



ATWORK

ΖΩΗ ΤΣΟΚΑΝΟΥ

Μαέστρος, καλλιτεχνική διευθύντρια της Κρατικής Ορχήστρας Θεσσαλονίκης

Πότε νιώθετε ικανοποίηση στη δουλειά σας; Όταν μετά από μια συναυλία λαμβάνω μηνύματα ακροατών που μου λένε πως πήραν από τη μουσική κάτι που θα το κρατήσουν για όλη τους τη ζωή. **Είστε αισιόδοξη;** Η θετική στάση είναι η μόνη διέξοδος για να μπορέσουμε να παράγουμε έργο και να μη χάσουμε τη σύνδεσή μας με το κοινό ακόμα και κάτω από αυτές τις δύσκολες συνθήκες. **Μεγαλύτερη πρόκληση;** Τα μέλη της ορχήστρας να γίνουν ένα κατά τη διάρκεια της συναυλίας και να συνδυάσουν τον επαγγελματισμό με την ψυχή. Μόνο τότε η μουσική περνά δυνατά και με ειλικρίνεια στο κοινό. **Τι σας φτιάχνει τη διάθεση;** Να περπατάω στη φύση ή να κάνω ποδήλατο με τα παιδιά μου. **Στόχος σας;** Να οδηγηθούμε όλοι έξω από την παρούσα κρίση. Όχι όμως βεβιασμένα. Θα πρέπει τον χρόνο που μεσολαβεί μέχρι τότε να τον αξιοποιήσουμε όσο το δυνατόν καλύτερα.

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΔΑΛΛΑ

Επίκουρη καθηγήτρια Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

Τι απολαμβάνετε στη δουλειά; Την αίσθηση ότι συνεισφέρω στην παγκόσμια έρευνα για την κατανόηση του εγκεφάλου, την εύρεση νέων θεραπειών, κυρίως για τα ψυχικά νοσήματα, τα οποία μας αφορούν όλους. **Η πρόκληση;** Να βρισκόμαστε σε ερευνητικό και εκπαιδευτικό επίπεδο αντάξιο με αυτό της Ευρώπης και της Αμερικής. **Μεγαλύτερο επίτευγμα;** Η εκλογή μου ως προέδρου της Μεσογειακής Εταιρείας Νευροεπιστημών. Αυτή η θέση θα με βοηθήσει να συμβάλω στο να δοθούν ευκαιρίες σε νέους ερευνητές και γυναίκες από χώρες όπως η Αίγυπτος, η Τυνησία, η Αλγερία και το Μαρόκο να ασχοληθούν με την έρευνα. **Ισορροπία δουλειάς και προσωπικής ζωής;** Την πετυχαίνω με σωστή οριοθέτηση του χρόνου. **Τι σας ανεβάζει τη διάθεση;** Η φύση, τα ταξίδια, η τέχνη και ο χρόνος με την κόρη μου Διώνη, τον σύντροφό μου και τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Τον τελευταίο χρόνο, που οι μετακινήσεις και οι κοινωνικές συναναστροφές είναι περιορισμένες, απολαμβάνω τη βόλτα στη θάλασσα με τα πολύ κοντινά μου πρόσωπα.



**MIKPA
 MYSTIKA
 EYTYXIAS**

Πώς κανείς διατηρεί το κίνητρο και τη διάθεση για πρόοδο και δουλειά ειδικά μέσα σε μια δύσκολη συγκυρία; Επία κορυφαίες στον χώρο τους επαγγελματίες μοιράζονται όσα τις κάνουν να εξελίσσονται και να συνεχίζουν.

