

# my bullet journal

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ



europass



Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης



### Φορέας υλοποίησης και έκδοσης:

Εθνικό Κέντρο Eurorpass - Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.)

Διευθύνουσα Σύμβουλος: **Γεωργία Ρεμπούτσικα**

### Χρηματοδότηση:

Πρόγραμμα Δράσεων Εθνικού Κέντρου Eurorpass, 2021-2023 κατά 75% Erasmus+ και 25% εθνική συμμετοχή

### Εθνικό Κέντρο Eurorpass - Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.:

**Δρ. Δημήτριος Γαϊτάνης**, Προϊστάμενος Διεύθυνσης Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού του Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π., Υπεύθυνος Εθνικών Κέντρων Eurorpass και Euroguidance

**Σταυρούλα Δουλάμη**, Ψυχολόγος, Σύμβουλος σταδιοδρομίας, MSc, Προϊσταμένη Τμήματος Επιστημονικής Στήριξης Στελεχών και Φορέων ΣΥ.Ε.Π. του Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π., Συντονίστρια Εθνικού Κέντρου Eurorpass

**Ράνια Κούστα**, Σύμβουλος σταδιοδρομίας, MSc, Στέλεχος Τμήματος Επιστημονικής Στήριξης Στελεχών και Φορέων ΣΥ.Ε.Π. του Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.

### Σχεδιασμός και Δημιουργικό:

Ιδέα-Δομή: **Σταυρούλα Δουλάμη**

Έρευνα-Κείμενα: **Ράνια Κούστα - Σταυρούλα Δουλάμη**

Επιμέλεια: **Σταυρούλα Δουλάμη - Ράνια Κούστα - Δημήτριος Γαϊτάνης**

Artwork: **Γιάννης Τσόλκας**

Η έκδοση αυτή υλοποιείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Το περιεχόμενο αντανακλά μόνο τις απόψεις του δημιουργού και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτή.

Το παρόν ημερολόγιο διανέμεται δωρεάν και προορίζεται για προσωπική χρήση. Η ανατύπωση, αναπαραγωγή, μετάφραση, μερική ή ολική φωτοτύπηση, φωτογράφιση κ.λπ., καθώς και η παρουσίαση και προβολή του από οποιοδήποτε οπτικοακουστικό και μαγνητικό μέσο, είναι δυνατή μόνο κατόπιν έγγραφης συγκατάθεσης του φορέα έκδοσης και με αναφορά στους συντελεστές του παρόντος ημερολογίου.

Απαγορεύεται ρητώς η χρήση του για εμπορικούς λόγους.



europass



Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Καλώς ήρθατε στο My Bullet Journal, το προσωπικό σας ημερολόγιο διαχείρισης ζωής και σταδιοδρομίας.

Το σημειωματάριο που έχετε στα χέρια σας περιλαμβάνει δυο ενότητες:

Η πρώτη σας δίνει πληροφορίες για το eurorpass και πώς μπορεί να σας βοηθήσει στη διαχείριση της σταδιοδρομίας σας. Περιλαμβάνει ενότητες σχετικές με τις δεξιότητες, τα ενδιαφέροντα, τις ικανότητες και τα προσόντα σας, την οργάνωση της αναζήτησης σπουδών και εργασίας.

Η δεύτερη ενότητα είναι ένα ημερολόγιο ζωής, όπου μπορείτε να θέσετε τους στόχους σας και να προγραμματίσετε τον μήνα και την εβδομάδα σας. Θα βρείτε, επίσης, θεματικές για να σημειώσετε τις συνήθειές σας, σημαντικές ημερομηνίες, ασχολίες, οικονομικά και άλλα.

Το My Bullet Journal περιλαμβάνει και κενές σελίδες, τις οποίες μπορείτε να αξιοποιήσετε όπως επιθυμείτε.

Ευελπιστούμε να σας φανεί ένα χρήσιμο εργαλείο τόσο για την οργάνωση της ζωής όσο και της σταδιοδρομίας σας.

### **Γιατί να χρησιμοποιήσετε το my bullet journal;**

- > Κερδίζετε χρόνο.
- > Οργανώνετε όσα έχετε να κάνετε.
- > Ενισχύετε τη δημιουργικότητά σας.
- > Εκφράζετε τις σκέψεις σας μέσω γραφής.
- > Παρακολουθείτε την πρόοδο και τα επιτεύγματά σας.

# ΟΙ ΕΝΌΤΗΤΕΣ

## **Ημερολόγιο σταδιοδρομίας**

Σχετικά με μένα - Το προφίλ μου  
Εκπαίδευση και Εργασία  
Κινητικότητα

## **Ημερολόγιο ζωής**

Οι στόχοι μου  
Προγραμματισμός  
Οικονομικά  
Ελεύθερος Χρόνος  
Ελεύθερος Χώρος



europass

Γνώρισε  
το europass

[www.europass.eu](http://www.europass.eu)



## Τι είναι το Europass;

Είναι ένα σύνολο ψηφιακών εργαλείων που σε βοηθούν να διαχειριστείς κάθε στάδιο της σταδιοδρομίας σου.

Είτε σχεδιάζεις τις επόμενες σπουδές σου είτε αναζητάς μια θέση εργασίας, με το europass έχεις τη δυνατότητα να προβάλλεις αποτελεσματικά τις δεξιότητές και τα προσόντα σου στην Ευρώπη.

Προσφέρεται δωρεάν σε περισσότερες από 30 γλώσσες και αποτελεί πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Μπες στη σελίδα [www.europass.eu](http://www.europass.eu) για να δημιουργήσεις το ψηφιακό προφίλ σου και να ανακαλύψεις...

## Τι μπορείς να κάνεις με το Europass:

- Να **παρουσιάσεις** τα προσόντα, τις δεξιότητες και εμπειρίες σου σε εκπαιδευτικούς φορείς και εργοδότες σε όλη την Ευρώπη!
- Να **δημιουργήσεις** διαφορετικές εκδοχές του Βιογραφικού και της Συνοδευτικής επιστολής σου ανάλογα με τον εργοδότη ή το εκπαιδευτικό ίδρυμα στο οποίο απευθύνεσαι!
- Να **αναζητήσεις** θέσεις εργασίας μέσα από τη διαδικτυακή πύλη Eures και να υποβάλεις την αίτησή σου!
- Να **πληροφορηθείς** αξιόπιστα για θέματα σταδιοδρομίας και αναγνώρισης προσόντων!
- Να **βρεις** ευκαιρίες εκπαίδευσης που προσφέρονται στην Ευρώπη!
- Να **διερευνήσεις** τις τάσεις δεξιοτήτων και επαγγελμάτων στην Ευρώπη!
- Να **αξιολογήσεις** τις γλωσσικές και ψηφιακές σου δεξιότητες!

# Europass και δια βίου μάθηση

Καθώς αντιμετωπίζεις νέες προκλήσεις και μεταβάσεις μεταξύ εργασίας και εκπαίδευσης, το Europass σου παρέχει υποστήριξη και απαραίτητα εργαλεία για να σε καθοδηγήσει στη δια βίου μάθηση, ώστε να επωφεληθείς από τις ευκαιρίες που προσφέρει η Ευρώπη.

Το Europass μπορεί να σε βοηθήσει να παρουσιάσεις αποτελεσματικά τις δεξιότητες και τα επαγγελματικά προσόντα σου, καθώς και να σε καθοδηγήσει ενεργά προς ευκαιρίες απασχόλησης ή εκπαίδευσης.

## europass

Ένα δωρεάν εργαλείο για τη μάθηση  
και την εργασία στην Ευρώπη

**Κάνε το επόμενο βήμα!**

Μάθε για τα  
εργαλεία του  
europass



Erasmus+



# Εργαλεία Europass

## Τα εργαλεία europass...

σε βοηθούν να οργανώσεις και να διαχειριστείς με αξιόπιστο και αποτελεσματικό τρόπο τη διά βίου σταδιοδρομία σου:

### Προφίλ Europass



Είναι ο ψηφιακός προσωπικός χώρος, όπου μπορείς να παρουσιάσεις με απλό, σαφή και οργανωμένο τρόπο την εκπαιδευτική και επαγγελματική διαδρομή σου, τα προσόντα και τις δεξιότητές σου.

