



ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ
ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

<https://career.uoa.gr/>

ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ
ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

WEBINAR
**Συμβουλευτική σταδιοδρομίας
σε νεοεισερχόμενους
στην αγορά εργασίας**
-Χρήσιμες συμβουλές-

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
Αριστέιδης Λορέντζος
Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού του Γραφείου Διασύνδεσης, ΕΚΠΑ

Τετάρτη 20 Δεκεμβρίου 2023 | 19:00-20:30

career.uoa.gr

Συμβουλευτική σταδιοδρομίας σε νεοεισερχόμενους στην αγορά εργασίας: Χρήσιμες συμβουλές !

Αριστέιδης Λορέντζος
Ψυχολόγος - Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού (M.Sc.)
Γραφείο Διασύνδεσης ΕΚΠΑ

 <https://www.linkedin.com/in/arisllorentzos/>





Τη διετία 2019-2021 αποφοίτησαν
44.000 άτομα
από την Τριτοβάθμια εκπαίδευση
(προπτυχιακό επίπεδο)

<https://www.ekathimerini.com/news/1172542/many-students-go-to-university-few-graduate/>

https://www.ethaae.gr/images/articles/etisies_ekthesis_HAHE/%CE%95%CF%84%CE%AE%CF%83%CE%B9%CE%B1_%CE%88%CE%BA%CE%B8%CE%B5%CF%83%CE%B7_%CE%95%CE%98%CE%91%CE%91%CE%95_2021.pdf



!

tip

Αυτο-αξιολόγηση

Διερεύνηση, κατανόηση και αξιολόγηση δεξιοτήτων, ενδιαφερόντων, αξιών, στόχων, γνωρισμάτων προσωπικότητας, δυνατών και αδύναμων σημείων...



Αυτοαξιολόγηση
ικανότητας
σχεδιασμού
σταδιοδρομίας και
λήψης απόφασης

Αυτοαξιολόγηση
συναισθηματικής
νοημοσύνης

Αυτοαξιολόγηση
επικοινωνιακών
δεξιοτήτων
(διαπροσωπική
επικοινωνία και
επαγγελματικές
σχέσεις)

e-stadiodromia.eoppep.gr

Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π. - e-σταδιοδρομία // e-stadiodromia.eoppep.gr

Εργαλεία Επαγγελματικού Προσανατολισμού



Ενδιαφέροντα
Κάνε το τεστ!

[Μάθετε Περισσότερα](#)



Αξίες
Κάνε το τεστ!

[Μάθετε Περισσότερα](#)

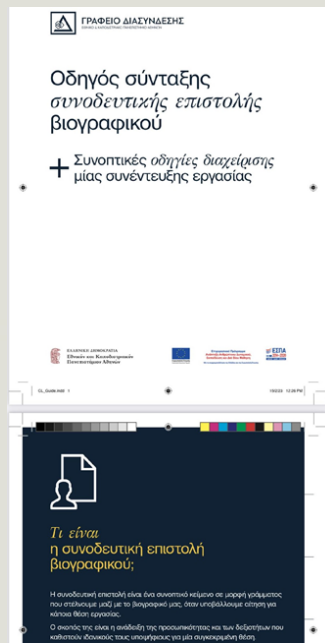
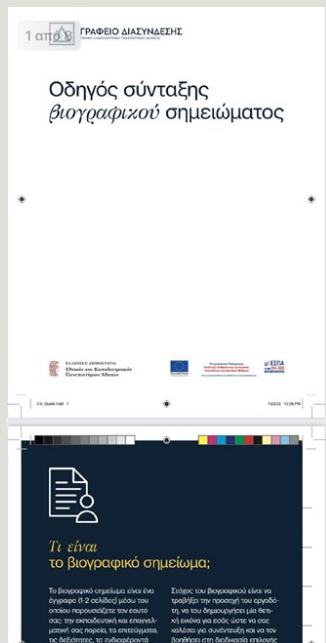


Επαγγελματικές Αποφάσεις
Κάνε το τεστ!

[Μάθετε Περισσότερα](#)

CV & Συνέντευξη Εργασίας

- Αποτύπωση στο Βιογραφικό Σημείωμα της εκπαιδευτικής και επαγγελματικής πορείας.
- Εξάσκηση στη διαχείριση μίας Συνέντευξης για Εργασία.

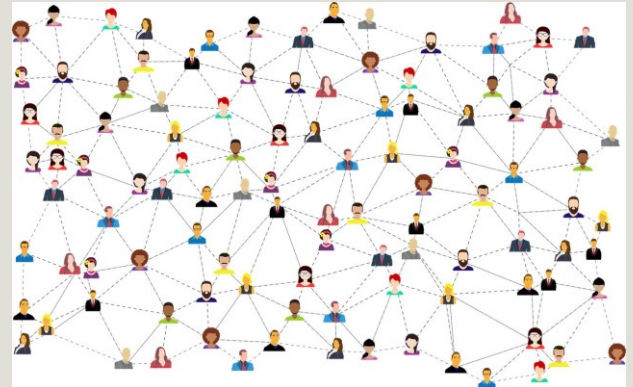


https://career.uoa.gr/wp-content/uploads/2023/05/CV_Guide_PRINT_5mmBleeds.pdf

https://career.uoa.gr/wp-content/uploads/2023/05/CL_Guide_PRINT_5mmBleeds.pdf

Δικτύωση

- Επικοινωνία με επαφές που ασκούν κάποια επαγγελματική δραστηριότητα.
- Αναζήτηση αγγελιών σε διαδικτυακούς ιστοτόπους.
- Καταχώρηση βιογραφικού σε πλατφόρμες αναζήτησης εργασίας.
- Συμμετοχή σε Ημέρες Καριέρας
- Αξιοποίηση LinkedIn.



Δικτύωση

- Αξιοποίηση ευκαιριών εποχιακών θέσεων/ημι-απασχόλησης για την απόκτηση προϋπηρεσίας.
- Καταχώρηση CV με δική σας πρωτοβουλία, ακόμα κι αν δεν έχει δημοσιευτεί κάποια αγγελία για εργασία.
- Αξιοποίηση LinkedIn για επαφή με επαγγελματίες/οργανισμούς.

Ανάπτυξη δεξιοτήτων – Δια Βίου Μάθηση

~~«τελειώνω το σχολείο, πάω στο πανεπιστήμιο, πιάνω δουλειά και δεν ξαναπατώ σε τάξη»~~

Καλλιέργεια μίας νοοτροπίας συνεχούς μάθησης και βελτίωσης δεξιοτήτων



Πλοήγηση στο κλίμα ρευστότητας και κινητικότητας στην αγορά εργασίας



Σημαντικότητα

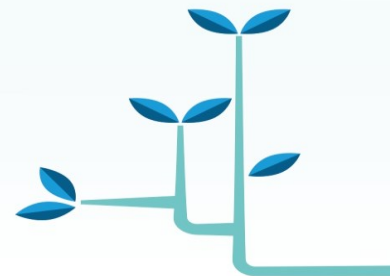
Παγκόσμιος μέσος όρος παραμονής σε μια θέση εργασίας: **4,5** χρόνια.
Αλλαγή κατά τη διάρκεια της σταδιοδρομίας: μ.ο. **5 έως 7** εργασιακών περιβαλλόντων.

(Business Review: emea.gr)



Table of content

Foreword	3
Background and aims	4
Key competences	5
Literacy competence	6
Multilingual competence	7
Mathematical competence and competence in science, technology and engineering	8
Digital competence	10
Personal, social and learning to learn competence	11
Citizenship competence	12
Entrepreneurship competence	13
Cultural awareness and expression competence	14
Supporting the development of key competences	15
Teaching and learning approaches and environments	15
Support to educational staff	16
Assessment and validation of competences	16



Δεξιότητων συνέχεια...