Από τη Λουκία Λοκίδη

ΜΥΡΤΩ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

Φωτογράφος

Τι σας δίνει χαρά στη δουλειά; Το ότι ζω και εξελίσσομαι μέσα από αυτό που αγαπώ να κάνω. Θέλω να εξερευνώ τη ζωή και η φωτογραφία είναι ένα μέσο για να το κάνω. Επιπλέον, το πάθος και η περιέργεια που μοιράζομαι με τους μαθητές μου στο Ελληνικό Κέντρο Φωτογραφίας. Με κρατούν σε εγρήγορση και με αυτό τον τρόπο δε μένω ποτέ στάσιμη. **Πώς σας επηρέασε η πανδημία;** Έπρεπε να βρω λύσεις σε προβλήματα, οπότε έγινα πιο δημιουργική και αναγκάστηκα να χρησιμοποιήσω νέα εργαλεία αφήγησης. Στο τελευταίο μου project στην Ελευσίνα πρωταγωνιστής είναι ο τόπος και όχι οι άνθρωποι. **Πώς ισορροπείτε μεταξύ δουλειάς και προσωπικής ζωής;** Άρχισα να γυμνάζομαι και με τον σύζυγο φροντίζουμε να δημιουργούμε μικρές «ευτυχίες». Την Παρασκευή πηγαίνω πάντα να αγοράσω λουλούδια για να στολίσω το σπίτι και το βράδυ μαγειρεύουμε και απολαμβάνουμε το δείπνο μας μαζί. **Τι σας βοηθάει να διατηρείτε θετική διάθεση;** Μόλις σηκωθώ, θα ετοιμάσω τον καφέ μου και στη συνέχεια θα φτιάξω τα μαλλιά μου, θα βάλω κραγιόν και λίγο ρουζ ακόμα και αν πρόκειται να δουλέψω από το σπίτι.



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΖΩΗ ΤΣΟΚΑΝΟΥ. COURTESY © AMANTA ΠΡΟΤΙΛΙΟΥ. ΟΙ ΥΠΟΛΟΙΠΕΣ. COURTESY



ΜΑΡΙΚΑ ΛΑΜΠΡΟΥ

Senior business advisor, BoD member

Η φιλοσοφία σας στη δουλειά; Βάζω ψυχή, δηλαδή αφοσίωση, ενθουσιασμό και πάθος, καθιστώντας Νο 1 προτεραιότητά μου το να εργαστώ για την πρόοδο και την ευημερία των ανθρώπων της ομάδας της οποίας ηγούμαι. **Η πρόκληση;** Το να αναλαμβάνεις υψηλούς ρόλους στον επιχειρηματικό κόσμο δε συνδυάζεται με προσίτες, θετικές προσωπικότητες. Το να είσαι ένας τίμιος και σοβαρός άνθρωπος που νοιάζεται για τους γύρω του θεωρείται περίεργο και σπάνιο. **Πρώτη σκέψη το πρωί;** Μια καινούρια μέρα ξεκινά, έχω κάτι νέο να δημιουργήσω, ένα καινούριο πρόβλημα να λύσω, έναν καινούριο άνθρωπο να επηρεάσω θετικά. **Το κίνητρο να συνεχίζετε;** Κάθε χαμόγελο που σηματοδοτεί τη συνεισφορά μου σε μια θετική αλλαγή στη ζωή κάποιου. **Τι σας κάνει να σκέφτεστε θετικά;** Η ευγνωμοσύνη: Είμαι υγιής, αντικρίζω έναν καταγάλανο ουρανό, ακούω αγαπημένες φωνές, δέχομαι αγάπη, δίνω βοήθεια σε κάποιον που τη χρειάζεται. **Πώς ξεπερνάτε τα εμπόδια;** Δεν τα αφηφώ, δεν τα υπερεκτιμώ.

«Κίνητρό μου είναι κάθε χαμόγελο που σηματοδοτεί τη συνεισφορά μου σε μια θετική αλλαγή στη ζωή κάποιου».



