

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

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΪΟΣ 2024 (Γ' 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 κατοχυρώνεται 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;

Τίτλος Εργαστηρίου	Ημερομηνία	Ώρα	Χώρος
Τεχνικές Πλοήγησης στην Αγορά Εργασίας: Βιογραφικό σημείωμα- συνοδευτική επιστολή	Δευτέρα 20/05/2024	10:00-12:00	Εξ αποστάσεως
<b>Φόρμα εγγραφής</b>	<a href="https://forms.gle/QEfiPcnjGjSVyWvL6">https://forms.gle/QEfiPcnjGjSVyWvL6</a>		
Διαμορφώνοντας Επαγγελματικό Προφίλ στο LinkedIn	Τρίτη 21/05/2024	10:00-12:00	Εξ αποστάσεως
<b>Φόρμα εγγραφής</b>	<a href="https://forms.gle/q1biTdo6ZqArod4XA">https://forms.gle/q1biTdo6ZqArod4XA</a>		
Διαχείριση Εργασιακού Άγχους	Τετάρτη 22/05/2024	16:00-18:00	Δια ζώσης*
<b>Φόρμα εγγραφής</b>	<a href="https://forms.gle/7RXzPQn5ED3ER1dUA">https://forms.gle/7RXzPQn5ED3ER1dUA</a>		
Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Συναισθηματικής Νοημοσύνης	Δευτέρα 27/05/2024	16:00-18:00	Δια ζώσης*
<b>Φόρμα εγγραφής</b>	<a href="https://forms.gle/T1xbpteu4VUCiEds9">https://forms.gle/T1xbpteu4VUCiEds9</a>		
Εργασιακές σχέσεις και δικαιώματα - Οι νέοι κατά τη διαδικασία ένταξης στην αγορά εργασίας	Τρίτη 28/05/2024	10:00-12:00	Εξ αποστάσεως
<b>Φόρμα εγγραφής</b>	<a href="https://forms.gle/zafzAmkGrY5tBV2m6">https://forms.gle/zafzAmkGrY5tBV2m6</a>		
Τεχνικές Πλοήγησης στην Αγορά Εργασίας: Συνέντευξη επιλογής	Πέμπτη 30/05/2024	10:00-12:00	Εξ αποστάσεως
<b>Φόρμα εγγραφής</b>	<a href="https://forms.gle/7KJ9fMTxZWcwuxuM9">https://forms.gle/7KJ9fMTxZWcwuxuM9</a>		

\*Τα δια ζώσης εργαστήρια θα πραγματοποιηθούν στα Κεντρικά Γραφεία του ΙΝΕ Αισώπου 24 & Προμηθέως, 54627 (Κέντρο Θεσσαλονίκης).

-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)



Το έργο συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση».