23 μου. Είμαι ο ιδρυτής του HipHop4Hope Athens, ενός προγράμματος που προωθεί την ανάπτυξη των νέων μέσω της κουλτούρας του χιπ χοπ. Αν έπρεπε να περιγράψω τον χαρακτήρα μου, θα έλεγα ότι είμαι θετικός, οραματιστής και απλός. Οι φίλοι μου θα με περιέγραφαν ως **ενεργητικό, ελεύθερο και επικοινωνιακό άτομο.**

Τι με αγχώνει

Μια κατάσταση που με άγχωσε πολύ ήταν όταν ένιωσα ότι ένα έργο πήγαινε σε λάθος κατεύθυνση και τα **μέλη της ομάδας άρχισαν να μαλώνουν.** Αυτού του είδους οι συγκρούσεις μπορεί να είναι πολύ εξαντλητικές και να δυσκολεύουν την εστίαση στους στόχους.

Πώς το αντιμετωπίζω

Για να ξεπεράσω αυτό το άγχος, επικεντρώθηκα στη βελτίωση των **κοινωνικών δεξιοτήτων και των ικανοτήτων μου στη διαχείριση έργων.** Έμαθα ότι δεν είναι πάντα σημαντικό να έχεις δίκιο ή να επιδιώκεις έναν συγκεκριμένο στόχο με κάθε κόστος. Μερικές φορές, η διατήρηση της αρμονίας στην ομάδα και της καλής επικοινωνίας είναι ακόμη πιο σημαντική για τη μακροπρόθεσμη επιτυχία.

Η συμβουλή μου

Μείνετε συνεπείς και **έχετε πάντα κατά νου τη γενική εικόνα.** Εμπιστευθείτε τη διαδικασία και θυμηθείτε ότι μπορείτε να διαχειριστείτε τα πράγματα ακόμα και σε δύσκολες στιγμές. Μερικές φορές, απλά πρέπει να πιέσετε τον εαυτό σας να κάνει ένα επιπλέον βήμα. Καλύτερες μέρες έρχονται, οπότε μην τα παρατάτε.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

FRANCESCO

Ιταλία



Σχετικά με εμένα

Είμαι ο Francesco, 21 ετών, κατάγομαι από την Ιταλία αλλά τώρα ζω στο Βέλγιο. Ξεκίνησα την επιχειρηματική μου πορεία στα 19 ως συνιδρυτής της Fitto Fatto, μιας εταιρείας διαχείρισης ακινήτων. Θα έλεγα ότι είμαι **κοινωνικός, ευαίσθητος και αθλητικός**, ενώ οι άνθρωποι που με γνωρίζουν καλύτερα θα με χαρακτήριζαν πιθανώς ευγενικό, ανοιχτόμυαλο και ειλικρινή.

Τι με αγχώνει

Στην αρχή της πορείας μου, συχνά ένιωθα ότι **όλο το βάρος της εταιρείας βάραινε στους ώμους μου**. Μια από τις πιο δύσκολες στιγμές ήταν όταν συναντούσα ιδιοκτήτες ακινήτων πολύ μεγαλύτερους σε ηλικία από εμένα – ανησυχούσα ότι θα με κρίνουν επειδή ήμουν πολύ νέος και δεν θα με πάρουν στα σοβαρά. Αυτός ο φόβος ότι θα με αγνοήσουν ήταν πραγματικά απογοητευτικός.

Πώς το αντιμετωπίζω

Με την πάροδο του χρόνου, άρχισα να κλείνω συμφωνίες. **Τότε συνειδητοποίησα ότι οι άνθρωποι με κρίνανε με βάση τις γνώσεις μου και όχι μόνο την ηλικία μου**. Αυτή η αλλαγή μου έδωσε μεγάλη αυτοπεποίθηση και με βοήθησε να μειώσω το άγχος. Μπορεί να ακούγεται περίεργο, αλλά στην πραγματικότητα δουλεύω καλύτερα όταν έχω λίγο άγχος. Όταν έχω πολλά να κάνω, όπως να μελετήσω και να διαχειριστώ την επιχείρησή μου, αυτό με ωθεί να οργανώσω καλύτερα τον χρόνο μου και να είμαι πιο υπεύθυνη.

