

ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ
& ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ
Διευθύντρια: Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κατερίνα Αργυροπούλου
E-mail: simvouleftiki@ppp.uoa.gr
Site: <https://counselinglab.eds.uoa.gr/>



ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

Το Εργαστήριο Συμβουλευτικής Επιστήμης και Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας του ΕΚΠΑ αναλαμβάνει την πρωτοβουλία κατά το ακαδημαϊκό έτος 2025-2026 να υλοποιήσει **έναν κύκλο** Βιωματικών Εργαστηρίων **προσωπικής και επαγγελματικής ενδυνάμωσης** για επαγγελματίες, εκπαιδευτικούς, γονείς και κάθε ενδιαφερόμενο με σύγχρονη και στοχευμένη θεματολογία που αφορά τη Συμβουλευτική και τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό.

Τα Εργαστήρια αυτά θα υλοποιούνται **μία φορά** το μήνα, απογευματινές ώρες, θα έχουν **διάρκεια 2 (δύο)** ωρών και θα πραγματοποιούνται **από απόσταση**. Κάθε Εργαστήριο θα είναι ανεξάρτητο ως προς τη θεματολογία και τη στοχοθέτησή του καθώς σκοπός είναι η αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων, η **βιωματική εμπειρία**, ο αναστοχασμός και η εφαρμογή των παρεχόμενων γνώσεων στην πράξη.

Τα Εργαστήρια θα πραγματοποιούνται από τους εξειδικευμένους **Συμβούλους Σταδιοδρομίας** του Εργαστηρίου Συμβουλευτικής Επιστήμης και Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας του ΕΚΠΑ με **μέγιστο αριθμό** συμμετεχόντων τα **20 άτομα**.

Το **κόστος** κάθε Εργαστηρίου ανέρχεται στα **50 ευρώ/εργαστήριο**, ενώ η συμμετοχή σε όλα τα εργαστήρια παρέχεται σε **ειδική τιμή 320 ευρώ (40 ευρώ/εργαστήριο)**.

Με την εγγραφή σας θα λάβετε πληροφορίες για τον τρόπο πληρωμής!

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

Για το διάστημα **Οκτώβριος 2025 – Μάιος 2026** έχουν προγραμματιστεί τα ακόλουθα Εργαστήρια:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΩΡΑ	ΤΙΤΛΟΣ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ	ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΓΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗ
29 Οκτωβρίου 2025	7-9 μ.μ.	Πλοήγηση σε έναν κόσμο που διαρκώς μεταμορφώνεται. Από την τεχνολογία και την κλιματική αλλαγή ως τις δεξιότητες του μέλλοντος: Πώς οι επαγγελματικές επιλογές και η προσωπική ανάπτυξη ευθυγραμμίζονται με τη νέα πραγματικότητα;	Ασπασία Καραβία Ολυμπία Χαϊδεμενάκη	ΕΓΓΡΑΦΗ ΕΔΩ

Περίληψη: Στη σημερινή πραγματικότητα οι νέοι καλούνται να πάρουν αποφάσεις για τη σταδιοδρομία τους στο εδώ και τώρα, χωρίς όμως να υπάρχουν πλέον τα σταθερά δεδομένα με τα οποία λάμβαναν αποφάσεις οι προηγούμενες γενιές. Η ερώτηση έτσι “ποιο επάγγελμα έχει μέλλον” γίνεται πιο σχετική από ποτέ και η απάντηση πιο *πολύπλοκη*, αλλά και πιο *ενδιαφέρουσα* από ότι θα μπορούσαμε ίσως να έχουμε φανταστεί. Σε αυτό το εργαστήριο θα συζητήσουμε τις *τάσεις τις αγορές εργασίας*, τον ρόλο του *επαγγελματικού προσανατολισμού* και των *σημαντικών άλλων* και θα προσπαθήσουμε να δώσουμε απάντηση στο τι μπορούμε να κάνουμε εμείς, ως γονείς, εκπαιδευτικοί και σύμβουλοι ώστε να εξοπλίσουμε τους νέους ανθρώπους με τα εφόδια που τους είναι απαραίτητα για μια σταδιοδρομία με *βιωσιμότητα* και μια ζωή που θα τους προσφέρει *ικανοποίηση*.

19 Νοεμβρίου 2025	7-9 μ.μ.	Ακροβατώντας ανάμεσα στον Ρεαλισμό και το Όνειρο: Πώς μπορούν οι γονείς να στηρίξουν τους εφήβους στην εκπαιδευτική και επαγγελματική τους ανάπτυξη, χωρίς να γίνονται παρεμβατικοί;»	Μυρσίνη Πυκνή Έφη Αλεξίου	ΕΓΓΡΑΦΗ ΕΔΩ
--------------------------	----------	---	------------------------------	-----------------------------

Περίληψη: Η στήριξη των εφήβων στην εκπαιδευτική και επαγγελματική τους ανάπτυξη μοιάζει σαν να περπατάμε πάνω σε τεντωμένο σκοινί, ισορροπώντας ανάμεσα στην αγωνία μας για το μέλλον τους και στην ανάγκη τους να ακολουθήσουν τα δικά τους όνειρα. Σε αυτό το βιωματικό εργαστήριο, γονείς και επαγγελματίες θα συζητήσουμε πώς να ισορροπούμε ανάμεσα στην υποστήριξη και την ανεξαρτησία των εφήβων, ώστε να τους βοηθήσουμε να ανακαλύψουν και να καλλιεργήσουν τα ταλέντα και τα όνειρά τους, χωρίς να περιορίζουν την ελευθερία τους. Μέσα από βιωματικές ασκήσεις θα στοχεύσουμε στο πώς θα βοηθήσουμε τους νέους να δημιουργήσουν έναν προσωπικό χάρτη πορείας που θα συνδέει τα όνειρά τους με επόμενα βήματα και διαδρομές μάθησης, μετατρέποντας το όραμα σε εφαρμόσιμο σχέδιο δράσης με σεβασμό στην αυτονομία τους.

17 Δεκεμβρίου 2025	7-9 μ.μ.	Οι νέοι εργαζόμενοι μπροστά στις προκλήσεις της σταδιοδρομίας. Αναγνωρίζοντας τις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες της γενιάς Z στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας	Αναστασία Βρεπού Ολυμπία Χαϊδεμενάκη	ΕΓΓΡΑΦΗ ΕΔΩ
-------------------------------	----------	---	---	-----------------------------

Περίληψη: Η Γενιά Z (Zoomers) δεν γνώρισε τον κόσμο χωρίς τις νέες τεχνολογίες. Οι νέοι εργαζόμενοι έρχονται σε επαφή με πρωτόγνωρες συνθήκες εργασίας, όπου οι παραδοσιακές σπουδές δεν αρκούν. Η κατανόηση των αναγκών και των προσδοκιών αυτής της γενιάς είναι καθοριστική για την ουσιαστική υποστήριξή τους. Σ' αυτό το εργαστήριο θα σταθούμε στις προκλήσεις της αγοράς εργασίας, τις εργασιακές μεταβάσεις, θα συζητήσουμε τον ρόλο, τη σημασία της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας και θα έρθουμε σε επαφή με βιωματικές ασκήσεις αλλά διάφορες πρακτικές, ώστε να είναι σε θέση οι νέοι να ανταποκριθούν στις σύγχρονες απαιτήσεις του εργασιακού χώρου.

21 Ιανουαρίου 2026	7-9 μ.μ.	Το παιδί μου είναι καλλιτεχνικός τύπος. Πώς θα ζήσει; Αντιμετωπίζοντας τη δημιουργική φύση με ρεαλιστικό τρόπο στη σταδιοδρομία.	Ασπασία Καραβία Ολυμπία Χαϊδεμενάκη	ΕΓΓΡΑΦΗ ΕΔΩ
-------------------------------	----------	--	--	-----------------------------

