

Iceland  
Liechtenstein  
Norway



**Active  
citizens fund**

Διαχειριστής Επιχορήγησης:

ΙΔΡΥΜΑ  
ΜΠΟΔΟΣΑΚΗ



**SOLIDARITY  
NOW**

This is our common ground

Φορέας Υλοποίησης:



ΚΕΝΤΡΟ  
ΠΑΙΔΙΟΥ  
& ΕΦΗΒΟΥ

**οσελότος**

# **NEW START**

## **ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ**

### **ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ**

#### **για εφήβους & νεαρούς ενήλικες**



**Επιμέλεια :**

Πασσιά Φανή,  
Μπόλιας Κωνσταντίνος,  
Σιδηροφάγη Παρασκευή

**Σχεδιασμός - Σελιδοποίηση:**

Καλογερά Αλίρα  
info@aliradesigns.com  
www.aliradesigns.com

**Εκτύπωση:**

Θεωδορόπουλος Δημήτρης



Iceland  
Liechtenstein  
Norway



**Active  
citizens fund**

Διαχειριστής Επιχορήγησης:

ΙΔΡΥΜΑ  
ΜΠΟΔΟΣΑΚΗ



**SOLIDARITY  
NOW**  
This is our common ground

Φορέας Υλοποίησης:



ΚΕΝΤΡΟ  
ΠΑΙΔΙΟΥ  
& ΕΦΗΒΟΥ

**οσελότος**

# **NEW START**

## **ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ**

### **ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ**

#### **για εφήβους & νεαρούς ενήλικες**





*«Πως θα διαλέξω αυτό που μου ταιριάζει;  
Τι θα είναι το καλύτερο για μένα;  
Τι είναι το βιογραφικό σημείωμα;  
Πως θα τα καταφέρω στην πρώτη μου συνέντευξη;...»*



Οι περισσότεροι από μας νομίζουμε πως, αν μας ζητηθεί, μας είναι πολύ εύκολο να περιγράψουμε τον εαυτό μας σύντομα και περιεκτικά μιλώντας για τον χαρακτήρα, τις κλίσεις μας, για το τι είναι αυτό που επιδιώκουμε στη ζωή ή και τις αδυναμίες και τους φόβους μας. Κι όμως, πρακτικά αυτό τελικά αποδεικνύεται πολύ δύσκολο. Πάντα υπάρχουν πλευρές μας που δεν είχαμε ποτέ ανακαλύψει, γιατί ποτέ δεν μας δόθηκαν οι ευκαιρίες για να δοκιμάσουμε τον εαυτό μας σε κάτι διαφορετικό.

Σίγουρα, όλη μας η ζωή είναι ένα μεγάλο ταξίδι με τελικό προορισμό την ανακάλυψη του εαυτού μας! Τι γίνεται όμως όταν νωρίς στο ξεκίνημα του ταξιδιού αυτού, μας ζητείται να κάνουμε μια τόσο σημαντική επιλογή, όπως η επαγγελματική μας κατεύθυνση που προϋποθέτει ένα μεγάλο βαθμό αυτογνωσίας;

Κρατάς στα χέρια σου τον **«Πρακτικό Οδηγό Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας για εφήβους /ες και νεαρούς/ές ενήλικες»** που δημιουργήσαμε με στόχο την υποστήριξη σου σε κάθε βήμα σου στο δρόμο για να γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου και για την επαγγελματική σου αποκατάσταση.

Ο **Πρακτικός Οδηγός** δημιουργήθηκε από μια ομάδα ειδικών, διαφορετικών ειδικοτήτων, για το έργο **New start**, το οποίο υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος **Active citizens fund**.

Μπορείς να ανατρέξεις σε αυτόν και να βρίσκεις χρήσιμες πληροφορίες και οδηγίες, σε όποιο στάδιο επαγγελματικής επιλογής κι αν βρίσκεσαι.

**Ελπίζουμε να σου φανεί χρήσιμος!**

**Το επάγγελμα μας είναι ένα μέρος της ζωής μας ...**

Ευχόμαστε να βρεις αυτό που ταιριάζει με τις αξίες και τις ικανότητες σου και παράλληλα να βρίσκεις δραστηριότητες που να σε ευχαριστούν και να καλύπτουν όλες τις υπόλοιπες πτυχές της ζωής σου!

**Π. Σιδηροφάγη**  
**Πρόεδρος Δ.Σ.**  
**Κέντρου Παιδιού και Εφήβου**



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	1
<b>A. ΕΓΩ, ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ</b>	<b>3</b>
A.1 Προσωπικότητα	4
A.2 Τα ενδιαφέροντα	6
A.3 Οι Ικανότητες	7
<b>B. ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΤΑΞΗ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΟΣ</b>	<b>9</b>
Βιογραφικό Σημείωμα	11
Τι περιλαμβάνει το βιογραφικό σημείωμα	12
Οδηγίες σχετικά με τη γλώσσα	15
Συνοδευτική Επιστολή	16
Δημιουργία Βιογραφικού σημειώματος με το Europass	18
<b>Γ. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ “INTERVIEW”</b> <b>(Συνέντευξη για κάλυψη θέσης εργασίας)</b>	<b>23</b>
Προτάσεις για μια επιτυχημένη συνέντευξη	26
Πριν την Συνέντευξη	27
Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης	31
Μετά τη συνέντευξη	39
<b>Δ. ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ - ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ</b>	<b>41</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ</b>	<b>43</b>
Κέντρο Παιδιού και Εφήβου	45
Ειδική Μονάδα Ψυχικής Υγείας «Οσελότος»	49
Παρουσίαση Έργου «New Start»	51
Active citizens fund	53
Η Ομάδα του έργου «New Start»	54







## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο **Οσελότος**, σύμφωνα με τις εγκυκλοπαίδειες, είναι ένα μικρό σαρκοφάγο αιλουροειδές, που ανήκει στις αποκαλούμενες αγριόγατες της αμερικανικής ηπείρου. Έχει διαστάσεις περίπου όσο μιας οικιακής γάτας, και διαθέτει την πιο κομψή, μαλακή γούνα με όμορφους χρωματικούς συνδυασμούς, γεγονός που του κόστισε πολύ ακριβά, διότι κυνηγήθηκε ανηλεώς γι' αυτήν. Οι οσελότοι όμως περιστασιακά εκτρέφονται και ως κατοικίδια ζώα. Ο πιο γνωστός οσελότος ήταν ο Babou, του Salvador Dalí, ο οποίος τον είχε πάντα κοντά του και συχνά τον έπαιρνε μαζί στα ταξίδια του.

Η επιλογή του οσελότου για την ονομασία της νεότερης δομής του **Κέντρου Παιδιού και Εφήβου** δεν είναι τυχαία. Αντικατοπτρίζει τον τρόπο με τον οποίο οι εμπνευστές της θέλησαν να μας ξανασυστήσουν τους εφήβους και τους νέους που έρχονται αντιμέτωποι με το νόμο: Μικρά και όμορφα άγρια ζώα που ζουν σε μια πραγματική ζούγκλα, εκτεθειμένα σε κάθε λογής κινδύνους, έτοιμα όχι μόνο να αμυνθούν αλλά και να επιτεθούν. Και όμως, άγρια ζώα που μπορούν να εξημερωθούν. Οι νέοι που φτάνουν στον Οσελότο είναι «αγριεμένοι». Με τον ένα ή με τον άλλο τρόπο έχουν επιτεθεί κι έχουν κάνει κακό, φαινομενικά απρόκλητα, κι η συμπεριφορά τους έχει συχνά οδηγήσει στην τιμωρία, την απόρριψη και την αποπομπή τους. Ο ίδιος ο χαρακτηρισμός του «παραβατικού» υπονοεί την ύπαρξη ενός δομικού ιδιοσυγκρασιακού χαρακτηριστικού το οποίο οδηγεί ευθέως στην εκδήλωση της προβληματικής συμπεριφοράς.

Όλα τα μέλη της Διεπιστημονικής Ομάδας του **Οσελότου** φιλοδοξούν να δουν τα ίδια, και να βοηθήσουν και άλλους να δουν πίσω από τους χαρακτηρισμούς. Προσπαθούν να διακρίνουν τη «ζούγκλα» μέσα στην οποία μεγάλωσαν αυτοί οι άνθρωποι και να αναγνωρίσουν τις απειλές που τους κάνουν να επιτίθενται, είτε αυτές είναι ενδοψυχικές, όπως είναι οι νοσολογικές οντότητες που συσχετίζονται με την παραβατικότητα, είτε είναι περιβαλλοντικές, όπως οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που αφορούν την οικογένεια και την κοινότητα μέσα στην οποία μεγαλώνει ο νέος. Με απώτερο στόχο πάντα, να «εξημερώσουν» το αγρίμι και να του δώσουν την επιλογή, αν θέλει να μπορέσει να σχετιστεί με τους ανθρώπους.

Μιλώντας για «ημέρωμα», πολλοί από μας θα σκεφτούν αναπόφευκτα ένα από τα πιο διάσημα αποσπάσματα της παγκόσμιας λογοτεχνίας, το ημέρωμα της αλεπούς από το Μικρό Πρίγκηπα του Saint-Exupéry, όπου η ίδια η αλεπού περιγράφει ορισμένες πολύ βασικές θεραπευτικές αρχές: Πρέπει να έχεις μεγάλη υπομονή (...). Εγώ θα σε κοιτάζω με την άκρη του ματιού μου κι εσύ δεν θα λες τίποτα (...). Αλλά, κάθε μέρα, θα μπορείς να κάθεσαι λιγάκι πιο κοντά (...). Θα 'ταν πιο καλά να έρχεσαι πάντα την ίδια ώρα (...). Αν έρχεσαι όποτε να 'ναι, δεν θα ξέρω ποτέ ποια ώρα να φορέσω στην καρδιά μου τα καλά της... Σ' όλα χρειάζεται κάποια τελετή.

Από αυτή την αφετηρία ξεκινώντας, εφοδιασμένοι με γνώση για τους οσελότους και πολλή υπομονή, στεκόμαστε απέναντί τους, προσπαθώντας να μην ξεχνάμε ότι αυτό που καλούμαστε να υλοποιήσουμε εδώ δεν είναι μια «κλασική» ψυχοθεραπευτική διαδικασία, αλλά μια εναλλακτική, μη-βίαιη «εξημέρωση» η οποία πολύ συχνά απαιτεί να αφήσουμε κατά μέρος τις «αστικές» μας πολυτέλειες, τις πανοπλίες των θεωρητικών

μας κατευθύνσεων και να μπούμε στη ζούγκλα, για να μπορέσουμε να πλησιάσουμε. Βγαίνουμε πίσω από τα γραφεία μας, τσαλακωνόμαστε, σπάμε τις φόρμες και τα θεραπευτικά πρωτόκολλα όποτε χρειάζεται. Πηγαίνουμε εμείς κοντά στους οσελότους, συμβολικά αλλά και πραγματικά. Επισκεπτόμαστε σχολεία, προπονητήρια, γινόμαστε οι ίδιοι προπονητές και μέντορες. Πολλοί από μας δυσκολευόμαστε στην αρχή. Το να βγαίνεις από το μονοπάτι που έχεις συνηθίσει μπορεί να είναι τρομακτικό, ίσως και επικίνδυνο. Είναι όμως το πρώτο, απαραίτητο βήμα για το «ημέρωμα». Τι πάει να πει ημερώσει; ρώτησε ο Μικρός Πρίγκηπας. Είναι κάτι που παραμελήθηκε πολύ, είτε η αλεπού. Σημαίνει «να δημιουργείς δεσμούς...»

**Αναστασία Μάντση,  
Ψυχολόγος, MSc Σχολικής Ψυχολογίας**



## A. Εγώ, Μπροστά στην επιλογή επαγγέλματος

**Εσύ, τι θα γίνεις όταν θα μεγαλώσεις;** Αλήθεια πόσες φορές έχεις ακούσει αυτή την ερώτηση από μικρός/ή και πόσες φορές έχεις δώσει διαφορετική απάντηση; Η επιλογή επαγγέλματος είναι μια διαδικασία που καλούμαστε να κάνουμε σχετικά πρόωρα στη ζωή μας εκεί λίγο πριν τελειώσουμε το Γυμνάσιο, όταν χρειάζεται να διαλέξουμε ανάμεσα σε Γενικό Λύκειο ή Επαγγελματικό Λύκειο, μπροστά από το μηχανογραφικό. Πριν να επιλέξει κάποιος σχολική κατεύθυνση ή το επάγγελμα που θα ακολουθήσει χρειάζεται να ξεκαθαρίσει τι είναι αυτό που θέλει αλλά και τι του ταιριάζει ώστε να πάρει λειτουργικές αποφάσεις για την ακαδημαϊκή και επαγγελματική του εξέλιξη και την κοινωνική ζωή του. Χρειάζεται με άλλα λόγια να αναπτύξει μηχανισμούς αυτογνωσίας.

