

## ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



Θεσσαλονίκη: 05/02/2024

Διεύθυνση Φοιτητικής Μέριμνας  
Τμήματα Πρακτικής Άσκησης και  
Σταδιοδρομίας Φοιτητών & Αποφοίτων  
Πληροφορίες: Μαρία Αγοραστού  
Σοφία Παυλίδου  
Γιώργος Ζέκος  
Τηλέφωνο: 2310 013718  
2510462139  
2321049153  
E-mail: [career@the.iuh.gr](mailto:career@the.iuh.gr)  
[praktikiaskisi@emt.iuh.gr](mailto:praktikiaskisi@emt.iuh.gr)  
[zekosg@teisem.gr](mailto:zekosg@teisem.gr)  
Ιστοσελίδα: <https://career.iuh.gr/>

**Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος**  
**Κεντρικό Πρωτόκολλο**  
Αρ. Πρωτ.: ΔΦ 15/4207\_05/3/2024  
Ημερομηνία: 05/3/2024

### ΠΡΟΣ

**Όλα τα Τμήματα του ΔΙΠΑΕ (δια των  
Σχολών) Πανεπιστημιακό Κέντρο  
Διεθνών Προγραμμάτων ΔΙΠΑΕ**

**(δια της Αντιπρυτάνεως Διοικητικών  
Υποθέσεων, Φοιτητικής Μέριμνας  
και Δια Βίου Εκπαίδευσης)**

**Θέμα: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ Β ΚΥΚΛΟΣ - ΙΝΕ - ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΣΕΕ με το ΔΙΠΑΕ**

Αξιότιμη κα Αντιπρύτανη,

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι το Τμήματα Πρακτικής Άσκησης και Σταδιοδρομίας Φοιτητών & Αποφοίτων (Γραφείο Διασύνδεσης) του ΔΙΠΑΕ και το τμήμα Διοίκησης Οργανισμών Μάρκετινγκ και Τουρισμού του ΔΙΠΑΕ προχώρησε στην υπογραφή ενός Μνημονίου Συνεργασίας με το Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΕΕ για την πραγματοποίηση καθ' όλους τους μήνες του ακαδημαϊκού έτους σεμιναρίων (εξ αποστάσεως και δια ζώσης) για τους φοιτητές και αποφοίτους του Πανεπιστημίου στα πλαίσια εξωστρέφειας του νέου Τμήματος Πρακτικής Άσκησης και Σταδιοδρομίας Φοιτητών & Αποφοίτων και την έναρξη δράσεων που αποσκοπούν στην ενδυνάμωση και υποστήριξη των φοιτητών και αποφοίτων σε θέματα όπως την υλοποίηση μιας σειράς εργαστηρίων συμβουλευτικής και πληροφόρησης δια ζώσης και εξ αποστάσεως με τις εξής θεματικές:

1. Εργασιακές Σχέσεις και Δικαιώματα - Οι νέοι κατά τη διαδικασία ένταξης στην αγορά εργασίας
2. Διαχείριση Εργασιακού Άγχους
3. Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Συναισθηματικής Νοημοσύνης
4. Τεχνικές Πλοήγησης στην Αγορά Εργασίας: Συνέντευξη επιλογής
5. Τεχνικές Πλοήγησης στην Αγορά Εργασίας: Βιογραφικό σημείωμα- συνοδευτική επιστολή
6. Διαμορφώνοντας επαγγελματικό προφίλ στο LinkedIn

Επίσης θα πραγματοποιηθούν από τον μήνα Μάρτιο και εξ αποστάσεως συνεδρίες προσωπικής επαγγελματικής συμβουλευτικής.

Παρακαλούμε όπως ενημερωθούν για το συνημμένο πρόγραμμα όλοι οι φοιτητές και απόφοιτοι δια των Προέδρων, Γραμματειών και Ιστοσελίδων των Τμημάτων ώστε να τους δοθεί η ευκαιρία επιλογής και εγγραφής τους. Θα βοηθούσε ιδιαίτερα και η ενημέρωση μέσω των επίσημων Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης του ΔΙΠΑΕ καθώς και η καταχώρηση της συγκεκριμένης δράσης στην επίσημη ιστοσελίδα του ΔΙΠΑΕ που αφορά την Φοιτητική Μέρα.

