

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
Γραφείο Διασύνδεσης

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



NKUA Career Office (Γραφείο Διασύνδεσης ΕΚΠΑ)

## Soft skills:

*πώς με βοηθάνε να προσαρμόζομαι σε  
επαγγελματικά περιβάλλοντα*

Αριστείδης Λορέντζος

Ψυχολόγος - Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού (M.Sc.)



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



# Ήπιες Δεξιότητες

Τα «soft skills» / ήπιες δεξιότητες αναφέρονται στο συνδυασμό:

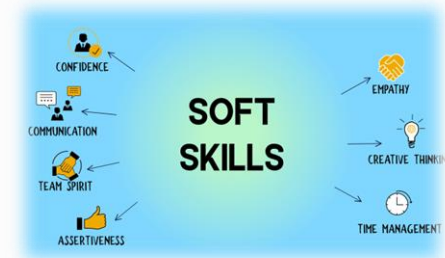
διαπροσωπικών ικανοτήτων επικοινωνίας

προσωπικών πεποιθήσεων

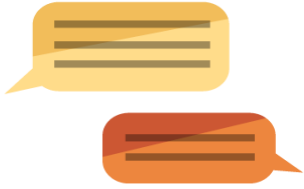
συνολικής προσέγγισης για τη ζωή και την εργασία &

βασικών χαρακτηριστικών προσωπικότητας

(iepas.gr/)



# The Top 10 Soft Skills



**Communication**



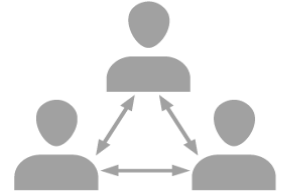
**Self-motivation**



**Leadership**



**Responsibility**



**Teamwork**



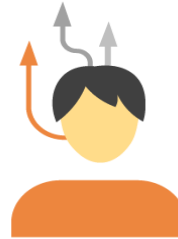
**Problem solving**



**Decisiveness**



**Ability to Work Under Pressure and Time Management**



**Flexibility**



**Negotiation and Conflict Resolution**



## 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.

(emea.gr)

# Σύγχρονο πλαίσιο

Το μοντέλο

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

Μοντέλο συνεχούς αναβάθμισης γνώσεων και δεξιοτήτων

Μεγαλύτερη κινητικότητα στην αγορά εργασίας



Ενίσχυση της επαγγελματικής κατάρτισης



# Τα προσόντα του σύγχρονου επαγγελματία



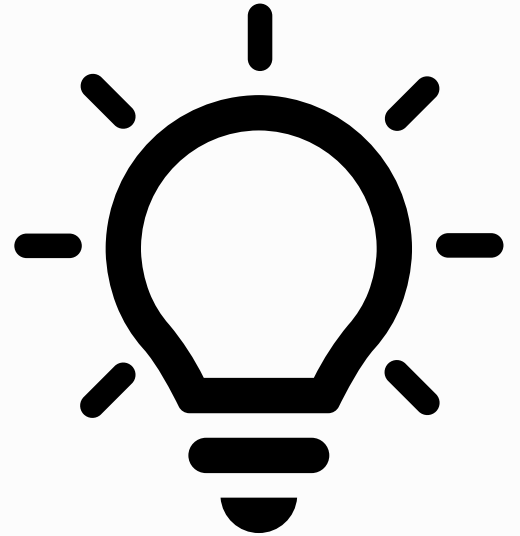
---

***Τυπικά προσόντα δείχνουν:***

*Θα είμαι πολύ καλός/ή σε ό,τι μου ανατίθεται !*

***Ήπιες δεξιότητες δείχνουν:***

*Θα ταιριάζω / προσαρμοστώ στο επαγγελματικό μου περιβάλλον !*



## 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, Networks
- 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 B 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](http://www.abcareers.gr) σημειώνοντας τον κωδικό θέσης «ITSSE22».

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



ΠΕΡΙΑΗΩΗ ΘΕΣΙΣ  
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 fruits, 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** & **restaurant**).



# Επίλυση συγκρούσεων

*“Peace is not the absence of conflict, but the ability to cope with it”*

Mahatma Gandhi



# Διαδικασία επίλυσης μίας σύγκρουσης

Τα δύο μέρη **αναγνωρίζουν** ότι διαφωνούν.

Αμοιβαία **συμφωνία** για ανάγκη εύρεσης μίας λύσης.

Προσπάθεια **κατανόησης** της οπτικής και των ανησυχιών μεταξύ των μερών.

