

**Κατευθυντήριες γραμμές για την οργάνωση πρωτοβουλιών που  
αφορούν την Μάθηση στο εργασιακό περιβάλλον στον τομέα του  
Τουρισμού και της Οινο-γαστρονομίας**

**Κατευθυντήριες γραμμές για τους μαθητές που λαμβάνουν  
Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση**





<b>Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή στην Πρακτική Άσκηση .....</b>	<b>3</b>
1.1: Πως να βρείτε μια θέση Πρακτικής Άσκησης - Πως να επιλέξετε την σωστή θέση Πρακτικής Άσκησης.....	3
1.2: Πρακτική Άσκηση στην χώρα σου .....	4
1.3: Πρακτική Άσκηση στο εξωτερικό .....	6
<b>Κεφάλαιο 2: Απαραίτητα Έγγραφα για μια Θέση Πρακτικής Άσκησης.....</b>	<b>9</b>
2.1: Φόρμα Βιογραφικού Σημειώματος Europass .....	9
2.2: Διαβατήριο Γλωσσών (Language Passport) .....	9
2.3: Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού (Certificate Supplement) .....	10
2.4: Συμπλήρωμα Διπλώματος (Diploma Supplement) .....	10
2.5: Κινητικότητα Εκμάθησης (Learning Mobility).....	11
<b>Κεφάλαιο 3: Δημιουργία Ψηφιακής Ταυτότητας Προβολή/Δημιουργία .....</b>	<b>12</b>
3.1: Ψηφιακή Ταυτότητα.....	12
3.2: Facebook .....	13
3.3: Twitter .....	15
3.4: Instagram.....	16
3.5: LinkedIn .....	18
3.6: YouTube.....	19
3.7: Διαχείριση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης – Εργαλεία Ελέγχου .....	19
<b>Κεφάλαιο 4: Βασικές Αρχές Συνεντεύξεων Εργασίας .....</b>	<b>24</b>
4.1: Πώς να προετοιμαστείτε για μια Συνέντευξη Εργασίας .....	24
4.2: Διαφορετικά είδη Συνεντεύξεων Εργασίας .....	25
4.3: Τι πρέπει να κάνετε και τι όχι σε μια Συνέντευξη Εργασίας.....	27
<b>Κεφάλαιο 5: Χρήσιμες Πληροφορίες για την περίοδο πριν και μετά από την Πρακτική Άσκηση .....</b>	<b>29</b>
5.1: Πριν από την περίοδο κινητικότητας .....	29
5.2: Μετά την περίοδο κινητικότητας σας.....	30





SWOT - Skills for Work Opportunities in Enogastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ

### 1.1: Πως να βρείτε μια θέση Πρακτικής Άσκησης - Πως να επιλέξετε την σωστή θέση Πρακτικής Άσκησης

Η πρακτική άσκηση έχει διάφορα πλεονεκτήματα. Είναι καλό να αποκτήσετε εργασιακή εμπειρία, να χτίσετε το βιογραφικό σας σημείωμα και να πάρετε μια ιδέα για το είδος των εργαζομένων που αναζητά η αγορά εργασίας. Επιπλέον, συχνά οι μαθητές αποκτούν διαφορετικές δεξιότητες μέσω της πρακτικής άσκησης σε σύγκριση με την παραδοσιακή εκπαίδευση. Στη σημερινή κοινωνία πολλοί μαθητές ολοκληρώνουν μια πρακτική άσκηση και για ορισμένα προγράμματα είναι ακόμη και υποχρεωτική συνιστώσα του εκπαιδευτικού προγράμματος. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι αναζήτησης ενός προγράμματος πρακτικής άσκησης. Αν είστε εγγεγραμμένοι σε πρόγραμμα επαγγελματικής εκπαίδευσης, υπάρχει συχνά ένας σύμβουλος σταδιοδρομίας ή ένας υπεύθυνος πρακτικής άσκησης κ.λπ. που μπορεί να σας βοηθήσει στην εξεύρεση πρακτικής άσκησης που μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε ένα πρόγραμμα πρακτικής άσκησης. Μιλήστε με ακαδημαϊκούς συμβούλους, συμβούλους επαγγελματικής σταδιοδρομίας και καθηγητές για να ανακαλύψετε ποιες εταιρείες στη βιομηχανία της επιθυμίας σας προσφέρουν αξιόλογες θέσεις πρακτικής, όπου θα αποκτήσετε πραγματική εμπειρία προσθέτοντας αξία στο επαγγελματικό σας προφίλ.

Επιπλέον, τα σχολεία επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης έχουν συχνά σύμπραξη με εταιρείες και μέσω αυτών των εταιρικών σχέσεων είναι δυνατό να βρεθεί μια κατάλληλη πρακτική άσκηση. Τα σχολεία ή οι εταιρείες διοργανώνουν επίσης εκδηλώσεις ή εκθέσεις που φορούν την επαγγελματική σταδιοδρομία. Κατά τη διάρκεια αυτών των εκδηλώσεων είναι δυνατή η εύρεση πληροφοριών σχετικά με τις διάφορες εταιρείες και οργανισμούς που υπάρχουν. Αυτές οι εκδηλώσεις είναι ιδανικές για την δημιουργία δικτύου και τη γνωριμία με πιθανούς εργοδότες. Πρέπει επίσης να υπάρχουν διαθέσιμες πληροφορίες σχετικά με την πρακτική άσκηση. Ένας άλλος τρόπος για να αναζητήσετε πρακτική άσκηση είναι το διαδίκτυο. Υπάρχουν ιστότοποι που συλλέγουν και εμφανίζουν πληροφορίες για όλες τις ανοιχτές θέσεις πρακτικής άσκησης. Οι ιστότοποι όπως το LinkedIn θα μπορούσαν επίσης να είναι μια καλή αρχή. Στο διαδικτυακό τόπο των εταιρειών και των οργανισμών υπάρχουν επίσης πολλές ανοιχτές θέσεις. Επιπλέον, είναι πάντα δυνατό να απευθυνθείτε απευθείας σε εταιρείες ή οργανισμούς για να ρωτήσετε αν απασχολούν εκπαιδευόμενους. Μια επιτυχημένη πρακτική μπορεί να σας βοηθήσει με τα ακόλουθα:



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1. Μια θέση πρακτικής άσκησης διδάσκει τις βασικές γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται για να προσληφθείτε σε μία θέση εργασίας πλήρους απασχόλησης (είτε στην εταιρεία στην οποία πραγματοποιήσατε την πρακτική είτε από έναν από τους ανταγωνιστές της),
2. Μια εμπειρία πρακτικής άσκησης θα ενισχύσει θετικά το βιογραφικό σας σημείωμα,
3. Μια πρακτική άσκηση σας βοηθά να αναπτύξετε επαγγελματικό δίκτυο με επαφές που μπορούν να σας βοηθήσουν στην μελλοντική σας αναζήτηση εργασίας.

Μερικές από τις καλύτερες εμπειρίες πρακτικής άσκησης προέρχονται από την αναζήτηση. Αυτός σημαίνει ότι ο εντοπισμός εταιρειών ή οργανισμών για τους οποίους θέλετε να εργαστείτε και η άμεση επαφή μαζί τους μπορεί να οδηγήσει σε ορισμένες από τις καλύτερες θέσεις πρακτικής άσκησης για διάφορους λόγους.

- Με τον εντοπισμό εταιρειών που δεν διαφημίζουν ουσιαστικά τις θέσεις πρακτικής τους, θα αποφύγετε τον ανταγωνισμό με χιλιάδες άλλους αιτούντες που βρήκαν επίσης την θέση πρακτικής άσκησης στο διαδίκτυο.
- Με την άμεση επικοινωνία με μια εταιρεία, θα έχετε συχνά την ευκαιρία να βοηθήσετε να δημιουργήσετε το είδος της εμπειρίας που αναζητάτε και μπορεί να επιτρέπεται να έχετε κάποια πληροφορία για το τι περιλαμβάνει η πρακτική άσκηση.

Δημιουργήστε καλοφτιαγμένα, στοχοθετημένα βιογραφικά και συνοδευτικές επιστολές που εστιάζουν στον οργανισμό και τη θέση στην οποία υποβάλλετε αίτηση. Λάβετε υπόψη ότι ακόμα και ένα μόνο τυπογραφικό λάθος μπορεί να σας βγάλει εκτός συναγωνισμού (στις επόμενες παραγράφους μπορείτε να βρείτε μερικά μέσα για να βοηθηθείτε). Να έχετε μια μεθοδικότητα για να καταγράψετε τις συνεντεύξεις σας και να ορίσετε ημερομηνίες παρακολούθησης με τους εργοδότες μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή τηλεφώνου. Μην ξεχνάτε τη σημασία των ευχαριστήριων μηνυμάτων κατά την διαδικασία συνέντευξης. Συχνά οι μαθητές αισθάνονται ότι γίνονται παρασιτικοί, αλλά πολλές εταιρείες θεωρούν αυτή τη συμπεριφορά ως επιπλέον κίνητρο για τον μαθητή που πραγματικά θέλει να έρθει και να εργαστεί για τη συγκεκριμένη εταιρεία.

Ελέγξτε τις επόμενες παραγράφους για να δείτε τους συγκεκριμένους συνδέσμους που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αναζήτηση θέσεων πρακτικής σε τοπικό και διεθνές επίπεδο.

## 1.2: Πρακτική Άσκηση στην χώρα σου

Ένας τρόπος για να αναζητήσετε μια πρακτική άσκηση είναι να εστιάσετε στις τοπικές επιχειρήσεις που μπορούν να προσφέρουν τέτοιες ευκαιρίες. Τα πλεονεκτήματα της αναζήτησης μιας πρακτικής άσκησης στη χώρα ή τον τόπο κατοικίας σας είναι ότι θα είστε κοντά στην οικογένεια και τους φίλους σας για υποστήριξη. Θα εξοικονομήσετε χρήματα καθώς δεν θα πληρώνετε χρήματα για ενοίκιο και για την





SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

κάλυψη των αναγκών σας. Επίσης, η κατάσταση αυτή απλοποιεί τη μεταφορά από και προς την εργασία. Δεν χρειάζεται να ανησυχείτε για την προσαρμογή σε κάτι καινούργιο, και έτσι θα είναι ευκολότερο να προσαρμοστείτε στην νέα σας δουλειά. Ωστόσο, η διαβίωση στο σπίτι μπορεί να μην είναι ο πιο περιπετειώδης και συναρπαστικός τρόπος για να περάσετε το χρόνο σας. Επίσης, μπορεί να νιώσετε σαν να έχετε υποβαθμίσει την ανεξαρτησία σας σε σχέση με την περίοδο που βρισκόσασταν μόνος σας στο σχολείο. Ανάλογα με τη δυναμική της οικογένειας, μπορείτε να διατηρήσετε ένα πρόγραμμα που κανονικά δεν θα είχατε μόνος σας ή να εκτίθεστε σε κάποιο περιττό οικογενειακό δράμα. Μπορεί να είναι δύσκολη η προσαρμογή σε μια κατάσταση που πρέπει να δώσετε λόγο και σε κάποιον άλλο εκτός από τον εαυτό σας. Τελικά, μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο στην διαδικασία της ανεξαρτησίας σας.

