

# ΔΗΜΟΣ ΝΕΑΠΟΛΗΣ-ΣΥΚΕΩΝ

## ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

### Νέος κύκλος σεμιναρίων εκπαίδευσης και Ομάδες Ψυχολογικής Στήριξης για ανέργους και άνεργες κατοίκους του δήμου Νεάπολης-Συκεών 2018-2019

Είναι κοινή διαπίστωση ότι το πρόβλημα της ανεργίας είναι εξαιρετικά μεγάλο σήμερα και ότι η αναζήτηση εργασίας αποτελεί ένα από τα κεντρικά ζητήματα των περισσότερων ανθρώπων. Παράλληλα, είναι γεγονός ότι η αναζήτηση εργασίας σήμερα απαιτεί περισσότερες δεξιότητες και γνώσεις καθώς οι περισσότερες αιτήσεις γίνονται πλέον ηλεκτρονικά και η εύρεση εργασίας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη δυνατότητα άμεσης ενημέρωσης και ανταπόκρισης των ανέργων.

Οι περισσότεροι/ες άνεργοι/ες, που απευθύνονται στις συμβουλευτικές υπηρεσίες του δήμου Νεάπολης-Συκεών για την εύρεση εργασίας, στερούνται των απαραίτητων γνώσεων ώστε να ενημερώνονται ηλεκτρονικά και να υποβάλλουν αιτήσεις, ενώ διακατέχονται από το «φόβο» της χρήσης της σύγχρονης τεχνολογίας. Η δυσκολία πρόσβασης στις απαραίτητες πληροφορίες τούς καθιστά «όμηρους» της ανεργίας και εντείνει την αίσθηση της αδυναμίας και της έλλειψης ελέγχου ως προς τη ζωή τους.

Επιπρόσθετα, η μακρόχρονη ανεργία και τα συνακόλουθα προβλήματα έχουν επιβαρύνει ψυχικά τους ανέργους και δυσχεραίνουν την ενεργή αναζήτηση της εργασίας, όπως άλλωστε τεκμηριώνεται και από πολλές έρευνες που έχουν γίνει στον πληθυσμό των ανέργων στη χώρα μας.

Στο πλαίσιο αυτό, η Διεύθυνση Κοινωνικής Πολιτικής-Συμβουλευτικοί Σταθμοί του δήμου Νεάπολης-Συκεών προχώρησε στη **διοργάνωση σεμιναρίων εκπαίδευσης και στη λειτουργία ομάδων ψυχολογικής στήριξης**, με σκοπό να εκπαιδεύσουν τους/τις ανέργους/ες σε βασικές δεξιότητες αναζήτησης εργασίας, και παράλληλα να τους στηρίξουν ψυχολογικά ώστε να αποφευχθούν σοβαρότερα ψυχολογικά προβλήματα. Οι ομάδες αυτές υλοποιήθηκαν ήδη μια φορά το Μάιο-Ιούνιο 2018 και οι συμμετέχοντες έμειναν πολύ ευχαριστημένοι.

Ευελπιστούμε ότι τα σεμινάρια και οι ομάδες θα είναι και πάλι βοηθητικά και ότι θα συμβάλλουν στη στήριξη των συμμετεχόντων και στην επιτυχή εύρεση εργασίας.

**Μάρω Βασσάρα,**  
Ψυχολόγος, Αν. Προϊσταμένη Τμήματος Κοινωνικής  
Προστασίας, Αλληλεγγύης, Εργασίας και Ισότητας  
δήμου Νεάπολης-Συκεών

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΚΑΙ ΟΜΑΔΩΝ

1. Σεμινάριο με θέμα **«Εκπαίδευση σε τεχνικές αναζήτησης εργασίας»**, διάρκειας τεσσάρων συναντήσεων.  
-16.10.2018 – 6.11.2018: Κάθε Τρίτη, ώρες 12 μ.-2 μ.μ. στο Πολιτιστικό Κέντρο Συκεών, & -17.1.2019 – 7.2.2019: Κάθε Πέμπτη, ώρες 12 μ.-2 μ.μ. στο Πολυδύναμο Κέντρο Νεότητας στη Νεάπολη
2. Σεμινάριο με θέμα **«Ηλεκτρονική & έντυπη συμπλήρωση αιτήσεων εργασίας-Κινητοποίηση και στοχευμένη αναζήτηση»**, διάρκειας τεσσάρων συναντήσεων  
-13.11.2018 – 4.12.2018: Κάθε Τρίτη, ώρες 12 μ.-2 μ.μ. στο Πολιτιστικό Κέντρο Συκεών, & -14.2.2019 – 7.3.2019: Κάθε Πέμπτη, ώρες 12 μ.-2 μ.μ. στο Πολυδύναμο Κέντρο Νεότητας στη Νεάπολη
3. Βιωματικό εργαστήριο για την **«Ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας»**, διάρκειας δέκα συναντήσεων στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Νεάπολης. Κάθε Τρίτη 12 μ.-2.30 μ.μ.  
-ΕΝΑΡΞΗ: Τρίτη 16 Οκτωβρίου.

### **Πληροφορίες και Δηλώσεις συμμετοχής**

Οι δηλώσεις συμμετοχής υποβάλλονται **έως την Παρασκευή 12.10.2018** στους Συμβούλους Απασχόλησης των Συμβουλευτικών Σταθμών του δήμου Νεάπολης-Συκεών, όπου οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να αντλήσουν επιπλέον πληροφορίες.

- ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΑΓ. ΠΑΥΛΟΥ: Ηπείρου 9-11 (δημοτικό κατάστημα Αγ, Παύλου)  
Τηλ.: 2313.300206
- ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΝΕΑΠΟΛΗΣ: Ελ. Βενιζέλου 125 (δημοτικό κατάστημα Νεάπολης, 2ος όρ.)  
Τηλ.: 2313.329525
- ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΠΕΥΚΩΝ: Ειρήνης 19 (δημοτικό κατάστημα Πεύκων, ισόγειο)  
Τηλ.: 2313.502226
- ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΣΥΚΕΩΝ: Στρ. Σαράφη 1 (δημαρχείο, ισόγειο),  
Τηλ.: 2313.313151

### **Αναλυτική περιγραφή**

#### **1. Σεμινάριο με θέμα «Εκπαίδευση σε τεχνικές αναζήτησης εργασίας»**

Στόχος του σεμιναρίου είναι οι άνεργοι/ες να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να αξιοποιούν καλύτερα τις πηγές και τα δίκτυα αναζήτησης εργασίας και να εξοικειωθούν με εκείνους τους τρόπους που θα συμβάλλουν στην καλύτερη προώθηση των τυπικών και άτυπων προσόντων τους.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 4 συναντήσεις (2 ώρες/συνάντηση)

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ:

- Εξοικείωση με την αναζήτηση εργασίας μέσω ηλεκτρονικών σελίδων,
- Πώς μαθαίνω να «διαβάζω» σωστά μια αγγελία,
- Πώς επικοινωνώ τηλεφωνικά, όταν στην αγγελία δίνεται μόνο τηλέφωνο,
- Δομή-ενότητες-πληροφορίες που πρέπει να έχει ένα βιογραφικό,
- Επεξεργασία και τρόποι καλύτερης προώθησης του βιογραφικού,
- Σύνταξη συνοδευτικού κειμένου για την αποστολή του βιογραφικού,
- Εκπαίδευση στην αποστολή βιογραφικού με e-mail από υπολογιστή, tablet ή smart phone,
- Εκπαίδευση στην Αυθόρμητη Υποψηφιότητα,
- Εκπαίδευση στην συνέντευξη επιλογής.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΕΣ: Ελένη Ασλανίδου, ψυχολόγος-σύμβουλος απασχόλησης & Δήμητρα Δρένου, κοινωνική λειτουργός-σύμβουλος απασχόλησης

## **2. Σεμινάριο με θέμα «Ηλεκτρονική & έντυπη συμπλήρωση αιτήσεων εργασίας - Κινητοποίηση και στοχευμένη αναζήτηση»**

Κύριος σκοπός του σεμιναρίου είναι η ενθάρρυνση των συμμετεχόντων για τη χρήση των ηλεκτρονικών εφαρμογών/βασικών πυλών απασχόλησης-κατάρτισης και του διαδικτύου ως ένα «παιχνίδι». Επιπλέον, το σεμινάριο αποσκοπεί στην εκπαίδευση των ωφελούμενων στην επιλεκτική ανάγνωση και κατανόηση πληροφοριών που συνδέονται με το επαγγελματικό τους προφίλ και στη στήριξή τους στη συμπλήρωση του ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΦΑΚΕΛΟΥ, με δείγματα ηλεκτρονικών εφαρμογών.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 4 συναντήσεις (2 ώρες/συνάντηση)

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ:

- Υποδοχή & γνωριμία, παρουσίαση στόχων και χρηστικότητα σεμιναρίου. Μηχανές αναζήτησης και χρήσιμες ιστοσελίδες (Google, ΟΑΕΔ, ΑΣΕΠ, dikaiologitika.gr κ.α),
- Τρόπος ανάγνωσης προκηρύξεων (στοιχεία φορέα-προθεσμίες-απαιτούμενα {τυπικά και πρόσθετα} προσόντα και δικαιολογητικά-ειδικές επισημάνσεις {για τυπικά και κοινωνικά κριτήρια}),
- Κριτήρια επιλογής θέσεων, βάσει τυπικών προσόντων, μοριοδότησης (ΠΙΝΑΚΕΣ ΣΟΧ-ΑΣΕΠ) και ποσόστωσης, δείγματα έντυπων αιτήσεων/ενστάσεων, δείγματα συμπλήρωσης Υπεύθυνων Δηλώσεων (μονογονεϊκότητα-προστασία από χρήση αναπηρίας, κ.τ.λ.),
- Εικονική συμπλήρωση ηλεκτρονικών αιτήσεων ΑΣΕΠ (Μητρώο-Υπεύθυνη Δήλωση εμπειρίας-επίκληση, κ.τ.λ). Κλείσιμο σεμιναρίου με παρουσίαση από τους συμμετέχοντες του Ατομικού Φακέλου τους (Υπεύθυνες Δηλώσεις-μοριοδότηση, κ.τ.λ.) και ενημέρωση ομάδας για ατομικές επιλογές (3 τουλάχιστον) ειδικότητων αναζήτησης εργασίας (βάσει αναγκών-δεξιοτήτων-προσφοράς και ζήτησης). Διερευνητική παρουσίαση για συμμετοχή σε σεμινάριο αυτοαπασχόλησης-ανάληψης επιχειρηματικής πρωτοβουλίας.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΕΣ: Γεωργία Μιμίκου, σύμβουλος απασχόλησης, Ανθούλα Κάγιου, ψυχολόγος-σύμβουλος απασχόλησης & Καμπάκη Μυρσίνη, κοινωνική λειτουργός-σύμβουλος απασχόλησης

## **3. Βιωματικό εργαστήριο: Ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας**

Στο ευρύτερο τρέχον κοινωνικοοικονομικό πλαίσιο της χώρας μας πολλοί άνθρωποι καλούνται -ίσως για πρώτη φορά- να αντιμετωπίσουν τη συνθήκη της ανεργίας. Επίσης, έχουν να αντιμετωπίσουν νέες απαιτήσεις από την αγορά εργασίας ως προς τα προσόντα και τις δεξιότητες που οφείλουν να έχουν, στις οποίες ίσως να μην μπορούν να ανταποκριθούν.

Τα δεδομένα αυτά αυξάνουν την αίσθηση αποκλεισμού από τη διεκδίκηση θέσεων εργασίας και οδηγούν ενδεχομένως σε ματαιώση, παραίτηση, καταθλιπτικές και αγχώδεις αντιδράσεις. Στη μεταβατική αυτή συνθήκη η καλλιέργεια δεξιοτήτων προς την ψυχική ενδυνάμωση των συμμετεχόντων συντελεί σε αποτελεσματικότερους τρόπους διαχείρισης της συνθήκης της ανεργίας και των κοινωνικοψυχολογικών επιπτώσεων που τη συνοδεύει.

Σκοπός του εργαστηρίου είναι η καλλιέργεια και ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας των συμμετεχόντων με εναρκτήρια τη συνθήκη της ανεργίας και διάχυση της ανθεκτικότητας στους βασικούς τομείς της ζωής.

Στόχοι της ομάδας είναι το ταξίδι στον επαναπροσδιορισμό του εαυτού μέσα από την ψυχική ενδυνάμωση και την καλλιέργεια δεξιοτήτων επικοινωνίας, δράσης, ανάληψης ευθύνης και αναστοχασμού. Η συνθήκη της ανεργίας συνιστά το όχημα για την πορεία στην ομάδα τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο, με απώτατο στόχο την υποστήριξη στο μεταβατικό στάδιο του περάσματος από την ταυτότητα του ανέργου στην κινητοποίηση προς αναζήτηση εργασίας συνδεδεμένη με τα προσωπικά οράματα, στόχους και προσδοκίες κάθε συμμετέχοντα.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 10 συναντήσεις (2,5 ώρες/συνάντηση)

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ:

- Εισαγωγή-Γνωριμία ομάδας,
- Αυτοεικόνα-αυτογνωσία,
- Σταθερότητα και αλλαγή,
- Σχέσεις και επικοινωνία,
- Η συνθήκη της ανεργίας,
- Κατασκευαστές της ψυχικής ανθεκτικότητας,
- Όραμα/σκοποί/στόχοι (στη ζωή μου και στην εργασία μου),
- Κλείσιμο ομάδας.

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΕΣ: Ειρήνη Γρηγοριάδου, ψυχολόγος-σύμβουλος απασχόλησης & Χρύσα Τσιάπου, ψυχολόγος-σύμβουλος απασχόλησης.