



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

22 Σεπτεμβρίου 2026

Η έμφυλη ισότητα στην προπονητική στο επίκεντρο της 2ης ενημερωτικής εκδήλωσης της ευρωπαϊκής δράσης SheCOACH στην Ελλάδα

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε τη **Δευτέρα 21 Σεπτεμβρίου 2026** η **2η online ενημερωτική εκδήλωση του έργου SheCOACH στην Ελλάδα**, που διοργανώθηκε από τον **Σύνδεσμο Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης (Σ.Ε.Π.Κ.)** και την **Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία Σύμπλεξις**.

Η διαδικτυακή ημερίδα συγκέντρωσε **45 συμμετέχοντες και συμμετέχουσες**, κυρίως από τον χώρο του αθλητισμού, της προπονητικής και της αθλητικής εκπαίδευσης, ενώ προσκεκλημένη ομιλήτρια ήταν η **Alex Panayotou**, πρώην αθλήτρια ακραίων αποστάσεων και υπεραντοχής, Endurance Mindset® Expert και διεθνής keynote speaker.

Το **SheCOACH: Gender Equality in Coaching (Ισότητα των Φύλων στην Προπονητική)** είναι ένα έργο Erasmus+ Sport, συγχρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση, το οποίο υλοποιείται στην **Ελλάδα, την Κύπρο, την Ιταλία και την Ισπανία**, από τον Ιανουάριο του 2024 έως τον Δεκέμβριο του 2026.

Η εκδήλωση αποτέλεσε μια σημαντική ευκαιρία να παρουσιαστούν τα αποτελέσματα, οι γνώσεις και τα εργαλεία που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του έργου, με έμφαση στην **ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου (gender mainstreaming)** στον αθλητισμό και στην προπονητική εκπαίδευση.

Από την έρευνα στην πράξη: τα εργαλεία του SheCOACH

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης παρουσιάστηκε η συνολική πορεία του SheCOACH, από τη διακρατική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα, την Κύπρο, την Ιταλία και την Ισπανία, έως την ανάπτυξη εκπαιδευτικών πόρων και υποστηρικτικών εργαλείων για την ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου στην προπονητική εκπαίδευση.

Ειδικότερα, παρουσιάστηκαν:

- η **διακρατική έρευνα για την έμφυλη ισότητα** στον αθλητισμό και την προπονητική,
- το **Online Πρόγραμμα Κατάρτισης** και η **Εκπαιδευτική Πλατφόρμα SheCOACH**,



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το έργο SheCOACH συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων/εταίρων του έργου και δεν αντανakλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ε.Ε. ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ε.Ε. ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές. Έργο: 101133095 - SheCOACH - ERASMUS-SPORT-2023. <https://shecoach.eu>.

- το **Πλαίσιο Συστάσεων και Καθοδήγησης** για την ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου στην προπονητική εκπαίδευση,
- οι **Συστάσεις Πολιτικής SheCOACH**, καθώς και
- η **καμπάνια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του έργου**, η οποία περιλαμβάνει **55 αποκλειστικές συνεντεύξεις**, κυρίως με γυναίκες προπονήτριες, καθώς και με άλλες σημαντικές προσωπικότητες από τον χώρο της προπονητικής, αναδεικνύοντας προσωπικές εμπειρίες, προκλήσεις και οπτικές γύρω από την έμφυλη ισότητα στον αθλητισμό.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη συνέχιση της αξιοποίησης των αποτελεσμάτων, των εργαλείων και των πόρων του SheCOACH από τους ανθρώπους και τους φορείς του αθλητισμού, ώστε η διάσταση του φύλου να ενσωματώνεται με ουσιαστικό και συστηματικό τρόπο στην αθλητική εκπαίδευση, συμβάλλοντας στην προώθηση της έμφυλης ισότητας στην προπονητική και τον αθλητισμό γενικότερα. Όλα τα αποτελέσματα του έργου είναι διαθέσιμα δωρεάν στην ιστοσελίδα του SheCOACH: <https://shecoach.eu>

Alex Panayotou: «Το Χαμόγελο της Αντοχής»

Προσκεκλημένη ομιλήτρια της εκδήλωσης ήταν η **Alex Panayotou**, πρώην αθλήτρια ακραίων αποστάσεων, δημιουργός της προσέγγισης Endurance Mindset® και σύμβουλος σε θέματα ηγεσίας, ανθεκτικότητας και βιώσιμης υψηλής απόδοσης. Η Panayotou έχει πραγματοποιήσει **13 ατομικές προκλήσεις υπεραντοχής**, μεταξύ των οποίων μια **διαδρομή 2.010 χιλιομέτρων στην Ισπανία**, την οποία ολοκλήρωσε σε **31 ημέρες**, ενώ σήμερα αξιοποιεί την εμπειρία της για να μιλήσει, μεταξύ άλλων, για την αντιμετώπιση των εμποδίων και τη διαχείριση της αλλαγής.