Για τους μαθητές από μικρότερες πόλεις και κωμοπόλεις, η αναζήτηση είναι συχνά ο μόνος τρόπος για να βρουν πιθανές θέσεις πρακτικής άσκησης. Είναι σημαντικό να ακολουθήσετε μερικές απλές στρατηγικές για να αυξήσετε τις πιθανότητές σας να επιλεγείτε στην πρακτική θέση των ονείρων σας. Φυσικά, ο τομέας ή η βιομηχανία που στοχεύετε θα καθορίσει σε μεγάλο βαθμό εάν υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις πρακτικής άσκησης που αμείβονται.

Ακόμη και με την αναζήτηση, δεν υπάρχει καμία εγγύηση ότι οι μαθητές θα μπορούν να επιλεγούν σε μια επί πληρωμή θέση πρακτικής άσκησης. Οι εργοδότες έχουν δει μια σημαντική αύξηση του αριθμού των μαθητών που αναζητούν πρακτική άσκηση. Μέρος αυτής της αύξησης οφείλεται στο γεγονός ότι περισσότεροι μαθητές συνειδητοποιούν ότι οι εργοδότες αναζητούν μαθητές με σχετική πείρα για να τους προσλάβουν για μελλοντικές θέσεις πλήρους απασχόλησης.

Ένας άλλος λόγος για τον οποίο πολλοί τελειόφοιτοι (και μεταπτυχιακοί μαθητές) ενδιαφέρονται να βρουν θέση πρακτικής άσκησης είναι ότι δεν μπορούν επί του παρόντος να βρουν εργασία του ενδιαφέροντος τους. Επίσης, οι εργοδότες γίνονται όλο και πιο απαιτητικοί και περιμένουν από τους αποφοίτους να έρχονται στην εταιρεία ήδη με συγκεκριμένες δεξιότητες και εμπειρία που απέκτησαν κατά τη διάρκεια πρακτικής εξάσκησης ή με άλλα μέσα.

Ορισμένα στατιστικά στοιχεία αναφέρουν ότι μέχρι και το 80% των ευκαιριών απασχόλησης, συμπεριλαμβανομένων των θέσεων πρακτικής άσκησης, δεν διαφημίζονται ποτέ, αλλά καλύπτονται από προσωπικά δίκτυα και συστάσεις. Το να έχεις επαφή με οποιονδήποτε μπορεί να έχει κάποια σύνδεση με τον κλάδο ή την πρακτική άσκησή σας είναι προσοδοφόρο, ειδικά αν ψάχνετε για πρακτική άσκηση κοντά στο σπίτι σας. Μπορείτε να κάνετε κάποια βήματα για να αποκαλύψετε πιθανές θέσεις πρακτικής άσκησης:

- Δημιουργήστε δίκτυο με την οικογένεια, τους φίλους, τους γνωστούς, τους προηγούμενους εργοδότες, τους αποφοίτους του σχολείου σας για να αναζητήσετε άτομα που κάνουν αυτή τη στιγμή το είδος εργασίας που θέλετε να κάνετε. Ποτέ δεν ξέρετε ποιον γνωρίζουν οι γονείς σας



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



μέχρι να τους ρωτήσετε ή ακόμα και αν έχετε κάποιον καλούς γείτονα που βρίσκεται στη βιομηχανία που στοχεύετε.

- Οι εμπειρίες εθελοντισμού και οι θέσεις μερικής απασχόλησης μπορούν συχνά να μετατραπούν σε θέσεις πλήρους απασχόλησης μετά την αποφοίτησή σας.
- Κάντε έρευνα για τους οργανισμούς που σας ενδιαφέρουν, ώστε να μπορείτε να συμπεριλάβετε αυτές τις πληροφορίες στη συνοδευτική επιστολή σας ή στο εισαγωγικό μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου όταν απευθύνεστε στους εργοδότες μέσω ιστότοπων ή όταν αναζητάτε θέσεις πρακτικής στο διαδίκτυο.

### 1.3: Πρακτική Άσκηση στο εξωτερικό

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για να κάνετε μια πρακτική άσκηση σε άλλη χώρα. Πρώτα απ' όλα, η εμπειρία που αποκτάτε όταν κάνετε μια πρακτική άσκηση στο επαγγελματικό πεδίο που πραγματοποιείτε την πρακτική άσκηση, αλλά και την προσωπική εμπειρία του να ζείτε σε μια άλλη χώρα με διαφορετικό τρόπο ζωής και σκέψης.

Επιπλέον, η γλώσσα είναι ένα ακόμα όφελος, εφόσον εργαστείτε σε μια χώρα με γλώσσα διαφορετική από τη μητρική σας.

Τα ταξίδια και η γνωριμία νέων ανθρώπων, η βελτίωση της ικανότητάς σας να προσαρμόζεστε, όταν αντιμετωπίζετε ένα εντελώς νέο περιβάλλον και, βεβαίως, η διαφοροποίηση από τους άλλους, κάτι που επιτυγχάνεται κάνοντας πρακτική άσκηση στον τομέα όπου θέλετε να αναπτυχθείτε επαγγελματικά.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση διαθέτει πολλές πλατφόρμες αναζήτησης εργασίας, όπου μπορείτε να βρείτε θέσεις εργασίας που ανταποκρίνονται στις ανάγκες σας. Ακολουθεί μια λίστα με τις πιο σημαντικές διαδικτυακές πλατφόρμες αναζήτησης εργασίας:

**EURES:** Το EURES (Υπηρεσία Ευρωπαϊκής Απασχόλησης) στοχεύει στη διευκόλυνση της ελεύθερης κυκλοφορίας των εργαζομένων στις χώρες του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου. Οι εταίροι στο δίκτυο περιλαμβάνουν δημόσιες υπηρεσίες απασχόλησης, συνδικαλιστικές οργανώσεις και οργανώσεις εργοδοτών. Η εταιρική σχέση συντονίζεται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.

Οι βασικές λειτουργίες της πλατφόρμας είναι: η ενημέρωση, η παροχή συμβουλών σε δυνητικά μετακινούμενους εργαζόμενους σχετικά με τις ευκαιρίες απασχόλησης και τις συνθήκες διαβίωσης και εργασίας στον Ευρωπαϊκό Οικονομικό Χώρο, η παροχή βοήθειας στους εργοδότες στην πρόσληψη εργαζομένων από άλλες χώρες, η παροχή εύστοχων συμβουλών και η παροχή καθοδήγησης στους εργαζόμενους και τους εργοδότες σε διασυνοριακές περιοχές.





SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

[Ευρωπαϊκό Δίκτυο Κινητικότητας Νέων \(European Young Mobility Network\)](#): Το Ευρωπαϊκό Δίκτυο Κινητικότητας Νέων είναι μια πρωτοβουλία που εστιάζει στην ενθάρρυνση των νέων μαθητών να έχουν περισσότερη κινητικότητα. Στόχος του δικτύου είναι η αύξηση της ποσότητας και της ποιότητας των θέσεων εκπαίδευσης/μαθητείας στην Ευρώπη και η αύξηση της παραγωγικότητας με την προώθηση της αλληλεπίδρασης και της συνεργασίας μεταξύ των υπευθύνων για την κινητικότητα. Επικεντρώνεται επίσης στην προώθηση στρατηγικών, πρωτοβουλιών και μέσων για τη δημιουργία μεγαλύτερης κινητικότητας, όπως:

- Διαγωνισμό βίντεο σχετικά με την κινητικότητα στην Ευρώπη
- Διεθνείς συντονιστές της κοινότητας κινητικότητας
- Θεματικά εργαστήρια και σεμινάρια
- Το ευρωπαϊκό δίκτυο κινητικότητας εστιάζεται όχι μόνο στην κινητικότητα στην επαγγελματική εκπαίδευση, αλλά και στην άτυπη και ανεπίσημη εκπαίδευση και στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

[Ευρωπαϊκό Σώμα Αλληλεγγύης \(European Solidarity Corps\)](#): Οι ενδιαφερόμενοι νέοι μπορούν να εγγραφούν στο Ευρωπαϊκό Σώμα Αλληλεγγύης ήδη από την ηλικία των 17 ετών, αλλά θα είναι σε θέση να ξεκινήσουν ένα έργο όταν είναι άνω των 18 ετών και μέχρι την ηλικία των 30 ετών. Μετά από μια απλή διαδικασία εγγραφής, οι συμμετέχοντες του Ευρωπαϊκού Σώματος Αλληλεγγύης θα μπορούσαν να επιλεγούν και να προσκληθούν να συμμετάσχουν σε ένα ευρύ φάσμα έργων, όπως η πρόληψη φυσικών καταστροφών ή η επακόλουθη ανοικοδόμηση, η παροχή βοήθειας σε κέντρα άσυλου ή η αντιμετώπιση διαφορετικών κοινωνικών ζητημάτων στις κοινότητες.

[Erasmus για νέους επιχειρηματίες \(Erasmus for Young Entrepreneurs\)](#): Το πρόγραμμα Erasmus για νέους επιχειρηματίες είναι ένα πρόγραμμα διασυνοριακής ανταλλαγής που δίνει τη δυνατότητα στους νέους ή επίδοξους επιχειρηματίες να μάθουν από έμπειρους επιχειρηματίες που διαχειρίζονται μικρές επιχειρήσεις σε άλλες συμμετέχουσες χώρες. Η ανταλλαγή εμπειριών πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια παραμονής με τον έμπειρο επιχειρηματία, που βοηθά τον νέο επιχειρηματία να αποκτήσει τις δεξιότητες που απαιτούνται για τη λειτουργία μιας μικρής επιχείρησης. Ο οικοδεσπότης επωφελείται από νέες προοπτικές στην επιχείρησή του και έχει την ευκαιρία συνεργασίας με ξένους εταίρους ή την επαφή με νέες αγορές.

[Ευρωπαϊκή Εθελοντική Υπηρεσία \(EEY\) { European Voluntary Service \(EVS\)}](#): Η EEY είναι ένα πρόγραμμα για νέους ηλικίας μεταξύ 18 και 30 ετών. Το πρόγραμμα καλύπτει όλο το κόστος και σας προσφέρει μια απίστευτη εμπειρία που σας επιτρέπει να βελτιώσετε τις ήπιες/μη τεχνικές δεξιότητές σας.

[Πρόγραμμα Erasmus + για θέσεις πρακτικής άσκησης](#): Στην Ευρώπη, υπάρχουν ευκαιρίες για πρακτική άσκηση σε περίπου 33 χώρες που εφαρμόζουν προγράμματα αυτού του τύπου. Οι μελλοντικοί μαθητές



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

θα πρέπει να συμβουλευόνται το διεθνές γραφείο του πανεπιστημίου τους για να μάθουν τι επιλογές έχουν στη διάθεσή τους.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





SWOT - Skills for Work Opportunities in Enogastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΈΓΓΡΑΦΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΘΕΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ

### 2.1: Φόρμα Βιογραφικού Σημειώματος Europass

Για να πραγματοποιήσετε κάποιο πρόγραμμα κατάρτισης σε άλλη χώρα, να αναζητήσετε εργασία ή να κάνετε πρακτική άσκηση, είναι απαραίτητο να δημιουργηθεί ένα Europass. Το Europass αποτελεί πρότυπο για την παρουσίαση των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων του αιτούντος με σαφή και κατανοητό τρόπο. Αυτό το μοντέλο βιογραφικού σημειώματος καθιστά δυνατή την παρουσίαση ικανοτήτων, και εργασιακής εμπειρίας και κατάρτισης σε ολόκληρο το ευρωπαϊκό πλαίσιο. Το μοντέλο Europass είναι διαθέσιμο σε πολλές γλώσσες και περιλαμβάνει συγκεκριμένες οδηγίες για τη σωστή και απλή επεξεργασία του.