Με το europass προφίλ μπορείς να προσδιορίσεις τα ενδιαφέροντά και τις δεξιότητες σου και να λάβεις σχετικές προτάσεις για εκπαίδευση ή εργασία. Μπορείς ακόμα να διαχειρίζεσαι ηλεκτρονικά τις αιτήσεις που υποβάλλεις, αλλά και να οργανώνεις όλα τα έγγραφά σου, όπως πιστοποιητικά, πτυχία, βιογραφικά σημειώματα, φωτογραφίες κ.α. στην ψηφιακή βιβλιοθήκη Europass.

Κοινοποιείς εύκολα το προφίλ σου ή όποιες πληροφορίες επιλέξεις για να δώσεις μια πληρέστερη εικόνα για εσένα στον υποψήφιο εργοδότη!



### CV και Συνοδευτική επιστολή

Δημιούργησε βιογραφικά σημειώματα και συνοδευτικές επιστολές μόνο με μερικά κλικ!

Μπορείς να επιλέξεις το πρότυπο βιογραφικού σημειώματος που σου αρέσει και το europass θα κάνει τα υπόλοιπα!

## Αξιολόγηση Ψηφιακών δεξιοτήτων

Θέλεις να αξιολογήσεις το επίπεδο των ψηφιακών σου δεξιοτήτων;



Κάνε το τεστ που θα βρεις στο [eurorpass](#) και θα λάβεις μια λεπτομερή έκθεση με την περιγραφή του επιπέδου των ψηφιακών δεξιοτήτων σου.

Με τον τρόπο αυτό, θα μπορείς να εντοπίσεις τα δυνατά σου σημεία που θέλεις να προβάλεις, αλλά και να ενημερωθείς για τα σημεία που χρειάζεται να βελτιώσεις!

## Τα έγγραφα Europass



Το Παράρτημα Διπλώματος, το Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού και η Κινητικότητα Europass διευκολύνουν την κατανόηση των προσόντων σου σε όλη την Ευρώπη.

## Ψηφιακά Διαπιστευτήρια (EDC)



Είναι ψηφιακά διπλώματα και πιστοποιητικά σε πανευρωπαϊκή μορφή και υπογεγραμμένα με μια μοναδική ηλεκτρονική σφραγίδα, που επιτρέπει σε ιδρύματα εκπαίδευσης και κατάρτισης να αναγνωρίζουν και να εκδίδουν πιστοποιήσεις με απλό τρόπο. Το προφίλ Europass περιλαμβάνει ένα χαρτοφυλάκιο στο οποίο τα EDC μπορούν να αποστέλλονται και να αποθηκεύονται.

## Τάσεις επαγγελμάτων και δεξιοτήτων



Με αυτό το εργαλείο μπορείς να διερευνήσεις τα επαγγέλματα που έχουν ζήτηση στις χώρες της Ε.Ε., καθώς και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την εξάσκηση αυτών των επαγγελμάτων.

Η φαρέτρα των εργαλείων Europass συνεχώς εμπλουτίζεται...

Κάνε σήμερα το προφίλ σου στο [eurorpass.eu](#) και επωφελήσου από τις πολλαπλές δυνατότητες που σου προσφέρει το [eurorpass](#) για τη διαχείριση της σταδιοδρομίας σου.



## Έγγραφα Europass

Τα έγγραφα Europass έχουν ως στόχο να προβάλλουν τα προσόντα σου και να διευκολύνουν την κατανόησή τους.

- **Παράρτημα Διπλώματος:** Παρέχει πληροφορίες για το πτυχίο τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (π.χ. βαθμοί, επιτεύγματα, ίδρυμα), προκειμένου οι εργοδότες ή τα εκπαιδευτικά ιδρύματα, όπου απευθύνεσαι, να κατανοήσουν πληρέστερα τον τίτλο που κατέχεις. Εκδίδεται από το εκπαιδευτικό ίδρυμα που απένειμε τον τίτλο σπουδών.
- **Συμπλήρωμα πιστοποιητικού Europass:** Επισυνάπτεται στο Δίπλωμα ή το πιστοποιητικό επαγγελματικής κατάρτισης, παρέχοντας συμπληρωματικές πληροφορίες σχετικά με το προσόν που διαθέτεις. Εάν έχεις πτυχίο ΙΕΚ ή ΕΠΑΛ Μαθητείας, μπορείς να κατεβάσεις το συμπλήρωμα πιστοποιητικού για την ειδικότητά σου από τη σελίδα του Εθνικού Κέντρου europass-Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.
- **Κινητικότητα Europass:** Είναι ένα προσωπικό έγγραφο, όπου καταγράφονται οι γνώσεις και οι δεξιότητες που αποκτήθηκαν κατά την εμπειρία κινητικότητας για λόγους εκπαίδευσης, κατάρτισης, πρακτικής άσκησης, εθελοντισμού κλπ. Εκδίδεται από τον φορέα αποστολής σε συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Europass.



europass



## Εθνικό Κέντρο Europass - Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.

Ο Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.) έχει οριστεί ως Εθνικό Κέντρο Europass της Ελλάδας, από το 2005.

Το Εθνικό Κέντρο Europass είναι μέλος του Ευρωπαϊκού δικτύου κι αποτελεί ένα από τα 34 κέντρα europass που λειτουργούν στην Ευρώπη. Υλοποιεί μια σειρά από δράσεις με στόχο την διάδοση των εργαλείων europass:

- Πληροφορεί με ποικίλες δράσεις για τη σημασία του Europass και των εργαλείων του στη χώρα μας.
- Διενεργεί συστηματικά εργαστήρια και ενημερωτικές δράσεις για μαθητές, νέους, εργαζόμενους και όσους αναζητούν εργασία.
- Προσφέρει την εφαρμογή για την έκδοση του εγγράφου «Κινητικότητα Europass» (Europass Mobility Document).
- Επιμελείται και εκδίδει το Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού Europass που απευθύνεται σε αποφοίτους Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης ΙΕΚ και ΕΠΑΛ Μαθητείας.

Ακολουθήστε μας και ενημερωθείτε για τις δράσεις μας.



[europass.eoppep.gr](https://europass.eoppep.gr)



ημερολόγιο  
σταδιοδρομίας

Σχετικά με μένα  
Το προφίλ μου

με λένε:.....

γενέθλια:.....

αριθμός ταυτότητας:.....

α.φ.μ.:..... α.μ.κ.α.:.....

το μότο μου: .....

.....

.....

τηλέφωνο: .....

.....

.....

email: .....

.....

.....

προσωπικά στοιχεία: .....

.....

.....

.....

ο στόχος μου: .....

.....

.....

εκπαίδευση: .....

.....

.....

εργασία: .....

.....

.....





# ανάδειξε τις δεξιότητές σου με το EUROPASS



## Στο europass μπορείς:

- να αξιολογήσεις τις ψηφιακές σου δεξιότητες.
- να εντοπίσεις και να αναδείξεις τις δεξιότητές που κατέχεις μέσα από ESCO, το ευρωπαϊκό σύστημα ταξινόμησης δεξιοτήτων, ικανοτήτων, προσόντων και επαγγελμάτων.
- να αξιολογήσεις τις γλωσσικές σου δεξιότητες στο προφίλ σου.
- να πληροφορηθείς για τις τάσεις των ζητούμενων δεξιοτήτων και επαγγελμάτων σε όλη την Ευρώπη (skills intelligence).
- να αποθηκεύσεις και να επεξεργάζεσαι τις δεξιότητές σου στην ψηφιακή βιβλιοθήκη europass.

