

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

**ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2024 – Δ' 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
2. εργασίας
3. Διαχείριση Εργασιακού Άγχους
4. Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Συναισθηματικής Νοημοσύνης
5. Τεχνικές Πλοήγησης στην Αγορά Εργασίας: Συνέντευξη επιλογής
6. Τεχνικές Πλοήγησης στην Αγορά Εργασίας: Βιογραφικό σημείωμα - συνοδευτική
7. επιστολή
8. 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.

***Η συμμετοχή στα εργαστήρια είναι δωρεάν και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.***

**Πληροφορίες σχετικά με τα εργαστήρια**

ΙΝΕ/ΓΣΕΕ: Τηλ. 2310 385 810 και 2310 545 113

Τμήμα Υποστήριξης Φοιτητών ΔΙΠΑΕ: Τηλ. 2310 013 716 - Email: [career@the.iyu.gr](mailto:career@the.iyu.gr)

## Θεματικές ενότητες

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

Νέοι εργαζόμενοι (18-29 ετών) συχνά βιώνουν δυσφορία και απογοήτευση λόγω της εργασιακής επισφάλειας και αβεβαιότητας, με αποτέλεσμα να αποσύρονται από την αγορά εργασίας. Η κατανόηση των υποχρεώσεων και δικαιωμάτων που προκύπτουν από τις εργασιακές σχέσεις μπορεί να τους προστατεύσει και να ενισχύσει την επαγγελματική τους εξέλιξη.

### **2. Διαχείριση Εργασιακού Άγχους**

Το εργαστήριο απευθύνεται σε εργαζομένους που βιώνουν άγχος από εργασιακές δυσκολίες και σε ανέργους που επιδιώκουν την ένταξή τους στην αγορά εργασίας. Στόχος είναι να εντοπιστούν οι αιτιολογικές καταστάσεις και τα συμπτώματα του άγχους, καθώς και οι επιπτώσεις τους στη ζωή του ατόμου. Παράλληλα, θα παρουσιαστούν και θα εφαρμοστούν τεχνικές διαχείρισης του άγχους.

### **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;

## Πρόγραμμα Σεμιναρίων - Νοέμβριος 2024

<b>Τίτλος εργαστηρίου</b>	
<b>Ανάπτυξη δεξιοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης</b>	
Ημερομηνία: Δευτέρα 04 Νοεμβρίου 2024	Ώρα: 10:00 - 12:00
Τρόπος διεξαγωγής: Δια ζώσης	
Φόρμα εγγραφής: <a href="https://forms.gle/Ndm5nyaC9sug14Q18">https://forms.gle/Ndm5nyaC9sug14Q18</a>	

<b>Τίτλος εργαστηρίου</b>	
<b>Τεχνικές Πλοήγησης Στην Αγορά Εργασίας: Βιογραφικό Σημείωμα &amp; Συνοδευτική Επιστολή</b>	
Ημερομηνία: Τετάρτη 06 Νοεμβρίου 2024	Ώρα: 10:00 - 12:00
Τρόπος διεξαγωγής: Εξ αποστάσεως	
Φόρμα εγγραφής: <a href="https://forms.gle/i3eTpuFKYFFdEFnb8">https://forms.gle/i3eTpuFKYFFdEFnb8</a>	

<b>Τίτλος εργαστηρίου</b>	
<b>Τεχνικές Πλοήγησης στην Αγορά Εργασίας: Συνέντευξη Επιλογής</b>	
Ημερομηνία: Τετάρτη 13 Νοεμβρίου 2024	Ώρα: 10:00 - 12:00
Τρόπος διεξαγωγής: Εξ αποστάσεως	
Φόρμα εγγραφής: <a href="https://forms.gle/sssY3AnGSoVsXMze6">https://forms.gle/sssY3AnGSoVsXMze6</a>	

<b>Τίτλος εργαστηρίου</b>	
<b>Διαχείριση Εργασιακού Άγχους</b>	
Ημερομηνία: Πέμπτη 21 Νοεμβρίου 2024	Ώρα: 10:00 - 12:00
Τρόπος διεξαγωγής: Δια ζώσης	
Φόρμα εγγραφής: <a href="https://forms.gle/beAmdwa6M9MDNVsEA">https://forms.gle/beAmdwa6M9MDNVsEA</a>	

<b>Τίτλος εργαστηρίου</b>	
<b>Εργασιακές Σχέσεις και Δικαιώματα - Οι Νέοι κατά τη Διαδικασία Ένταξης στην Αγορά Εργασίας</b>	
Ημερομηνία: Δευτέρα 25 Νοεμβρίου 2024	Ώρα: 10:00 - 12:00
Τρόπος διεξαγωγής: Εξ αποστάσεως	
Φόρμα εγγραφής: <a href="https://forms.gle/fWBLWvSGuSsyRT8m7">https://forms.gle/fWBLWvSGuSsyRT8m7</a>	

<b>Τίτλος εργαστηρίου</b>	
<b>Διαμορφώνοντας Επαγγελματικό Προφίλ στο LinkedIn</b>	
Ημερομηνία: Τετάρτη 28 Νοεμβρίου 2024	Ώρα: 16:00 - 18:00
Τρόπος διεξαγωγής: Εξ αποστάσεως	
Φόρμα εγγραφής: <a href="https://forms.gle/1PchZoSadxDPYKVV9">https://forms.gle/1PchZoSadxDPYKVV9</a>	

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

Πληροφορίες σχετικά με τα εργαστήρια

ΙΝΕ/ΓΣΕΕ: Τηλ. 2310 385 810 και 2310 545 113

Τμήμα Υποστήριξης Φοιτητών ΔΙΠΑΕ: Τηλ. 2310 013 716 - Email: [career@the.ihu.gr](mailto:career@the.ihu.gr)