### Τι είναι όμως η Αυτογνωσία;

Η αυτογνωσία είναι στην ουσία η ρεαλιστική και βαθύτερη γνώση του εαυτού μας. Είναι η επίγνωση του τρόπου με τον οποίο αντιδρούμε σε διάφορες καταστάσεις και η αντίληψη που έχουμε για τον εαυτό μας, όταν όμως αυτή ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα και την αποδεχόμαστε χωρίς αναστολές ή αρνητικά συναισθήματα. Όταν κάποιος δεν διαθέτει την απαιτούμενη αυτογνωσία μπορεί να έχει μια εικόνα για τον εαυτό του θετικότερη ή πιο αρνητική από αυτή που θα ήταν αντικειμενική ή πραγματική. Ή αντίστοιχα μπορεί να αγνοεί κάποια ταλέντα του ή να υπερεκτιμά τις ικανότητές του, γεγονός που μπορεί να του δημιουργήσει ορισμένα εμπόδια τόσο στην προσωπική, όσο και στην επαγγελματική του ζωή, όπως για παράδειγμα στην ορθολογική επιλογή επαγγελματικής κατεύθυνσης.

### Η αυτογνωσία ξεκινά με την διερεύνηση τεσσάρων βασικών παραγόντων, οι οποίοι είναι καθοριστικοί για την σχέση μας με το επάγγελμα:

- **Της προσωπικότητας.**  
Θα μου ταιριάζε αυτό το επάγγελμα;
- **Των ενδιαφερόντων.**  
Μου αρέσει αυτό το επάγγελμα;
- **Των ικανοτήτων και δεξιοτήτων.**  
Μπορώ να ανταποκριθώ στις απαιτήσεις της συγκεκριμένης εργασίας;
- **Των αξιών και πεποιθήσεων.**  
Τι είναι σημαντικό για μένα να μου καλύπτει το επάγγελμα που θέλω να ακολουθήσω;



## A.1 Προσωπικότητα

Είναι γεγονός ότι η προσωπικότητα έχει αποτελέσει θέμα ερευνών, συζητήσεων και προβληματισμού για πολλούς ειδικούς από την αρχαιότητα έως και τις μέρες μας. Φιλόσοφοι, ψυχολόγοι, ψυχίατροι, ανθρωπολόγοι, ακόμα και γενετιστές μελετούν εδώ και αιώνες το κεφάλαιο “προσωπικότητα”. Το βασικό ερώτημα για το ποιοι πραγματικά είμαστε εξακολουθεί να δημιουργεί ερωτήματα και προβληματισμούς, και οδηγεί αρκετούς επιστήμονες να διατυπώνουν θεωρίες και να διεξάγουν έρευνες για να δώσουν μια απάντηση. Και όλοι τους έχουν κάτι σημαντικό να πουν!

Όλες οι θεωρίες που έχουν διατυπωθεί προσπαθούν να περιγράψουν την προσωπικότητα και να αποδώσουν τα χαρακτηριστικά της, είτε στην πρώιμη παιδική ηλικία, είτε στην μίμηση προτύπων, είτε γενικότερα στη μάθηση.

Ο Σωκράτης δίδασκε στους μαθητές του το «**Γνώθι σεαυτόν**», πιστεύοντας ακράδαντα ότι μόνο όταν κατανοήσουμε τον εαυτό μας θα καταλάβουμε τη φύση γύρω μας και θα φτάσουμε στην κατάκτηση της αλήθειας. **Πόσο εύκολο είναι αυτό; Όχι και τόσο.**

Τα χαρακτηριστικά, σύμφωνα με τους θεωρητικούς, αποτελούν του δομικούς λίθους της προσωπικότητας του ατόμου και εκφράζουν την προδιάθεσή του να συμπεριφέρεται με ορισμένο τρόπο σε διαφορετικές καταστάσεις μέσα στο χρόνο. Να επισημάνουμε στο σημείο αυτό, ότι τα άτομα διαφέρουν μεταξύ τους στον βαθμό στον οποίο εκδηλώνουν κάποιο χαρακτηριστικό της συμπεριφοράς τους. Όσοι εμφανίζουν σε μεγάλο βαθμό ένα χαρακτηριστικό είναι πολύ πιθανό, σε αρκετές περιστάσεις, να λειτουργήσουν με βάση αυτό τους το γνώρισμα. Για παράδειγμα, όλοι βιώνουμε αγχωτικές καταστάσεις κατά καιρούς και είναι πολύ πιθανό να αναστατωνόμαστε σε συγκεκριμένες συνθήκες, όπως όταν έχουμε μια σημαντική συνάντηση ή λίγο πριν δώσουμε εξετάσεις. Ωστόσο, υπάρχουν άτομα που εμφανίζουν υψηλά ποσοστά άγχους στη ζωή τους και είναι αναμενόμενο να είναι αρκετά νευρικά, να νιώθουν ότι βρίσκονται διαρκώς υπό πίεση και δεν μπορούν να χαλαρώσουν εύκολα ανεξάρτητα από τις περιστάσεις που αντιμετωπίζουν.

Είναι δυνατό να δώσουμε πολλούς ορισμούς για την προσωπικότητα. Δεν είναι θέμα σωστού και λάθους, αλλά σε ποιο βαθμό μπορεί κάθε ένας από τους ορισμούς να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε πληρέστερα την έννοια της προσωπικότητας. Εδώ έχουμε επιλέξει εκείνους τους ορισμούς που, με απλά λόγια, θα σε βοηθήσουν να καταλάβεις τι σημαίνει προσωπικότητα. Τα απλά είναι τις περισσότερες φορές και τα καλύτερα!

Η προσωπικότητα, λοιπόν, αντιπροσωπεύει εκείνα τα χαρακτηριστικά του κάθε ανθρώπου που εξηγούν **τον σταθερό τρόπο με τον οποίο αισθάνεται, σκέπτεται και συμπεριφέρεται**. Αυτός ο ορισμός είναι ευρύς και μας επιτρέπει να δώσουμε προσοχή σε πολλές διαφορετικές πτυχές του ατόμου.

**Αισθανόμαστε** συναισθήματα όπως χαρά, λύπη, άγχος, θυμό, έκπληξη

**Σκεφτόμαστε** διάφορα πράγματα, όπως πότε θα διαβάσουμε το μάθημα, τι θα φάμε σήμερα τι θα σπουδάσουμε

**Και συμπεριφερόμαστε**, όπως για παράδειγμα, διαβάζουμε, πάμε βόλτα, μαγειρεύουμε.

## Προσωπικότητα & Επαγγελματικός Προσανατολισμός

**Γιατί όμως χρειάζεται να γνωρίζει κανείς τα στοιχεία της προσωπικότητας του προκειμένου να επιλέξει εκπαιδευτική κατεύθυνση και κατά συνέπεια το μελλοντικό του επάγγελμα;**

Η προσωπικότητα αναμφισβήτητα παίζει καθοριστικό ρόλο τόσο στις επαγγελματικές επιλογές όσο και στην μετέπειτα πορεία ενός ατόμου σε ένα επαγγελματικό πεδίο. Ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του, ένα άτομο είναι πιθανό να έλκεται από κάποια συγκεκριμένα επαγγέλματα και να είναι πολύ πετυχημένο σε κάποιον επαγγελματικό χώρο ή και το αντίθετο, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του δηλαδή να αποτελούν εμπόδιο στην επιτυχή του πορεία σε μια επαγγελματική επιλογή.

Ένας άνθρωπος εξωστρεφής για παράδειγμα, είναι πιθανόν να έλκεται από μια θέση δημοσίων σχέσεων ή να θέλει να γίνει καθηγητής και τελικά να γίνει πολύ επιτυχημένος σε τέτοιες θέσεις. Ή αντίθετα, ένας άνθρωπος εσωστρεφής θα γινόταν πιο ευτυχής σε μια θέση έρευνας παρά σε μια θέση πωλήσεων. Αντίστοιχα, φαντάσου το παράδειγμα ενός ανθρώπου που το μεγάλο του όνειρο θα ήταν να γίνει διευθυντής σε μια μεγάλη εταιρεία, ενώ θα ήταν ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση ή με αδυναμία στην λήψη αποφάσεων.

Ας δούμε άλλο ένα παράδειγμα που αποδεικνύει την αναγκαιότητα γνώσης των χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς μας, προκειμένου να κάνουμε μια επιτυχημένη επαγγελματική επιλογή. Φαντάσου κάποιον μαθητή που έχει την επιθυμία αλλά και τις απαιτούμενες ικανότητες να ακολουθήσει κάποιο επάγγελμα αλλά αυτός το απορρίπτει, είτε γιατί υποτιμά τον εαυτό του και θεωρεί πως δεν πρόκειται να επιτύχει στις εξετάσεις, είτε γιατί κατά τη διάρκεια της ζωής του κάποιος (γονέας, καθηγητής κλπ.), πιθανότατα χωρίς να το επιδιώκει, τον οδήγησε στο να πιστέψει πως δεν διαθέτει τα ανάλογα προσόντα.

Από την άλλη, πόσο μεγάλο ψυχολογικό κόστος αλλά και τι χάσιμο χρόνου θα σήμαινε για κάποιον η επιλογή ενός επαγγέλματος στο οποίο δε μπορεί στην ουσία να ανταποκριθεί ή να κάνει με ευχαρίστηση γιατί, για παράδειγμα, δεν είναι τόσο κοινωνικός ή επικοινωνιακός όσο θεωρούσε πριν το επιλέξει. Αντίστοιχα, επιζήμια είναι μια επιλογή με βάση μόνο κάποια κοινωνικά ή οικονομικά κριτήρια χωρίς να υπολογίζονται οι στάσεις, οι αντιλήψεις, οι αξίες και η δομή της προσωπικότητας. Κάποιος π.χ. που θεωρεί σημαντική την βοήθεια προς τους άλλους και ικανοποιείται παρέχοντάς την, πιθανότατα θα γίνει δυστυχής εξασκώντας ένα καθαρά τεχνοκρατικό επάγγελμα.

Γνωρίζοντας λοιπόν τον εαυτό μας, οδηγούμαστε γρηγορότερα στο επάγγελμα που μας ταιριάζει εξοικονομώντας χρόνο και ενέργεια, αλλά και αποκτούμε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση ανοίγοντας το δρόμο για την προσωπική μας καταξίωση. Αντίθετα, αν δεν έχουμε επαρκή γνώση της προσωπικότητάς μας, ο φόβος μπροστά στην απόφαση επιλογής επαγγέλματος μεγαλώνει, όπως μεγαλώνει και η εξάρτηση της απόφασής μας από διάφορους εξωτερικούς παράγοντες (π.χ. καθοδήγηση από άλλους, προσαρμογή στις κυρίαρχες κοινωνικές αξίες κ.α.).

## A.2 Τα ενδιαφέροντα

### Πώς διαμορφώνεται το ενδιαφέρον κάποιου για ένα επάγγελμα;

Είναι κοινά αποδεκτό ότι για να μπορέσει κανείς να γίνει επιτυχημένος επαγγελματίας σε οποιοδήποτε τομέα θα πρέπει πρωταρχικά να αγαπά τη δουλειά του. Αρκετοί, σε κάποια στιγμή της ζωής μας έχουμε εκφράσει την επιθυμία να ασχοληθούμε επαγγελματικά με το χόμπι μας, με τη δραστηριότητα που γεμίζει τον ελεύθερο χρόνο μας. Λίγοι είναι εκείνοι που κάνουν το όνειρο αυτό πραγματικότητα άλλοι γιατί ανακάλυψαν πολύ αργά στη ζωή τους τα πραγματικά τους ενδιαφέροντα, άλλοι γιατί συνεκτιμώντας καταστάσεις οδηγήθηκαν σε διαφορετικές επιλογές, άλλοι γιατί απλώς ποτέ δεν είχαν την ευκαιρία, άλλοι τέλος, γιατί πραγματικά πιστεύουν ότι θα καταστρέψουν την αξία που έχει για αυτούς το χόμπι τους, αν ποτέ ασχοληθούν επαγγελματικά με αυτό. Πράγματι, η απόσταση μεταξύ της ερασιτεχνικής και επαγγελματικής ενασχόλησης είναι πολύ μεγάλη.

### Επάγγελμα και χόμπι

#### Σε τι διαφέρει όμως το ενδιαφέρον για ένα επάγγελμα από την ερασιτεχνική ενασχόληση; Ας πάρουμε ένα απλό και συγκεκριμένο παράδειγμα:

Ο Γιάννης απολαμβάνει να παίζει πιάνο μπορεί να κάθεται με τις ώρες πάνω στα πλήκτρα. Γοητεύεται από τη μαγεία της μουσικής και την αίσθηση της ελευθερίας που του προσφέρει το πιάνο όμως, είναι και θα παραμείνει για τον Γιάννη μόνο χόμπι. Ο Γιάννης συμβαίνει να μην είναι από τη φύση του πολύ επίμονος (στοιχείο προσωπικότητας). Δεν θα μπορούσε ποτέ να αντέξει τη σκληρή αυτοπειθαρχία και τη συνεχή εξάσκηση που απαιτείται για να δουλέψει ως επαγγελματίας πιανίστας (είτε σε κάποιο μαγαζί είτε σε συναυλίες), επιπλέον είναι απείθαρχος (επίσης στοιχείο προσωπικότητας) και αυτό θα τον δυσκόλευε ακόμα περισσότερο στη δουλειά του. Για τον Γιάννη ισχύει ότι, όση ικανοποίηση του δίνει σήμερα η μουσική ως απασχόληση του ελεύθερου χρόνου του, τόση απογοήτευση και έλλειψη ενδιαφέροντος θα του προκαλέσει σαν επαγγελματική ενασχόληση. Αυτό θα γίνει σαφές στον Γιάννη μόνο αν δει αντικειμενικά τις συνθήκες κάτω από τις οποίες δουλεύουν οι επαγγελματίες πιανίστες.

Τα ενδιαφέροντα ενός ατόμου αποτελούν ένα στοιχείο που χρειάζεται να συνεκτιμήσουμε όταν επιλέγουμε επαγγελματική κατεύθυνση. Ωστόσο, δεν αρκεί το ενδιαφέρον μας για μια δραστηριότητα για να μας ωθήσει να ασχοληθούμε επαγγελματικά με αυτήν, χρειάζεται να την αντιμετωπίσουμε σαν μια δραστηριότητα που θα κάνουμε σε μόνιμη βάση, αρκετές ώρες και θα πληρωνόμαστε για αυτήν.

## A.3 Οι Ικανότητες

Ας αρχίσουμε διευκρινίζοντας την έννοια ικανότητα. Η άποψη που επικρατεί είναι ότι οι ικανότητες και οι κλίσεις είναι στοιχεία που μπορεί να αποκτήσει κάποιος με τη συνεχή και υπομονετική εξάσκηση. Στην πραγματικότητα, όμως, οι ικανότητες που διαθέτει κάποιος δεν είναι κάτι αποκλειστικά επίκτητο, αλλά αποτέλεσμα και της κληρονομικότητας και του περιβάλλοντος στο οποίο έζησε το πρώτο διάστημα της ζωής του, είναι αυτό που κοινά ονομάζεται «ταλέντο». Μπορεί κάποιος να εξασκηθεί στην εκτέλεση μιας συγκεκριμένης εργασίας αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι έχει την ικανότητα να την κάνει γρήγορα, σωστά και αποτελεσματικά. Βέβαια, μπορεί κανείς να καλλιεργήσει μία ικανότητα που διαθέτει και να γίνει καλύτερος, αλλά δεν μπορεί να αποκτήσει μία ικανότητα που δεν διαθέτει.

Ας γίνουμε πιο συγκεκριμένοι. Ας κάνουμε τη σύγκριση μεταξύ ικανοτήτων και δεξιοτήτων που απαιτούνται για την επιτυχία σε ένα συγκεκριμένο επάγγελμα. Παράδειγμα αυτό της γραμματέως, το άτομο που θα ασχοληθεί με αυτή την εργασία θα πρέπει πολύ εύκολα να κατανοεί τον γραπτό και προφορικό λόγο και αντίστοιχα να μπορεί να εκφραστεί με ακρίβεια και σαφήνεια. Χρειάζεται τέλος, να έχει την ικανότητα να συγκρατεί πληροφορίες, είτε βραχυπρόθεσμα είτε μακροπρόθεσμα. Όλα αυτά αποτελούν έμφυτες ικανότητες που μπορούν ίσως να καλλιεργηθούν άλλα που δεν μπορούν να αποκτηθούν. Παράλληλα βέβαια, χρειάζεται το άτομο αυτό να έχει ορισμένες γνώσεις και δεξιότητες που μπορούν να αποκτηθούν με την εκπαίδευση, όπως είναι η γνώση διαφόρων προγραμμάτων ηλεκτρονικού υπολογιστή, αγγλικά κλπ.

**Από όσα έχουμε ως τώρα αναφέρει γεννιούνται διάφορα ερωτήματα όπως για παράδειγμα:**

- **Τι ικανότητες απαιτεί το κάθε επάγγελμα;**
- **Τι ικανότητες υπάρχουν και πώς μπορούν οι ικανότητες αυτές να ανιχνευτούν;**

Αρχικά να τονισθεί, ότι τα περισσότερα επαγγέλματα προϋποθέτουν έναν συνδυασμό ικανοτήτων και όχι αποκλειστικά μία και μόνη ικανότητα. Ο πιο ασφαλής τρόπος ανίχνευσης των ικανοτήτων των νέων ανθρώπων είναι μέσα από προσωπικές συνεδρίες συμβουλευτικής επαγγελματικού προσανατολισμού και μέσα από αξιόπιστα τεστ ελεγμένα και σταθμισμένα στον ελληνικό πληθυσμό που χορηγούνται από ανθρώπους εκπαιδευμένους και ερμηνεύονται από ειδικευμένους συμβούλους.

Το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα είναι έτσι δομημένο, ώστε να δίνει μεγαλύτερη έμφαση στις γνώσεις και τις επίκτητες δεξιότητες των παιδιών και όχι στην καλλιέργεια των ικανοτήτων που διαθέτουν. Τα τεστ του σχολείου είναι ως επί το πλείστον τεστ γνώσεων. Αντίθετα, τα τεστ ικανοτήτων, μετρούν με ακρίβεια και προσδιορίζουν με σαφήνεια τις συγκεκριμένες ικανότητες που διαθέτει ο κάθε νέος άνθρωπος.

Ενδεικτικά θα μπορούσαμε να αναφέρουμε κάποιες βασικές κατηγορίες ικανοτήτων όπως: η γλωσσική ικανότητα, η υπολογιστική ικανότητα, ταχύτητα και ακρίβεια αντίληψης, η μηχανική ικανότητα, η γενικότερη αντιληπτική ικανότητα, η εικαστική ικανότητα, η ικανότητα αντίληψης χώρου, η ικανότητα παραγωγής ιδεών και πρωτοτυπίας σκέψης.

## Τι σημαίνει όμως το να διαθέτει κανείς, για παράδειγμα, ικανότητα αντίληψης χώρου και πώς συνδέεται αυτή με το μελλοντικό του επάγγελμα;

Όταν αναφερόμαστε σε ικανότητα αντίληψης χώρου, εννοούμε την ευχέρεια του ατόμου στην διαπίστωση διαφορών στο μέγεθος, τη μορφή και το σχήμα των αντικειμένων, την ακρίβεια στην αντίληψη της θέσης αντικειμένων σε σχέση με τον χώρο στον οποίο παρουσιάζονται, καθώς επίσης και την ικανότητα παρακολούθησης των αλλαγών προσανατολισμού διαφόρων σχημάτων στο χώρο. Κατά συνέπεια, η ικανότητα αυτή παίζει ουσιαστικό ρόλο σε επαγγέλματα όπως: η αρχιτεκτονική, τα γραφιστικά και τα μηχανολογικά επαγγέλματα. Από τα παραπάνω γεννιέται το ερώτημα: Και τι γίνεται αν κάποιος δεν διαθέτει ικανότητα αντίληψης χώρου; Δεν θα μπορέσει ποτέ να γίνει καλός μηχανικός; Η απάντηση στην ερώτηση αυτή δεν είναι απλή. Η επιτυχία σε ένα επάγγελμα εξαρτάται από μία σειρά παραγόντων ένας εκ των οποίων είναι οι ικανότητες που το επάγγελμα αυτό προϋποθέτει. Πέρα από αυτό, όλα σχεδόν τα επαγγέλματα απαιτούν έναν συνδυασμό ικανοτήτων και όχι απλά και μόνο μία συγκεκριμένη ικανότητα. Έτσι, αν και το να διαθέτει κανείς σε μεγάλο βαθμό την ικανότητα αντίληψης χώρου, τον βοηθά στο να κατανοεί καλύτερα τα μηχανικά - μηχανολογικά σχέδια τίποτα δεν του εξασφαλίζει ότι θα γίνει καλός μηχανικός και αντίστροφα το να μη διαθέτει κάποιος σε μεγάλο βαθμό αυτή την ικανότητα από μόνος του δεν τον εμποδίζει να γίνει ένας επιτυχημένος μηχανικός.

### Να θυμάσαι:

- Οι ικανότητές σου αποτελούν το βασικό όπλο σου σε οποιοδήποτε επάγγελμα και αν διαλέξεις.
- Να αξιολογείς τις ικανότητές σου στο μέγιστο δυνατό βαθμό και να μην τις υποτιμάς
- Όσο πιο σύνθετες είναι οι ικανότητές σου τόσο μεγαλύτερη ελευθερία θα έχεις στην εργασία σου.
- Ακόμη κι αν η απόδοσή σου σε κάποια δεξιότητα αποδειχθεί χαμηλή, μην απογοητεύεσαι. Με την εξάσκηση όλα βελτιώνονται!

Πασσιά Φανή,  
Κοινωνιολόγος,  
Σύμβουλος Επαγγελματικού  
Προσανατολισμού & Σταδιοδρομίας



## Β. ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΝΤΑΞΗ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΟΣ

The image shows a template for a resume or CV. It consists of a large rectangular frame containing several elements:

- A placeholder for a profile picture of a woman with dark hair in a bun, wearing glasses and a purple top.
- To the right of the profile picture, there are two horizontal bars.
- Below the profile picture, there are four horizontal bars.
- Further down, there are four more horizontal bars.
- At the bottom, there are two columns of text. Each column starts with a square placeholder followed by three horizontal bars. Below these, there are three more horizontal bars for each column.



## ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Το **βιογραφικό σημείωμα** είναι αναμφίβολα το **εργαλείο-κλειδί** της επαγγελματικής σου ζωής. Αποτελεί τον πιο συνήθη τρόπο προσέγγισης του εργοδότη, με σκοπό να οριστεί μία προσωπική συνάντηση (*interview*) προκειμένου να γίνει η πρόσληψη. Περιέχει όλες τις πληροφορίες που αφορούν τα προσωπικά στοιχεία, την εκπαίδευση και την επαγγελματική εμπειρία σου. Ουσιαστικά, είναι μία περίληψη των κυριότερων πληροφοριών που πιθανόν να ενδιαφέρουν τον εργοδότη.

### Θυμήσου!

- Το βιογραφικό είναι το δικό σου διαφημιστικό εργαλείο και υπογραμμίζει τα κατορθώματά σου.
- Αναφέρεται κυρίως σε σένα που ψάχνεις για δουλειά – όχι στις δουλειές που είχες.
- Εστιάζει στο μέλλον σου και όχι στο παρελθόν σου.
- Αναφέρεται σε ικανότητες που σου αρέσει να χρησιμοποιείς.
- Το βιογραφικό σημείωμα θα πρέπει να προσαρμόζεται και να διαφοροποιείται ανάλογα με τη θέση για την οποία θέτεις υποψηφιότητα και να μπορεί να καλύψει τις ανάγκες της.
- Το βιογραφικό σου σημείωμα πρέπει να είναι πάντα ενημερωμένο.
- Το βιογραφικό σου, χρειάζεται να εστιάζει σε έναν επαγγελματικό στόχο. Η αναφορά ενός ξεκάθਾਰου επαγγελματικού στόχου δε σε περιορίζει, αντιθέτως δείχνει ότι έχεις μια κατεύθυνση, έναν προσανατολισμό.
- Θα πρέπει να είσαι πολύ προσεκτικός, ώστε το βιογραφικό σημείωμα να μην έχει κανένα ορθογραφικό και συντακτικό λάθος.
- Φρόντισε να έχει επιμελημένη εμφάνιση. Απέφυγε για παράδειγμα να το διπλώσεις, υπάρχουν διαφάνειες που μπορείς να το βάλεις.
- Θυμήσου να είσαι ειλικρινής και φρόντισε οι πληροφορίες να μπορούν να αποδειχθούν και με τα ανάλογα δικαιολογητικά, εάν ζητηθεί.

## ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

### • Ατομικά ή Προσωπικά Στοιχεία.

Τα στοιχεία που πρέπει να συμπεριλάβεις στην ενότητα αυτή είναι:

- Όνομα και επίθετο
- Διεύθυνση, τηλέφωνο και email
- Ημερομηνία και έτος γέννησης (προαιρετικά)
- Οικογενειακή κατάσταση (προαιρετικά) π.χ. «έγγαμος με ένα παιδί»
- Τόπος γέννησης (προαιρετικά)
- Οι άνδρες θα πρέπει να αναφέρουν εάν έχουν εκπληρώσει τις στρατιωτικές τους υποχρεώσεις: «στρατιωτικές υποχρεώσεις: εκπληρωμένες»

### • Σκοπός

Αναφέρεται η θέση για την οποία ενδιαφέρεσαι. Μπορεί να επισημαίνεται και το όραμα που έχεις για τον εαυτό σου μέσα στο εργασιακό πλαίσιο.

### • Σπουδές ή Εκπαίδευση

Περιλαμβάνονται οι πληροφορίες που αφορούν την εκπαίδευσή σου. Ο όρος «Σπουδές» χρησιμοποιείται για απόφοιτους τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Σε κάθε άλλη περίπτωση χρησιμοποιείται ο όρος «Εκπαίδευση».

### • Σεμινάρια

Προσδιόρισε την ημερομηνία, τον τίτλο του σεμιναρίου, το φορέα υλοποίησης, τη διάρκειά του.

### • Ξένες γλώσσες

Η γνώση ξένων γλωσσών είναι ένα μεγάλο πλεονέκτημα για κάθε υποψήφιο. Εκτός από τη δήλωση των ξένων γλωσσών που γνωρίζεις, θα πρέπει να αναφέρεις και το επίπεδο στο οποίο είσαι σε κάθε μία από αυτές ξεχωριστά. Τέλος, θα πρέπει να αναφέρονται και τα πτυχία που μπορεί να έχεις.

### • Επαγγελματική Εμπειρία

Περιγράφεται αναλυτικά η επαγγελματική εμπειρία σου. Αναφέρεται αναλυτικά το όνομα του εργοδότη-οργανισμού, η διάρκεια και το είδος της απασχόλησης. Επίσης, ως επαγγελματική προϋπηρεσία μπορούν να αναφερθούν:

- Πρακτική άσκηση
- Παράδοση ιδιαίτερων μαθημάτων
- Εθελοντική Εργασία

Η καταγραφή της επαγγελματικής εμπειρίας θα γίνει χρονολογικά ή λειτουργικά.

### • Μελέτες, άρθρα ή εργασίες

Αναφέρονται όλες οι μελέτες και οι δημοσιεύσεις που έχεις πραγματοποιήσει κατά τη διάρκεια των σπουδών σου και των εργασιακών σου σχέσεων.

## • Ειδικές γνώσεις

Ειδικές γνώσεις μπορούν να θεωρηθούν: η γνώση ενός προγράμματος υπολογιστών, ο χειρισμός ενός μηχανήματος, δίπλωμα οδήγησης αυτοκινήτου κλπ. Τα στοιχεία αυτά πρέπει να αναφερθούν, ειδικά, όταν αυτό είναι σχετικό με την εργασιακή θέση.

## • Διακρίσεις

Αναφέρονται υποτροφίες, βραβεία ή άλλες διακρίσεις που έχεις λάβει.

## • Προσωπικά Ενδιαφέροντα

Η ενότητα αυτή είναι προαιρετική. Καλό είναι να αναφερθούν εδώ, με ιδιαίτερη προσοχή, εκείνα τα στοιχεία που θα σε διαφοροποιήσουν από τους άλλους. Τα στοιχεία αυτά θα δώσουν μια προσωπική χροιά στο βιογραφικό σου και ενδεχομένως επιπλέον ερεθίσματα στον αναγνώστη για να δώσει συνέχεια στην επικοινωνία. Σκοπός της αναφοράς αυτής είναι επίσης να μπορέσει ο εργοδότης ή το άτομο που ασχολείται με την επιλογή προσωπικού να λάβει μία πιο γενική εικόνα για σένα, ευρύτερη αυτής του εργασιακού χώρου. Χωρίς περιττές λεπτομέρειες, μπορείς να μιλήσεις για την ενασχόλησή σου με κάποια καλλιτεχνική, αθλητική δραστηριότητα, συμμετοχή σε συλλόγους, σωματεία ή άλλες δραστηριότητες.

## • Άλλες πληροφορίες

Σ' αυτήν την ενότητα αναφέρονται όλες οι πληροφορίες που δεν μπορούν να συμπεριληφθούν σε κάποια άλλη ενότητα. Μία τέτοια πληροφορία μπορεί να είναι η δυνατότητα μετακίνησής σου, η ευελιξία στο ωράριο, η προτίμησή σου να εργασθείς σε κάποια συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή, όταν δίνεται αυτή η δυνατότητα επιλογής. Επιπλέον, εάν έχεις πραγματοποιήσει πρόγραμμα επαγγελματικού προσανατολισμού μπορείς να συμπεριλάβεις εδώ κάποια στοιχεία.

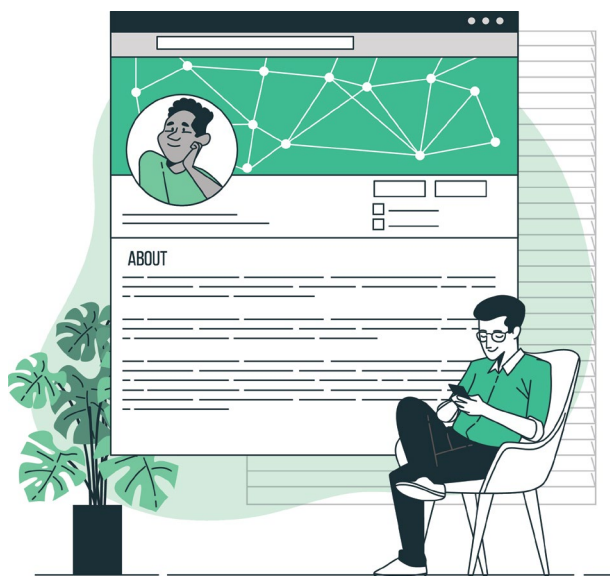
## • Συστατικές επιστολές

Πρόκειται για τις συστάσεις που δίνει για σένα προηγούμενος εργοδότης, κάποιος καθηγητής κλπ. Συνήθως, όταν υπάρχουν στην ενότητα αυτή σημειώνεται: «Διαθέσιμες εφόσον ζητηθούν».



## Συμβουλές για τη δημιουργία του βιογραφικού σε υπολογιστή:

- Όταν συντάσσεις το βιογραφικό σημείωμα να χρησιμοποιείς **ίδιες** γραμματοσειρές ή μεγέθη γραμμάτων. Το πιο σύνηθες μέγεθος γραμμάτων που χρησιμοποιείται είναι οι **11** ή **12**.
- Οι αποστάσεις ανάμεσα στις γραμμές του κειμένου πρέπει να είναι ομοιόμορφες. Το προτεινόμενο διάστιχο είναι η **1,5** γραμμή. Επίσης, οι παράγραφοι είναι προτιμότερο να είναι πλήρως στοιχισμένες.
- Όσον αφορά τα περιθώρια του κειμένου, τα προκαθορισμένα περιθώρια των επεξεργαστών κειμένου είναι τα κατάλληλα για να παρουσιάσεις το βιογραφικό σημείωμα.
- Πρέπει να χρησιμοποιούνται διαχωριστικά ανάμεσα στις επιμέρους ενότητες του βιογραφικού σημειώματος. Πριν από κάθε ενότητα θα πρέπει να υπάρχει η αντίστοιχη επικεφαλίδα, γραμμένη με μεγαλύτερου μεγέθους γράμματα.
- Πρέπει να προσέχεις ώστε να μη διακόπτεται η ροή του βιογραφικού σημειώματος κατά την αλλαγή της σελίδας.



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ

Η γλώσσα του βιογραφικού σημειώματος πρέπει να είναι περιεκτική, κατανοητή και προσωπική. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις ρήματα δράσης τα οποία περιγράφουν κατορθώματα και ικανότητες επίλυσης προβλημάτων αντί να καταγράφεις απλώς πληροφορίες και γεγονότα. Οι λέξεις που θα χρησιμοποιήσεις θα πρέπει να αποδίδουν το νόημα που θέλεις και να συντάσσονται σε μικρές προτάσεις και φράσεις. Για να περιγράψεις κάτι που έχεις ολοκληρώσει, χρησιμοποίησε τον αόριστο.

Για να περιγράψεις κάτι που κάνεις σήμερα, χρησιμοποίησε τον ενεστώτα.

### Μερικά ρήματα δράσης:

Ανέπτυξα	Ίδρυσα	Βελτίωσα
Πρότεινα	Διεκπεραίωσα	Απέδειξα
Διευθέτησα	Κατεύθυνα	Αύξησα
Πρώθησα	Παρήγαγα	Διευκόλυνα
Εξακρίβωσα	Επισκέφθηκα	Συνέταξα
Επαναδιοργάνωσα	Παρουσίασα	Ερεύνησα
Ξεκαθάρισα	Προσδιόρισα	Κατέγραψα
Δημιούργησα	Συντόνισα	Εξήγησα
Μελέτησα	Ανέλαβα	Διοργάνωσα
Προσφέρθηκα	Καταμέτρησα	Ανακάλυψα
Συμβούλευσα	Δρομολόγησα	Παρείχα
Αξιολόγησα	Καθοδήγησα	Συμμετείχα
Συνεργάσθηκα	Μέτρησα	Όρισα

## ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

Η συνοδευτική επιστολή είναι εξίσου σημαντική με το βιογραφικό σημείωμα. Είναι η γέφυρα που ενώνει τη θέση εργασίας με την υποψηφιότητά σου.

**Στόχος** της συνοδευτικής επιστολής είναι να προδιαθέσει θετικά τον εργοδότη ώστε να διαβάσει αρχικά το βιογραφικό σου και κατόπιν να σε καλέσει σε συνάντηση.

Όταν εκφράζεις το ενδιαφέρον σου για μία θέση μέσω email, η συνοδευτική επιστολή μπαίνει στο σώμα κειμένου και το βιογραφικό σημείωμα επισυναπτόμενο.

### Οδηγίες για τη σύνταξη της συνοδευτικής επιστολής:

- Η συνοδευτική επιστολή είναι προτιμότερο να απευθύνεται σε συγκεκριμένο πρόσωπο της εταιρίας ή του φορέα, το οποίο θα είναι ενδεχομένως υπεύθυνο για την πρόσληψή σου στη συγκεκριμένη θέση εργασίας.
- Χρειάζεται να αναφέρεται επακριβώς η θέση εργασίας για την οποία εκδηλώνεις το ενδιαφέρον σου. Είναι καλό να αναφέρονται πράγματα που γνωρίζεις για το φορέα ή την εταιρία στην οποία απευθύνεσαι. Στο σημείο αυτό είναι εξίσου καλό να αναφέρεις ότι οι πληροφορίες αυτές σου κέντρισαν το ενδιαφέρον για την εταιρία αυτή.
- Στο συνοδευτικό γράμμα μπορούν να αναφέρονται συνοπτικά οι ικανότητές σου, η εμπειρία και οι γνώσεις σε συνδυασμό με τη θέση εργασίας.
- Θα πρέπει να έχει «προσωπικότητα». Στο βαθμό που αποτελεί το πρώτο μέσο προσωπικής επικοινωνίας με τον εργοδότη, θα πρέπει να σου ταιριάζει πραγματικά και να έχει το δικό σου ύφος και τη δική σου προσωπικότητα. Για το λόγο αυτό, τα οποιαδήποτε παραδείγματα πρέπει να λειτουργήσουν ως μοντέλα και όχι να τα ακολουθήσεις αυτούσια.





## Παραδείγματα Συνοδευτικής Επιστολής

Αξιότιμε/η κύριε/α,

Ονομάζομαι Μαρίνα Παπαδοπούλου και σας αποστέλλω το βιογραφικό μου σημείωμα, καθώς επιθυμώ να συνεργαστούμε. Προς ενημέρωσή σας, έχω τελειώσει Ψυχολογία στο City Unity College αλλά βρίσκομαι στη διαδικασία έκδοσης του πτυχίου μου, η οποία θα ολοκληρωθεί στους επόμενους μήνες. Παρ' όλο που δεν διαθέτω εργασιακή εμπειρία πάνω στον τομέα, πλην της πρακτικής μου, αδημονώ να μάθω και να εργαστώ σκληρά, προσφέροντας τις ικανότητες και γνώσεις μου οπουδήποτε κρίνεται απαραίτητο.

Ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σας.

Με εκτίμηση,

Μαρίνα Παπαδοπούλου

Προς: Διεπιστημονικό Κέντρο Υποστήριξης Παιδιών.....

Αξιότιμη κυρία .....,

Με το παρόν ηλεκτρονικό μήνυμα, θα ήθελα να εκφράσω το ενδιαφέρον μου να ενταχθώ στο ανθρώπινο δυναμικό του τμήματος εργοθεραπείας του κέντρου σας. Όπως θα διαπιστώσετε από το συνημμένο Βιογραφικό μου Σημείωμα, ολοκλήρωσα τις σπουδές μου στο Τμήμα Εργοθεραπείας της Σχολής Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής. Είμαι πεπεισμένη ότι τα παραπάνω, σε συνδυασμό με στοιχεία του χαρακτήρα μου όπως η οργανωτικότητα, η μεθοδικότητα, η επιμονή και η συνέπεια, θα μου επιτρέψουν να προσαρμοστώ γρήγορα σε κάθε νέα κατάσταση και να φανώ χρήσιμη και αποτελεσματική στην επίτευξη των στόχων του τμήματος εργοθεραπείας.

Θα εκτιμούσα ιδιαίτερα την απάντησή σας και την ευκαιρία να συναντηθούμε όταν επιτρέπεται το πρόγραμμά σας για μια συνέντευξη.

Με εκτίμηση,

Παπαδοπούλου Μαρία

Καλησπέρα σας,

Ονομάζομαι Γεώργιος Παναγόπουλος, είμαι απόφοιτος του Δημόσιου ΙΕΚ Ν.Ιωνίας του τμήματος ηλεκτρονικών υπολογιστών και θα επιθυμούσα μια επαγγελματική συνεργασία με το γραφείο σας στα πλαίσια μερικής απασχόλησης, γι' αυτό σας επισυνάπτω και το βιογραφικό μου. Σας ευχαριστώ για το χρόνο σας.

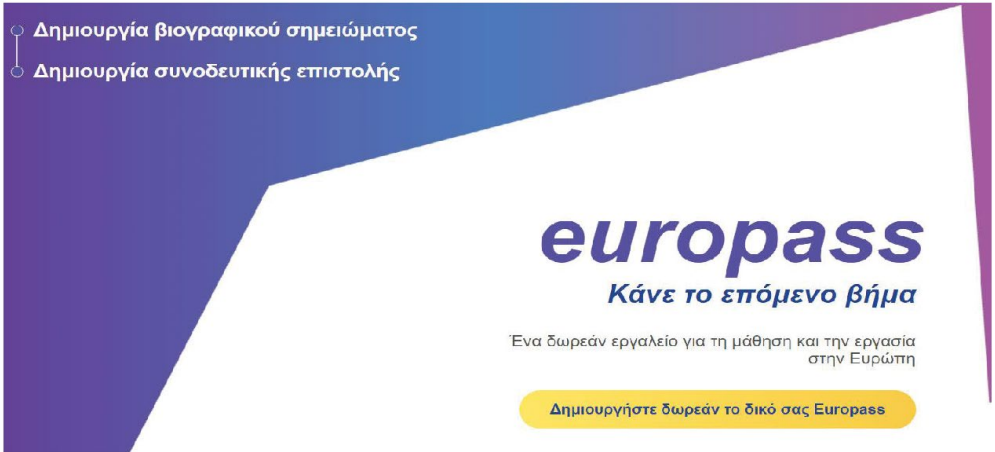
Με εκτίμηση,

Γεώργιος Παναγόπουλος

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΟ EUROPASS

Για να δημιουργήσεις το βιογραφικό σου μέσω της πλατφόρμας Europass ακολουθήσε τα παρακάτω βήματα:

- Άνοιξε την ιστοσελίδα <https://europa.eu/europass/el>



- Κάνε αποδοχή των Cookies (κουμπί «Αποδέχομαι τα Cookies»)
- Επίλεξε τον σύνδεσμο «Δημιουργήστε δωρεάν το δικό σας Europass».
- Σε αυτό το σημείο μπορείς να κάνεις εγγραφή και να φτιάξεις λογαριασμό βάζοντας το email σου και ένα συνθηματικό ή να προχωρήσεις σαν επισκέπτης/ρια. Εάν κάνεις εγγραφή κρατάει όλα σου τα στοιχεία στο λογαριασμό σου και είναι πιο εύκολο αργότερα να κάνεις αλλαγές στο βιογραφικό σου.
- Όταν προχωρήσεις ως επισκέπτης/ρια ή εγγεγραμμένο μέλος επέλεξε το «Δημιουργία του προφίλ μου».
- Καταχωρείς τα προσωπικά σου στοιχεία και πατάς το κουμπί «Επόμενο» στην κάτω δεξιά γωνία της σελίδας.

## Προσωπικά στοιχεία

Πριν ξεκινήσετε, επιλέξτε τη γλώσσα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε στο προφίλ σας:

Επιλέξτε τη γλώσσα στην οποία θέλετε να δημιουργήσετε το προφίλ σας: \*

ελληνικά

Επιλογή μορφής ημερομηνίας \*

23/04/2019

Όνομα/Όνόματα \*

Δημήτρης

Επώνυμο/-α \*

Παπαδόπουλος

Ημερομηνία γέννησης

11

6

2001

Φύλο

Άντρας

Υπηκοότητα

Ελληνική

➕ προσθήκη

Επικοινωνία

Ηλεκτρονική διεύθυνση

jimpar01@gmail.com

➕ προσθήκη

Έξοδος

▶▶ Παράλειψη όλων των σταθίων ⓘ

Επόμενο >

- Καταχωρείς επαγγελματική εμπειρία, εάν έχεις πάνω από έναν προηγούμενο εργοδότη πατάς «Προσθέστε νέα επαγγελματική εμπειρία», εάν δεν έχεις προχωράς στην εκπαίδευση πατώντας Επόμενο».

- Καταχωρείς τα στοιχεία της εκπαίδευσης (π.χ. Λύκειο), εάν δεν έχεις ολοκληρώσει πατάς το κουμπί «Σε εξέλιξη».

**\*Σημείωση\*** Εάν δεν γνωρίζεις στοιχεία/διευθύνσεις του σχολείου ή της εργασίας χρησιμοποίησε το google για να τα βρεις.





Καλωσορίσατε



Προσωπικά στοιχεία



Επαγγελματική εμπειρία



Εκπαίδευση και κατάρτιση



Προσωπικές δεξιότητες

## Εκπαίδευση και κατάρτιση ℹ

Περιγράψτε εδώ το σύνολο της εκπαιδευτικής σας εμπειρίας. Να περιλάβετε όλα τα είδη εκπαίδευσης (πανεπιστημιακές σπουδές, επαγγελματική κατάρτιση, μαθήματα εξ αποστάσεως, επαγγελματική εξέλιξη).

### Νέα εμπειρία εκπαίδευσης και κατάρτισης

Τίτλος σπουδών/ προσόντος που απονεμήθηκε ℹ

Φορέας εκπαίδευσης / κατάρτισης ℹ

Γραμμή διεύθυνσης 1

Γραμμή διεύθυνσης 2

Ταχυδρομικός κώδικας

Πόλη

Χώρα

Ιστότοπος ℹ

[Εξοδος](#) [▶▶ Παράληψη όλων των σταδίων ℹ](#) [◀ Προηγούμενο](#) [Επόμενο ▶](#)

- Στο επόμενο βήμα επιλέγεις γλώσσες. Σε όλες τις γλώσσες που θα καταχωρήσεις, εκτός της μητρικής, θα σου ζητήσει να ορίσεις το επίπεδο σου σε κατανόηση, ομιλία και γραφή. Εάν δεν υπάρχει πτυχίο (π.χ. Lower / Proficiency που αντιστοιχούν σε επίπεδα B2 και C2), διαβάζεις τις περιγραφές των επιπέδων και επιλέγεις αυτή που αντιστοιχεί σε εσένα.
- Στη συνέχεια καταχωρείς ψηφιακές δεξιότητες χρήσης Η/Υ και τέλος πατάς το κουμπί «Δημιουργία» κάτω δεξιά και «Συνέχεια ως επισκέπτης» για να σχηματιστεί το βιογραφικό σου. Σε αυτό το σημείο μπορείς να προσθέσεις μια φωτογραφία εάν θέλεις και επίσης να προσθέσεις περισσότερες ενότητες στο βιογραφικό σου πατώντας το κουμπί « + Προσθήκη νέας ενότητας» στο κάτω μέρος της σελίδας. Οι ενότητες που μπορείς να προσθέσεις ενδεικτικά είναι: Εθελοντισμός, Άδεια οδήγησης, Συνέδρια και Σεμινάρια, Τιμητικές διακρίσεις και βραβεία, Χόμπι και ενδιαφέροντα κ.ο.κ.
- Έχοντας ολοκληρώσει το «προφίλ» μπορείς να προχωρήσεις στη δημιουργία του βιογραφικού πατώντας το κουμπί «Δημιουργία βιογραφικού σημειώματος» ως επισκέπτης και επιλέγοντας να «Ξεκινήσετε από το προφίλ σας».
- Επιλέγεις ολόκληρο το προφίλ και πατάς «Επόμενο». Σε αυτό το σημείο σου ζητάει εάν θέλεις να επεξεργαστείς/τροποποιήσεις τις πληροφορίες σου. Επιλέγεις «Όχι, ευχαριστώ» για να προχωρήσεις και στη συνέχεια επιλέγεις έναν από τους τρεις τρόπους εμφάνισης του βιογραφικού που σου αρέσει.



Καλωσόρισατε



Επιλογή



Τροποποίηση



Επιλέξτε ένα υπόδειγμα



Αποθήκευση

## Επιλογή τύπου αρχείου, αποθήκευση και κοινοποίηση

Επιλέξτε όνομα για το βιογραφικό σας σημείωμα

Όνομα \*

Δ.Γαπαδόπουλος\_CV

Επιλέξτε μορφή εγγράφου



PDF

Αποθήκευση του βιογραφικού σας

Λήψη αρχείου

Αποθήκευση στη Βιβλιοθήκη μου  
Europass

Δημοσίευση στο EURES

× Εξοδος

< Προηγούμενο

Ολοκλήρωση

- Ολοκληρώνοντας επιλέγεις μια ονομασία για το αρχείο του βιογραφικού και το αποθηκεύεις στον υπολογιστή σου επιλέγοντας «Λήψη αρχείου».

**Συγχαρητήρια για την δημιουργία  
του πρώτου σου βιογραφικού!!!**

**Χέμερ Αλέξανδρος,  
Ψυχολόγος,**





**Γ. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ  
ΓΙΑ ΤΟ “INTERVIEW”**  
(Συνέντευξη για κάλυψη θέσης εργασίας)







Η **συνέντευξη** είναι μια μοναδική ευκαιρία για σας, γιατί έχετε απέναντί σας τον άνθρωπο που θα σας «αγοράσει» και έτσι μπορείτε να δείξετε τον καλύτερο εαυτό σας. Η προσωπική επικοινωνία δεν αντικαθίσταται με τίποτα, γι' αυτό μη χάσετε την ευκαιρία αυτή.

### **Θυμηθείτε!**

Ο διαθέσιμος χρόνος για να δημιουργήσετε την πρώτη εικόνα στο συνομιλητή σας είναι μόλις 4 λεπτά της ώρας. Μια καλή αρχική εντύπωση θα επηρεάσει ευνοϊκά οτιδήποτε πείτε κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης συνέντευξης.

Η εμφάνισή σας και η γλώσσα του σώματος θα αρχίσει να επηρεάζει τον τρόπο που οι άλλοι σας αντιλαμβάνονται πριν ακόμη αρχίσετε να μιλάτε.

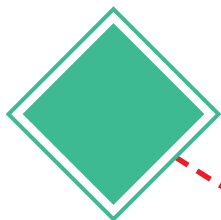
### **Το άγχος της τελευταίας στιγμής**

Κάθε φορά που αξιολογούμαστε μας διακατέχει ένα ποσοστό άγχους.

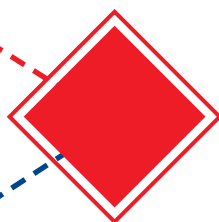
Ένας καλός τρόπος για να μη μας κατακλύσει είναι η κατάλληλη προετοιμασία



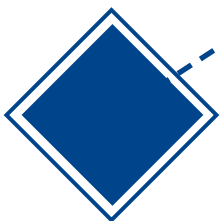
# ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ



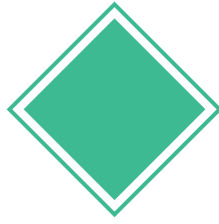
ΠΡΙΝ  
ΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ



ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ  
ΤΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ



ΜΕΤΑ  
ΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ



## ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

**Το μυστικό για μια πετυχημένη συνέντευξη είναι η προετοιμασία.  
Η προετοιμασία αυτή απαιτεί δουλειά**

**α) για να παρουσιάσετε τον εαυτό σας**

και

**β) για να γνωρίσετε την επιχείρηση**

Ωστε να έχετε τη δυνατότητα τόσο να αποκτήσετε τον έλεγχο της διαδικασίας όσο και να αναπτύξετε στρατηγικές την ενίσχυση της υποψηφιότητάς σας.

## Παρουσιάστε τον εαυτό σας

Η προετοιμασία σας πρέπει να ξεκινήσει από την προσεκτική ανάγνωση του βιογραφικού σας σημειώματος.

Με την προσεκτική ανάγνωση του βιογραφικού σας σημειώματος εντοπίστε τα αδύνατα σημεία σας, ιδιαίτερα σε σχέση με την προσφερόμενη θέση, καθώς επίσης και τα σημεία για τα οποία είναι πολύ πιθανό να σας ζητηθούν διευκρινίσεις ή κάποιες πληροφορίες.

Σκεφτείτε την εκπαίδευση σας, τα προσόντα σας, την εμπειρία σας, αναγνωρίστε τα θετικά σημεία και τις δεξιότητές σας.

Τέλος, φροντίστε να έχετε μαζί σας ένα αντίγραφο του βιογραφικού σας σημειώματος.

## Γνωρίστε την επιχείρηση - θέση εργασίας

Τα στοιχεία που είναι καλό να γνωρίζετε αφορούν το μέγεθος της εταιρείας στην αγορά, τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες που προσφέρει, το αντικείμενο της προσφερόμενης θέσης εργασίας και τις προοπτικές που αυτή έχει, το προσφερόμενο μισθό κ.ά.

Τέτοιου είδους πληροφορίες μπορείτε να συλλέξετε από το Internet και από ειδικά φυλλάδια που εκδίδει η εταιρεία.

**Μέσα από την έρευνά σας θα είστε σε θέση να απαντήσετε σε βασικές ερωτήσεις όπως:**

- **Γιατί επιλέξατε αυτήν την εταιρεία;**
- **Τί ακριβώς σας προσελκύει;**
- **Μπορείτε να αναφέρετε κάποια από τα προϊόντα μας;**
- **Τί γνώμη έχετε για τη νέα μας υπηρεσία;**



## Φροντίστε την εμφάνισή σας

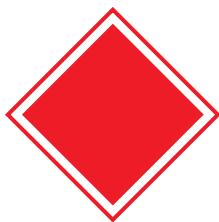
- Ντυθείτε επαγγελματικά και φροντισμένα.  
Μια φροντισμένη εμφάνιση, ανάλογη του περιβάλλοντος εργασίας δημιουργεί μια καλή πρώτη εντύπωση και προδιαθέτει θετικά τον υπεύθυνο της συνέντευξης.
- Αποφύγετε οτιδήποτε εξεζητημένο ή προκλητικό
- Σε καταστάσεις άγχους υπάρχει έντονη εφίδρωση οπότε, φροντίστε για την ατομική σας υγιεινή και φορέστε ένα διακριτικό άρωμα.
- Στη περίπτωση που έχετε piercing αφαιρέστε τα περισσότερα (όπου είναι εφικτό)



## Να είστε στην ώρα σας:

- **Επιβεβαιώστε τον ακριβή τόπο και χρόνο για τη συνέντευξη.**
- **Υπολογίστε το χρόνο που θα χρειαστείτε για να φτάσετε στο χώρο της συνέντευξης και φροντίστε να είστε εκεί λίγο πιο νωρίς. Οποιαδήποτε αργοπορία θα σας γεμίσει άγχος.**
- **Μάθετε από πριν τα μέσα κυκλοφορίας που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε καθώς και τα δρομολόγια.**
- **Ενημερωθείτε για τυχόν απεργίες.**





## ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

### Μη λεκτική Επικοινωνία

Η διαπροσωπική επικοινωνία, το πιο βασικό στοιχείο της ανθρώπινης συμπεριφοράς, αναφέρεται στην ικανότητά μας να μιλούμε και να κατανοούμε ο ένας τον άλλο.

Μέσα στο πλαίσιο της διαπροσωπικής επικοινωνίας μεταδίδουμε ο ένας στον άλλο τις επιθυμίες μας, τις ανησυχίες μας, τις απαιτήσεις μας, τι μας αρέσει και τι δεν μας αρέσει.

### Η Διαπροσωπική επικοινωνία επιτυγχάνεται:

**55%** μέσω οπτικής εντύπωσης (στάση του σώματος)

**38%** μέσω φωνητικής εντύπωσης (τόνος φωνής)

**7%** μέσω λεκτικής εντύπωσης (περιεχόμενο λέξεων)

Το μεγαλύτερο ποσοστό από την εντύπωση που κάνετε στους άλλους προέρχεται από την μη λεκτική επικοινωνία και τα μηνύματα που μεταδίδονται από αυτήν.

Οι όροι «**γλώσσα του σώματος**» και «**εξωλεκτική επικοινωνία**» χρησιμοποιούνται για να αποδώσουν την έννοια όλων των άλλων στοιχείων εκτός της λεκτικής επικοινωνίας (λόγια που χρησιμοποιείτε)

## Τα μηνύματα που μεταδίδονται μέσω της μη λεκτικής επικοινωνίας περιλαμβάνουν:

- Εκφράσεις του προσώπου (κινήσεις στόματος και φρυδιών, χαμόγελο )
- Στάση του σώματος: κεφάλι, ώμοι, χέρια, πόδια
- Κοίταγμα στα μάτια
- Κινήσεις των ματιών
- Φωνητική ένταση και έμφαση
- Ρυθμός ομιλίας
- Χειρονομίες / κινήσεις / τρόπος βαδίσματος
- Ρούχα / ντύσιμο



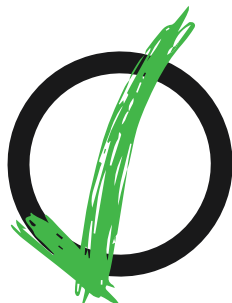


## Τα ΝΑΙ κατά τη διάρκεια της συνέντευξης

- Όταν μπείτε στο γραφείο του υπεύθυνου της συνέντευξης χαιρετήστε τον με μια σφικτή χειραψία. Το ίδιο και κατά την έξοδό σας από το γραφείο.

*(Εξαιρούνται οι χρονικοί περίοδοι Πανδημίας)*

- Καθίστε αφού πρώτα σας προσφερθεί μία θέση.
- Καθίστε άνετα και προσέξτε τη στάση του σώματος σας αποφεύγοντας αδέξιες κινήσεις και εξεζητημένους τρόπους.
- Κάθισμα με το σώμα ελαφρά γερμένο προς τα μπρος θεωρείται το πιο κατάλληλο και υποδηλώνει ενεργητικότητα και ενδιαφέρον.
- Δείξτε ενθουσιασμό και σοβαρότητα. Είναι σημαντικό να είστε χαμογελαστοί και να διατηρείτε οπτική επαφή με το συνομιλητή σας.
- Φροντίστε με τις απαντήσεις σας να αναδείξετε τα προσόντα και τις δεξιότητες σας και ιδιαίτερα σε σχέση με τη συγκεκριμένη θέση εργασίας.
- Προσέξτε τη γλώσσα που χρησιμοποιείτε.
- Πριν αποχωρήσετε από το χώρο της συνέντευξης, μη ξεχάσετε να ευχαριστήσετε τον υπεύθυνο της συνέντευξης για την ευκαιρία της συνάντησης αλλά και να ρωτήσετε ποιο θα είναι το επόμενο βήμα.
- Προσπαθήστε να απαντάτε δίνοντας παραδείγματα.



## Τα ΟΧΙ κατά τη διάρκεια της συνέντευξης

- Μην κατηγορείτε τον προηγούμενο εργοδότη σας. Το πιθανότερο είναι ο υπεύθυνος της συνέντευξης να σκεφτεί ότι αύριο θα πείτε τα ίδια λόγια για εκείνον.
- Αποφύγετε να πείτε ψέματα που μπορούν εύκολα να αποκαλυφθούν. Αν δε θέλετε να πείτε την αλήθεια στο συγκεκριμένο θέμα για το οποίο γίνεται συζήτηση προτιμήστε να το αποφύγετε διακριτικά.
- Αποφύγετε τη φλυαρία.



### Διατηρείστε την ψυχραιμία σας και μη δείχνετε:

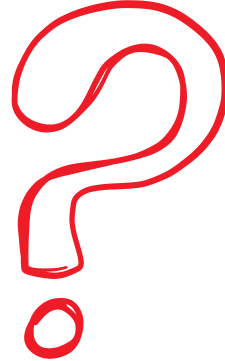
- δυσφορία ή δυσανασχέτηση, αν για παράδειγμα δε σας αρέσει ο τρόπος που διεξάγεται η συνέντευξη,
- απορία ή ειρωνεία αν δε συμφωνείτε με τις ιδέες του υπεύθυνου της συνέντευξης
- και βέβαια μη διαφωνείτε έντονα ή λογομαχείτε για να αποδείξετε το δίκιο σας.



- Μη διακόπτετε το συνομιλητή σας.
- Αποφύγετε να μασάτε τσίχλα την ώρα της συνέντευξης
- Μην καπνίσετε ακόμα και αν σας προσφερθεί τσιγάρο.
- Αποφύγετε ερωτήσεις για το μισθό, το ωράριο και τις διακοπές, τουλάχιστον στην αρχή της συνέντευξης.
- Αποφύγετε να αποκαλέσετε το συνομιλητή σας με το μικρό του όνομα
- Αποφύγετε να δείξετε βιασύνη ή ανία κοιτώντας το ρολόι σας ή το κινητό



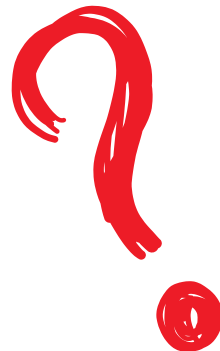
## Πιθανές ερωτήσεις κατά τη διάρκεια της συνέντευξης



Οι ερωτήσεις έχουν ως στόχο να συλλέξουν πληροφορίες που θα δώσουν απαντήσεις σε μερικά ερωτήματα

Ο υπεύθυνος προσλήψεων θέλει να μάθει:

- Εάν μπορείτε να κάνετε τη δουλειά
- Εάν είστε άξιος εμπιστοσύνης
- Εάν ταιριάζετε με τη φιλοσοφία της εταιρίας
- Εάν θα ενταχθείτε γρήγορα στο τμήμα
- Εάν έχετε δεξιότητες συνεργασίας
- Εάν θα συμφωνήσετε με τον προσφερόμενο μισθό



## Πιθανές ερωτήσεις και στοιχεία που μπορούν να περιλαμβάνουν οι απαντήσεις

- **Πόσα χρήματα επιθυμείτε;**

Δείξτε πρόθεση να ξανασυζητήσετε το οικονομικό στο μέλλον, όταν θα έχετε αποδείξει την απόδοσή σας και ότι είστε σίγουροι ότι η εταιρία θα το αναγνωρίσει.

- **Γιατί να σάς προσλάβουμε;**

Στηριχθείτε στα στοιχεία που έχετε δώσει και συνδυάστε τα με το τι θέλει η εταιρία. Προσθέστε: έχετε τα προσόντα, ομαδικό πνεύμα και όρεξη για δουλειά.

- **Γιατί απολυθήκατε/ φύγατε από την προηγούμενη εργασία σας;**

Η συμπεριφορά του παρελθόντος προδιαγράφει τα μελλοντικά επιτεύγματα. Μην αναφέρετε τη λέξη «απόλυση». Αναφερθείτε στη διάθεσή σας για: εξέλιξη, νέες εμπειρίες, καλύτερο εργασιακό περιβάλλον, μονιμότερη εργασία κλπ.

- **Δεν είμαι σίγουρος ότι μας κάνετε! .**

Ο συνεντευκτής ελέγχει την αυτοπεποίθησή σας και την αποφασιστικότητά σας. Προσπαθήστε να διατηρήσετε θετική στάση και να μη χάσετε τον ενθουσιασμό σας.

- **Με τι είδους ανθρώπους θέλετε να συνεργάζεστε;**

Τίμιους, αξιοπρεπείς, συνεργάσιμους, αφοσιωμένους στη δουλειά τους.



## Πιθανές ερωτήσεις και στοιχεία που είναι καλό να περιλαμβάνουν οι απαντήσεις

- Έχετε εμπειρία για αυτή τη δουλειά;

Προσπαθήστε να είστε ειλικρινής. Ακόμα και αν δεν διαθέτετε την κατάλληλη εμπειρία δηλώστε διαθέσιμότητα για εκπαίδευση και αναδείξτε την εργατικότητά σας.

- Μπορείτε να δουλεύετε κάτω από πίεση;

Ναι γιατί αυτό σας παρακινεί. Όμως σάς αρέσει και πιστεύετε στον προγραμματισμό και στη σωστή διοίκηση για την αποφυγή του πανικού.

- Τι θα λέγατε για τον εαυτό σας;

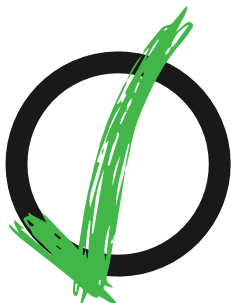
Επικεντρωθείτε στην παρουσίαση των γνώσεων, των ικανοτήτων, των ενδιαφερόντων σας που έχουν σχέση με τη συγκεκριμένη εργασία.

- Ποιά θεωρείτε τα δυνατά και ποια τα αδύνατα σημεία σας;

Είναι καλό να ρωτήσετε σε ποιόν τομέα. Με βάση την αυτό-ανάλυσή σας, αναφερθείτε στα θετικά χαρακτηριστικά και στις ικανότητες που έχετε. Εδώ μπορείτε να αξιοποιήσετε τα αποτελέσματα του Επαγγελματικού Προσανατολισμού.

- Τι σημαίνει συνεργασία για σας;

Αναφέρετε την επιθυμία σας να εργάζεσθε με ανθρώπους που επικοινωνούν και συνεργάζονται μεταξύ τους. Τονίστε τις ατομικές σας ικανότητες, αλλά για να γίνουν αποτελεσματικές πρέπει να εντάσσονται σε συλλογικές προσπάθειες.



## Ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε εσείς

- Ποιες είναι οι αρμοδιότητες (καθήκοντα και δραστηριότητες) της συγκεκριμένης θέσης;
- Ποιες δυνατότητες εξέλιξης υπάρχουν;
- Με ποιους θα συνεργάζομαι;
- Πόση δουλειά είναι απαραίτητη εκτός γραφείου;
- Πότε θα γίνει η επόμενη συνάντηση και από ποιον θα παρθεί η απόφαση για την πρόσληψη;
- Τι ασφάλιση θα έχετε;
- **Κλείστε τη συνέντευξη με μια φράση όπως:**  
«Ειλικρινά για μένα ήταν πολύ ενδιαφέρουσα η συνομιλία που είχαμε, γιατί έμαθα πολλά πράγματα για την εταιρία και ελπίζω να μάθατε και σεις για μένα».





## ΜΕΤΑ ΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Είναι χρήσιμο μετά από μια συνέντευξη να αξιολογήσετε την εμπειρία, εξάγοντας τα κατάλληλα συμπεράσματα για μελλοντική χρήση.



## Στη διαδικασία αυτή της αυτοαξιολόγησης, είναι ευκαιρία να προβληματιστείτε για:

- Το πώς είδατε τον εαυτό σας
- Ποια ήταν τα δυνατά σημεία της συνάντησης σας με τον υπεύθυνο της συνέντευξης
- Ποια ήταν τα σημεία που θεωρείτε ότι αντιμετωπίσατε με δυσκολία.
- Καταγράψτε τις παρατηρήσεις σας.
- Αν δε λάβετε απάντηση σε ένα εύλογο χρονικό διάστημα μετά τη διαδικασία επιλογής, δείξτε το ενδιαφέρον σας. Επικοινωνήστε τηλεφωνικά ή μέσω email και ρωτήστε για το αποτέλεσμα.

**Καλή επιτυχία !!!**

**Πασσιά Φανή**





## Δ. ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ - ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ



## Οδηγός Επαγγελματών - Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

Στόχος είναι να μπορέσεις να εξακριβώσεις τι σ' ενδιαφέρει, τι σου δίνει ικανοποίηση, με τι είδους δραστηριότητες θα ήθελες να ασχοληθείς και τελικά ποιο επάγγελμα θα σου ταίριαζε. Ειδικότερα, μερικοί από τους στόχους που μπορούν να επιτευχθούν μέσα από την πλοήγησή σου στο internet είναι οι ακόλουθοι:

- να αποσαφηνίσεις τα ενδιαφέροντά σου
- να αυξήσεις τις γνώσεις σου γύρω από τον κόσμο της εργασίας
- να γνωρίσεις κάποια επαγγέλματα, για τα οποία οι γνώσεις σου είναι ελλιπείς
- να «μεταφράσεις» τα ενδιαφέροντά σου σε επαγγελματικές κατηγορίες
- να εντοπίσεις ασυμφωνίες μεταξύ των ενδιαφερόντων και των ικανοτήτων σου
- να σου δημιουργηθούν σκέψεις σχετικά με την επαγγελματική σου σταδιοδρομία
- να κάνεις περισσότερο ρεαλιστικές επαγγελματικές επιλογές
- να αποτελέσει το έναυσμα για να διερευνήσεις επαγγελματικές κατευθύνσεις που σε ενδιαφέρουν
- να διευκολυνθείς στη λήψη απόφασης ως προς την επιλογή επαγγελματικής κατεύθυνσης

Στην ιστοσελίδα του <http://edujob.gr/kathgories-epaggelmaton> μπορείτε να εξερευνήσετε τις επαγγελματικές κατηγορίες και να μάθετε περισσότερες πληροφορίες για τα επαγγέλματα που σας ενδιαφέρουν.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε επίσης να βρείτε και στην σελίδα <http://sep4u.gr/professional-monographs/>

Όπως και Βίντεο παρουσίασης επαγγελματικών τομέων και βασικών δεξιοτήτων στον σύνδεσμο <http://www.sep4u.gr/sxoles/video.php>

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ





## Ταυτότητα

Το **Κέντρο Παιδιού και Εφήβου** είναι Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία, η οποία ιδρύθηκε στη Χίο το Μάρτιο του 1996. Ως ειδικά πιστοποιημένος φορέας του Εθνικού Συστήματος Κοινωνικής Φροντίδας, βασιζόμενος στις αρχές της Κοινωνικής Ψυχιατρικής, σκοπός του είναι η ποιοτική παροχή εξειδικευμένων υπηρεσιών, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής παιδιών, εφήβων και ενηλίκων στους τομείς της Ψυχικής Υγείας και της Ειδικής Αγωγής. Επίσης, στοχεύει στην πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση, ερευνητική μελέτη, σχεδιασμό και εφαρμογή προγραμμάτων δημόσιας υγείας, αγωγή – ευαισθητοποίηση της κοινότητας.

## Το όραμά μας

Όραμά μας είναι να συμβάλουμε στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ωφελούμενων μας και των οικογενειών τους με σεβασμό και υπευθυνότητα απέναντι στον άνθρωπο.

## Η αποστολή μας

Αποστολή του Κέντρου Παιδιού και Εφήβου είναι η επίτευξη του οράματος μέσα από την ποιοτική παροχή υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας και Ειδικής Αγωγής προς τους ωφελούμενους και τις οικογένειές τους, εκπαιδεύοντας και ευαισθητοποιώντας την κοινότητα, παρέχοντας εξειδικευμένη εκπαίδευση σε επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας και τους εργαζόμενούς μας, με ευθύνη απέναντι στους ωφελούμενούς μας, τους εργαζόμενούς μας και κρατώντας σταθερές τις αξίες της ίδρυσής μας.

## Οι δομές μας

### ΧΙΟΣ

**1. Τμήμα Παιδιών και Εφήβων (Τ.Π.Ε):** Λειτουργεί ως Α' Βάθμια μονάδα υγείας παρέχοντας εξειδικευμένες θεραπείες (λογοθεραπεία, εργοθεραπεία, ψυχοθεραπεία, αποκατάσταση μαθησιακών δυσκολιών, συμβουλευτική κ.α) για παιδιά, εφήβους και τις οικογένειες αυτών με αναπτυξιακές, συναισθηματικές και ψυχιατρικές διαταραχές.

**2. Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Χίου (Κ.Μ.Ψ.Υ.):** Η Κ.Μ.Ψ.Υ. παρέχει υπηρεσίες σε παιδιά, εφήβους, ενήλικες, που αντιμετωπίζουν ψυχική νόσο, καθώς και τις οικογένειές τους), που κατοικούν στα νησιά Χίος, Οινούσες, Ψαρά.

**3. Τμήμα Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων:** Σκοπός της λειτουργίας του είναι η παροχή εξειδικευμένων υπηρεσιών σε ενήλικες με ψυχικές δυσκολίες ή/και ψυχοκοινωνικά προβλήματα.

## ΑΘΗΝΑ

**4. Κέντρο Ημέρας (Κ.Η.) Εφήβων με Αυτισμό στη Δυτική Αττική «Στην Αυλή του Κόσμου»:** Το Κ.Η. λειτουργεί από τις αρχές του 2008 ως μονάδα ημερήσιας θεραπευτικής φροντίδας και ενίσχυσης της ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης εφήβων και νεαρών ενηλίκων (ηλικίας 15-22 ετών) με Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος (Δ.Α.Φ).

**5. Εξειδικευμένο Κέντρο Διάγνωσης & Αποκατάστασης Ατόμων με Δ.Α.Φ. «Ηλιάνθος»:** Ο «Ηλιάνθος» εξυπηρετεί άτομα με Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος και απευθύνεται σε παιδιά - εφήβους, νεαρούς ενήλικες και τις οικογένειες τους.

**6. Τμήμα Επιστημονικής Τεκμηρίωσης και Εκπαίδευσης (ΤΕΤΕ):** Σκοπός της λειτουργίας του Τμήματος είναι η προαγωγή της ερευνητικής δραστηριότητας και της επιστημονικής τεκμηρίωσης. Επιπλέον σκοπός είναι η ανάπτυξη στρατηγικής και πολιτικής εκπαίδευσης στο ΚΠΕ, τόσο για το ανθρώπινο δυναμικό της εταιρίας όσο και για την ανάπτυξη υπηρεσιών εκπαίδευσης για συγκεκριμένες ομάδες- στόχους.

**7. Ειδική Μονάδα Ψυχικής Υγείας «Οσελότος»:** Ο «Οσελότος» ξεκίνησε τη λειτουργία του στις αρχές του 2018 με σκοπό την ολιστική αντιμετώπιση της παραβατικότητας των εφήβων και νεαρών ενηλίκων με ψυχικές διαταραχές και ψυχοκοινωνικά προβλήματα μέσα από υπηρεσίες ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης.

Οι **διεπιστημονικές ομάδες** του **Κέντρου Παιδιού και Εφήβου** στελεχώνονται από τις παρακάτω ειδικότητες:

*παιδοψυχίατρο, ψυχίατρο, ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό, λογοπεδικό, εργοθεραπευτή, μουσικοθεραπευτή, ειδικό παιδαγωγό, γυμναστή ειδικής φυσικής αγωγής, παιδαγωγό προσχολικής αγωγής, ψυχολόγο- σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού, νοσηλεύτη.*

Η **λειτουργία** του **Κέντρου Παιδιού και Εφήβου** παράλληλα υποστηρίζεται από: *διοικητική υπηρεσία, λογιστή, νομικό σύμβουλο, υπάλληλο γενικών καθηκόντων.*

## ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ:

Η δραστηριότητα του **Κέντρου Παιδιού και Εφήβου** περιλαμβάνει επίσης:

- Σταθερή παρουσία στην επιστημονική κοινότητα με παρουσιάσεις και ανακοινώσεις σε πανελλήνια, ευρωπαϊκά και διεθνή συνέδρια.
- Συμμετοχή ως ιδρυτικό μέλος στο Πανελλήνιο Επιστημονικό Δίκτυο για τις Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος.
- Συμμετοχή ως ιδρυτικό μέλος και μέλος του Δ.Σ. στο Πανελλήνιο Σωματείο Ιδιοκτητών Μονάδων. Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Ψυχικής Υγείας για παιδιά, εφήβους και οικογένειες.
- Συμμετοχή ως ιδρυτικό μέλος στην Ομοσπονδία Φορέων Ψυχικής Υγείας ΑΡΓΩ.
- Συμμετοχή ως ιδρυτικό μέλος στο Δίκτυο Παρόχων Υπηρεσιών για Άτομα με Αναπηρία «Το Δίκτυο».
- Συμμετοχή στην ομάδα Πρωτοβουλίας Σύστασης του Κοινωνικού Συνεταιρισμού Περιορισμένης Ευθύνης (Κοι.Σ.Π.Ε) Τομέα Ψυχικής Υγείας Νομού Χίου από το 2000 και ιδρυτικό μέλος του Κοι.ΣΠ.Ε. Χίου από το 2004.
- Συμμετοχή στην Ομοσπονδία Εθελοντικών μη Κυβερνητικών Οργανώσεων Ελλάδας (ΟΕΜΚΟΕ).
- Συμμετοχή στο European Association of service Providers for Persons with Disabilities (EASPD) ως μέλος παρατηρητής.
- Συμμετοχή στο δίκτυο για την αποϊδρυματοποίηση και την εναλλακτική φροντίδα, του Συνηγόρου του Πολίτη.
- Συμμετοχή στο Πανελλήνιο Δίκτυο Κινητών Μονάδων Ψυχικής Υγείας.





Η Μονάδα «Οσελότος» ιδρύθηκε με σκοπό την ολιστική αντιμετώπιση της παραβατικότητας των εφήβων και νεαρών ενηλίκων με ψυχικές διαταραχές και ψυχοκοινωνικά προβλήματα μέσα από υπηρεσίες ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης.

## **Απευθύνεται σε:**

- Εφήβους και νεαρά ενήλικα άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου (*ψυχικές διαταραχές, δυσλειτουργικές οικογένειες κ.α.*) να αναπτύξουν αποκλίνουσα ή παραβατική συμπεριφορά.
- Εφήβους και νεαρά ενήλικα άτομα που βρίσκονται σε εμπλοκή με το νόμο.
- Οικογένειες και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον

## **Οι υπηρεσίες που παρέχονται είναι:**

- Διάγνωση
- Πρόγραμμα Ψυχικής Ενδυνάμωσης και κοινωνικής Υποστήριξης
- Coaching - Mentoring
- Πρόγραμμα Επαγγελματικού Προσανατολισμού
- Ψυχοθεραπεία Ατομική Ομαδική
- Συμβουλευτική Οικογένειας
- Πρόγραμμα Κοινωνικής Επανάταξης
- Οικογενειακή Θεραπεία
- Εργοθεραπεία, Λογοθεραπεία, Ειδική Διαπαιδαγώγηση και άλλες ειδικές θεραπείες
- Συνεργασία με φορείς όπως: Σχολεία, Αστυνομικές και δικαστικές αρχές κ.α.
- Εκπαίδευση: Εποπτείες, Πρακτική Άσκηση, Σεμινάρια

## **Στα πλαίσια της λειτουργίας μας προάγουμε και αναπτύσσουμε δράσεις διατομεακής συνεργασίας με:**

*Εκπαιδευτικά πλαίσια, Φορείς Ψυχικής Υγείας και παιδικής προστασίας, Αστυνομικές και δικαστικές αρχές*

## **Η Μονάδα στελεχώνεται από:**

*Ψυχίατρο, Παιδοψυχίατρο, Εγκληματολόγο, Κοινωνιολόγο, Ψυχολόγο, Κοινωνικό Λειτουργό, Νομικό και Διοικητικό Υπάλληλο.*

Από την αρχή της λειτουργίας του έως 31/12/2020 έχει υποστηρίξει 93 εφήβους και νεαρούς ενήλικες.



Ένα έργο ψυχικής ενδυνάμωσης και επαγγελματικού προσανατολισμού για εφήβους και νεαρούς ενήλικες με ψυχοκοινωνικές δυσκολίες.

Το έργο **New Start** υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος **Active citizens fund**, με φορέα υλοποίησης την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία «**Κέντρο Παιδιού και Εφήβου**» μέσω της Ειδικής Μονάδας Ψυχικής Υγείας «**Οσελότος**» συνολικής διάρκειας 18 μήνες με έναρξη τον Μάρτιο 2020.

Απευθυνθήκαμε σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες (15-23) με ψυχοκοινωνικές δυσκολίες που έχουν αναπτύξει αποκλίνουσα συμπεριφορά ή διατρέχουν κίνδυνο να διαπράξουν κάποια αξιόποινη πράξη. Η πλειοψηφία των ατόμων αυτών δυσκολεύεται να κινητοποιηθεί στην αναζήτηση εργασίας και πολύ συχνά βιώνει την απόρριψη, τη ματαίωση και την περιθωριοποίηση. Η έμπειρη ομάδα έργου προσπάθησε να ενδυναμώσει τους ωφελούμενους, να τους ενθαρρύνει και να τους εξοικειώσει με τα βασικά βήματα ακαδημαϊκής σταδιοδρομίας και εξεύρεσης εργασίας, με στόχο να αποκτήσουν στο μέλλον πιο ενεργό κοινωνικοοικονομικό ρόλο.

**Στόχο του έργου**, αποτέλεσε η ενδυνάμωση **100** ωφελούμενων, μέσα από υπηρεσίες ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και επαγγελματικού προσανατολισμού, με σκοπό αφενός την συνέχιση της ακαδημαϊκής τους σταδιοδρομίας και αφετέρου την ένταξή τους στην αγορά εργασίας.

**Αρχικά** πραγματοποιήθηκε λήψη Ιστορικού και Παιδοψυχιατρική - Ψυχιατρική εξέταση για κάθε ωφελούμενο προκειμένου να εκτιμηθεί η παρούσα ψυχική κατάσταση και να διερευνηθεί η ύπαρξη ψυχικής νόσου.

**Στη συνέχεια** ακολούθησε η ένταξη των ωφελούμενων στο Εξατομικευμένο Πρόγραμμα Επαγγελματικού Προσανατολισμού ειδικά τροποποιημένο για να εξυπηρετήσει τις ανάγκες του ατόμου και τις ιδιαιτερότητες που απορρέουν από την κλινική εικόνα της υφιστάμενης διαταραχής.

Μέσα από την χορήγηση των τεστ (*e-mellon: VIS Ερωτηματολόγιο Επαγγελματικών Ενδιαφερόντων, PTQ Ερωτηματολόγιο Προσωπικότητας, CAB Συστοιχία Τεστ Ικανοτήτων, Copyright©2018 ISON Psychometrica. All Rights Reserved.*), των εισαγωγικών ερωτηματολογίων και της συμβουλευτικής δόθηκε η δυνατότητα στον ωφελούμενο να αναπτύξει μηχανισμούς αυτογνωσίας σχετικά με την προσωπικότητα, τις ικανότητες τα ενδιαφέροντα και τις αξίες του, ώστε να του επιτρέψει τη δημιουργία εσωτερικού κινήτρου και την λειτουργική λήψη αποφάσεων για την επαγγελματική του εξέλιξη και την εν γένει κοινωνική του ζωή.

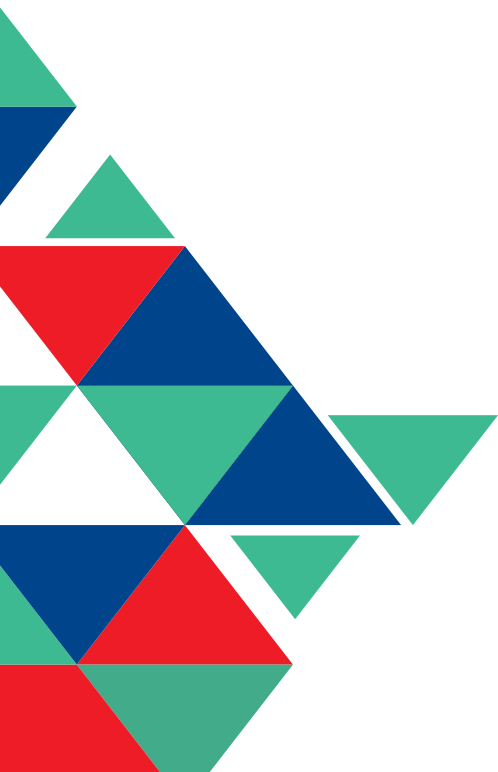
Το πρόγραμμα επαγγελματικού προσανατολισμού **ολοκληρώθηκε** με την παράδοση έκθεσης, όπου παρουσιάστηκαν τα αποτελέσματα και προτάθηκαν οι κατάλληλες επαγγελματικές κατευθύνσεις.

Παράλληλα πραγματοποιήθηκε εκπαίδευση και καθοδήγηση (Coaching) σε θέματα όπως:

- i) σύνταξη βιογραφικού σημειώματος
- ii) χρήση διαδικτύου για αναζήτηση θέσεων εργασίας
- iii) προετοιμασία για συνέντευξη με πιθανούς εργοδότες
- iv) δικτύωση και συνεργασία με κοινωνικές υπηρεσίες και φορείς εκπαίδευσης.

Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία των μεθόδων **“Professional NEET Assistance and Updating Information”** (Erasmus + Program).

**Ευρύτερος στόχος** του έργου ήταν να παρασχεθεί στους ωφελούμενους η απαιτούμενη υποστήριξη, ώστε να ενισχυθούν ψυχοσυναισθηματικά και να ενδυναμωθούν στην ακαδημαϊκή διαδικασία και στην ομαλή κοινωνική τους ενσωμάτωση. Επιπλέον να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές και κοινωνικές τους δεξιότητες.



Το έργο **New Start** υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Active citizens fund, με φορέα υλοποίησης την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία **«Κέντρο Παιδιού και Εφήβου»**.

Το πρόγραμμα **Active citizens fund**, ύψους € 12εκ, χρηματοδοτείται από την Ισλανδία, το Λιχτενστάιν και τη Νορβηγία και είναι μέρος του χρηματοδοτικού μηχανισμού του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (ΕΟΧ) περιόδου 2014 – 2021, γνωστού ως ΕΕΑ Grants. Το πρόγραμμα στοχεύει στην ενδυνάμωση και την ενίσχυση της βιωσιμότητας της κοινωνίας των πολιτών και στην ανάδειξη του ρόλου της στην προαγωγή των δημοκρατικών διαδικασιών, στην ενίσχυση της συμμετοχής των πολιτών στα κοινά και στην προάσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Τη διαχείριση της επιχορήγησης του προγράμματος **Active citizens fund** για την Ελλάδα έχουν αναλάβει από κοινού το **Ίδρυμα Μποδοσάκη** και το **SolidarityNow**.

Διαβάστε περισσότερα εδώ:

[www.activecitizensfund.gr](http://www.activecitizensfund.gr)

## Η Ομάδα του έργου «New Start»:

- **Μπόλιας Κωνσταντίνος**, Παιδοψυχίατρος, Εθελοντής, Επιστημονικά Υπεύθυνος της Ειδικής Μονάδας Ψυχικής Υγείας «Οσελότος», Υπεύθυνος Φυσικού Αντικειμένου του έργου New Start
- **Κοντογεώργος Κωνσταντίνος**, Οικονομολόγος, Διαχειριστής του έργου New Start
- **Πασσιά Φανή**, Κοινωνιολόγος, Εθελόντρια, Αναπληρώτρια Επιστημονικά Υπεύθυνη της Ειδικής Μονάδας Ψυχικής Υγείας «Οσελότος»
- **Μαρέδη Αικατερίνη**, Οικονομολόγος, Διοικητικός υπάλληλος- υπεύθυνη οικονομικού αντικείμενου του έργου New Start
- **Μάντση Αναστασία**, Ψυχολόγος, MSc Σχολικής Ψυχολογίας, Εθελόντρια της Ειδικής Μονάδας Ψυχικής Υγείας «Οσελότος»
- **Καράβα Αικατερίνη**, Κοινωνιολόγος, Msc Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Εθελόντρια της Ειδικής Μονάδας Ψυχικής Υγείας «Οσελότος»
- **Χέμερυ Αλέξανδρος**, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπευτής, BSc (Hons) Psychology, PgDip Clinical and Community Psychology, Εθελοντής της Ειδικής Μονάδας Ψυχικής Υγείας «Οσελότος»
- **Γκιοκα Ελπινίκη**, Κοινωνική Λειτουργός, MSc Διοίκηση Ανθρωπίνου Δυναμικού, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας Υπαρξιακής – Συστημικής Κατεύθυνσης με Ειδίκευση στη Συμβουλευτική και Θεραπεία ζεύγους και οικογένειας, Executive Coach and Mentor, Εθελόντρια της Ειδικής Μονάδας Ψυχικής Υγείας «Οσελότος»
- **Ραπανάκη Έλενα**, Ψυχολόγος, Εθελόντρια της Ειδικής Μονάδας Ψυχικής Υγείας «Οσελότος»
- **Λαμπαδάκη Πετρούλα**, Ψυχολόγος, ΠΜΣ: Ψυχιατροδικαστική, Εθελόντρια της Ειδικής Μονάδας Ψυχικής Υγείας «Οσελότος»

## Στην υλοποίηση του έργου συνέβαλαν **εθελοντικά**:

- **Αθανασούλη Κατερίνα**, Κλινική & Κοινωνική Ψυχολόγος MSc, Ψυχοθεραπεύτρια Μεικτής Συνδυαστικής & Γνωσιακής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας, Εθελόντρια της Ειδικής Μονάδας Ψυχικής Υγείας «Οσελότος»
- **Αϊβαλιώτη Αναστασία**, Ψυχολόγος, Εθελόντρια της Ειδικής Μονάδας Ψυχικής Υγείας «Οσελότος»
- **Βαρβαγιάννης Χρήστος**, Ψυχολόγος BSc, Εθελοντής της Ειδικής Μονάδας Ψυχικής Υγείας «Οσελότος»
- **Ιωσηφίδη Σταυρούλα**, Ψυχολόγος, Μεταπτυχιακό στην Κλινική Παιδοψυχολογία, Εθελόντρια της Ειδικής Μονάδας Ψυχικής Υγείας «Οσελότος»
- **Μαμακάκη Έλενα**, Ψυχολόγος με Μεταπτυχιακές σπουδές στην Κλινική και Κοινωνική Ψυχολογία, Εθελόντρια της Ειδικής Μονάδας Ψυχικής Υγείας «Οσελότος»
- **Μπαρδάνη Θάλεια**, Ψυχολόγος, Εικαστική Ψυχοθεραπεύτρια Παιδιών και Εφήβων, ΜΠΣ Σπουδές στην Εκπαίδευση, Εθελόντρια της Ειδικής Μονάδας Ψυχικής Υγείας «Οσελότος»



Διαχειριστής Επιχορήγησης:



Φορέας Υλοποίησης:



Τίτλος Έργου:

## **NEW START**

Το έργο New Start υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Active citizens fund, με φορέα υλοποίησης την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία «Κέντρο Παιδιού και Εφήβου».

Το πρόγραμμα Active citizens fund, ύψους € 12εκ, χρηματοδοτείται από την Ισλανδία, το Λιχτενστάιν και τη Νορβηγία και είναι μέρος του χρηματοδοτικού μηχανισμού του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (ΕΟΧ) περιόδου 2014 – 2021, γνωστού ως EEA Grants. Το πρόγραμμα στοχεύει στην ενδυνάμωση και την ενίσχυση της βιωσιμότητας της κοινωνίας των πολιτών και στην ανάδειξη του ρόλου της στην προαγωγή των δημοκρατικών διαδικασιών, στην ενίσχυση της συμμετοχής των πολιτών στα κοινά και στην προάσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Τη διαχείριση της επιχορήγησης του προγράμματος Active citizens fund για την Ελλάδα έχουν αναλάβει από κοινού το Ίδρυμα Μποδοσάκη και το SolidarityNow.

Διαβάστε περισσότερα εδώ:

[www.activecitizensfund.gr](http://www.activecitizensfund.gr)

**Οσελότος - Κέντρο Παιδιού και Εφήβου**

Λασκαράτου 5, Άνω Πατήσια 11141,  
Τηλ: +30 210 5714 433, Κιν: +30 6983865214  
e-mail: [eidikimonada@kpechios.org](mailto:eidikimonada@kpechios.org)

[www.kpechios.org](http://www.kpechios.org)