Το Europass αποτελείται από 5 έγγραφα:

2 έγγραφα (τα οποία συμπληρώνει ο ίδιος ο αιτών)

- Βιογραφικό Σημείωμα Europass (CV)
- Διαβατήριο Γλωσσών Europass (Language Passport)

3 έγγραφα (που εκπονήθηκαν και εκδόθηκαν από τους αντίστοιχους αρμόδιους οργανισμούς)

- Πιστοποιητικό (Certificate)
- Δίπλωμα Europass (Europass Diploma Supplement)
- Κινητικότητα Europass (Europass Mobility)

Ο δικτυακός τόπος Europass θα παράσχει ορισμένα ενδεικτικά παραδείγματα του ευρωπαϊκού υποδείγματος βιογραφικού σημειώματος Europass (CV). Υπάρχει επίσης μια επιλογή λήψης της δοκιμαστικής έκδοσης του Easy Curriculum.

### 2.2: Διαβατήριο Γλωσσών (Language Passport)

Το Διαβατήριο Γλωσσών είναι ένα εργαλείο που επιτρέπει την αυτοαξιολόγηση των γλωσσικών ικανοτήτων και την σαφή και καθορισμένη παρουσίαση δεξιοτήτων και προσόντων. Επιπλέον, χρησιμοποιεί το Κοινό Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Αναφοράς για τις Γλώσσες (Common European Framework of Reference for Languages) που έχει εκπονήσει το Συμβούλιο της Ευρώπης (Council of Europe) και είναι ένα έγγραφο που μπορεί να τροποποιηθεί ή να ενημερωθεί ανά πάσα στιγμή.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Για να συμπληρώσετε το διαβατήριο γλώσσας σας, θα πρέπει να ανατρέξετε στο Κοινό Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Αναφοράς για τις Γλώσσες:

### Common European Framework of Reference for Languages - Self-assessment grid

		A1 Basic User	A2 Basic User	B1 Independent user	B2 Independent user	C1 Proficient user	C2 Proficient user
Understanding	Listening	I can understand familiar words and very basic phrases concerning myself, my family and immediate concrete surroundings when people speak slowly and clearly.	I can understand phrases and the highest frequency vocabulary related to areas of most immediate personal relevance (e.g. very basic personal and family information, shopping, local area, employment). I can catch the main point in short, clear, simple messages and announcements.	I can understand the main points of clear standard speech on familiar matters regularly encountered in work, school, leisure, etc. I can understand the main point of many radio or TV programmes on current affairs or topics of personal or professional interest when the delivery is relatively slow and clear.	I can understand extended speech and lectures and follow even complex lines of argument provided the topic is reasonably familiar. I can understand most TV news and current affairs programmes. I can understand the majority of films in standard dialect.	I can understand extended speech even when it is not clearly structured and when relationships are only implied and not signalled explicitly. I can understand television programmes and films without too much effort.	I have no difficulty in understanding any kind of spoken language, whether live or broadcast, even when delivered at fast native speed, provided I have some time to get familiar with the accent.
	Reading	I can understand familiar names, words and very simple sentences, for example on notices and posters or in catalogues.	I can read very short, simple texts. I can find specific, predictable information in simple everyday material such as advertisements, prospectuses, menus and timetables and I can understand short simple personal letters.	I can understand texts that consist mainly of high frequency everyday or job-related language. I can understand the description of events, feelings and wishes in personal letters.	I can read articles and reports concerned with contemporary problems in which the writers adopt particular attitudes or viewpoints. I can understand contemporary literary prose.	I can understand long and complex factual and literary texts, appreciating distinctions of style. I can understand specialised articles and longer technical instructions, even when they do not relate to my field.	I can read with ease virtually all forms of the written language, including abstract, structurally or linguistically complex texts such as manuals, specialised articles and literary works.
Speaking	Spoken interaction	I can interact in a simple way provided the other person is prepared to repeat or rephrase things at a slower rate of speech and help me formulate what I'm trying to say. I can ask and answer simple questions in areas of immediate need or on very familiar topics.	I can communicate in simple and routine tasks requiring a simple and direct exchange of information on familiar topics and activities. I can handle very short social exchanges, even though I can't usually understand enough to keep the conversation going myself.	I can deal with most situations likely to arise whilst travelling in an area where the language is spoken. I can enter unprepared into conversation on topics that are familiar, of personal interest or pertinent to everyday life (e.g. family, hobbies, work, travel and current events).	I can interact with a degree of fluency and spontaneity that makes regular interaction with native speakers quite possible. I can take an active part in discussion in familiar contexts, accounting for and sustaining my views.	I can express myself fluently and spontaneously without much obvious searching for expressions. I can use language flexibly and effectively for social and professional purposes. I can formulate ideas and opinions with precision and relate my contributions skilfully to those of other speakers.	I can take part effortlessly in any conversation or discussion and have a good familiarity with idiomatic expressions and colloquialisms. I can express myself fluently and convey finer shades of meaning precisely. If I do have a problem I can backtrack and restructure around the difficulty as smoothly as other people are hardly aware of it.
	Spoken production	I can use simple phrases and sentences to describe where I live and people I know.	I can use a series of phrases and sentences to describe in simple terms my family and other people, living conditions, my educational background and my present or most recent job.	I can connect phrases in a simple way in order to describe experiences and events, my dreams, hopes and ambitions. I can briefly give reasons and explanations for opinions and plans. I can narrate a story or relate the plot of a book or film and describe my reactions.	I can present clear, detailed descriptions on a wide range of subjects related to my field of interest. I can explain a viewpoint on a topical issue giving the advantages and disadvantages of various options.	I can present clear, detailed descriptions of complex subjects integrating sub-themes, developing particular points and rounding off with an appropriate conclusion.	I can present a clear, smoothly-flowing description or argument in a style appropriate to the context and with an effective logical structure which helps the recipient to notice and remember significant points.
Writing	Writing	I can write a short, simple postcard, for example sending holiday greetings. I can fill in forms with personal details, for example entering my name, nationality and address on a hotel registration form.	I can write short, simple notes and messages. I can write a very simple personal letter, for example thanking someone for something.	I can write simple connected text on topics which are familiar or of personal interest. I can write personal letters describing experiences and impressions.	I can write clear, detailed text on a wide range of subjects related to my report, passing on information or giving reasons in support of or against a particular point of view. I can write letters highlighting the personal significance of events and experiences.	I can express myself in clear, well-structured text, expressing points of view at some length. I can write about complex subjects in a letter, an essay or a report, underlining what I consider to be the salient issues. I can select a style appropriate to the reader in mind.	I can write clear, smoothly-flowing text in an appropriate style. I can write complex letters, reports or articles which present a case with an effective logical structure which helps the recipient to notice and remember significant points. I can write summaries and reviews of professional or literary works.

Common European Framework of Reference for Languages (CEFR) © Council of Europe

### 2.3: Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού (Certificate Supplement)

Το Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού (Certificate Supplement) είναι ένα έγγραφο που περιγράφει τις δεξιότητες και τις γνώσεις που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής κατάρτισης. Αυτό το έγγραφο είναι σημαντικό κατά την υποβολή αίτησης για εργασία στο εξωτερικό, καθώς παρέχει πρόσθετες πληροφορίες σε αυτό που περιλαμβάνεται ήδη στο επίσημο πιστοποιητικό ή/και στο αντίγραφο και καθιστά ευκολότερη την κατανόηση για τις εταιρείες και τα ιδρύματα. Υπάρχει ένα απόθεμα Συμπληρώματος Πιστοποιητικού στις περισσότερες χώρες, αλλά αν όχι, επικοινωνήστε με το εθνικό σημείο αναφοράς (National Reference Point).

### 2.4: Συμπλήρωμα Διπλώματος (Diploma Supplement)

Το Συμπλήρωμα Διπλώματος απονέμεται στους αποφοίτους των ιδρυμάτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης μαζί με το πτυχίο ή το δίπλωμα τους. Συμβάλλει στην κατανόηση των προσόντων που αποκτήθηκαν εκτός της χώρας όπου ζητείται η κινητικότητα. Ο φορέας που εκδίδει το αρχικό δίπλωμα ή το δίπλωμα είναι επίσης υπεύθυνος για την έκδοση του Συμπληρώματος Διπλώματος.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

## 2.5: Κινητικότητα Εκμάθησης (Learning Mobility)

Το έγγραφο Κινητικότητας Μάθησης χρησιμοποιείται για την καταγραφή γνώσεων και δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν σε άλλη ευρωπαϊκή χώρα. Αυτό θα μπορούσε να είναι εθελοντική εργασία σε μια Μη Κυβερνητική Οργάνωση, ένα ακαδημαϊκό έτος σε ένα πρόγραμμα ανταλλαγής ή μια πρακτική άσκηση σε μια εταιρεία. Για να υποβάλετε αίτηση για κινητικότητα Eurorpass, πρέπει να επικοινωνήσετε με τον οργανισμό έκδοσης.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΠΡΟΒΟΛΗ/ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

### 3.1: Ψηφιακή Ταυτότητα

Η χρήση του Διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων αποτελεί στις μέρες μας βασικό παράγοντα για τα άτομα, τα εμπορικά σήματα και τις εταιρείες, καθώς οι πληροφορίες αυτές δημιουργούν μια ψηφιακή ταυτότητα με βάση τις δημοσιεύσεις, τα γούστα και τις προτιμήσεις του χρήστη. Η ψηφιακή ταυτότητα μπορεί να δημιουργηθεί ή να εκχωρηθεί από άλλους. Είναι η διαδικτυακή εικόνα που διαθέτουμε στον ιστό που δημιουργείται μέσω όλων των ψηφιακών μέσων: τα ιστολόγια, τους ιστότοπους, τα κοινωνικά δίκτυα, το twitter, τα κινητά τηλέφωνα, τις συνδέσεις ή τα λογότυπα, τις συζητήσεις, την δημιουργία αρχείων κ.ο.κ..

Κάθε μία από τις αλληλεπιδράσεις μας στο ψηφιακό περιβάλλον παρέχει δεδομένα σχετικά με το τι κάνουμε σε αυτό το περιβάλλον, το οποίο είναι πολύτιμο για την απόκτηση συγκεκριμένων συμπεριφορών, εξατομικευμένου και στοχοθετημένου μάρκετινγκ, ψηφιακής φήμης και άλλων υπηρεσιών κοινωνικών μέσων ή κοινωνικών γραφικών.

Κανόνες για τη δημιουργία της ψηφιακής ταυτότητας:

- Κατάλληλος κατάλογος φίλων: Η λίστα φίλων είναι επίσης μια σημαντική πτυχή της επιλογής του προσωπικού,
- Προστασία ψηφιακού περιεχομένου (εικόνες, βίντεο),
- Αποφύγετε δημοσιεύσεις που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ψηφιακή ταυτότητα,
- Διατηρείτε ενημερωμένο το προφίλ σας: Δημοσιεύστε τις πληροφορίες στα κατάλληλα κανάλια,
- Αναπτύξτε το δίκτυο σας με σχετικές επαφές,
- Να είστε ενεργός, να αλληλεπιδράτε και να μοιράζεστε δημοσιεύσεις,
- Να είστε εγγεγραμμένοι σε όσο το δυνατόν περισσότερα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να συμμετέχετε σε αυτά, προκειμένου να αυξήσετε την προβολή σας και την τοποθέτησή σας στο Διαδίκτυο.
- Προσθέστε στο δίκτυο επαφών σας τις εταιρείες ή τα ιδρύματα στα οποία επιθυμείτε να εργαστείτε.

