

Λ. Εθνικής Αντιστάσεως 41, Νέα Ιωνία Τ.Κ.14234  
Τηλ: 210 2709000 | E-mail: info@eopppep.gr | www.eopppep.gr

**Εθνικό Κέντρο Europass**

Τηλ.: 210 2709180, 2709184 | E-mail: europass@eopppep.gr  
<http://europass.eopppep.gr>

Η έκδοση αυτή υλοποιείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής,  
Πρόγραμμα δράσεων 2017 του Εθνικού Κέντρου EUROPASS  
(50% Erasmus+ & 50% εθνική συμμετοχή)

Η παρούσα δημοσίευση δεσμεύει μόνο το συντάκτη της  
και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για τυχόν χρήση των πληροφοριών  
που παρέχονται σε αυτήν.

**ΟΔΗΓΟΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ στην Ευρώπη**  
για μαθητές, φοιτητές, νέους και κάθε ενδιαφερόμενο  
που αναζητεί ευκαιρίες για σπουδές και εργασία





|  |   |
|--|---|
| Φορέας έκδοσης:                            | Γ' Έκδοση: © Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π)<br>Χρηματοδότηση: Πρόγραμμα Δράσεων EUROPASS, 2017 (χρηματοδότηση 50% ERASMUS +, 50% εθνική συμμετοχή)<br>Β' Έκδοση: © 2015 Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π) - Κέντρο Euroguidance της Ελλάδας. Χρηματοδότηση: Πρόγραμμα Δράσεων Euroguidance 2015 (χρηματοδότηση 50% ERASMUS +, 50% εθνική συμμετοχή)<br>Α' Έκδοση: © 2012 Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π) - Κέντρο Euroguidance της Ελλάδας. Πρόγραμμα Δράσεων Euroguidance 2012 (χρηματοδότηση 50% ERASMUS +, 50% εθνική συμμετοχή) |
| Επιστημονική Επιμέλεια & Σύνταξη κειμένων: | Φωτεινή Βλαχάκη, Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού, MSc<br>Σταυρούλα Τετραδάκου, Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού, MSc<br>Αγάπη Αδαμοπούλου, Κοινωνιολόγος, MEd<br>Ρέα Σγουράκη, Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού, MSc<br>Σταυρούλα Δουλάμη, Ψυχολόγος-Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού MSc<br>Σύνταξη κειμένου για το Europass: Όλγα Κωνσταντοπούλου, Εκπαιδευτικός αποσπασμένη στον ΕΟΠΠΕΠ   |
| Μετάφραση ξενόγλωσσων Κειμένων:            | Σοφία Ταμπούρη, Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού, Μεταφράστρια  |

© ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΣΩΝΤΩΝ  
ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π), 2017

ISBN 978 - 618 - 81002 - 6 - 8

Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.

Λ. Εθνικής Αντιστάσεως 41, Νέα Ιωνία Τ.Κ.14234 Τηλ: 210 2709000 | E-mail: info@eopper.gr | www.eopper.gr  
Εθνικό Κέντρο Europass Τηλ.: 210 2709180, 2709184 | E-mail: europass@eopper.gr  
<http://europass.eopper.gr>

Επιτρέπεται η ανατύπωση, η αναπαραγωγή, η μετάφραση, η αντιγραφή, μερική ή ολική, η φωτοτύπηση, η φωτογράφιση, κ.τ.λ. του τρόπου έκθεσης της περιεχόμενης ύλης, όπως και η παρουσίαση και προβολή του από οποιοδήποτε οπτικοακουστικό και μαγνητικό μέσο με την προϋπόθεση ότι θα παρουσιάζονται ή θα αναφέρεται ο φορέας υλοποίησης Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π. και τα ονόματα των συντακτών του παρόντος εγχειριδίου.

Η έκδοση αυτή υλοποιείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.  
Πρόγραμμα δράσεων 2017 του Εθνικού Κέντρου EUROPASS  
(50% Erasmus+ & 50% εθνική συμμετοχή)

Η παρούσα δημοσίευση δεσμεύει μόνο το συντάκτη της και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για τυχόν χρήση των πληροφοριών που παρέχονται σε αυτήν.



Erasmus+



## ΠΡΟΟΙΜΙΟ

Αγαπητές αναγνώστριες και αγαπητοί αναγνώστες,

ο παρών Οδηγός αναφέρεται σε θέματα κινητικότητας και απευθύνεται σε μαθητές, σπουδαστές, εργαζόμενους και κάθε ενήλικο που για οποιοδήποτε λόγο ενδιαφέρεται να διερευνήσει την προοπτική της κινητικότητας σαν επόμενο βήμα στα σχέδια του. Στο πλαίσιο του Οδηγού αυτού ο όρος «κινητικότητα» σημαίνει τη μετακίνηση ατόμων, από επιλογή, προς άλλες χώρες για μια μακρόχρονη εγκατάσταση.

Η κινητικότητα προς άλλες ευρωπαϊκές χώρες ή και άλλες ηπείρους μπορεί να πραγματοποιηθεί για διάφορους λόγους, είτε για τις ανάγκες εκπαίδευσης και κατάρτισης, είτε για εργασία ή για απόκτηση εργασιακής εμπειρίας, εθελοντικής ή πρακτικής άσκησης. Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότεροι άνθρωποι διαφόρων ηλικιών έχουν μία, μικρής ή μεγάλης διάρκειας, εμπειρία κινητικότητας για εκπαιδευτικούς ή/και επαγγελματικούς λόγους. Πέρα από την κινητικότητα που πραγματοποιείται για μεγάλα χρονικά διαστήματα για ανάγκες σπουδών ή εργασίας, η εμπειρία κινητικότητας μπορεί να αναφέρεται σε σύντομα χρονικά διαστήματα εκπαίδευσης, κατάρτισης ή πρακτικής άσκησης που υλοποιούνται με τη συνεργασία ανάμεσα σε ελληνικούς και ευρωπαϊκούς φορείς στα πλαίσια δράσεων του ERASMUS+.

Τέτοιες δράσεις συνοδεύονται από το έγγραφο Eurorpass Κινητικότητα (Mobility), το οποίο αποτελεί ένα προσωπικό έγγραφο που καταγράφει τις γνώσεις και τις δεξιότητες οι οποίες αποκτήθηκαν εξ αιτίας της συμμετοχής σε οργανωμένη εμπειρία κινητικότητας σε άλλη χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ο Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.), ο οποίος μεταξύ άλλων αποτελεί το Εθνικό Κέντρο Eurorpass της Ελλάδας, προχωρεί στην επανέκδοση του Οδηγού Κινητικότητας, με στόχο αφενός την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του κοινού σε θέματα κινητικότητας και αφετέρου την υποστήριξη των ατόμων που επιθυμούν να πραγματοποιήσουν αντίστοιχες επαγγελματικές και εκπαιδευτικές δράσεις.

Κάθε ενδιαφερόμενος, μαθητής, σπουδαστής, εργαζόμενος μπορεί να βρει στον παρόντα οδηγό ενημερωτικό υλικό, χρήσιμες πληροφορίες και ασκήσεις που τον βοηθούν να διερευνήσει θέματα και παραμέτρους που σχετίζονται με τις επιλογές και τις επιδράσεις που μπορεί να έχει μια δράση κινητικότητας στη ζωή του, να συλλέξει αξιόπιστη πληροφόρηση και να προετοιμαστεί όσο γίνεται καλύτερα για τη μετάβασή του.

Η επανέκδοση συνοδεύεται από έναν ακόμη οδηγό που περιλαμβάνει σχετικό υλικό και απευθύνεται κυρίως σε συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού με στόχο να διευκολύνει το έργο τους στις περιπτώσεις που θα κληθούν να υποστηρίξουν συμβουλευτικά κάθε ενδιαφερόμενο σε θέματα κινητικότητας.

Ελπίζουμε και ευχόμαστε η επανέκδοση να φανεί χρήσιμη και να αξιοποιηθεί από τους ενδιαφερόμενους αλλά και να κινητοποιήσει ειδικά τους νέους, ώστε να συμμετέχουν σε δράσεις κινητικότητας που θα τους προσφερθούν στη διάρκεια της ζωής τους και να αποκομίσουν σημαντικές δεξιότητες και εμπειρίες.

**Βασίλης Δαγδιλέλης**

**Ο Πρόεδρος του Δ.Σ. του Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π**

## Οδηγός Κινητικότητας: Πως μπορεί να σας φανεί χρήσιμος

Ο Οδηγός Κινητικότητας φιλοδοξεί να υποστηρίξει μαθητές, φοιτητές, νέους αλλά ακόμα και εργαζόμενους, ανέργους και όλους εσάς που θέλετε να διερευνήσετε το θέμα της κινητικότητας και στο πλαίσιο των μελλοντικών σας σχεδίων, σκέφτεστε να μεταβείτε σε κάποια άλλη χώρα για σπουδές ή εργασία.

### Ο Οδηγός Κινητικότητας στοχεύει:

- να συμβάλει στην αυτοδιερεύνηση σας σχετικά με την επιλογή και τις επιπτώσεις της κινητικότητας.
- να συμβάλει στην καλύτερη προετοιμασία σας και στην επίλυση πρακτικών θεμάτων που σχετίζονται με τη μετακίνησή σας.
- να σας προτείνει αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης για ευκαιρίες εκπαίδευσης ή/και απασχόλησης και γενικότερα θεμάτων που σχετίζονται με την κινητικότητα.
- να αποσαφηνίσει έννοιες σχετικές με την κινητικότητα με τρόπο εύληπτο και κατανοητό σε όλους.

### Οι Τρεις βασικές ενότητες του Οδηγού Κινητικότητας:

- Η **πρώτη ενότητα** αναφέρεται σε βασικά θέματα που χρειάζεται να λάβετε υπ' όψιν σας αν σχεδιάζετε να μεταβείτε στο εξωτερικό για σπουδές, εργασία ή κάποιο αντίστοιχο λόγο. Επίσης περιλαμβάνει μια συνοπτική περιγραφή των εγγράφων του Ευρωδιαβατηρίου (Eurorpass), που σας βοηθά να παρουσιάσετε τις δεξιότητες και τα προσόντα σας με σαφή και εύληπτο τρόπο για όλη την Ευρώπη.
- Η **δεύτερη ενότητα** αποτελείται από<sup>1</sup>:
  - ένα πακέτο δραστηριοτήτων που θα σας βοηθήσουν στην αυτοδιερεύνησή σας και στην καλύτερη οργάνωση της συμμετοχής σας σε μια εμπειρία κινητικότητας.
  - ερωτηματολόγια και ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε καλύτερα τη στάση σας απέναντι στη διαφορετικότητα, καθώς μέσα από μια εμπειρία κινητικότητας πρέπει να είναι είστε πάνω από όλα προετοιμασμένοι για διαφορετικές εμπειρίες και για επαφή με διαφορετικές κουλτούρες και ανθρώπους από διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα.
  - Το **Παράρτημα** που περιλαμβάνει σύνοψη του βασικού Ευρωπαϊκού θεσμικού πλαισίου για την υποστήριξη της κινητικότητας και ένα κατάλογο χρήσιμων φορέων, δικτύων και εργαλείων που στηρίζουν την κινητικότητα, όπου μπορείτε να αναζητήσετε περισσότερες πληροφορίες.

Ευχόμαστε καλή επιτυχία στο «ταξίδι» σας.

Η ομάδα επιστημονικής επιμέλειας και σύνταξης κειμένων

**«Ο κόσμος είναι ένα βιβλίο και εκείνοι που δεν ταξιδεύουν  
διαβάζουν μόνο μια σελίδα»**

**Saint-Augustin**

<sup>1</sup> Το πακέτο δραστηριοτήτων και εργαλείων μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στα ελληνικά κατόπιν ευγενικής παραχώρησης της άδειας από τον CIMO - Φιλανδικό Οργανισμό για τη διεθνή κινητικότητα και συνεργασία. Οι δραστηριότητες της δεύτερης ενότητας του πρακτικού μέρους περιλαμβάνονται στο «Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα & Φάκελος Επιστημονικού Υποστηρικτικού Υλικού του Σεμιναρίου Πολυπολιτισμικής Συμβουλευτικής για Στελέχη ΣΥΕΠ. ΕΚΕΠ 2009» που εκπονήθηκε από τις κκ. Ε. Μαστοράκη και Κ.Σωτηροπούλου

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- **Α' ΕΝΟΤΗΤΑ** ..... σελ. 5
  - Βασικά θέματα για την κινητικότητα ..... σελ.5
  - Μετακίνηση στην Ευρώπη: οι δυνατότητες και οι προοπτικές μέχρι το 2020 ..... σελ.7
  - Ευρωπαϊκά εργαλεία αναζήτησης εκπαιδευτικών ευκαιριών και διαφάνειας των προσόντων ..... σελ.9
  
- **Β' ΕΝΟΤΗΤΑ** ..... σελ.11
  - Υποστηρικτικές δραστηριότητες για την απόκτηση εμπειρίας Κινητικότητας
  - 1ο μέρος: Πόσο έτοιμος/η είσαι για μια εμπειρία κινητικότητας ..... σελ.11
  - 2ο μέρος: Πώς μπορείς να εντοπίσεις και να διαχειριστείς το διαφορετικό ..... σελ.20
  
- **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ** ..... σελ.22
  - Το Θεσμικό πλαίσιο διευκόλυνσης της κινητικότητας στην Ε.Ε ..... σελ.22
  - Δίκτυα – Φορείς - Εργαλεία υποστήριξης της Κινητικότητας και της διαφάνειας των προσόντων ..... σελ.25

# Α' ΕΝΟΤΗΤΑ

## Βασικά θέματα για την κινητικότητα

### Τι είναι κινητικότητα

Όταν μιλάμε για κινητικότητα αναφερόμαστε στη μετάβαση και διαμονή στο εξωτερικό ή σε έναν διαφορετικό τόπο από τον τόπο διαμονής μας για λόγους που σχετίζονται με την εκπαίδευση, την εργασία, τον εθελοντισμό, την απόκτηση ή βελτίωση της γνώσης μιας ξένης γλώσσας, την πρακτική άσκηση, την έρευνα κτλ .

Ο πιο συνηθισμένος λόγος για τον οποίον κάποιος αποφασίζει ελεύθερα να μετακινηθεί από τον τόπο του ή και την χώρα του είναι οι σπουδές ή η εργασία. Σε γενικές γραμμές, υπάρχουν διάφορες διαστάσεις στην έννοια της κινητικότητας, όπως:

- **γεωγραφική κινητικότητα:** αναφέρεται στην κυκλοφορία των πολιτών από τη μια περιφέρεια στην άλλη στην ίδια χώρα, ή μεταξύ των χωρών για λόγους εκπαίδευσης και απασχόλησης
- **επαγγελματική κινητικότητα:** αναφέρεται στη συχνότητα με την οποία οι απασχολούμενοι αλλάζουν εργασία ή εργοδότη
- **θεσμική κινητικότητα:** αναφέρεται σε διάφορα προγράμματα ανταλλαγής (π.χ. φοιτητών ή μαθητών) όπου όλη η διαδικασία της ανταλλαγής οργανώνεται και εποπτεύεται από έναν φορέα (π.χ. ένα πανεπιστήμιο). Συνήθως στα προγράμματα ανταλλαγής το διάστημα που περνά κανείς στο εξωτερικό αποτελεί μέρος των σπουδών του.
- **ατομική κινητικότητα:** αναφέρεται στην προσωπική πρωτοβουλία ενός μεμονωμένου ατόμου να μετακινηθεί σε έναν άλλον τόπο διαφορετικό από αυτόν της καταγωγής του κυρίως για να βρει εργασία, χωρίς αυτό να αποκλείει και άλλους λόγους π.χ. σπουδές σε μεταπτυχιακό επίπεδο. Η οργάνωση της κινητικότητας γίνεται από το ίδιο το άτομο και βασίζεται κυρίως σε προσωπικούς ή/και οικογενειακούς πόρους.

Αξίζει να θυμόμαστε ότι η απόφαση για την κινητικότητα είναι σημαντική και πρέπει να λαμβάνεται αφού συγκεντρώσουμε και συνεκτιμήσουμε όλα τα απαραίτητα δεδομένα. Ως απόφαση και ως εμπειρία, η κινητικότητα συνδέεται με τις ευκαιρίες εκπαίδευσης ή/και εργασίας, με τις εμπειρίες και τις απόψεις που έχουμε και συνεπάγεται σε κάθε περίπτωση σημαντικές αλλαγές στη ζωή μας.

### Ποια είναι τα οφέλη από μια εμπειρία κινητικότητας;

Τα οφέλη που μπορεί να αποκομίσουμε από την εμπειρία της κινητικότητας είναι ιδιαίτερα σημαντικά, αν και μπορεί να διαφέρουν σε κάποιο βαθμό ανάλογα με το είδος της κινητικότητας που πραγματοποιούμε. Τα πιο προφανή οφέλη σε κάθε εμπειρία κινητικότητας, είτε για λόγους εκπαιδευτικούς ή εργασιακούς, μπορούν να συνοψισθούν στα ακόλουθα:

- πρόσβαση σε νέες γνώσεις, είτε οι νέες γνώσεις αφορούν ένα οργανωμένο σύνολο γνώσεων, είτε αφορούν μαθησιακά περιστατικά
- απόκτηση νέων δεξιοτήτων, είτε μέσα από το χώρο της εργασίας, είτε στο χώρο των σπουδών, είτε στη διαχείριση της καθημερινότητας και του ελεύθερου χρόνου
- ενίσχυση της απασχολησιμότητας
- ανάπτυξη των γλωσσικών δεξιοτήτων, σε επίπεδο που δεν μπορεί να επιτευχθεί με κανένα άλλο τρόπο παρά μόνο με την εμπειρία της κινητικότητας
- ανάπτυξη διαπολιτισμικών ικανοτήτων, όπως, για παράδειγμα, η ευελιξία και η ικανότητα προσαρμογής, η κατανόηση και αποδοχή του διαφορετικού που αποκτώνται μέσα από τη γνώση και εμπειρία ενός άλλου πολιτισμού
- διαπολιτισμική ευαισθησία

Τα ποικίλα οφέλη που μπορούμε να αποκτήσουμε από την εμπειρία της ζωής στο εξωτερικό ενισχύουν σημαντικά τόσο την προσωπική εξέλιξη και ωρίμανσή μας όσο και τις επαγγελματικές και επιστημονικές προοπτικές μας αλλά και τις κοινωνικές μας σχέσεις και εμπειρίες.

### Ποιες είναι οι δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσουμε;

Η εμπειρία της κινητικότητας όμως δεν είναι πάντοτε χωρίς δυσκολίες. Υπάρχουν άνθρωποι που έχουν ζήσει στο εξωτερικό απολαμβάνοντας συνολικά την εμπειρία και χωρίς να έχουν να αναφέρουν κάποιο πρόβλημα κατά τη διάρκεια παραμονής και άλλοι άνθρωποι που, έστω σε κάποιο στάδιο της παραμονής τους, έχουν αντιμετωπίσει σημαντικές ή λιγότερο σημαντικές δυσκολίες. Κατά τη διάρκεια της προσαρμογής στην καθημερινή ζωή στο εξωτερικό, τα συνθεότερα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσουμε, σχετίζονται κυρίως με τις διαφορές των δύο πολιτισμών –ακόμη και σε πολύ πρακτικά θέματα, όπως

- το φαγητό,
- την επαφή με άλλους ανθρώπους και κυρίως αυτούς που βρίσκονται σε θέσεις «κλειδιά» για την καθημερινότητά του,
- την αίσθηση φιλοξενίας ή μη που αποκομίζουμε
- τις κοινωνικές σχέσεις, το στυλ επικοινωνίας,
- τις παρεξηγήσεις εξαιτίας της γλώσσας κ.τ.λ.

Σε κάθε περίπτωση πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι για όλο το φάσμα των ερεθισμάτων στα οποία θα εκτεθούμε, έτσι ώστε να εκτιμήσουμε και να αξιοποιήσουμε τα θετικά και να ερμηνεύσουμε και να αντιμετωπίσουμε τα αρνητικά.

## Η απόφαση και τα βήματα προετοιμασίας για την κινητικότητα

- Η απόφαση να εγκατασταθούμε σε μια άλλη χώρα για λόγους εργασίας ή/και σπουδών συχνά επηρεάζεται από τις επαγγελματικές/εκπαιδευτικές ευκαιρίες στη χώρα καταγωγής και στη χώρα εγκατάστασης. Σε αυτή την απόφαση διάφορες δυσκολίες μπορεί να προκύψουν, που σχετίζονται με τη διαφορετική κουλτούρα και τη γλώσσα, τα επαγγελματικά ζητήματα, το κοινωνικό και συναισθηματικό κόστος απομάκρυνσης από την οικογένεια, τους φίλους και τον τόπο μας.
- Τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα μιας τέτοιας απόφασης σχετίζονται με τη φάση ζωής που διανύει ο καθένας, με την ηλικία και άλλους παράγοντες, όπως η είναι η γνώση της γλώσσας της χώρας στην οποία μεταβαίνουμε. Η γνώση της γλώσσας της χώρας υποδοχής δεν είναι μόνο το κλειδί για να βρούμε μια θέση εργασίας ή να πραγματοποιήσουμε μια επιτυχημένη περίοδο εκπαίδευσης/κατάρτισης στη συγκεκριμένη χώρα, αλλά και για να έρθουμε σε επαφή με τους ντόπιους.
- Η επαφή με το ντόπιο πολιτισμό δημιουργεί μια εντελώς διαφορετική προοπτική για το τι σημαίνει να είσαι Ευρωπαίος και για αυτό που όλοι μαζί προσπαθούμε. Οι εθνικές μας ιστορίες και η πολιτισμική μας κληρονομιά μπορεί να διαφέρουν, αλλά οι προσδοκίες μας και οι ελπίδες μας για το μέλλον συνδέονται στενά. Το να μπορούμε να μιλάμε μεταξύ μας αυξάνει τη γνώση μας για αυτά που έχουμε κοινά και ταυτόχρονα αυξάνει τον αμοιβαίο σεβασμό για τις πολιτισμικές μας διαφορές.

Πριν από κάθε άλλη κίνηση χρειάζεται να καθορίσουμε το στόχο μας: Για ποιο λόγο θέλουμε να μεταβούμε στο εξωτερικό, τι θέλουμε να κάνουμε και τι περιμένουμε να αποκομίσουμε; Η σωστή προετοιμασία για τη μετάβαση και παραμονή μας στο εξωτερικό είναι λοιπόν απολύτως απαραίτητη και περιλαμβάνει κυρίως:

- **την πληροφόρηση και τη διευθέτηση πρακτικών ζητημάτων**, όπως το ταξίδι, η διατροφή, η υγεία, η στέγη, η ασφάλεια: αυτό το στάδιο είναι σημαντικό και πρωτεύων και σταδιακά η σωστή προετοιμασία θα φτάσει και στην κάλυψη αναγκών που αφορούν στην επικοινωνία, τις κοινωνικές σχέσεις, τη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου, τη συναισθηματική ευεξία και την προσωπική ανάπτυξη
- **τη διαπολιτισμική εκπαίδευση** με την έννοια της ανάπτυξης δεξιοτήτων που επιτρέπουν την αντίληψη, κατανόηση και προσαρμογή σε μια χώρα με διαφορετικό πολιτισμό.

Οι πληροφορίες που χρειάζεται να συλλέξουμε και οι αποφάσεις που πρέπει να παρθούν είναι πολλές, όπως:

- **Σε ποια χώρα;** Το ποια θα είναι η χώρα στην οποία θέλουμε να ζήσουμε συνήθως εξαρτάται από ένα πλήθος παραγόντων, όπως εργασιακές και εκπαιδευτικές ευκαιρίες, βιοτικό επίπεδο, ύψος των ενοικίων, τρόπος ζωής, κλίμα, μισθοί, εργασιακές συνθήκες. Τα στοιχεία αυτά μπορεί να διαφέρουν από χώρα σε χώρα αλλά και από πόλη σε πόλη μέσα στην ίδια χώρα.
- **Γνώση της γλώσσας**, ακόμα και αν η εργασία ή η εκπαίδευση που θα κάνουμε είναι αγγλόφωνη, θα χρειαστεί να έρθουμε σε επαφή με ανθρώπους που μιλούν τη γλώσσα της χώρας που κατοικούμε. Εάν δεν γνωρίζουμε τη γλώσσα, κάποια βασικά μαθήματα μπορούν να βοηθήσουν αρκετά, τουλάχιστον στην αρχή, διευκολύνοντας τις καθημερινές επαφές και συναλλαγές και ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή μας.

Πέρα από την πληροφόρηση, για να υλοποιήσουμε αυτό που έχουμε επιλέξει σε επίπεδο σπουδών ή εργασίας απαιτείται ένα πλήθος ενεργειών, που είτε θα διευθετούν πρακτικά ζητήματα (αυτό μπορεί να συμβαίνει συνήθως στις περιπτώσεις των σπουδών ή/ και των προγραμμάτων ανταλλαγής, π.χ. εγγραφή στο πρόγραμμα σπουδών) ή θα αφορούν στην ενεργό πλέον αναζήτηση για την επίτευξη του στόχου (κάτι τέτοιο αφορά συνήθως την αναζήτηση εργασίας, π.χ. αποστολή βιογραφικών). Τέτοιες ενέργειες περιλαμβάνουν:

- **Έρευνα για αγορά εργασίας**, όταν καταλήξουμε στη χώρα που θα πάμε, καλό είναι να πραγματοποιήσουμε έρευνα για την αγορά εργασίας ώστε να δούμε εάν υπάρχει ζήτηση για το επάγγελμα που θέλουμε να κάνουμε, τι συνθήκες επικρατούν κτλ. Μια αντίστοιχη έρευνα χρειάζεται να γίνει και για τις σπουδές.
- **Εύρεση θέσης εργασίας/κατάλληλου προγράμματος σπουδών**, αφού αποφασίσουμε στον τόπο που θέλουμε να πάμε και πάρουμε τις απαραίτητες πληροφορίες καλό είναι να έχουμε κάνει όλες τις απαραίτητες ενέργειες (π.χ. αποστολή βιογραφικών, αίτηση σε πανεπιστήμια). Το να φύγουμε στα τυφλά, ακόμα και εάν έχουμε φίλους και γνωστούς στον τόπο που θέλουμε να μεταβούμε, μπορεί να κάνει πιο δύσκολη τη μετάβαση.
- **Επίσκεψη στη χώρα προορισμού**. Στις περιπτώσεις που υπάρχει δυνατότητα, θα ήταν χρήσιμο να επισκεφτούμε τη χώρα προορισμού, ώστε να αποκτήσουμε μια πρώτη επαφή που θα μας βοηθήσει να σχεδιάσουμε και να αξιολογήσουμε καλύτερα τις κινήσεις μας.
- **Αναζήτηση στο διαδίκτυο**. Πολλές από τις πληροφορίες μπορούμε να τις συγκεντρώσουμε, αξιοποιώντας διαδικτυακές πηγές.<sup>2</sup>
- **Απόψεις άλλων ανθρώπων**. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να αναζητήσουμε και ν' ακούσουμε τις απόψεις άλλων ανθρώπων που έχουν αντίστοιχη εμπειρία και να μιλήσουμε με άτομα που έχουν κάνει ήδη το βήμα, έχουν φύγει στο εξωτερικό και ξέρουν τι προβλήματα μπορεί κανείς να συναντήσει εκεί. Σε κάθε περίπτωση ας έχουμε υπό όψιν το στοιχείο του υποκειμενισμού που πάντα υπάρχει στην αφήγηση της προσωπικής ιστορίας του καθενός.
- Μπορούμε να διακρίνουμε το υποκειμενικό στοιχείο στις παρακάτω απόψεις ατόμων που έφυγαν στο εξωτερικό για εργασία.<sup>3</sup>

2 Βλέπε παράρτημα

3 Αποσπάσματα από άρθρο με εμπειρίες Ελλήνων που έφυγαν στο εξωτερικό για να εργαστούν λόγω της κρίσης. Πηγή [www.in.gr](http://www.in.gr)

- «υπάρχουν ευκαιρίες, αλλά ο ανταγωνισμός είναι μεγάλος και αρκετές εταιρείες απαιτούν να ξέρεις την γλώσσα για να σε προσλάβουν... Παρόλα αυτά δεν είναι Ελλάδα, είναι δύσκολο να συναντήσεις πολύ συχνά με τον άλλο γιατί κατά κάποιο τρόπο είναι όλοι απασχολημένοι»
- «Προσωπικά δεν θα ήθελα να ζήσω εδώ για πάντα. Δεν αποκλείω γενικά το ενδεχόμενο να ζήσω στο εξωτερικό, αλλά πραγματικά θα ήθελα να γυρίσω κάποια στιγμή στην Ελλάδα και να κάνω κάτι δικό μου. Ποτέ δεν ξέρεις βέβαια τι σου ετοιμάζει η ζωή. Σπίτι πάντως είναι εκεί που είναι η καρδιά σου, λένε».
- «Ο μισθός είναι τετραπλάσιος από αυτόν που προσφέρουν για πτυχιούχο στην Ελλάδα. Το κόστος ζωής, βέβαια, είναι υψηλό. Ωστόσο υπάρχει το περιθώριο για αποταμίευση και για προσωπικές δραστηριότητες». Έχεις τη δυνατότητα να αφιερώνεις χρόνο για αθλητικές δραστηριότητες στο βουνό, αλλά και στην πόλη. Μπορείς να χρησιμοποιείς το ποδήλατό σου για να πας στη δουλειά σου και για τις άλλες σου μετακινήσεις. Και να είναι ποιότητα το γραφείο σου να έχει θέα στη λίμνη. Είναι κάτι που δεν το βρίσκεις συχνά».
- «Το κόστος ζωής, αν εξαιρέσει κανείς τα ενοίκια, κινείται πάνω-κάτω στα επίπεδα της Ελλάδας. Οι μισθοί, ωστόσο, είναι σχεδόν διπλάσιοι. Λέξη-κλειδί είναι η ποιότητα ζωής, τόσο σε όρους εξοικονόμησης χρόνου και ταλαιπωρίας, όσο και σε πιο ήπιους ρυθμούς καθημερινότητας»
- «Το να είσαι σε μία μικρή πόλη, όπως εγώ, σημαίνει περιορισμένες επιλογές διασκέδασης. Επίσης, οι άνθρωποι είναι κλειστοί και αρνούνται να μιλήσουν αγγλικά προσποιούμενοι ότι δεν γνωρίζουν. Οπότε αντιμετωπίζεις δυσκολίες στο να ενσωματωθείς αν δεν μιλάς τη γλώσσα τους. Γενικά υπάρχει μία ξеноφοβία και όλα αυτά σε κάνουν να νιώθεις «απρόσκλητος».

## Η εμπειρία της κινητικότητας

- Η μετάβαση και διαμονή σε μια άλλη χώρα για εκπαιδευτικούς ή επαγγελματικούς λόγους μπορεί να είναι μια πολύτιμη εμπειρία στη ζωή μας τόσο κατά το διάστημα που βρισκόμαστε στο εξωτερικό όσο και μετά την επιστροφή μας στην χώρα μας, εφόσον επιλέξουμε να επιστρέψουμε.
- Σημαντική βαρύτητα για την εμπειρία της ζωής στο εξωτερικό έχει ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι σκέφτονται και νιώθουν σε σχέση με την πολιτισμική διαφορά, με άλλα λόγια, με ό,τι είναι διαφορετικό από τη δική τους κουλτούρα. Η εμπειρία της επαφής με ένα διαφορετικό πολιτισμό μπορεί να συνοδεύεται από μία ευρεία γκάμα συναισθημάτων που εκτείνονται από την άρνηση μέχρι την αποδοχή. Σε αρχικό στάδιο κυρίως, μπορεί κανείς να αρνείται να αναγνωρίσει την ύπαρξη πολιτισμικών διαφορών ή και όταν τις αναγνωρίζει να τις αντιμετωπίζει με δυσπιστία και γενικά με αρνητικά συναισθήματα. Στον αντίποδα, μπορεί κάποιος να θεωρήσει την άλλη κουλτούρα καλύτερη και να εμφανίσει δυσπιστία απέναντι στο δικό του πολιτισμό.
- Πολλά πράγματα στη ζωή στο εξωτερικό μπορούν κάποια στιγμή να γίνουν αντιληπτά ως πολιτισμική έκκληση – που μπορεί βέβαια να είναι και θετική, ή ως πολιτισμικό σοκ που αφορά σημαντικότερα γεγονότα και μπορεί να συνοδεύεται από συναισθήματα άγχους και φόβου. Σε κάθε φάση της ζωής στο εξωτερικό πρέπει κανείς να μάθει να αντιμετωπίζει τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά ερεθίσματα και να εκλαμβάνει τις δυσκολίες σαν θετικές προκλήσεις.
- Στο πλαίσιο μιας ομαλής εξέλιξης, οι άνθρωποι αποδέχονται και κατανοούν τον άλλο πολιτισμό και αναγνωρίζουν με θετικό τρόπο το ότι έχουν περισσότερες από μια πολιτισμικές προοπτικές στη διάθεσή τους. Ένα μεγάλο όφελος από την εμπειρία της ζωής στο εξωτερικό είναι αυτή ακριβώς η διαπολιτισμική ευαισθησία που μπορεί να αναπτύξει κάποιος και η οποία συμβάλει σημαντικά στη συνολική προσωπική του ανάπτυξη.
- Μετά την παραμονή για κάποιο διάστημα, μεγάλο ή μικρό, στο εξωτερικό, συνήθως έρχεται η ώρα της επιστροφής στη χώρα καταγωγής. Μια νέα διαδικασία προσαρμογής ξεκινάει η οποία μπορεί να συμπεριλαμβάνει και ένα «αντίστροφο» πολιτισμικό σοκ. Η ερμηνεία και επεξήγηση της εμπειρίας που προηγήθηκε είναι σημαντική για το ίδιο το άτομο, για την αυτοβελτίωσή του, για την προετοιμασία άλλων ανθρώπων που σχεδιάζουν τη δική τους μετάβαση, αλλά και για την ομάδα/ κοινότητα που εμπλουτίζεται από τη μεταφορά της εμπειρίας μιας διαφορετικής κουλτούρας.

## Μετακίνηση στην Ευρώπη:

### οι δυνατότητες και οι προοπτικές μέχρι το 2020

Η Ευρωπαϊκή Ένωση διευκολύνει εδώ και χρόνια την ελεύθερη μετακίνηση των πολιτών της για εκπαιδευτικούς ή επαγγελματικούς σκοπούς. Η αγορά εργασίας της ΕΕ χαρακτηρίζεται από μεγάλη ανεργία σε ορισμένες περιοχές και τομείς, καθώς και έλλειψη δεξιοτήτων και εργασίας σε άλλους. Απαιτείται μεγαλύτερη επαγγελματική κινητικότητα προκειμένου να επιτευχθεί ο στόχος της Ευρώπης για περισσότερες και καλύτερες θέσεις εργασίας.

Σύμφωνα με τους στόχους που τίθενται σε ευρωπαϊκό επίπεδο μέχρι το 2020:<sup>4</sup>

- ενισχύεται η κινητικότητα των νέων για εκπαιδευτικούς αποκλειστικά λόγους σε όλα τα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα και βαθμίδες, ώστε η εκπαιδευτική κινητικότητα των νέων στην ΕΕ να είναι ο κανόνας και όχι η εξαίρεση, να είναι αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαιδευτικής διαδικασίας και όλοι οι εμπλεκόμενοι φορείς να συνδράμουν για τη στήριξη και ανάπτυξη δράσεων που ενθαρρύνουν την εκπαιδευτική κινητικότητα των νέων.

<http://news.in.gr/greece/article/?aid=1231143184>

4 Η Πράσινη Βίβλος για την προώθηση της εκπαιδευτικής κινητικότητας για νέους ανθρώπους (Green Paper: Promoting for Learning Mobility of Young People), Ιούλιος του 2009, υπηρετεί τις προτεραιότητες του ψηφίσματος του 2008 για τη Δια Βίου Μάθηση.



- Αναδεικνύονται :
  - \* η προώθηση οργανωμένων πρωτοβουλιών εκπαιδευτικής κινητικότητας (Σύνδεση κινητικότητας με τα εκπαιδευτικά αποτελέσματα, απόκτηση γνώσεων, προσόντων και επαγγελματικής εμπειρίας).
  - \* η προώθηση της κινητικότητας καταρχήν ανάμεσα στις χώρες της ΕΕ και ανάπτυξη προγραμμάτων ανταλλαγής με τον υπόλοιπο κόσμο.
  - \* η προώθηση της κινητικότητας μεταξύ – τομέων (cross-sector) π.χ. μεταξύ της εκπαίδευσης και της αγοράς εργασίας
  - \* η επικέντρωση στην φυσική κινητικότητα, αλλά και αξιοποίηση της εικονικής κινητικότητας με τη χρήση ΤΠΕ (virtual mobility).
  - \* η επικέντρωση στην κινητικότητα των νέων (16-35 ετών), αλλά και ανάδειξη της σημασίας της εκπαιδευτικής κινητικότητας για όλες τις ηλικίες.

Στο πλαίσιο της προετοιμασίας για μια περίοδο εκπαιδευτικής κινητικότητας προβλέπονται τα εξής:

- Πληροφόρηση και Συμβουλευτική για τις ευκαιρίες χρηματοδότησης, τις εκπαιδευτικές ευκαιρίες και άλλες πρακτικές συμβουλές.
- Προβολή και κινητοποίηση (ανάδειξη και προβολή των θετικών εμπειριών που αποκομίζουν οι νέοι από την ΕΚ, τυπική αναγνώριση της περιόδου κινητικότητας σε όλη την ΕΕ)
- Εξοικείωση με την κουλτούρα και τη γλώσσα των υπόλοιπων Ευρωπαϊκών χωρών.
- Νομικές ρυθμίσεις για τη διευκόλυνση της ΕΚ.
- Δυνατότητα μεταφοράς δανείων και υποτροφιών στις χώρες της ΕΕ.
- Προώθηση κινητικότητας από και προς την ΕΕ (π.χ. απλοποίηση διαδικασιών για παροχή εκπαιδευτικής visa).
- Καλή προετοιμασία και στήριξη των νέων πριν την περίοδο ΕΚ και διασφάλιση ποιότητας της δράσης ΕΚ
- Ενίσχυση της συμμετοχής σε προγράμματα ΕΚ ατόμων από μειονεκτούσες ομάδες (π.χ. ΑΜΕΑ, μετανάστες, οικονομικά ασθενέστεροι)

Κατά την περίοδο της εκπαιδευτικής κινητικότητας σημαντικό ρόλο διαδραματίζει ο οργανισμός υποδοχής με την παροχή υπηρεσιών καθοδήγησης (mentoring) και ενσωμάτωσης ενώ παράλληλα αναδεικνύεται η σημασία της αναγνώρισης και επικύρωσης της εμπειρίας ΕΚ με την αξιοποίηση των Ευρωπαϊκών εργαλείων που είναι διαθέσιμα υπό την ευθύνη του κάθε κράτους- μέλους<sup>5</sup>.

**Στόχος σε ευρωπαϊκό επίπεδο είναι μέχρι το 2020, τουλάχιστον το 20% των ατόμων που αποφοιτούν από την Ευρωπαϊκή Ανώτατη Εκπαίδευση να βιώσουν την εμπειρία εκπαίδευσης ή κατάρτισης στο εξωτερικό.**

Επιπλέον, για την προώθηση της κινητικότητας των νέων προωθούνται οι νέες συνεργασίες και θεωρείται σημαντική η κινητοποίηση φορέων, θεσμών και πόρων για τη ενίσχυση της ΕΚ (π.χ. δημόσιοι φορείς, επαγγελματικές ενώσεις, ΜΚΟ, οργανώσεις πολιτών, τοπικά συμβούλια, φορείς τοπικής αυτοδ/σης, κτλ.), η ενεργής συμμετοχή του επιχειρηματικού κόσμου, η εικονική δικτύωση (πχ eTwinning, ηλεκτρονική διασύνδεση σχολείων). Αναδεικνύεται επίσης η ανάγκη για συμμετοχή και στήριξη «πολλαπλασιαστών», ατόμων που έχουν προηγούμενη εμπειρία από συμμετοχή σε δράσεις ΕΚ.

Στο πλαίσιο του **Στρατηγικού Πλαισίου για την Ευρωπαϊκή Συνεργασία στην Εκπαίδευση και την Κατάρτιση (Education & Training 2020)** αναγνωρίζονται τέσσερις στόχοι:

- το να γίνει πραγματικότητα η διά βίου μάθηση και κινητικότητα
- η βελτίωση της ποιότητας και της αποδοτικότητας της εκπαίδευσης και της κατάρτισης
- η προώθηση της ισότητας, της κοινωνικής συνοχής και των ενεργών πολιτών,
- η ενίσχυση της δημιουργικότητας και της καινοτομίας, συμπεριλαμβανομένης της επιχειρηματικότητας, σε όλα τα επίπεδα της εκπαίδευσης και της κατάρτισης

Η πρωτοβουλία Youth on the move – Νεολαία σε Κίνηση <http://ec.europa.eu/youthonthemove> συμβάλλει ήδη σημαντικά στην ενίσχυση της κινητικότητας των νέων καθώς και στην αξιοποίηση ευκαιριών για σπουδές, κατάρτιση και εργασία στην Ευρώπη. Το «Νεολαία σε Κίνηση» είναι μια ολοκληρωμένη δέσμη πρωτοβουλιών πολιτικής για την εκπαίδευση και την απασχόληση των νέων στην Ευρώπη. Ξεκίνησε το 2010, είναι μέρος της στρατηγικής Ευρώπη 2020 για έξυπνη, διατηρήσιμη και χωρίς αποκλεισμούς ανάπτυξη.

Το «Νεολαία σε Κίνηση» αποσκοπεί στη βελτίωση της εκπαίδευσης και της απασχολησιμότητας των νέων, τη μείωση της υψηλής ανεργίας των νέων και την αύξηση του ποσοστού εργαζόμενων νέων - σύμφωνα με τον ευρύτερο στόχο της ΕΕ για την επίτευξη του 75% του ποσοστού απασχόλησης για τον πληθυσμό σε ηλικία εργασίας (20 - 64 ετών) μέσα από το:

- να καταστεί η εκπαίδευση και η κατάρτιση στις ανάγκες των νέων

<sup>5</sup> European Credit Transfer and Accumulation System (ECTS), European Credit System for Vocational Education and Training (ECVET), European Qualifications Framework (EQF), Youthpass (certificate for youth exchanges and volunteering), Έγγραφο EUROPASS, European Quality Charter for Mobility.

- να ενθαρρύνουν περισσότερους νέους να επωφεληθούν από επιχορηγήσεις της ΕΕ για σπουδές ή κατάρτιση σε άλλη χώρα
- να ενθαρρυνθούν οι χώρες της ΕΕ να λάβουν μέτρα για την απλοποίηση της μετάβασης από την εκπαίδευση στην εργασία

## Ευρωπαϊκά εργαλεία αναζήτησης εκπαιδευτικών ευκαιριών και διαφάνειας των προσόντων

Ενδιαφέρεσαι για ευκαιρίες δια βίου μάθησης στην Ευρώπη;  
Προετοιμάσου για ένα μοναδικό ταξίδι μάθησης και εμπειριών!  
Πλοηγήσου στην Ευρώπη των εκπαιδευτικών ευκαιριών !

Η κινητικότητα σε χώρες της ΕΕ μπορεί να σε βοηθήσει να αναπτύξεις νέες δεξιότητες και γνώσεις, να αυξήσεις την επαγγελματική σου ετοιμότητα και να αναβαθμίσεις τα προσόντα σου. Η μετακίνηση στο εξωτερικό σε ένα άγνωστο περιβάλλον με μια άλλη γλώσσα και πολιτισμό είναι μια σημαντική αλλαγή στη ζωή ενός ατόμου που χρειάζεται συστηματική προετοιμασία και πληροφόρηση και πάνω απ' όλα αυτογνωσία και αποτελεσματική παρουσίαση των γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων σου.

Δεν χρειάζεται να είσαι εξειδικευμένος επαγγελματίας ή να μιλάς άπταιστα ξένες γλώσσες για να μετακινηθείς σε μια άλλη χώρα της Ευρώπης, εξάλλου πηγαίνεις στο εξωτερικό για να μάθεις!

Προτού όμως φύγεις, είναι μια καλή ιδέα να σκεφτείς τις δεξιότητες και τις ικανότητες που έχεις. Υπάρχουν δίκτυα και ιστοσελίδες που μπορείς να αναζητήσεις περισσότερες πληροφορίες για την εκπαιδευτική κινητικότητα καθώς και εργαλεία με τα οποία μπορείς να αναδείξεις τα προσόντα που διαθέτεις! Αξιοποίησέ τα !

**Ευρωπαϊκή Διαδικτυακή Πύλη Πληροφόρησης για τις Ευκαιρίες Μάθησης PLOTEUS <http://ec.europa.eu/ploteus> Αναζήτησε πληροφορίες για τις ευκαιρίες σπουδών σε όλες τις χώρες της Ευρώπης με ένα κλικ στον PLOTEUS**

Στόχος του PLOTEUS είναι να βοηθήσει φοιτητές, εργαζόμενους, άτομα που ψάχνουν εργασία, γονείς, συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού και εκπαιδευτικούς να βρουν πληροφορίες σχετικά με τις ευκαιρίες εκπαίδευσης στην Ευρώπη και συγκεκριμένα για: Ευκαιρίες μάθησης - Εκπαιδευτικά συστήματα - Ανταλλαγές και επιχορηγήσεις - Σημεία Επαφής (επικοινωνία) - Εγκατάσταση σε άλλη χώρα

**Euroguidance – Ένα Ευρωπαϊκό δίκτυο πληροφόρησης για τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό [www.euroguidance.net](http://www.euroguidance.net)**

Είναι ένα Δίκτυο 67 Εθνικών Κέντρων Πληροφόρησης για τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό σε 33 Ευρωπαϊκές χώρες. Προωθεί τη διεθνή κινητικότητα και προάγει τις διεθνείς πρακτικές για τη Συμβουλευτική και τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό.

Το Εθνικό Κέντρο Euroguidance λειτουργεί στην Ελλάδα από το 2000 και σήμερα εκπροσωπείται από τον Εθνικό Οργανισμό Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.) του Υπουργείου Παιδείας Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων.

**ΠΛΟΗΓΟΣ - Ελληνική Εθνική Βάση Δεδομένων Εκπαιδευτικών Ευκαιριών <http://ploigos.eoppep.gr>**

Βρες πληροφορίες για σπουδές στην Ελλάδα για όλα τα επίπεδα και όλους τους τύπους εκπαίδευσης (γενική, τεχνική επαγγελματική εκπαίδευση, αρχική ή συνεχιζόμενη κατάρτιση, εκπαίδευση ενηλίκων, εξ αποστάσεως εκπαίδευση κλπ.), ανάλογα με τα δικά σου ενδιαφέροντα. Ο ΠΛΟΗΓΟΣ είναι η Ελληνική Εθνική Βάση Δεδομένων Εκπαιδευτικών Ευκαιριών του Εθνικού Οργανισμού Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.) του Υπουργείου Παιδείας Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων.

**Ευρωπαϊκό Δίκτυο Europass – <http://europass.eoppep.gr>**

Προωθεί τη διαφάνεια των επαγγελματικών προσόντων και δεξιοτήτων μέσα από την προβολή και διαχείριση των εγγράφων Europass, με σκοπό την προώθηση της κινητικότητας στην Ευρώπη για εκπαιδευτικούς και επαγγελματικούς σκοπούς.

Το Εθνικό Κέντρο Europass λειτουργεί στην Ελλάδα από το 2005 και σήμερα εδρεύει στον Εθνικό Οργανισμό Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.) του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων, Πολιτισμού και Αθλητισμού.

### Ποια είναι τα Έγγραφα Europass και σε τι χρησιμεύουν

Το Europass αποτελεί έναν προσωπικό συντονισμένο φάκελο, κοινό για όλες τις χώρες της Ευρώπης, που απαρτίζεται από πέντε έγγραφα. Αυτά περιγράφουν τα προσόντα, τις γνώσεις, τις ικανότητες και δεξιότητες που έχεις αποκτήσει από την εκπαιδευτική και επαγγελματική σου πορεία. Επειδή πολλοί νέοι αναζητούν εργασία σε χώρες του εξωτερικού, ο φάκελος Europass αποτελεί ένα ιδιαίτερα χρήσιμο εργαλείο. Είναι το διαβατήριο που σου επιτρέπει να περάσεις και σου ανοίγει δρόμο για εργασία και σπουδές. Πολύ διαδεδομένο στην Ευρώπη, όλο και περισσότεροι εργοδότες το ζητούν σήμερα και στην Ελλάδα. Τα **έγγραφα Europass** έχουν κοινή μορφή για όλους τους πολίτες της Ε.Ε. Το Βιογραφικό Σημείωμα (CV) και το Διαβατήριο Γλωσσών συμπληρώνεται από κάθε ενδιαφερόμενο, ενώ το Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού, το Παράρτημα Διπλώματος και η Κινητικότητα Europass συμπληρώνονται και εκδίδονται από τους αρμόδιους φορείς. Στην Ελλάδα, ο Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.) είναι το Εθνικό Κέντρο EUROPASS (<http://europass.eoppep.gr>).

### Europass Βιογραφικό Σημείωμα (CV):

Το **Βιογραφικό Σημείωμα** αποτελεί τον κεντρικό άξονα του φακέλου **Europass**. Είναι ένα προσωπικό έγγραφο που συμπληρώνεται από εσένα τον ίδιο και σου προσφέρει τη δυνατότητα να παρουσιάσεις με σαφή και συνοπτικό τρόπο τις εκπαιδευτικές σου γνώσεις, τα επαγγελματικά προσόντα σου, και άλλα προσωπικά στοιχεία. Αποτελεί το επίσημο πρότυπο Βιογραφικού Σημειώματος που προτείνει η Ευρωπαϊκή Ένωση και χρησιμοποιείται ευρέως στην αναζήτηση εργασίας τόσο σε ευρωπαϊκό όσο και σε εθνικό επίπεδο.

#### **Οι νέοι το προτιμούν επειδή:**

- Ο τρόπος που παρουσιάζονται τα προσόντα και οι ικανότητές τους είναι απλός και κατανοητός
- Μπορούν να συμπεριλάβουν πιο πολλά στοιχεία απ' ό,τι στο κλασικό βιογραφικό
- Εδώ βρίσκουν θέση γνώσεις και δεξιότητες που έχουν αποκτηθεί μέσω της μη τυπικής ή άτυπης μάθησης
- Προσδίδει κύρος, αφού είναι βασισμένο σε ευρωπαϊκά πρότυπα
- Είναι εύκολο να το συμπληρώσεις

#### **Οι εργοδότες το προτιμούν επειδή:**

- Έχει δομημένη μορφή
- Διευκολύνει τη σύγκριση ανάμεσα στους υποψηφίους
- Κάνει πιο εύκολη την κατανόηση του τι έχει να προσφέρει ο κάθε υποψήφιος

### Europass Διαβατήριο Γλωσσών:

Το **Διαβατήριο Γλωσσών Europass** δίνει την ευκαιρία σε κάθε ενδιαφερόμενο να καταγράψει τις γλωσσικές του δεξιότητες, ακόμη και αυτές για τις οποίες δε διαθέτει πιστοποιητικό και που είναι σημαντικές για την εκπαιδευτική και εργασιακή του πορεία. Το **Διαβατήριο Γλωσσών Europass**:

Επιτρέπει να καταγράψεις τις γλωσσικές σου γνώσεις και δεξιότητες άσχετα με τον τρόπο που τις έχεις αποκτήσει Περιγράφει 6 επίπεδα γλωσσομάθειας στα οποία βασίζεσαι για να αυτοαξιολογήσεις τις γλωσσικές σου ικανότητες

- Δεν αντικαθιστά τα πιστοποιητικά γλωσσομάθειας αλλά παρουσιάζει με τρόπο συστηματικό τις γνώσεις σου σε όποιο επίπεδο και να βρίσκεσαι

### Europass Κινητικότητα (Mobility):

Το **Europass Κινητικότητα (Mobility)** καταγράφει και πιστοποιεί τη συμμετοχή σε μια οργανωμένη εμπειρία κινητικότητας σε άλλη χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης την οποία επισκέφτηκες για λόγους εκπαίδευσης ή κατάρτισης. (π.χ. προγράμματα κινητικότητας Erasmus, Comenius, Leonardo da Vinci κλπ.). Μιλά για τα οφέλη που αποκόμισες από αυτό το ταξίδι, κυρίως σε επίπεδο ικανοτήτων. Η έκδοση γίνεται αποκλειστικά με τη συνεργασία φορέων υποδοχής, φορέων αποστολής και Εθνικού Κέντρου Europass.

### Europass Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού:

Το **Europass Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού** συνοδευτικό έγγραφο που χορηγείται στους κατόχους διπλώματος ή πιστοποιητικού επαγγελματικής κατάρτισης, περιγράφοντας αναλυτικά το περιεχόμενο του τίτλου σπουδών και είναι κοινό για όλους τους κατόχους διπλώματος ή πιστοποιητικού της ίδιας ειδικότητας. Συμπληρώματα Πιστοποιητικού υπάρχουν σήμερα για 126 ειδικότητες ΙΕΚ.

### Europass Παράρτημα Διπλώματος:

Το **Europass Παράρτημα Διπλώματος** χορηγείται από τα Ιδρύματα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης στους απόφοιτους ανώτερων και ανώτατων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων μαζί με το πτυχίο ή το δίπλωμα τους. Δεν αντικαθιστά το πτυχίο αλλά διευκολύνει να γίνει πιο κατανοητός ο τίτλος, το επίπεδο και το περιεχόμενο των σπουδών σου, ιδιαίτερα σε άλλες χώρες.

# Β' ΕΝΟΤΗΤΑ

## ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

#### 1<sup>ο</sup> ΜΕΡΟΣ

#### Πόσο έτοιμος/η είσαι για μια εμπειρία κινητικότητας

##### 1. Πόσο «διεθνής» είσαι;

Οι παρακάτω ασκήσεις θα σε βοηθήσουν να αναστοχαστείς πάνω στο πόσο «διεθνή» θεωρείς τον εαυτό σου και αν θα σου ταίριαζε να ζήσεις στο εξωτερικό μόνιμα ή για κάποιο μεγάλο διάστημα.



##### Συνειρμοί με τις λέξεις

Τι σου έρχεται στο μυαλό όταν ακούς τις παρακάτω λέξεις;

Κατασκήνωση εθελοντικής εργασίας

διπλωμάτης

φτώχεια

σπουδαστής σε πρόγραμμα ανταλλαγής

Ρωσία

αλλοδαπός

κλίση στις ξένες γλώσσες

μονοπάτια καριέρας

κατανάλωση

ιεραποστολή

Νέα Υόρκη

Manga

au pair (εργασία σε ξένη χώρα ως «οικόσι-  
το» προσωπικό)

ιθαγενής/ ντόπιος

πολιτισμικό σοκ

επίπεδο ζωής

κοσμοπολίτης

Αφρική

Θα το βρεις ίσως χρήσιμο να συγκρίνεις με ένα φίλο τις σκέψεις που σου δημιουργούν οι παραπάνω λέξεις.

## Διαλέγοντας μια χώρα

Συμπλήρωσε αυτό το γρήγορο κουίζ για τις χώρες που σου αρέσουν και τραβούν το ενδιαφέρον σου.

**Σημείωσε τρεις χώρες στις οποίες θα ήθελες να μείνεις για ένα μικρό διάστημα.**

**Σημείωσε τρεις χώρες στις οποίες δεν θα πήγαινες για κανένα λόγο.**

Γιατί επέλεξες αυτές τις χώρες; Τι είναι αυτό που σε ενθουσιάζει ή σε απωθεί;

Τι ξέρεις για αυτές τις χώρες; Ποια πράγματα συνδέεις με αυτές;

Μάθε περισσότερα για τις χώρες που δεν σε ενδιαφέρουν.

## Πάσχεις από «ταξιδιωτικό πυρετό»; Μέτρησε τη θερμοκρασία σου!

Διάβασε τις παρακάτω προτάσεις και τσέκαραε στο ταξιδιωτικό θερμόμετρο την άποψη που σου ταιριάζει περισσότερο.

|  | Διαφωνώ<br>απόλυτα | δεν έχω<br>άποψη | συμφωνώ<br>απόλυτα |
|--|--------------------|------------------|--------------------|
| 1. Είμαι σε μια φάση της ζωής μου που θα μπορούσα να φύγω στο εξωτερικό αμέσως τώρα.   |                    |                  |                    |
| 2. Οι ξένες γλώσσες και κουλτούρες πάντοτε με ενθουσίαζαν.   |                    |                  |                    |
| 3. Το πιθανότερο είναι ότι θα καταφέρω να βρω μια δουλειά στο εξωτερικό.   |                    |                  |                    |
| 4. Θα μπορούσα να στο εξωτερικό πράγματα που δεν θα μπορούσα να κάνω στην Ελλάδα.  |                    |                  |                    |
| 5. Θα με ενδιέφερε να μάθω αν μπορώ να τα καταφέρω σε μια ξένη χώρα.   |                    |                  |                    |
| 6. Οι σπουδές ή η δουλειά στο εξωτερικό μπορεί να είναι μια ευχάριστη αλλαγή.  |                    |                  |                    |
| 7. Όσο θα είμαι στο εξωτερικό, θα μπορέσω να ξανασκεφτώ τη ζωή μου έχοντας μεγαλύτερη απόσταση και να αποφασίσω για το μέλλον. |                    |                  |                    |
| 8. Με ενδιαφέρει να μάθω τι σκέφτονται οι άνθρωποι σε άλλες χώρες για τους Έλληνες.  |                    |                  |                    |
| 9. Το να βιώνεις πολιτισμικές διαφορές πλουτίζει τη ζωή σου.   |                    |                  |                    |
| 10. Όταν επισκέπτομαι μια χώρα στο εξωτερικό, συχνά αναρωτιέμαι πώς θα ήταν να έμεινα εκεί.                                    |                    |                  |                    |

**Αν τα περισσότερα σημεία** που έχεις τσεκάρει βρίσκονται στην κόκκινη περιοχή, η περίπτωση σου είναι ξεκάθαρη: έχεις ταξιδιωτικό πυρετό! Προχώρησε στις επόμενες ασκήσεις.

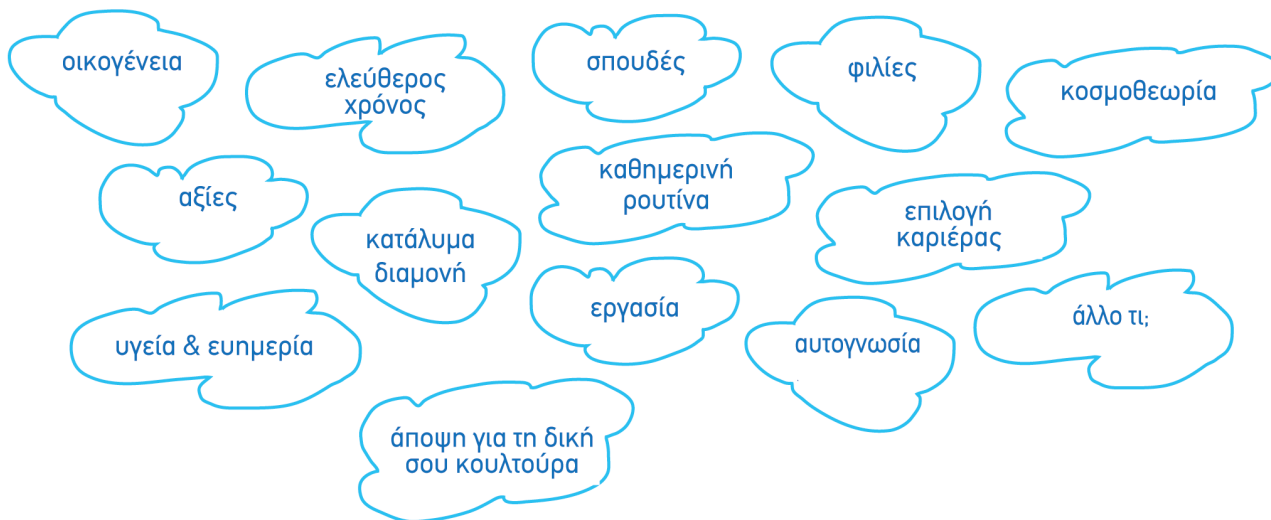
**Αν τα περισσότερα σημεία** σου βρίσκονται στη μπλε περιοχή, η καλύτερη επιλογή σου για την ώρα είναι να έχεις διεθνείς εμπειρίες στην Ελλάδα! Ωστόσο, μπορείς να εξετάσεις καλύτερα τις επιλογές σου με τη βοήθεια αυτού του οδηγού. Πιθανόν να βρεις χρήσιμη την άσκηση «Ετοιμοί, Φύγαμε!».

## 2. Νέα γλώσσα – νέοι ορίζοντες;

Η εγκατάσταση στο εξωτερικό, σε ένα περιβάλλον που δεν είναι οικείο, με μια παράξενη γλώσσα και κουλτούρα, είναι μια μεγάλη αλλαγή στη ζωή κάποιου. Υπάρχουν αλλαγές για τις οποίες δεν είναι δυνατόν να προετοιμαστείς. Αυτό που μπορείς να κάνεις όμως, είναι να εκτιμήσεις πόσο προετοιμασμένος είσαι προβλέποντας κάθε πιθανή αλλαγή και σκεπτόμενος πώς θα ανταποκρινόσουν σε αυτή.

### Σύννεφα

Τα σύννεφα αντιπροσωπεύουν διαφορετικούς τομείς στη ζωή σου που ίσως επηρεαστούν από την εγκατάσταση στο εξωτερικό. Τσέκαρε τα σύννεφα που πιστεύεις ότι θα επηρεαστούν περισσότερο αν εγκατασταθείς σου στο εξωτερικό.



### Συντροφιά με τις αλλαγές

Σκέψου πώς είχες αντιδράσει στο παρελθόν σε αλλαγές που έγιναν στη ζωή σου. Οι αλλαγές αυτές μπορεί να αφορούν μια μετακόμιση, το να φύγεις από το σπίτι για σπουδές ή το να ξεκινήσεις μια καινούργια δουλειά. Βρες μια αλλαγή που έχεις βιώσει και απάντησε στα παρακάτω :

- Ποια ήταν η πρώτη σου σκέψη;
- Πώς αντέδρασες;
- Πώς ένιωσες για την αλλαγή;
- Πώς αντέδρασαν οι κοντινοί σου άνθρωποι στην αλλαγή;
- Ποιο ήταν το καλύτερο ή το χειρότερο πράγμα γύρω από αυτή την αλλαγή;
- Πώς προσαρμόστηκες στην αλλαγή; Πόσο καιρό σου πήρε;
- Τι έμαθες για τον εαυτό σου σαν αποτέλεσμα αυτής της αλλαγής;

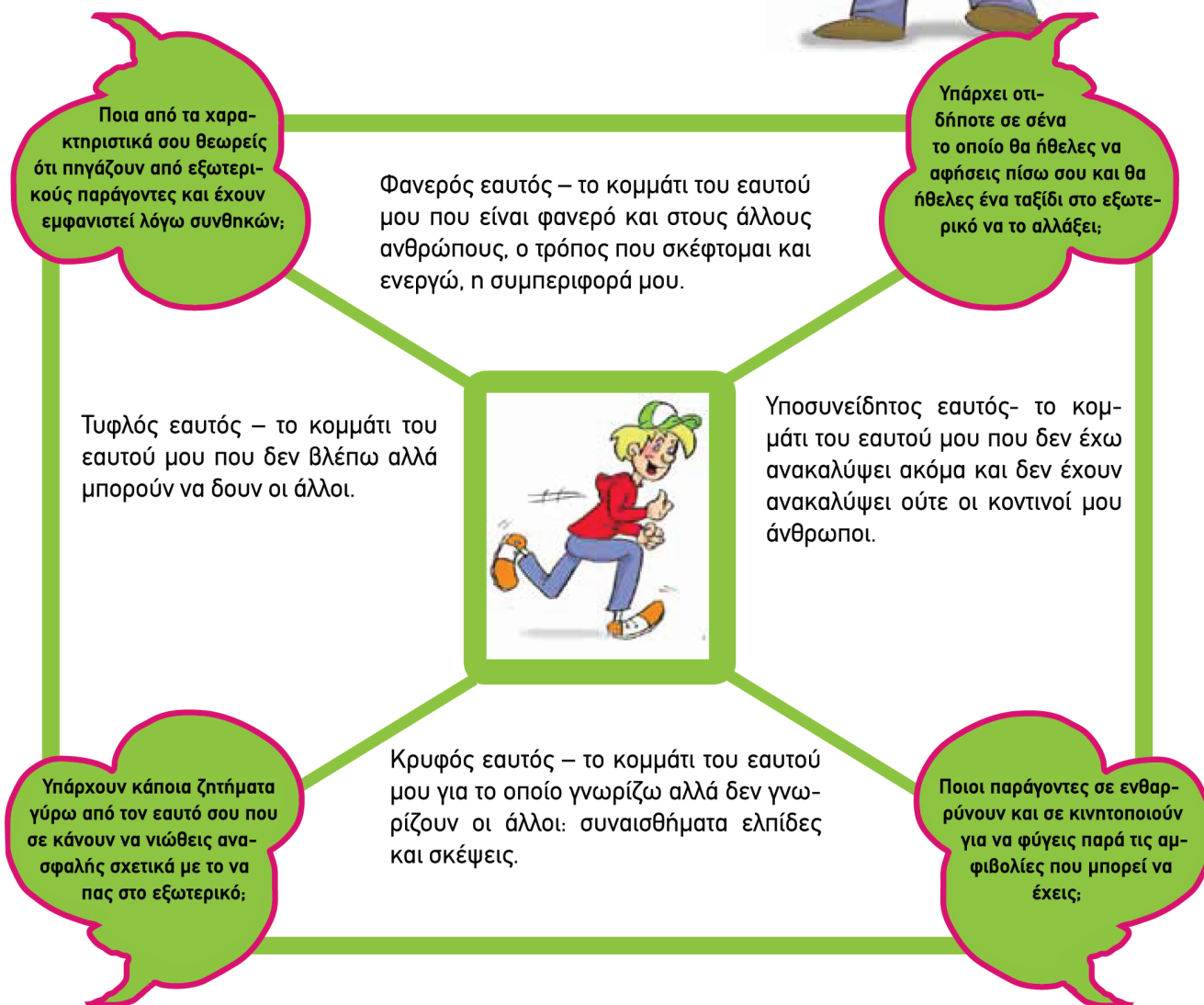
Μπορείς να διακρίνεις κάποια στοιχεία στη συμπεριφορά σου που πιστεύεις ότι σε χαρακτηρίζουν ή που τείνεις να επαναλαμβάνεις σε καταστάσεις αλλαγής;

### 3. Ξέρεις ποιος είσαι;

Αυτογνωσία είναι η συνειδητοποίηση των επιθυμιών μας, των συναισθημάτων, των σκέψεων και των συμπεριφορών μας. Είναι η βάση πάνω στην οποία χτίζουμε την εικόνα του εαυτού μας και πάνω στην οποία προβάλλουμε τις ιδέες που έχουμε για τον κόσμο τριγύρω μας.

Η καλή γνώση του εαυτού μπορεί να μας βοηθήσει να προσαρμοστούμε σε ένα περιβάλλον που δεν είναι οικείο σε μια ξένη χώρα. Σε ένα μη οικείο περιβάλλον, η ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας μπορεί να επανεξεταστεί και σαν αποτέλεσμα η αυτογνωσία μας μπορεί να ενισχυθεί ή μπορεί να αρχίσουμε να σκεφτόμαστε διαφορετικά για τον εαυτό μας. Σε ένα νέο περιβάλλον ίσως ανακαλύψουμε ότι οι πλευρές του εαυτού μας που θεωρούσαμε ότι χρειάζονται βελτίωση είναι τελικά τα δυνατά μας σημεία και το αντίστροφο.

Με το παρακάτω σχέδιο μπορείς να σκεφτείς πάνω στη δική σου αυτογνωσία.



Πηγή: Luft J., Ingham H. (1955): The Johari Window: A Graphic Model for Interpersonal Relations

## 4. Έτοιμοι; Φύγαμε!

Δε χρειάζεται να είσαι υψηλά εξειδικευμένος επαγγελματίας ή διάνοια στις γλώσσες για να φύγεις από την Ελλάδα – ούτως ή άλλως πας στο εξωτερικό για να μάθεις. Είναι βέβαιο ότι έχεις πολλές δεξιότητες που θα σε βοηθήσουν να τα καταφέρεις στο νέο σου περιβάλλον. Πριν φύγεις, ίσως είναι καλή ιδέα να σκεφτείς τις δεξιότητες και ικανότητες που έχεις. Αυτό θα ενισχύσει και την αυτοπεποίθησή σου.



Αξιολόγησε τον εαυτό σου και τις ικανότητες σου διαλέγοντας τις πιο κατάλληλες απαντήσεις στις παρακάτω προτάσεις :

### 1: Δε νομίζω 2: Μερικές φορές 3: Συχνά 4: Σχεδόν πάντα

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1. Μπορώ να κατανοήσω τη μη λεκτική επικοινωνία και τα νεύματα καλά .                                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Μου φαίνεται εύκολο να μιλάω με ξένους.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Αποδέχομαι τις απόψεις και τις σκέψεις των άλλων ακόμη και όταν διαφέρουν σημαντικά από τις δικές μου. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Προσπαθώ να έχω ανοικτό μυαλό απέναντι σε διαφορετικά πράγματα.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Δεν έχω κανένα πρόβλημα να εκφράσω τη γνώμη μου στο πλαίσιο μιας ομάδας.                               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Μπορώ να επικοινωνήσω το μήνυμά μου σωστά σε μια ξένη γλώσσα   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Έχω μια ρεαλιστική εικόνα για τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία μου                                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Προσαρμόζομαι γρήγορα σε καταστάσεις που αλλάζουν.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Μπορώ να είμαι ευέλικτος σε διαφορετικές καταστάσεις.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Χειρίζομαι την ανασφάλεια καλά.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Μπορώ να χαρακτηριστώ ως περιπετειώδης  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Δεν παραιτούμε όταν αποτυγχάνω, αντίθετα προσπαθώ ξανά και μαθαίνω από τα λάθη μου.                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Είμαι ανοικτός και έτοιμος να βιώσω και να μάθω νέα πράγματα  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Ξέρω πώς να διαχειριστώ το έντονο στρες.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Μου αρέσει να συναντώ καινούργιους ανθρώπους και κάνω προσπάθειες για να συμβαίνει αυτό               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Δε ντρέπομαι να ζητήσω συμβουλές από ανθρώπους που δε γνωρίζω   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Είμαι έτοιμος να επανεξετάσω τον τρόπο που σκέφτομαι και λειτουργώ.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 |

### Πόσο έτοιμος είμαι για τον κόσμο;

**Αν συγκέντρωσες περισσότερα 1:** “Κανείς δε γεννήθηκε ειδικός! Το μόνο που χρειάζομαι είναι ενθουσιασμός και η κατάλληλη συμπεριφορά για να πλουτίσω τις γνώσεις, τις ικανότητες και δεξιότητες μου!”

**Αν συγκέντρωσες περισσότερα 2:** “Έχω ήδη πολλές χρήσιμες δεξιότητες που θα με συντροφεύσουν. Χρειάζομαι μόνο περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτό μου.”

**Αν συγκέντρωσες περισσότερα 3:** “Νιώθω απόλυτα έτοιμος να φύγω στο εξωτερικό”

**Αν συγκέντρωσες περισσότερα 4:** “Γιατί χάνω το χρόνο μου; Είναι καιρός να ετοιμάσω τα πράγματα μου και να φύγω!”



## 5. Ένας Έλληνας στο εξωτερικό;



Όταν βρίσκεσαι στο εξωτερικό, αντιπροσωπεύεις μια ξένη κουλτούρα και αυτό συγκεντρώνει το ενδιαφέρον των ανθρώπων που σε συναντούν. Προφανώς θα σου κάνουν πολλές ερωτήσεις για την Ελλάδα και για το πώς είναι να είσαι Έλληνας.

Όπως εσύ μπορεί να έχεις συγκεκριμένες ιδέες για κάποιες χώρες, έτσι και οι άλλοι άνθρωποι μπορεί να έχουν τις δικές τους προκατασκευασμένες ιδέες για την Ελλάδα και τους Έλληνες. Για τον υπόλοιπο κόσμο, πέρα από το να είσαι ο συγκεκριμένος άνθρωπος, συχνά θα αντιμετωπίζεσαι ως Έλληνας, Βαλκάνιος, Ευρωπαίος. Η συμπεριφορά σου είναι αυτή που θα επιβεβαιώσει τα στερεότυπα ή θα έρθει σε αντίθεση με αυτά. Τι πράγματα θα σου άρεσε να λες στον κόσμο σχετικά με το ότι είσαι Έλληνας;

### Τι σημαίνει για σένα το να είσαι Έλληνας;

Τι συμπεριφορές περιμένεις ότι θα αντιμετωπίσεις σαν Έλληνας στο εξωτερικό;

Αν γνωρίζεις ανθρώπους που έχουν ζήσει στο εξωτερικό μπορείς να τους ρωτήσεις για την εμπειρία τους. Νωρίτερα, διερευνήσαμε τις σκέψεις που έχουμε Εμείς οι ίδιοι για λέξεις όπως «μετανάστης» ή «ξένος».

Πώς αντιλαμβάνεσαι τον εαυτό σου σε μια ξένη χώρα;

Ίσως είναι μια καλή ιδέα να προετοιμάσεις τον εαυτό σου για ερωτήσεις που θα σου γίνουν, ίσως πάρεις και μερικές φωτογραφίες από την Ελλάδα μαζί σου και φρεσκάρεις τη μνήμη σου με βασικά πράγματα που χρειάζεται να γνωρίζεις για την Ελλάδα.

## 6. Για ποιους λόγους φεύγεις στο εξωτερικό;

Συμπλήρωσε αυτό το τεστ αν ήδη έχεις αποφασίσει να φύγεις στο εξωτερικό. Είναι ένας ευχάριστος τρόπος για να ζυγίσεις τους λόγους και τα κίνητρα σου να φύγεις. Θυμήσου ότι τα κίνητρα σου μπορεί να μη συνδέονται κατ' ανάγκη με αυτό που έχεις αποφασίσει να κάνεις στο εξωτερικό. Μπορεί να έχεις διαφορετικά κίνητρα την ίδια στιγμή και μπορεί επίσης τα κίνητρα να μην μένουν σταθερά αλλά να αλλάζουν καθώς περνά ο καιρός και αλλάζουν οι καταστάσεις και οι προσδοκίες. Από τις παρακάτω προτάσεις, διάλεξε αυτές που περιγράφουν καλύτερα την κατάσταση σου.

- Θέλω να ξαναδώ τη ζωή μου από απόσταση και να πάω στο εξωτερικό να σκεφτώ για το μέλλον μου.
- Θέλω να δικτυωθώ και να κάνω καλές επαγγελματικές επαφές στο εξωτερικό.
- \* Ένας φίλος μου ζει ήδη στο εξωτερικό και θα ήθελα να πάω στο ίδιο μέρος.
- ▲ Καθώς θα βρίσκομαι στο εξωτερικό, είμαι προετοιμασμένος να αλλάξω τα σχέδια μου ακόμα και άξαφνα, προκειμένου να συναντήσω καινούργιες ευκαιρίες και ενδιαφέροντες ανθρώπους.
- Καθώς θα βρίσκομαι στο εξωτερικό ελπίζω να βρεθώ σε διαφορετικές καταστάσεις και να συναντήσω ανθρώπους που θα με διδάξουν καινούργια πράγματα.
- Θέλω να αποκτήσω διεθνή εμπειρία γιατί θα μου φανεί χρήσιμη στο μέλλον και θα με ωφεληθεί επαγγελματικά.
- \* Για την ώρα αισθάνομαι ότι θα ήμουν περισσότερο ευτυχισμένος σε μια άλλη χώρα.
- Νομίζω ότι στο εξωτερικό θα μπορούσα να βρω μια πιο ενδιαφέρουσα ή καλύτερα αμειβόμενη εργασία σε σχέση με το τι μπορώ να κάνω στην Ελλάδα.
- ▲ Δεν έχει μεγάλη σημασία το τι θα κάνω στο εξωτερικό αρκεί να έρθω σε επαφή και να βιώσω διαφορετικά καινούργια πράγματα.
- Θέλω να φύγω στο εξωτερικό για να αυξήσω την ανεξαρτησία και την αυτοπεποίθησή μου.
- Θέλω να φύγω στο εξωτερικό γιατί η σημαντική ευχέρεια στη χρήση της γλώσσας θα με βοηθήσει επαγγελματικά στο μέλλον.
- ▲ Καταρχήν θα μου άρεσε να ταξιδέψω σε διάφορες χώρες και να γνωρίσω διαφορετικές κουλτούρες.
- Θα μου άρεσε να βάλω τον εαυτό μου σε μια απαιτητική κατάσταση και να δω πώς μπορώ να τα καταφέρω μόνος μου.
- \* Σε μια ξένη χώρα θα έχω την ευκαιρία να σπουδάσω κάτι που δε μπορώ να σπουδάσω στην Ελλάδα.
- ▲ Θα μου άρεσε να ταξιδεύω σε διάφορες χώρες και να κάνω περίεργες δουλειές για να κερδίσω αρκετά χρήματα και να συνεχίσω το ταξίδι μου.
- \* Η Ελλάδα δεν προσφέρει όλες τις ευκαιρίες που θα ήταν χρήσιμες στην περίπτωση μου.
- Θα μου άρεσε να φύγω στο εξωτερικό για να πραγματοποιήσω υψηλού επιπέδου σπουδές στον τομέα μου.

**Τέλος, προσθέστε όλες τις απαντήσεις που έχετε συγκεντρώσει για κάθε χρώμα χωριστά.**



#### Αν διάλεξες περισσότερες γαλάζιες ▲ προτάσεις:

##### Περιπέτειες και νέες προοπτικές

Θέλεις να πας στο εξωτερικό για αλλαγή, να δοκιμάσεις νέες εμπειρίες και να κάνεις καινούργιους φίλους. Θέλεις να γνωρίσεις ξένες κουλτούρες και να έρθεις σε επαφή με καινούργια πράγματα. Το τι θα κάνεις στο εξωτερικό δεν είναι πρωταρχικής σημασίας. Είσαι προετοιμασμένος να κάνεις οποιαδήποτε δουλειά αρκεί αυτό να σου επιτρέπει να συνεχίσεις το ταξίδι σου.



#### Αν διάλεξες περισσότερες κόκκινες ● προτάσεις:

##### Προσωπική ανάπτυξη

Θέλεις να πας στο εξωτερικό για να αποκτήσεις περισσότερη εμπειρία, να γίνεις πιο ανεξάρτητος και να μάθεις περισσότερα πράγματα για τον εαυτό σου. Ένας από τους λόγους για τους οποίους φεύγεις είναι για να αποκτήσεις μια απόσταση από τη μέχρι τώρα ζωή σου, να δημιουργήσεις ένα κενό στο χρόνο ή ένα διάλειμμα στην επαγγελματική σου ενασχόληση για να σκεφτείς για τα μελλοντικά σου σχέδια.



#### Αν διάλεξες περισσότερες πράσινες ■ προτάσεις :

##### Πρόοδος στη δουλειά ή στις σπουδές σου

Θέλεις να φύγεις στο εξωτερικό γιατί επιδιώκεις να μάθεις πράγματα που θα ωφελήσουν την καριέρα ή τις σπουδές σου. Θέλεις η εμπειρία σου στο εξωτερικό να δώσει ώθηση στην επαγγελματική σου σταδιοδρομία, ή επίσης, η διεθνής εμπειρία μπορεί να είναι κάτι που απαιτείται στον τομέα σου. Χρειάζεται επίσης να σκεφτείς για τον τρόπο με τον οποίο θα προβάλεις και θα αξιοποιήσεις τα πλεονεκτήματα της διεθνούς σου εμπειρίας στους μελλοντικούς σου εργοδότες.



#### Αν διάλεξες περισσότερες μωβ \* προτάσεις:

Ο υπόλοιπος κόσμος προσφέρει κάτι που η Ελλάδα δεν μπορεί να προσφέρει

Θέλεις να φύγεις στο εξωτερικό γιατί η Ελλάδα δεν προσφέρει κάτι που θέλεις. Αυτό ίσως σημαίνει ότι η Ελλάδα δεν προσφέρει την κατάλληλη δουλειά ή τις σπουδές που επιθυμείς. Παρότι όλα στη ζωή σου στην Ελλάδα μπορεί να είναι ικανοποιητικά, έχεις την τάση να στραφείς σε μια άλλη χώρα ή κουλτούρα.

## 7. Τι χρειάζεται να κάνεις πριν φύγεις

Αν σχεδιάζεις να φύγεις, σκέψου και τα ακόλουθα:

### Επαφές

Έχεις πράγματι επαφές που να βρίσκονται ή να σχετίζονται με τη χώρα στην οποία θέλεις να πας; Πώς θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν να βάλεις σε εφαρμογή το σχέδιο σου; Ενημέρωσε τους ανθρώπους που γνωρίζεις για τον προορισμό που έχεις επιλέξει και ρώτησε τους αν γνωρίζουν κάποιον που ζει αυτή τη στιγμή σε αυτή τη χώρα ή έχει ζήσει εκεί κατά το παρελθόν και θα μπορούσε να σου δώσει κάποιες χρήσιμες πληροφορίες. Οι προσωπικές επαφές μπορούν να είναι πάρα πολύ χρήσιμες όταν χρειάζεται να αντιμετωπίσεις πρακτικά ζητήματα στη χώρα προορισμού και γενικότερα στην προσαρμογή στο νέο σου περιβάλλον.

### Διαμονή

Ποιες είναι οι επιλογές που έχεις στη διάθεση σου στη χώρα προορισμού; Σκοπεύεις να μείνεις σε κάποια φοιτητική εστία ή να ψάξεις κάτι άλλο; Θα ψάξεις να βρεις κάπου να μείνεις όσο είσαι ακόμα στην Ελλάδα ή όταν θα έχεις φτάσει στον προορισμό σου; Που θα μείνεις μέχρι να βρεις μόνιμη διαμονή; Είναι σίγουρα καλή ιδέα να μάθεις για το κόστος διαμονής στη χώρα που πας.

### Κόστος

Πόσα χρήματα θα χρειαστείς το μήνα; Πέρα από το κόστος της διαμονής πρέπει επίσης να υπολογίσεις το κόστος των μέσων μεταφοράς, το φαγητό και το ποτό, τη διασκέδαση και τη μετακίνηση εντός της νέας σου χώρας – ούτως ή άλλως δεν είναι πιθανό να μένεις στο σπίτι συνέχεια! Όσο περισσότερο σκοπεύεις να μείνεις, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να αντιμετωπίσεις και άλλα, απρόβλεπτα έξοδα.

### Ελεύθερος χρόνος

Πώς σου αρέσει να ξοδεύεις τον ελεύθερο χρόνο σου; Αν έχεις τη δυνατότητα να εξακολουθήσεις να ασχολείσαι με τα αγαπημένα σου χόμπι στη νέα σου χώρα, η προσαρμογή σου θα είναι ευκολότερη. Μάθε λοιπόν αν θα μπορέσεις να συνεχίσεις τα χόμπι σου στο νέο περιβάλλον. Όμως, και πάλι, η νέα σου χώρα μπορεί να προσφέρει νέα χόμπι και εντελώς καινούργιες δυνατότητες αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου. Τι μπορείς λοιπόν να δοκιμάσεις στη νέα σου χώρα;

- Μετάφραση βεβαιώσεων, πιστοποιητικών, διπλωμάτων που αφορούν σπουδές ή εργασία
- Οικονομική στήριξη, υποτροφία για όσους σπουδάζουν στο εξωτερικό
- Παροχές ανεργίας για όσους ψάχνουν εργασία στο εξωτερικό
- Φορολογία
- Βίζα, άδεια εργασίας, άδεια διαμονής
- Κοινωνική ασφάλιση και φροντίδα υγείας
- Εμβόλια
- Κάπου να μείνεις
- Διαβατήριο / ταυτότητα
- Αλλαγή διεύθυνσης
- 
- 

Αν πας στο εξωτερικό για δουλειά

δες <http://europa.eu.int/eures/>

Αν πας στο εξωτερικό για να σπουδάσεις ή να κάνεις πρακτική άσκηση,

- δες για προγράμματα κινητικότητας και υποτροφίες στο [www.iky.gr](http://www.iky.gr)
- ψάξε για εκπαιδευτικές ευκαιρίες σε όλες τις χώρες της Ευρώπης στο <http://ec.europa.eu/ploteus>
- επικοινωνήσε με Ευρωπαϊκά Κέντρα Πληροφόρησης για τον επαγγελματικό προσανατολισμό Euroguidance στο <http://www.euroguidance.net>

## 8. Σημειωματάριο ταξιδιού

Μπορείς να συμπληρώσεις το σημειωματάριο όταν θα έχεις επιστρέψει στην Ελλάδα. Ή, αν αποφασίσεις να μείνεις στο εξωτερικό για μεγάλο διάστημα, μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις σημειώσεις για να αξιολογήσεις τις εμπειρίες σου. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις το σημειωματάριο για να ξανασκεφτείς την εμπειρία σου στο εξωτερικό, ακόμα και αν δεν έχεις συμπληρώσει καμία από τις άλλες ασκήσεις αυτού του οδηγού.

### Συμπλήρωσε τις προτάσεις

Σκοπός του ταξιδιού μου ήταν να \_\_\_\_\_

Όταν έφυγα δεν περίμενα να ζήσω \_\_\_\_\_

Έχω κερδίσει \_\_\_\_\_

Νιώθω ότι έχω αλλάξει με την έννοια ότι \_\_\_\_\_

Αυτό που μου άρεσε περισσότερο στη χώρα που έζησα ήταν \_\_\_\_\_

Δε μου άρεσε \_\_\_\_\_

Μου έλειψε \_\_\_\_\_

Οι προηγούμενες προκαταλήψεις μου που αποδείχθηκαν λανθασμένες αφορούσαν \_\_\_\_\_

Ένα αξέχαστο σκηνικό ηρεμίας ήταν \_\_\_\_\_

Η πιο αδύναμη μου στιγμή ήταν \_\_\_\_\_

Αν είχα μείνει στην Ελλάδα για το ίδιο χρονικό διάστημα, προφανώς δεν θα είχα μάθει \_\_\_\_\_

Το διάστημα στο εξωτερικό μου έδωσε \_\_\_\_\_

Η στάση μου απέναντι στην αλλαγή μου έμαθε \_\_\_\_\_

Αν πήγαινα στο εξωτερικό ξανά, θα έκανα παρακάτω πράγματα διαφορετικά \_\_\_\_\_

Η συμβουλή μου για άλλους ανθρώπους που πάνε στο εξωτερικό είναι \_\_\_\_\_

Οι εμπειρίες για τις οποίες περισσότερο μου αρέσει να μιλάω σε φίλους είναι \_\_\_\_\_

Θα ήθελα να πω στους μελλοντικούς μου εργοδότες ότι έχω μάθει ιδιαίτερα \_\_\_\_\_

Η σχέση μου με τη χώρα καταγωγής μου είναι \_\_\_\_\_

Τα πράγματα που θα μου λείψουν από το εξωτερικό είναι \_\_\_\_\_

Ο επόμενος διεθνής προορισμός μου είναι \_\_\_\_\_



#### Σκέψου τα θετικά πράγματα που βίωσες ή έμαθες.

Μπορείς να ενσωματώσεις κάποια από αυτά και να τα χρησιμοποιήσεις στη ζωή σου στην Ελλάδα;

#### Σκέψου τις αρνητικές σου εμπειρίες.

Προέκυψε κάτι καλό από αυτές τις εμπειρίες;

Αν είχες συμπληρώσει την άσκηση με **τα σύννεφα στο κεφάλαιο «Νέα γλώσσα – νέοι ορίζοντες»** πριν φύγεις στο εξωτερικό, πήγαινε πίσω και δες αν μπορούσες σωστά να προβλέψεις τις αλλαγές στη ζωή σου.

## 2<sup>ο</sup> ΜΕΡΟΣ

Πώς μπορείς να εντοπίσεις και να διαχειριστείς το διαφορετικό;

### 1. Η εμπειρία της άλλης χώρας

Προσπαθήστε να θυμηθείτε την επίσκεψή σας σε μια χώρα του εξωτερικού. Σημειώστε στα κενά δίπλα από κάθε λέξη επίθετα που περιγράφουν τα συναισθήματα και τις εντυπώσεις σας από τη χώρα αυτή αλλά και λέξεις ή ονόματα που σας θυμίζουν άμεσα τη χώρα αυτή.

#### α. Η «άλλη χώρα»:

Άνθρωποι \_\_\_\_\_

Φαγητό \_\_\_\_\_

Πόλεις \_\_\_\_\_

Ιστορικά μνημεία \_\_\_\_\_

Διασκέδαση \_\_\_\_\_

Μουσική \_\_\_\_\_

Καιρικές συνθήκες \_\_\_\_\_

Κατά την επίσκεψή μου στη χώρα αυτή μου άρεσε κυρίως ότι: \_\_\_\_\_

Κατά την επίσκεψή μου στη χώρα αυτή με «σόκαρε» ότι: \_\_\_\_\_

#### β Κάντε το ίδιο περιγράφοντας τη χώρα στην οποία ζείτε:

Άνθρωποι \_\_\_\_\_

Φαγητό \_\_\_\_\_

Πόλεις \_\_\_\_\_

Ιστορικά μνημεία \_\_\_\_\_

Διασκέδαση \_\_\_\_\_

Μουσική \_\_\_\_\_

Καιρικές συνθήκες \_\_\_\_\_

Στη χώρα μου αρέσει κυρίως ότι \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Στη χώρα μου με «σοκάρει» ότι \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### γ. Σημειώστε τις πιο έντονες διαφορές που παρατηρήσατε ανάμεσα στην «άλλη χώρα» και τη δική σας:

Άνθρωποι \_\_\_\_\_

Φαγητό \_\_\_\_\_

Πόλεις \_\_\_\_\_

Ιστορικά μνημεία \_\_\_\_\_

Διασκέδαση \_\_\_\_\_

Μουσική \_\_\_\_\_

Καιρικές συνθήκες \_\_\_\_\_

## 2. Η διαπολιτισμική μου επίγνωση

Στον παρακάτω πίνακα σημειώστε σε κάθε χαρακτηριστικό διαπολιτισμικής επίγνωσης πώς αξιολογείτε τον εαυτό σας.

| <i>Πώς βαθμολογείς τον εαυτό σου;</i>   | <i>Χρειάζεται Βελτίωση</i> | <i>Δυνατό σημείο</i> | <i>Εξαιρετικά δυνατό σημείο</i> |
|---|----------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Ανοιχτό μυαλό   |                            |                      |                                 |
| Ευελιξία και ανοχή σε διαφορετικές απόψεις και συμπεριφορά  |                            |                      |                                 |
| Ικανότητα προσαρμογής της συμπεριφοράς σου  |                            |                      |                                 |
| Άνεση σε συνθήκες αβεβαιότητας  |                            |                      |                                 |
| Ικανότητα να εμπιστεύεσαι ακόμη κι όταν κάτι δεν είναι τόσο οικείο  |                            |                      |                                 |
| Ταπεινότητα/Μετριοφροσύνη   |                            |                      |                                 |
| Να σε έλκει η πρόκληση του νέου και διαφορετικού  |                            |                      |                                 |
| Εξωστρέφεια   |                            |                      |                                 |
| Δημιουργικότητα   |                            |                      |                                 |
| Τακτ  |                            |                      |                                 |
| Ικανότητα για λήψη απόφασης ακόμη και όταν δεν υπάρχουν τα γνωστά μέσα  |                            |                      |                                 |
| Τάση να δέχεσαι ως πρόκληση ότι οι απόψεις σου αμφισβητούνται   |                            |                      |                                 |
| Υπομονή όταν λείπει η αίσθηση του ελέγχου   |                            |                      |                                 |
| Ικανότητα διαχείρισης του άγχους σε νέες και άγνωστες καταστάσεις   |                            |                      |                                 |
| Ευαισθησία στις αποχρώσεις που έχει το διαφορετικό  |                            |                      |                                 |
| Σεβασμός για τους άλλους  |                            |                      |                                 |
| Προθυμία για αλλαγή του εαυτού σου και δίψα για νέα γνώση καθώς μεγαλώνεις (αντί να επιδιώκεις να αλλάξουν οι άλλοι για σένα) |                            |                      |                                 |
| Ενσυναίσθηση  |                            |                      |                                 |
| Αίσθηση του χιούμορ   |                            |                      |                                 |

## 3. Πόσο καλά γνωρίζεις τη γλώσσα;

Παίξε το Γλωσσικό Quiz για τις γλώσσες της ΕΕ στο [http://ec.europa.eu/languages/quiz/quiz\\_el.htm](http://ec.europa.eu/languages/quiz/quiz_el.htm)

Το quiz αυτό που έχει αναπτύξει η Ευρωπαϊκή Επιτροπή σε βοηθά να εξετάσεις τις γνώσεις σου για τις ευρωπαϊκές γλώσσες.

Κάθε μέρα εμφανίζεται και μια νέα ερώτηση αλλά υπάρχει η δυνατότητα να αναζητήσεις και τις παλιότερες ερωτήσεις.

Καλή επιτυχία !

### ΤΟ ΘΕΣΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ<sup>6</sup>

#### • Δημιουργία ενός ενιαίου Ευρωπαϊκού χώρου χωρίς εσωτερικά σύνορα

Οι υπήκοοι μιας χώρας μέλους της Ε.Ε. και τα μέλη της οικογένειάς τους έχουν το δικαίωμα να μεταβαίνουν σε οποιαδήποτε άλλη χώρα της Ε.Ε., ανεξαρτήτως λόγου μετακίνησης (για τουρισμό, επαγγελματικούς ή ιδιωτικούς λόγους) χωρίς ιδιαίτερες διατυπώσεις, αρκεί να είναι κάτοχοι έγκυρης ταυτότητας ή διαβατηρίου. Αν η διαμονή σε μια άλλη χώρα της Ε.Ε. υπερβαίνει τους τρεις μήνες, είναι υποχρεωτικό να ζητηθεί άδεια παραμονής. Με την προοπτική της δημιουργίας ενός ενιαίου Ευρωπαϊκού χώρου χωρίς εσωτερικά σύνορα, όπου προωθείται η ελεύθερη κυκλοφορία των προσώπων, ανεξαρτήτως εθνικότητας, οι έλεγχοι κατά τη διέλευση συνόρων από τους πολίτες της Ε.Ε. περιορίζονται όλο και περισσότερο ή σε ορισμένες περιπτώσεις έχουν ήδη καταργηθεί, στο πλαίσιο ιδιαίτερων διεθνών συμβάσεων (Schengen). Γενικά, για την εγγύηση της ασφάλειας των πολιτών, τα κράτη μέλη διατηρούν με βάση την εθνική τους νομοθεσία το δικαίωμα να διενεργούν ελέγχους των εγγράφων ταυτότητας στο σύνολο του εδάφους τους.

#### • Το δικαίωμα διαμονής σε άλλη χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης

##### Σπουδαστές

Οι υπήκοοι των κρατών μελών της Ε.Ε. μπορούν να διαμένουν, για να πραγματοποιήσουν σπουδές διάρκειας μικρότερης των τριών μηνών, σε κάποιο άλλο κράτος μέλος της Ε.Ε. (π.χ. να παρακολουθήσουν μαθήματα γλώσσας) αρκεί να είναι κάτοχοι έγκυρου δελτίου ταυτότητας ή διαβατηρίου. Η μοναδική διατύπωση που μπορεί να ζητηθεί σε ορισμένα κράτη μέλη είναι να γνωστοποιήσουν την παρουσία τους στις τοπικές αρχές. Όσοι επιθυμούν να πραγματοποιήσουν σπουδές άνω των τριών μηνών σε κράτος μέλος εκτός του κράτους προέλευσής τους, μπορούν να επωφεληθούν του δικαιώματος διαμονής στο εν λόγω κράτος μέλος, εφόσον αποκτήσουν άδεια παραμονής υπηκόου κράτους μέλους της Ευρωπαϊκής Ένωσης, από τις αρμόδιες αρχές, κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις.

Η ισχύς της εν λόγω άδειας πρέπει να περιορίζεται στη διάρκεια της εκπαίδευσης. Εάν η εκπαίδευση διαρκεί πολλά χρόνια, η άδεια μπορεί να έχει περιορισμένη ισχύ ενός έτους, οπότε θα πρέπει να ανανεώνεται ετησίως.

Τα μέλη της οικογένειας του σπουδαστή-ευρωπαίου πολίτη, δηλαδή ο/η σύζυγος και τα προστατευόμενα τέκνα, έχουν επίσης, ανεξαρτήτως της ιθαγένειάς τους, δικαίωμα διαμονής στο κράτος μέλος στο οποίο πραγματοποιεί τις σπουδές του.

Προϋποθέσεις άδειας παραμονής υπηκόου κράτους μέλους της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ο Ευρωπαίος πολίτης που επιθυμεί να πραγματοποιήσει σπουδές για περισσότερο από τρεις μήνες σε κάποιο άλλο κράτος μέλος της Ε.Ε., θα πρέπει:

- Να εγγραφεί σε αναγνωρισμένο κρατικό ίδρυμα
- Να είναι ασφαλισμένος
- Να διαθέτει επαρκείς πόρους, ώστε να μην επιβαρύνει τις υπηρεσίες κοινωνικής πρόνοιας του κράτους μέλους υποδοχής.

##### Δικαίωμα διαμονής των μελών της οικογένειας του σπουδαστή-ευρωπαίου πολίτη

Τα μέλη της οικογένειας του σπουδαστή-ευρωπαίου πολίτη, για διαμονή που υπερβαίνει τους τρεις μήνες, οφείλουν να ζητήσουν άδεια παραμονής και να πληρούν τους ίδιους όρους με τον σπουδαστή (ασφάλιση ασθένειας και επαρκείς πόρους). Για τα μέλη της οικογένειας τα οποία είναι υπήκοοι τρίτων χωρών, το κράτος μέλος υποδοχής μπορεί επιπλέον, αναλόγως της εθνικότητας του ενδιαφερομένου, να απαιτήσει θεώρηση εισόδου (βίζα). Η θεώρηση αυτή πρέπει να χορηγείται δωρεάν και με κάθε διευκόλυνση εκ μέρους των προξενικών αρχών του κράτους μέλους υποδοχής. Επίσης τα μέλη της οικογένειας του σπουδαστή, ανεξαρτήτως της ιθαγένειάς τους, μπορούν να έχουν πρόσβαση σε οποιαδήποτε μισθωτή ή μη δραστηριότητα σε ολόκληρη την επικράτεια του εν λόγω κράτους.

##### Μισθωτοί, ελεύθεροι επαγγελματίες ή άνεργοι

Οι πολίτες της Ε.Ε., που είναι μισθωτοί, ελεύθεροι επαγγελματίες ή άνεργοι, για διάστημα μέχρι τρεις μήνες, μπορούν να διαμένουν σε άλλο κράτος μέλος, αρκεί να είναι κάτοχοι έγκυρου δελτίου ταυτότητας ή διαβατηρίου. Σε όσους επιθυμούν να παραμείνουν για διάστημα μεταξύ τριών μηνών και ενός έτους για να εργαστούν ως ασκούμενοι επ' αμοιβή ή να έχουν μια προσωρινή επαγγελματική απασχόληση, χορηγείται άδεια παραμονής για την εν λόγω περίοδο. Σε όλες τις άλλες περιπτώσεις διάρκειας μεγαλύτερης των τριών μηνών πρέπει να ζητηθεί άδεια παραμονής, την οποία δικαιούνται οι υπήκοοι κράτους μέλους της Ε.Ε.

#### • Το δικαίωμα εργασίας σε μια άλλη χώρα της ΕΕ

Οι υπήκοοι των κρατών μελών της ΕΕ έχουν το δικαίωμα να αναζητήσουν απασχόληση, να εργαστούν ως μισθωτοί ή ελεύθεροι επαγγελματίες ή να συνταξιοδοτηθούν, μεταβαίνοντας σε οποιαδήποτε άλλη χώρα της ΕΕ.

Στην περίπτωση αυτή αντιμετωπίζονται όπως και οι υπήκοοι της χώρας υποδοχής, ενώ ορισμένα από τα δικαιώματα που παρέχει η ιδιότητα του κοινοτικού εργαζόμενου επεκτείνονται και στα μέλη της οικογένειάς του.

##### ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ

Ελεύθερη πρόσβαση σε θέσεις εργασίας του ιδιωτικού τομέα και σε ένα μεγάλο μέρος των θέσεων εργασίας που υπάγονται στους τομείς υγείας, εκπαίδευσης, οργανισμούς εμπορικών υπηρεσιών και οργανισμούς έρευνας μη στρατιωτικού χαρακτήρα, έχουν όλοι οι κοινοτικοί υπήκοοι, χωρίς προϋπόθεση εθνικότητας. Όλοι οι Ευρωπαίοι πολίτες έχουν δικαίωμα να θέτουν υποψηφιότητα για κάθε προκηρυσσόμενη θέση στις χώρες της ΕΕ, εκτός των θέσεων που προορίζονται αποκλειστικά για τους υπηκόους των χωρών τους (π.χ. θέσεις άσκησης δημόσιας εξουσίας ή θέσης διαφύλαξης κρατικών συμφερόντων – ένοπλες δυνάμεις, σώματα ασφαλείας κ.λ.π.)

##### ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

Όλοι οι Ευρωπαίοι πολίτες έχουν το δικαίωμα να αναζητήσουν απασχόληση, διαμένοντας ελεύθερα, εφόσον είναι κάτοχοι έγκυρης ταυτότητας ή διαβατηρίου, σε άλλο κράτος μέλος για διάστημα 3 – 6 μηνών, κατά περίπτωση, αποδεικνύοντας ότι καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής τους καταβάλουν σοβαρές προσπάθειες για ανεύρεση εργασίας. Οι άνεργοι πολίτες της ΕΕ διατηρούν υπό προϋποθέσεις το δικαίωμα να λαμβάνουν το επίδομα ανεργίας με κάποιες προϋποθέσεις, από τη χώρα προέλευσής τους, για διάστημα 3 μηνών.

6 Πηγή EUROPA, Σύνοψη της νομοθεσίας της ΕΕ, Δικαιοσύνη, ελευθερία και ασφάλεια, Ελεύθερη κυκλοφορία των ατόμων, άσυλο και μετανάστευση [http://europa.eu/legislation\\_summaries/justice\\_freedom\\_security/free\\_movement\\_of\\_persons\\_asylum\\_immigration/index\\_el.htm](http://europa.eu/legislation_summaries/justice_freedom_security/free_movement_of_persons_asylum_immigration/index_el.htm)

## ΜΙΣΘΩΤΟΙ

### ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

Οι πολίτες της ΕΕ που απασχολούνται σε άλλο κράτος μέλος, έχουν δικαίωμα διαμονής στη χώρα για 3 μήνες ή για παραπάνω διάστημα, εφόσον τους χορηγηθεί άδεια διαμονής.

### ΟΡΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Όλοι οι ευρωπαίοι πολίτες, εργάζονται σε άλλη χώρα της ΕΕ, με τους ίδιους όρους εργασίας που ισχύουν για τους υπηκόους της, σχετικά με θέματα αμοιβών, απόλυσης, επαγγελματικής επανένταξης ή επαναπασχόλησης, υγείας και ασφάλειας στο χώρο εργασίας. Επίσης, απολαμβάνουν εξίσου με τους υπηκόους της χώρας υποδοχής, τις αρχές ισότητας των ευκαιριών μεταξύ ανδρών και γυναικών, στην πρόσβαση στην απασχόληση, τις αμοιβές, την κατάρτιση, την επαγγελματική εξέλιξη, τις συνθήκες εργασίας και την κοινωνική ασφάλιση.

### ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ - ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΣΦΑΛΙΣΗ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Οι ευρωπαίοι πολίτες, που εργάζονται σε άλλη χώρα της ΕΕ, μπορούν να ασκήσουν τα συνδικαλιστικά τους δικαιώματα, όπως και οι μισθωτοί υπήκοοι της χώρας υποδοχής, με τη δυνατότητα εκλέγειν και εκλέγεσθαι.

Οι πολίτες της ΕΕ που απασχολούνται σε άλλο κράτος μέλος, είναι ασφαλισμένοι στη χώρα όπου εργάζονται και απολαμβάνουν τις ίδιες παροχές κοινωνικής ασφάλισης με τους υπηκόους της χώρας υποδοχής και κατά περίπτωση και τα μέλη της οικογένειάς τους (ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, παροχές μητρότητας, αναπηρίας, γήρατος, εργατικών ατυχημάτων και επαγγελματικών ασθενειών, θανάτου, ανεργίας, οικογενειακές παροχές). Οι περίοδοι ασφάλισης ή εργασίας σε μια άλλη χώρα λαμβάνονται υπόψη για τη χορήγηση επιπλέον παροχών.

Οι κοινοτικοί υπήκοοι, που εργάζονται σε άλλη χώρα της ΕΕ και τα μέλη της οικογένειάς τους, απολαμβάνουν τα ίδια κοινωνικά πλεονεκτήματα (άτοκα δάνεια, διατάξεις για ελάχιστο εισόδημα, υποτροφίες διαβίωσης) με τους υπηκόους της χώρας υποδοχής, χωρίς να αποκλείονται απ' αυτά λόγω ιθαγένειας, κατοικίας ή άλλων όρων διάκρισης.

### ΦΟΡΟΛΟΓΙΑ

Οι πολίτες της ΕΕ που εργάζονται σε άλλο κράτος μέλος, εφόσον μεταφέρουν εκεί τον τόπο μόνιμης κατοικίας τους, αποκτούν εκεί και την «φορολογική τους κατοικία». Αυτό σημαίνει ότι δηλώνουν στη χώρα υποδοχής το σύνολο των εισοδημάτων τους και γενικά υπόκεινται σε όλους τους φόρους, όπως και οι υπήκοοι της.

Αν διατηρήσουν τον τόπο μόνιμης κατοικίας στη χώρα προέλευσης τους, οι αποδοχές τους φορολογούνται στο κράτος που ασκούν πραγματικά την επαγγελματική τους δραστηριότητα, ενώ οι αμοιβές από δημόσιες υπηρεσίες φορολογούνται στο κράτος από το οποίο καταβάλλονται.

Γενικά, τα κράτη μέλη της ΕΕ έχουν συνάψει μεταξύ τους φορολογικές συμβάσεις, ώστε να αποφευχθεί η διπλή φορολογία των εισοδημάτων των ατόμων που προέρχονται από διάφορες χώρες.

### ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Στα μέλη της οικογένειας των πολιτών της ΕΕ που εργάζονται σε άλλο κράτος μέλος, χορηγείται άδεια ή έγγραφο διαμονής με την ίδια διάρκεια ισχύος, ενώ εφόσον το επιθυμούν ο / η σύζυγος και τα παιδιά μπορούν να εργαστούν, χωρίς κανένα εμπόδιο στη χώρα υποδοχής. Υπάρχει επίσης ελεύθερη πρόσβαση στη γενική και επαγγελματική εκπαίδευση και ίδιο καθεστώς χορήγησης υποτροφιών, όπως και για τα παιδιά των υπηκόων της χώρας υποδοχής. Θεώρηση (βίζα) εισόδου απαιτείται κατά περίπτωση για μέλη της οικογένειας που είναι υπήκοοι χώρας εκτός ΕΕ.

### ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΑΠΟΣΠΑΣΜΕΝΟΙ ΣΕ ΑΛΛΗ ΧΩΡΑ ΤΗΣ ΕΕ

Οι αποσπασμένοι εργαζόμενοι σε άλλο κράτος μέλος της ΕΕ, για περισσότερο από ένα μήνα, ενημερώνονται εκ των προτέρων γραπτώς για τις συνθήκες εργασίας και την αμοιβή τους, ενώ συνεχίζουν να υπάγονται στο καθεστώς κοινωνικής ασφάλισης της χώρας προέλευσης τους. Σχετικά με το φόρο εισοδήματος έχουν συναφθεί μεταξύ των κρατών μελών διμερείς φορολογικές συμβάσεις.

### ΠΑΡΑΜΕΘΟΡΙΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ

Οι παραμεθόριοι εργαζόμενοι, που εργάζονται σε άλλη χώρα της ΕΕ και επιστρέφουν τουλάχιστον μια φορά τη βδομάδα στην χώρα μόνιμης κατοικίας τους, έχουν τα ίδια εργασιακά δικαιώματα και κοινωνικά πλεονεκτήματα με τους υπηκόους της χώρας υποδοχής. Σχετικά με το φόρο εισοδήματος, οι αμοιβές του ιδιωτικού τομέα φορολογούνται στο κράτος όπου ασκείται πραγματικά η επαγγελματική δραστηριότητα, ενώ έχουν συναφθεί μεταξύ των κρατών μελών και διμερείς φορολογικές συμβάσεις.

### ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

Οι πολίτες των χωρών της ΕΕ μπορούν να ασκούν ανεξάρτητη οικονομική δραστηριότητα σε οποιοδήποτε άλλο κράτος μέλος, μόνιμα ή προσωρινά. Σχετικά με τη διαμονή, τις συνθήκες εργασίας, τα δικαιώματα, την κοινωνική ασφάλιση και τα κοινωνικά πλεονεκτήματα, οι ελεύθεροι επαγγελματίες ισχύουν τα ίδια με τους μισθωτούς σε άλλο κράτος μέλος της ΕΕ.

### ΜΟΝΙΜΗ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Οι κοινοτικοί υπήκοοι - ελεύθεροι επαγγελματίες, μπορούν να εγκατασταθούν μόνιμα σε άλλο κράτος μέλος, είτε μεταφέροντας ή δημιουργώντας τη βάση της επαγγελματικής τους δραστηριότητας, ως πρόσωπο ή ως εταιρεία, είτε δημιουργώντας ένα παράρτημα της κεντρικής τους επιχείρησής, έχοντας τα ίδια δικαιώματα στη χώρα υποδοχής με τους ελεύθερους επαγγελματίες – υπηκόους της.

### ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΠΑΡΟΧΗ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Οι κοινοτικοί υπήκοοι – ελεύθεροι επαγγελματίες, εφόσον πληρούν τις προϋποθέσεις άσκησης του επαγγέλματος στη χώρα προέλευσής τους, έχουν κατ' αρχήν το δικαίωμα να παρέχουν τις υπηρεσίες τους σε όλη την ΕΕ. Μπορούν να μετακινηθούν για να συνάψουν συνεργασίες με πελάτες τους σε χώρες της ΕΕ ή να παρέχουν τις υπηρεσίες τους από τη χώρα διαμονής τους.

### ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΜΕΤΑ ΤΗ ΛΗΞΗ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Οι πολίτες της ΕΕ, που εργάστηκαν σε κάποιο άλλο κράτος μέλος, διατηρούν το δικαίωμα διαμονής εκεί, έχοντας προθεσμία δυο ετών να το ασκήσουν και απολαμβάνοντας τα ίδια δικαιώματα που είχαν πριν τη λήξη της εργασίας τους, με ορισμένες προϋποθέσεις. Το δικαίω-



μα διαμονής επεκτείνεται και στα μέλη της οικογένειας του εργαζομένου και εξακολουθεί να ισχύει και μετά το θάνατό του.

#### • Το δικαίωμα σπουδών, κατάρτισης και έρευνας

Όλοι οι πολίτες της ΕΕ έχουν τη δυνατότητα να σπουδάσουν, να αποκτήσουν επαγγελματική κατάρτιση και να κάνουν ερευνητική εργασία, είτε μετακινούνται για το λόγο αυτό προς άλλο κράτος μέλος, είτε διαμένουν σε ένα άλλο κράτος μέλος από τη χώρα καταγωγής τους. Οι άνεργοι, μπορούν επίσης να παρακολουθήσουν προγράμματα κατάρτισης και να ενταχθούν σε προγράμματα πρακτικής άσκησης στα λοιπά κράτη μέλη ή στο κράτος μέλος όπου διαμένουν.

Στο πλαίσιο της κινητικότητας για θέματα σπουδών, κατάρτισης και έρευνας ισχύουν κάποιες κοινά αποδεκτές αρχές σε επίπεδο ΕΕ, για την ισότιμη πρόσβαση των κοινοτικών υπηκόων στις ευκαιρίες εκπαίδευσης, κατάρτισης και έρευνας.

#### ΙΣΗ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΗ

Ήδη μεταχείριση προς τους πολίτες της ΕΕ που ενδιαφέρονται να σπουδάσουν σε κάποιο άλλο κράτος μέλος, σημαίνει ότι γίνονται δεκτοί 24 σε οποιοδήποτε εκπαιδευτικό ίδρυμα της χώρας υποδοχής, με τους ίδιους όρους που ισχύουν και για τους υπηκόους της χώρας αυτής (ύψος των τελών εγγραφής, χορήγηση υποτροφιών).

Οι όροι πρόσβασης στα εκπαιδευτικά ιδρύματα ποικίλουν ανάλογα με τους ισχύοντες κανόνες, που κάθε χώρα εφαρμόζει για τους υπηκόους άλλων κρατών μελών.

Η γνώση της γλώσσας ή η υποβολή των υποψηφίων σπουδαστών σε εξετάσεις ώστε να ελεγχθεί η γλωσσική τους επάρκεια μπορεί να αποτελέσει κατά περίπτωση όρο για την πρόσβαση στην εκπαίδευση σε ορισμένα κράτη μέλη.

#### ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΠΤΥΧΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΔΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

##### Ακαδημαϊκή αναγνώριση

Η ακαδημαϊκή αναγνώριση συνίσταται στο να γίνει δεκτό από ένα κράτος μέλος, εξ ολοκλήρου ή εν μέρει, ένα πτυχίο που εκδόθηκε σε άλλο κράτος μέλος, ως ισοδύναμο εκείνου που εκδίδει το πρώτο κράτος μέλος, με στόχο να επιτρέψει στον κάτοχό του να συνεχίσει απρόσκοπτα το σύνολο ή μέρος της κατάρτισής του πέραν των συνόρων της χώρας του (το ίδιο ισχύει και για την αναγνώριση μιας περιόδου σπουδών). Αρχικά, ένα πρώτο στάδιο αναγνώρισης έχει επιτευχθεί στο πλαίσιο του προγράμματος ERASMUS, όπου το πανεπιστήμιο προέλευσης οφείλει να αναγνωρίσει ανεπιφύλακτα ότι η περίοδος σπουδών στο εξωτερικό αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα του προγράμματος σπουδών που αυτό προβλέπει και ότι υποκαθιστά μια συγκρίσιμη περίοδο στο πανεπιστήμιο προέλευσης, έστω και αν το περιεχόμενο του προγράμματος διαφέρει. Η αναγνώριση περιλαμβάνει τις εξετάσεις ή άλλες μορφές αξιολόγησης.

Στο πλαίσιο του ERASMUS πολλά πανεπιστήμια χρησιμοποιούν ένα Ευρωπαϊκό Σύστημα χορήγησης και μεταφοράς ακαδημαϊκών μονάδων («ECTS») για την διευκόλυνση της διαδικασίας της ακαδημαϊκής αναγνώρισης μεταξύ συνεργαζόμενων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, μέσω της διαφάνειας των προγραμμάτων σπουδών και της χρησιμοποίησης των «σημειώσεων».

Αρμόδιοι φορείς είναι τα Εθνικά Κέντρα Πληροφοριών για την ακαδημαϊκή αναγνώριση (NARIC) που υπάρχουν σε κάθε κράτος μέλος και σχηματίζουν ένα δίκτυο που εξασφαλίζει τη στενή συνεργασία και την καλύτερη δυνατή ανταλλαγή πληροφοριών προς το συμφέρον του μετακινούμενου σπουδαστή. Τα εν λόγω κέντρα έχουν ως σκοπό την παροχή πληροφοριών και συμβουλών σε θέματα αναγνώρισης πτυχίων και περιόδων σπουδών σε άλλα κράτη.

##### Επαγγελματική αναγνώριση

Η επαγγελματική αναγνώριση συνίσταται στην αναγνώριση ενός πτυχίου που εκδίδεται σε ένα κράτος μέλος με στόχο να επιτρέψει στον κάτοχό του να ασκεί το επάγγελμά του σε άλλο κράτος μέλος, εφόσον προβλέπεται κανονιστική ρύθμιση για το επάγγελμα αυτό.

Γενικά στην ΕΕ, ισχύει η βασική αρχή, ότι κάθε πολίτης που διαθέτει τη πλήρη επαγγελματικά προσόντα για την άσκηση ενός επαγγέλματος στη χώρα προέλευσής του δύναται να ασκεί το ίδιο επάγγελμα στο κράτος μέλος υποδοχής.

Η επαγγελματική αναγνώριση αφορά όλα τα πτυχία που δίνουν πρόσβαση σε επαγγέλματα που είναι νομικά κατοχυρωμένα στο κράτος μέλος υποδοχής του διακινούμενου σπουδαστή, στα οποία δεν μπορεί κανείς να έχει πρόσβαση χωρίς πτυχίο, τίτλο σπουδών, πιστοποιητικό ή ειδικό επαγγελματικό προσόν.

Σε κοινοτικό επίπεδο, καταρτίστηκε γενικό σύστημα αναγνώρισης των επαγγελματικών προσόντων για τα περισσότερα επαγγέλματα τα οποία κατοχυρώνονται βάσει ρυθμίσεων.

Αίτηση αναγνώρισης υποβάλλεται στις αρμόδιες αρχές κάθε κράτους μέλους και το περιεχόμενο της συγκρίνεται με τα ισχύοντα για τα προβλεπόμενα στο συγκεκριμένο κράτος επαγγελματικά προσόντα. Εάν η απάντηση είναι θετική, ο ενδιαφερόμενος μπορεί να αρχίσει να ασκεί το επάγγελμά του αμέσως. Εφόσον όμως διαπιστωθούν σημαντικές διαφορές όσον αφορά τη διάρκεια ή το περιεχόμενο των σπουδών, το κράτος μέλος υποδοχής μπορεί να ζητήσει από τον ενδιαφερόμενο επαγγελματική πείρα επιπλέον της κατάρτισής, να εργαστεί ως ασκούμενος για μια ορισμένη περίοδο ή να δώσει ειδικές εξετάσεις.

Όταν το επάγγελμα του ενδιαφερομένου δεν περιλαμβάνεται στα «νομικά κατοχυρωμένα» στο κράτος μέλος υποδοχής, δεν απαιτείται καμία αναγνώριση των πτυχίων του και μπορεί να εργαστεί στην εν λόγω χώρα χωρίς να τεθεί κανένα νομικό πρόβλημα που συνδέεται με την κατάρτισή του ή με τα επαγγελματικά του προσόντα.

Κάθε κράτος μέλος διαθέτει υπηρεσία ενημέρωσης για την επαγγελματική αναγνώριση, η οποία σε ορισμένα κράτη μέλη μπορεί να συμπίπτει με το Εθνικό Κέντρο Πληροφοριών για την ακαδημαϊκή αναγνώριση (NARIC).

#### ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η ενίσχυση της έρευνας και η κινητικότητα των ερευνητών αποτελεί προτεραιότητα στα πλαίσια της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι ερευνητές στηρίζονται οικονομικά με εθνικά μέσα (επιδόματα, υποτροφίες, επιδοτήσεις) και με κοινοτικές επιχορηγήσεις.

**ΔΙΚΤΥΑ – ΦΟΡΕΙΣ-ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΦΑΝΕΙΑΣ ΠΡΟΣΩΝΤΩΝ****Πρόγραμμα Erasmus+: [http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/index\\_el.htm](http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/index_el.htm)**

Το νέο πρόγραμμα της ΕΕ για την Εκπαίδευση, την Κατάρτιση, τη Νεολαία, και τον Αθλητισμό για το διάστημα 2014-2020. Το πρόγραμμα Erasmus+ στοχεύει στη βελτίωση των δεξιοτήτων και της απασχολησιμότητας, καθώς και στον εκσυγχρονισμό των συστημάτων εκπαίδευσης, κατάρτισης και νεολαίας. Μέσω του Erasmus+ πάνω από 4 εκατομμύρια Ευρωπαίοι θα μπορέσουν να σπουδάσουν, να επιμορφωθούν, να αποκτήσουν επαγγελματική πείρα καθώς και να συμμετάσχουν σε δράσεις εθελοντισμού στο εξωτερικό.

**Πρόγραμμα Νεολαία (Youth) του Erasmus+: <http://erasmusplusyouth.gr/>**

Πρόγραμμα της ΕΕ για την εκπαίδευση, την κατάρτιση, τη νεολαία και τον αθλητισμό. Το Erasmus+ για τον τομέα "Νεολαία" αναμένεται να βοηθήσει τους νέους, μέσω των ανταλλαγών και του εθελοντισμού, να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους και τις προοπτικές απασχόλησης και ταυτόχρονα να ανακαλύψουν νέους πολιτισμούς και να ενισχύσουν την ιδιότητα του ευρωπαίου πολίτη. Επιπλέον, οργανισμοί νεολαίας, εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας και άτυπες ομάδες θα μπορούν να αναπτύξουν νέες και καινοτόμες προσεγγίσεις στο πλαίσιο της μη τυπικής μάθησης, να συνεργαστούν με οργανισμούς που εδρεύουν στο εξωτερικό και να μοιραστούν καλές πρακτικές.

**Youthpass: <https://www.youthpass.eu/el/youthpass>**

Το Youthpass είναι ένα εργαλείο για τους συμμετέχοντες σε προγράμματα που χρηματοδοτούνται από το Πρόγραμμα Νέα Γενιά σε Δράση για να περιγράψουν τι έχουν κάνει και να διαφανεί τι έχουν μάθει.

**Education and Training 2020 [http://ec.europa.eu/education/lifelong-learning-policy/doc28\\_en.htm](http://ec.europa.eu/education/lifelong-learning-policy/doc28_en.htm)**

Στρατηγικό πλαίσιο για την Ευρωπαϊκή Συνεργασία στην Εκπαίδευση και την Κατάρτιση 2020

**EUROGUIDANCE: [www.euroguidance.eu](http://www.euroguidance.eu)**

Ευρωπαϊκό Δίκτυο Εθνικών Κέντρων Πληροφόρησης για τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό

**EUROPASS <http://europass.cedefop.europa.eu>, <http://europass.eoppep.gr>**

Ευρωπαϊκό Δίκτυο Κέντρων για τη διαφάνεια των επαγγελματικών προσόντων και ικανοτήτων. Το Europass αποτελεί έναν προσωπικό συντονισμένο φάκελο, κοινό για όλες τις χώρες της Ευρώπης, που απαρτίζεται από πέντε έγγραφα: Βιογραφικό Σημείωμα Europass (Europass CV), Διαβατήριο Γλωσσών Europass (Europass LP), Κινητικότητα Europass (Europass Mobility), Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού Europass (Europass CS), Παράρτημα Διπλώματος Europass (Europass DS)

**EURES (European Employment Services): <https://ec.europa.eu/eures/public/el/homepage>**

Ευρωπαϊκό Δίκτυο Ευρωπαϊκών Υπηρεσιών Απασχόλησης EURES

**Eurodesk: [www.neagenia.gr](http://www.neagenia.gr)**

Πληροφορίες για νέους σχετικά με την εκπαίδευση-σπουδές-κατάρτιση-εργασία-απασχόληση-κινητικότητα-εθελοντισμός-σεμινάρια-ανταλλαγές νέων-εκδηλώσεις-ανεύρεση πόρων κ.α

**Η ΕΥΡΩΠΗ ΣΟΥ: [europa.eu/youreurope](http://europa.eu/youreurope)**

Ιστότοπος που παρέχει βοήθεια και συμβουλές για τη ζωή, την εργασία και τα ταξίδια στην Ε.Ε.

**EURAXESS – RESEARCHERS IN MOTION: <http://ec.europa.eu/euraxess>**

Διαδικτυακή Πύλη αναζήτησης ελκυστικών ευκαιριών σταδιοδρομίας στον τομέα της έρευνας στην Ευρώπη.

**SOLVIT: [http://ec.europa.eu/solvit/index\\_el.htm](http://ec.europa.eu/solvit/index_el.htm)**

Το SOLVIT είναι ένα δίκτυο on-line επίλυσης προβλημάτων στο οποίο τα κράτη μέλη της ΕΕ συνεργάζονται για την - επίλυση προβλημάτων που ανακύπτουν από την κακή εφαρμογή της νομοθεσίας της εσωτερικής αγοράς από τις δημόσιες αρχές

**ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ "ΕΥΡΥΔΙΚΗ" <http://www.minedu.gov.gr/component/content/article?id=3149>**

Το Δίκτυο "ΕΥΡΥΔΙΚΗ" είναι το Ευρωπαϊκό Δίκτυο Πληροφόρησης για την Εκπαίδευση. Δημιουργήθηκε με στόχο να προωθήσει τις ανταλλαγές πληροφοριών και εμπειριών μεταξύ των υπευθύνων για τη χάραξη πολιτικής της εκπαίδευσης και, γενικότερα να παρέχει πληροφορίες στο σύνολο των φορέων του εκπαιδευτικού χώρου στην Ευρώπη

**YOUTH @WORK (AMPERSAND): <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=el&catId=982>**

Η εκστρατεία "Youth@Work" ("Νεολαία και εργασία") σκοπό έχει να προωθήσει τη δημιουργία διαύλων επικοινωνίας ανάμεσα στους νέους και τις μικρές επιχειρήσεις (ΜΜΕ). Στόχος είναι να βοηθηθούν οι νέοι να βρουν δουλειά σε ΜΜΕ και να αποκτήσουν γρήγορα εμπειρία και δεξιότητες να κατανοήσουν οι μικρές επιχειρήσεις τα οφέλη που θα μπορούσαν να έχουν προσλαμβάνοντας δραστήριους νέους με ιδέες.

**EMPLOY@BILITY ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΟΙΧΤΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ: <http://tlipolemos.aegean.gr/employability/index.htm>**

Ιστοσελίδα με πληροφορίες για τη διευκόλυνση ατόμων με ειδικές ανάγκες για τη συμμετοχή τους σε προγράμματα κινητικότητας

**EUROPEDIRECT [https://europa.eu/european-union/contact\\_el](https://europa.eu/european-union/contact_el)**

Πρόκειται για ένα Ευρωπαϊκό Δίκτυο Κέντρων Πληροφόρησης που διαχέει πληροφορίες για τις πολιτικές της Ευρωπαϊκής Ένωσης, προωθούν τη δημόσια συζήτηση σχετικά με την ΕΕ, σε τοπικό και περιφερειακό επίπεδο, και διευκολύνουν τα ευρωπαϊκά όργανα στη διάδοση τοπικών και περιφερειακών πληροφοριών και παρέχουν στο κοινό τη δυνατότητα ανάδρασης πληροφοριών προς τα θεσμικά όργανα της ΕΕ.

**EUROPEAN FRAMEWORK OF KEY COMPETENCES: [https://ec.europa.eu/education/policy/school/competences\\_en](https://ec.europa.eu/education/policy/school/competences_en)**

Το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο των Βασικών Δεξιοτήτων για τη Διά Βίου Μάθηση (European Framework for Key Competences for Lifelong Learning), το οποίο δημιουργήθηκε το 2006, προσδιορίζει τις βασικές δεξιότητες που απαιτούνται προκειμένου το άτομο να επιτύχει τους προσωπικούς και επαγγελματικούς του στόχους στη σύγχρονη πραγματικότητα.

**EQAVET [https://ec.europa.eu/education/policy/vocational-policy/eqavet\\_el](https://ec.europa.eu/education/policy/vocational-policy/eqavet_el)**

Το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Αναφοράς για τη Διασφάλιση της Ποιότητας (EQAVET) είναι ένα εργαλείο αναφοράς που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τις χώρες της ΕΕ να προάγουν και να παρακολουθούν τη συνεχή βελτίωση των συστημάτων επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης.

**Ευρωπαϊκό σύστημα πιστωτικών μονάδων για την επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση (ECVET) <https://www.iky.gr/el/ecvet>, <http://www.eoppep.gr/index.php/el/qualification-certificate/ecvet>**

Το ευρωπαϊκό σύστημα πιστωτικών μονάδων για την επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση (ECVET) είναι ένα σύστημα, το οποίο με την εφαρμογή του από τις χώρες της Ε.Ε. το 2012 διευκολύνει τη αναγνώριση γνώσεων και δεξιοτήτων που έχουν αποκτηθεί στο εξωτερικό σε διαφορετικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα ακόμα και μέσω επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης.

**Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων THE EUROPEAN QUALIFICATION FRAMEWORK - EQF PORTAL:** [https://ec.europa.eu/ploteus/search/site?f%5B0%5D=im\\_field\\_entity\\_type%3A97](https://ec.europa.eu/ploteus/search/site?f%5B0%5D=im_field_entity_type%3A97). Το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων για τη Δια βίου Μάθηση λειτουργεί ως σύνδεσμος των επιμέρους συστημάτων προσόντων κάθε χώρας της Ε.Ε. Το EQF συμβάλει στο να γίνονται τα προσόντα κάθε άτομο κατανοητά σε ένα ευρύτερο πλαίσιο προωθώντας έτσι την εκπαιδευτική και επαγγελματική κινητικότητα.

**EUROPEAN MOBILITY:** <http://www.european-mobility.eu/>

Πρόκειται για μια ιστοσελίδα που παρέχει πληροφορίες για τις δυνατότητες επαγγελματικής κατάρτισης σε 21 χώρες της Ε.Ε. Μέσα από τη συγκεκριμένη ιστοσελίδα δίνεται η δυνατότητα δημιουργίας προσωπικής σύμβασης κινητικότητας σύμφωνα με τον κανονισμό που ισχύει στη χώρα σας καθώς και με τον κανονισμό της χώρας υποδοχής και που θα περιλαμβάνει: - συνθήκες εργασίας - διδασκαλία - στέγαση - χρήματα

**EUROPA Σύνοψη της νομοθεσίας της ΕΕ:** [http://europa.eu/legislation\\_summaries/justice\\_freedom\\_security/free\\_movement\\_of\\_persons\\_asylum\\_immigration/index\\_el.htm](http://europa.eu/legislation_summaries/justice_freedom_security/free_movement_of_persons_asylum_immigration/index_el.htm)

Όλα όσα ισχύουν στην ΕΕ για την Ελεύθερη κυκλοφορία των ατόμων, άσυλο και μετανάστευση

**Ευρωβαρόμετρο:** [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/public_opinion/index_en.htm)

Το Ευρωβαρόμετρο είναι μια σειρά ερευνών που υλοποιούνται συνεχώς για λογαριασμό της Ευρωπαϊκής Επιτροπής από το 1973. Παράγει αναφορές της κοινής γνώμης σε συγκεκριμένα ζητήματα σχετικά με την Ευρωπαϊκή Ένωση σε όλα τα Κράτη Μέλη. Τα αποτελέσματα του Ευρωβαρομέτρου δημοσιοποιούνται από τον Τομέα Ανάλυσης της Κοινής Γνώμης της Ευρωπαϊκής Επιτροπής – Διεύθυνση Γενικής Επικοινωνίας. Αποτελεί μοναδικό εργαλείο για την παρατήρηση της κοινής γνώμης και των τάσεων, σε ένα ευρύ φάσμα θεμάτων σχετικά με την ΕΕ.

**γλωσσάριο της ΕΕ:** <http://eur-lex.europa.eu/summary/glossary.html?locale=el>

Το γλωσσάριο της ΕΕ παρουσιάζει όρους σχετικούς με την ευρωπαϊκή ολοκλήρωση, τα όργανα και τις δραστηριότητες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

**Ερευνητικό Σχέδιο UP2Youth:** <http://www.up2youth.org/>

Το UP2Youth είναι ένα ερευνητικό σχέδιο, χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ, που αφορά στην αντιπροσώπευση των νέων στο πλαίσιο της κοινωνικής αλλαγής. Καθώς η μετάβασή τους στην ενήλικιση είναι δομημένη με ρίσκο και αβεβαιότητα, οι νέοι άντρες και γυναίκες αναπτύσσουν στρατηγικές αντιμετώπισης που με τη σειρά τους επηρεάζουν τις κοινωνικές δομές.

**CEDEFOP Ευρωπαϊκό Κέντρο για την ανάπτυξη της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης** [www.cedefop.europa.eu](http://www.cedefop.europa.eu)

Ευρωπαϊκός Οργανισμός που προωθεί την ανάπτυξη της ΕΕΚ στις χώρες της ΕΕ, διενεργεί μελέτες πρόβλεψης για τις μελλοντικές ανάγκες σε δεξιότητες, την ανάπτυξη του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων και την υποστήριξη των χωρών της ΕΕ στην ανάπτυξη των Εθνικών Πλαισίων Προσόντων, υποστηρίζει το EUOPASS σε ευρωπαϊκό επίπεδο για τη διευκόλυνση της διαφάνειας των προσόντων και ενισχύει τη δια βίου (ΣΥΕΠ) Συμβουλευτική Σταδιοδρομία.

**Ευρωπαϊκό Κέντρο Γνώσης για την Πολιτική σχετικά με τη Νεολαία**

Το εικονικό Ευρωπαϊκό Κέντρο Γνώσης για την Πολιτική σχετικά με τη Νεολαία (ΕΚΓΠΝ) στοχεύει να παρέχει στον τομέα της νεολαίας ένα σημείο εισόδου για την πρόσβαση στη γνώση και την πληροφόρηση σχετικά με την πραγματικότητα σε θέματα νεολαίας σε όλη την Ευρώπη.

**Ευρωπαϊκό Σύμφωνο για τη Νεολαία:**

Το Σύμφωνο για τη Νεολαία, το οποίο υιοθετήθηκε από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο το 2005, στοχεύει στην προώθηση της συμμετοχής όλων των νέων ανθρώπων στην εκπαίδευση, την απασχόληση και την κοινωνία. Με το Ευρωπαϊκό Σύμφωνο για τη Νεολαία, λαμβάνονται υπόψη οι ανησυχίες των νέων ανθρώπων σχετικά με την κοινωνική και επαγγελματική τους ενσωμάτωση και ενσωματώνονται σε άλλες ευρωπαϊκές πολιτικές, κυρίως στη Στρατηγική της Λισαβόνας. Τα μέτρα στοχεύουν στη βελτίωση του επιπέδου εκπαίδευσης και κατάρτισης, στην παροχή στήριξης για την πρώτη εργασία και στη βελτίωση της ποιότητας των θέσεων εργασίας στις οποίες απασχολούνται νέοι άνθρωποι, καθώς και στην επίτευξη μεγαλύτερης συμφιλίωσης μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής ζωής.

**ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΑΤΙΚΩΝ ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ:** [www.iky.gr](http://www.iky.gr)

Το Ι.Κ.Υ., στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του, σχεδιάζει, προκηρύσσει και υλοποιεί ετησίως μεγάλο αριθμό προγραμμάτων υποτροφιών, για Έλληνες, ομογενείς, αλλογενείς, μαθητές, φοιτητές, επιστήμονες, ερευνητές και καλλιτέχνες. Το ΙΚΥ είναι η Εθνική Μονάδα Συντονισμού του Erasmus+ για τους τομείς της Εκπαίδευσης και της Κατάρτισης: <https://www.iky.gr/el/erasmusplus>.

**Δ.Ο.Α.Τ.Α.Π (Διεπιστημονικός Οργανισμός Αναγνώρισης Τίτλων Ακαδημαϊκών και Πληροφόρησης):** [www.doatap.gr](http://www.doatap.gr)

Ο Δ.Ο.Α.Τ.Α.Π. είναι ο αρμόδιος Οργανισμός για την αναγνώριση των τίτλων σπουδών της αλλοδαπής Πανεπιστημιακής και Τεχνολογικής κατεύθυνσης και τη παροχή πληροφοριών σχετικά με σπουδές Ανώτατης Εκπαίδευσης στην αλλοδαπή και στην ημεδαπή. Ο Οργανισμός στις διεθνείς του σχέσεις χρησιμοποιεί την επωνυμία «Hellenic National Academic Recognition and Information Center» (Hellenic N.A.R.I.C.). Το δίκτυο NARIC, ο συντονισμός του οποίου διεξάγεται από την ΕΕ, συγκροτείται από εθνικά κέντρα, τα οποία υποδεικνύονται από τις συμμετέχουσες χώρες και είναι υπεύθυνα για την παροχή πληροφοριών σε εκπαιδευτικά ιδρύματα και σε πολίτες για θέματα σχετικά με τους ακαδημαϊκούς τίτλους.

**ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΛΑΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ (INEΔΙΒΙΜ):** <http://http://www.inedivim.gr>

Το Ίδρυμα Νεολαίας και Δια Βίου Μάθησης (Ι.ΝΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ) είναι Νομικό Πρόσωπο Ιδιωτικού Δικαίου που εποπτεύεται από τον Υπουργό Παιδείας και υλοποιεί πληθώρα προγραμμάτων για τη Νέα Γενιά.

**Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων:** <http://www.nqf.gov.gr>

Το Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων είναι ένα πλαίσιο με οκτώ (8) επίπεδα, στα οποία κατατάσσονται αρχικά οι τίτλοι σπουδών /τα προσόντα, που έχουν αποκτηθεί μέσω του τυπικού εκπαιδευτικού συστήματος και της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης μετά από πιστοποίηση. Σε μεταγενέστερο στάδιο, θα αναπτυχθεί σύστημα κατάταξης των προσόντων που αποκτώνται μέσω της μη τυπικής εκπαίδευσης και άτυπης μάθησης. Ο Ε.Ο.Π.Ε.Π. είναι ο αρμόδιος φορέας για την ανάπτυξη του Εθνικού Πλαισίου Προσόντων (ΕΠΠ) και την αντιστοίχιση του με το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων (EQF).

**Ανάπτυξη Σταδιοδρομίας**

Η Διαδικτυακή Πύλη Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού για εφήβους και νέους <http://www.eopper.gr/teens> και η Διαδικτυακή Πύλη Δια Βίου Ανάπτυξης Σταδιοδρομίας Ενηλίκων <http://e-stadiodromia.eopper.gr> προσφέρει διάφορα δραστικά εργαλεία και πληροφορίες για σπουδές και εργασία στην Ελλάδα και το εξωτερικό.