



TICKET NEWS

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ NEWSLETTER ΓΙΑ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΙΑΤΑΚΤΙΚΩΝ

Αγαπητοί φίλοι και συνεργάτες,

το αγαπημένο για όλους τους Έλληνες Πάσχα είναι προ των πυλών, δίνοντάς μας μια ευκαιρία να ξεκουραστούμε, να νιώσουμε ενδεχομένως την κατανύξη των ημερών αλλά και να περάσουμε μοναδικές στιγμές με τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Είτε στην πόλη είτε στο χωριό των παιδικών σας χρόνων, αξιοποιήστε το χρόνο ώστε να γεμίσετε έστω και για λίγο τις μπαταρίες και να ετοιμαστείτε για την περίοδο μέχρι... το καλοκαίρι!

Ως τότε βέβαια, εμείς στην Edenred θα συνεχίζουμε να είμαστε κοντά σας, με νέες λύσεις και ξεχωριστές πρωτοβουλίες, αντίστοιχες με εκείνες των μηνών που πέρασαν! Έτσι, οι σελίδες που ακολουθούν είναι μια αφορμή να ενημερωθείτε για τις νέες συνεργασίες, που διευρύνουν ακόμα περισσότερο το δίκτυο συνεργαζόμενων καταστημάτων της Edenred, να δείτε στην πράξη τι πιστεύει ο κόσμος για εμάς, μέσα από την έρευνα ικανοποίησης δικτύου, αλλά και να μάθετε τι χρειάζεται πραγματικά για μια επιτυχημένη δίαιτα, μέσα από το νέο άρθρο του προγράμματος «Be healthy».

Για ακόμα περισσότερα νέα από όλους εμάς στην Edenred, σύντομα θα είμαστε και πάλι σε επικοινωνία.

Σας ευχόμαστε Καλό Πάσχα, με υγεία και χαρά!

Με εκτίμηση
Η ομάδα της Edenred

14

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2015



Έρευνα ικανοποίησης δικτύου

Στην Edenred, η γνώμη όλων των συνεργατών μας είναι ιδιαίτερα σημαντική! Για αυτό και πρόσφατα πραγματοποιήσαμε μια μεγάλη έρευνα που αφορούσε στα συμβεβλημένα καταστήματα του δικτύου μας.

Τα αποτελέσματα ήταν ιδιαίτερα εμψυχωτικά και παράλληλα μας δίνουν ακόμα μεγαλύτερο κίνητρο, ώστε να συνεχίσουμε την προσπάθεια για μια ακόμα αποδοτικότερη συνεργασία, δικαιώνοντας τη φήμη που μας συνοδεύει.



**Τι προκύπτει
για την Edenred
από τις απαντήσεις
της έρευνας;***



88%

Θα σύστηνε την Edenred σε μία
άλλη επιχείρηση για συνεργασία

75%

Είναι αρκετά / απόλυτα
ικανοποιημένοι με την τηλεφωνική
επικοινωνία που έχουν με την
εταιρεία μας για θέματα που
αφορούν στη συνεργασία μας



65%

Είναι αρκετά / απόλυτα ικανοποιημένοι
με το υλικό που τους
δίνεται/αποστέλλεται (Αυτοκόλλητα /
Επιστολές / Φάκελοι κλπ.)

68%

Είναι αρκετά / απόλυτα ικανοποιημένοι
με τη διαδικασία διαχείρισης των
διατακτικών (παραλαβή / αποστολή /
αποπληρωμή)

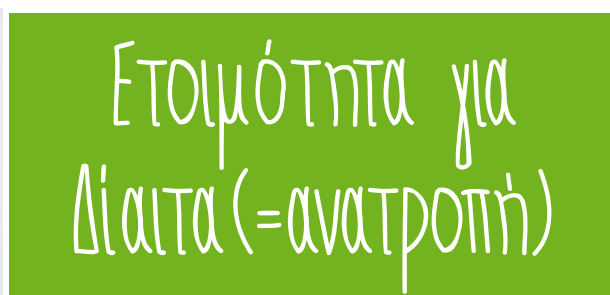


89%

Έχει τοποθετήσει την ειδική
σήμανση συνεργασίας
(αυτοκόλλητο) σε εμφανές σημείο
της εισόδου

*Τα αποτελέσματα είναι βάσει έρευνας ικανοποίησης πελατών της Edenred, που ολοκληρώθηκε το Μάρτιο του 2015.