Προγραμματίζοντας το περιεχόμενο:

Μια καλή ψηφιακή φήμη απαιτεί συνεχή σχεδιασμό, καθώς είναι δύσκολο να οικοδομηθεί και είναι ευαίσθητη σε άμεσες παραλλαγές. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να διατηρηθεί ένας συνεχής έλεγχος και να θεσπιστούν μέτρα για τη διατήρηση και τη βελτίωση της ψηφιακής ταυτότητας.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Enogastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

Ο καλύτερος τρόπος για να διατηρήσετε και να βελτιώσετε την ψηφιακή σας φήμη είναι μέσω συνομιλίας, με ερωτήσεις και απαντήσεις.

Μπορείτε να συμμετάσχετε με δύο διαφορετικούς τρόπους:

- Δημιουργήστε περιεχόμενο και μοιραστείτε τον στον ιστό ή βοηθήστε στη διάδοση περιεχομένου που δημιουργήθηκε από άλλους χρήστες μέσω της επιλεγμένης πλατφόρμας.
- Αποκριθείτε σε συνομιλίες που ξεκινούν από άλλους χρήστες μέσω σχολίων.

Είναι εξίσου σημαντικό να δημιουργήσετε το δικό σας περιεχόμενο και να αρχίσετε συνομιλίες τόσο όσο και να συμμετέχετε σε συνομιλίες που ξεκινούν από άλλους, καθώς οι αρχές της συνεργασίας και της ανταλλαγής είναι θεμελιώδεις στην σύγχρονη κουλτούρα. Για να βελτιώσετε τη φήμη σας, είναι σημαντικό να φέρετε στο διαδίκτυο σχετικό περιεχόμενο που αφορά θέματα με τα οποία θέλουμε να σας συσχετίσουν. Τέλος, για να πετυχημένος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, είναι απαραίτητο να δημιουργηθεί ένα ημερολόγιο δημοσιεύσεων, προκειμένου να καθοριστεί ο σχεδιασμός του περιεχομένου, των ημερομηνιών, των κατηγοριών κ.λπ..

### 3.2: Facebook

Το **Facebook** είναι η πιο δημοφιλής υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης σήμερα. Δημιουργήθηκε από τον Mark Zuckerberg το 2004, διατίθεται σε 70 διαφορετικές γλώσσες και είναι εντελώς δωρεάν. Το Facebook έχει πολλές δυνατότητες που επιτρέπουν στους χρήστες να μοιράζονται ειδήσεις από άλλους ιστότοπους, να ξεκινούν μια συζήτηση, να ανεβάζουν φωτογραφίες και βίντεο, να συνομιλούν διαδικτυακά με φίλους, να δημιουργούν σελίδες και να συμμετέχουν σε υπάρχουσες ομάδες ή να δημιουργούν νέες.

Ένας αυξανόμενος αριθμός εταιρειών, μετά την προβολή του βιογραφικού των υποψηφίων, βλέπουν τις σελίδες Facebook των υποψηφίων για να ελέγξουν την «ψηφιακή τους φήμη». Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να είστε σε θέση να διαχειριστείτε καλύτερα το δικό σας προφίλ και να διατηρήσετε μια εξαιρετική "ψηφιακή φήμη". Επίσης, το Facebook χρησιμοποιείται από πολλές εταιρείες για την διαφήμιση προϊόντων και υπηρεσιών. Με την πληρωμή ενός τέλους, είναι δυνατόν να προωθήσετε καλύτερα τα προϊόντα σας και να πραγματοποιήσετε εκστρατείες μάρκετινγκ που απευθύνονται σε συγκεκριμένες κατηγορίες χρηστών. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι πολύ σημαντικό να είστε σε θέση να διαχειριστείτε τουλάχιστον το δικό σας προφίλ και να διατηρήσετε μια εξαιρετική "ψηφιακή φήμη". Για να γίνει αυτό, είναι απαραίτητο να είστε εξοικειωμένοι με τις ρυθμίσεις του Facebook για να προστατεύσετε το απόρρητο των χρηστών.

**Εγγραφή:** Η εγγραφή στο Facebook είναι πολύ εύκολη. Μόλις ανοίξετε την αρχική σελίδα του Facebook, κάντε κλικ στο κουμπί "Εγγραφή" και εισαγάγετε προσωπικά δεδομένα όπως το όνομα, το επώνυμο, την



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Enogastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

ημερομηνία γέννησης και μια διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Αφού έχετε εγγραφεί και ρυθμίσει έναν κωδικό πρόσβασης, μπορείτε να δημιουργήσετε το δικό σας προφίλ, προσθέτοντας περισσότερες προσωπικές πληροφορίες, φωτογραφίες προφίλ και φωτογραφία εξώφυλλου και να ξεκινήσετε την ανάπτυξη του κοινωνικού σας δικτύου προσθέτοντας άτομα στη λίστα φίλων με σκοπό την ανταλλαγή μηνυμάτων μέσω συζήτησης, ή να ενημερώνετε όταν οι φίλοι σας δημοσιεύουν κάτι στη σελίδα τους.

**Διαχείριση προφίλ:** Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, μετά την εγγραφή είναι δυνατό να προσθέσετε γνωστά άτομα στη λίστα φίλων και να εισαγάγετε πρόσθετα προσωπικά στοιχεία.

Μόλις συνδεθείτε στο λογαριασμό σας για πρώτη φορά, το Facebook θα σας καλέσει άμεσα για να βρείτε τους φίλους σας στο κοινωνικό δίκτυο χρησιμοποιώντας τις επαφές ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας, δηλαδή το Outlook, το Gmail ...

Στη συνέχεια, θα μπορείτε να εισάγετε προσωπικά στοιχεία όπως το όνομα του πανεπιστημίου που φοιτήσατε, την πόλη κατοικίας σας και την πόλη καταγωγής σας (όλες αυτές οι πληροφορίες θα επιτρέψουν στο Facebook να προτείνει άτομα που ίσως γνωρίζετε και να σας προτείνει να τα προσθέσετε στη λίστα φίλων).

Ακόμα, μπορείτε να μεταφορτώσετε την εικόνα του προφίλ σας, η οποία πρέπει να επιλεγεί προσεκτικά, καθώς θα είναι ορατή σε όλους στο κοινωνικό δίκτυο, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων εκτός της λίστας φίλων μας.

Επιπλέον, θα μπορείτε να δημοσιεύετε αναρτήσεις, να δημιουργείτε άλμπουμ φωτογραφιών, να συμμετέχετε σε υπάρχουσες ομάδες, να συνομιλείτε με τους φίλους σας, να μοιράζεστε ειδήσεις και να βλέπετε όλες τις δημοσιεύσεις των φίλων σας.

**Απόρρητο:** Το απόρρητο είναι ένα πολύ βασικό ζήτημα. Με τα χρόνια, οι κανόνες τροποποιήθηκαν από το κοινωνικό δίκτυο με σκοπό την ενίσχυση της ιδιωτικότητας των χρηστών. Πριν από το 2010 δεν υπήρχαν περιορισμοί στο "ποιος μπορεί να δει τι". Αργότερα, η πλατφόρμα εισήγαγε αρκετές ρυθμίσεις ασφαλείας:

- 1) Μόνο εγώ: οι πληροφορίες που μεταφορτώθηκαν, οι αναρτήσεις και οι φωτογραφίες μπορούν να προβληθούν μόνο από τον κάτοχο του λογαριασμού.
- 2) Φίλοι: οι πληροφορίες που μεταφορτώθηκαν, οι αναρτήσεις και οι φωτογραφίες μπορούν να προβληθούν μόνο από τους φίλους της λίστας φίλων σας.
- 3) Φίλοι φίλων: οι πληροφορίες, οι αναρτήσεις και οι εικόνες που έχουν μεταφορτωθεί με τη χρήση αυτής της ρύθμισης μπορούν να προβληθούν τόσο από φίλους όσο και από φίλους φίλων.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Enogastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

- 4) Φίλοι και δίκτυο: οι πληροφορίες, οι αναρτήσεις και οι εικόνες που έχουν μεταφορτωθεί χρησιμοποιώντας αυτήν τη ρύθμιση μπορούν να προβληθούν από φίλους από τη λίστα φίλων και από επιλεγμένα δίκτυα (δηλ. Δίκτυα πόλεων κ.λπ.).
- 5) Όλοι: Όλες οι πληροφορίες, οι αναρτήσεις και οι εικόνες που έχουν μεταφορτωθεί μπορούν να προβληθούν από οποιοδήποτε άτομο στο διαδίκτυο.
- 6) Προσαρμογή: χρησιμοποιώντας αυτή τη ρύθμιση, μπορείτε να επιλέξετε ποιος μπορεί να δει ποια δημοσίευση, συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να αποκλείσετε ή να συμπεριλάβετε όλους.

### 3.3: Twitter

Μερικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν το Twitter για να ανακαλύψουν ενδιαφέροντες ανθρώπους και εταιρείες στο διαδίκτυο, επιλέγοντας να ακολουθήσουν τα τιτίβισματα (tweets) τους. Οι ενημερώσεις κατάστασης μπορούν να γίνουν μέσω του ιστότοπου μέσω SMS, μέσω προγραμμάτων ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μέσω διαφόρων εφαρμογών που βασίζονται στο API του Twitter.

**Εγγραφή στο Twitter:** Συνδεθείτε στην αρχική σας σελίδα και κάντε κλικ στο κουμπί "Εγγραφή" στη δεξιά στήλη. Συμπληρώστε τη φόρμα που ανοίγει με τις ακόλουθες πληροφορίες: όνομα χρήστη, κωδικό πρόσβασης και διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Στη συνέχεια, κάντε κλικ στο κουμπί "Αποδέχομαι", και ακολούθως στο κουμπί "Δημιουργία λογαριασμού μου".

Πώς να δημοσιεύσετε στο Twitter: Μετά την εγγραφή, ανοίξτε την αρχική σελίδα του Twitter στην οποία μπορείτε να δημοσιεύσετε το τιτίβισμα (twit) σας. Γράψτε κάτι στο πεδίο κειμένου: Τι κάνετε; Και κάντε κλικ στο κουμπί "Ενημέρωση" για να το δημοσιεύσετε. Κάθε twit μπορεί να έχει μέγιστο μήκος 140 χαρακτήρων. Το twit μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο για την αναφορά αστείων ιστοσελίδων ή οτιδήποτε υπάρχει στο μυαλό σας. Είναι σύνηθες να γράφετε το twit σας στο τρίτο ενικό πρόσωπο. Κάνετε κάτι και θέλετε να ενημερώσετε τους πάντες για αυτό; Απλά γράψτε το στο προφίλ σας. Τα tweets που αποστέλλονται δημοσιεύονται στην προσωπική σας σελίδα και είναι ορατά σε οποιονδήποτε μπορεί να συνδεθεί στο χώρο σας στο Twitter.

**Πώς να το χρησιμοποιήσετε:** Μπορείτε να κάνετε tweet για κάτι που κάνετε, αλλά αν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε το Twitter κυρίως σε προσωπικό επίπεδο, θα πρέπει να μοιραστείτε πολύτιμο περιεχόμενο για τους ακόλουθους σας.

Μπορείτε επίσης να συμμετάσχετε σε συνομιλίες. Μπορείτε να στείλετε μια δημόσια απάντηση στους ανθρώπους τοποθετώντας @ πριν το όνομα χρήστη και πληκτρολογώντας το μήνυμά σας. Δεν χρειάζεται



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

καν το άτομο να σας ακολουθεί ή να τα ακολουθείτε. Ναι, η απάντησή σας είναι επίσης δημόσια και οποιοσδήποτε χρήστης του Twitter μπορεί να την δει.