Αναγνώριση της ανάγκης για **αλλαγή** σε στάσεις και συμπεριφορές στην εργασία ώστε να μειωθούν τα αρνητικά συναισθήματα.

Αναγνώριση περιστατικών που **πυροδοτούν** τη σύγκρουση.

**Διαμεσολάβηση** ενός τρίτου μέρους (π.χ. Τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού)

Προθυμία για **συμβιβασμό**.

Επίβλεψη της **πορείας** της τήρησης της όποιας συμφωνίας επιτευχθεί.

# Δεξιότητες διαχείρισης μίας σύγκρουσης

## Ενεργητική ακρόαση

Ακούω τον άλλον για να τον κατανοήσω και όχι απλά για να απαντήσω.  
Απαντώ με λέξεις-φράσεις του συνομιλητή μου.  
Θέτω ερωτήσεις.

## Συναισθηματική νοημοσύνη

Κατανοώ τα συναισθήματα όλων των μερών.



διευκολύνεται η επικοινωνία & η εύρεση μίας αμοιβαίας αποδεκτής λύσης



# Δεξιότητες διαχείρισης μίας σύγκρουσης

## Υπομονή

Αφιερώνω χρόνο να εκφραστούν όλα τα μέρη ώστε να μην νιώθουν ότι αποκλείονται από τη διαδικασία λήψης μίας απόφασης.

Συχνά, η διαδικασία επίλυσης μίας σύγκρουσης δεν είναι σύντομη καθώς κανείς δεν παραδέχεται εύκολα ότι κάνει λάθος...

## Επικέντρωση στο παρόν

Δεν επικεντρώνομαι σε παρελθοντικές συγκρούσεις αλλά εστιάζω στην παρούσα.



# Δεξιότητες διαχείρισης μίας σύγκρουσης

## Θετική ματιά

Αναμένω ότι θετικά αποτελέσματα θα προκύψουν από την επίλυση της σύγκρουσης.

## Επικοινωνία

Δημιουργία και διατήρηση μίας ανοιχτής επικοινωνίας μεταξύ των μερών ώστε να δημιουργηθεί μία υγιής μακροπρόθεσμη θετική σχέση μεταξύ τους.



## Ένας καλός “trouble resolver”...

Διαχειρίζεται το άγχος του και προσπαθεί να διατηρήσει την **ψυχραιμία** του.

+ Ερμηνεύει τη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία.

Ελέγχει τα **συναισθήματα** και τις **συμπεριφορές** του.

+ Επικοινωνεί ανάγκες χωρίς να απειλεί ή εκφοβίζει.

Σέβεται το εκφραζόμενο συναίσθημα και **δίνει προσοχή στις λέξεις** των υπό σύγκρουση μερών.

Αποφεύγει **ανάρμοστα** σχόλια και πράξεις.

Χρησιμοποιεί **χιούμορ**.

+ Μειώνει την ένταση και το θυμό, ευκαιρία για ανάπτυξη εγγύτητας.



# Οραματισμός μέλλοντος

*“Never let the future disturb you. You will meet it, if you have to, with the same weapons of reason which today arm you against the present”*

Marcus Aurelius Antoninus



Cartoonsville.

# Οραματισμός μέλλοντος

Υποκειμενική άποψη για ιδέες, συναισθήματα, κίνητρα και σκέψεις για το μέλλον.

Σύνδεση εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων με κατάκτηση μελλοντικών επαγγελματικών στόχων



ανάλυση πληροφοριών & ευελιξία αναζητήσεων





# Οραματισμός μέλλοντος

Ενδεικτικές δηλώσεις:

*«Στο μέλλον με περιμένουν αρκετές ευκαιρίες»*

*«Με ενθουσιάζει το να σκέφτομαι το μέλλον μου»*

*«Μπορώ να κάνω στο μέλλον ό,τι θέλω»*

*«Αναμένω να θέσω νέους στόχους στο μέλλον »*

*«Το μεγαλύτερο μέρος της ζωής μου βρίσκεται μπροστά μου»*

# Οραματισμός μέλλοντος

*Ενεργητικότητα προς απροσδόκητα γεγονότα*

Άσκηση: «Αυτή είναι η (μελλοντική) σου ζωή» (C. Metzko, n.d.)

