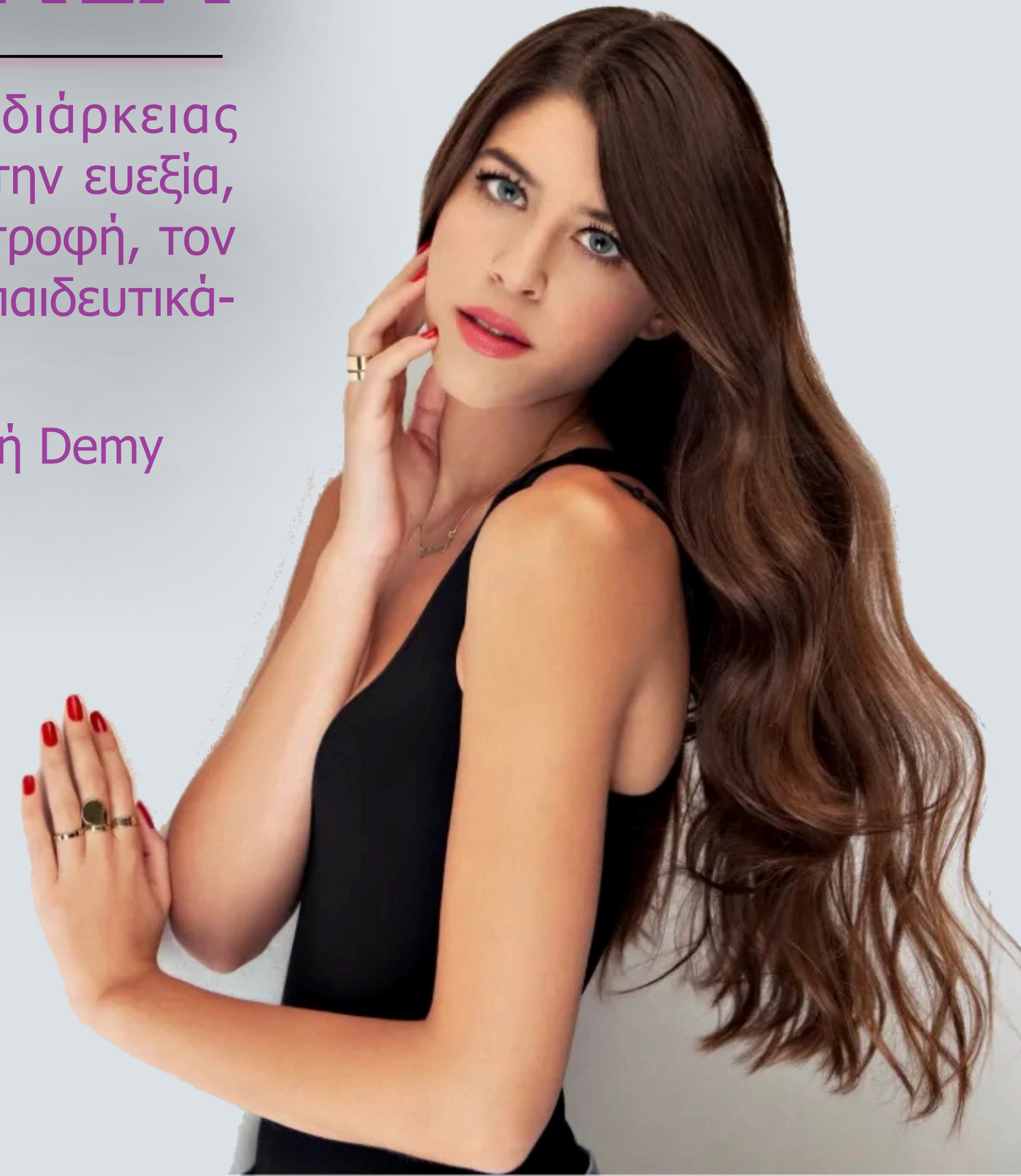