Εάν θέλετε να στείλετε ένα μήνυμα σε κάποιον ιδιωτικά, μπορείτε επίσης να το κάνετε, αλλά για αυτό η αμοιβαιότητα είναι απαραίτητη, πρέπει δηλαδή και οι δύο να ακολουθήσετε ο ένας τον άλλον.

Αν θέλετε να μοιραστείτε με τους οπαδούς σας ένα λαμπρό περιεχόμενο ή ένα μήνυμα από οποιονδήποτε χρήστη του Twitter, κάντε απλώς "Retweet" κάνοντας κλικ σε ένα κουμπί κάτω από κάθε μήνυμα με το όνομα "Retweet" όταν περάσετε το ποντίκι πάνω από οποιοδήποτε μήνυμα.

Μπορείτε να αποθηκεύσετε ένα μήνυμα για να το διαβάσετε αργότερα ή απλά για να το αποθηκεύσετε, αφήνοντάς το επισημασμένο ως "Αγαπημένο", κάνοντας κλικ στο αστέρι που εμφανίζεται όταν τοποθετείτε τον κέρσορα πάνω σε οποιοδήποτε μήνυμα.

Μέσα από τα δημοφιλή θέματα και τα hashtags (#) μπορούμε να ακολουθήσουμε τις συνομιλίες σε συγκεκριμένα θέματα που σχολιάζουν οι χρήστες του Twitter. Είναι σαν να εισέρχεστε σε ένα εστιατόριο όπου κάθε τραπέζι έχει ένα "hashtag" που δείχνει για τι πράγμα μιλάτε και μπορείτε να ακούσετε τις συνομιλίες και να συζητήσετε ανά πάσα στιγμή. Μπορεί να το έχετε δει στην τηλεόραση: στην οθόνη εμφανίζεται μια λέξη ή μια φράση της οποίας προηγείται το σύμβολο "#": αυτό είναι ένα hashtag.

### 3.4: Instagram

Το **Instagram** είναι το πιο δημοφιλές κοινωνικό δίκτυο για κοινή χρήση εικόνων, όπου οι χρήστες μπορούν να μοιράζονται τις δικές τους φωτογραφίες με τις επαφές τους ή με όλους τους χρήστες του Instagram.

Η εγγραφή σε αυτό το κοινωνικό δίκτυο είναι δωρεάν και οι χρήστες μπορούν να μοιράζονται φωτογραφίες χρησιμοποιώντας ένα hashtag (#).

Σύνδεση

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα λογαριασμό πατώντας "Εγγραφή". Στην συνέχεια, θα πρέπει να εισαγάγετε τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας, το προτιμώμενο όνομα χρήστη, τον κωδικό πρόσβασης και τον αριθμό τηλεφώνου σας.

Μπορείτε να προσθέσετε κάποια προσωπική πληροφορία στην ενότητα "Πληροφορίες", συμπεριλαμβανομένου ενός προσωπικού ιστότοπου, για παράδειγμα.

Επιλέξτε τους φίλους που θα ακολουθήσετε



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





SWOT - Skills for Work Opportunities in Enogastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

Μπορείτε να επιλέξετε να βρείτε φίλους από τη λίστα επαφών σας, από έναν άλλο λογαριασμό κοινωνικών μέσων (θα πρέπει να παρέχετε στο Instagram τον λογαριασμό σας σε άλλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να επιλέξετε φίλους από άλλη πλατφόρμα) ή με χειροκίνητη αναζήτηση.

Το να ακολουθείτε άλλα άτομα σας επιτρέπει να βλέπετε αναρτήσεις στην Αρχική σας σελίδα και μπορείτε να ακολουθήσετε φίλους οποιαδήποτε στιγμή.

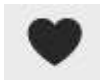
Χρήση του Instagram - καρτέλες



**Αρχική:** Αυτή είναι η κύρια καρτέλα. Από εδώ μπορείτε να δείτε όλες τις αναρτήσεις από άτομα που ακολουθείτε. Εάν πατήσετε το εικονίδιο + στην επάνω αριστερή γωνία, θα μπορείτε να καταγράψετε και να δημοσιεύσετε μια ιστορία Instagram (an Instagram Story). Θα χρειαστεί να επιτρέψετε στο Instagram πρόσβαση στο μικρόφωνο και την κάμερά σας για αυτή την εργασία. Εάν πατήσετε το σύμβολο δέλτα στην επάνω δεξιά γωνία της οθόνης σας, μπορείτε να δείτε στο φάκελο εισερχόμενα (inbox), όλα τα μηνύματα που έχετε στείλει ή λάβει.



**Αναζήτηση:** Αυτή είναι η ενότητα "Αναζήτηση", όπου μπορείτε να αναζητήσετε πράγματα ή άτομα που θα θέλατε να ακολουθήσετε. Η καρτέλα αναζήτησης σας προσφέρει δημόσιο περιεχόμενο και βασίζεται στα γούστα και τις προτιμήσεις σας. Έτσι, όσο περισσότερο χρησιμοποιείτε το Instagram, τόσο πιο εξατομικευμένη θα είναι η καρτέλα αναζήτησης.



**Δραστηριότητα:** Το εικονίδιο καρδιάς σας επιτρέπει να δείτε τη δραστηριότητα του λογαριασμού σας. Σε αυτό το σημείο θα εμφανιστούν οι ειδοποιήσεις σας εντός της εφαρμογής (π.χ. φωτογραφίες και σχόλια, αιτήματα φίλων κ.λπ.)



**Προφίλ:** Εδώ βρίσκεται το προφίλ σας στο οποίο μπορείτε να δείτε τις εικόνες σας, τις ιστορίες Instagram. Μπορείτε να επεξεργαστείτε το προφίλ σας, να έχετε πρόσβαση στις επιλογές Instagram και βασικά να κάνετε όλες τις απαραίτητες ρυθμίσεις της σελίδας.



**Προσθήκη φωτογραφιών:** Πατήστε "+" στο κάτω μέρος της σελίδας σας και, από εκεί, μπορείτε να προσθέσετε προϋπάρχουσες φωτογραφίες από την συλλογή φωτογραφιών σας ή να τραβήξετε μια πρωτότυπη φωτογραφία.

Έχετε τρεις δυνατότητες:

**Βιβλιοθήκη:** Μια φωτογραφία που βρίσκεται ήδη στην συλλογή φωτογραφιών σας.

**Φωτογραφία:** Μπορείτε να δημιουργήσετε/τραβήξετε μια φωτογραφία χρησιμοποιώντας το Instagram.

**Βίντεο:** Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα βίντεο χρησιμοποιώντας το Instagram.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

Όταν επιλέγετε την εικόνα σας, μπορείτε να προσθέσετε ένα φίλτρο, να γράψετε κείμενο κάτω από τη φωτογραφία σας, να εισάγετε την τοποθεσία σας και να διαλέξετε την επιλογή για κοινή χρήση της εικόνας σε όλα τα κοινωνικά δίκτυα που έχετε συγχρονίσει.

### 3.5: LinkedIn

**LinkedIn:** Το LinkedIn είναι το μεγαλύτερο επαγγελματικό δίκτυο στον κόσμο, το οποίο λειτουργεί σήμερα σε 200 χώρες και με περισσότερους από 400 εκατομμύρια εγγεγραμμένους χρήστες.

Το δίκτυο αυτό δημιουργήθηκε το 2003 και εδρεύει στο Paolo Alto (Καλιφόρνια). Το LinkedIn είναι η ψηφιακή εναλλακτική λύση στο βιογραφικό σημείωμα: ένας διαδικτυακός χώρος όπου οι χρήστες μπορούν να δημοσιεύουν ειδήσεις σχετικά με την επαγγελματική τους κατάσταση, την κατάρτιση, τις δεξιότητές τους και την προηγούμενη εργασιακή τους εμπειρία. Το προφίλ του LinkedIn είναι το πρώτο αποτέλεσμα που εμφανίζεται όταν αναζητούμε τα ονόματά μας στο Google, οπότε είναι σημαντικό να διατηρούμε ένα ενημερωμένο προφίλ.

Η εταιρεία μπορεί επίσης να διαφημίσει θέσεις εργασίας και να αναζητήσει πιθανούς υποψηφίους. Ο κύριος στόχος του LinkedIn είναι να συνδέσει τις εταιρείες με τους χρήστες που αναζητούν εργασία.

Εγγραφή.

Για να εγγραφείτε στο LinkedIn, πηγαίνετε στην αρχική σελίδα, εισάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα (όνομα, επώνυμο, διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και κωδικό πρόσβασης) και κάντε κλικ στο κουμπί "Συμμετοχή τώρα".

Αργότερα, μια αυτοματοποιημένη διαδικασία θα σας καθοδηγήσει στα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε για να εισαγάγετε όλες τις πληροφορίες που απαιτούνται για τη ρύθμιση ενός προφίλ.

Διαχείριση προφίλ

Το βασικό προφίλ πρέπει να εμπλουτιστεί με την εικόνα ενός χρήστη, όλες τις πληροφορίες σχετικά με το εκπαιδευτικό υπόβαθρο, τις επαγγελματικές εμπειρίες και τις ικανότητες που έχουν αποκτηθεί με την πάροδο των ετών. Επιπλέον, οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να έρχονται σε επαφή με φίλους και συναδέλφους.

Από εδώ και στο εξής, το προφίλ σας θα είναι διαδικτυακό και μπορείτε να συνεχίσετε να το ενημερώνετε με όλες τις πληροφορίες που θεωρείτε χρήσιμες για την αναζήτηση εργασίας.

Αλλά ο κύριος σκοπός του δικτύου είναι ότι μπορείτε να δείτε πολλές κενές θέσεις εργασίας και να υποβάλλετε αίτηση σε αυτές.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

## Ιδιωτικότητα

Το LinkedIn είναι ένα δίκτυο με στόχο την προβολή των ανθρώπων και των εταιρειών και την παροχή βοήθειας ώστε να επεκτείνουν τα δίκτυά τους. Έτσι, το LinkedIn επιτρέπει στα προφίλ των χρηστών να είναι πλήρως ορατά σε όλα τα μέλη της πλατφόρμας. Ωστόσο, προσωπικά δεδομένα, όπως ο αριθμός τηλεφώνου ή η διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, θα είναι ορατά μόνο για τα μέλη του προσωπικού σας δικτύου LinkedIn.

Για να κάνετε οποιοσδήποτε αλλαγές, μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στις ρυθμίσεις απορρήτου και να αποκλείσετε την πρόσβαση σε χρήστες που επιθυμείτε.

### 3.6: YouTube

**YouTube:** Το YouTube είναι μια πλατφόρμα ιστού που δημιουργήθηκε το 2005 και επιτρέπει στους χρήστες να μοιράζονται και να παρακολουθούν βίντεο σε αυτόν και είναι ο τρίτος μεγαλύτερος ιστότοπος στον κόσμο σε επισκεψιμότητα, μετά από το Google και το Facebook.

Δεν χρειάζεται να έχετε λογαριασμό για να παρακολουθήσετε βίντεο στο YouTube, αλλά μόνο οι εγγεγραμμένοι χρήστες μπορούν να ανεβάσουν, να σχολιάσουν και να ψηφίσουν κάποιο βίντεο.

Η εγγραφή είναι πολύ εύκολη: ανοίξτε την αρχική σελίδα, κάντε κλικ στο κουμπί "Δημιουργία λογαριασμού", πληκτρολογήστε μια διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και ένα όνομα χρήστη, ορισμένα προσωπικά δεδομένα και αποδεχτείτε τις πολιτικές απορρήτου. Επίσης, αν έχετε ήδη λογαριασμό στο Google, μπορείτε να συνδεθείτε απευθείας μέσω αυτού.

Η πλατφόρμα προβλέπει τη δυνατότητα δημιουργίας επίσημων λογαριασμών για εταιρείες. Αυτό τους επιτρέπει να διαφημίζουν την επιχείρησή τους δωρεάν ή να πληρώνουν μια αμοιβή για την προβολή του διαφημιστικού τους βίντεο πριν από άλλα βίντεο που οι χρήστες έχουν επιλέξει.

### 3.7: Διαχείριση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης – Εργαλεία Ελέγχου

**Facebook Analytics:** Το εργαλείο "Facebook Analytics" ενημερώνει συνεχώς τις πληροφορίες που σχετίζονται με τη σελίδα σας στο Facebook για να σας δείξει την εξέλιξη της σελίδας και τα μοτίβα που μπορεί να διαμορφωθούν.

Το Facebook Analytics προσφέρει μια ποικιλία χαρακτηριστικών για κάθε επιχειρηματικό σκοπό, για παράδειγμα:

Το Facebook Analytics σας επιτρέπει να απεικονίσετε κάποιες πτυχές όπως:



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

- Σύνοψη λογαριασμού.
- Μου αρέσει στη σελίδα.
- Πεδίο εφαρμογής: ενημερώνει για τα άτομα που επισκέπτονται το περιεχόμενό σας (δημογραφικά στοιχεία και δεδομένα τοποθεσίας).
- Άτομα που μιλούν για αυτό: λεπτομέρειες πληροφορίες σχετικά με το ποιος μιλάει για τη σελίδα σας.
- Περιήγηση
- Τμήματα
- Στατιστικά

**Twitter Analytics:** Το Twitter Analytics είναι το εργαλείο που μας δίνει το ίδιο Twitter για να ελέγξουμε τα tweets και τις πληροφορίες του κοινού μας. Με αυτό το εργαλείο, μπορούμε να διαχειριστούμε διαφορετικούς πόρους, όπως τη δραστηριότητα Twitter, τους οπαδούς ή τις κάρτες Twitter.

Μια άλλη πρακτική υπηρεσία του εργαλείου είναι ότι μας επιτρέπει να εξάγουμε τις αναφορές της επιλεγμένης περιόδου μέσω αρχείου CSV ή Excel.

**YouTube Analytics:** Το YouTube Analytics είναι ένα εργαλείο για την παρακολούθηση της απόδοσης καναλιών και βίντεο χρησιμοποιώντας μετρήσεις και ενημερωμένες αναφορές. Υπάρχει ένας τεράστιος όγκος δεδομένων που διατίθενται σε διαφορετικές αναφορές, για παράδειγμα:

- Σύνοψη
- Αναφορά πραγματικού χρόνου
- Πεδίο εφαρμογής βίντεο στο YouTube
- Αναφορές αλληλεπίδρασης
- Δεδομένα από ομάδες YouTube Analytics
- Διαχείριση Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης

**Hootsuite:** Το Hootsuite είναι ένα πάνελ διαχείρισης μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Hootsuite για να διαχειριστείτε όλα τα κοινωνικά σας δίκτυα από ένα μέρος.

Οι χρήστες μπορούν να εξοικονομήσουν πολύτιμο χρόνο συνδέοντας τους λογαριασμούς Twitter, Facebook, Google+, LinkedIn, Foursquare, WordPress κάτω από την ομπρέλα Hootsuite και επωφελούμενοι του εύχρηστου χαρακτηριστικού προγραμματισμού.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Ρυθμίστε το Hootsuite για προσωπική χρήση.

Δημιουργία λογαριασμού.

Το Hootsuite σας επιτρέπει να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό δωρεάν. Μπορείτε να συνδεθείτε χρησιμοποιώντας το Λογαριασμό σας στο Google, στο Facebook, στο Twitter ή το e-mail σας.

Προσθέστε τα κοινωνικά σας δίκτυα.

Όταν ολοκληρώσετε τη διαδικασία δημιουργίας λογαριασμού, το Hootsuite σας προσφέρει την επιλογή να προσθέσετε όλα τα κοινωνικά δίκτυα που θέλετε να διαχειριστείτε μέσω της εφαρμογής, καθώς σας επιτρέπει να βλέπετε όλα τα κοινωνικά σας δίκτυα, με όλες τις ενημερώσεις και ροές ειδήσεων σε ένα μόνο παράθυρο .

Για να γίνει αυτό, θα πρέπει να εισαγάγετε τα δεδομένα πρόσβασης για κάθε κοινωνικό δίκτυο που θέλετε να συνδέσετε, για να τα διαχειριστείτε τελικά μαζί.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι το Hootsuite δεν λαμβάνει ή αποθηκεύει τους κωδικούς πρόσβασής σας.

Προσθέστε καρτέλες και στήλες.

Μόλις εισαγάγετε τα κοινωνικά σας δίκτυα, μπορείτε να δημιουργήσετε στήλες, οι οποίες διαφέρουν σε κάθε πλατφόρμα, για να παρακολουθείτε αποτελεσματικά τις συζητήσεις και τις ειδήσεις σε κάθε μία από αυτές.

1. Πρώτα, επιλέξτε την καρτέλα Στήλες.
2. Κάντε κλικ στην καρτέλα Προσθήκη, δημιουργήστε ένα όνομα για την καρτέλα και πατήστε ENTER.
3. Σε κάθε καρτέλα, προσθέστε στήλες.
4. Επιλέξτε το κοινωνικό δίκτυο από τη λίστα στα αριστερά και στη συνέχεια προσθέστε τη ροή ειδήσεων ή το προφίλ που θέλετε να παρακολουθήσετε.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

Η λειτουργία των στηλών είναι να παρέχει την δραστηριότητα του κοινωνικού δικτύου γύρω από συγκεκριμένους χρήστες, τοποθεσίες ή λέξεις-κλειδιά.

Δημοσιεύστε μηνύματα.

Προκειμένου να αποκτήσετε μεγαλύτερο αριθμό ακολούθων στα προφίλ μας, συνιστάται η τακτική δημοσίευση μηνυμάτων. Χρησιμοποιώντας το Hootsuite, μπορείτε να προγραμματίσετε την δημοσίευση μιας ανάρτησης σε πολλά κοινωνικά δίκτυα ταυτόχρονα.

Για να δημοσιεύσετε, κάντε κλικ στην επιλογή ΝΕΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ στην επάνω δεξιά γωνία του πίνακα ελέγχου.

**Tweet Deck**: Το Tweet Deck έχει σχεδιαστεί για να επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν νέα πράγματα που δεν μπορούν να κάνουν στο περιβάλλον του Twitter, όπως να στέλνουν το ίδιο μήνυμα σε πολλούς λογαριασμούς, να παρακολουθούν τα πρόσφατα hashtags τους και να διαχειρίζονται πολλούς λογαριασμούς κοινωνικών δικτύων. Το Tweet Deck είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για τις επιχειρήσεις. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τη διαχείριση και οργάνωση λογαριασμών Twitter. Η δυνατότητα προκαταχώρισης είναι επίσης χρήσιμη επειδή οι συνεχείς ενημερώσεις είναι σημαντικές για την οικοδόμηση ενός εμπορικού σήματος μέσω των κοινωνικών δικτύων.

Αυτά είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά του Tweet Deck που βελτιώνουν το Twitter ως ένα αποτελεσματικότερο επιχειρηματικό εργαλείο:

Πολλαπλά μηνύματα σε ένα μήνυμα: Είναι ιδανικό για μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις επειδή τους επιτρέπει να ενημερώνουν συνεχώς το λογαριασμό τους (δεν χρειάζεται να κάνουν χειροκίνητα τις ενημερώσεις).

Περικόπτης Tweet: Χρήσιμο για άτομα που γράφουν συνήθως σχόλια μεγάλης διάρκειας. Το Tweet Deck βοηθά ώστε να μην υπερβαίνουν το όριο των 140 χαρακτήρων αντικαθιστώντας λέξεις με αριθμούς, σύντομες λέξεις κ.λπ..

Μετάφραση του Tweet Deck: αυτό είναι ένα χρήσιμο εργαλείο, ειδικά εάν δραστηριοποιείστε επιχειρηματικά σε άλλες χώρες.

Φιλτράρισμα λέξεων-κλειδιών: Οι επιλογές αναζήτησης του Tweet Deck είναι καλύτερες από τις λειτουργίες του Twitter. Μπορείτε να φιλτράρετε τα tweets ανά λέξη-κλειδί καθώς και ανά πηγή, όνομα και ανά ώρα.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

Ενσωμάτωση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης: Αυτό είναι ένα χαρακτηριστικό του Tweet Deck που το Twitter πρέπει να διατηρήσει. Αυτή η υπηρεσία επιτρέπει στους χρήστες να διαχειρίζονται πολλούς λογαριασμούς μέσων κοινωνικής δικτύωσης όπως το Facebook και το LinkedIn, στον ίδιο ιστότοπο.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

### 4.1: Πώς να προετοιμαστείτε για μια Συνέντευξη Εργασίας

Ακόμη και αν θεωρείτε ότι μια πρακτική δεν είναι πραγματική εργασία, είναι ένα βήμα στην πραγματική επαγγελματική ζωή, που μπορεί να είναι η ώθηση για να σας προσφέρει ευκαιρίες απασχόλησης στο μέλλον. Είναι σημαντικό για εσάς να λάβετε την πρακτική άσκηση τόσο σοβαρά όσο κάθε άλλη θέση εργασίας. Συχνά οι εταιρείες που προσφέρουν πρακτική άσκηση ενδέχεται να θέλουν να πάρουν συνέντευξη από τους υποψηφίους για να ελέγξουν τα κίνητρά τους και την επιθυμία τους να συμμορφωθούν σοβαρά με τις υποχρεώσεις εργασίας τους. Το κεφάλαιο αυτό στοχεύει να επισημάνει μερικά σημαντικά ζητήματα που πρέπει να λάβει υπόψη ένας νέος όταν πρόκειται να έχει μια συνέντευξη εργασίας ή συνέντευξη για πρακτική άσκηση.

Η προετοιμασία για την συνέντευξη εργασίας αποτελεί πρόκληση. Αρχικά θα πρέπει να θεωρήσετε την συνέντευξη ως μια ευκαιρία για να λάμψετε και να «πουλήσετε» τον εαυτό σας με έναν αποδοτικό αλλά και θερμό τρόπο. Μια συνέντευξη εργασίας είναι ουσιαστικά μια συνάντηση που διοργανώνεται από έναν υπεύθυνο προσλήψεων (οποιοσδήποτε επιχειρηματικός οργανισμός) που χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση ενός δυνητικού εργαζόμενου για μελλοντική απασχόληση. Ωστόσο, θεωρήστε αυτή τη συνάντηση ως μια αμφίδρομη διαδικασία μεταξύ του υποψηφίου και του υπεύθυνου της συνέντευξης. Ο συνεντευξιόζων θέλει να ανακαλύψει πόσο καλά μπορεί να κάνει ο υποψήφιος την συγκεκριμένη εργασία και να ταιριάξει με τον οργανισμό και την ομάδα του και ο υποψήφιος επιδιώκει να αποδείξει ότι είναι το πιο κατάλληλο άτομο για τη δουλειά και για τον οργανισμό αλλά πρέπει επίσης να στοχεύει στο να μάθει περισσότερα σχετικά με το εργασιακό περιβάλλον.