Σύντομη αφήγηση μελλοντικής ιστορίας

Μελλοντικός εαυτός σε 4 ... 5 έως 10 ... 20 χρόνια ... όταν συνταξιοδοτηθώ;

**Απροσδόκητο γεγονός!**

(απώλεια εργασίας, εύρεση εργασίας 100km μακριά, επιλογή μεταπτυχιακού στο εξωτερικό,  
κληρονομιά ακίνητης περιουσίας/χρηματικού ποσού)

**Πώς μας επηρεάζει; Πώς νιώθουμε γι' αυτό;**

# Διαχείριση χρόνου

*“Lack of direction, not lack of time, is the problem. We all have twenty-four-hour day”*

Zig Ziglar



# Συμβουλές για μία καλύτερη διαχείριση του χρόνου

Θέτω στόχους

Θέτω λογικές προσδοκίες (κανείς δεν είναι τέλειος !!!)

Ιεραρχώ θέτοντας προτεραιότητες

Κάνω προγραμματισμό – προβλέπω τυχόν έκτακτες καταστάσεις



# Συμβουλές για μία καλύτερη διαχείριση του χρόνου

	ΕΠΕΙΓΟΝ	ΜΗ ΕΠΕΙΓΟΝ
ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	A	B2
ΛΙΓΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	B1	Γ

# Συμβουλές για μία καλύτερη διαχείριση του χρόνου

Χρησιμοποιήστε τη μέθοδο A-B-C για να δώσετε προτεραιότητα.

Η μέθοδος A-B-C για την ιεράρχηση εργασιών λειτουργεί ως εξής:

1) Γράψτε όλες τις εργασίες που έχετε να κάνετε.

2) Αναθέστε σε κάθε εργασία ένα A, B ή C:

**A** – πρέπει να ολοκληρωθεί σήμερα

**B** – θα ήταν ωραίο να τελειώσω σήμερα

**C** – μπορεί να γίνει αύριο εάν είναι απαραίτητο



## SMART στόχος:

**Συγκεκριμένος** («τι πρέπει να κάνω;»)

**Μετρήσιμος** («θα ξέρω ότι θα τον έχω πετύχει όταν....»)

**Ελκυστικός** («θέλω να τον κάνω, με ποια ανάγκη μου συνδέεται;»)

**Ρεαλιστικός** («πιστεύω ότι μπορώ να τον κάνω»)

**Χρονικά οριοθετημένος** – κίνητρο για αξιολόγηση της διαδικασίας («μέχρι πότε;»)

**Αξιολογήσιμος** («υπάρχει εξέλιξη;») &

**Αναθεωρήσιμος** («εφόσον δεν επιτεύχθηκε ο στόχος μου, τι κάνω;»)

(Μουράτογλου, 2020)



Προϋποθέτει:

A) Ανάπτυξη διαδικασιών εξερεύνησης της σταδιοδρομίας

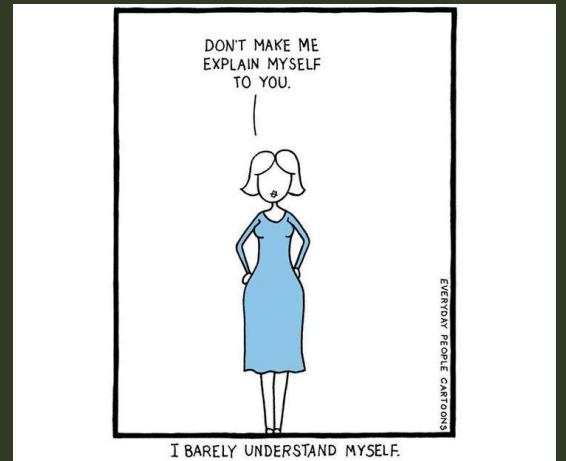
B) Ενδοσκόπηση

Γ) Αξιοποίηση υποστηρικτικού δικτύου

# Αυτογνωσία

*“The more you know yourself, the more clarity there is.  
Self-knowledge has no end - you don't come to an  
achievement; you don't come to a conclusion. It is  
an endless river”*

Jiddu Krishnamurti





# Αυτογνωσία – SWOT Ανάλυση

## STRENGTHS

- Ποια είναι τα προτερήματά μου;
- Ποιες είναι οι δεξιότητες/ τα δυνατά μου σημεία;
- Πώς μπορώ να κάνω τη διαφορά;

# S

## WEAKNESSES

- Ποια είναι τα μειονεκτήματά μου;
- Τι χρειάζεται να αλλάξω για να πετύχω αυτό που θέλω;
- Πώς θα γίνω καλύτερος/η;

# W

- Υπάρχουν ευκαιρίες που παρουσιάζονται;
- Ποιες από αυτές μπορώ να αξιοποιήσω;
- Αν εκμεταλλευτώ κάποια ευκαιρία, τι μπορεί να βελτιωθεί;