Στην ομιλία της με τίτλο **«Το Χαμόγελο της Αντοχής – Στάση, σκοπός και η δύναμη όσων μπορούμε να ελέγχουμε»**, μοιράστηκε προσωπικές εμπειρίες και σκέψεις γύρω από το τι μας βοηθά να συνεχίζουμε όταν οι δυσκολίες μεγαλώνουν. Ένα από τα βασικά μηνύματα ήταν ότι **πολλές φορές φτάνουμε στο όνειρό μας από έναν δρόμο που μπορεί να μην έχουμε καν φανταστεί**. Τόνισε, επίσης, ότι οι στιγμές που μπορούν να οδηγήσουν στη μεγαλύτερη **προσωπική μεταμόρφωση** είναι συχνά εκείνες κατά τις οποίες αισθανόμαστε ότι δεν μπορούμε να συνεχίσουμε, αλλά τελικά επιλέγουμε να κάνουμε ένα ακόμη βήμα.

Η Panayotou ανέδειξε τη σημασία της αυτογνωσίας, αλλά και τη σχέση μας με τον φόβο, καλώντας τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες να αναρωτηθούν **αν οι φόβοι τους είναι πραγματικά δικοί τους ή έχουν διαμορφωθεί από εξωτερικές προσδοκίες και στερεότυπα**. Παράλληλα, προσέγγισε την **προσωπική αριστεία** ως διαρκή δέσμευση απέναντι στον εαυτό μας και στους άλλους και υπογράμμισε την ανάγκη μιας **ρεαλιστικά θετικής στάσης** απέναντι στην αλλαγή.

Αντλώντας από την προσωπική και επαγγελματική της διαδρομή, ανέδειξε τη σημασία της **συνεργασίας και των δικτύων υποστήριξης**, επισημαίνοντας ότι η αντοχή δεν είναι μια μοναχική προσπάθεια, αλλά ενισχύεται μέσα από τους ανθρώπους που βρίσκονται δίπλα μας. Παράλληλα, υπογράμμισε ότι η **νοοτροπία της αντοχής δεν σημαίνει διαρκή πίεση ή εξάντληση**, αλλά συνδέεται



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το έργο SheCOACH συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων/εταίρων του έργου και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ε.Ε. ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ε.Ε. ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές. Έργο: 101133095 - SheCOACH - ERASMUS-SPORT-2023. <https://shecoach.eu>.

με τη διαχείριση της ενέργειας, τον σεβασμό των προσωπικών ορίων και την αυτοφροντίδα, ιδιαίτερα στις περιόδους αυξημένων απαιτήσεων και δυσκολιών.

Με ένα ιδιαίτερα συμβολικό μήνυμα, η Alex Panayotou κάλεσε τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες να μην αφήσουν τη ζωή να περάσει «χωρίς να τραγουδήσουν το δικό τους τραγούδι», να ανακαλύψουν, δηλαδή, αυτό που πραγματικά τους/τις εκφράζει και να βρουν τη δύναμη να το υπηρετήσουν.

Θετική ανταπόκριση και επόμενα βήματα

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με συζήτηση, ενώ **ιδιαίτερα θετική** υπήρξε η ανταπόκριση των συμμετεχόντων και των συμμετεχουσών. Ειδικότερα, στις αξιολογήσεις τους αναφέρθηκαν στην **έμπνευση** που τους προσέφερε η ομιλία της Alex Panayotou, αναδεικνύοντας τη σημασία της ανθεκτικότητας, της αυτογνωσίας, του προσωπικού σκοπού και της ρεαλιστικά θετικής στάσης απέναντι στις καθημερινές προκλήσεις. Παράλληλα, υπογράμμισαν τη **σημασία πρωτοβουλιών όπως το SheCOACH**, που δημιουργούν ευκαιρίες για ενημέρωση, διάλογο και ανταλλαγή γνώσεων γύρω από την έμφυλη ισότητα στην προπονητική και τον αθλητισμό.

Ο κύκλος των δράσεων του SheCOACH στην Ελλάδα θα ολοκληρωθεί με ένα **διαδικτυακό Policy Workshop τον Οκτώβριο του 2026**, με τη συμμετοχή εκπροσώπων και φορέων από τον χώρο του αθλητισμού, της προπονητικής εκπαίδευσης και της χάραξης πολιτικής. Στο επίκεντρο θα βρεθούν οι **Συστάσεις Πολιτικής του SheCOACH** και η συζήτηση γύρω από την ουσιαστική ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου στην προπονητική εκπαίδευση και τον αθλητισμό.

Περισσότερες πληροφορίες για την **ημερομηνία, το πρόγραμμα και τη συμμετοχή** στην τελευταία εκδήλωση του έργου θα ανακοινωθούν σύντομα. Οι ενδιαφερόμενοι και οι ενδιαφερόμενες μπορούν να παρακολουθούν τα social media του SheCOACH και των εταίρων του έργου στην Ελλάδα για τις σχετικές ανακοινώσεις.

SheCOACH social media: <https://www.facebook.com/shecoach.eu> - <https://www.instagram.com/shecoachproject>

ΣΕΠΚ: <https://www.sepk.gr> - <https://www.facebook.com/sepk.gr>

Σύμπλεξις: <https://www.symplexis.eu> - <https://www.facebook.com/symplexis> - <https://www.instagram.com/symplexis>



**Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

Το έργο SheCOACH συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων/εταίρων του έργου και δεν αντανakλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ε.Ε. ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ε.Ε. ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές. Έργο: 101133095 - SheCOACH - ERASMUS-SPORT-2023. <https://shecoach.eu>.