Οι συνεντεύξεις διαρκούν περίπου 45-60 λεπτά, παρόλο που οι τηλεφωνικές συνεντεύξεις μπορεί να είναι ελαφρώς μικρότερες.

Ανάλογα με το είδος της εργασίας για την οποία κάνετε αίτηση και την απαίτηση της εμπειρίας του ρόλου (ιεραρχία), η ομάδα συνέντευξης μπορεί να κυμαίνεται μεταξύ τριών και δώδεκα ατόμων.

Τι πρέπει να κάνετε πριν από τη συνέντευξη:

- Έρευνα για την Εταιρεία - ο ιστότοπος μιας εταιρείας είναι ένα εξαιρετικό μέρος για να ξεκινήσετε. Παρέχει συνήθως πληροφορίες σχετικά με το εάν η εταιρεία είναι διεθνής ή εγχώρια, ποια είναι τα έσοδά της, σε ποια τοποθεσία εδρεύει και που έχει παραρτήματα και ποια είναι τα κύρια προϊόντα της. Οι περισσότερες εταιρείες είναι πολύ υπερήφανες για τις ιστοσελίδες τους. Μην εκπλαγείτε εάν μία από τις πρώτες ερωτήσεις που σας ζητούν οι συνεντευξιαστές όταν φτάσετε είναι: "Είχατε την ευκαιρία να δείτε την ιστοσελίδα μας;"





- Κάντε πρόβα την συνέντευξη - καταγράψτε μια λίστα πιθανών ερωτήσεων που πιστεύετε ότι μπορεί να σας ζητηθούν, και έπειτα ζητήστε από έναν φίλο σας να ενεργεί ως συνεντευξιαστής και να σας κατευθύνει σε μια συνέντευξη στην πράξη. Μη σταματήσετε μέχρι να αισθανθείτε άνετα στην απάντηση κάθε ερώτησης. Η εξάσκηση εκ των προτέρων θα σας κάνει να αισθάνεστε πιο άνετοι και χαλαροί κατά τη διάρκεια της συνέντευξης.
- Επιλέξτε επαγγελματικό ντύσιμο.
- Άφιξη - προσπαθήστε να φτάσετε λίγο νωρίτερα στη θέση της συνέντευξης. Αυτό σας δίνει χρόνο να προσδιορίσετε πού πρέπει να πάτε και θα σας δώσει λίγα λεπτά για να συγκεντρώσετε τις σκέψεις σας. ΜΗΝ φτάσετε αργά. Τίποτα δεν καταστρέφει την ευκαιρία σας να εντυπωσιάσετε έναν εργοδότη περισσότερο από ό, τι φτάνετε αργοπορημένος και χωρίς καμία εξήγηση. Εάν μάθετε την τελευταία στιγμή ότι πρόκειται να φτάσετε αργά στη συνέντευξη, καλέστε και ενημερώστε τον υπεύθυνο της συνέντευξης. Οι υπεύθυνοι των συνεντεύξεων καταλαβαίνουν ότι κάτι μπορεί να προκύψει εντελώς ξαφνικά. Ποτέ δεν θεωρείστε αργοπορημένος αν καλέσετε και ενημερώσετε για αυτό.
- Ελέγξτε το βιογραφικό σας σημείωμα και τη φόρμα αίτησης - αυτό μεταφράζεται στην ανασκόπηση των δεξιοτήτων, των ικανοτήτων και των χαρακτηριστικών σας λεπτομερώς και στον προσδιορισμό εκείνων που εφαρμόζουν στον πιθανό μελλοντικό εργοδότη και στην θέση εργασίας και στην παρουσίασή τους με τρόπο που ταιριάζει με τους στόχους και τις ανάγκες τους.

#### 4.2: Διαφορετικά είδη Συνεντεύξεων Εργασίας

Ψάχνετε για κάποια θέση εργασίας μπορεί να αντιμετωπίσετε διαφορετικούς τύπους συνεντεύξεων. Η κατανόηση του τι θα μπορούσε να συμβεί σε κάθε τύπο και η προετοιμασία θα σας βοηθήσει να ανταπεξέλθετε με επιτυχία σε οποιαδήποτε κατάσταση συνέντευξης.

**Τηλεφωνική συνέντευξη:** η τηλεφωνική συνέντευξη συνήθως χρησιμοποιείται για να περιορίσει τους υποψηφίους για το επόμενο στάδιο συνεντεύξεων. Εάν σας ζητηθεί μια τηλεφωνική συνέντευξη, είναι χρήσιμο να έχετε σημειώσεις κοντά. Θα ακούγεστε περισσότερο προετοιμασμένοι αν δεν χρειάζεται να ψάξετε για πληροφορίες. Βεβαιωθείτε ότι έχετε επίσης χαρτί και ένα στυλό ώστε να μπορείτε να σημειώσετε και να γράψετε τυχόν ερωτήσεις που μπορεί να έχετε.

**Συνέντευξη Ένας προς Έναν (One-to-One Interview):** Σε μια συνέντευξη τύπου ένας προς έναν, ένας υπεύθυνος συνεντεύξεων μιλάει με έναν υποψήφιο. Αυτός είναι ο συνηθέστερος τύπος συνέντευξης. Έχει ήδη διαπιστωθεί ότι έχετε τις δεξιότητες και την εκπαίδευση που απαιτούνται για τη θέση. Ο συνεντευξιάζων θέλει να δει αν ταιριάζετε με την εταιρεία και πώς οι δεξιότητές σας θα συμπληρώσουν το υπόλοιπο τμήμα ή την μονάδα. Ο στόχος σας σε μια συνέντευξη ενός προς ένα είναι να





SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

δημιουργήσετε καλές επαφές με τον υπεύθυνο συνέντευξης και να δείξετε πώς τα προσόντα σας θα ωφελήσουν την εταιρεία.

**Συνέντευξη Συμπεριφοράς:** Βασίζεται στην αρχή ότι η προηγούμενη συμπεριφορά σας προβλέπει μελλοντική απόδοση. Θα ερωτηθείτε "Πείτε μου για κάποια φορά που ..." ή να "Πείτε μας για ένα έργο στο οποίο εργαστήκατε όπου (χρησιμοποιήθηκε μια συγκεκριμένη δεξιότητα). Εδώ, οι εργοδότες ζητούν συγκεκριμένα παραδείγματα για το πώς κάνατε κάτι ή πως χειριστήκατε και αντιμετωπίσατε ορισμένες καταστάσεις.

**Συνέντευξη σε Επιτροπή:** σε μια συνέντευξη σε επιτροπή θα συναντήσετε αρκετά μέλη του οργανισμού, οι οποίοι θα συμμετάσχουν ενεργά στην απόφαση πρόσληψης. Όταν απαντάτε σε ερωτήσεις πολλών ατόμων, μιλήστε απευθείας στο άτομο που ρωτά την ερώτηση. Δεν είναι πάντα απαραίτητο να απαντάτε σε ολόκληρη την ομάδα. Σε ορισμένες συνεντεύξεις επιτροπών, μπορεί να σας ζητηθεί να επιδείξετε τις δεξιότητές σας για την επίλυση προβλημάτων. Η επιτροπή μπορεί να σκιαγραφήσει μια κατάσταση και να σας ζητήσει να διατυπώσετε ένα σχέδιο αντιμετώπισης του προβλήματος.

**Ομαδική Συνέντευξη:** Η ομαδική συνέντευξη συνήθως σχεδιάζεται για να απεικονίσει την δυνατότητα ηγεσίας των μελλοντικών διευθυντικών στελεχών και των υπαλλήλων που θα ασχολούνται με το κοινό. Οι τελικοί υποψήφιοι συγκεντρώνονται σε μια ανεπίσημη συνέντευξη τύπου συζήτησης. Εισάγεται ένα θέμα και ο υπεύθυνος της συνέντευξης ξεκινά μια συζήτηση. Ο στόχος της ομαδικής συνέντευξης είναι να διαπιστωθεί πώς αλληλεπιδράτε με άλλα άτομα και πώς χρησιμοποιείτε τις γνώσεις σας και την συλλογιστική σας για να κερδίσετε τους άλλους. Αν είστε αποδοτικοί στην ομαδική συνέντευξη, συνήθως ακολουθείται από μια πιο εκτεταμένη συνέντευξη.

**Συνέντευξη σε Γεύμα:** Αυτός ο τύπος συνέντευξης μπορεί να φαίνεται πιο απλός, αλλά θυμηθείτε ότι είναι ένα επαγγελματικό γεύμα και αξιολογείστε προσεκτικά. Τρώγοντας μπροστά σε έναν ξένο που θα μπορούσε ενδεχομένως να είναι ο μελλοντικός σας εργοδότης μπορεί να είναι ενοχλητικό και αγχωτικό. Παραγγείλετε ένα στοιχείο μέτριας τιμής στο μενού, μην παραγγείλετε ποτέ αλκοόλ και μην μιλάτε με το στόμα σας γεμάτο. Εξετάστε την επαγγελματική εθιμοτυπία που αφορά τα γεύματα πριν πάτε και εάν μια συνέντευξη σε δείπνο είναι μια έκπληξη, ακολουθήστε ό, τι κάνει ο υπεύθυνος της συνέντευξης με τα μαχαιροπίρουνα, το κόψιμο του φαγητού, την τοποθέτηση χαρτοπετσέτας κτλ. Μείνετε μακριά από τη παραγγελία σούπας και αποφύγετε τις μακαρονάδες. Μικρότερα ζυμαρικά σε μέγεθος μπουικιάς είναι εντάξει, αλλά η προσπάθεια να φάτε μακαρονάδα με μακριά μακαρόνια ενώ έχετε μια σοβαρή συζήτηση μπορεί να είναι συνταγή καταστροφής. Χρησιμοποιήστε αυτό το είδος συνέντευξης για να αναπτύξετε κοινό έδαφος με τον συνεντευξιζόντα. Ακολουθήστε την καθοδήγηση του υπεύθυνου συνέντευξης τόσο στην επιλογή των τροφίμων όσο και στην εθιμοτυπία. Είναι καλύτερο να μην παραγγείλετε οινοπνευματώδη ποτά ή να καπνίσετε, ακόμη και αν προσφέρονται από τον συνεντευξιζόντα.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

**Δομημένη Συνέντευξη:** σε μια δομημένη συνέντευξη, όλοι οι υποψήφιοι καλούνται να απαντήσουν στις ίδιες ερωτήσεις για την ευκολία της συνέντευξης στην αξιολόγηση των υποψηφίων. Εάν υπάρχουν σημαντικές πληροφορίες που δεν έχετε παρουσιάσει μέχρι το τέλος της συνέντευξης, παρουσιάστε τα πρόσθετα προσόντα σας όταν ερωτηθείτε αν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή κάτι που θέλετε να προσθέσετε.