Αξιολόγησε  
τις Ψηφιακές σου  
Δεξιότητες



## Δεξιότητες είναι τα πράγματα στα οποία είμαστε καλοί και κάνουμε με άνεση.

Στην ενότητα που ακολουθεί, καλείσαι να αναλογιστείς και να καταγράψεις τις δεξιότητές σου, τα πράγματα, δηλαδή, τα οποία κάνεις με ευκολία και αποτελεσματικά, όπως π.χ. ενσυναίσθηση, οργάνωση, ευελιξία, γνώση προγραμμάτων υπολογιστή κ.α.. Να θυμάσαι πως δεξιότητες έχουμε τόσο σε προσωπικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο εκπαίδευσης και εργασίας.

Αφού κάνεις μια καταγραφή των δεξιοτήτων σου, σκέψου πώς μπορείς να δείξεις σε κάποιους άλλους ότι πράγματι έχεις την δεξιότητα που αναφέρεις. Για παράδειγμα, έχω επικοινωνιακές δεξιότητες, είμαι ενεργό μέλος στον σύλλογο της γειτονιάς μου.

Στη συνέχεια, σκέψου ποιες δεξιότητες θα ήθελες να αναπτύξεις ή/και να βελτιώσεις. Όταν ολοκληρώσεις τη λίστα σου, κάνε ένα πλάνο με τα βήματα που χρειάζεται να ακολουθήσεις για να επιτύχεις όσα έγραψες. Για παράδειγμα: θέλω να βελτιώσω την δεξιότητα να εκφράζομαι καλύτερα στα γαλλικά και θα συμμετέχω σε ένα πρόγραμμα εθελοντισμού στη Γαλλία. Για να το επιτύχω αυτό ξεκινώ να αναζητώ προγράμματα εθελοντισμού.

Να θυμάσαι ότι όσο πιο συγκεκριμένα περιγράφεις τα βήματα τόσο πιο κοντά έρχεσαι στην επίτευξη του στόχου σου.

---

Στο [e-stadiodromia.eoprep.gr](http://e-stadiodromia.eoprep.gr) μπορείς να βρεις το Εθνικό Πλαίσιο Δεξιοτήτων Διαχείρισης Ζωής και Σταδιοδρομίας και να αυτο-αξιολογήσεις 5 δεξιότητες.

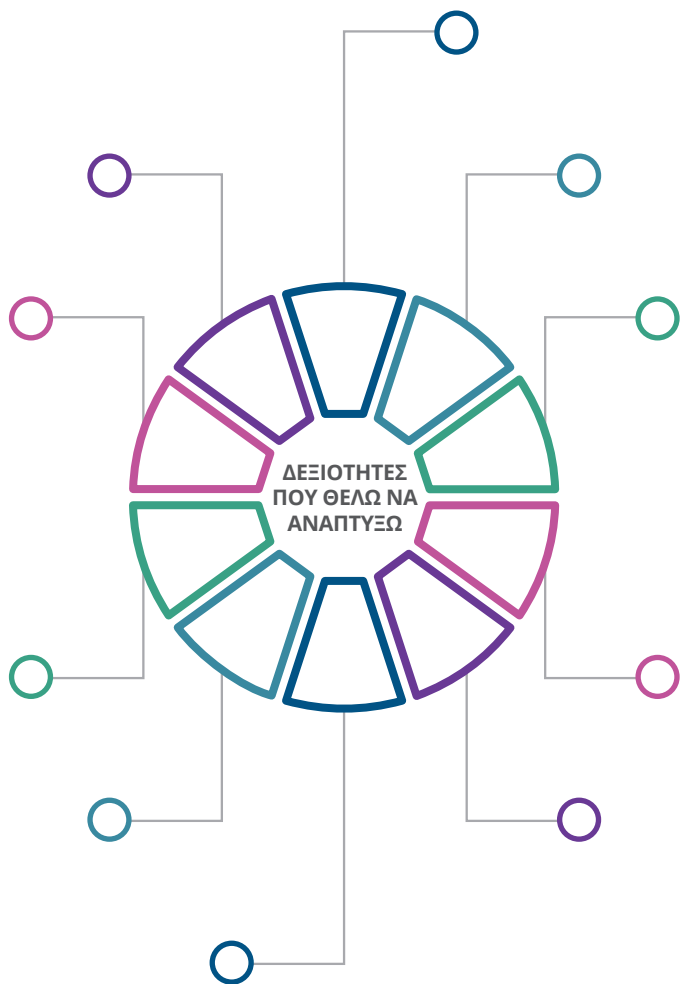


*notes*

Δεξιότητες έχουμε τόσο σε προσωπικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο εκπαίδευσης και εργασίας, π.χ. γλωσσικές, επικοινωνιακές, ψηφιακές κ.α. Στη σελίδα αυτή μπορείς να σκεφτείς σε τι είσαι καλός / καλή και να το καταγράψεις.

*notes*

Μπορείς να επιλέξεις 3 από τις δεξιότητές σου και να σκεφτείς πώς μπορείς να δείξεις ότι τις διαθέτεις, π.χ. διαπολιτισμική επικοινωνία~ έχω συμμετάσχει σε 2 προγράμματα Erasmus και μέσα από αυτή την εμπειρία εξέλιξα τις γλωσσικές και επικοινωνιακές μου δεξιότητες...



*notes*

Στη σελίδα αυτή μπορείς σημειώσεις τις δεξιότητες που θα ήθελες να αναπτύξεις ή/και να βελτιώσεις. Σκέψου ποια βήματα χρειάζεται να ακολουθήσεις για να το πετύχεις, π.χ. θέλω να βελτιώσω τις οργανωτικές μου δεξιότητες προσφέροντας εθελοντική εργασία στον αθλητικό σύλλογο της περιοχής μου...

