



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ  
ΑΘΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ Δ' ΑΘΗΝΑΣ  
1<sup>ο</sup> ΕΠΑ.Λ. ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

**Άγιος Δημήτριος 23/02/24**

Ταχ. Δ/ση : Αργοστολίου 55-59 και Δήλου  
Τ.Κ. – Πόλη : 17342 ΑΓΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ  
Τηλέφωνο : 2109884484  
Πληροφορίες : ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΠΑΠΑΔΟΥΛΑΚΗΣ  
Email : mail@1epal-ag-dimitr.att.sch.gr

## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Το 1<sup>ο</sup> ΕΠΑΛ Αγ. Δημητρίου, σας προσκαλεί στην εκπαιδευτική δράση επαγγελματικού προσανατολισμού και συμβουλευτικής #CareerPathYouth που οργανώνει σε συνεργασία με τη [skywalker.gr – Εργασία στην Ελλάδα](https://www.skywalker.gr) και τον **δήμο Αγίου Δημητρίου**. Η δράση αφορά στους μαθητές της **Γ΄ γυμνασίου** και της **Α΄ τάξης των γενικών και επαγγελματικών λυκείων** και θα πραγματοποιηθεί την **Τρίτη 12 Μαρτίου** από τις **10:15 π.μ.** έως τις **13:15** στο αμφιθέατρο του **ΕΠΑ.Λ. Αγίου Δημητρίου** (Αργοστολίου και Δήλου, Αγ. Δημήτριος Αττικής).

Στόχος μας είναι η ενημέρωση των μαθητών για τις σχολές της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και τη διαδικασία εισαγωγής σε αυτές.

Επίσης, στο πλαίσιο της συμβουλευτικής, οι παρευρισκόμενοι θα ενημερωθούν για τους τρόπους διαχείρισης του άγχους, του χρόνου αλλά και τους τρόπους οργάνωσης της μελέτης τους κατά την προετοιμασία για τις εξετάσεις.

Λόγω περιορισμένων θέσεων, παρακαλούμε σε περίπτωση ενδιαφέροντος να μας ενημερώστε για τον πλήθος των μαθητών και την ώρα προσέλευσης.

Η δράση θα μεταδοθεί και μέσω Webex στον σύνδεσμο που θα σας ανακοινώσουμε με νεότερη ανακοίνωση.

Υπεύθυνος: Παπαδουλάκης Ζαχαρίας

Τηλ. επικοινωνίας.: 210 9854856, 2109884862, 2109884484

**Η είσοδος είναι ελεύθερη.**

## Πρόγραμμα και εισηγητές

**10:15-12:15** Επαγγελματικός Προσανατολισμός

Εισηγητής: [Δημήτρης Γαλακτόπουλος](#), Σύμβουλος Σπουδών [Orientum](#)

Ενδεικτικά, οι θεματικές που θα συζητηθούν είναι:

- Συμπεριφορές ανθρώπων που πετυχαίνουν
- Στοχοθεσία – διαχείριση χρόνου
- ΓΕ.Λ. ή ΕΠΑ.Λ. Τι να επιλέξω;
- Πώς θα πάρω τη σωστή απόφαση
- Αναλυτική παρουσίαση τμημάτων
- Εναλλακτικές καριέρες
- Νέα δεδομένα στην εκπαίδευση
- Παγίδες στο μηχανογραφικό
- Πώς μπορώ να βελτιωθώ μέσα στο πανεπιστήμιο
- Soft skills και αγορά εργασίας
- Επαγγέλματα του 2030

**12:30-13:15** Συμβουλευτική

Εισηγήτρια: [Αναστασία-Χαρά Καραγιάννη](#), ψυχολόγος - προσωποκεντρική ψυχοθεραπεύτρια

*Τι μπορώ να κάνω όταν δεν μπορώ να συγκεντρωθώ και να διαβάσω; Γιατί νιώθω ότι δεν με φτάνει ο χρόνος; Πώς μπορώ να διαχειριστώ το άγχος μου όταν προετοιμάζομαι για εξετάσεις; Αυτές είναι μερικές από τις συχνότερες απορίες που έχουν οι έφηβοι σήμερα, ιδίως όταν ακόμη δεν έχουν κατασταλάξει ποιον εκπαιδευτικό κλάδο θα επιλέξουν και, κατά συνέπεια, ποιο επάγγελμα θα ακολουθήσουν στο μέλλον.*

Η ομιλία θα καλύψει τις εξής θεματικές:

- Τεχνικές αποτελεσματικής διαχείρισης άγχους
- Η σημασία της σωστής αξιοποίησης του χρόνου και βασικές αρχές διαχείρισής του
- Πρακτικές στρατηγικές καλού προγραμματισμού, αποτελεσματικής διαχείρισης χρόνου και οργάνωσης μελέτης

*Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου, οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να συνομιλήσουν με τον κύριο Γαλακτόπουλο και την κυρία Καραγιάννη και να λύσουν τις απορίες τους.*