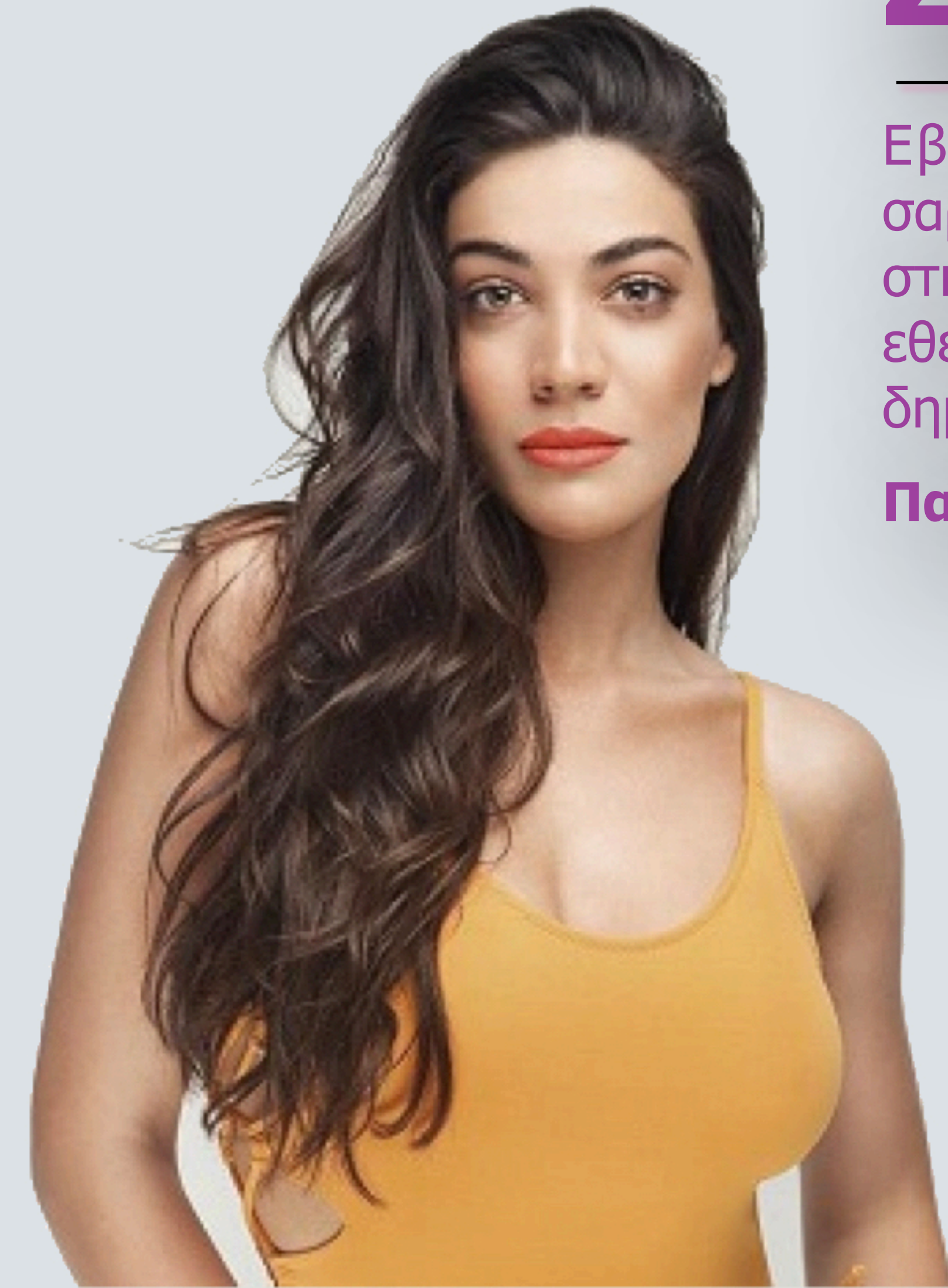