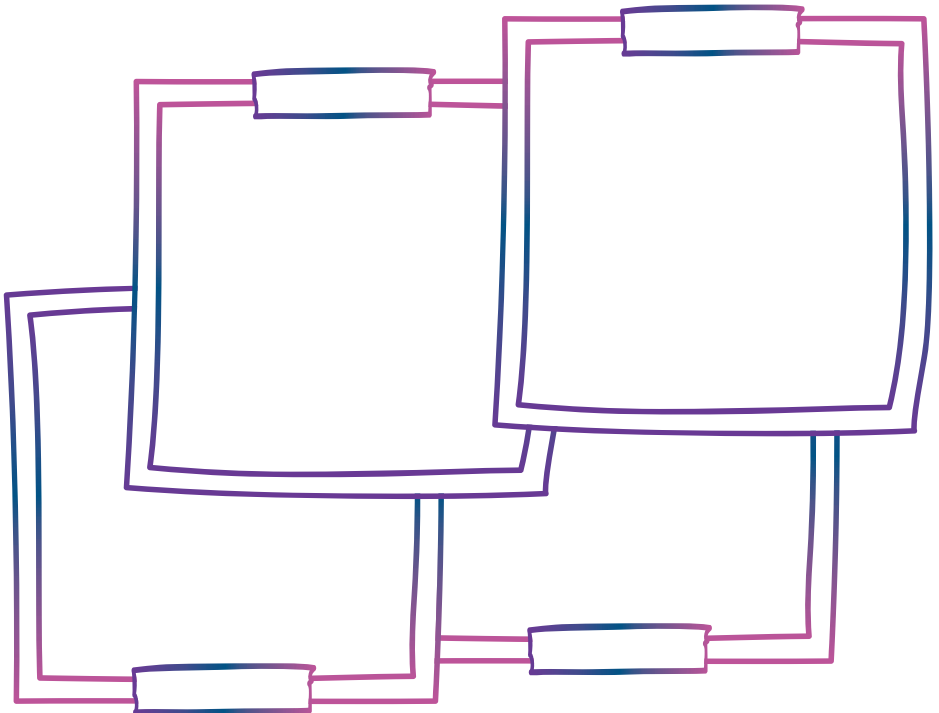
Τι μου αρέσει να κάνω

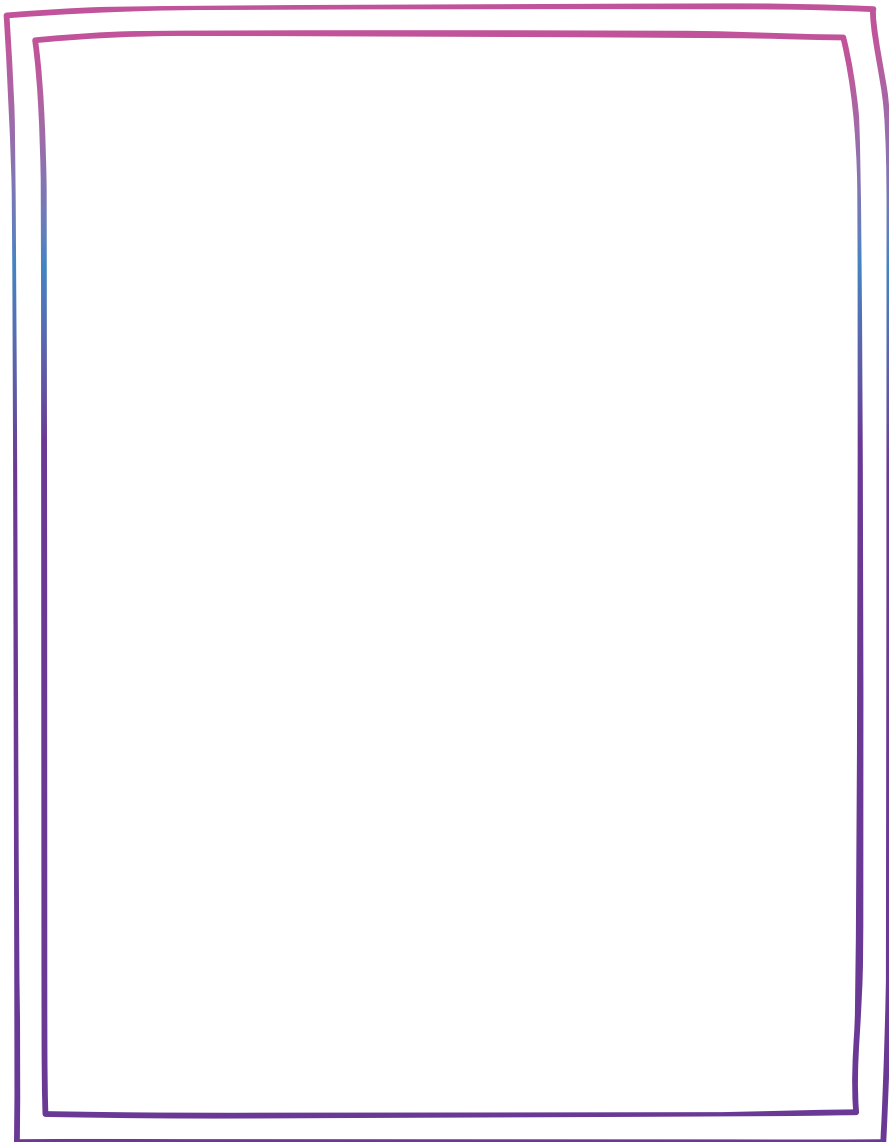
Τα ενδιαφέροντα, οι ασχολίες και τα χόμπι μας εκφράζουν διάφορες όψεις της προσωπικότητας και της δημιουργικότητάς μας. Είναι δραστηριότητες και πράγματα που μας αρέσουν και μας προσφέρουν ευχαρίστηση.

Τα ενδιαφέροντα έχουν μία σημαντική επίδραση στις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές. Δεν είναι όμως αμετάβλητα, καθώς μπορεί να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....





**Θέλεις να διερευνήσεις τα ενδιαφέροντά σου;**

Μπορείς να κάνεις το έγκυρο και αξιόπιστο τεστ επαγγελματικών ενδιαφερόντων του ΕΟΠΠΕΠ, ώστε να αποκτήσεις μια καλύτερη εικόνα του εαυτού σου και να δεις πώς αυτή ταιριάζει με τα χαρακτηριστικά των επαγγελμάτων και της αγοράς εργασίας:

<https://e-stadiodromia.eoppep.gr/index.php/interest-test>

## Οι Ικανότητές μου

### Οι ικανότητές μου

Οι ικανότητες είναι έμφυτα χαρακτηριστικά, τα οποία μπορώ να καλλιεργήσω περαιτέρω μέσα από την εκπαίδευση και κατάρτιση.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### Θα ήθελα να...

...καλλιεργήσω  
κάποια ικανότητά μου;

...ακολουθήσω σπουδές αντίστοιχες  
με μια ικανότητά μου;

...ασχοληθώ  
επαγγελματικά με αυτή;





Handwriting practice lines on the left side of the page, consisting of two solid top lines, two solid bottom lines, and a series of horizontal dotted lines in between.

Handwriting practice lines on the right side of the page, consisting of two solid top lines, two solid bottom lines, and a series of horizontal dotted lines in between.



A large, empty rectangular frame occupying the middle section of the page, intended for a drawing or illustration.

Handwriting practice lines on the bottom left side of the page, consisting of two solid top lines, two solid bottom lines, and a series of horizontal dotted lines in between.

Handwriting practice lines on the bottom right side of the page, consisting of two solid top lines, two solid bottom lines, and a series of horizontal dotted lines in between.

**ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΟΝ;**

**Όλα τα χαρακτηριστικά που έχω αποκομίσει μέσα από εκπαίδευση και κατάρτιση.**

Τα προσόντα μου συνοδεύονται από τίτλους εκπαίδευσης, όπως διπλώματα, πτυχία, πιστοποιητικά και άλλους τίτλους που χορηγούνται από αρμόδιους φορείς.

Ο Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π. είναι ο αρμόδιος φορέας για την ανάπτυξη του Εθνικού Πλαισίου Προσόντων (ΕΠΠ) και την αντιστοίχισή του με το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων (EQF).

Σημειώστε τα δικά σας προσόντα αναγράφοντας τον τίτλο σπουδών...

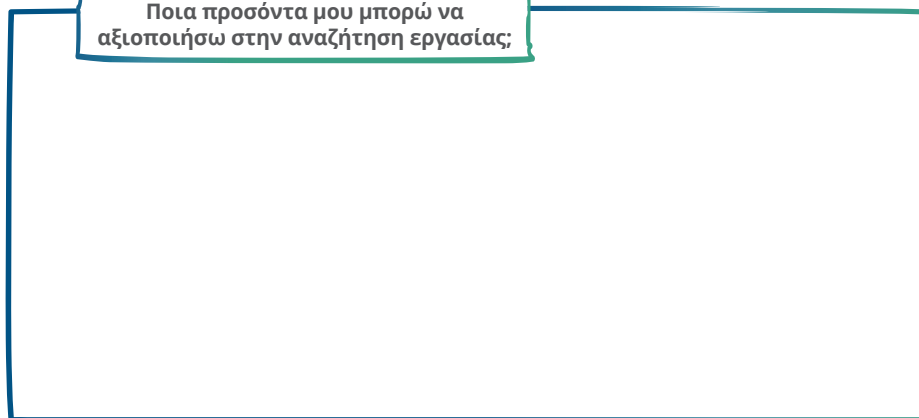
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**Ποια είναι τα προσόντα μου;**

**Ποια προσόντα θα ήθελα να αποκτήσω;**

**Πώς θα το πετύχω;**

Ποια προσόντα μου μπορώ να αξιοποιήσω στην αναζήτηση εργασίας;



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Εκπαίδευση και Εργασία

- Προφίλ
- Βιογραφικό
- Παράρτημα  
Διπλώματος
- Συμπλήρωμα  
Πιστοποιητικού
- Κινητικότητα
- Ψηφιακά  
Διαπιστευτήρια
- Τεστ Αξιολόγησης  
Ψηφιακών Δεξιοτήτων
- Τάσεις θέσεων εργασίας  
και δεξιοτήτων

κ.α.

