

Ημέρα Καριέρας

Δημιουργώ τη Σταδιοδρομία μου:
Μια δυναμική διαδικασία σε ένα
συνεχώς μεταβαλλόμενο κόσμο

Θεοδότα Λούδα
Φιλολόγος
Προϊσταμένη Κ.Ε.Σ.Υ. Καστοριάς



Τμήμα Διοικητικής Επιστήμης
και Τεχνολογίας

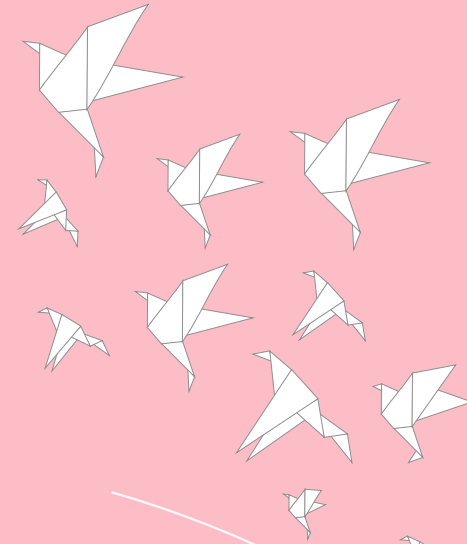


ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ

(αγώνας δρόμου στο στάδιο) < αρχ. ελλ. σταδιοδρομέω /
σταδιοδρομῶ < στάδιον + δρόμος (απόσταση)

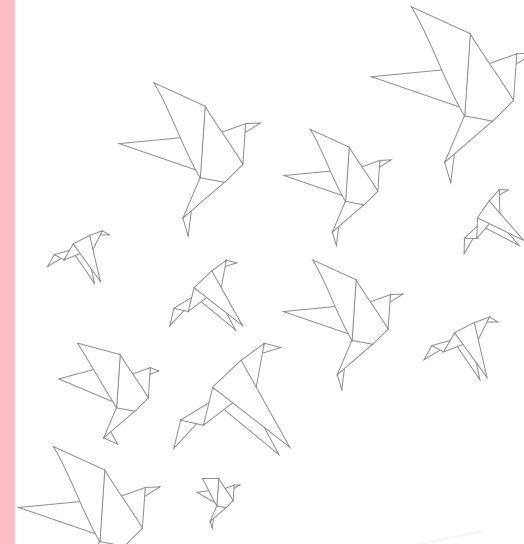
Μοναδική για καθένα/καθεμία - Αποτέλεσμα επιλογών

Η επαγγελματική εξέλιξη κάποιου σε έναν τομέα
(Μπαρμπινιώτης, 1998)



Επιλέγω σπουδές

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ



Παίρνω εκπαιδευτικές
και επαγγελματικές
αποφάσεις

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

Στόχοι Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Αυτογνωσία

Κριτική αυτογνωσία –
Διερεύνηση
ενδιαφερόντων και
επαγγελματικών αξιών

Λήψη απόφασης

Πληροφόρηση

Κριτική Κοινωνιογνωσία –
Κριτική ανάγνωση
πληροφοριών

Μετάβαση

Ομαλή αλλά και δυναμική
στην επόμενη εκπ/κή
βαθμίδα, στη ζωή...

Ο Εθνικός Οργανισμός
Πιστοποίησης Προσόντων και
Επαγγελματικού Προσανατολισμού
(Ε.Ο.Π.Π.ΕΠ.), ο εποπτευόμενος
φορέας του Υπουργείου Παιδείας
και Θρησκευμάτων, είναι ο αρμόδιος
για την ανάπτυξη και ενίσχυση
δράσεων συμβουλευτικής
επαγγελματικού προσανατολισμού
και σταδιοδρομίας στην Ελλάδα.



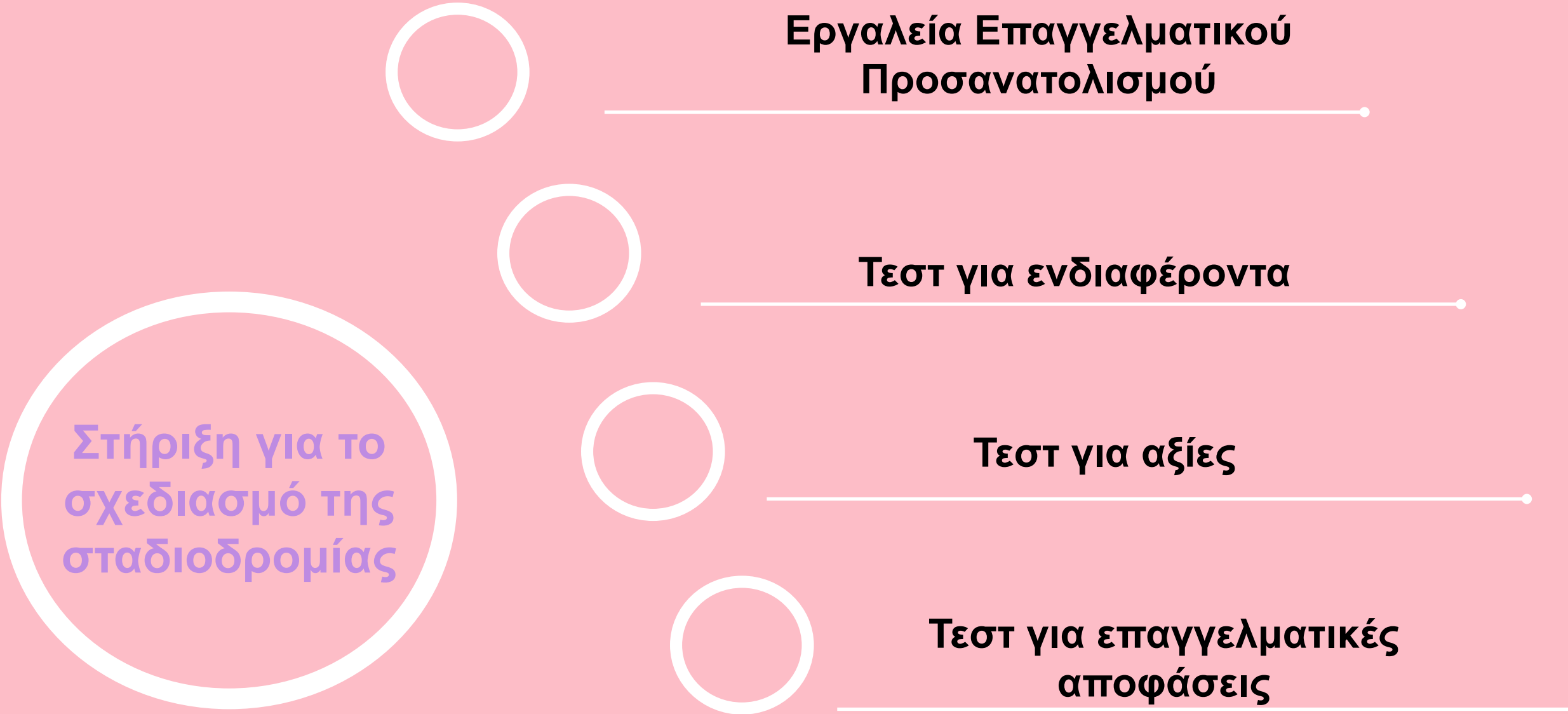
Πύλη δια βίου ανάπτυξης σταδιοδρομίας ενηλίκων

Κέντρο Euroguidance της Ελλάδας

Μάθετε Περισσότερα →

e-stadiodromia.eopppep.gr

Πύλη για δια βίου ανάπτυξης σταδιοδρομίας ενηλίκων



**Εργαλεία Επαγγελματικού
Προσανατολισμού**

Τεστ για ενδιαφέροντα

Τεστ για αξίες

**Τεστ για επαγγελματικές
αποφάσεις**

**Στήριξη για το
σχεδιασμό της
σταδιοδρομίας**

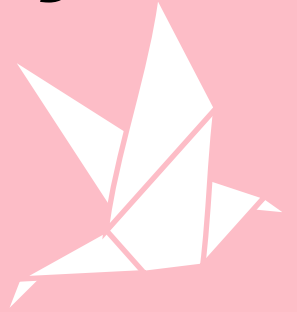
Στήριξη για το σχεδιασμό της σταδιοδρομίας

Συστηματική βοήθεια και υποστήριξη που παρέχεται στον πολίτη από εξειδικευμένους επιστήμονες. Επιτρέπει στο άτομο σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής του να συνειδητοποιεί τις γνώσεις, τις ικανότητες, τις δεξιότητες, τα ενδιαφέροντά και τις αξίες του. Ακόμη υποστηρίζει τον πολίτη στο να λαμβάνει εκπαιδευτικές και επαγγελματικές αποφάσεις, να σχεδιάζει και να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τη σταδιοδρομία του και να επιτυγχάνει μεγαλύτερη ισορροπία ανάμεσα στην προσωπική και επαγγελματική του ζωή.

Δια Βίου Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας

Στήριξη για το σχεδιασμό της σταδιοδρομίας

Οι ωφελούμενοι από τις υπηρεσίες Δια βίου Συμβουλευτικής
Σταδιοδρομίας είναι:



Ειδικές ομάδες του
πληθυσμού (ΑΜΕΑ,
μετανάστες κλπ)

Άνεργοι που επιθυμούν να
ενταχθούν ή να επανενταχθούν
στην αγορά εργασίας

Μαθητές

Εργαζόμενοι για τη δια
βίου διαχείριση της
σταδιοδρομίας τους και
των αλλαγών καριέρας

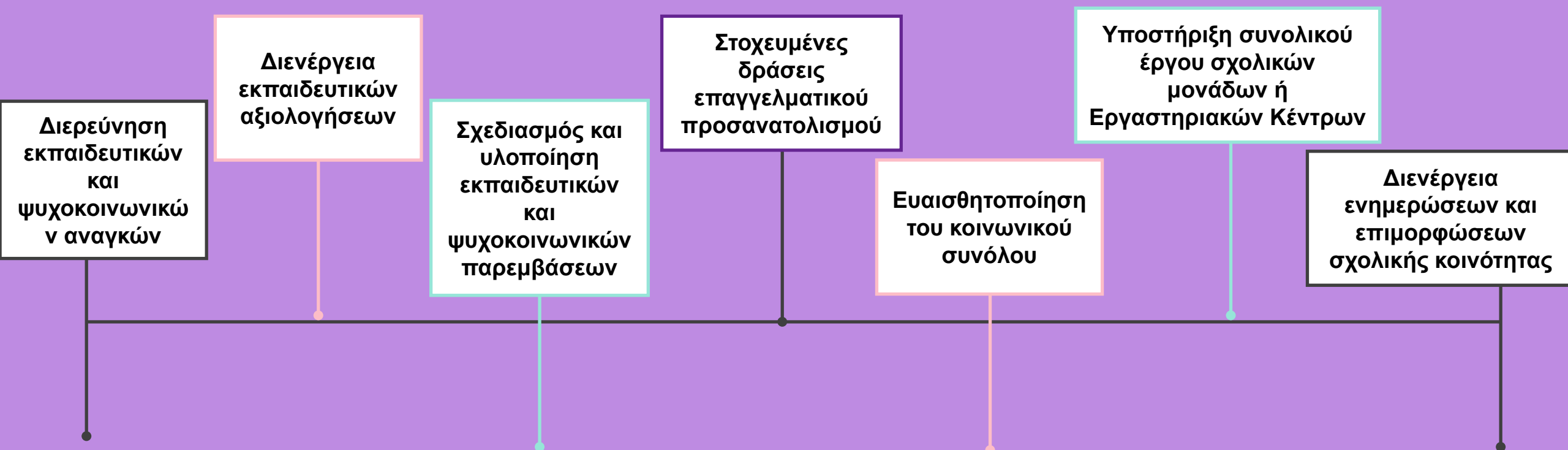
Φοιτητές και
Σπουδαστές

Γονείς για να βοηθηθούν στο να
κατανοήσουν βαθύτερα τις
ανάγκες των εφήβων και να τους
στηρίξουν ουσιαστικά στις
αποφάσεις τους

Κέντρα Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης

Υπάγονται στο Υπουργείο Παιδείας και έχουν ως σκοπό την υποστήριξη των σχολικών μονάδων και των Εργαστηριακών Κέντρων της περιοχής ευθύνης τους. Αποσκοπούν στη διασφάλιση της ισότιμης πρόσβασης, όλων ανεξαιρέτως των μαθητών, στην εκπαίδευση και την προάσπιση της αρμονικής ψυχοκοινωνικής τους ανάπτυξης και προόδου.

Για την εκπλήρωση της αποστολής τους τα Κ.Ε.Σ.Υ. δραστηριοποιούνται στους εξής τομείς:



Στήριξη για το σχεδιασμό της σταδιοδρομίας

Κέντρα Προώθησης στην Απασχόληση (ΟΑΕΔ)

Αποτελούν μια οργανωτική καινοτομία με την οποία αναβαθμίζεται η εξυπηρέτηση του ανέργου και της επιχείρησης. Μέσω των ΚΠΑ2 ο ΟΑΕΔ στοχεύει στην αποτελεσματικότερη εξυπηρέτηση του πολίτη, παρέχοντας ενιαία και ολοκληρωμένα:

Εξατομικευμένη προσέγγιση, συμβουλευτική και τοποθέτηση σε θέση απασχόλησης (σύζευξη προσφοράς και ζήτησης εργασίας)

Παροχή επιδομάτων και άλλων παροχών κοινωνικής προστασίας (παθητικές πολιτικές)

Εφαρμογή και διαχείριση προγραμμάτων και ενεργητικών πολιτικών απασχόλησης

Στήριξη για το σχεδιασμό της σταδιοδρομίας

Κέντρο Euroguidance της Ελλάδας

<https://www.euroguidance.eu/>



Ευρωπαϊκό Δίκτυο Εθνικών Κέντρων Πληροφόρησης για τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό. Λειτουργεί με γνώμονα την υποστήριξη της ανταλλαγής δεδομένων και πληροφοριών σχετικά με τα εθνικά συστήματα εκπαίδευσης, κατάρτισης και επαγγελματικού προσανατολισμού καθώς επίσης τις ευκαιρίες μάθησης και την προοπτική της κινητικότητας στην Ευρώπη.

Στην Ελλάδα ο Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π. αποτελεί το Εθνικό Κέντρο Euroguidance και Εθνικό Κέντρο Europass, μέλος των αντίστοιχων ευρωπαϊκών δικτύων με την υποστήριξη του προγράμματος Erasmus+.

Γραφεία Διασύνδεσης Πανεπιστημίων

Τα Γραφεία Διασύνδεσης των Πανεπιστημίων έχουν ως σκοπό την παροχή συμβουλευτικών και υποστηρικτικών υπηρεσιών στους φοιτητές και αποφοίτους των οικείων Ιδρυμάτων τους. Αποτελούν ουσιαστικά τον συνδετικό κρίκο μεταξύ του Πανεπιστημίου και της αγοράς εργασίας μέσω της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας αλλά και της πρακτικής άσκησης. Μέσα από τη λειτουργία τους στοχεύουν στη διευκόλυνση της επαγγελματικής και κοινωνικής αποκατάστασης των αποφοίτων τους.