# ΖΩΗ ΣΕ ΑΡΜΟΝΙΑ

---

Εβδομαδιαία τηλεοπτική εκπομπή, διάρκειας σαρανταπέντε λεπτών η οποία εστιάζει στην ευεξία, στην ψυχική υγεία, την ισορροπία, τη διατροφή, τον εθελοντισμό, τη γυμναστική και τα εκπαιδευτικά-δημιουργικά εργαστήρια.

**Παρουσίαση (ενδεικτικά):** Ήβη Αδάμου ή Demy



# Περιγραφή

## Περιγραφή:

Εβδομαδιαία τηλεοπτική εκπομπή, διάρκειας σαρανταπέντε λεπτών, γυρισμένη σε στούντιο (green screen), η οποία εστιάζει στην ευεξία, τη ψυχική υγεία, την ισορροπία, τη διατροφή, τον εθελοντισμό, τη γυμναστική και τα εκπαιδευτικά-δημιουργικά εργαστήρια.

Η δημοφιλής τραγουδίστρια-παρουσιάστρια συναντά επιστημονικούς συνεργάτες και καλεσμένους από διάφορους κλάδους, όπως ψυχολόγους, διατροφολόγους, γυμναστές και life coaches ώστε να μοιραστούν συμβουλές, εμπειρίες και τεχνικές για μια υγιή, ισορροπημένη, ανάλαφρη και ευτυχισμένη καθημερινότητα. Επιπρόσθετα, λόγω της ιδιότητας της, ερμηνεύει κάποιο τραγούδι ανάλογα τη θεματική ενότητα, κυρίως στην αρχή και στο τέλος κάθε επεισοδίου. Παράλληλα, στην ίδια κατεύθυνση, η παρουσία DJ σε όλη τη διάρκεια της εκπομπής και ο μουσικός σχολιασμός του εξασφαλίζει τη συνοχή στο αντίστοιχο ευχάριστο ύφος.

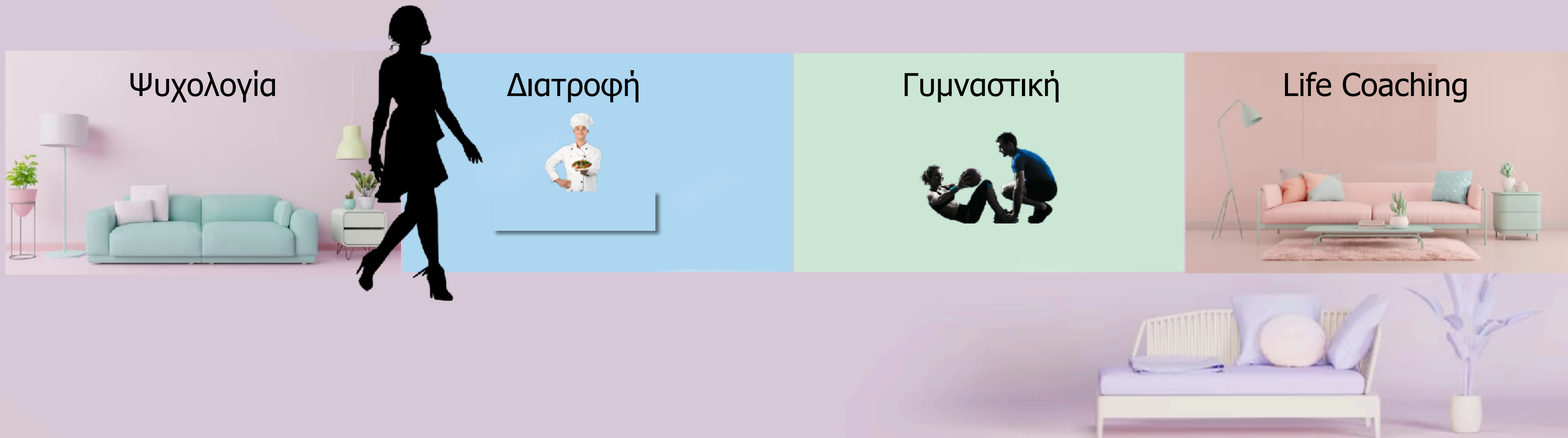
Η εκπομπή στοχεύει στο να ψυχαγωγήσει, να ενημερώσει και να επηρεάσει με θετικό αποτύπωμα το τηλεοπτικό κοινό. Επίσης, οι θεατές έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν και να αναπτύξουν πρακτικές στρατηγικές βελτίωσης μέσα από τα εργαστήρια δημιουργικής απασχόλησης. Η ενίσχυση της ευεξίας, της προσωπικής εξέλιξης και του εθελοντισμού είναι μερικοί από τους βασικούς πυλώνες που διαπερνούν όλο το πρόγραμμα μέσω ολιγόλεπτων συνεντεύξεων.