Γνώρισε τα εργαλεία  
Europass

Τάσεις θέσεων  
εργασίας και  
δεξιοτήτων  
στην Ευρώπη



**Πώς μπορεί  
το europass  
να με βοηθήσει  
στην αναζήτηση  
εργασίας  
ή σπουδών?**

#### **Δημιουργώ:**

- Προφίλ europass
- CV και Συνοδευτική επιστολή
- Αρχείο Αιτήσεων

#### **Αναζητώ:**

- Εκπαιδευτικά Προγράμματα
- Θέσεις Εργασίας
- Τάσεις Θέσεων Εργασίας και δεξιοτήτων

#### **Αναδεικνύω:**

- Προσόντα
- Δεξιότητες
- Ενδιαφέροντα
- Επιτεύγματα

#### **Λαμβάνω:**

- Αξιόπιστη πληροφόρηση για σπουδές και εργασία
- Εξατομικευμένες προτάσεις (σπουδές και εργασία) που ταιριάζουν με το προφίλ μου

#### **Αξιοποιώ:**

- Ακαδημαϊκή, Επαγγελματική και Εκπαιδευτική Κινητικότητα
- Εμπειρία Εθελοντισμού
- Το Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού ή Παράρτημα Διπλώματος europass

## Η σημασία του Βιογραφικού και της συνοδευτικής επιστολής στην αναζήτηση εργασίας.

Το βιογραφικό σημείωμα είναι ένα έγγραφο που παρουσιάζει την εργασιακή εμπειρία, τις γνώσεις και τις δεξιότητες που διαθέτουμε. Συνήθως χρησιμοποιείται για την εύρεση εργασίας, για αιτήσεις ένταξης σε εκπαιδευτικά προγράμματα, για υποτροφίες κλπ.

Με το Europass μπορείς να δημιουργήσεις, να αποθηκεύσεις και να κοινοποιήσεις το βιογραφικό σου σε πάνω από 30 γλώσσες. Μπορείς να επικαιροποιείς το βιογραφικό σου, να το αποθηκεύσεις στη βιβλιοθήκη σου Europass και να το κοινοποιήσεις σε εργοδότες, στη διαδικτυακή πύλη EURES ή σε άλλες πλατφόρμες αναζήτησης σπουδών και εργασίας.

Εάν επικαιροποιείς το Europass προφίλ σου, θα μπορείς πάντοτε να έχεις τα στοιχεία που χρειάζεσαι για να προσαρμόζεις γρήγορα το βιογραφικό και τις αιτήσεις που υποβάλλεις.

Η συνοδευτική επιστολή ή cover letter, είναι ένα σύντομο κείμενο που συνοδεύει το βιογραφικό, παρέχοντας επιπλέον πληροφορίες για εμάς. Σκοπός της επιστολής είναι να αναδείξει καλύτερα τις δεξιότητες και την προσωπικότητα του υποψηφίου και να τονίσει τι τον καθιστά κατάλληλο υποψήφιο για μια θέση εργασίας ή ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

Το Europass σε καθοδηγεί σε όλα τα βήματα της διαδικασίας για να συντάξεις ένα ολοκληρωμένο προφίλ, το βιογραφικό και τη συνοδευτική επιστολή, να προετοιμάσεις την αίτησή σου και να ενισχύσεις την υποψηφιότητά σου.

Δες tips για  
ένα σωστό  
βιογραφικό



### TIPS ΓΙΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Δημιουργώ το eurorpass προφίλ μου.
- Δημιουργώ το eurorpass CV και τη συνοδευτική επιστολή.
- Ενημερώνω τον κοινωνικό μου περίγυρο ότι αναζητώ εργασία.
- Αναφέρω πάντα τη θέση εργασίας ψάχνω.
- Αφιερώνω τουλάχιστον 2 ώρες την ημέρα στην αναζήτηση εργασίας.
- Επικοινωνώ με Γραφεία Διασύνδεσης, αν σπουδάζω.
- Αξιοποιώ τις μηχανές αναζήτησης εργασίας.
- Ενεργοποιούμαι μέσω κοινωνικών δικτύων (linkedin κ.α.).
- Επικοινωνώ με τη ΔΥΠΑ και το EURES.
- Αποστέλλω το CV μου στις επιχειρήσεις που επιθυμώ να εργαστώ ανεξάρτητα, από το αν υπάρχει θέση προς στελέχωση.
- Με τη βοήθεια του eurorpass προετοιμάζω ψηφιακά την αίτησή μου.
- Προετοιμάζομαι κατάλληλα για τη συνέντευξη.

*Καλή επιτυχία!!*

Αναζήτησε  
θέσεις εργασίας  
στην Ευρώπη





ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ή  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ

ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ή  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

*notes*

Εδώ μπορείτε να οργανώσετε τις αιτήσεις που υποβάλλετε για αναζήτηση εργασίας και εκπαίδευσης. Η οργάνωσή μας βοηθά να έχουμε μια ολοκληρωμένη εικόνα του επαγγελματικού ή εκπαιδευτικού στόχου που θέσαμε.

CV &  
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

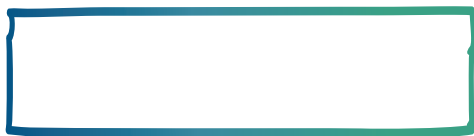
*Tips*

Η ανατροφοδότηση, θετική ή αρνητική, μας κινητοποιεί και μας κρατά σε εγρήγορση!

Με το europass προφίλ σας μπορείτε να διαχειριστείτε τις αιτήσεις σας ηλεκτρονικά στην αντίστοιχη ενότητα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ  
ή ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

An empty rectangular box with a double-line border, intended for the user to enter details about the training program or seminar.



Στην ενότητα αυτή μπορείς να σημειώσεις από την δική σου οπτική τις εμπειρίες που είχες από ένα πρόγραμμα κινητικότητας, να οργανώσεις τα ταξίδια σου, αλλά και να σημειώσεις προορισμούς που επιθυμείς να επισκεφθείς!

Αν έχεις πραγματοποιήσει ένα οργανωμένο πρόγραμμα κινητικότητας για εκπαιδευτικούς ή επαγγελματικούς σκοπούς, μπορείς να ζητήσεις από τον φορέα αποστολής να εκδώσει το έντυπο της Κινητικότητας Europass!

Μάθετε  
περισσότερα  
για την  
Κινητικότητα  
Europass



Κινητικότητα

# mobility JOURNAL

ΠΟΥ ΠΗΓΑ

ΠΟΤΕ

ΣΤΟΧΟΣ

ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΠΟΥ ΑΠΕΚΤΗΣΑ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΒΕΛΤΙΩΣΑ

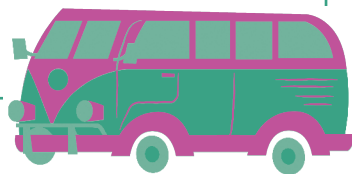
- .....
- .....
- .....
- .....

ΕΧΩ ΚΕΡΔΙΣΕΙ

ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ  
ΔΕ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ

ΠΩΣ ΘΑ  
ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΩ  
ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ;

notes



# mobility JOURNAL

ΠΟΥ ΠΗΓΑ

ΠΟΤΕ

ΣΤΟΧΟΣ

ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΠΟΥ ΑΠΕΚΤΗΣΑ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΒΕΛΤΙΩΣΑ

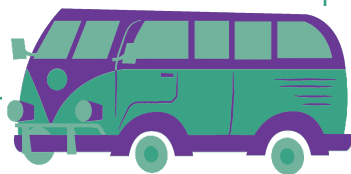
- .....
- .....
- .....
- .....

ΕΧΩ ΚΕΡΔΙΣΕΙ

ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ  
ΔΕ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ

ΠΩΣ ΘΑ  
ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΩ  
ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ;

notes





# TRAVEL PLAN

ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ

ΠΟΤΕ

ΝΑ ΘΥΜΗΘΩ ΝΑ ΠΑΡΩ

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

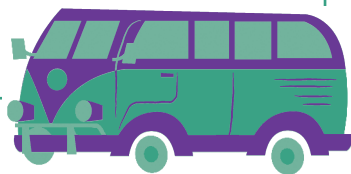
ΜΕΡΗ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΘΩ

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

*notes*



# TRAVEL PLAN

ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ

ΠΟΤΕ

ΝΑ ΘΥΜΗΘΩ ΝΑ ΠΑΡΩ

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

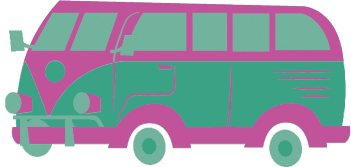
ΜΕΡΗ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΘΩ

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

*notes*



# TRAVEL WISHLIST

Πού θα ήθελα να ταξιδέψω...

Προορισμός

Προορισμός

Προορισμός

Προορισμός



# TRAVEL WISHLIST

Πού θα ήθελα να ταξιδέψω...

Προορισμός

Προορισμός

Προορισμός

Προορισμός





# ημερολόγιο ζωής



# MY GOALS

Blank goal card with a title bar and 12 horizontal lines.

Blank goal card with a title bar and 12 horizontal lines.

Blank goal card with a title bar and 12 horizontal lines.

Blank goal card with a title bar and 12 horizontal lines.



*notes*

Το vision board είναι ένα εργαλείο στοχοθεσίας και προγραμματισμού αναφορικά με την επίτευξη στόχων ζωής. Μπορείτε να προσθέσετε εικόνες, φωτογραφίες ή λέξεις για όσα θέλετε να κάνετε στη ζωή σας.

*notes*

Η ανασκόπηση θα σας βοηθήσει να κάνετε μια αποτίμηση των στόχων που θέσατε. Ποιούς πετύχατε και ποιούς όχι, τι επηρέασε την επίτευξή τους, τι θέλει αλλαγή, βελτίωση ή προσαρμογή.

*tip*

Μην ξεχνάτε να γιορτάζετε τους στόχους που υλοποιήσατε!

The image features a white background with several thin, intersecting lines in two shades of teal. One line is a darker teal and runs diagonally from the top left towards the bottom right. Another line is a lighter teal and runs diagonally from the top right towards the bottom left. A third, darker teal line runs horizontally across the top of the page. The word "Προγραμματισμός" is centered in the middle of the page in a dark teal, sans-serif font.

Προγραμματισμός

# 2024

## Ιανουάριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Φεβρουάριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

## Μάρτιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Απρίλιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Μάιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Ιούνιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Ιούλιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Αύγουστος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Σεπτέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Οκτώβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Νοέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Δεκέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

# 2025

## Ιανουάριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Φεβρουάριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

## Μάρτιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

## Απρίλιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## Μάιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Ιούνιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Ιούλιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Αύγουστος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Σεπτέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

## Οκτώβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Νοέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Δεκέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

# 2026

## Ιανουάριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Φεβρουάριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

## Μάρτιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Απρίλιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Μάιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Ιούνιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Ιούλιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Αύγουστος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Σεπτέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Οκτώβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Νοέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Δεκέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

# 2027

## Ιανουάριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Φεβρουάριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

## Μάρτιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Απρίλιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Μάιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Ιούνιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Ιούλιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Αύγουστος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Σεπτέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Οκτώβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Νοέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Δεκέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ-ΚΥΡΙΑΚΗ

Προτεραιότητες

Top 3

.....

.....

.....

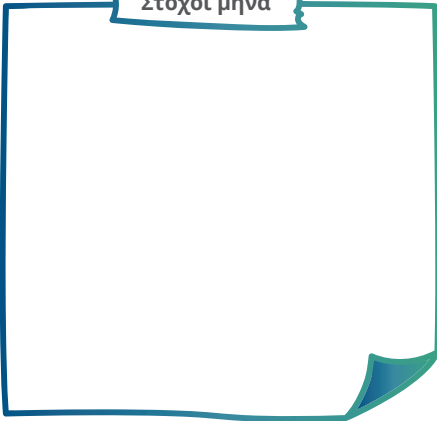
.....

.....

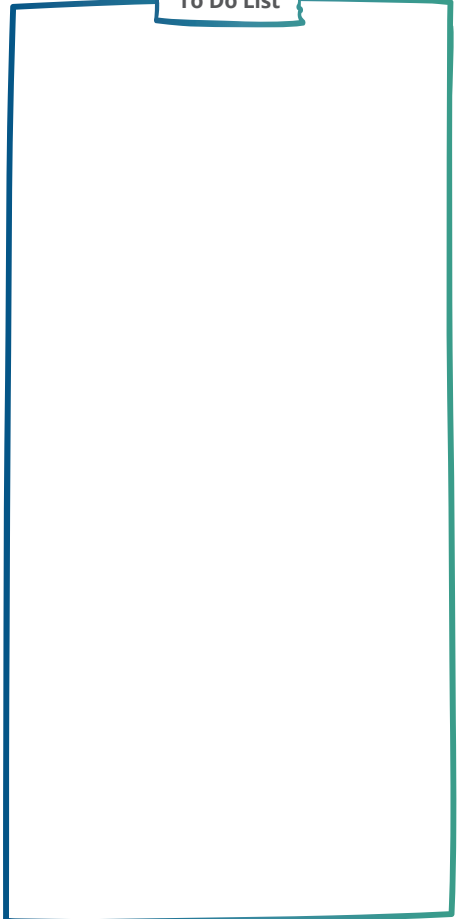
.....

.....

Στόχοι μήνα



To Do List



Σημειώσεις





**ΔΕΥΤΕΡΑ**

.....

.....

.....

.....

**ΤΡΙΤΗ**

.....

.....

.....

.....

**ΤΕΤΑΡΤΗ**

.....

.....

.....

.....

**ΠΕΜΠΤΗ**

.....

.....

.....

.....

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

.....

.....

.....

.....

**ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ**

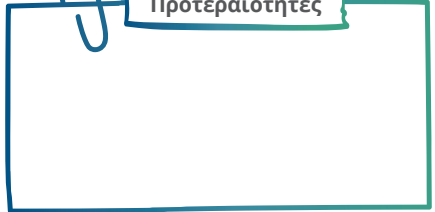
.....

.....

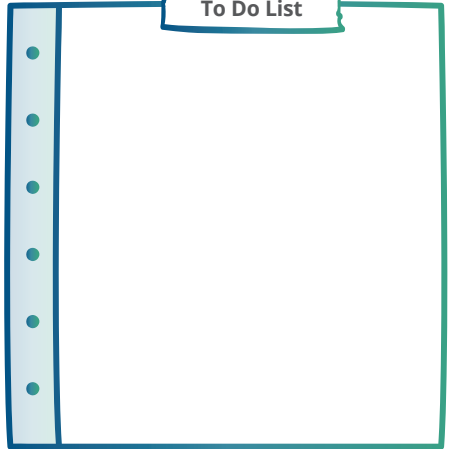
.....

.....

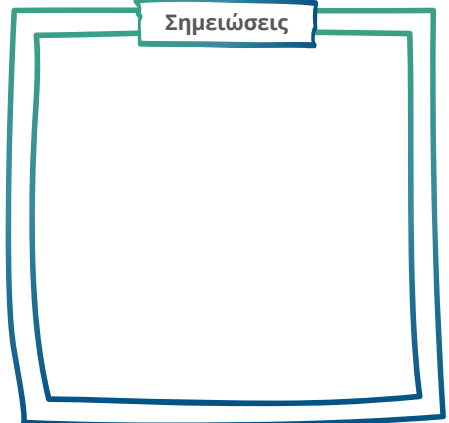
**Προτεραιότητες**



**To Do List**



**Σημειώσεις**



# η εβδομάδα μου

## ΔΕΥΤΕΡΑ

.....