Αν είστε συνεργάτης στο δίκτυο καταστημάτων της Edenred και επιθυμείτε να συμμετάσχετε και εσείς στην επόμενη μας έρευνα, επικοινωνήστε μαζί μας στο τηλ. 210 2117030.



Γιατί είναι σημαντικό;

Πολλοί άνθρωποι μπαίνουν σε «δίαιτες» για τους λάθους λόγους:

Συνήθως...

- Κάποιος άλλος το δοκίμασε ("Ξεκίνησε η φίλη μου και τα πήγε περίφημα!")
- Πρόκειται για απέχθεια για τον εαυτό, αντί για αποδοχή ("Πώς έχω γίνει έτσι...")
- Κάποια ειδική περίπτωση είναι στη μέση ("Πάω διακοπές, πώς θα βγω στην παραλία;" ή ακόμα και το κλασικό... "Παντρεύομαι!")
- Πιέζονται από ανθρώπους του κοντινού τους περιβάλλοντος και δεν ξεκινούν με δική τους πρωτοβουλία
- Γίνεται λήψη απόφασης χωρίς προηγούμενη αξιολόγηση όλων των αλλαγών στη συμπεριφορά που θα χρειαστούν
- Υπάρχει η πεποίθηση ότι η απώλεια βάρους θα εξαλείψει την υπερφαγία, ενώ το αντίθετο είναι αλήθεια

Με βάση τα ποσοστά, το 90% όσων έκαναν δίαιτα (και δη με την έννοια της στέρησης και του ψυχαναγκασμού), ξαναπαίρνουν το βάρος που έχασαν... Παραμένει γεγονός το ότι η υποτροπή ή η αποτυχία στη δίαιτα παραμένει σοβαρό πρόβλημα για πολλούς ανθρώπους.

Είναι σωστή η χρονική στιγμή;

Υπάρχουν φυσικά πολλοί λόγοι για τους οποίους δυσκολεύεται κανείς να χάσει βάρος. Μπορεί να οφείλεται σε σωματικούς, γενετικούς, πολιτισμικούς (κοινωνικούς) και ψυχολογικούς παράγοντες. Ένας σημαντικός παράγοντας που αφορά στην ψυχολογία, είναι η ετοιμότητα για δίαιτα, με την έννοια της εξισορρόπησης και της αποκατάστασης της διατροφής. Μερικές φορές οι συνθήκες είναι σωστές και κάποιες φορές όχι. Οι πιθανότητες για επιτυχία είναι μεγαλύτερες εάν η χρονική στιγμή είναι σωστή.

Τι σημαίνει όμως ετοιμότητα;

Ο όρος ετοιμότητα αφορά στο κατά πόσον ένα άτομο είναι προετοιμασμένο να ξεκινήσει μια δίαιτα στη χρονική στιγμή που το επιλέγει. Αφορά στην ψυχολογική του κατάσταση, στην κινητοποίησή του και σε άλλους παράγοντες που καθορίζουν την καταλληλότητα της χρονικής στιγμής. Σπάνια αναρωτιούνται οι περισσότεροι υποψήφιοι "είμαι έτοιμος γι' αυτό; Ποιο είναι το κίνητρό μου;"...



Αυτός που θέλει να χάσει βάρος μοιάζει με κάποιον που επιθυμεί να ανέβει ένα βουνό: Είναι δυνατόν, αλλά θέλει σκληρή δουλειά. Ο έξυπνος άνθρωπος περιμένει για τις κατάλληλες συνθήκες. Υπάρχει διαφορά μεταξύ του ατόμου που ξεκινά την ανάβαση μία καλή ημέρα, από αυτόν που ξεκινά εν μέσω σφοδρής κακοκαιρίας. Οι αναρχητές αντιλαμβάνονται καλά τη σημασία των σωστών συνθηκών,

1. Η πλήρης επίγνωση του πόσο σημαντικό είναι να 'ναι κανείς έτοιμος για δίαιτα.
2. Η σωστή αξιολόγηση της ετοιμότητας αυτής.

