

## Δίκτυο Πληροφόρησης και Συμβουλευτικής Εργαζομένων και Ανέργων

### Παρουσίαση Υπηρεσιών του Δικτύου

Το Ινστιτούτο Εργασίας της ΓΣΕΕ, την τελευταία δεκαετία, έχοντας διαπιστώσει τη ραγδαία επιδείνωση των συνθηκών στην αγορά εργασίας λόγω των αλληπάλληλων και εκτεταμένων ανατροπών στην οικονομία και προσπαθώντας να υποστηρίξει το εργατικό δυναμικό στις νέες και διαρκώς μεταβαλλόμενες συνθήκες λειτουργεί **Εξειδικευμένη Δομή Πληροφόρησης και Συμβουλευτικής Υποστήριξης Εργαζομένων και Ανέργων**. Η δομή παρέχει **δωρεάν** υπηρεσίες Πληροφόρησης και Συμβουλευτικής και απευθύνεται σε **εργαζομένους και ανέργους** στα πεδία των εργασιακών σχέσεων, ασφαλιστικής νομοθεσίας και πολιτικών απασχόλησης, της εκπαίδευσης και κατάρτισης με σκοπό τον επαγγελματικό προσανατολισμό/επαναπροσανατολισμό, τις τεχνικές αναζήτησης εργασίας, την ένταξη /επανένταξη στην αγορά εργασίας, τη διαχείριση μεταβάσεων και δυσκολιών που τυχόν αντιμετωπίζουν στην επαγγελματική τους πορεία

Αναλυτικά, οι τρόποι υποστήριξης του εργατικού δυναμικού αφορούν:

- **Ατομική πληροφόρηση διά ζώσης και εξ αποστάσεως** για θέματα:
  - εργασιακής και ασφαλιστικής νομοθεσίας (εργασιακά δικαιώματα, ασφάλιση, συνταξιοδοτικά, αποζημιώσεις, βλαπτικές μεταβολές κ.α.)
  - εκπαίδευσης/ κατάρτισης, επιδοτούμενων προγραμμάτων απόκτησης επαγγελματικής εμπειρίας
  - νέων θέσεων εργασίας, προκηρύξεων
  - επαγγελματικών περιγραμμάτων
- **Ατομική διά ζώσης και εξ αποστάσεως Επαγγελματική Συμβουλευτική** μέσω εξατομικευμένης υποστήριξης, στοχεύοντας στην ενίσχυση του εργατικού δυναμικού και στην ενδυνάμωσή του σχετικά με:
  - τον σχεδιασμό επαγγελματικής σταδιοδρομίας
  - επαγγελματικό προσανατολισμό/ επαναπροσανατολισμό
  - τεχνικές αναζήτησης εργασίας
  - λήψη απόφασης
  - ανάπτυξη επαγγελματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων,
  - διαχείριση μεταβάσεων (προσαρμοστικότητα, άγχος, συγκρούσεις, λήψη απόφασης)
- **Νομικές εκδηλώσεις**

Ομάδα νομικών και συμβούλων του ΙΝΕ ΓΣΕΕ αναλαμβάνει την παρουσίαση εισηγήσεων για ασφαλιστικά και εργασιακά θέματα καθώς και την παροχή έγκυρων απαντήσεων σε ερωτήματα που τίθενται από τους ενδιαφερόμενους

## Δίκτυο Πληροφόρησης και Συμβουλευτικής Εργαζομένων και Ανέργων

- **Ενημερωτικά δελτία σχετικά με την ισχύουσα εργασιακή και ασφαλιστική νομοθεσία.**

Τα δελτία συντάσσονται από εξειδικευμένη ομάδα συμβούλων και εν συνεχεία αναρτώνται στην επίσημη ιστοσελίδα του ΙΝΕ ΓΣΕΕ ενώ παράλληλα, προωθούνται προς τους ενδιαφερόμενους μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