Περίληψη: Τα δημιουργικά παιδιά, τα παιδιά με ικανότητες και ενδιαφέρον για την τέχνη, αντιμετωπίζουν συχνά δυσκολίες στον επαγγελματικό προσανατολισμό. Από τη μία έχουν αυθεντικό και έντονο καλλιτεχνικό ενδιαφέρον, από την άλλη βιώνουν ανασφάλεια, αμφιβολία και -όχι σπάνια- αντιδράσεις από το οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον. Ένα εργαστήριο που αφουγκράζεται τις αγωνίες για το μέλλον των παιδιών,

που συζητά τις εναλλακτικές που μπορεί να υπάρχουν και προτείνει τρόπους διαχείρισης καλλιτεχνικών ανησυχιών κάθε είδους, αλλά και των συγκρούσεων που μπορεί να προκύπτουν σχετικά, τόσο στις ενδοοικογενειακές σχέσεις, όσο και εσωτερικά, στα παιδιά που νιώθουν ότι αυτό που επιθυμούν είναι “λάθος”.

11 Φεβρουαρίου 2026	7-9 μ.μ.	Ενισχύοντας την επαγγελματική ανάπτυξη στο δημοτικό, το γυμνάσιο και το λύκειο. Ο ρόλος των γονέων, του σχολείου και των συμβούλων σταδιοδρομίας.	Ασπασία Καραβία Αχιλλέας Γιανέλλος	ΕΓΓΡΑΦΗ ΕΔΩ
------------------------------------	----------	---	---------------------------------------	-----------------------------

Περίληψη: Η επαγγελματική ανάπτυξη ξεκινά πολύ νωρίτερα από το λύκειο και τη στιγμή της επιλογής σχολής. Σήμερα, που είμαστε όλοι - γονείς, εκπαιδευτικοί, σύμβουλοι- πολύ πιο συνειδητοποιημένοι σε σχέση με τον ρόλο που μπορεί να παίξει η δική μας συμπεριφορά, μήπως έχει νόημα να συζητήσουμε σοβαρά το τι μπορούμε να κάνουμε (ή να μην κάνουμε) ώστε να βοηθήσουμε τα παιδιά να περάσουν ομαλά από τη διαδικασία λήψης απόφασης και να λάβουν αποφάσεις για τη σταδιοδρομία που θα τους προσφέρουν ικανοποίηση και ισορροπία; Μέσα σε ένα κόσμο που αλλάζει με πρωτόγνωρους ρυθμούς και με τη σταδιοδρομία να διαμορφώνεται σε μια ατομική πορεία μέσα στο χάος, η αναγνώριση των στοιχείων που παίζουν ρόλο και επηρεάζουν τη σταδιοδρομία σε κάθε στάδιο επαγγελματικής ανάπτυξης μπορεί να ανακουφίσει το στρες για τη λήψη της “σωστής” απόφασης και να δώσει ιδέες με πρακτική εφαρμογή για όλες τις ηλικίες.

18 Μαρτίου 2026	7-9 μμ	Δεξιότητες σταδιοδρομίας: καλλιεργώντας προσόντα που έχουν σημασία, πέρα και πάνω από τις τεχνικές γνώσεις και τα πτυχία.	Νέλλη Μπέλκη Ειρήνη Ανδριώτη	ΕΓΓΡΑΦΗ ΕΔΩ
----------------------------	--------	---	---------------------------------	-----------------------------

Περίληψη: Επικοινωνία, συνεργασία, προσαρμοστικότητα, ενσυναίσθηση, δημιουργικότητα, αυτογνωσία, διαχείριση αλλαγής: το βιωματικό εργαστήριο «Δεξιότητες σταδιοδρομίας» προσκαλεί επαγγελματίες, εκπαιδευτικούς, γονείς και κάθε ενδιαφερόμενο να ανακαλύψουν και να

ενδυναμώσουν τις δεξιότητες που μεταμορφώνουν την καθημερινή επαγγελματική και προσωπική ζωή. Με πρακτικές τεχνικές, εργαλεία και νέες οπτικές, καλλιεργούμε αυτό που δεν διδάσκεται εύκολα... αλλά κάνει τη διαφορά. Ένα βιωματικό εργαστήριο για όσους επιθυμούν να στηρίξουν τους νέους, αλλά και τον εαυτό τους στην ανάπτυξη ουσιαστικών δεξιοτήτων σταδιοδρομίας — μέσα από την ίδια την καθημερινότητα.