### **Ο Ιδρυματικός Υπεύθυνος του Προγράμματος**

**Panagiotis Kassianidis** Digitally signed by Panagiotis Kassianidis  
Date: 2024.03.05 11:43:40 +02'00'

**Παναγιώτης Κασσιανίδης**

**Αν. Καθηγητής**

#### Εσωτερική Διανομή:

Πρύτανη

Αντιπρύτανη Διοικητικών Υποθέσεων, Φοιτητικής Μέριμνας και Δια Βίου Εκπαίδευσης

Αντιπρύτανη Ακαδημαϊκών Υποθέσεων και Διασφάλιση Ποιότητας

Αντιπρύτανη Οικονομικών, Προγραμματισμού και Ανάπτυξης

Αντιπρύτανη Διεθνοποίησης, Δημοσίων Σχέσεων και Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης

Διεύθυνση Φοιτητικής Μέριμνας

Διεύθυνση Σπουδών και Ακαδημαϊκών Μονάδων

Περιφερειακή Διεύθυνση Διοικητικών, Ακαδημαϊκών Υπηρεσιών και Φοιτητικής Μέριμνας

Καβάλας

Περιφερειακή Διεύθυνση Διοικητικών, Ακαδημαϊκών Υπηρεσιών και Φοιτητικής Μέριμνας

Σερρών

**ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΟΜΑΔΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ ΚΑΙ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΙΝΕ-ΓΣΕΕ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΕΛΛΑΔΟΣ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΡΤΙΟΣ – ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2024 (Β' ΚΥΚΛΟΣ)**

Το ΙΝΕ ΓΣΕΕ Θεσσαλονίκης, στο πλαίσιο της Πράξης «Εξ αποστάσεως και δια ζώσης υπηρεσίες Πληροφόρησης και Συμβουλευτικής Υποστήριξης και Ενδυνάμωσης Εργαζομένων και Ανέργων» σε συνεργασία με το Διεθνές Πανεπιστήμιο Ελλάδος ανακοινώνει την υλοποίηση μιας σειράς εργαστηρίων συμβουλευτικής και πληροφόρησης δια ζώσης και εξ αποστάσεως με τις εξής θεματικές:

1. Εργασιακές Σχέσεις και Δικαιώματα – Οι νέοι κατά τη διαδικασία ένταξης στην αγορά εργασίας
2. Διαχείριση Εργασιακού Άγχους
3. Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Συναισθηματικής Νοημοσύνης
4. Τεχνικές Πλοήγησης στην Αγορά Εργασίας: Συνέντευξη επιλογής
5. Τεχνικές Πλοήγησης στην Αγορά Εργασίας: Βιογραφικό σημείωμα- συνοδευτική επιστολή
6. Διαμορφώνοντας επαγγελματικό προφίλ στο LinkedIn

Τα εργαστήρια απευθύνονται σε εργαζόμενους και ανέργους, φοιτητές και αποφοίτους του ΔΙ.ΠΑ.Ε. και θα πραγματοποιηθούν τα **εξ αποστάσεως** μέσω πλατφόρμας τηλεδιάσκεψης Zoom που θα ανακοινώνονται κάθε μήνα στο παρακάτω πρόγραμμα και **δια ζώσης** στα **Κεντρικά Γραφεία του ΙΝΕ Αισώπου 24 & Προμηθέως, 54627 (Κέντρο Θεσσαλονίκης)**.

Η συμμετοχή στα διαδικτυακά ή δια ζώσης σεμινάρια θα κατοχυρώνετε με την εγγραφή των ενδιαφερομένων μέχρι μία μέρα πριν το σεμινάριο μέσω της πλατφόρμας Google Forms που θα υπάρχει αναρτημένη στο πρόγραμμα του κάθε μήνα. Στα εξ αποστάσεως σεμινάρια, μετά την υποβολή εκδήλωσης ενδιαφέροντος θα εμφανίζεται ο σύνδεσμος Zoom.