### 4.3: Τι πρέπει να κάνετε και τι όχι σε μια Συνέντευξη Εργασίας

Τι πρέπει να κάνετε:

- Επιλέξτε τα ρούχα σας σωστά και ντυθείτε κατάλληλα. Οι ακραίες τάσεις μόδας ή τα πολύ καθημερινά ρούχα πρέπει γενικά να αποφεύγονται. Να φαίνεστε πάντα καθαροί και περιποιημένοι.
- Είναι σημαντικό να δείξετε ότι εκτιμάτε τον χρόνο. Να είστε ακριβείς στο ραντεβού σας. Βεβαιωθείτε ότι είστε 10 λεπτά νωρίτερα και εάν πρόκειται να είστε αναπόφευκτα αργοπορημένος καλέστε και ενημερώστε την εταιρεία για αυτό.
- Χρησιμοποιήστε σαφείς και ξεκάθαρες λέξεις όταν εκφράζεστε.
- Να παρουσιάζετε σαφώς τις απόψεις σας, και κατά προτίμηση να χρησιμοποιείτε σύντομες και θετικές προτάσεις.
- Να έχετε μαζί σας ένα αντίγραφο όλων των σχετικών εγγράφων σας, ώστε να μπορείτε να ανατρέξετε σε αυτά, αν είναι απαραίτητο.
- Ακούστε προσεκτικά τις ερωτήσεις και απαντήστε σαφώς και προσεκτικά.
- Να έχετε οπτική επαφή. Θυμηθείτε να μιλάτε και να κοιτάζετε τον συνομιλητή σας (όχι στην πάνω δεξιά γωνία του δωματίου ή στα παπούτσια του).
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε κατανοήσει πλήρως την ερώτηση και αν υπάρχει κάτι που δεν είναι σαφές για σας τότε κάντε επιπλέον διευκρινιστικές ερωτήσεις.
- Εάν βρίσκεστε σε συνέντευξη σε πάνελ, βεβαιωθείτε ότι στρέφετε την απάντησή σας στο άτομο που έθεσε την ερώτηση, ενώ παράλληλα συμπεριλαμβάνετε και τα υπόλοιπα άτομα έχοντας σύντομη οπτική επαφή.
- Να γνωρίζετε ποιες είναι οι ανάγκες σας, ώστε να μπορείτε να εκτιμήσετε πόσο καλά μπορεί να τις εκπληρώσει η εταιρεία.
- Να έχετε αυτοπεποίθηση. Θυμηθείτε ότι έχετε υποβάλει αίτηση για τη θέση, επειδή σκεφτήκατε ότι θα μπορούσατε να κάνετε αυτή την εργασία.
- Δείξτε ενθουσιασμό για την εταιρεία και τη θέση.
- Εάν είστε προσκεκλημένοι για μια συνέντευξη θυμηθείτε ότι αρέσετε ήδη στην εταιρεία. Οι εργοδότες δεν κάνουν συνέντευξη σε όλους. Προσκαλούν μόνο εκείνους που πιστεύουν ότι έχουν τις κατάλληλες δεξιότητες και εμπειρία για να πετύχουν στη θέση εργασίας.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism  
2017-1-RO01-KA202-03 7308

- Βεβαιωθείτε ότι παρουσιάζετε πάντα τις δεξιότητές σας με θετικό τρόπο. Ακόμη και όταν περιγράφετε τις αδυναμίες σας, θα πρέπει πάντα να τους δείξετε τι κάνετε για να εργαστείτε πάνω σε αυτές.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε μια ιδέα για το πού θέλετε να είστε στο μέλλον. Πρέπει να είστε σε θέση να απαντήσετε στην ερώτηση "Πού θέλετε να βρísκεστε σε πέντε χρόνια;"

Τι δεν πρέπει να κάνετε:

- Δεν έχει σημασία πόσο αρνητικές εμπειρίες μπορεί να έχετε με τους προηγούμενους εργοδότες σας. Μην κάνετε υποτιμητικές παρατηρήσεις σχετικά με προηγούμενους ή τους τωρινούς σας εργοδότες.
- Μην διακόπτετε τον συνεντευξιζόντα πριν ολοκληρώσει μια ερώτηση και ποτέ μην τελειώνετε τις προτάσεις τους γι' αυτούς.
- Μην ψεύδεστε. Αν πρέπει να πείτε κάποιο ψέμα σχετικά με το ποιος είστε ή τις ικανότητές σας για να αποκτήσετε μια θέση εργασίας, είναι πιθανόν να βρεθείτε σε μια θέση που δεν σας αρέσει και πιθανόν εκείνη στην οποία θα αντιμετωπίζετε προβλήματα για να ανταπεξέλθετε.
- Μην μιλάτε για μισθό, διακοπές ή επιδόματα εκτός εάν τα αναφέρουν οι υπεύθυνοι της συνέντευξης.
- Μην απαντάτε σε ερωτήσεις με ένα απλό "ναι" ή "όχι". Βεβαιωθείτε ότι εξηγείτε πλήρως τη συλλογιστική σας πορεία.
- Μη φοράτε πολύ άρωμα ή άφτερσειβ (aftershave).
- Μην καπνίσετε, ακόμη και αν είστε καπνιστής.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ

### 5.1: Πριν από την περίοδο κινητικότητας

Πριν από την πρακτική άσκηση βεβαιωθείτε ότι έχετε διερευνήσει όλα αυτά: ώρες εργασίας, μισθοδοσία (η πρακτική άσκηση μπορεί να είναι αμειβόμενη ή όχι), τα καθήκοντα, την δυνατότητα πρόσληψης μετά το πέρας της πρακτικής άσκησης. Θα μπορούσε να σας βοηθήσει να μιλήσετε με πρώην εκπαιδευόμενους σχετικά με τις λεπτομέρειες της καθημερινότητας. Ορισμένες θέσεις πρακτικής άσκησης είναι απλά 'περίπατος', ενώ άλλες σας δίνουν αρκετή εμπειρία κάνοντας πραγματική εργασία ώστε να αντιληφθείτε αν μια συγκεκριμένη βιομηχανία είναι κατάλληλη για εσάς. Υπάρχουν αρκετοί τρόποι για να καταλάβετε πως θα είναι η θέση πρακτικής πριν την δεχτείτε. Εάν η πρακτική άσκηση είναι σε μια μεγάλη εταιρεία, υπάρχουν πολλές πιθανότητες να βρείτε στο διαδίκτυο ανατροφοδότηση από προηγούμενους εκπαιδευόμενους για το πως είναι να είσαι εκπαιδευόμενος ή να εργάζεσαι σε αυτή. Εάν η εταιρεία είναι μικρή, μπορείτε να δοκιμάσετε αρχικά να ρωτήσετε στο σχολείο σας για μια επαφή, αλλά κυρίως, μπορείτε να ρωτήσετε για αυτό στη συνέντευξη εργασίας που θα δώσετε: "Πως είναι μια τυπική μέρα για έναν εκπαιδευόμενο εδώ;" ή "Ποια θα είναι τα καθήκοντα μου εάν πάρω την θέση πρακτικής άσκησης;"

Πρέπει να καταλάβετε ότι η πρακτική δεν πρόκειται πάντα να είναι διασκεδαστική, και αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό. Μπορεί να σας ζητηθεί να κάνετε πράγματα, τα οποία είναι όλο εκτός από το πεδίο των καθηκόντων που φανταζόσασταν ότι θα έχετε. Μην περιμένετε κάθε πρακτική να μετατραπεί σε εργασία πλήρους απασχόλησης. Υπάρχει αξία στην εμπειρία σας ανεξάρτητα από το αν μετατρέπεται σε μακροχρόνια εργασία. Επικεντρωθείτε στις νέες δεξιότητες που μπορείτε να αποκομίσετε και στις συνδέσεις που μπορείτε να κάνετε που θα σας βοηθήσουν να βρείτε μια δουλειά αργότερα.

Εάν πρόκειται για πρακτική άσκηση στο εξωτερικό, βεβαιωθείτε ότι έχετε μελετήσει τον πολιτισμό της χώρας, την αποδεκτή κοινωνική επικοινωνία και συμπεριφορά, τις δυνατότητες σύνδεσης με ανθρώπους που βρίσκονται στην ίδια κατάσταση με εσάς (μπορούν να σας βοηθήσουν να προσαρμοστείτε πιο εύκολα το νέο περιβάλλον). Η αναζήτηση θέσης διαμονής μπορεί να είναι επίσης μια πρόκληση: μπορείτε να ζητήσετε από την εταιρεία που σας προσέλαβε ή από κάποιους συναδέλφους σας εκπαιδευόμενους για δυνατότητες διαμονής, μπορείτε να μείνετε με μια οικογένεια και να βοηθήσετε τα παιδιά τους με γλωσσικά ή άλλα σχολικά καθήκοντα - οι δυνατότητες να βρεθεί ένας τόπος διαμονής είναι πολλές, αλλά οπωσδήποτε δώστε στον εαυτό σας αρκετό χρόνο για να προετοιμαστείτε.





## 5.2: Μετά την περίοδο κινητικότητας σας

Μόλις τελειώσει η πρακτική σας ίσως να αναρωτιέστε ποιο είναι το επόμενο βήμα. Ανεξάρτητα από το τι επιλέγετε να κάνετε μετά την πρακτική άσκηση, είναι σημαντικό να την αξιοποιήσετε στο έπακρο για τα μελλοντικά επαγγελματικά σας βήματα στον εργασιακό κόσμο.

- **Πρώτα απ' όλα, εκφράστε το ενδιαφέρον σας για να προσληφθείτε από την εταιρεία όπου κάνατε την πρακτική άσκηση, εάν αυτή είναι μια πιθανότητα** - εάν μια βραχυπρόθεσμη θέση ήταν μια αξιόλογη εμπειρία για εσάς και σας ενδιαφέρει να εργαστείτε για την οργανισμό με πλήρη απασχόληση, ενημερώστε τον επιβλέποντα σας.
- **Ζητήστε για μια γραπτή σύσταση που μπορείτε να κρατήσετε και να χρησιμοποιήσετε σε μελλοντικές αναζητήσεις εργασίας** - μην βασίζεστε στο γεγονός ότι μπορείτε να ζητήσετε μια σύσταση όποτε τη χρειάζεστε στο μέλλον. Αρχικά, ο προϊστάμενος σας μπορεί να δυσκολεύεται να σας θυμηθεί ή να θυμηθεί πόσο καλός είστε στη δουλειά σας. Δεύτερον, να θυμάστε ότι η μετάβαση των εργαζομένων είναι σχετικά συχνή: ο προϊστάμενος σας μπορεί να αποφασίσει να προχωρήσει σε άλλη εταιρεία και δεν θέλετε να χάσετε μια καταγραφή για το τι έχετε κάνει.
- **Ενημερώστε το βιογραφικό σας σημείωμα και να ζητήσετε από τον προϊστάμενό σας να σας βοηθήσει να περιγράψετε τι έχετε κάνει** - ο προϊστάμενός σας θα πρέπει να μπορεί να σας βοηθήσει να διατυπώσετε την επίδραση των συγκεκριμένων εργασιών που έχετε εκτελέσει.
- **Προσπαθήστε να διατηρήσετε επαφή** - είναι πάντα καλό να έχετε ένα ευρύτερο δίκτυο επαφών. Προσπαθήστε να διατηρήσετε την επαφή σας με τον επιβλέποντα και τους συναδέλφους σας. Αφενός, μπορείτε να προσπαθήσετε να επιστρέψετε για εργασία στην εταιρεία μελλοντικά εάν ενδιαφέρεστε και αφετέρου μπορείτε να παρέχετε στην εταιρεία βοήθεια, συμβουλές, διαφήμιση όπου κι αν πάτε, που θα εκτιμηθεί.
- **Συλλογιστείτε τι έχετε μάθει**: πώς σας βοήθησε η πρακτική σας να βελτιώσετε τους επαγγελματικούς σας στόχους σε αυτό που θέλετε να κάνετε ή όχι.