# O

## OPPORTUNITIES

# T

- Εντοπίζω εμπόδια στην επίτευξη των στόχων μου;
- Μπορώ να τα αναγνωρίσω;
- Τι μπορώ να κάνω για να τα αντιμετωπίσω;

## THREATS

# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

*“The single biggest problem in communication is the illusion that it has taken place”*

George Bernard Shaw



# Στόχοι



- ✓ Αλλαγή μίας συμπεριφοράς
  - ✓ Ανάληψη δράσης
  - ✓ Εξασφάλιση κατανόησης
    - ✓ Πειθώ
- ✓ Λήψη και παροχή πληροφόρησης

Γραπτού - Προφορικού λόγου & Γλώσσα σώματος

# Στοιχεία



**Λεκτικά** μηνύματα – οι λέξεις που επιλέγουμε

**Παρά-Λεκτικά** μηνύματα – πώς λέμε τις λέξεις

**Μη λεκτικά** μηνύματα – η γλώσσα του σώματος

Αυτά τα τρία στοιχεία συντελούν στη μετάδοση ξεκάθαρων και περιεκτικών μηνυμάτων.

Τα αποτελεσματικά **λεκτικά** μηνύματα είναι σύντομα και περιεκτικά, δεν περιέχουν ασυναρτησίες και δεν δοκιμάζουν την αντοχή του συνομιλητή

Τα **παρά-λεκτικά** μηνύματα αφορούν τον τόνο / ύφος / ρυθμό της ομιλίας μας:

«Δεν **ΕΙΠΑ** ότι είσαι αφελής!»

«Δεν είπα ότι **ΕΙΣΑΙ** αφελής!»

«Δεν είπα ότι είσαι **ΑΦΕΛΗΣ**!»

Τα **μη λεκτικά** μηνύματα είναι και ένας από τους πρωταρχικούς τρόπους να επικοινωνήσουμε συναισθήματα.



# Μία καλή επικοινωνία...

*Είναι μία δυναμική διαδικασία & ποτέ μονόπλευρη !*

- ✓ Απαιτεί συγκέντρωση και ενέργεια
- ✓ Περιλαμβάνει τη διάθεση για σύνδεση με τον ομιλητή
- ✓ Αφορά στην προθυμία να μπει το ένα μέρος στη θέση / οπτική του άλλου
- ✓ Αποβάλλει την επικριτική ματιά
- ✓ Δίνεται έμφαση στα λόγια και τα εκφραζόμενα συναισθήματα
- ✓ Είναι απαλλαγμένη από το στρες
- ✓ Αξιοποιεί την ανατροφοδότηση



# Ενδεικτικές βιωματικές δραστηριότητες

## Διακοπές 3 λεπτών

Σε αυτή τη δραστηριότητα, ο ομιλητής μιλά για τις ονειρευμένες διακοπές του για τρία λεπτά. Ο ομιλητής πρέπει να περιγράψει τι θέλει από διακοπές αλλά χωρίς να αναφέρει προορισμό. Ενώ ο ομιλητής μιλάει, ο ακροατής δίνει προσοχή και χρησιμοποιεί μόνο μη λεκτικές ενδείξεις για να δείξει ενδιαφέρον για αυτό που λέει ο ομιλητής. Μετά από 3 λεπτά, ο ακροατής πρέπει να συνοψίσει τα βασικά σημεία των ονειρευμένων διακοπών του ομιλητή και στη συνέχεια να μαντέψει το όνομα του προορισμού. Στη συνέχεια, ο ομιλητής εξετάζει πόσο κοντά ήταν ο ακροατής σε αυτό που είπε και χρειαζόταν. Επίσης, ο ομιλητής εξετάζει τις μη λεκτικές ενδείξεις του ακροατή.