## Οι θεματικές ενότητες που θα παρουσιαστούν είναι οι παρακάτω

### 1. Εργασιακές Σχέσεις και Δικαιώματα – Οι νέοι κατά τη διαδικασία ένταξης στην αγορά εργασίας

Νέοι ηλικιακά εργαζόμενοι (18-29 ετών) βιώνουν συχνά δυσφορία, απογοήτευση και ματαιώση από την εργασία τους, η οποία αναπτύσσεται σε ένα πλαίσιο επισφάλειας και αβεβαιότητας. Έτσι, συχνά επιλέγουν να αποσυρθούν, τοποθετώντας πολλές φορές τον εαυτό τους και εκτός της αγοράς εργασίας. Ωστόσο, η κατανόηση και η πρακτική εφαρμογή των υποχρεώσεων και δικαιωμάτων που απορρέουν από τις εργασιακές σχέσεις και συμβάσεις εργασίας μπορούν να λειτουργήσουν προστατευτικά στον εργαζόμενο, ενισχύοντας την επαγγελματική του εξέλιξη και πορεία.

### 2. Διαχείριση Εργασιακού Άγχους

Το εργαστήριο απευθύνεται τόσο σε εργαζομένους που βιώνουν άγχος λόγω ποικίλων δυσκολιών που σχετίζονται με το εργασιακό τους περιβάλλον όσο και σε ανέργους στην προσπάθεια ένταξης και παραμονής τους στην αγορά εργασίας. Στόχος του εργαστηρίου είναι από τη μια να εντοπίσει το άτομο τις αγχογόνες καταστάσεις, τα συμπτώματα του άγχους σε ψυχοσωματικό επίπεδο και σε επίπεδο συμπεριφοράς και τις επιπτώσεις του σε όλους τους τομείς της ζωής του και από την άλλη να κατανοήσει και κυρίως να αρχίσει να εφαρμόζει τις τεχνικές διαχείρισης του άγχους που προτείνονται.

### 3. Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Κύριος παράγοντας πρόβλεψης συναισθηματικής υγείας και επιτυχίας. Ανάπτυξη επιμέρους δεξιοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης, για αποτελεσματική επικοινωνία στον χώρο εργασίας. Τρόποι αναγνώρισης, κατανόησης και διαχείρισης των συναισθημάτων. Υπερπήδηση εμποδίων και δημιουργία κινήτρων

### 4. Τεχνικές Πλοήγησης στην Αγορά Εργασίας: Συνέντευξη επιλογής

Στόχος του εργαστηρίου είναι να καλλιεργήσουμε τις δεξιότητες αυτοπαρουσίασης με έμφαση στη συνέντευξη επιλογής. Το εργαστήριο εστιάζει στις δεξιότητες ανάδειξης προσόντων σε συνέχεια του βιογραφικού σημειώματος και της συνοδευτικής επιστολής, μέσα από την προσέγγιση της συνέντευξης με τον εργοδότη.

### 5. Τεχνικές Πλοήγησης στην Αγορά Εργασίας: Βιογραφικό σημείωμα – συνοδευτική επιστολή

Στόχος του εργαστηρίου είναι να καλλιεργήσουμε τις δεξιότητες αυτοπαρουσίασης, εστιάζοντας στο βιογραφικό σημείωμα. Το εργαστήριο στοχεύει στις δεξιότητες ανάδειξης προσόντων μέσα από το βιογραφικό σημείωμα, τη συνοδευτική επιστολή και τη δυνατότητα να ανταποκρίνεται κανείς στις σύγχρονες απαιτήσεις της αγοράς εργασίας

## 6. Διαμορφώνοντας Επαγγελματικό Προφίλ στο LinkedIn

Ο τρόπος αναζήτησης εργασίας μεταβάλλεται συνεχώς την τελευταία δεκαετία καθώς ολοένα και περισσότερες επιχειρήσεις χρησιμοποιούν τα Κοινωνικά Μέσα Δικτύωσης για την εύρεση του κατάλληλου προσωπικού, με βασικότερο εργαλείο την πλατφόρμα του LinkedIn. Πώς μπορώ να δημιουργήσω το δικό μου επαγγελματικό προφίλ στην μεγαλύτερη παγκόσμια Job Search εφαρμογή; Με ποιον τρόπο μπορώ να επωφεληθώ από την ανάπτυξη Επαγγελματικού Δικτύου μέσα από το LinkedIn;

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2024 (εξ αποστάσεως και δια ζώσης)				
	Τίτλος Εργαστηρίου	Ημερομηνία	Ώρα	Χώρος
1	Εργασιακές Σχέσεις και Δικαιώματα – Οι νέοι κατά τη διαδικασία ένταξης στην αγορά εργασίας	Τετάρτη 13/03/2024	10:00- 12:00	<b>Εξ αποστάσεως</b> (σύνδεσμος Zoom με την υποβολή της εγγραφής)
	Φόρμα εγγραφής <a href="https://forms.gle/bvG4Funx4V74FEaL8">https://forms.gle/bvG4Funx4V74FEaL8</a>	Εγγραφή έως 12/03/2024 και ώρα: 23:55		
2	Τεχνικές Πλοήγησης στην Αγορά Εργασίας: Βιογραφικό σημείωμα- συνοδευτική επιστολή	Πέμπτη 28/03/2024	10:00- 12:00	<b>Εξ αποστάσεως</b> (σύνδεσμος Zoom με την υποβολή της εγγραφής)
	Φόρμα Εγγραφής <a href="https://forms.gle/MC7xtyVs5ipUA2tj6">https://forms.gle/MC7xtyVs5ipUA2tj6</a>	Εγγραφή έως 27/03/2024 και ώρα: 23:55		
3	Τεχνικές Πλοήγησης στην Αγορά Εργασίας: Συνέντευξη επιλογής	Παρασκευή 29/02/2024	10:00- 12:00	<b>Εξ αποστάσεως</b> (σύνδεσμος Zoom με την υποβολή της εγγραφής)
	Φόρμα εγγραφής <a href="https://forms.gle/8WLpyxzLPeAVKopA7">https://forms.gle/8WLpyxzLPeAVKopA7</a>	Εγγραφή έως 22/02/2024 και ώρα: 23:55		

4	Διαχείριση Άγχους	Παρασκευή 05/04/2024	16:00-18:00	Κεντρικά Γραφεία του ΙΝΕ Αισώπου 24 & Προμηθέως, 54627 (Κέντρο Θεσσαλονίκης)
	Φόρμα εγγραφής <a href="https://forms.gle/djNKccseoNw233az8">https://forms.gle/djNKccseoNw233az8</a>	Εγγραφή έως 04/04/2024 και ώρα: 23:55		
5	Διαμορφώνοντας το επαγγελματικό προφίλ στο LinkedIn	Τρίτη 09/04/2024	10:00-12:00	<b>Εξ αποστάσεως</b> (σύνδεσμος Zoom με την υποβολή της εγγραφής)
	Φόρμα εγγραφής <a href="https://forms.gle/p7FmrM2vnied2i1j7">https://forms.gle/p7FmrM2vnied2i1j7</a>	Εγγραφή έως 08/04/2024 και ώρα 23:55		
6	Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Συναισθηματικής Νοημοσύνης	Τρίτη 16/04/2024	16:00-18:00	Κεντρικά Γραφεία του ΙΝΕ Αισώπου 24 & Προμηθέως, 54627 (Κέντρο Θεσσαλονίκης)
	Φόρμα εγγραφής <a href="https://forms.gle/cXPWb2nVysJzHZQ46">https://forms.gle/cXPWb2nVysJzHZQ46</a>	Εγγραφή έως 15/04/2024 και ώρα 23:55		

Η συμμετοχή στο εργαστήριο είναι δωρεάν και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

#### Για περισσότερες πληροφορίες

- ΙΝΕ/ΓΣΕΕ: Τηλ. 2310385810 και 2310545113
- Τμήμα Πρακτικής Άσκησης και Σταδιοδρομίας Φοιτητών και Αποφοίτων ΔΙΠΑΕ(Γραφείο Διασύνδεσης): Τηλ. 2310013716 – Email: [career@the.ihu.gr](mailto:career@the.ihu.gr)