



ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΕΙΘ

Ξεκινήσαμε δυναμικά

Παρόλο που το φετινό ακαδημαϊκό έτος ξεκίνησε με προβλήματα για τα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα της χώρας, για το Γραφείο Διασύνδεσης η καινούργια χρονιά άρχισε με την υλοποίηση ενός νέου προγράμματος **Υποστήριξης της Επιχειρηματικότητας**, που στο πλαίσιο του Ε.Π.Ε.Α.Ε.Κ. (Επιχειρησιακού Προγράμματος Εκπαίδευσης και Αρχικής Κατάρτισης) θα εφαρμόζεται έως και το έτος 2006 προσφέροντας την κατάλληλη στήριξη σε όσους αποφοίτους του ιδρύματος επιθυμούν να ιδρύσουν τη δική τους επιχείρηση.

Παράλληλα, το γραφείο συνεχίζει να προσφέρει τις υπηρεσίες εκείνες που θα προετοιμάσουν, με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, τους φοιτητές ώστε να αντιμετωπίσουν τις σύγχρονες απαιτήσεις της Αγοράς Εργασίας και να ενταχθούν ομαλά σε αυτήν.

Η δυναμική αυτή, εκφράζεται με μια σειρά ενεργειών, ανάμεσα στις οποίες συγκαταλέγονται και οι διάφορες εκδηλώσεις που φέρνουν σε άμεση επαφή τους νέους πτυχιούχους και τους φοιτητές με τα καινούργια δεδομένα τα οποία καλούνται να αντιμετωπίσουν στον επαγγελματικό (και όχι μόνο) βίο τους.

Έτσι, το Γραφείο Διασύνδεσης, με τη στήριξη της Διοίκησης, επέλεξε να «εγκαινιάσει» το νέο κύκλο εκδηλώσεων του με δύο θέματα που παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον:

- 1) **Τις Δημόσιες Σχέσεις**
- 2) **Τη Διαχείριση του Στρες, του Χρόνου και του Άγχους των Εξετάσεων**

Το μέγεθος του ενδιαφέροντος, όπως πάντα, αποδεικνύεται από την αθρόα συμμετοχή των φοιτητών-αποφοίτων που πλαισιώνουν αυτές τις εκδηλώσεις. Με πυξίδα αυτήν τη συμμετοχή, αλλά και βάσει των εξελίξεων που αφορούν στην ελληνική και διεθνή Αγορά Εργασίας, προχωρούμε στο σχεδιασμό των νέων εκδηλώσεων.

Δημόσιες Σχέσεις

Η εκδήλωση, με θέμα «**ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ: Αλήθεια ή Ουτοπία;**» πραγματοποιήθηκε στις 9 Οκτωβρίου και πλαισιώθηκε από πολύ μεγάλο αριθμό φοιτητών και αποφοίτων από όλες τις Σχολές του Ιδρύματος. Το γεγονός, καταδεικνύει το ενδιαφέρον των νέων ανθρώπων για ενημέρωση σε μεθόδους και τεχνικές που μπορούν να βελτιώσουν την επικοινωνία τους και να εγκαθιδρύσουν πνεύμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης με τον εργασιακό -και κοινωνικό- περιγύρο τους. Το Γραφείο Διασύνδε-



Ο πρόεδρος του Τ.Ε.Ι.-Θ. καθ. Στυλιανός Ιωαννίδης, ενώ απευθύνει χαιρετισμό στην εκδήλωση «Δημόσιες Σχέσεις: Αλήθεια ή Ουτοπία;» και η εισηγήτρια κα Λίτσα Φακιδού.

σης, ανταποκρίθηκε σε αυτήν την ανάγκη και διοργάνωσε την εκδήλωση, τη δεύτερη κατά σειρά, καθώς -και πέρυσι- πραγματοποιήθηκε Ημερίδα με ανάλογο θέμα.

Την έναρξη των εργασιών, κήρυξε ο πρόεδρος του Τ.Ε.Ι.-Θ κ. **Στυλιανός Ιωαννίδης**, ο οποίος επισήμανε ότι οι Δημόσιες Σχέσεις αφορούν, πλέον, τον καθένα από εμάς, καθώς επηρεάζουν τόσο τις εργασιακές, όσο και τις προσωπικές σχέσεις μας. Έκανε την επισήμανση ότι «στη χώρα μας, δυστυχώς, υπάρχει έλλειμμα στον τομέα αυτό. Αντίθετα, στο εξωτερικό, οι αρχές των Δημόσιων Σχέσεων διδάσκονται, ήδη, από την Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση» και συμπλήρωσε πως «από την αθρόα συμμετοχή, διαπιστώνω, με μεγάλη ευχαρίστηση, ότι ενδιαφέρεστε να διευρύνετε τις γνώσεις σας».

Με τη φράση «*Η γνώση είναι το μόνο αγαθό που δεν μπορεί να μας πάρει*

κανείς», χαιρέτισε τους παρευρισκόμενους και ο επιστημονικός υπεύθυνος του Γραφείου Διασύνδεσης κ. **Βασίλειος Κώστογλου**. «Τα πρακτικά θέματα, που προσφέρουν επιπλέον εφόδια στους νέους, αποτελούν την πλέον σωστή επιλογή», ανέφερε. «Στη διάρκεια των 47 εκδηλώσεων που έχει διοργανώσει, μέχρι σήμερα, το Γραφείο Διασύνδεσης, η συμμετοχή των φοιτητών είναι εκείνη που μας δίνει το στίγμα του ενδιαφέροντος. Με βάση, λοιπόν, το ενδιαφέρον που καταγράφηκε πέρυσι τον Απρίλιο στην Ημερίδα «Προοπτικές και δυνατότητες απασχόλησης των αποφοίτων Σ.Ε.Υ.Π.» διοργανώνουμε,

σε συνεργασία με τη Σχολή Επαγγελματιών Υγείας-Πρόνοιας, **Τριήμερο επαγ-**



Γενική άποψη της εκδήλωσης στο Αμφιθέατρο Σ.Ε.Υ.Π.

γελματικής και επιστημονικής κατάρτισης της Σχολής, στις 4-5 και 6 Νοεμβρίου. Επίσης, ο κ. Κώστογλου, προανήγγειλε την εκδήλωση για τις **Μεταπτυχιακές Σπουδές**, με τη συμμετοχή καθηγητών μεταπτυχιακών μαθημάτων και αποφοίτων που έχουν κάνει το μεταπτυχιακό τους και θα μεταφέρουν την εμπειρία τους, σε ημερομηνία που θα οριστεί πολύ σύντομα.

Για τα θεωρητικά και, κυρίως, πρακτικά μυστικά των Δημόσιων Σχέσεων
Συνέχεια στη σελ. 2

ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΤΗΣ Σ.Ε.Υ.Π.

Το Γραφείο Διασύνδεσης και η Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας του Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης διοργανώνουν **Τριήμερο Επαγγελματικής και Επιστημονικής Κατάρτισης της Σ.Ε.Υ.Π.**, στις **4, 5 και 6 Νοεμβρίου**, στο Συνεδριακό Κέντρο του Τ.Ε.Ι.-Θ (Νέο Αμφιθέατρο Σ.Ε.Υ.Π.)

Τρίτη, 4 Νοεμβρίου: 9.00-9.30 Έναρξη εκδήλωσης - Χαιρετισμοί, 9.30- 11.30 Τμήμα Φυσικοθεραπείας, 12.00-14.00 Τμήμα Μαιευτικής. **Τετάρτη, 5 Νοεμβρίου:** 9.00-11.30 Τμήμα Νοσηλευτικής, 12.00-14.00 Τμήμα Ιατρικών Εργαστηρίων. **Πέμπτη, 6 Νοεμβρίου:** 9.30-11.30 Τμήμα Βρεφονηπιοκομίας, 12.00-14.00 Τμήμα Αισθητικής.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
Γ' ΚΟΙΝΩΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΤΗΡΙΞΗΣ

Ενέργεια 3.4.α
Απασχόληση & Ανάπτυξη
του Γραφείου Διασύνδεσης
του Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Συγχρηματοδότηση Ευρωπαϊκής Ένωσης, Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο, Δ/νση V & Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης, Δ/νση XVI

Ξεκινήσαμε δυναμικά

Συνέχεια από τη σελ. 1

μίλησε η γνωστή δημοσιογράφος, φιλόλογος και σύμβουλος επικοινωνίας κα **Λίτσα Φωκίδου**, βασική εισηγήτρια της εκδήλωσης. Στο πρώτο μέρος της εκδήλωσης, αναφέρθηκε σε θέματα «Σύγχρονου εργασιακού περιβάλλοντος - Ανάγκης επικοινωνίας και κατασκευής εικόνας - Τεχνικές Δημοσίων Σχέσεων», ενώ στο δεύτερο παρουσίασε το θέμα «"Οι άνθρωποι" των Δημοσίων Σχέσεων - Ανάπτυξη προσωπικότητας».

«Στρες, διαχείριση χρόνου και άγχος εξετάσεων»

Αυτό ήταν το θέμα της εκδήλωσης που διοργάνωσε το Γραφείο Διασύνδεσης του Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης για φοιτητές και αποφοίτους του Ιδρύματος, στις 22 Οκτωβρίου. Μια ενδιαφέρουσα εκδήλωση, διάρκειας έξι ωρών, που έγινε υπό τη μορφή εργαστηρίου, με συζήτηση

και ανταλλαγή απόψεων.

Η εισηγήτρια κα **Κέλλυ Καρυανού**, ψυχολόγος και σύμβουλος Σταδιοδρομίας του Γραφείου Διασύνδεσης, επιχείρησε να δώσει απαντήσεις σε ερωτήματα που απασχολούν το σύγχρονο άνθρωπο και, ιδιαίτερα, τους φοιτητές, όπως: «Έχετε στρες και πώς μπορείτε να το μειώσετε;»

- «Ξέρετε να διαχειρίζεστε σωστά το χρόνο σας;» - «Πώς μπορεί να γίνει αποτελεσματική η μελέτη;» - «Ξεπερνιέται ο φόβος των εξετάσεων;»

Στο πρώτο μέρος της εκδήλω-



Η σύμβουλος σταδιοδρομίας κα Κέλλυ Καρυανού, στην εκδήλωση «Στρες - Διαχείριση Χρόνου και Άγχους Εξετάσεων».

σης, έγινε η θεωρητική προσέγγιση του **στρες**: Ποια είναι η φύση του, μύθοι γύρω από αυτό, πώς το εντοπίζουμε στη ζωή μας (συμπτώματα), πώς επιδρά στην ψυχοσωματική υγεία, αν η προσωπικότητα του καθενός (τύπος Α - τύπος Β) αποτελεί «προδιάθεση» για την εμφάνισή του και οι σωματικές, συναισθηματικές, νοητικές, συμπεριφορικές

αντιδράσεις που προκαλεί η συσσώρευση του (σ.σ. οι ενδιαφερόμενοι, μπορούν να «μετρήσουν» το στρες τους, σύμφωνα με την κλίμακα που υπάρχει στη σελίδα 3).

Στο πρακτικό σκέλος, παρουσιάστηκαν οι τεχνικές εκείνες που μπορούν να βοηθήσουν στη **διαχείριση του στρες**.

Στο δεύτερο μέρος της εκδήλωσης, η κα Καρυανού αναφέρθηκε στη **διαχείριση του χρόνου** και πώς γίνεται, μέσω κάποιων συγκεκριμένων τεχνικών και στρατηγικών επιλογών.

Επίσης, διδάχθηκαν «τρικ» για να μπορεί ο φοιτητής να κρατά σωστά σημειώσεις και να είναι καλός ακροατής στις παραδόσεις των μαθημάτων. Ακολούθησε ανταλλαγή απόψεων για τις δεξιότητες **αποτελεσματικής μελέτης** και για τη χρήση της επανάληψης, δηλαδή πώς και πότε πρέπει να γίνεται.

Η εκδήλωση τελείωσε με αναφορά στις τεχνικές εκείνες που μπορούν να βοηθήσουν ώστε να ξεπερνιέται ο **φόβος των εξετάσεων**.

Στους συμμετέχοντες και των δύο εκδηλώσεων, χορηγήθηκε βεβαίωση παρακολούθησης.

Τετάρτη

8

ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

1ο ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΣΥΝΕΔΡΙΟ

«ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΚΑΙ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟ-
ΤΗΤΑ»

ντρικής Μακεδονίας και προτάθηκαν μέτρα πολιτικής για την υποστήριξη των επιχειρήσεων και των μηχανισμών που ευνοούν την ανάπτυξη επιχειρηματικών δράσεων και αξιοποιούν την καινοτομία.

Παράλληλα, κατατέθηκαν και οι εμπειρίες ιδιωτικών επιχειρήσεων σε πρακτικές ανάπτυξης της καινοτομίας, καθώς και οι προσπάθειες μετάδοσης τεχνογνωσίας και ενθάρρυνσης της Επιχειρηματικότητας που γίνονται από τα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα της πόλης μας.

Το Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης παρουσίασε τις δικές του προσπάθειες με τη μορφή μαθημάτων επιλογής που διδάσκονται σε διάφορες Σχολές του Ιδρύματος και τη μορφή υπηρεσιών Επιχειρηματικότητας που παρέχον-

ται από το Γραφείο Διασύνδεσης. Συγκεκριμένα, τα στελέχη του Γραφείου κα Κέλλυ Καρυανού, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας και κα Αλεξάνδρα Λουϊζίδη, υπεύθυνη για την Επιχειρηματικότητα, παρουσίασαν το νέο πρόγραμμα «Ανάπτυξη και εφαρμογή ολοκληρωμένου συστήματος παροχής υπηρεσιών για την υποστήριξη επιχει-

ρηματικών ιδεών από το Γραφείο Διασύνδεσης του Τ.Ε.Ι.-Θ», που υλοποιείται από την τρέχουσα ακαδημαϊκή χρονιά και ολοκληρώνεται στο τέλος του έτους 2006.

Τετάρτη

15

ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

ΕΚΔΗΛΩΣΗ
ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΠΡΩΤΟΕΤΕΙΣ
ΣΤΑ ΜΟΥΔΑΝΙΑ



Σοφία Μητσούδη, μέλη του διδακτικού προσωπικού και εκπρόσωποι των φοιτητών.

Κατά την εκδήλωση, η κα Μητσούδη έκανε την παρουσίαση του Τμήματος στους πρωτοετείς και αναφέρθηκε στις δυνατότητες απασχόλησης μετά την αποφοίτησή τους. Επίσης, έγινε παρουσίαση των προγραμμάτων εκπαιδευτικών ανταλλαγών φοιτητών «Σωκράτης - Έρασμος» και του προγράμματος απόκτησης επαγγελματικής εμπειρίας «Λεονάρντο».

Η Σύμβουλος Σταδιοδρομίας κα Κέλλυ Καρυανού, που εκπροσώπησε το Γραφείο Διασύνδεσης, παρουσίασε τις υπηρεσίες που παρέχει το Γραφείο στους φοιτητές και στους αποφοίτους του ιδρύματος.

Την Τετάρτη, 8 Οκτωβρίου, πραγματοποιήθηκε το 1ο Περιφερειακό Συνέδριο με θέμα «Καινοτομία και

Επιχειρηματικότητα»

στοις χώρους του Πολεμικού Μουσείου Θεσσαλονίκης, υπό την αιγίδα του Παρατηρητηρίου Περιφερειακής Καινοτομίας & Επιχειρηματικότητας Κεντρικής Μακεδονίας, το Σύνδεσμο Βιομηχανιών Βορείου Ελλάδος, την Εταιρεία Συμβούλων BCS, το Κέντρο Επιχειρηματικής Πολιτιστικής Ανάπτυξης και την Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας.

Στο συνέδριο, έγινε ενημέρωση για την υπάρχουσα κατάσταση υποστήριξης και προαγωγής της Επιχειρηματικότητας στην Περιφέρεια Κε-



ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ &
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ενημέρωση

ΔΙΗΜΗΝΙΑΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ
ΤΟΥ ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΤΟΥ ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
Εκδίδεται σε 5.000 αντίτυπα και ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Ιδιοκτήτης: Γραφείο Διασύνδεσης Τ.Ε.Ι.-Θ.

Υπεύθυνος Έκδοσης: Βασιλίκης Κώστογλου

Επιμέλεια Σύνταξης - Ύλης: Αντώνης Καραγεώργος - Κέλλυ Καρυανού
Βασιλίκης Κώστογλου - Δημήτρης Χειμωνίδης

Δημοσιογραφική Επιμέλεια: Σμαρώ Χρηστίδου

Γραφιστική Επιμέλεια: Κώστας Γεωργιάδης

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου: Βασιλίκης Κώστογλου

ΚΛΙΜΑΚΑ ΣΤΡΕΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ

Της Συμβούλου Σταδιοδρομίας Κ. Καρυανού

Με αφορμή και τη διοργάνωση της εκδήλωσης «Στρες, διαχείριση χρόνου και άγχος εξετάσεων» που διοργάνωσε το Γραφείο Διασύνδεσης, η «Ενημέρωση» επανέρχεται στο θέμα του στρες. Υπενθυμίζουμε ότι, στο τεύχος Νο 22, έχει γίνει η θεωρητική προσέγγιση του θέματος, από την ψυχολόγο και Σύμβουλο Σταδιοδρομίας του Γραφείου, κα Κέλλυ Καρυανού.

Στον παρακάτω πίνακα, μπορείς να αναγνωρίσεις μία ποικιλία αλλαγών που μπορεί να αφορούν στη ζωή σου και να δεις πόσο σε επηρεάζουν σε σχέση με το στρες.

ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΚΑΘΕ ΓΕΓΟΝΟΣ/ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΒΙΩΣΕΙ ΤΟΥΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥΣ ΔΩΔΕΚΑ ΜΗΝΕΣ. Στη συνέχεια πρόσθεσε τις βαθμολογίες

1. ΘΑΝΑΤΟΣ ΣΥΖΥΓΟΥ, ΓΟΝΙΟΥ, ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ	100
2. ΔΙΑΖΥΓΙΟ (δικό σου ή των γονιών σου)	65
3. ΦΤΩΧΕΙΑ	65
4. ΕΦΗΒΕΙΑ	65
5. ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ (ή πρόκληση εγκυμοσύνης για τους άνδρες)	65
6. ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΣΕ ΣΥΖΥΓΙΚΗ ΣΧΕΣΗ Ή ΧΩΡΙΣΜΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΡΩΤΙΚΟ ΣΥΝΤΡΟΦΟ	60
7. ΦΥΛΑΚΙΣΗ	60
8. ΘΑΝΑΤΟΣ ΑΛΛΟΥ ΜΕΛΟΥΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ (εκτός συζύγου, γονιού, ή ερωτικού συντρόφου)	60
9. ΔΙΑΛΥΣΗ ΑΡΡΑΒΩΝΑ	55
10. ΑΡΡΑΒΩΝΑΣ	50
11. ΣΟΒΑΡΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΑΤΥΧΗΜΑ Ή ΑΣΘΕΝΕΙΑ	45
12. ΓΑΜΟΣ	45
13. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΕ Α.Ε.Ι. Ή Τ.Ε.Ι.	45
14. ΚΑΘΕ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ (π.χ. αλκοόλ, καφεΐνης κ.λ.π.)	45
15. ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΗΝ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ Ή ΤΙΣ ΕΥΘΥΝΕΣ	45
16. ΑΠΟΛΥΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ Ή ΑΠΟΒΟΛΗ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ	45
17. ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΧΡΗΣΗΣ ΟΥΣΙΩΝ (π.χ. αλκοόλ, καφεΐνης κ.λ.π.)	45
18. ΕΠΙΠΛΑΣΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΕΡΩΤΙΚΟ ΣΥΝΤΡΟΦΟ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΣΥΖΥΓΟ	40
19. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΣΧΟΛΗ	40
20. ΣΟΒΑΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ	40
21. ΔΟΥΛΕΙΑ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΜΕ ΤΙΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	35
22. ΔΟΥΛΕΙΑ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ 40 ΩΡΕΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ	35
23. ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΣΠΟΥΔΩΝ	35
24. ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΕΡΩΤΙΚΟ ΣΥΝΤΡΟΦΟ	35
25. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ (σεξουαλικής ταυτότητας)	35
26. ΝΕΟ ΜΕΛΟΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ (γέννηση, νέος/α σύζυγος)	35
27. ΣΤΙΣ ΕΥΘΥΝΕΣ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ	35
28. ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	30
29. ΑΛΛΑΓΗ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΔΟΥΛΕΙΑΣ	30
30. ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΥΤΑΔΩΝ ΜΕ ΣΥΝΤΡΟΦΟ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΦΙΛΟΥΣ	30
31. ΥΠΙΝΟΣ ΓΙΑ ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ 8 ΩΡΕΣ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ	25
32. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΠΕΘΕΡΙΚΑ Ή ΓΟΝΕΙΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ	25
33. ΑΞΙΟΣΗΜΕΙΩΤΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ (βραβεία, βαθμοί, κ.λ.π.)	25
34. Ο/Η ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ Ή ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΑΡΧΙΖΟΥΝ Ή ΣΤΑΜΑΤΟΥΝ ΔΟΥΛΕΙΑ	20
35. ΑΡΧΗ Ή ΤΕΛΟΣ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΩΝ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ	20
36. ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΙΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ (φιλοξενούμενοι στο σπίτι, ανακαίνιση, αλλαγή συγκατοίκου)	20
37. ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΙΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ (κάπνισμα, διαίτα, κ.λ.π.)	20
38. ΧΡΟΝΙΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ	20
39. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΡΓΟΔΟΤΗ	20
40. ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΟ ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	15
41. ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ	15
42. ΑΛΛΑΓΗ ΣΧΟΛΗΣ/ΣΠΟΥΔΩΝ	10
43. ΧΡΕΟΣ (δικό σου ή της οικογένειάς σου)	10
44. ΑΛΛΑΓΗ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗ ΘΡΗΣΚΕΙΑ	15
45. ΑΛΛΑΓΗ ΣΕ ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ	15
46. ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΙΣ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ	10



47. ΔΙΑΚΟΠΕΣ	10
48. ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ	10
49. ΜΙΚΡΗ ΠΑΡΑΝΟΜΙΑ-ΠΟΙΝΙΚΟ ΑΔΙΚΗΜΑ	5

ΣΥΝΟΛΟ:

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ζητήσαμε να σκεφθείς τί έχεις βιώσει τους τελευταίους δώδεκα μήνες της ζωής σου. Αυτό μπορεί να σε παραξένεψε. Είναι όμως σημαντικό να αντιληφθείς ότι μία μεγάλη αλλαγή στη ζωή, έχει επιπτώσεις που σε ακολουθούν για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Είναι σα να ρίχνεις μία πέτρα σε μία λίμνη. Μετά από το αρχικό «πλατς!» θα έρθουν κύματα στρες. Και, αυτά τα κύματα, θα συνεχίσουν να έρχονται στη ζωή σου για τουλάχιστον έναν χρόνο.

• Αν έχεις βιώσει συνολικό στρες που φτάνει, ή ξεπερνάει, τους 250 πόντους μπορείς να χαρακτηριστείς ΥΠΕΡΣΤΡΕΣΑΡΙΕΜΕΝΟΣ (OVERSTRESSED). Τα υψηλά επίπεδα στρες μπορούν να σε αρρωστήσουν. Το να κουβαλάς ένα τόσο βαρύ φορτίο στρες, μπορεί να παρομοιαστεί με το να περνάς το κόκκινο φανάρι με το αυτοκίνητο, ή με το να έχεις αφήσει το μάτι της κουζίνας αναμμένο στο σπίτι. Άργα ή γρήγορα κάτι θα σπάσει, θα λιώσει, θα καεί.

• Το τί θα σπάσει έχει να κάνει στην περίπτωση του στρες με τα αδύνατα σημεία σου. Αυτά τα ευαίσθητα σημεία, μάλιστα, έχουν να κάνουν με κληρονομημένες καταβολές.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ: ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΟΝ ΥΠΙΝΟ, ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ, ΖΕΣΠΑΣΜΑ ΣΕ ΚΛΑΜΑ

ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ: ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΕ ΛΟΙΜΩΣΕΙΣ

ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ: ΚΟΚΚΙΝΙΛΕΣ, ΦΑΓΟΥΡΑ

ΚΑΡΔΙΑΓΤΕΙΑΚΑ: ΥΨΗΛΗ ΠΙΕΣΗ, ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΠΡΟΣΒΟΛΗ, ΜΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΧΤΥΠΟΙ ΚΑΡΔΙΑΣ



Τ.Ε.Ι. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ
ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ

Τ.Θ. 145 61, 541 01 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΤΗΛ.: 2310 791 480 - 791 481 • FAX: 2310 791 482

E-mail: career@admin.teithe.gr

http://www.career.teithe.gr

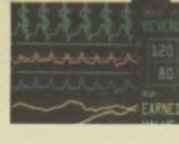
Παρουσίαση εργασίας

Εργασία με θέμα «Διαχείριση Ανθρώπινων Πόρων στις Επιχειρήσεις Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνιών (ΤΠΕ): Αποτελέσματα και Συμπεράσματα Πανελληνιας Έρευνας», παρουσίασε ο επιστημονικός υπεύθυνος του Γραφείου Διασύνδεσης, επ. καθηγητής του Τμήματος Πληροφορικής του Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης **Βασίλειος Κώστογλου** στο 16ο Εθνικό Συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Επιχειρησιακών Ερευνών (Ε.Ε.Ε.Ε.). Το Συνέδριο, με θέμα «Διοίκηση και Διαχείριση Έργων», πραγματοποιήθηκε 25-27 Σεπτεμβρίου, στη Λάρισα, σε συνδιοργάνωση με το Τμήμα Διοίκησης και Διαχείρισης Έργων της Σχολής Διοίκησης και Οικονομίας του Τ.Ε.Ι. Λάρισας.

Ο υπεύθυνος της έρευνας, Β. Κώστογλου, ασχολήθηκε με τη διερεύνηση μίας εκτενούς σειράς ζητημάτων που σχετίζονται με τη διαχείριση των ανθρώπινων πόρων από τις ελληνικές επιχειρήσεις Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνιών (ΤΠΕ), ενός σημαντικού ζητήματος, το οποίο - σε αντίθεση με άλλες επιδράσεις της εισαγωγής και χρήσης των νέων τεχνολογιών - ελάχιστα έχει με-

16^ο Εθνικό Συνέδριο

ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ



ληθηθεί, έως σήμερα, στην Ελλάδα.

Τα δεδομένα που αναλύθηκαν, αποτελούν «προϊόν» πρόσφατης πανελληνιας δημοσκοπήσης, με τη χρήση δομημένων ερωτηματολογίων. Συνολικά, συλλέχθηκαν 343 έγκυρα ερωτηματολόγια (ποσοστό απόκρισης 30%).

Κεντρικός στόχος της εργασίας, ήταν η διερεύνηση των κύριων παραμέτρων της διαχείρισης του ανθρώπινου δυναμικού στον τομέα των ΤΠΕ, σε πανελλήνιο επίπεδο, αλλά και σε συσχέτιση με τα χαρακτηριστικά του προφίλ των επιχειρήσεων. Παράλληλα, διερευνήθηκαν οι απόψεις των επιχειρήσεων σχετικά με τις διαφοροποιήσεις που παρατηρήθηκαν, κατά το πρόσφατο παρελθόν και οι μελλοντικές προοπτικές. Οι απαντήσεις των επιχειρήσεων, αναλύονται τόσο με μεθόδους περιγραφικής στατιστικής, όσο και με χρήση διμεταβλητών και πολυμεταβλητών τεχνικών ανάλυσης δεδομένων. Τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης, οδηγούν σε σημαντικά συμπεράσματα σχετικά με τις πολιτικές διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού που υιοθετούνται σήμερα, καθώς και με τις διαφανόμενες τάσεις του κλάδου.

1η Ημερίδα Γραφείων Διασύνδεσης

Με πρωτοβουλία του Τ.Ε.Ι. Πατρών, πραγματοποιήθηκε στην αχαϊκή πρωτεύουσα, στις 15 Οκτωβρίου η 1η συνάντηση επιστημονικών υπευθύνων για το έργο των Γραφείων Διασύνδεσης των Τ.Ε.Ι. της χώρας.

Στην Ημερίδα, συμμετείχε ο επ. υπεύθυνος του βλημάτων που αντιμετωπίζουν τα Γραφεία. Θεσσαλονίκης κ. **Βασίλειος Κώστογλου**, ο οποίος πραγματοποίησε εισήγηση με θέμα «Προβλήματα λειτουργίας και Υλοποίησης των έργων Ε.Π.Ε.Α.Ε.Κ. των Γ.Δ. των ελληνικών Τ.Ε.Ι.». Η εισήγηση, μάλιστα, επιδόθηκε, με τη μορφή υπομνήματος, στον προεδρεύοντα της Συνόδου των προέδρων Τ.Ε.Ι. και πρόεδρο του Τ.Ε.Ι. Πάτρας καθ. Ι. Μακρυγιάννη, καθώς και στη συνεδρίαση της Οριζόντιας Δράσης που πραγματοποιήθηκε στην Καλαμάτα.

Σκοπός της Ημερίδας, ήταν η συζήτηση των προβλημάτων που αντιμετώπιζαν ή αντιμετώπιζον τα Γραφεία Διασύνδεσης των Τ.Ε.Ι., από την έναρξη της λειτουργίας τους (Α' Ε.Π.Ε.Α.Ε.Κ.) έως σήμερα, ενόψει της Συνόδου των προέδρων των Τεχνολογικών Ιδρυμάτων της χώρας, που θα γίνει στην Πάτρα, μέσα στο Νοέμβριο.

Τα αποτελέσματα της Ημερίδας, θα αποτελέσουν το επίσημο έγγρα-



Οι επ. υπεύθυνοι των Γ.Δ., κατά την 1η Ημερίδα που διοργανώθηκε από το Τ.Ε.Ι. Πάτρας για συζήτηση και καταγραφή των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν τα Γραφεία.

φο με το οποίο τα Γ.Δ. θα γνωστοποιήσουν στους προέδρους των Ιδρυμάτων κατά τη Σύνοδό τους, τα διάφορα προβλήματα που αντιμετωπίζουν κατά τη λειτουργία τους, ώστε να συζητηθούν και να δοθούν οι αρμόζουσες λύσεις.

Ηλεκτρονικός κατάλογος Γ.Δ.

Για την καλύτερη και αμεσότερη ενημέρωση των συνεργαζόμενων επιχειρήσεων και των μελών του, το Γραφείο Διασύνδεσης προχωρά στη δημιουργία ηλεκτρονικού καταλόγου (mailing list).

Όσοι επιχειρηματίες, φοιτητές και απόφοιτοι ενδιαφέρονται να έχουν ηλεκτρονική ενημέρωση για τις υπηρεσίες και δραστηριότητες του Γραφείου, παρακαλούνται να μας κοινοποιήσουν την ηλεκτρονική διεύθυνσή τους στο e-mail του Γ.Δ.: career@admin.teithe.gr subject: ηλεκτρονική λίστα

Συνεδρίαση Οριζόντιας Δράσης

Το Τ.Ε.Ι. Καλαμάτας φιλοξένησε, για το διήμερο 16 και 17 Οκτωβρίου, τις εργασίες της **Οριζόντιας Δράσης των Γραφείων Διασύνδεσης**. Στις συνεδριάσεις, εξετάστηκε η πορεία του φυσικού αντικείμενου της Ο.Δ., έγινε ο οικονομικός απολογισμός, καθώς και ενημέρωση για το έργο της Επιχειρηματικότητας και για θέματα Πρακτικής Άσκησης. Παράλληλα, έγινε η παρουσίαση των Καθέτων Δράσεων από τους επ. υπευθύνους και ψηφίστηκε ο εσωτερικός κανονισμός λειτουργίας των οργάνων της Ο.Δ.

Στην Καλαμάτα, το Γραφείο Διασύνδεσης εκπροσώπησαν ο επιστημονικός υπεύθυνος του έργου κ. Βασίλειος Κώστογλου και το στέλεχος του Γραφείου κ. Αντώνης Καραγεώργος.

Ο κ. Κώστογλου, αναφέρθηκε στις δραστηριότητες του Γ.Δ., στο νέο πρόγραμμα για την «Ανάπτυξη και εφαρμογή ολοκληρωμένου συστήματος παροχής υπηρεσιών για την υποστήριξη επιχειρηματικών ιδεών από το Γραφείο Διασύνδεσης του Τ.Ε.Ι.-Θ», που εφαρμόζεται από 1/1/2003 και ολοκληρώνεται στο τέλος του έτους 2006, αλλά και στα



Στημιότυπο από τη συνεδρίαση της Ο.Δ. στην Καλαμάτα.

προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα Γραφεία κατά τη λειτουργία

τους. Παράλληλα, έκανε θεωρητική προσέγγιση του ρόλου που διαδρα-

Εάν επιθυμείτε να λαμβάνετε δωρεάν την εφημερίδα του Γραφείου Διασύνδεσης «Ενημέρωση», στείλτε τα στοιχεία σας (ονοματεπώνυμο, οδός, αριθμός, Τ.Κ και πόλη) στη διεύθυνση:

Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης – Γραφείο Διασύνδεσης

Τ.Θ. 14561, 541 01 Θεσσαλονίκη

ή στο fax 2310-791.482 ή e-mail: career@admin.teithe.gr

Θα μας ενδιέφερε να γνωρίσουμε την απόψή σας για το περιεχόμενο της εφημερίδας, αλλά και πιθανές προτάσεις σας γύρω από τη θεματολογία.