Ζωή σε αρμονία. Πως αλλιώς; Συντονιστείτε!



# Studio

Εκπομπή γυρισμένη σε green screen studio, με minimal καθαρές γραμμές και pastel αποχρώσεις. Στην έναρξη της εκπομπής, η παρουσιάστρια χαιρετίζει τους τηλεθεατές και «περπατά» από studio σε studio παρουσιάζοντας τους θεματικούς άξονες του επεισοδίου και τους αντίστοιχους καλεσμένους.



# Θεματικές Ενότητες

**1° Επεισόδιο:** Ευγνωμοσύνη και ευτυχία. Ένας στόχος εφικτός.

- **Ψυχολογία:** Η σημασία της αναγνώρισης και της ευγνωμοσύνης. Η επίδραση της ενσυνειδητότητας και η ψυχική υγεία μας εν γένει. Ευτυχία, πως αλλιώς;
- **Διατροφή:** Υγιεινές συνταγές οι οποίες συμβάλλουν στην ισορροπία των ορμονών και τη βελτίωση της διάθεσης.
- **Γυμναστική:** Ασκήσεις που βοηθούν στην ενίσχυση της ευεξίας.
- **Εθελοντική Δράση:** Συμμετοχή στη διοργάνωση και υποστήριξη εθελοντικών αιμοδοσιών. Καμπάνια ενημέρωσης και υποστήριξης.
- **Life Coaching:** Πρακτικές ανάπτυξης και βελτίωσης στην καθημερινότητα μας. Πως σκέφτομαι;
- **Δημιουργική Απασχόληση:** Εργαστήριο Ζωγραφικής. Αγχολυτικές επιδράσεις και ανάπτυξη δεξιοτήτων.

**2° Επεισόδιο:** Προσοχή στο διάκενο - Σχέσεις και επικοινωνία.

- **Ψυχολογία:** Τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας και διαχείρισης συγκρούσεων.
- **Διατροφή:** Υγιεινές συνταγές για τη βελτίωση της διάθεσης και της συναισθηματικής μας υγείας.
- **Γυμναστική:** Ασκήσεις οι οποίες μπορούν να γίνουν με το σύντροφο ή την οικογένεια για να βελτιώσουν την επικοινωνία. Ανάπτυξη αλληλεγγύης.
- **Εθελοντική Δράση:** Συμμετοχή στην ανακύκλωση παιχνιδιών, ενδυμάτων και ειδών πρώτης ανάγκης για παιδιά.
- **Life Coaching:** Συμβουλές για την εδραίωση υγιών σχέσεων και τη διατήρηση της ενεργής ακρόασης.
- **Δημιουργική Απασχόληση:** Μαθήματα Χορού. Μορφές επικοινωνίας και έκφρασης. Το σώμα μιλά.