Παράλληλα προσφέρονται πληροφορίες:

Μεταπτυχιακά Προγράμματα εσωτερικού και εξωτερικού

Υποτροφίες, κληροδοτήματα και χρηματικές επιχορηγήσεις

Σύνταξη βιογραφικού σημειώματος - Συνέντευξη

Διοργάνωση σεμιναρίων επιμορφωτικού χαρακτήρα, ημερών καριέρας και άλλων εκδηλώσεων



γραφείο διασύνδεσης
πανεπιστημίου
δυτικής μακεδονίας

[Αρχική](#) [Αγορά Εργασίας](#) [Εκπαίδευση](#) [Ενημέρωση](#) [Εγγραφή φοιτητή](#) [Επικοινωνία](#) [Σύνδεση](#)

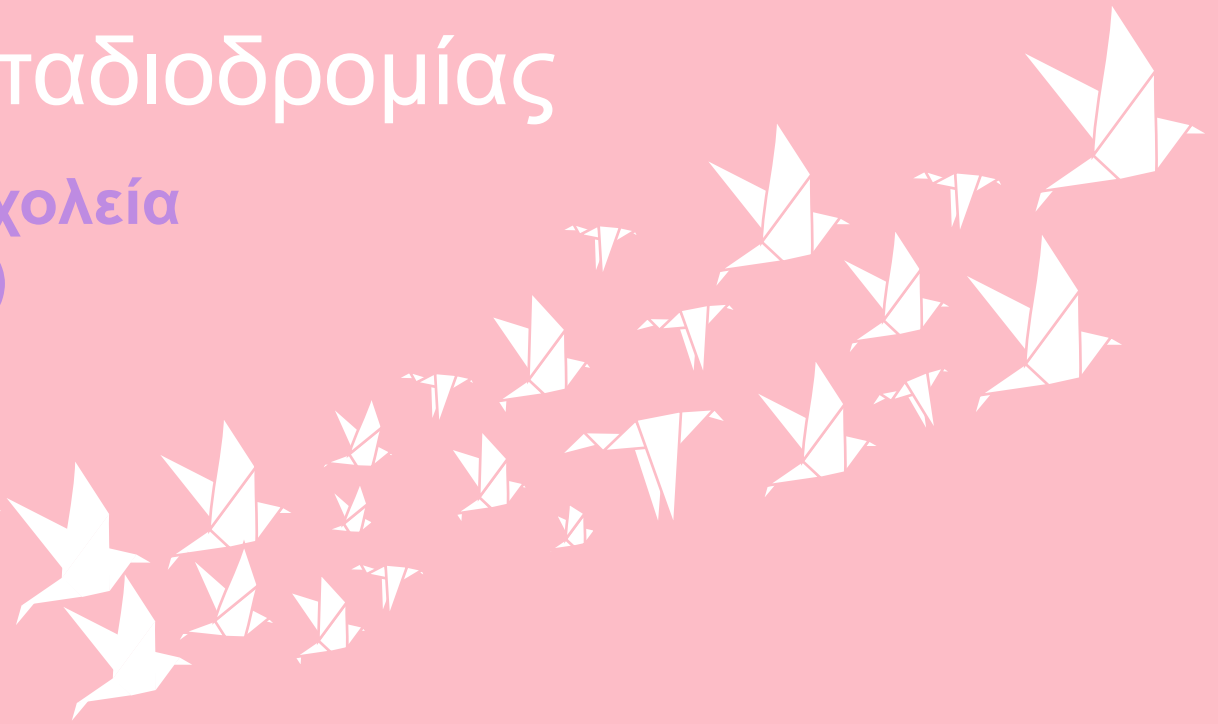


Γραφείο Διασύνδεσης Πανεπιστημίου Δυτικής
Μακεδονίας

<http://career.uowm.gr/>

Δια βίου Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας

Γραφεία Συμβουλευτικής στα Σχολεία Δεύτερης Ευκαιρίας (ΣΔΕ)



Τα Γραφεία Συμβουλευτικής στα Σχολεία Δεύτερης Ευκαιρίας (ΣΔΕ), απευθύνονται σε πολίτες 18 ετών και άνω, οι οποίοι δεν έχουν ολοκληρώσει την υποχρεωτική δευτεροβάθμια εκπαίδευση και επιλέγουν να φοιτήσουν στα ΣΔΕ.

Οι συμβουλευτικές παρέχονται από Σύμβουλο Σταδιοδρομίας και Ψυχολόγο σε κάθε σχολείο. Έμφαση δίνεται στην ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων και τη συνολική στήριξη των εκπαιδευόμενων για την ατομική, επαγγελματική και κοινωνική τους εξέλιξη και τη διευκόλυνση της πρόσβασης στην αγορά εργασίας.

Πρόταση-έργου
Πρόσκληση
(ΕΣΠΑ 2014-2020)

Προμήθεια τεχνολογικού και άλλου εξοπλισμού (Η/Υ, λοιπός εξοπλισμός) για την λειτουργία Γραφείου Επαγγελματικής Ανάπτυξης και Σταδιοδρομίας (ΓΕΑΣ) σε κάθε δημόσιο ΙΕΚ, με στόχο τη σύνδεση των καταρτιζομένων και των αποφοίτων με την αγορά εργασίας.