Η συμβουλή μου

Υπάρχει μια φράση του Jeff Bezos που λέει ότι **το άγχος προέρχεται από την αποφυγή των πραγμάτων που γνωρίζεις ότι πρέπει να αντιμετωπίσεις**. Επομένως, η συμβουλή μου είναι: μοίρασε καλά την εργασία σου, μην αναβάλλεις και φρόντισε να έχεις τον έλεγχο του χρόνου και των προτεραιοτήτων σου.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

MARCELLA

Ινδονησία



Σχετικά με εμένα

Είμαι η Marcella, 21 ετών, από την Ινδονησία. Δημιουργώ πράγματα από την ηλικία των 9 ετών και **ξεκίνησα επίσημα την επιχείρησή μου ως εικονική βοηθός στα 20, υποστηρίζοντας επαγγελματίες με συγκεκριμένους στόχους.** Θεωρώ τον εαυτό μου φιλόδοξο, ενσυναίσθητο και οραματιστή, ενώ οι γύρω μου με περιγράφουν συχνά ως υποστηρικτική, παθιασμένη και ανθεκτική.

Πώς το αντιμετωπίζω

Έχω μάθει να αντιμετωπίζω το άγχος με ειλικρίνεια - απέναντι στην ομάδα μου, στους πελάτες μου και στον εαυτό μου. Μιλώ με άτομα που εμπιστεύομαι, όπως ο παππούς μου, και ζητώ συμβουλές από άλλους νέους επιχειρηματίες από όλο τον κόσμο. Διατηρώ την περιέργειά μου διαβάζοντας, παρακολουθώντας περιεχόμενο στο διαδίκτυο, συμμετέχοντας σε κοινότητες και παρακολουθώντας εκδηλώσεις mentoring. Όταν τα πράγματα γίνονταν πολύ δύσκολα, συνεργάστηκα επίσης με έναν ψυχολόγο και στράφηκα στη mindfulness και στις καθημερινές επιβεβαιώσεις για να ξαναχτίσω την αυτοπεποίθησή μου.

Η συμβουλή μου

Μην απομακρύνεστε μόνο και μόνο επειδή κάτι σας φαίνεται δύσκολο. Κάθε πρόκληση είναι μια ευκαιρία να εξελιχθείτε σε μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας. Το άγχος μπορεί να είναι ένα σημάδι ότι εξελίσσεστε σε κάτι μεγαλύτερο - παραμείνετε σταθεροί και αφήστε το να σας διαμορφώσει.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

MIDORI

Ιαπωνία



Σχετικά με εμένα

Είμαι η Μιντόρι, 48 ετών, και ζω στην Ιαπωνία. Έγινα επιχειρηματίας στα 46 μου, και εργάζομαι ως εκπαιδευτικός επικοινωνίας, σύμβουλος διεθνούς εκπαίδευσης και σύμβουλος. Είμαι δραστήρια, ευχάριστη και γεμάτη ιδέες. Οι άνθρωποι που με γνωρίζουν καλά λένε ότι είμαι **ενεργητική και δυναμική, ότι δεν μένω ποτέ ακίνητη!**

Τι με αγχώνει

Πριν ξεκινήσω τη δική μου επιχείρηση, δούλευα σε μια εταιρεία όπου συχνά μου **ζητούσαν να κάνω πράγματα με τα οποία δεν συμφωνούσα**, ειδικά όσον αφορά τη δουλειά με τους πελάτες. Δεν είχα πραγματικά λόγο και αυτή η έλλειψη ελευθερίας με έκανε να νιώθω πολύ άγχος. Αυτό με ώθησε να σκεφτώ: ίσως ήρθε η ώρα να ξεκινήσω κάτι δικό μου.

Πώς το αντιμετωπίζω

Εκείνη την εποχή, δεν μπορούσα να κάνω και πολλά πράγματα – εξέφρασα τη διαφωνία μου, αλλά δεν με πήραν στα σοβαρά. Ωστόσο, αυτή η **ένταση έγινε η πρώτη σπίθα για την αλλαγή**. Για μένα, το άγχος με ωθεί πάντα προς τα εμπρός. Είναι ο τρόπος με τον οποίο δημιουργώ δυναμική, παίρνω αποφάσεις και ενεργώ. Έτσι κινούνται τα πράγματα!