- **Ομαδικά εργαστήρια πληροφόρησης και συμβουλευτικής με θέματα που αφορούν την ένταξη και διαχείριση προβλημάτων στον εργασιακό χώρο** (εργασιακές σχέσεις και δικαιώματα, τεχνικές αναζήτησης εργασίας: βιογραφικό, συνοδευτική επιστολή, συνέντευξη επιλογής προσωπικού, πλατφόρμα linked – in, πλατφόρμα ΑΣΕΠ, ΔΥΠΑ, εργασιακό άγχος, δεξιότητες προσαρμοστικότητας, συναισθηματικής νοημοσύνης, επίλυση συγκρούσεων στο χώρο εργασίας κ.α.).

Ομάδα συμβούλων αναλαμβάνει τη διενέργεια ομαδικών εργαστηρίων, έπειτα από τη συγκρότηση ομάδας συμμετεχόντων.

### Επικοινωνία

Τηλ: 2310385822, 23, 10, 11

Email: [thessaloniki@reg.inegsee.gr](mailto:thessaloniki@reg.inegsee.gr)

Ιστότοπος: [www.inegsee.gr](http://www.inegsee.gr)

Fb: ΙΝΕ - ΓΣΕΕ Θεσσαλονίκης

Ταχυδρομική διεύθυνση: Αισώπου 24 & Προμηθέως, Τ.Κ. 54627, Θεσσαλονίκη

**Δίκτυο Πληροφόρησης και Συμβουλευτικής Εργαζομένων και Ανέργων**

<b>Θεματικές Νομικών Εκδηλώσεων και Εργαστηρίων</b>	
1.	Τηλεργασία- Θεσμικό πλαίσιο και κοινωνικές επιπτώσεις
2.	Ζητήματα παραβιάσεων ασφαλιστικής και εργατικής νομοθεσίας –Δικαιώματα Εργαζομένων
3.	Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας
4.	Ισχύον Κοινωνικοασφαλιστικό Σύστημα – Προϋποθέσεις Συνταξιοδότησης & Υπολογισμός Σύνταξης
5.	Εργασιακές Σχέσεις και Δικαιώματα – Οι νέοι κατά τη διαδικασία ένταξης στην αγορά εργασίας
6.	Υγεία και Ασφάλεια στην Εργασία- Εργατικό Ατύχημα
7.	Διαμορφώνοντας ένα πλάνο αναζήτησης εργασίας
8.	Τεχνικές Πλοήγησης στην Αγορά Εργασίας: Βιογραφικό σημείωμα- συνοδευτική επιστολή
9.	Τεχνικές Πλοήγησης στην Αγορά Εργασίας: Συνέντευξη επιλογής
10.	Διαμορφώνοντας επαγγελματικό προφίλ στο LinkedIn
11.	Διαχείριση Εργασιακού Άγχους
12.	Διαχείριση συγκρούσεων στο χώρο εργασίας
13.	Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Επαγγελματικής Προσαρμοστικότητας
14.	Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Συναισθηματικής Νοημοσύνης
15.	Παρενόχληση στην εργασία - mobbing
16.	Νέες Τεχνολογίες κατά την αναζήτηση εργασίας: Η περίπτωση της πλατφόρμας ΔΥΠΑ
17.	Νέες Τεχνολογίες κατά την αναζήτηση εργασίας: Η περίπτωση της πλατφόρμας ΑΣΕΠ

## Περιγραφές θεματικών εργαστηρίων

### 1. Τηλεργασία- Θεσμικό πλαίσιο και κοινωνικές επιπτώσεις

Οι επιπτώσεις της τηλεργασίας στο περιεχόμενο, στον τρόπο απασχόλησης αλλά και στον καθημερινό βίο των εργαζομένων. Το νέο θεσμικό πλαίσιο της τηλεργασίας με την κατοχύρωση του δικαιώματος αποσύνδεσης, την ανάληψη του κόστους της τηλεργασίας από τον εργοδότη και την τήρηση μέτρων υγείας και ασφάλειας από τον τηλεεργαζόμενο.