Γνώσεις και επαγγελματική εκπαίδευση (επαρκείς γνώσεις & εξοικείωση με πρόσφατες πρακτικές)

Επικοινωνία (συμβολή στην έκφραση σκέψεων και ιδεών με σαφήνεια – προσανατολισμός στο στόχο)

Ομαδοσυνεργατικό πνεύμα (ικανότητα ανάληψης ρόλων υποστήριξης και ηγεσίας ως παράμετρος για την επίτευξη κοινών στόχων)

Κριτική σκέψη (εντοπισμός προβλημάτων & εύρεση λύσεων)

Ανάλυση δεδομένων και εξοικείωση με τη χρήση νέων τεχνολογιών και εργαλείων (απαραίτητη για τη διεκπεραίωση εργασιών)

Restaurant Manager, Cosme a Luxury Collection Resort

Κάνε αίτηση τώρα

- Departmental budget handling in an effective and cost saving way
- Responsible for the inventory of the Department
- Participate actively in all Departmental and Management Meetings
- Prepare all relevant periodic reports and provide input for forecasting and suggestions for improvement

Requirements

- Academic knowledge in Hotel or Restaurant Management or related field
- Minimum 5 years experience as Restaurant Manager in a luxury restaurant or 5 star Hotel
- Excellent use (both oral and written) of Greek & English language. Knowledge of a third language, will be considered as an asset
- Knowledge of Restaurant Management Software, POS and Microsoft Office
- Excellent Communication Skills
- Attention to detail and Problem Solving Mentality
- Team Builder with ability to coordinate effectively and motivate a team, towards the achievement of important organizational goals

Software Engineer (.NET)

Κάνε αίτηση τώρα

- Writing Stored procedures, Triggers and T-SQL, dynamic SQL and Object-Relational mapping tools like LINQ
- Writing VBScript
- Versioning tools, such as Git
- Coding for real time, event driven systems
- Ability to follow standard code practices and build reusable code and libraries for future use
- Excellent command of the Greek & English language, both written and spoken
- Completed military obligations for male candidates

On the personal side:

Apart from being a skilled Software Engineer, you need to be able to:

- Work within strict timelines and produce quality results
- Be a good problem-solver
- Follow-up closely and communicate clearly and thoroughly on status updates
- INTRALOT places high value on the success of the TEAM. You also need to be a true team player, able to work well with others!

INTRALOT's vision is to attract the most talented people in our industry and to support and develop them not only to fulfill their role description but also to go beyond expectations!

Οι ήπιες δεξιότητες
στη wish-list των
εργοδοτών

Προφίλ Υποψήφιου

- Επιθυμητό πτυχίο ΤΕΙ/ΑΕΙ ή ΙΕΚ τεχνολογικής κατεύθυνσης
- Εμπειρία 1 – 3 έτη σε αντίστοιχη θέση, διαχείρισης και παρακολούθησης αντίστοιχων πληροφοριακών συστημάτων
- Πολύ καλή γνώση Αγγλικής γλώσσας
- Πολύ καλή γνώση MS Office, HTML, Mobile Devices, Network
- Πολύ καλές ικανότητες οργάνωσης, διαχείρισης χρόνου και σωστής διαχείρισης διαδικασίας
- Ανεπτυγμένη ικανότητα αντίληψης και επίλυσης θεμάτων υπό συνθήκες πίεσης
- Ανεπτυγμένες επικοινωνιακές δεξιότητες
- Προσανατολισμός στο αποτέλεσμα και κίνητρο για συνεχή μάθηση και βελτίωση
- Φιλικότητα και συνεργασία
- Επιθυμητό σύστημα οδήγησης Β κατηγορίας
- Δυνατότητα εργασίας σε βάρδιες

Πακέτο Αποδοχών

Η εταιρία προσφέρει ανταγωνιστικό πακέτο αποδοχών, διαρκή κατάρτιση και επαγγελματική εμπειρία σε ένα δυναμικό περιβάλλον εργασίας.

Πληροφορίες Εταιρείας

Οι υποψήφιοι που πληρούν τις παραπάνω προδιαγραφές παρακαλούνται να υποβάλουν βιογραφικό σημείωμά online στο www.abcareers.gr σημειώνοντας τον κωδικό θέσης «ITSSE22».

Διεύθυνση Ανθρώπινων Πόρων, Τμήμα Associates Relations
Διεύθυνση: Λεωφόρος Σπάτων 81



ΠΕΡΙΑΗΩΗ ΘΕΣΗ
IT Stores Support Engineer

Basic job requirements:

- Proven work experience as a FE Engineer.
- Production solutions using **React, React-Hooks, Next.js** or other similar libraries/frameworks.
- Be highly collaborative, lead & help your team members evolve.
- Participate in code reviews & discussions about architecture or system design.
- Strong analytical skills & problem solving aptitude.
- Familiarity with browser testing & debugging.
- In-depth understanding of the entire web development process (*design, development & deployment*).
- Understanding of layout aesthetics & good knowledge of **SEO principles**.

Nice to have:

- Familiarity with S/W like Adobe Suite, **Figma** & content management systems.
- Experience with **Node.js/NestJS/PostgreSQL** or any other server-side language or technology (*in case you are interested to have a full-stack based workflow*).

Benefits:

- Competitive compensation plan that fully aligns with the responsibilities of the role (**salary & bonus**).
- Private medical insurance provided.
- **LinkedIn Learning account** & additional individual training budget.
- Dynamic working environment with talented Tech people.
- **Apple gear** & access to the best productivity/training tools.
- Breakfast, fresh fruit, snacks with varying health benefits & great coffee/tea/chamomile.
- Work from our **Athens office whenever** you want; our amazing offices are located at the award winning Omikron Building (with a private **in-house gym** & a **restaurant**).

Προσαρμοστικότητα

*Ενδιαφέρομαι για το μέλλον της επαγγελματικής μου ζωής, **ελέγχω** την προσπάθειά μου να προετοιμαστώ για το μέλλον του επαγγέλματός μου, επιδεικνύω **περιέργεια** εξετάζοντας τις δυνατότητές και τις αναζητήσεις μου για την επαγγελματική μου εξέλιξη και, ενισχύω την **αυτοπεποίθησή** μου για την επιδίωξη των προσδοκιών μου.*

(Μικεδάκη, 2020)

Προσαρμοστικότητα

Είμαστε ανοιχτοί να ακολουθήσουμε διαφορετικά επαγγελματικά μονοπάτια, συλλέγοντας πληροφορίες και δοκιμάζοντας να βρεθούμε σε ποικίλα πλαίσια , ειδικά εάν η «ιδανική» μας εργασία δεν μας είναι άμεσα προσβάσιμη.

Διαχείριση προσωπικού προϋπολογισμού

Εκπαίδευση (όχι υπέρβαση εξόδων από τα έσοδα – παρακολούθηση των εξόδων)

Κανόνας 50(ανάγκες)/30(επιθυμίες)/20(αποταμίευση)

Χρήση Microsoft Excel ή Google Sheets

Στόχος: σχεδιασμός αποταμίευσης χρημάτων που καλύπτουν έξοδα 3 μηνών σε περίπτωση που συμβεί ένα ξαφνικό γεγονός (απρόβλεπτα έξοδα, απώλεια εργασίας, κ.α.).

*«Αναζητώντας μία εργασία μπορεί να πάρει χρόνο.
Είναι σημαντικό να έχουμε υπομονή, να επιμένουμε
στην αναζήτησή της και παράλληλα, να βελτιώνουμε
τις δεξιότητές μας παραμένοντας δικτυωμένοι»*





How we can help young people build a better future

https://www.ted.com/talks/johan_rockstrom_5_transformational_policies_for_a_prosperous_and_sustainable_world

How to speak up for yourself

https://www.ted.com/talks/adam_galinsky_how_to_speak_up_for_yourself

Your 3-step guide to setting better boundaries at work

https://www.ted.com/talks/nedra_glover_tawwab_your_3_step_guide_to_setting_better_boundaries_at_work

Κατερίνα Αργυροπούλου
Αλέξανδρος-Σταμάτιος Αντωνίου
Επιστημονική Επιμέλεια



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Προ(σ)κλήσεις του 21ου αιώνα

Γράφουν:

ΑΓΓΕΛΟΥ Βιργινία
ΑΝΤΩΝΙΟΥ Αλέξανδρος-Σταμάτιος
ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Κατερίνα
ΔΡΟΣΟΣ Νίκος
ΚΑΡΑΒΙΑ Ασπασία
ΚΟΦΑ Όλγα
ΛΟΡΕΝΤΖΟΣ Αριστέλης
ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ Ευαγγελία
ΜΙΚΕΔΑΚΗ Κατερίνα

ΜΟΥΡΑΤΟΓΛΟΥ Νικόλαος
ΜΠΕΛΚΗ Πηνελόπη
ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ Σοφία
ΣΚΟΥΛΑΚΗ Μαρία
ΤΑΜΠΟΥΡΗ Σοφία
ΤΕΡΖΑΚΗ Μαρία
ΤΣΕΚΕΛΙΔΟΥ Κυριακή
ΧΑΡΟΚΟΠΛΑΚΗ Αργυρού



Περιεχόμενα:

http://www.grigorisbooks.gr/datafiles/Pages%20from%20arguopoulou_print.pdf

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Οδηγός σύνταξης βιογραφικού σημειώματος

Σύνταξη συνοδευτικής επιστολής βιογραφικού

Διαταραχή Πανικού στον Εργασιακό Χώρο: πώς την αναγνωρίζω, γιατί συμβαίνει, πώς την αντιμετωπίζω

LinkedIn: Ένα χρήσιμο εργαλείο για την καριέρα σας

Ενεργητική Ακρόαση: Το κλειδί για μία αποτελεσματική επικοινωνία

Η γλώσσα του σώματος και η θετική γλώσσα σε συνέντευξη εργασίας

Νέοι επαγγελματίες - νέες επιχειρήσεις, με έμφαση στη ψηφιακή οικονομία

Συμβάλλοντας αποτελεσματικά στη διαχείριση κρίσεων

Διαχείριση Άγχους στις Εξετάσεις



Ημέρες Καριέρας 2022 - 2η μέρα

379 προβολές πριν από 8 μήνες ...ακόμη



ΕΚΠΑ ΝΚΥΑ 5,66 χιλ.

Εγγραφή

<https://career.uoa.gr/>

<https://career.uoa.gr/enimerotiko-yliko/>

<https://www.larissanet.gr/2022/12/17/imeres-karieras-sto-ekpa-me-symmetochi-larisaion-epicheirimation/>

<https://www.youtube.com/watch?v=pgnYI7ybrpY&t=430s>

"Hope Theory", Μοντέλο Επαγγελματικής Ανάπτυξης Εστιασμένο στην Ελπίδα

<https://www.youtube.com/watch?v=CM5BJldDBm0&t=235s>

"Hope Theory" Θεωρία της Ελπίδας εστιασμένη σε επαγγελματικά περιβάλλοντα

<https://www.youtube.com/watch?v=igjQ3ybw2UY>

Η Ελπίδα ως ψυχολογικό όχημα Ζωής

<https://www.youtube.com/watch?v=P8l7fkRevA0&t=9s>

Η Δύναμη της Ελπίδας στις Αποφάσεις μας

<https://www.youtube.com/watch?v=L8Vr-cOTzJY&t=3181s>

Πώς με ποιον τρόπο μπορεί να επανακάμψουμε όταν συμβεί ένα στρεσογόνο γεγονός/τραύμα

<https://www.youtube.com/watch?v=jdy2NCKtZ-g&t=105s>

Μιλάμε για την αποτυχία...Αλλιώς!

<https://www.youtube.com/watch?v=γX6US6wEmCU&t=416s>

Ε.Χ.Ε. Αγάπη! Η σύνδεση της έννοιας της αγάπης με τις έννοιες Ένστικτο, Χάος και Ελπίδα!

<https://www.youtube.com/watch?v=9VLP524P7YE>

Διαδίκτυο & Εφηβεία! Άραγε, Συρρίκνωση ή Επέκταση του κόσμου των παιδιών;

<https://www.youtube.com/watch?v=V31KLhCxhKM&t=2245s>

Thank you
so much for
your SUPPORT!



Αριστέιδης Λορέντζος

Ψυχολόγος – Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού (M.Sc.) 1

<https://www.linkedin.com/in/arislorentzos/>