22 Απριλίου 2026	7-9 μ.μ.	Καθοδηγώντας ή καθοδηγούμενοι; Η Τεχνητή Νοημοσύνη ως σύμμαχος στην επαγγελματική πορεία.	Ολυμπία Χαϊδεμενάκη Αναστασία Βρεττού	ΕΓΓΡΑΦΗ ΕΔΩ
-----------------------------	----------	---	--	-----------------------------

Περίληψη: Σ' αυτό το διαδραστικό online εργαστήριο θα διερευνήσουμε πώς η Τεχνητή Νοημοσύνη μετασχηματίζει τη συμβουλευτική σταδιοδρομίας και τον τρόπο που σχεδιάζουμε την επαγγελματική μας πορεία. Θα συζητήσουμε τις ευκαιρίες που ανοίγει, αλλά και τους περιορισμούς ή τους κινδύνους που ενέχει και που είναι σημαντικό να γνωρίζουμε για να είμαστε σε θέση να την αξιοποιήσουμε στο μέγιστο δυνατό. Με στόχο την πρακτική υποστήριξη και εξοικείωση με ένα καινούριο πεδίο, οι συμμετέχοντες θα πλοηγηθούν σε εργαλεία και εφαρμογές που μπορούν να αξιοποιήσουν στην επαγγελματική τους πρακτική και στον προσωπικό τους επαγγελματικό σχεδιασμό, ενισχύοντας τους ορίζοντές τους ως γονείς, εκπαιδευτικοί ή/και σύμβουλοι, αλλά και αποφεύγοντας παγίδες.

13 Μαΐου 2026	7-9 μ.μ.	Η γυναικεία οπτική στον επαγγελματικό προσανατολισμό. Ενδυναμώνοντας κορίτσια και γυναίκες για μια σταδιοδρομία με νόημα.	Νέλλη Μπέλκη Έφη Αλεξίου	ΕΓΓΡΑΦΗ ΕΔΩ
----------------------	----------	---	-----------------------------	-----------------------------

Περίληψη: Αυτό το εργαστήριο θα εστιάσει στις μοναδικές προκλήσεις που συναντούν τα κορίτσια και οι γυναίκες στην πορεία της επαγγελματικής τους ανάπτυξης, όπως έμφυλα στερεότυπα, μισθολογικό χάσμα, δυσκολίες συνδυασμού επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής και έλλειψη υποστηρικτικών δικτύων. Μέσα από πρακτικές ασκήσεις, συζήτηση και ανταλλαγή εμπειριών, οι συμμετέχοντες/ουσες θα γνωρίσουν στρατηγικές ενδυνάμωσης και υποστήριξης, με έμφαση στη δύναμη του mentorship και του coaching, καθώς η διεθνής βιβλιογραφία επιβεβαιώνει ότι προγράμματα mentoring, coaching και στοχευμένου επαγγελματικού προσανατολισμού αυξάνουν τις πιθανότητες ένταξης και ανέλιξης των γυναικών σε τεχνικούς και ηγετικούς ρόλους. Παράλληλα, θα εργαστούμε σε τεχνικές καλλιέργειας ηγετικών δεξιοτήτων που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση, την ανάληψη πρωτοβουλιών και τη δημιουργία ενός εργασιακού περιβάλλοντος, όπου προάγεται η ισότητα και η διαφοροποίηση. Στόχος είναι οι συμμετέχοντες/ουσες –είτε είναι επαγγελματίες, εκπαιδευτικοί, γονείς ή άνθρωποι με ενδιαφέρον για τη Συμβουλευτική και τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό– να αποκομίσουν όχι μόνο βαθύτερη κατανόηση των έμφυλων προκλήσεων, αλλά και πρακτικά εργαλεία που μπορούν να εφαρμόσουν στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή, προκειμένου να βιώσουν την ικανοποίηση που τους αξίζει!

Με την εγγραφή σας θα λάβετε πληροφορίες για τον τρόπο πληρωμής!