.....

.....

.....

## ΤΡΙΤΗ

.....

.....

.....

.....

## ΤΕΤΑΡΤΗ

.....

.....

.....

.....

## ΠΕΜΠΤΗ

.....

.....

.....

.....

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

.....

.....

.....

.....

## ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ

.....

.....

.....

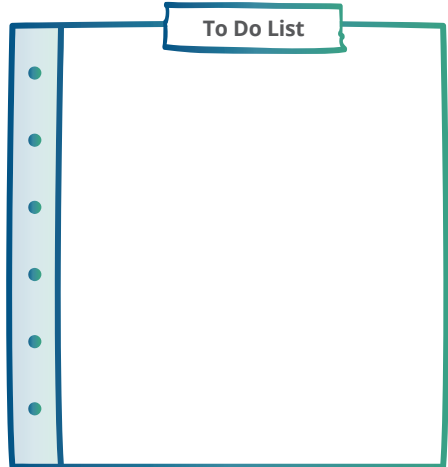
.....

**Προτεραιότητες**



**To Do List**

- 
- 
- 
- 
- 
- 



**Οι συνήθειές μου**

	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
.....							
.....							
.....							
.....							



The image features a minimalist design with three teal lines on a white background. One line is horizontal, another is diagonal from top-left to bottom-right, and the third is diagonal from top-right to bottom-left. The word "Οικονομικά" is centered in a grey, sans-serif font.

Οικονομικά

ΕΣΟΔΑ

ΕΞΟΔΑ

ΑΠΟΤΑΜΙΕΥΣΗ

ΕΣΟΔΑ

Περιγραφή

Ποσό

ΕΞΟΔΑ

Περιγραφή

Ποσό

Ημερομηνία

Στόχος

Αποτέλεσμα

το βάζο της αποταμίευσης




Πότε

Ποσό

*notes*





Ελεύθερος  
χρόνος

Θετικές Σκέψεις

Handwriting practice lines for the 'Θετικές Σκέψεις' section, consisting of 12 horizontal dotted lines.

Συήθειες

Row of 8 empty square boxes for the 'Συήθειες' section.

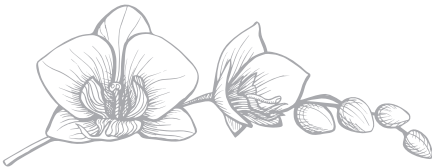
Row of 8 empty square boxes for the 'Συήθειες' section.

Άσκηση

Large empty rectangular box for the 'Άσκηση' section.

Για Εμένα

Large empty rectangular box for the 'Για Εμένα' section.



