

Hermes Academy

Strengthening Mental Health
and Resilience in the
Workplace through Habits
and Goals

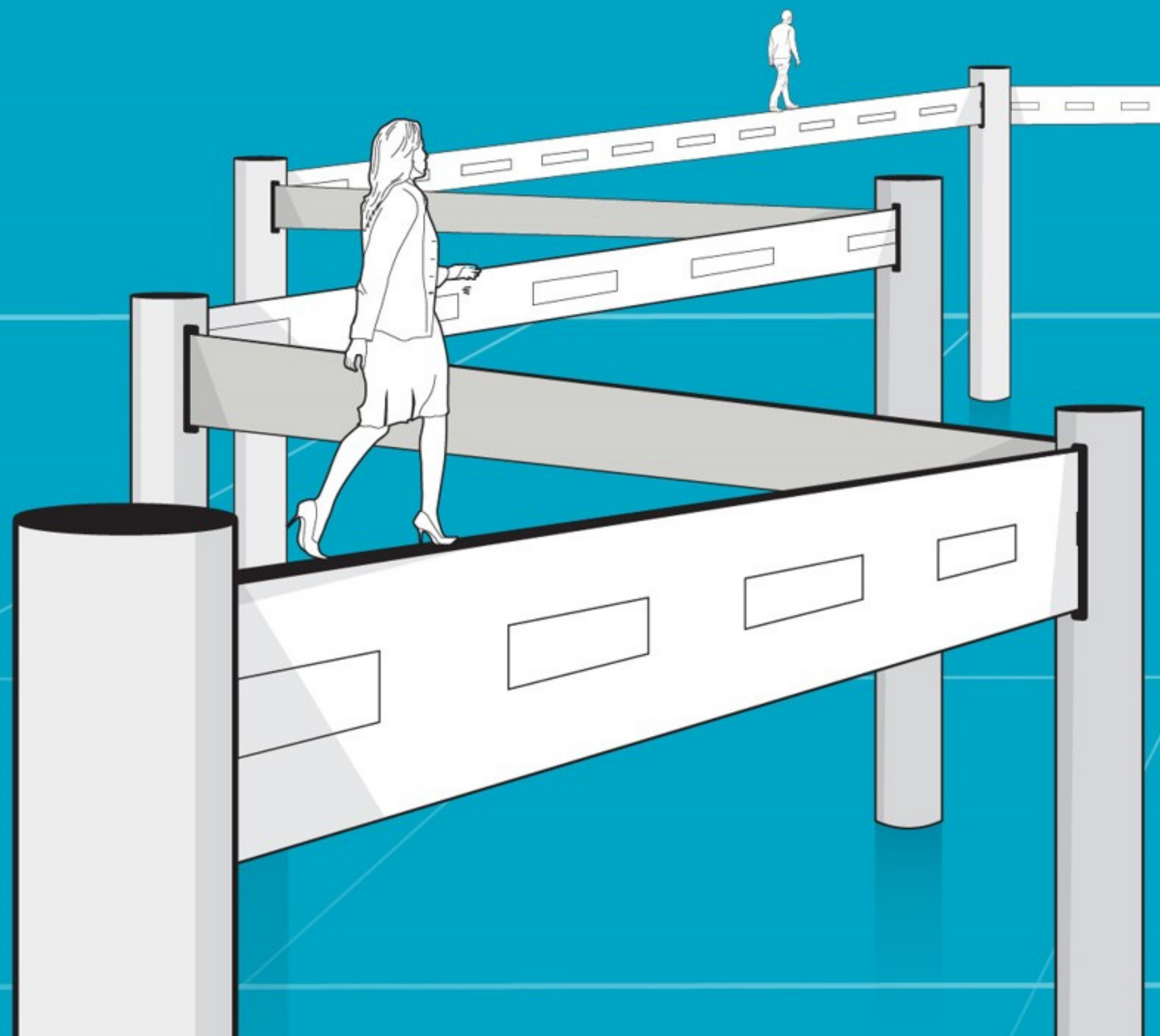
Available dates

03 September 2026

Larnaka Airport

Language: Greek

Open to the world.



The programme specification has been approved
by the HRDA.

Overview

The training programme focuses on strengthening mental resilience and well-being through the development of healthy habits and effective goal setting.

It aims to equip participants with practical tools and techniques for managing stress, enhancing emotional balance, and creating sustainable routines that support personal and professional growth.