# Ενδεικτικές βιωματικές δραστηριότητες

## **Παίξτε το παιχνίδι «spot the change»**

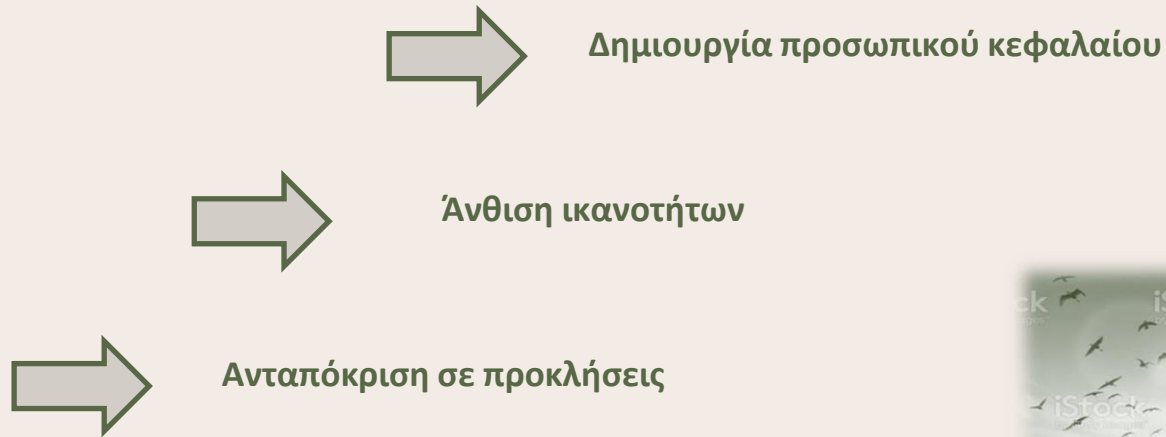
Αυτή είναι μια δραστηριότητα δύο ατόμων. Ζητήστε από τον φίλο σας να σας διαβάσει μια σύντομη ιστορία. Στη συνέχεια, θα πρέπει να το διαβάσει ξανά, αφού κάνει κάποιες αλλαγές. Κάθε φορά που ακούτε μια αλλαγή, χτυπήστε παλαμάκια ή σηκώστε το χέρι σας για να υποδείξετε ότι υπάρχει πιθανότητα.

## **Παίξτε ένα παιχνίδι ζωγραφικής**

Αυτή είναι μια άσκηση δύο ατόμων. Πείτε στον φίλο σας να πάρει ένα φύλλο που περιέχει διάφορα σχήματα όπως τρίγωνα, κύκλους, τετράγωνα κ.λ.π. διαφόρων χρωμάτων. Θα χρειαστείτε ένα μολύβι, ένα φύλλο χαρτί και μαρκαδόρους. Στη συνέχεια, εσείς και ο φίλος σας θα πρέπει να καθίσετε πλάτη με πλάτη. Ζητήστε από τον φίλο σας να περιγράψει τα σχήματα στο φύλλο. Στη συνέχεια, σχεδιάστε τα σχήματα με βάση τις απαντήσεις του φίλου σας. Τέλος, και τα δύο φύλλα θα πρέπει να συγκριθούν για να δούμε αν αντιγράψατε με ακρίβεια το σχέδιο.



## Καλλιέργεια ήπιων δεξιοτήτων διαχείρισης της σταδιοδρομίας



# ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Πώς παρουσιάζουμε την εκπαιδευτική και επαγγελματική μας πορεία μέσω ψηφιακού προσωπικού φακέλου (e-portfolio)

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



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

[https://www.career.uoa.gr/enimerotiko\\_yliko/](https://www.career.uoa.gr/enimerotiko_yliko/)

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

"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=igiQ3ybw2UY>

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=idv2NCKtZ-g&t=105s>

Μιλάμε για την αποτυχία...Αλλιώς!  
<https://www.youtube.com/watch?v=yX6US6wEmCU&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>



# Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!!!



Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού  
Γραφείο Διασύνδεσης ΕΚΠΑ:

Αριστείδης Λορέντζος

Ο Αριστείδης Λορέντζος είναι Ψυχολόγος με μεταπτυχιακές σπουδές στη Συμβουλευτική και στον Επαγγελματικό Προσανατολισμό. Το παρόν διάστημα εργάζεται στο Γραφείο Διασύνδεσης του ΕΚΠΑ, ενώ στο παρελθόν έχει διατελέσει ακαδημαϊκός υπότροφος στην Ιατρική Σχολή Αθηνών.

Η επαγγελματική του διαδρομή στρέφεται γύρω από την ψυχοσυναισθηματική ενδυνάμωση και τη συμβουλευτική σταδιοδρομίας εφήβων, γονέων και νεαρών ενηλίκων.

Επίσης, διαθέτει ερευνητικό έργο με δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά, συγγραφή κεφαλαίων σε βιβλία και εισηγήσεις σε συνέδρια.

Συχνά, δημοσιεύονται συνεντεύξεις του στο κανάλι: “The School of Body Language in Public Speaking” στην πλατφόρμα Youtube (ενδεικτικοί τίτλοι: «Η Δύναμη της Ελπίδας στις Αποφάσεις Μας», «Μιλάμε για την Αποτυχία... Αλλιώς!» κ.ά..).