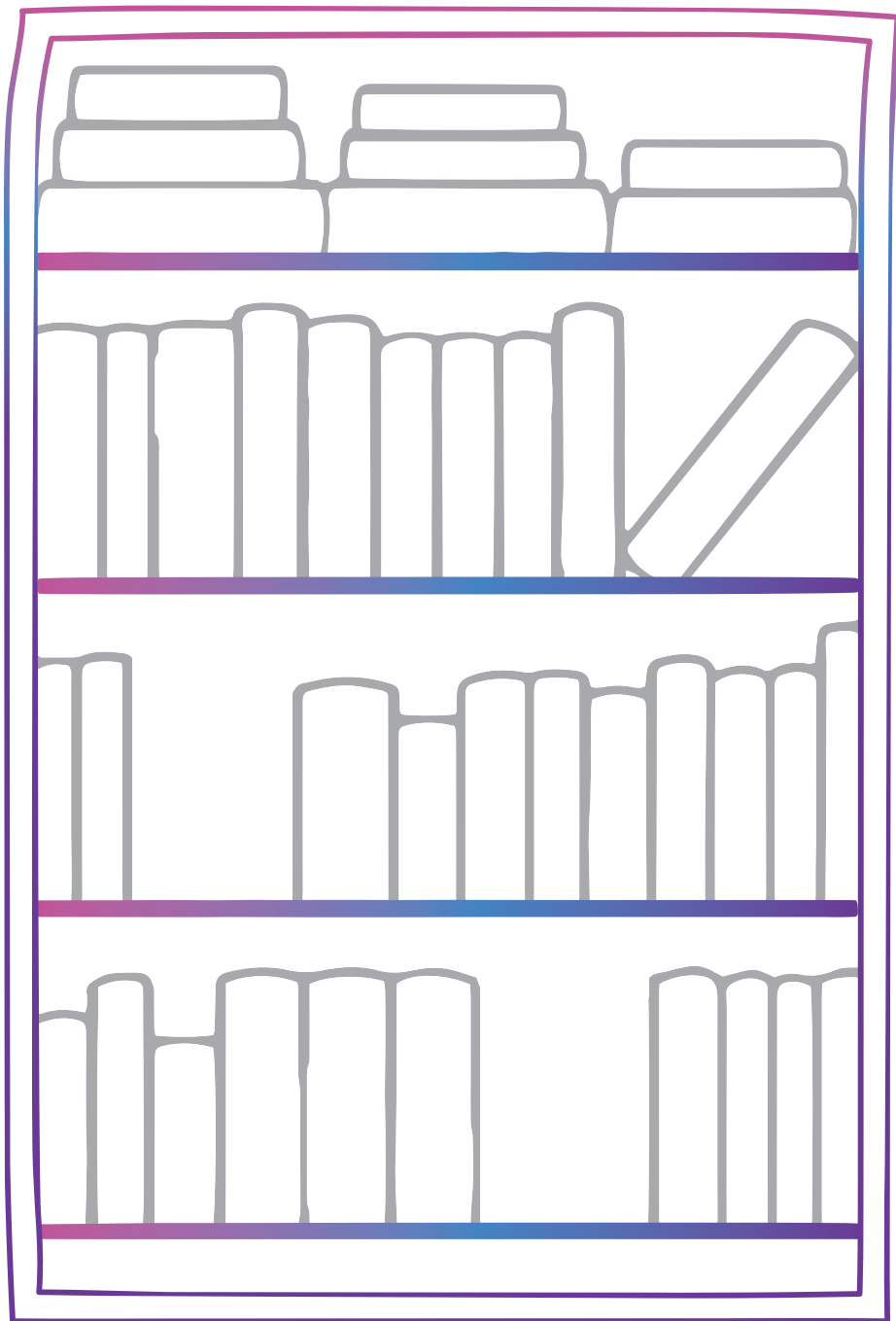
Αυτοφροντίδα

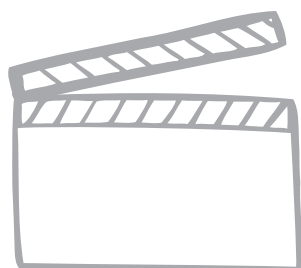
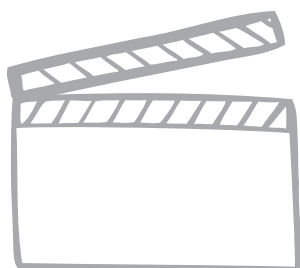
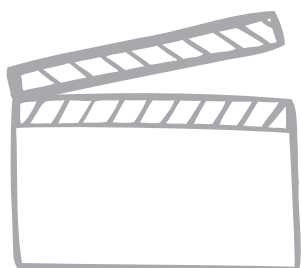
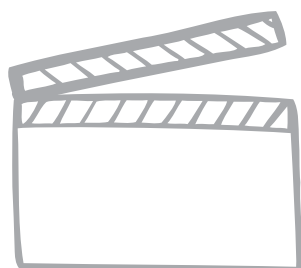
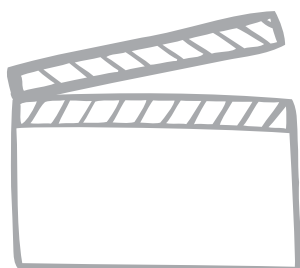
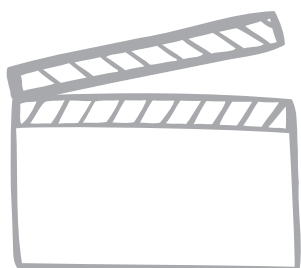
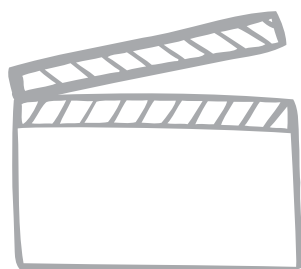
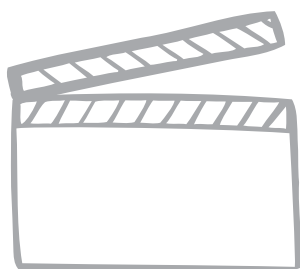
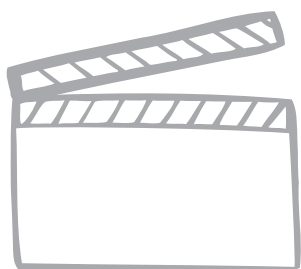
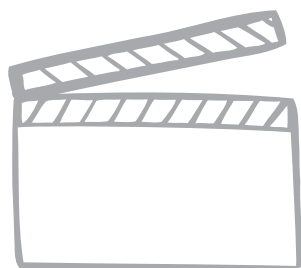
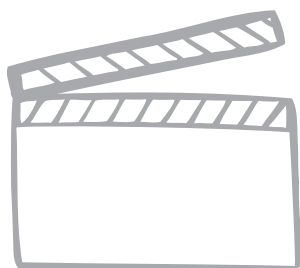
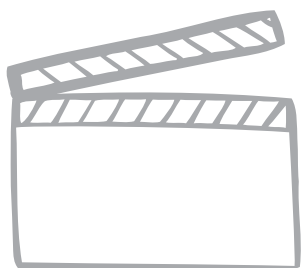
Self-care section with 10 empty circles followed by horizontal dotted lines for notes.

Είμαι Ευγνώμων

Large empty rectangular box for the 'Είμαι Ευγνώμων' section.







Ιανουάριος

Φεβρουάριος

Μάρτιος

Απρίλιος

Μάϊος

Ιούνιος

Ιούλιος

Αύγουστος

Σεπτέμβριος

Οκτώβριος

Νοέμβριος

Δεκέμβριος

Ιανουάριος

Φεβρουάριος

Μάρτιος

Απρίλιος

Μάϊος

Ιούνιος

Ιούλιος

Αύγουστος

Σεπτέμβριος

Οκτώβριος

Νοέμβριος

Δεκέμβριος











Πού

Χρονοδιάγραμμα

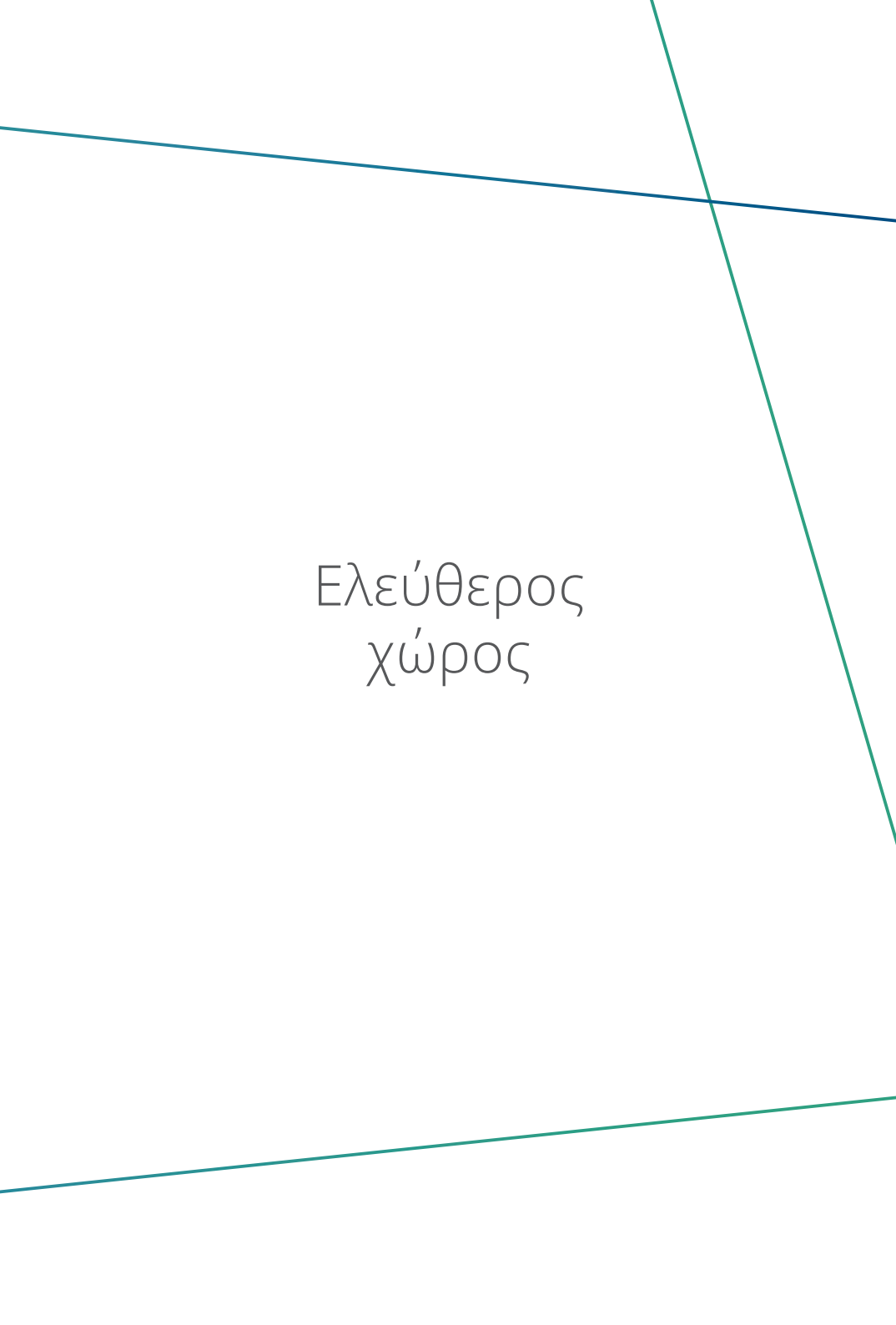
Περιγραφή/Στόχοι

Ανατροφοδότηση



**ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ**





Ελεύθερος  
χώρος







## Χρήσιμοι Σύνδεσμοι για τη Σταδιοδρομία σου

Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης  
Προσόντων και Επαγγελματικού  
Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.)



Εθνική Πύλη Διά Βίου  
Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας



Τάσεις θέσεων εργασίας  
και δεξιοτήτων στην Ευρώπη



Εθνικό Πλαίσιο  
Προσόντων



Europass  
Δημιουργήστε Δωρεάν  
το Προφίλ σας



europass



Με συγχρηματοδότηση από το  
πρόγραμμα «Erasmus+»  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Έκδοση: Εθνικό Κέντρο Europass - Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.

Δράσεις 2021-2023

Πρόγραμμα ERASMUS+  
με τη συγχρηματοδότησης της Ε.Ε.  
(75% Erasmus+ & 25% εθνική συμμετοχή).

[europass.eoppep.gr](http://europass.eoppep.gr)



europass



Με συγχρηματοδότηση από το  
πρόγραμμα «Erasmus+»  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης