

# FROM JOB SEARCH TO CAREER: A SUCCESSFUL WAY FORWARD

by Νάγια Αντωνίου

Θέλεις να ξεκινήσεις την καριέρα σου αλλά δεν ξέρεις το πώς; Στέλνεις βιογραφικά αλλά οι προσπάθειές σου δεν έχουν ανταπόκριση; Πηγαίνεις σε συνεντεύξεις αλλά δεν προχωράτε στο επόμενο βήμα;

Θα μιλήσουμε για τις τεχνικές αναζήτησης εργασίας, πώς θα συντάξεις το καλύτερο βιογραφικό προσαρμοσμένο σε εσένα αποφεύγοντας τα λάθη, τι απαιτεί το κάθε είδος συνέντευξης και πώς θα προετοιμαστείς κατάλληλα. Επιπλέον, την αξία του εθελοντισμού και του **networking** καθώς και το εάν και κατά πόσο παίζει ρόλο το να γνωρίζεις καλά τον εαυτό σου, εστιάζοντας στις δυνατότητες σου και μαθαίνοντας να διαχειρίζεσαι και να επωφελείσαι από τις προκλήσεις!

Η Νάγια Αντωνίου είναι επαγγελματίας στον κλάδο του Career Consulting με εμπειρία στο human resources, το recruitment και το career, executive & business coaching. Έχει συνεργαστεί με εταιρείες ανθρώπινου δυναμικού, Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης, Γραφεία Διασύνδεσης Ελληνικών Πανεπιστημίων και Μη Κερδοσκοπικούς Οργανισμούς, καθώς επίσης διατηρεί ιδιωτικό γραφείο ως Σύμβουλος Επαγγελματικής και Προσωπικής Ανάπτυξης. Εξειδικεύεται στην Επαγγελματική Ανάπτυξη και την Αλλαγή Καριέρας, σε θέματα Διαχείρισης Άγχους, Αύξησης Επιδόσεων, Λήψης Αποφάσεων, Στοχοθεσίας και Ανάπτυξης Οριζόντιων Δεξιοτήτων (soft skills).



# ΣΩΜΑ ΚΑΤΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ

by Χρυσάνθη Κυρίτση

Καθρέφτης και Εικόνα, λέξεις συνώνυμες που έχουν τρομερό αντίκτυπο το **2022**. Διατροφή και μέσα κοινωνικής δικτύωσης, νέες τάσεις μόδας και η αναζήτηση της ομορφιάς «δικάζουν» τον τρόπο σκέψης μας απέναντι στην τροφή. Ο καθένας μας έχει μοναδικό σώμα και το δικό του σωματότυπο, όπου μέσω της διατροφής και της άσκησης μπορούμε εμείς οι ίδιοι να το καθορίσουμε. Πώς μπορώ όμως να βρω την κατάλληλη πληροφορία για να ακολουθήσω; Ποια είναι τα βήματα ώστε να μάθω να ακούω τις ανάγκες του δικού μου σώματος;

Όλα τα παραπάνω ερωτήματα και πολλές πληροφορίες ακόμα θα δοθούν στο συγκεκριμένο **workshop** που έχει ως χαρακτήρα την προσωπική μας ανάπτυξη.



Η Χρυσάνθη Κυρίτση είναι Διαιτολόγος-Διατροφολόγος με Μεταπτυχιακές σπουδές στο τμήμα Ιατρικής της Θεσσαλονίκης "Περιβαλλοντικοί Παράγοντες και Υγεία". Εμπειρία στις προσωπικές συνεδρίες με τους ασθενείς για όλες τις διατροφικές συμπεριφορές και διατροφές, αθλητική και κλινική διατροφή. Εντατική ενασχόληση με την παιδική παχυσαρκία, την φύση του τροφίμου και τα τεχνολογικά μέσα που συμβάλλουν στην προσωπική διατροφική ανάπτυξη όλων των συμμετεχόντων. Σκοπός είναι η ορθή ενημέρωση, η εκπαίδευση και ο σεβασμός του καθένα ξεχωριστά συλλέγοντας όλα τα απαραίτητα διατροφικά εργαλεία για να είναι σε θέση να τα εντάξει στην καθημερινότητα του.

# ΠΩΣ ΝΑ ΧΤΙΣΕΙΣ ΤΗΝ ΙΔΑΝΙΚΗ ΣΟΥ ΖΩΗ

by Ανδρέας Χρυσόπουλος

Έχεις ποτέ σκεφτεί πως θα έμοιαζε η ιδανική σου ζωή; Πιστεύεις ότι κάτι τέτοιο είναι καν δυνατόν; Σε αυτό το **workshop**, ο Ανδρέας θα σου δείξει όχι μόνο ότι είναι δυνατόν, αλλά και πως ακριβώς να το καταφέρεις. Θα μιλήσουμε για τους **5** σημαντικότερους τομείς της ζωής σου, πως ακριβώς συνδέονται με την πραγματική ευτυχία και πως μπορείς να τους κατακτήσεις, για να αναβαθμίσεις τη ζωή σου και να την πας στο επόμενο επίπεδο.



Ο Ανδρέας Χρυσόπουλος σπούδασε στο τμήμα Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών του ΕΚΠΑ για 2 χρόνια προτού αποφασίσει να σταματήσει για να ψάξει να βρει το αληθινό κάλεσμα του στη ζωή. Για τα επόμενα 3 χρόνια έζησε στο Βερολίνο, όπου εστίασε περισσότερο στην προσωπική ανάπτυξη, διοργάνωσε διάφορα workshops αυτοβελτίωσης και συμμετείχε σε προγράμματα εκπαίδευσης από τα οποία έλαβε πολύτιμη γνώση για τα επόμενα του βήματα. Έχοντας πάνω από 5 χρόνια εμπειρίας στον τομέα της προσωπικής ανάπτυξης, ο Ανδρέας επέστρεψε στην Ελλάδα και ίδρυσε την UtopianAcademy στη Θεσσαλονίκη, όπου είναι και διευθύνων σύμβουλος.

# Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

by Γιώργος Λάζος

Κάθε βήμα της σταδιοδρομίας μας είναι γεμάτο διλλήματα. Τυχαία γεγονότα, εμπόδια, αλλά και ευκαιρίες μας αναγκάζουν να πάρουμε μια σημαντική απόφαση σε μικρό χρονικό διάστημα. Να κάνω μεταπτυχιακό ή να βρω δουλειά; Να αλλάξω πεδίο σπουδών; Να φύγω στο εξωτερικό; Στο συγκεκριμένο **workshop** θα δούμε τεχνικές και εργαλεία που θα κάνουν τη διαδικασία της λήψης απόφασης ένα διασκεδαστικό παιχνίδι και μια ευκαιρία για αποτελεσματική ενδοσκόπηση.



Ο Γιώργος Λάζος είναι σύμβουλος καριέρας και πιστοποιημένος σύμβουλος σταδιοδρομίας. Έχει σπουδάσει Γεωλογία στο ΑΠΘ και έχει εργαστεί σε περιβαλλοντικές μελέτες τεχνικών έργων σε όλη την Ελλάδα τόσο στο πεδίο όσο και στο εργαστήριο. Έχει πάνω από 10 χρόνια εμπειρίας σαν στέλεχος στον τουρισμό και από το 2017 έχει θέσει την γνώση και την εμπειρία του σε ανθρωπιστικό πλαίσιο βοηθώντας νέους πρόσφυγες να αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να πετύχουν στην αγορά εργασίας. Εργάζεται στην Άρσις και τη UtopianAcademy σαν Σύμβουλος Απασχόλησης και Καριέρας.