

**Δια ζώσης εξ' αποστάσεως ομαδικά εργαστήρια πληροφόρησης και
συμβουλευτικής από το ΙΝΕ-ΓΣΕΕ Θεσσαλονίκη,
σε συνεργασία με το Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος**

Α' Κύκλος

Το ΙΝΕ ΓΣΕΕ Θεσσαλονίκης, στο πλαίσιο της Πράξης «Εξ αποστάσεως και δια ζώσης υπηρεσίες Πληροφόρησης και Συμβουλευτικής Υποστήριξης και Ενδυνάμωσης Εργαζομένων και Ανέργων» σε συνεργασία με το Διεθνές Πανεπιστήμιο Ελλάδος ανακοινώνει την υλοποίηση μιας σειράς εργαστηρίων συμβουλευτικής και πληροφόρησης δια ζώσης και εξ αποστάσεως.

Τα εργαστήρια απευθύνονται σε εργαζόμενους και ανέργους, φοιτητές και αποφοίτους του ΔΙ.ΠΑ.Ε. και θα πραγματοποιηθούν τα **εξ αποστάσεως μέσω πλατφόρμας τηλεδιάσκεψης Zoom** που θα ανακοινώνονται κάθε μήνα στο παρακάτω πρόγραμμα και δια ζώσης στα Κεντρικά Γραφεία του ΙΝΕ Αισώπου 24 & Προμηθέως, 54627 (Κέντρο Θεσσαλονίκης).

Η συμμετοχή στα διαδικτυακά ή δια ζώσης σεμινάρια θα κατοχυρώνεται με την εγγραφή των ενδιαφερομένων μέχρι μία μέρα πριν το σεμινάριο μέσω της πλατφόρμας Google Forms που θα υπάρχει αναρτημένη στο πρόγραμμα του κάθε μήνα. Στα εξ αποστάσεως σεμινάρια, μετά την υποβολή εκδήλωσης ενδιαφέροντος θα εμφανίζεται ο σύνδεσμος Zoom.

Η συμμετοχή στα εργαστήρια είναι δωρεάν και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Οι θεματικές ενότητες του Α' Κύκλου του ακαδημαϊκού έτους 2025-2026 είναι οι εξής:

1. Προβάλλοντας τον καλύτερο εαυτό σου. Τεχνικές αυτοπαρουσίασης στη Συνέντευξη επιλογής	
Ημερομηνία: Τετάρτη 03 Δεκεμβρίου 2025	Ώρα: 16:00 - 18:00
Τρόπος διεξαγωγής: Εξ αποστάσεως	
Φόρμα εγγραφής: https://forms.gle/t48JyTXUxZgk2qyg6	

2. Από τις συγκρούσεις στην ηθική παρενόχληση. Αναγνωρίζοντας τα σημάδια στο χώρο εργασίας	
Ημερομηνία: Δευτέρα 08 Δεκεμβρίου 2025	Ώρα: 12:00 - 14:00
Τρόπος διεξαγωγής: Εξ αποστάσεως	
Φόρμα εγγραφής: https://forms.gle/iwVEZpRFCqyrroe27	

3. Διαχείριση εργασιακού άγχους	
Ημερομηνία: Τετάρτη 10 Δεκεμβρίου 2025	Ώρα: 16:00 - 18:00
Τρόπος διεξαγωγής: Εξ αποστάσεως	
Φόρμα εγγραφής: https://forms.gle/JaS3RiEGoePFNiLJ8	