Through theoretical instruction and experiential activities, participants will learn how to build resilience, approach challenges with a positive mindset, and achieve their goals in a strategic and structured manner.



Σύνοψη

Το πρόγραμμα κατάρτισης επικεντρώνεται στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και ευημερίας μέσω της ανάπτυξης υγιών συνηθειών και αποτελεσματικού καθορισμού στόχων.

Στοχεύει να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με πρακτικά εργαλεία και τεχνικές για τη διαχείριση άγχους, την ενίσχυση της συναισθηματικής ισορροπίας και τη δημιουργία βιώσιμων ρουτινών που προάγουν την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Μέσα από θεωρητική εκπαίδευση και βιωματικές δραστηριότητες, οι συμμετέχοντες θα μάθουν να χτίζουν ανθεκτικότητα, να αντιμετωπίζουν προκλήσεις με θετική στάση και να επιτυγχάνουν τους στόχους τους με στρατηγικό τρόπο.

Learning Objectives

Upon completion of the programme, participants will be able to:

- Recognise the importance of habits in strengthening their mental resilience and well-being.
- Understand the relationship between mental well-being, resilience, and the achievement of their goals.
- Identify routines and systems that promote continuous growth and sustainable success.
- Develop daily practices to enhance mental well-being and resilience.
- Apply goal-setting, targeting, and planning techniques to achieve desired outcomes.
- Create and adapt stress management strategies, strengthening their personal resilience in the face of challenges.
- Appreciate the value of sustained mental well-being and resilience as a foundation for long-term success and happiness.
- Gain deeper insight into maintaining a positive attitude toward challenges and approaching every situation as an opportunity for growth.
- Adopt and integrate healthy habits and strategies to enhance mental well-being and performance.

TRAINER: ELENI SKORDI

The programme is addressed to employees of all disciplines, regardless of their position within an organisation or their years of experience.

WHO
SHOULD
ATTEND?

Εκπαιδευτικοί Στόχοι

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

- Να αναγνωρίζουν τη σημασία των συνηθειών στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ευημερίας τους.
- Να κατανοούν τις σχέσεις μεταξύ της ψυχικής ευημερίας, της ανθεκτικότητας και της επίτευξης των στόχων τους.
- Να διακρίνουν ρουτίνες και συστήματα που να προάγουν τη διαρκή ανάπτυξη και τη βιώσιμη επιτυχία.
- Να αναπτύξουν καθημερινές πρακτικές για την ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας και ανθεκτικότητας.
- Να εφαρμόζουν τεχνικές στόχευσης, καθορισμού στόχων και προγραμματισμού για την επίτευξη επιθυμητών αποτελεσμάτων.
- Να δημιουργούν και να προσαρμόζουν στρατηγικές διαχείρισης άγχους, ενισχύοντας την προσωπική τους ανθεκτικότητα απέναντι σε προκλήσεις.
- Να αισθάνονται την αξία της διαρκούς ψυχικής ευημερίας και ανθεκτικότητας ως θεμέλιο για τη μακροχρόνια επιτυχία και ευτυχία.
- Να εμβαθύνουν στην κατανόηση της θετικής στάσης απέναντι στις προκλήσεις και να προσεγγίζουν κάθε κατάσταση ως ευκαιρία για ανάπτυξη.
- Να υιοθετούν και να ενσωματώνουν υγιείς συνήθειες και στρατηγικές για την ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας και της αποδοτικότητας.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΕΛΕΝΑ ΣΚΟΡΔΗ

ΠΟΙΟΙ
ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ;

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε εργαζόμενους, όλων των ειδικοτήτων ανεξαρτήτου θέσης μέσα σε ένα οργανισμό και χρόνια εμπειρίας.

Program

09:00 – 10:15	Introduction and Conceptual Framework - Welcome and introduction - Participant introductions (icebreaker, commitment agreement) - Overview of the programme’s purpose and objectives - The Neuroscience of Mental Health and Productivity - Resilience as a Skill: Developing Mental Resilience - How Body Movement and Breathing Affect Mental State	13:00 – 14:00	Lunch
10:15 – 11:00	Building Habits – The Foundation for Sustainable Success Understanding the Habit Loop: How Your Brain Connects to Success	14:00 – 14:30	Goals: From Planning to Execution (Continued) - Goal-setting strategies at organisational and personal levels - The psychology of effective goal planning - Understanding the differences: Process – Performance – Outcome - Goal focus and resilience - Creating a personal goal implementation plan for well-being and success
11:00 – 11:15	Break	14:30 – 16:00	Resilience for Sustainable Success - Emotional resilience under pressure - How to achieve peak performance - Behaviours that drive performance and desired outcomes - Development of an individual action plan
11:15 – 12:15	Building Habits – The Foundation for Sustainable Success (continued) Creating Positive Habits for Mental and Physical Well-being	16:00 – 16:15	Conclusions and Wrap-up
12:15 – 13:00	Goals: From Planning to Execution - Goal-setting strategies at organisational and personal levels - The psychology of effective goal planning - Understanding the differences: Process – Performance – Outcome - Goal focus and resilience - Creating a personal goal implementation plan for well-being and success		

Πρόγραμμα

9:00 – 10:15	Εισαγωγή και Εννοιολογική Οριοθέτηση - Εισαγωγή - Γνωριμία συμμετεχόντων (παγοθραύστης, συμβόλαιο δέσμευσης) - Ανάλυση σκοπού και στόχων προγράμματος - Η Νευροεπιστήμη της Ψυχικής Υγείας & Παραγωγικότητας - Η Ανθεκτικότητα ως Δεξιότητα: Ανάπτυξη Ψυχικής Ανθεκτικότητας - Πως η Κίνηση του Σώματος και η Αναπνοή επηρεάζει την Ψυχική Κατάσταση	12:15 – 13:00	Στόχοι: Από το Σχεδιασμό στην Εκτέλεση - Στρατηγικές για Σχεδιασμό Στόχων σε Οργανωτικό και Προσωπικό Επίπεδο - Η Ψυχολογία του Αποτελεσματικού Σχεδιασμού Στόχων
10:15 – 11:00	Χτίζοντας Συνήθειες – Η Βάση για Βιώσιμη Επιτυχία Κατανόηση του Κύκλου Συνήθειας (Habit Loop): Η Σύνδεση του Εγκεφάλου σας με την Επιτυχία	13:00 – 14:00	Γεύμα
11:00 – 11:15	Διάλειμμα	14:00 – 14:30	Στόχοι: Από το Σχεδιασμό στην Εκτέλεση - Κατανοώντας τις διαφορές: Διαδικασία – Απόδοση - Αποτέλεσμα - Στοχοπροσήλωση και Ανθεκτικότητας - Δημιουργία Προσωπικού Σχεδίου Εφαρμογής Στόχων για Ευημερία και Επιτυχία
11:15 – 12:15	Χτίζοντας Συνήθειες – Η Βάση για Βιώσιμη Επιτυχία (συνέχεια) Δημιουργία Θετικών Συνηθειών για Ψυχική και Σωματική Ευημερία	14:30 – 16:00	Ανθεκτικότητα για Βιώσιμη Επιτυχία Συναισθηματική Ανθεκτικότητα υπό Πίεση - Πως να Επιτεύξεις Μέγιστη Απόδοση - Οι Σωστές Συμπεριφορές για Επίτευξη Απόδοσης και Επιθυμητών Αποτελεσμάτων - Δημιουργία ατομικού πλάνου
		16:00 – 16:15	Συμπεράσματα/ ανακεφαλαίωση



Program Fees

Fees: €220

HRDA subsidy*: €120

Net fees (after subsidy): €100

Companies who satisfy the HRDA's criteria are eligible to the HRDA subsidy. To view the criteria, you may click [here](#).

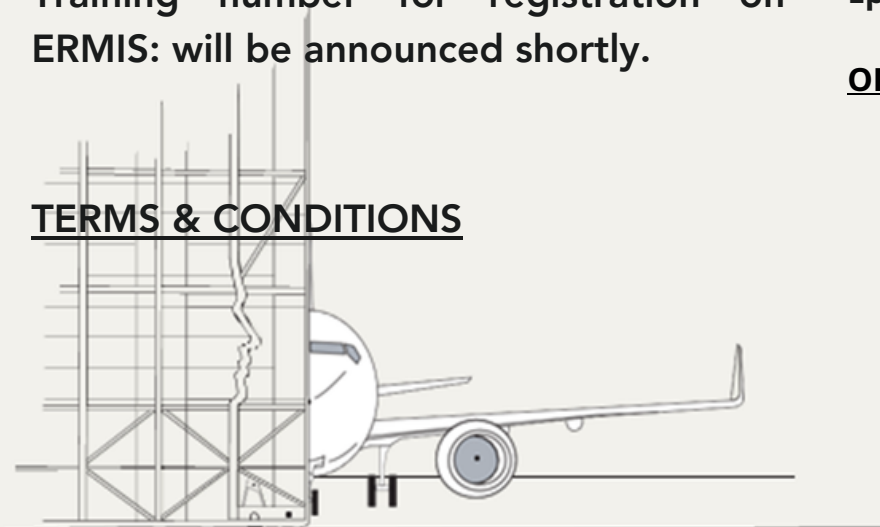
Training number for registration on ERMIS is 737600