Η δέσμευση έχει να κάνει με τη βαθιά συνειδητοποίηση ότι πολλές από τις παλιές, αγαπημένες συνήθειες θα πρέπει να περιοριστούν, όπως η κατανάλωση αγαπημένων τροφών ή η προσοχή στο τι και πόσο θα φάει κανείς σε ένα πάρτι ή σε ένα εστιατόριο. Μπορεί ο διαιτώμενος να δει τον εαυτό του να κρατά τέτοιους περιορισμούς 3 ή και 6 μήνες αργότερα;

Υπάρχουν πολλοί άλλοι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν αυτή τη δέσμευση, όπως η συμπεριφορά και η στάση των άλλων γύρω του: Αυτοί ίσως να μην κρατήσουν υποστηρικτική θέση ή ακόμα και να προσπαθήσουν ξεκάθαρα να σαμποτάρουν την προσπάθεια του διαιτώμενου (ως εξωτερικοί "σαμποτέρ"). Υπάρχουν διάφοροι λόγοι γι' αυτό...

Ίσως νιώθουν ότι απειλούνται και οι ίδιοι ή ζηλεύουν επειδή ο διαιτώμενος προσπαθεί να ανακτήσει τον έλεγχο στη ζωή του.

Ίσως επίσης να τους αρέσει να έχουν έναν σύνενοχο στις δικές τους παρεκτροπές. Όπως και να 'χει, ο υποψήφιος για δίαιτα (με την έννοια της εξισορρόπησης πάντα) πρέπει να μπορεί να οραματιστεί τον εαυτό του να κοντρολάρει καταστάσεις, οριοθετώντας τον εαυτό του, όπως π.χ. αν βρεθεί ανάμεσα σε "αγαπημένους" ανθρώπους που θα του πουν: "Έλα τώρα καημένε, ένα δεν θα σε βλάψει", ή "μη γίνεσαι τόσο βαρετός, φάε λίγο ακόμα να το απολαύσεις".

Συνθήκες Ζωής

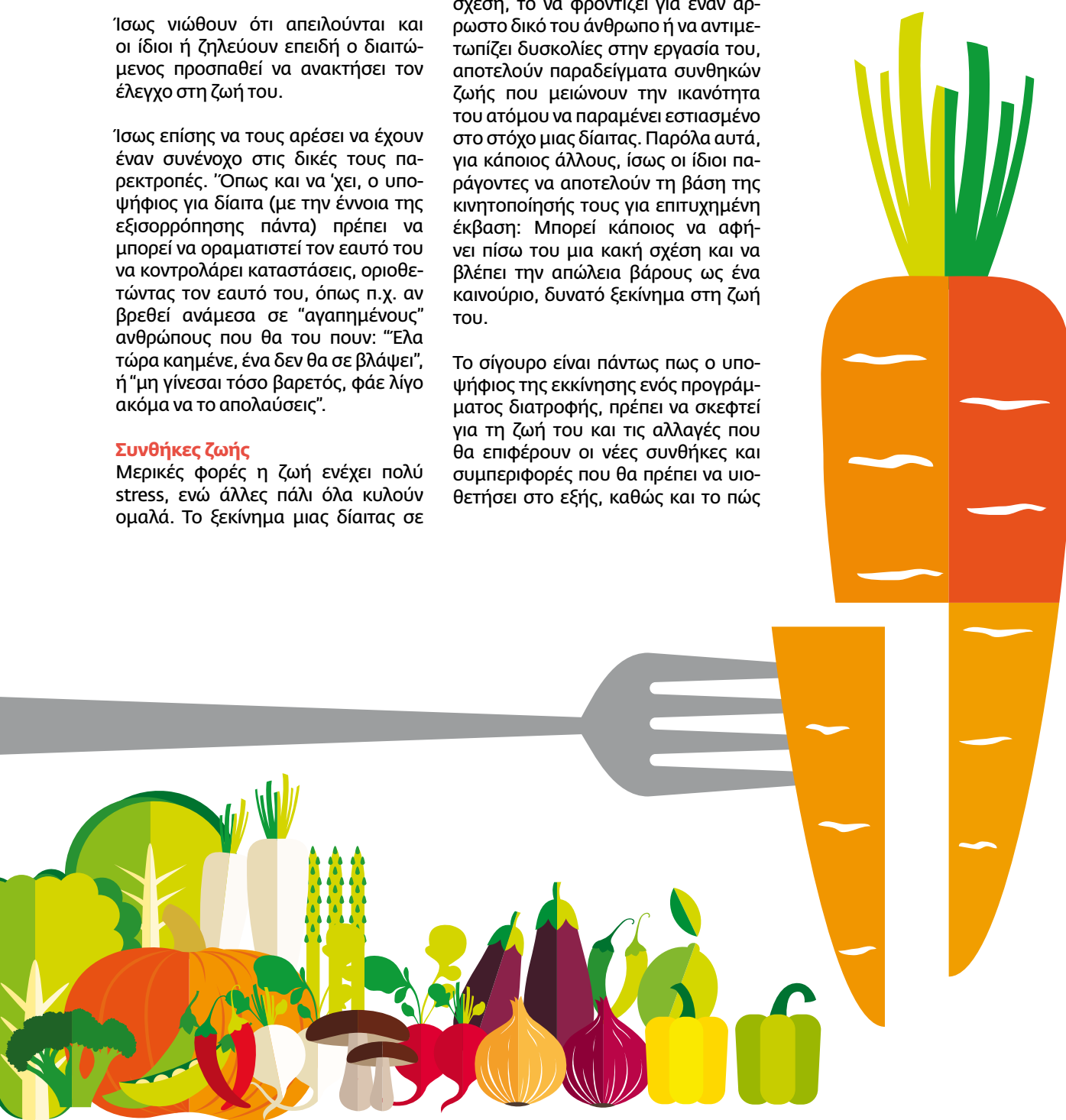
Μερικές φορές η ζωή ενέχει πολύ stress, ενώ άλλες πάλι όλα κυλούν ομαλά. Το ξεκίνημα μιας δίαιτας σε