Δια βίου Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας

Γραφεία Επαγγελματικής Ανάπτυξης και Σταδιοδρομίας στα
ΙΕΚ (ΓΕΑΣ ΙΕΚ)



Εθνικό Πλαίσιο Δεξιοτήτων Διαχείρισης Ζωής και Σταδιοδρομίας (Career Competences Framework)

Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.

Εθνικό Πλαίσιο Δεξιοτήτων Διαχείρισης Ζωής και Σταδιοδρομίας (Career Competences Framework) του Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.

Πέντε κομβικές
ικανότητες
ζωής και
σταδιοδρομίας

Οδηγός για
διαρκείς
μεταβάσεις,
up-skilling,
re-skilling

Μαθητές/τριες

Διαθέσιμες
επαγγελματικές
ευκαιρίες στην
αγορά εργασίας

Συμβούλους
σταδιοδρομίας

Αναγνώριση και
ανάπτυξη
προσωπικών
χαρακτηριστικών

Μαθητευόμενους/
ες

Στήριξη για το σχεδιασμό της
σταδιοδρομίας
Εργαλεία Αξιολόγησης
Ικανοτήτων Ζωής και
Σταδιοδρομίας

Περιοχές	Ικανότητες
A. Εγώ	1. Συναισθηματική νοημοσύνη. 2. Ικανότητα να μαθαίνω - μεταγνωστική ικανότητα.
B. Εγώ και οι Άλλοι	1. Επικοινωνιακές δεξιότητες (διαπροσωπική επικοινωνία και επαγγελματικές σχέσεις). 2. Ικανότητα αναζήτησης και ανάλυσης ευκαιριών εκπαίδευσης ή/και εργασίας.
Γ. Εγώ, οι Άλλοι και το Μέλλον	1. Ικανότητα σχεδιασμού σταδιοδρομίας και λήψης απόφασης.

Στήριξη για το σχεδιασμό της σταδιοδρομίας E - p o r t f o l i o

Το e-portfolio είναι ο ψηφιακός προσωπικός σου φάκελος όπου συγκεντρώνεις, οργανώνεις και τεκμηριώνεις τα εκπαιδευτικά, επαγγελματικά και προσωπικά σου επιτεύγματα και εμπειρίες, με στόχο την ανάδειξη των δεξιοτήτων που έχεις αποκτήσει μέσα από αυτά.

Η βασική διαφορά ανάμεσα στο portfolio και το βιογραφικό σημείωμα είναι ότι το portfolio δεν περιλαμβάνει απλή καταγραφή των γνώσεων και των εμπειριών σου, αλλά προβάλλει τις δεξιότητες που έχεις αποκτήσει μέσα από τις διάφορες δραστηριότητες στις οποίες έχεις εμπλακεί.

Μία ακόμη σημαντική διαφορά είναι ότι στο portfolio, τα όσα αναφέρεις συνοδεύονται από συγκεκριμένα αποδεικτικά στοιχεία, που μπορούν να επιβεβαιώσουν όσα συμπεριλαμβάνεις στο βιογραφικό σου ή λες στη συνέντευξη επιλογής (π.χ. φωτογραφίες, βραβεία, δείγματα δουλειάς).

Αποτελεί συνεπώς συμπλήρωμα και ενισχυτικό του βιογραφικού σημειώματος ή/και της συνέντευξης επιλογής.



GATE

Check-in στο αύριο!



A A A

Γνώρισε τον εαυτό σου!
ΤΕΣΤ Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Ανάδειξε τα Επιτεύγματα σου!
Ατομικός Φάκελος Δεξιοτήτων

Γνώρισε τον Κόσμο της Εργασίας!
Βίντεο Επαγγελμάτων

Οραματίσου το Μέλλον σου Παίζοντας!
REAL GAME



Τεστ επαγγελματικού προσανατολισμού

Γνώρισε τον εαυτό σου, τις κλίσεις σου, τα ενδιαφέροντά σου και τις αξίες σου μέσα από τα τεστ ενδιαφερόντων, επαγγελματικών αξιών και επαγγελματικών αποφάσεων της Πύλης του ΕΟΠΠΕΠ

<https://www.eoppep.gr/teens/>

ΕΠΙΠΕΔΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟΥ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	ΑΝΩΤΑΤΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
1		ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	
2		ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	
3	ΠΤΥΧΙΟ ΕΠΑ.Σ. ΜΑΘΗΤΕΙΑΣ - ΟΑΕΔ (Νόμος 4763/2020) ΠΤΥΧΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ Ε.Σ.Κ. *ΠΤΥΧΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ Σ.Ε.Κ.		

4	ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ (ΕΠΑ.Λ) (ΙΣΟΤΙΜΟ ΜΕ ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΟ ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ) ΠΤΥΧΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΕΠΙΠΕΔΟΥ 4	ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΟ ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ	
---	--	----------------------------------	--

5	ΠΤΥΧΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΠΙΠΕΔΟΥ 5 (ΧΟΡΗΓΕΙΤΑΙ ΣΤΟΥΣ ΑΠΟΦΟΙΤΟΥΣ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΜΑΘΗΤΕΙΑΣ ΤΩΝ ΕΠΑ.Λ.) ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΕΠΙΠΕΔΟΥ 5 (ΧΟΡΗΓΕΙΤΑΙ ΣΤΟΥΣ ΑΠΟΦΟΙΤΟΥΣ Ι.Ε.Κ.) ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑ/ΠΤΥΧΙΟ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΣΧΟΛΗΣ (ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑ ΑΝΩΤΕΡΗ ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΑΝΩΤΑΤΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ)		
6			ΠΤΥΧΙΟ ΑΝΩΤΑΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ (ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ/Τ.Ε.Ι.)
7			ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΔΙΠΛΩΜΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ
8			ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ ΔΙΠΛΩΜΑ

Νέες δεξιότητες
μέσω
εκπαίδευσης
ή/και κατάρτισης



ΕΘΝΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ
The Hellenic Qualifications Framework

Αντιστοίχιση Ευρωπαϊκού & Ελληνικού Πλαισίου Προσόντων



Πληροφορίες για τα επαγγέλματα και την αγορά εργασίας

Ευρωπαϊκή Πύλη
EUROPASS

Ευρωπαϊκή Πύλη
Κινητικότητας EURES

Γραφεία Διασύνδεσης
Πανεπιστημίων

Ο.Α.Ε.Δ.
(<https://www.oaed.gr/>)

CEDEFOP
(<https://www.cedefop.europa.eu/el>)



europass

Αρχική

Τι είναι το europass

Εργαλεία Europass

Ποιούς αφορά

Εθνικό Κέντρο Europass

EN



Europass

Καλως ήρθατε στο Εθνικό Κέντρο Europass

Εφαρμογή κινητικότητας

Επικοινωνία

Δημιουργήστε το δικό σας
europass

Το Europass είναι ευρωπαϊκή πρωτοβουλία που έχει ως στόχο να υποστηρίξει την κατανόηση και διαφάνεια των δεξιοτήτων και των προσόντων. Παρέχει ένα σύνολο δωρεάν εργαλείων και υπηρεσιών που σας βοηθούν να σχεδιάσετε το κάθε βήμα της σταδιοδρομίας σας!

<https://europass.eoppep.gr/>

Europass

Σε ποιους απευθύνεται:

Μαθητές

Φοιτητές Σπουδαστές

Εθελοντές Νέους

Άτομα που αναζητούν εργασία

Εργαζόμενους

Εργοδότες

Τι προσφέρει:

Προφίλ

Βιογραφικό

Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού

Παράρτημα Διπλώματος

Έγγραφο Κινητικότητας

Ψηφιακά Διαπιστευτήρια

Πληροφορίες για τα επαγγέλματα και την αγορά εργασίας

Ο Cedefop είναι ένας από τους αποκεντρωμένους οργανισμούς της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ιδρύθηκε το 1975 και έχει την έδρα του στη Θεσσαλονίκη από το 1995.

Σκοπός : να φέρνει σε επαφή όλους τους ενδιαφερομένους του τομέα της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης: πολιτικούς ιθύνοντες, οργανώσεις εργοδοτών, συνδικαλιστικές οργανώσεις, εκπαιδευτικά ιδρύματα, καθηγητές και εκπαιδευτές, καθώς και σπουδαστές κάθε ηλικίας.



<https://www.cedefop.europa.eu/el>

Σπουδές-Εργασία στην Ευρώπη



eurodesk



SKILLS
PANORAMA



Μηχανισμός Διάγνωσης Αναγκών της Αγοράς Εργασίας

Πληροφορίες
για τα
επαγγέλματα
και την αγορά
εργασίας

Συγκεντρώνει, επεξεργάζεται και
οπτικοποιεί στατιστικά δεδομένα και
αναλύσεις για την εξέλιξη των
επαγγελμάτων και των κλάδων
οικονομικής δραστηριότητας καθώς και
για την προσφορά και ζήτηση δεξιοτήτων
στην αγορά εργασίας, σε εθνικό,
περιφερειακό και τοπικό επίπεδο.
(Υπό την εποπτεία του Υπουργείου
Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων)

Σχέδιο δράσης για την ψηφιακή εκπαίδευση (2021-2027)

Επαναπροσδιορισμός της εκπαίδευσης και
της κατάρτισης για την ψηφιακή εποχή.



Το Σχέδιο δράσης για την ψηφιακή εκπαίδευση (2021-2027) περιγράφει το όραμα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για υψηλής ποιότητας, χωρίς αποκλεισμούς και προσιτή ψηφιακή εκπαίδευση στην Ευρώπη. Κάνει έκκληση για ανάληψη δράσης με στόχο την ενίσχυση της συνεργασίας σε ευρωπαϊκό επίπεδο με στόχο:

- Να αντληθούν διδάγματα από την κρίση COVID-19, κατά τη διάρκεια της οποίας η τεχνολογία χρησιμοποιείται σε πρωτοφανή κλίμακα στην εκπαίδευση και την κατάρτιση
- Να προσαρμοστούν τα συστήματα εκπαίδευσης και κατάρτισης στην ψηφιακή εποχή

ESCO

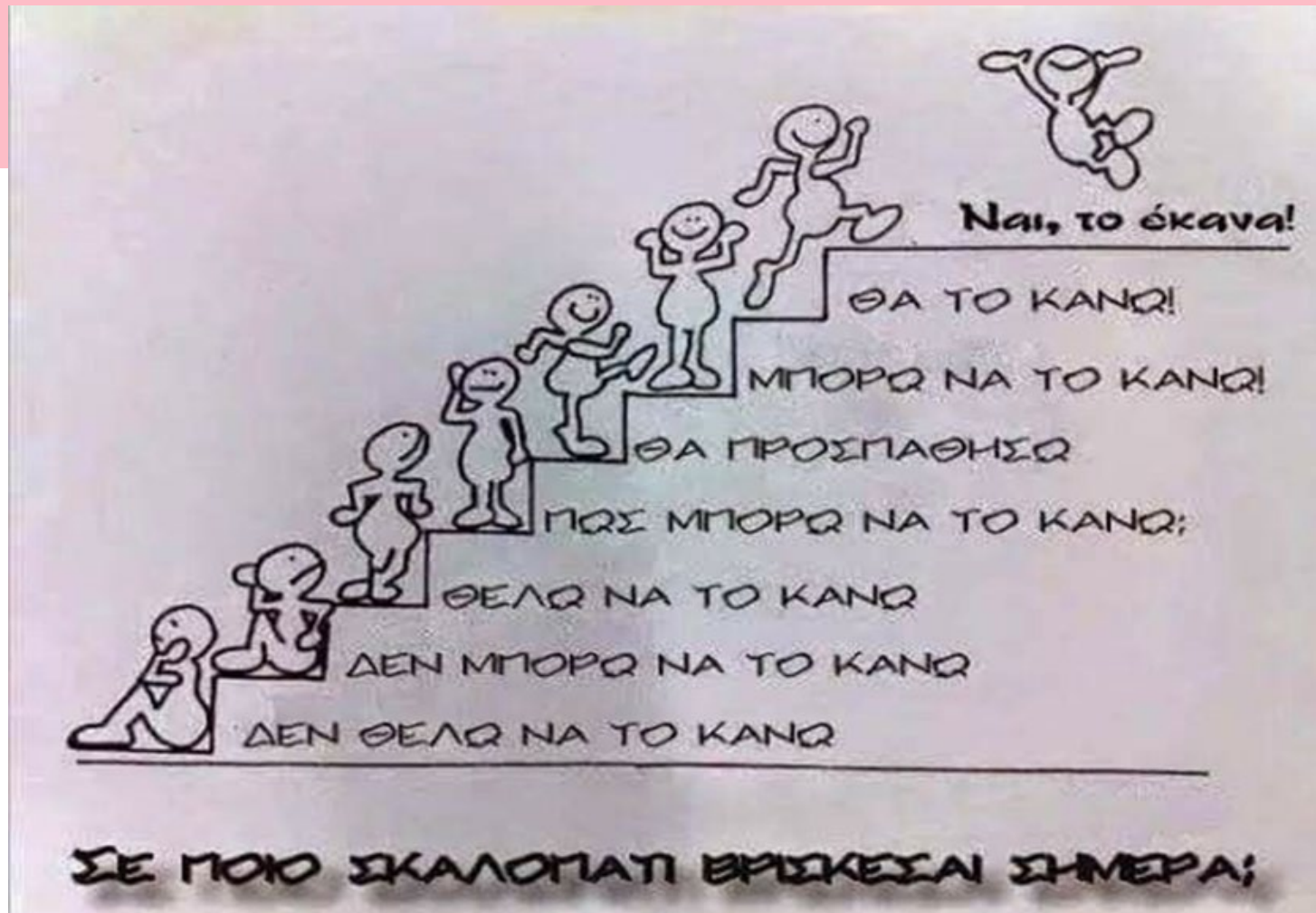


ESCO είναι το πολύγλωσσο ευρωπαϊκό σύστημα ταξινόμησης δεξιοτήτων, ικανοτήτων, προσόντων και επαγγελμάτων, το οποίο εντάσσεται στη στρατηγική "Ευρώπη 2020".

Η ταξινόμηση ESCO προσδιορίζει και κατηγοριοποιεί δεξιότητες, ικανότητες, προσόντα και επαγγέλματα που έχουν σχέση με την αγορά εργασίας, με την εκπαίδευση και την κατάρτιση της ΕΕ.

<https://ec.europa.eu/esco/portal/home>

Η προσωπικότητά μας, κλειδί για το μέλλον



Δεξιότητες διαχείρισης σταδιοδρομίας

Προσωπική αποτελεσματικότητα



Γνωρίζω ποιος/α είμαι και σε τι είμαι καλός

Είμαι ικανός/ή να αναλογιστώ τις δυνάμεις μου και να αντιμετωπίσω τις αδυναμίες μου

Παίρνω αποτελεσματικές αποφάσεις σχετικά με τη ζωή, τη μάθηση, τη δουλειά μου

Παραμένω θετικός/ή όταν αντιμετωπίζω εμπόδια και είμαι θετικός/ή για το μέλλον

Χρησιμοποιώ τεχνολογίες για να αναπτύξω την καριέρα μου

Είμαι ικανός/ή να θέσω στόχους για την καριέρα μου

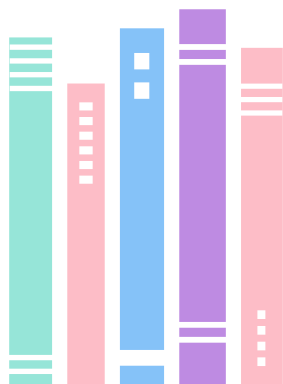
Δημιουργώ ιδέες που με βοηθούν να πετύχω τους στόχους μου

Μπορώ να αναθεωρήσω τις ικανότητες μου

Διαχείριση ζωής και καριέρας



Παίρνω
αποφάσεις
και θέτω
στόχους σε
κατάλληλα
χρονικά
διαστήματα



Διαχειρίζομαι
στόχους μου



Είμαι
καινοτόμος και
δημιουργικός/ή



Διατηρώ
ισορροπία
στη ζωή,
μάθηση και
δουλειά



Μπορώ να
αντιμετωπίσω
προκλήσεις
και αλλαγές
(Ψυχική
ανθεκτικότητα)





e-stadiodromia.eoppep.gr



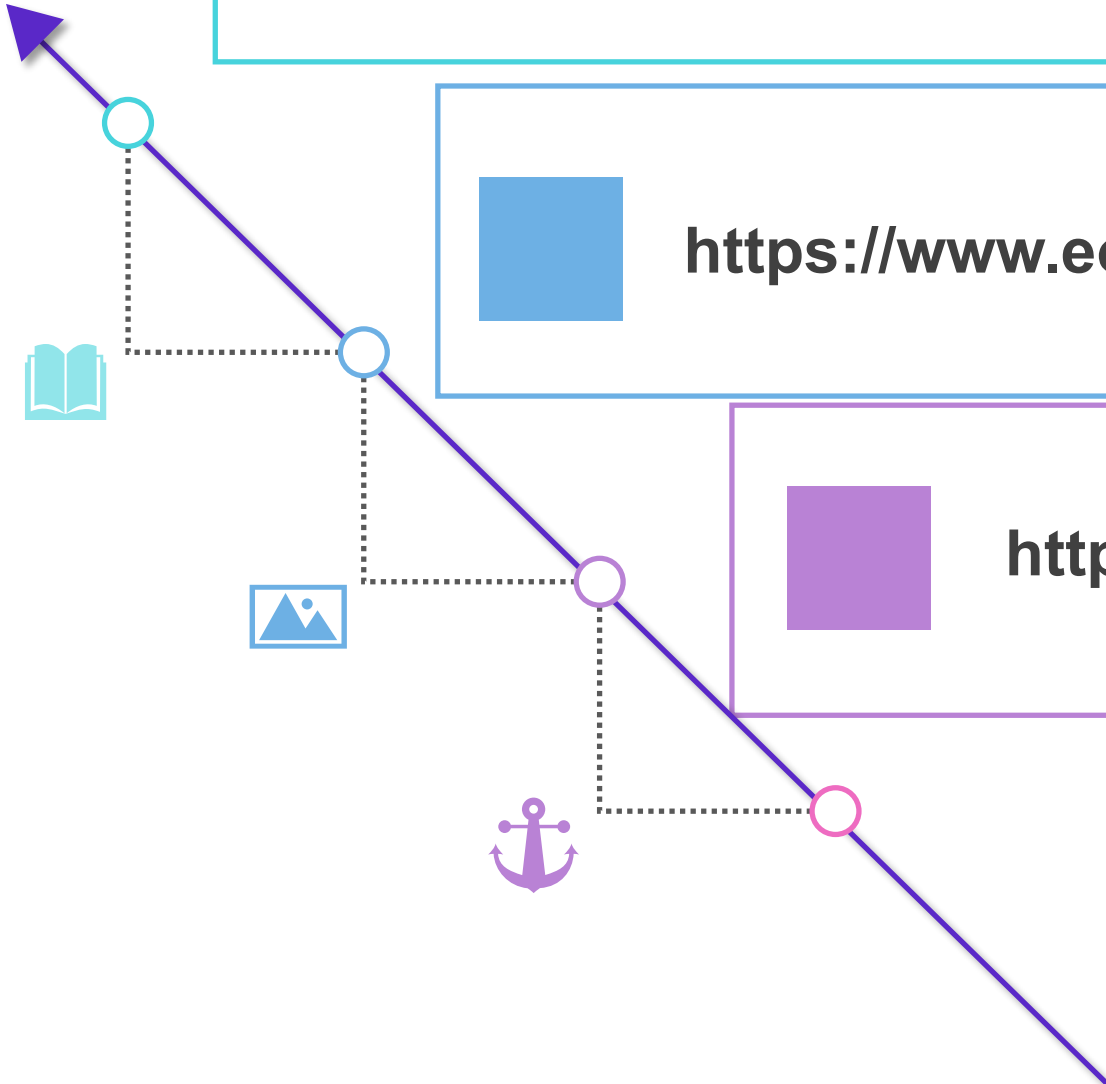
<https://www.eoppep.gr/teens/>



<https://europass.eoppep.gr/>



https://www.eoppep.gr/images/SYEP/ETHNIKO_PLAISIO_DEX_IOTHTON.pdf



Σας ευχαριστώ!

Θεοδότα Λούδα
loudatheod@gmail.com