REGISTRATION FORMS

Click [here](#) to Register no later than 20 August 2026.

Training number for registration on ERMIS: will be announced shortly.

TERMS & CONDITIONS



Δίδακτρα Προγράμματος

Δίδακτρα: €220

Επιχορήγηση ΑνΑΔ*: €120

Τελικά δίδακτρα (μετά την επιχορήγηση): €100

Οι εταιρίες που πληρούν τα κριτήρια της ΑνΑΔ μπορούν να λάβουν τη σχετική επιχορήγηση. Για να δείτε τα κριτήρια, πατήστε [εδώ](#).

Αριθμός σεμιναρίου για εγγραφή στο σύστημα Ερμής είναι 737600

ΑΙΤΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Πατήστε [εδώ](#) για να εγγραφείτε όχι αργότερα από τις 20 Αυγούστου 2026.

Αριθμός σεμιναρίου για εγγραφή στο σύστημα Ερμή θα ανακοινωθεί σύντομα.

ΟΡΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

Elena Skordi

Elena is a Certified Health Coach and the founder of Mind Matters, where she supports individuals and organisations in building sustainable habits that enhance physical, mental, and emotional well-being.

Her work centres on practical, personalised guidance across nutrition, movement, sleep, stress regulation, breathwork, and mindfulness. She combines evidence-based education with accountability to help people better understand their bodies, make intentional choices, and build long-term resilience — one small, consistent step at a time.

Elena works extensively with adults in both one-to-one and group settings, delivering coaching, health education, and behaviour-change programmes designed to be practical, accessible, and sustainable. She is also a Certified Trainer for Adults (Level 5), accredited by the Human Resource Development Authority of Cyprus (CyHRDA), which supports her work in effectively teaching, facilitating, and educating adult learners.



Trainer

Έλενα Σκορδή

Η Έλενα είναι Πιστοποιημένη Health Coach και ιδρύτρια του Mind Matters, όπου υποστηρίζει άτομα και οργανισμούς στη δημιουργία βιώσιμων συνηθειών που ενισχύουν τη σωματική, ψυχική και συναισθηματική ευεξία.

Το έργο της επικεντρώνεται σε πρακτική και εξατομικευμένη καθοδήγηση σε θέματα διατροφής, κίνησης, ύπνου, διαχείρισης άγχους, αναπνευστικών τεχνικών (breathwork) και ενσυνειδητότητας (mindfulness). Συνδυάζει τεκμηριωμένη γνώση με συστηματική υποστήριξη και λογοδοσία, βοηθώντας τους ανθρώπους να κατανοήσουν καλύτερα το σώμα τους, να λαμβάνουν συνειδητές αποφάσεις και να αναπτύσσουν μακροπρόθεσμη ανθεκτικότητα — ένα μικρό, σταθερό βήμα κάθε φορά.

Η Έλενα εργάζεται εκτενώς με ενήλικες τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο, παρέχοντας coaching, εκπαίδευση υγείας και προγράμματα αλλαγής συμπεριφοράς που είναι πρακτικά, προσιτά και βιώσιμα. Είναι επίσης Πιστοποιημένη Εκπαιδύτρια Ενηλίκων (Επίπεδο 5), από την Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού Κύπρου (ΑνΑΔ), γεγονός που ενισχύει το έργο της στη διδασκαλία, διευκόλυνση και εκπαίδευση ενηλίκων με αποτελεσματικό τρόπο.

Contact Us:

Persa Papademetriou

Senior Human Resources Generalist

T.: 00357 24742194 | F.: 00357 24742094

p.papademetriou@hermesairports.com