### 2. Ζητήματα παραβιάσεων ασφαλιστικής και εργατικής νομοθεσίας –Δικαιώματα Εργαζομένων

Οι συνηθέστερες παραβιάσεις της ασφαλιστικής και εργατικής νομοθεσίας στην Ελλάδα. Οι τρόποι αντιμετώπισης της εργοδοτικής αυθαιρεσίας από τους εργαζόμενους. Ο ρόλος της συνδικαλιστικής οργάνωσης της επιχείρησης, του κλάδου και του επαγγέλματος. Η Επιθεώρηση Εργασίας και η προσφυγή στα Δικαστήρια.

### 3. Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας

Τι ισχύει για την ψηφιακή κάρτα εργασίας; Σε ποιες επιχειρήσεις εφαρμόζεται; Πως προστατεύεται ο εργαζόμενος σε περίπτωση υπερωρίας, υπερεργασίας.

### 4. Ισχύον Κοινωνικοασφαλιστικό Σύστημα – Προϋποθέσεις Συνταξιοδότησης & Υπολογισμός Σύνταξης

Πόσα έτη χρειάζομαι για να πάρω σύνταξη; Σε ποια ηλικία μπορώ να καταθέσω αίτηση συνταξιοδότησης; Μπορώ να εξαγοράσω πλασματικά έτη ασφάλισης; Τι σύνταξη θα πάρω;

### 5. Εργασιακές Σχέσεις και Δικαιώματα – Οι νέοι κατά τη διαδικασία ένταξης στην αγορά εργασίας

Νέοι ηλικιακά εργαζόμενοι (18-29 ετών) βιώνουν συχνά δυσφορία, απογοήτευση και ματαίωση από την εργασία τους, η οποία αναπτύσσεται σε ένα πλαίσιο επισφάλειας και αβεβαιότητας. Έτσι, συχνά επιλέγουν να αποσυρθούν, τοποθετώντας πολλές φορές τον εαυτό τους και εκτός της αγοράς εργασίας. Ωστόσο, η κατανόηση και η πρακτική εφαρμογή των υποχρεώσεων και δικαιωμάτων που απορρέουν από τις εργασιακές σχέσεις και συμβάσεις εργασίας μπορούν να λειτουργήσουν προστατευτικά στον εργαζόμενο, ενισχύοντας την επαγγελματική του εξέλιξη και πορεία.

### 6. Υγεία και Ασφάλεια στην Εργασία- Εργατικό Ατύχημα

Οι νομοθετικές απαιτήσεις για την υγεία και ασφάλεια στον χώρο εργασίας. Ανάλυση του θεσμικού πλαισίου για την προαγωγή της υγείας και τα μέτρα αποτροπής εμφάνισης φυσικής ή ψυχικής ασθένειας στους εργαζόμενους. Εστίαση στις υποχρεώσεις του εργοδότη και στα δικαιώματα του εργαζόμενου σε περίπτωση εργατικού ατυχήματος.

## Δίκτυο Πληροφόρησης και Συμβουλευτικής Εργαζομένων και Ανέργων

### **7. Διαμορφώνοντας ένα πλάνο αναζήτησης εργασίας**

Το εργαστήριο απευθύνεται σε άτομα που βρίσκονται σε διαδικασία μετάβασης από δομές εκπαίδευσης στην αγορά εργασίας ή επανασχεδιάζουν την επαγγελματική τους σταδιοδρομία και χρειάζεται να συγκροτήσουν ένα πλάνο αναζήτησης εργασίας.

Στο εργαστήριο αποτυπώνονται με αδρές γραμμές τα πεδία που αφορούν τις Τεχνικές Πλοήγησης στην Αγορά Εργασίας και τα βήματα που μπορεί ο ωφελούμενος να ακολουθήσει στην προσπάθειά του να ενταχθεί στο εργασιακό περιβάλλον.

### **8. Τεχνικές Πλοήγησης στην Αγορά Εργασίας: Βιογραφικό σημείωμα- συνοδευτική επιστολή**

Στόχος του εργαστηρίου είναι να καλλιεργήσουμε τις δεξιότητες αυτοπαρουσίασης, εστιάζοντας στο βιογραφικό σημείωμα. Το εργαστήριο στοχεύει στις δεξιότητες ανάδειξης προσόντων μέσα από το βιογραφικό σημείωμα, τη συνοδευτική επιστολή και τη δυνατότητα να ανταποκρίνεται κανείς στις σύγχρονες απαιτήσεις της αγοράς εργασίας

### **9. Τεχνικές Πλοήγησης στην Αγορά Εργασίας: Συνέντευξη επιλογής**

Στόχος του εργαστηρίου είναι να καλλιεργήσουμε τις δεξιότητες αυτοπαρουσίασης με έμφαση στη συνέντευξη επιλογής. Το εργαστήριο εστιάζει στις δεξιότητες ανάδειξης προσόντων σε συνέχεια του βιογραφικού σημειώματος και της συνοδευτικής επιστολής, μέσα από την προσέγγιση της συνέντευξης με τον εργοδότη.

### **10. Διαμορφώνοντας Επαγγελματικό Προφίλ στο LinkedIn**

Ο τρόπος αναζήτησης εργασίας μεταβάλλεται συνεχώς την τελευταία δεκαετία καθώς ολοένα και περισσότερες επιχειρήσεις χρησιμοποιούν τα Κοινωνικά Μέσα Δικτύωσης για την εύρεση του κατάλληλου προσωπικού, με βασικότερο εργαλείο την πλατφόρμα του LinkedIn. Πώς μπορώ να δημιουργήσω το δικό μου επαγγελματικό προφίλ στην μεγαλύτερη παγκόσμια Job Search εφαρμογή; Με ποιον τρόπο μπορώ να επωφεληθώ από την ανάπτυξη Επαγγελματικού Δικτύου μέσα από το LinkedIn;

### **11. Διαχείριση Εργασιακού Άγχους**

Το εργαστήριο απευθύνεται τόσο σε εργαζομένους που βιώνουν άγχος λόγω ποικίλων δυσκολιών που σχετίζονται με το εργασιακό τους περιβάλλον όσο και σε ανέργους στην προσπάθεια ένταξης και παραμονής τους στην αγορά εργασίας. Στόχος του εργαστηρίου είναι από τη μια να εντοπίσει το άτομο τις αγχογόνες καταστάσεις, τα συμπτώματα του άγχους σε ψυχοσωματικό επίπεδο και σε επίπεδο συμπεριφοράς και τις επιπτώσεις του σε όλους τους τομείς της ζωής του και από την άλλη να κατανοήσει και κυρίως να αρχίσει να εφαρμόζει τις τεχνικές διαχείρισης του άγχους που προτείνονται.

## Δίκτυο Πληροφόρησης και Συμβουλευτικής Εργαζομένων και Ανέργων

### **12. Διαχείριση συγκρούσεων στο χώρο εργασίας**

Στο παρόν εργαστήριο αποτυπώνονται με αδρές γραμμές σημαντικά θέματα που χρειάζεται να λαμβάνουν υπόψη τους τα άτομα, όταν έρχονται αντιμέτωποι με συγκρούσεις στο χώρο εργασίας. Το προφίλ των συμμετεχόντων αφορά κυρίως εργαζόμενους που χρειάζεται να συγκροτήσουν μια ολοκληρωμένη εικόνα για τα αίτια, τις στρατηγικές αντιμετώπισης των συγκρούσεων στο χώρο εργασίας, τις στάσεις που είναι αναγκαίο να υιοθετούν, την έκφραση των συναισθημάτων τους και την ικανότητα χαρτογράφησης μίας σύγκρουσης

### **13. Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Επαγγελματικής Προσαρμοστικότητας**

Το συγκεκριμένο εργαστήριο απευθύνεται σε εργαζομένους και άνεργους που αντιμετωπίζουν μεταβάσεις, ηθελημένες ή μη, στην αγορά εργασίας. Οι κοινωνικοοικονομικές εξελίξεις και η κατάργηση της γραμμικής σταδιοδρομίας αναγκάζουν το εργατικό δυναμικό να προσαρμοστεί σε καινούριες συνθήκες εργασίας, καθώς και σε νέες θέσεις και επαγγέλματα. Στόχος του εργαστηρίου είναι η διαχείριση των μεταβάσεων και των προβλημάτων που προκύπτουν από αυτές.

### **14. Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Συναισθηματικής Νοημοσύνης**

Κύριος παράγοντας πρόβλεψης συναισθηματικής υγείας και επιτυχίας. Ανάπτυξη επιμέρους δεξιοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης, για αποτελεσματική επικοινωνία στον χώρο εργασίας. Τρόποι αναγνώρισης, κατανόησης και διαχείρισης των συναισθημάτων. Υπερπήδηση εμποδίων και δημιουργία κινήτρων.

### **15. Παρενόχληση στην εργασία – mobbing**

Το εργαστήριο απευθύνεται σε εργαζόμενους που βιώνουν οι ίδιοι ή ενδιαφέρονται να ενημερωθούν για το φαινόμενο της ηθικής παρενόχλησης (mobbing) στο χώρο εργασίας. Στο εργαστήριο οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν την έννοια και θα μάθουν να αναγνωρίζουν τα σημάδια του φαινομένου στον επαγγελματικό του χώρο, τα οποία δύσκολα ανιχνεύονται και ακόμα πιο δύσκολα αποδεικνύονται. Θα αναλυθούν τα χαρακτηριστικά του θύτη και του θύματος καθώς και οι συνέπειες στον εργαζόμενο, αλλά και στο εργασιακό περιβάλλον.

### **16. “Νέες Τεχνολογίες κατά την αναζήτηση εργασίας: Η περίπτωση της πλατφόρμας ΔΥΠΑ”**

Το εργαστήριο συμπεριλαμβάνεται στην ευρύτερη θεματική «Νέες Τεχνολογίες και μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατά την αναζήτηση εργασίας» και προσδιορίζεται στο πλαίσιο επιμόρφωσης/ πληροφόρησης/ των ανέργων. Στο παρόν εργαστήριο παρέχεται πληροφόρηση σχετικά με την ορθή συμπλήρωση ηλεκτρονικών αιτήσεων για εργασία και δίνονται οδηγίες ως προς τη χρήση της πλατφόρμας ΔΥΠΑ. Το προφίλ των συμμετεχόντων αφορά κυρίως άνεργους, αλλά και εργαζομένους, οι οποίοι ενδιαφέρονται να λάβουν πληροφόρηση ή να συμμετέχουν σε διαδικασία ηλεκτρονικής αίτησης προς τον ΔΥΠΑ.

**17. “Νέες Τεχνολογίες κατά την αναζήτηση εργασίας: Η περίπτωση της πλατφόρμας ΑΣΕΠ”**

Το εργαστήριο συμπεριλαμβάνεται στην ευρύτερη θεματική «Νέες Τεχνολογίες και μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατά την αναζήτηση εργασίας» και απευθύνεται σε ανέργους και εργαζομένους, οι οποίοι ενδιαφέρονται για αλλαγή εργασίας ή/ και επαναπροσδιορισμό της σταδιοδρομίας τους. Στο παρόν εργαστήριο παρέχεται πληροφόρηση σχετικά με την ορθή συμπλήρωση του μητρώου και των ηλεκτρονικών αιτήσεων, της πλατφόρμας ΑΣΕΠ. προκειμένου να υποβληθεί αίτηση σε κάποιον διαγωνισμό.