Η συμβουλή μου

Το άγχος δεν είναι εχθρός. Μερικές φορές, είναι απλώς ένα σημάδι ότι κάτι πρέπει να αλλάξει. Μια ιδέα μπορεί να αλλάξει τα πάντα. Και οι ιδέες συχνά έρχονται όταν συνδέσαι με άλλους ανθρώπους - ειδικά με εκείνους που βρίσκονται εκτός του συνηθισμένου κύκλου σου.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

ASHLEY

Μαλαισία



Σχετικά με εμένα

Είμαι η Ashley, 24 ετών, και ζω στη Μαλαισία. Έγινα επιχειρηματίας στα 18 μου μαζί με τη μαμά και την αδερφή μου. Καμία από εμάς δεν είχε εμπειρία στον επιχειρηματικό τομέα, αλλά όλες μας είχαμε μια μεγάλη επιθυμία να δημιουργήσουμε κάτι δικό μας. Είμαι υπεύθυνη για διάφορους τομείς της επιχείρησης, από τις συναντήσεις με τους πελάτες μέχρι την επίβλεψη του προσωπικού και την ανάπτυξη στρατηγικών για την ηλεκτρονική μάθηση. Είμαι μια αποφασιστική γυναίκα με θάρρος και μεγάλη καρδιά. Οι φίλοι μου λένε ότι είμαι αστεία, αξιόπιστη και πάντα προχωράω μπροστά.

Τι με αγχώνει

Στην αρχή, απλά προσπαθούσαμε να καταλάβουμε πώς λειτουργούν τα πράγματα καθώς προχωρούσαμε - το άγχος δεν με είχε επηρεάσει ιδιαίτερα. Αλλά μετά την επίσημη ίδρυση της επιχείρησής μας, άρχισα **να νιώθω την πίεση της έλλειψης δομής**. Τα συστήματά μας, ειδικά στη διαχείριση και τα οικονομικά, ήταν σε πλήρη αναταραχή. Η ανασυγκρότηση από το μηδέν ήταν έντονη και συντριπτική.

Πώς το αντιμετωπίζω

Έχω μάθει **να αποδέχομαι τη διαδικασία**. Παραμένω περίεργη, ζητάω βοήθεια και συνεχίζω να ερευνώ. Προσπαθώ να προσδιορίσω ακριβώς τι υποστήριξη χρειάζομαι και την αναζητώ - ακόμα και αν ακούσω «όχι» ή δεν λάβω απάντηση. Σιγά-σιγά, χτίζω το δίκτυό μου και μεγαλώνω από την εμπειρία. Οι αγχωτικές στιγμές συχνά με ωθούν να σκέφτομαι πιο γρήγορα, να ενεργώ πιο έξυπνα και να γίνομαι δημιουργική.

Η συμβουλή μου

Το άγχος είναι ένα σημάδι ότι προχωράς. Μην περιμένεις να νιώσεις πλήρως έτοιμος - κάνε ένα βήμα και μετά το επόμενο. **Δεν χρειάζεται να τα έχεις όλα ξεκαθαρίσει**. Άσε το άγχος να σε ωθήσει μπροστά, όχι να σε κρατήσει πίσω.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Σχετικά με εμένα

Ονομάζομαι Seonaid, είμαι 28 ετών, κατάγομαι από τη Νότια Αφρική και τώρα ζω στο Ηνωμένο Βασίλειο. Έγινα επιχειρηματίας στα 23 μου και εργάζομαι ως copywriter και στρατηγικός σύμβουλος μάρκετινγκ. Αν έπρεπε να περιγράψω τον εαυτό μου με 3 λέξεις, θα έλεγα: **φιλόδοξη, δημιουργική, διασκεδαστική.** Οι φίλοι και η οικογένειά μου θα έλεγαν ότι είμαι αστεία, εργατική και ευγενική.

Τι με αγχώνει

Κάθε φορά που ξεκινώ ένα νέο έργο, συχνά νιώθω συγκλονισμένη επειδή ανησυχώ ότι δεν έχω τις απαραίτητες δεξιότητες ή γνώσεις για να το κάνω καλά. **Είναι μια κλασική περίπτωση συνδρόμου απατεώνα** - όπου αμφιβάλλω για τον εαυτό μου και νιώθω ότι δεν είμαι πραγματικά έτοιμη ή κατάλληλη, παρόλο που στην πραγματικότητα είμαι.

Πώς το αντιμετωπίζω

Για να αντιμετωπίσω το άγχος, προσπαθώ πάντα να προχωράω **ένα βήμα τη φορά.** Εστιάζω σε αυτό που προκαλεί το άγχος και προσπαθώ να το μειώσω σταδιακά. Χωρίζοντας τις εργασίες σε μικρότερα μέρη, νιώθω ότι έχω περισσότερο έλεγχο και λιγότερο άγχος, έτσι μπορώ να προχωράω χωρίς να κολλάω.

Η συμβουλή μου

Ξεκινήστε πάντα με μικρά βήματα! Χωρίστε τα πράγματα σε μικρότερα κομμάτια και χειριστείτε ένα κομμάτι κάθε φορά. Και μην φοβάστε να κάνετε ερωτήσεις ή να παραδεχτείτε ότι δεν ξέρετε κάτι.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097