μια χρονική στιγμή όπου παρουσιάζονται πολλά ή σοβαρά προβλήματα δεν μπορεί παρά να οδηγήσει σε μειωμένη ικανότητα αντίστασης στις δυσκολίες που ίσως εμφανιστούν μετέπειτα ή στην κάμψη της θέλησης για δέσμευση ή και τη δημιουργία "εχθρικού περιβάλλοντος". Το να παλεύει κανείς με τις διαδικασίες ενός διαζυγίου ή προβλημάτων σε μία σχέση, το να φροντίζει για έναν άρρωστο δικό του άνθρωπο ή να αντιμετωπίζει δυσκολίες στην εργασία του, αποτελούν παραδείγματα συνθηκών ζωής που μειώνουν την ικανότητα του ατόμου να παραμένει εστιασμένο στο στόχο μιας δίαιτας. Παρόλα αυτά, για κάποιους άλλους, ίσως οι ίδιοι παράγοντες να αποτελούν τη βάση της κινητοποίησής τους για επιτυχημένη έκβαση: Μπορεί κάποιος να αφήνει πίσω του μια κακή σχέση και να βλέπει την απώλεια βάρους ως ένα καινούριο, δυνατό ξεκίνημα στη ζωή του.

Το σίγουρο είναι πάντως πως ο υποψήφιος της εκκίνησης ενός προγράμματος διατροφής, πρέπει να σκεφτεί για τη ζωή του και τις αλλαγές που θα επιφέρουν οι νέες συνθήκες και συμπεριφορές που θα πρέπει να υιοθετήσει στο εξής, καθώς και το πώς

θα χειριστεί σημαντικά γεγονότα που πρόκειται να συμβούν στο άμεσο μέλλον του και ενδεχομένως μπορούν να ενισχύσουν ή να κάμψουν την προσπάθειά του για ισορροπία στη διατροφή του.

Βίκυ Παπαβασιλείου
Διατροφολόγος-Διαιτολόγος



4 μήνες, 4 νέοι ΤΥΧΕΡΟΙ νικητές...

Ticket Restaurant® σημαίνει αμέτρητες γευστικές επιλογές, αλλά σημαίνει και ένα αγαπημένο δώρο για έναν τυχερό κάτοχο διατακτικών κάθε μήνα: Μία προπληρωμένη κάρτα αγορών Ticket Compliments® Gift Card, αξίας 100€!

Διεκδικήστε και εσείς το δώρο, εύκολα και απλά: Βρείτε το ειδικό έντυπο που συνοδεύει τις διατακτικές σας και μάθετε πώς μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή στον διαγωνισμό της Edenred, προκειμένου να κερδίσετε την προπληρωμένη κάρτα αγορών Ticket Compliments® Gift Card, για να κάνετε τις αγορές σας μέσα από το ευρύ δίκτυο καταστημάτων της MasterCard®.

Δείτε παρακάτω τι μας είπαν οι νικητές των τελευταίων μηνών για το δώρο τους!



“Το καλύτερο δώρο
για τις γιορτές!
Ευχαριστώ πολύ”



Νικητής Νοεμβρίου:
Δήμητρα Πλατιά
Intralot AE



Νικητής Δεκεμβρίου:
Νικολέττα Μυλωνά
NEON-ENERGY A.E.

“Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην εταιρεία EDENRED για την εξαιρετική πρωτοβουλία. Ήταν το καταλληλότερο δώρο τώρα στις εκπτώσεις!!!! Καλή επιτυχία στους επόμενους.”



Νικητής Ιανουαρίου:
Μπαλάσκα Τζένη
ΑΜ ΝΟΜΙΚΟΣ

“ Θα ήθελα να σας ευχαριστήσω για το όμορφο δώρο σας. Ήταν πραγματικά μία έκπληξη για μένα και ένα πασχαλιάτικο δωράκι!! Πάντα να έχετε καλές δουλειές. Εύχομαι ολόψυχα καλή επιτυχία στους επόμενους συμμετέχοντες. Ευχαριστώ! ”

“ Ένα απρόσμενο δώρο, μια ευχάριστη έκπληξη...!! Ευχαριστώ την Edenred για αυτό το δώρο και εύχομαι καλή επιτυχία στους επόμενους!! ”



Νικητής Φεβρουαρίου:
Γιάννης Τσιούντζιρας
Ελληνογερμανική Αγωγή



Beneficio Club

Όλοι οι κάτοχοι Ticket Restaurant® κερδίζουν στην πλατφόρμα μεγάλων προσφορών!

Είστε κάτοχος διατακτικών γεύματος Ticket Restaurant®;

Τώρα έχετε τις καλύτερες επιλογές στα χέρια σας, χάρη στο Beneficio Club®, τη διαδικτυακή πλατφόρμα προσφορών που φέρνει αποκλειστικά για σας η Edenred!

Στο Beneficio Club® βρίσκετε καθημερινά τα πιο συμφέροντα deals μέσα από αποκλειστικές προσφορές, εκπτώσεις και προνόμια, για να εξαργυρώσετε τα Ticket Restaurant® στα καταστήματα του δικτύου μας, απολαμβάνοντας από ελληνική ή ξένη κουζίνα, υγιεινή διατροφή, γρήγορα γεύματα και ό,τι τραβάει η όρεξή σας.

Εγγραφείτε εντελώς δωρεάν στο www.beneficioclub.gr και επωφεληθείτε από τις μεγάλες προσφορές!

Με το Beneficio Club® οι διατακτικές σας αποκτούν ακόμα μεγαλύτερη αξία!

ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ
ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ TICKET ON
THE GO®
ΓΙΑ Android & iPhone ΣΥΣΚΕΥΕΣ.
ΒΡΕΙΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ
ΤΟΥ BENEFICIO CLUB



Download on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

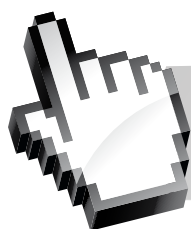


ΝΕΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

Το δίκτυο καταστημάτων των **Ticket Compliments®** μεγαλώνει συνεχώς.
Δείτε ορισμένες από τις επιχειρήσεις που ξεκίνησαν συνεργασία:



Για το πλήρες δίκτυο επισκεφτείτε το www.edenred.gr
ή κατεβάστε δωρεάν στο κινητό την εφαρμογή Ticket On The Go!



Για να μάθετε τις νέες συνεργασίες των Ticket Restaurant®
και τα καταστήματα που παρέχουν σήμερα προσφορά
στο Beneficio Club, κάντε [κλικ εδώ!](#)



Edenred

INVESTORS
IN PEOPLE

GREAT
PLACE
TO
WORK

Best
Workplaces 2014
Greece



ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ

Ευχόμαστε το φως της Ανάστασης
να λάμπει πάντα στις καρδιές όλων μας!

 Ticket
Restaurant®

 Ticket Car®
Fuel Card

 Ticket
Restaurant®
Meal Expenses

 Ticket
Compliments®
Gift Card

 Ticket
Compliments®

 Ticket
Car®

www.edenred.gr