ATWORK

ΜΕΛΙΝΑ ΤΑΠΡΑΝΤΖΗ

Ιδρύτρια εταιρείας κοινωνικής επιχειρηματικότητας Wise Greece

Η μεγαλύτερη χαρά που αντλείτε; Το να βλέπεις ότι μια «τρελή» ιδέα που είχες κάποτε, να δημιουργήσεις τη Wise Greece, σήμερα βοηθά μικρές επιχειρήσεις στην Ελλάδα να μείνουν ανοιχτές σε δύσκολους καιρούς, αλλά και οικογένειες να έχουν ένα αξιοπρεπές γεύμα κάθε βράδυ. **Πώς ξεπερνάτε τα εμπόδια;** Τα βλέπω σαν ευκαιρίες. Η πανδημία ήταν ευκαιρία να δείξουμε πόσο προσαρμοστικοί είμαστε. **Μεγαλύτερο επίτευγμα;** Η βράβευση της Wise Greece από τα Ηνωμένα Έθνη και την Παγκόσμια Τράπεζα ως μιας πρωτοβουλίας που συνεισφέρει στη βιώσιμη ανάπτυξη. **Στόχος;**

Τα δωρεάν σεμινάρια «The Business of Food» σε άνδρους, ώστε να τους δώσουμε τις αναγκαίες γνώσεις για να εργαστούν στον αγροδιατροφικό τομέα ή να ανοίξουν τη δική τους επιχείρηση τροφίμων. **Το μότο σας;** Η φράση του Νέλσον Μαντέλα «I never lose. I either win or learn».

«Η πανδημία ήταν ευκαιρία να δείξουμε πόσο προσαρμοστικοί είμαστε».



ΝΙΚΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΥ

Σκηνοθέτης, παραγωγός, ιδρύτρια και καλλιτεχνική διευθύντρια του Athens Fashion Film Festival

Μεγαλύτερη χαρά στη δουλειά σας; Η στιγμή της γέννησης μιας ιδέας. Είναι η πιο δημιουργική στιγμή. **Η σκέψη που σας κινητοποιεί;** Κάθε μέρα είναι διαφορετική. Φέρνει νέες εμπειρίες. Όπως είπε και η Σκάρλετ Ο'Χάρα, «αύριο είναι μια καινούρια μέρα». **Τα σχέδιά σας;** Ετοιμάζουμε το 3ο Athens Fashion Film Festival, που θα πραγματοποιηθεί online από 25 Φεβρουαρίου έως 1 Μαρτίου. Αμέσως μετά ονειρεύομαι να κάνω ένα μεγάλο ταξίδι και να ξεκινήσω τα γυρίσματα της νέας μου ταινίας για τον Billy Bo. **Το μότο σας;** Η φράση του Bob Dylan «Behind every beautiful thing, there's some kind of pain». Συνοψίζει την ουσία της ζωής. **Η πρόκληση;** Να ξέρω να λέω «όχι». **Μεγαλύτερο επίτευγμα;** Οι άνθρωποι που συναντώ και οι σχέσεις που δημιουργώ μαζί τους σε κάθε καινούριο project.

ΜΑΓΚΥ ΚΟΝΤΟΥ

Co-founder-lead product & UI/UX designer, SimpleApps

Η χαρά που σας δίνει η δουλειά σας; Η δημιουργικότητα που πηγάζει από τα στάδια σχεδιασμού μιας mobile εφαρμογής. Η διαδικασία με την οποία μια αφηρημένη ιδέα μετουσιώνεται σε τελικό προϊόν. **Πρώτη σκέψη το πρωί;** «Πρέπει να ταΐσω τον γάτο! Αλλιώς, δε θα σταματήσει να νιαουρίζει!» **Δουλειά vs προσωπική ζωή;** Επιλέγω δύο καθημερινές να μη δουλεύω και αναπληρώ-

νω το Σαββατοκύριακο. Η παύση μεσοβδόμαδα μου προσφέρει ποιοτικό χρόνο, ενώ η δουλειά το Σαββατοκύριακο ρέει πιο ήρεμα. **Στόχος σας;** Πρωτοβουλίες που υποστηρίζουν τη νεανική επιχειρηματικότητα, το STEM στην εκπαίδευση και τις γυναίκες στην τεχνολογία. **Πώς ξεπερνάτε τα εμπόδια;** Με χιούμορ και αυτοσαρκασμό. Είναι η άμυνά μου στην πτοπάθεια και την απογοήτευση.

