

## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

### Εργαστήριο Συμβουλευτικής & Προσωπικής και Επαγγελματικής Ενδυνάμωσης Ανέργων

Η Περιφέρεια Κρήτης στο πλαίσιο του **Περιφερειακού Μηχανισμού Διάγνωσης Αναγκών Αγοράς Εργασίας** σας προσκαλεί να συμμετάσχετε στο Εργαστήριο Συμβουλευτικής & Προσωπικής και Επαγγελματικής Ενδυνάμωσης Ανέργων, ένα βιωματικό πρόγραμμα ομαδικής υποστήριξης και ανάπτυξης δεξιοτήτων, σχεδιασμένο για άτομα που βρίσκονται σε αναζήτηση εργασίας ή σε επαγγελματική μετάβαση.

#### Σκοπός του Εργαστηρίου

Η υποστήριξη συμμετεχόντων/ουσών σε θέματα ανάπτυξης επαγγελματικής ταυτότητας, αναγνώρισης των προσωπικών τους δυνατοτήτων και εναλλακτικών επιλογών και η ανάπτυξη εργαλείων λήψης απόφασης με στόχο την (επαν)ένταξή τους στην αγορά εργασίας.

#### Σε ποιους/ποιες απευθύνεται

- ☒ Άνεργους/ες βραχυχρόνια ή μακροχρόνια (δεν απαιτείται κάρτα ανεργίας)
- ☒ Άτομα σε επαγγελματική μετάβαση ή επαναπροσδιορισμό (συμπεριλαμβανόμενων επισφαλώς εργαζόμενων)
- ☒ Νέους/ες εκτός εκπαίδευσης και εργασίας (NEETs)

#### Δομή & Διάρκεια

Συνολική διάρκεια: 8 τετράωρες (10:00 - 14:00) ομαδικές συναντήσεις στην αίθουσα συνεδριάσεων της εταιρείας συμβούλων ETAM Α.Ε. στην Γ. Παπανδρέου 5 (1<sup>ος</sup> όροφος), στο Ηράκλειο.

| Φεβρουάριος 2026 | Μάρτιος 2026    |
|------------------|-----------------|
| Πέμπτη, 5/2      | Πέμπτη, 5/3     |
| Πέμπτη, 12/2     | Πέμπτη, 12/3    |
| Πέμπτη, 19/2     | Πέμπτη, 19/3    |
| Πέμπτη, 26/2     | Παρασκευή, 27/3 |

#### Θεματικές Ενότητες

- Επαγγελματική ταυτότητα, αξίες και στόχοι
- Αυτογνωσία, αυτοεκτίμηση και προσωπικές δυνάμεις- ικανότητες
- Διαχείριση άγχους και ψυχική ανθεκτικότητα
- Συναισθηματική νοημοσύνη
- Δεξιότητες επικοινωνίας και διαχείρισης συγκρούσεων και κρίσεων
- Δεξιότητες αναζήτησης εργασίας, προσωπικό σχέδιο δράσης για την απασχόληση

### Μεθοδολογία

Το εργαστήριο θα υλοποιηθεί με βιωματικές ασκήσεις, ομαδική συζήτηση, ψυχοεκπαίδευση, πρακτικά εργαλεία αυτογνωσίας και ενδυνάμωσης. Δίνεται έμφαση στη δημιουργία ενός ασφαλούς, υποστηρικτικού και μη κριτικού πλαισίου, με σεβασμό στην εμπιστευτικότητα και τις ανάγκες των συμμετεχόντων.

### Πληροφορίες Συμμετοχής

- Η συμμετοχή είναι δωρεάν
- Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας
- Θα δοθούν βεβαιώσεις συμμετοχής
- Μετά την ολοκλήρωση του εργαστηρίου οι συμμετέχοντες/ουσες θα αξιολογήσουν την εμπειρία τους, ανατροφοδοτώντας τα ευρήματα του Μηχανισμού

### Δηλώσεις Συμμετοχής & Πληροφορίες

Το εργαστήριο θα συντονίσει ο κ. Κωνσταντίνος Φλουρής, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Προϊστάμενος Παιδείας & Δια Βίου Μάθησης Περιφέρειας Κρήτης.

Απαιτείται δήλωση συμμετοχής έως 01/02/2026 στο email: [kflouris@crete.gov.gr](mailto:kflouris@crete.gov.gr)

Τηλέφωνο Επικοινωνίας: 2813 410251

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον Περιφερειακό Μηχανισμό μπορείτε να επισκεφτείτε το <https://pmdaae.crete.gov.gr/>.