**3° Επεισόδιο:** Αγχώνεσαι; Μην αγχώνεσαι. Ό,τι θέλεις να κάνεις.

- **Ψυχολογία:** Τεχνικές αντιμετώπισης του άγχους. Στρες και αποφόρτιση. Ο αόρατος εχθρός.
- **Διατροφή:** Υγιεινές συνταγές για μείωση της κορτιζόλης στο σώμα μας. Τρώω ότι αισθάνομαι;
- **Γυμναστική:** Ασκήσεις χαλάρωσης και ευεξίας. Γιόγκα και διαλογισμός.
- **Εθελοντική Δράση:** Συμμετοχή σε δράσεις προώθησης της βιώσιμης ανάπτυξης και προστασίας του περιβάλλοντος. Ανακάλυψε το ενεργειακό αποτύπωμα σου.
- **Life Coaching:** Διαχείριση χρόνου. Οργανώνω άρα χαλαρώνω.
- **Δημιουργική Απασχόληση:** Συμμετοχή σε Χορωδία. Άκουσε τον εαυτό σου.

**4° Επεισόδιο:** Ψυχική υγεία και έκθεση στην τεχνολογία. Ακολούθησε τώρα!

- **Ψυχολογία:** Συζήτηση για το πώς η τεχνολογία επηρεάζει την ψυχική υγεία και συμβουλές πρόληψης – αντιμετώπισης ψηφιακών εξαρτήσεων.
- **Διατροφή:** Ιδέες για υγιεινά σνακ και γεύματα.. Ένα μήλο την ημέρα... Και η παλαιολιθική διατροφή.
- **Γυμναστική:** Ασκήσεις και δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν εκτός σπιτιού, χωρίς εξοπλισμό ή χρήση τεχνολογικών εφαρμογών. Επιστροφή στη φύση.
- **Εθελοντική Δράση:** Συμμετοχή σε δράσεις για την προστασία – φροντίδα αδέσποτων ζώων, καθώς και σε εκστρατείες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης.
- **Life Coaching:** Στρατηγικές για τη μείωση της έκθεσης στην τεχνολογία και την ενίσχυση της παρουσίας στη στιγμή, το εδώ και το τώρα.
- **Δημιουργική Απασχόληση:** Σεμινάριο αυτοσχεδιασμού. Θεατρικό παιχνίδι, δραματοθεραπεία και πρακτικές εφαρμογές.



**5° Επεισόδιο:** Σκέψη η θετική. Προοπτικές και εξέλιξη.

- **Ψυχολογία:** Τεχνικές για την ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας με θετικό πρόσημο.
- **Διατροφή:** Συμβουλές / Τροφές που ενισχύουν τη διάθεση, τη μνήμη και τα αντανακλαστικά μας.
- **Γυμναστική:** Ασκήσεις και προτάσεις για αγχολυτικές δραστηριότητες . Ενέργεια, ευεξία και αυτοπεποίθηση.
- **Εθελοντική Δράση:** Συμμετοχή στη διοργάνωση και υποστήριξη πολιτιστικών και τεχνολογικών εκδηλώσεων, όπως φεστιβάλ, εκθέσεις, σεμινάρια και εργαστήρια.
- **Life Coaching:** Πρακτικές για την αλλαγή-μετατόπιση της προοπτικής και την αναγνώριση της ευγνωμοσύνης.
- **Δημιουργική Απασχόληση:** Εκμάθηση Μουσικού Οργάνου. Μι, λα, ρε./ Η μουσική θεραπεύει.

**6° Επεισόδιο:** Ψυχική ανθεκτικότητα και αντιμετώπιση της αποτυχίας.

- **Ψυχολογία:** Τεχνικές για την ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας και αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων και αποτυχιών. Το μάθημα μέχρι την επιτυχία.
- **Διατροφή:** Διατροφή για την ενίσχυση του νευρικού συστήματος και της ψυχικής ευεξίας.
- **Γυμναστική:** Ασκήσεις που βοηθούν στην αντιμετώπιση του άγχους και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Είμαι δυνατός, νιώθω δυνατός.
- **Εθελοντική Δράση:** Συμμετοχή σε προγράμματα ψυχαγωγίας, φροντίδας και υποστήριξης ηλικιωμένων. Εκεί που είμαι ήσουνα...
- **Life Coaching:** Στρατηγικές για την αναγνώριση των ευκαιριών μέσα από τις δυσκολίες και τα εμπόδια.
- **Δημιουργική Απασχόληση:** Κατασκευή Κοσμήματος. Ο μύθος, το διαμάντι και οι πέτρες.





## 7<sup>ο</sup> Επεισόδιο: Άγχος και φόβος – Πρακτικές αντιμετώπισης.

- **Ψυχολογία:** Τεχνικές αντιμετώπισης του άγχους και του φόβου. Αναπνοή, διαλογισμός και θετική αναδιατύπωση. Τι σημαίνει φοβάμαι; Πανικός και κλινικές εικόνες.
- **Διατροφή:** Τρόφιμα και συμπληρώματα που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του άγχους. Διατροφικές φοβίες και δυσανεξίες.
- **Γυμναστική:** Ασκήσεις που βοηθούν στην αντιμετώπιση του άγχους, όπως η γιόγκα, το πιλάτες και το περπάτημα. Κρίσεις πανικού και γυμναστική.
- **Εθελοντική Δράση:** Διδασκαλία σε παιδιά και ενήλικες που αντιμετωπίζουν μαθησιακές δυσκολίες. Κοινωνική ενσωμάτωση, προσφορά και υποστήριξη. Προσαρμοσμένα εκπαιδευτικά προγράμματα.
- **Life Coaching:** Στρατηγικές για την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της ψυχικής ανθεκτικότητας.
- **Δημιουργική Απασχόληση:** Σεμινάρια Κεραμικής. Φτιάξτε το μόνοι σας!

## 8<sup>ο</sup> Επεισόδιο: Διαχείριση άγχους – Κεφάλαιο: Θλίψη

- **Ψυχολογία:** Συμπτώματα, αίτια και τεχνικές διαχείρισης του άγχους. Θλίψη ή κατάθλιψη; Η αθόρυβη νόσος και τα σημάδια της.
- **Διατροφή:** Τρόφιμα που βοηθούν στη μείωση του άγχους.
- **Γυμναστική:** Αγχολυτικές ασκήσεις για χαλάρωση - αποφόρτιση και απαλλαγή από το στρες.
- **Εθελοντική Δράση:** Συμμετοχή στη διανομή τροφίμων και ειδών πρώτης ανάγκης σε οικογένειες και άτομα που βρίσκονται σε κοινωνικό αποκλεισμό.
- **Life Coaching:** Βήματα για τη διαμόρφωση ενός θετικού περιβάλλοντος και ισορροπίας στην καθημερινότητα μας.
- **Δημιουργική Απασχόληση:** Σεμινάρια Φωτογραφίας. Μια εικόνα χίλιες λέξεις.



### 9° Επεισόδιο: Χρόνος και προτεραιότητες

- **Ψυχολογία:** Στρατηγικές αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου και πώς αυτό επηρεάζει την ψυχική μας υγεία. Βιάζεσαι; Βιάζομαι!
- **Διατροφή:** Προετοιμασία υγιεινών γευμάτων σε περιορισμένο χρόνο.
- **Γυμναστική:** Γρήγορες και αποτελεσματικές ασκήσεις στην καθημερινότητα. Τρέξε να προλάβεις!
- **Εθελοντική Δράση:** Συμμετοχή σε προγράμματα προώθησης της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, προστασίας της βιοποικιλότητας και διατήρησης της πολιτιστικής κληρονομιάς.
- **Life Coaching:** Τεχνικές οργάνωσης και προτεραιοτήτων για ισορροπημένη ζωή.
- **Δημιουργική Απασχόληση:** Σεμινάρια κινηματογράφου. Το προσωπικό αφήγημα το ήρωα.

### 10° Επεισόδιο: Επαγγελματική επιτυχία και ικανοποίηση.

- **Ψυχολογία:** Συμβουλές για την αντιμετώπιση του άγχους στο εργασιακό περιβάλλον.
- **Διατροφή:** Υγιεινά σνακ και γεύματα για το γραφείο.
- **Γυμναστική:** Ασκήσεις για τη μείωση του άγχους και της κόπωσης που συνδέονται με την εργασία. Γυμναστική γραφείου...
- **Εθελοντική Δράση:** Συμμετοχή σε εθελοντικές δράσεις προώθησης της ποδηλασίας ως μέσου βιώσιμης μετακίνησης, ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού για τη μείωση του ενεργειακού αποτυπώματος.
- **Life Coaching:** Στρατηγικές για την εξισορρόπηση εργασίας-ζωής και την επίτευξη επαγγελματικών στόχων. Ο αφέντης και η πολύ δουλειά...
- **Δημιουργική Απασχόληση:** Μαθήματα μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής. Απόλαυσε υπεύθυνα!



**11° Επεισόδιο:** Αυτοφροντίδα, χαλάρωση και ανάκτηση.

- **Ψυχολογία:** Η σημασία της αυτοφροντίδας και οι τεχνικές χαλάρωσης, όπως η βαθιά αναπνοή και η διαλογισμός.
- **Διατροφή:** Συμβουλές για την προετοιμασία χαλαρωτικών και αναζωογονητικών ροφημάτων και σνακ.
- **Γυμναστική:** Ασκήσεις αποκατάστασης και άσκησης που βοηθούν στην ανακούφιση των εντάσεων και της κούρασης.
- **Εθελοντική Δράση:** Συμμετοχή στη λειτουργία κοινωνικού καφενείου το οποίο προωθεί την αλληλεγγύη, την κοινωνική οικονομία και τη βιώσιμη ανάπτυξη.
- **Life Coaching:** Στρατηγικές για την ισορροπία μεταξύ εργασίας και ξεκούρασης
- **Δημιουργική Απασχόληση:** Σεμινάρια δημιουργικής γραφής. Τα γραπτά μένουν...

**12° Επεισόδιο:** Γέλα μου! Το χιούμορ μπορεί.

- **Ψυχολογία:** Τι συμβαίνει όταν γελάμε; Η χημεία του εγκεφάλου, το χιούμορ ως μηχανισμός άμυνας και απώθησης. Γέλα μου...
- **Διατροφή:** Συνταγές με απροσδόκητα γεύματα που μας εκπλήσσουν.
- **Γυμναστική:** Ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες οι οποίες ενισχύουν την αλληλεγγύη και τη διάθεση.
- **Εθελοντική Δράση:** Συμμετοχή σε δράσεις καθαρισμού παραλιών, ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για την προστασία του παράκτιου περιβάλλοντος.
- **Life Coaching:** Ευκαιρίες για να γελάμε περισσότερο. Κάνε μας τη χάρη!
- **Δημιουργική Απασχόληση:** Νέο Χόμπι!(Τένις, Ιστιοπλοΐα, Paintball)



# Προτεινόμενοι Τίτλοι Εκπομπής

## Προτεινόμενοι Τίτλοι Εκπομπής:

1. "Ζωή σε Αρμονία"
2. "Στο Ρυθμό της Ζωής" / "Ρυθμός Ζωής"
3. "Στη Συχνότητα της Ευτυχίας" / "Συχνότητα: Ευτυχία"
4. "Μελωδίες Ευεξίας"



# Σκαλέτα 1ου Επεισοδίου

## Σκαλέτα 1<sup>ου</sup> Επεισοδίου: Ευγνωμοσύνη και ευτυχία. Ένας στόχος εφικτός.

Διάρκεια προγράμματος: 45' / Θεματικές ενότητες ανά λεπτό.

### • **Εισαγωγή:** (3 λεπτά)

Η παρουσιάστρια, χαιρετίζει τους τηλεθεατές και παρουσιάζει το θέμα του επεισοδίου και τι θα παρουκολουθήσει ο τηλεθεατής στο σημερινό επεισόδιο.

\* Ενδεχομένη παρουσία DJ σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος. Μουσικός σχολιασμός ανάλογα τη θεματολογία και την ενότητα.

\*\*Η παρουσιάστρια / τραγουδίστρια μπορεί να ερμηνεύσει κάποιους στίχους σχετικό με την θεματολογία κάθε επεισοδίου τόσο στην αρχή όσο και στο τέλος του προγράμματος.

### • **Ψυχολογία:** (7 λεπτά)

Η σημασία της αναγνώρισης και της ευγνωμοσύνης. Η επίδραση της ενσυνειδητότητας και η ψυχική υγεία μας εν γένει. Ευτυχία, πως αλλιώς;

Αναλυτική συνέντευξη με επιστήμονα ψυχικής υγείας.

### • **Διατροφή:** (6 λεπτά)

Υγιεινές συνταγές οι οποίες συμβάλλουν στην ισορροπία των ορμονών και τη βελτίωση της διάθεσης. Εξειδικευμένοι διαιτολόγοι- διατροφολόγοι μας ενημερώνουν και μας καθοδηγούν σε κάθε βήμα της διαδικασίας.

### • **Γυμναστική:** (6 λεπτά)

Παρουσίαση ασκήσεων που βοηθούν στην ενίσχυση της ευεξίας και της ευτυχίας.

### • **Εθελοντική Δράση:** (7 λεπτά)

Ρεπορτάζ: Συμμετοχή στη διοργάνωση και υποστήριξη εθελοντικών αιμοδοσιών, μια έμπρακτη έκφραση κοινωνικής αλληλεγγύης. Η εθελοντική προσφορά αίματος, αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους κρίκους του κοινωνικού εθελοντισμού. Καμπάνια ενημέρωσης και υποστήριξης.

### • **Life Coaching:** (7 λεπτά)

Πρακτικές ανάπτυξης και βελτίωσης στην καθημερινότητα μας. Πως σκέφτομαι; Τι σημαίνει αισθάνομαι; Είμαι χαρούμενος; Συνέντευξη με ειδικό επιστημονικό συνεργάτη. Ενσυνειδητότητα ή mindfulness;

### • **Δημιουργική Απασχόληση:** (6 λεπτά)

Εργαστήριο Ζωγραφικής. Αγχολυτικές επιδράσεις και ανάπτυξη δεξιοτήτων. Παρουσίαση εργαστηρίου και συνέντευξη με τον εκπαιδευτή για τον τρόπο επίδρασης- επικοινωνίας της ζωγραφικής στον ψυχικό μας κόσμο.

### • **Σύνοψη - Κλείσιμο:** (3 λεπτά)

Ανακεφαλαίωση των κύριων θεμάτων και συμπερασμάτων που παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος. / Ευχαριστεί τους καλεσμένους. / Ανακοινώνει το θέμα της επόμενης εκπομπής./ \*\*Τραγούδι. / Τίτλοι τέλους.



# ΖΩΗ ΣΕ ΑΡΜΟΝΙΑ

---

Εβδομαδιαία τηλεοπτική εκπομπή, διάρκειας σαρανταπέντε λεπτών η οποία εστιάζει στην ευεξία, στην ψυχική υγεία, την ισορροπία, τη διατροφή, τον εθελοντισμό, τη γυμναστική και τα εκπαιδευτικά-δημιουργικά εργαστήρια.

**Παρουσίαση (ενδεικτικά):** Ήβη Αδάμου ή Demy

