



Ενημερωτικό δελτίο Γραφείου Διασύνδεσης

Τεύχος 2

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2022

Γραφείο Διασύνδεσης Ιονίου Πανεπιστημίου

Γραφείο Διασύνδεσης: ιστοσελίδα και κοινωνικά δίκτυα

Το Γραφείο Διασύνδεσης του Ιονίου Πανεπιστημίου έχει ξεκινήσει ήδη ενεργά την ενημέρωση των φοιτητών.

Οι φοιτητές και οι απόφοιτοι του Ιονίου Πανεπιστημίου μπορούν να παρακολουθούν την ιστοσελίδα του Γραφείου και να εγγραφούν στα κοινωνικά δίκτυά του στο **facebook** και το **linkedin**, για να ενημερώνονται για νέα μεταπτυχιακά προγράμματα στην Ελλάδα και το εξωτερικό, υποτροφίες, προσκλήσεις ενδιαφέροντος για πρακτική άσκηση (αμειβόμενη και μη), μοριοδοτούμενα σεμινάρια, ευκαιρίες καριέρας, σημαντικές επιστημονικές και καλλιτεχνικές εκδηλώσεις αλλά και σεμινάρια και δράσεις Συμβουλευτικής του ίδιου του Γραφείου.

Σας προσκαλούμε ως μέλη της πανεπιστημιακής κοινότητας να στηρίζετε το Γραφείο Διασύνδεσης και τις δράσεις του.

Το Γραφείο θα είναι δίπλα σε κάθε φοιτητή που χρειάζεται έγκυρη πληροφόρηση, στήριξη και ενίσχυση.

website: <https://career.cie.ionio.gr/>

Σε αυτό το τεύχος:

- 2 Η Σταδιοδρομία σε μία σύγχρονη μεταβαλλόμενη
- 3 Έναρξη της Φοιτητικής Ζωής – Προκλήσεις & Λύσεις
- 4-5 Γραφείο Διασύνδεσης Ιονίου Πανεπιστημίου
- 5 Μελέτες του Γραφείου
- 6-7 Η μετάβαση στην ακαδημαϊκή ζωή
- 8 Στοιχεία Επικοινωνίας και Επίσκεψης



Γραφείο Διασύνδεσης
Ιόνιο Πανεπιστήμιο

Σχετικά

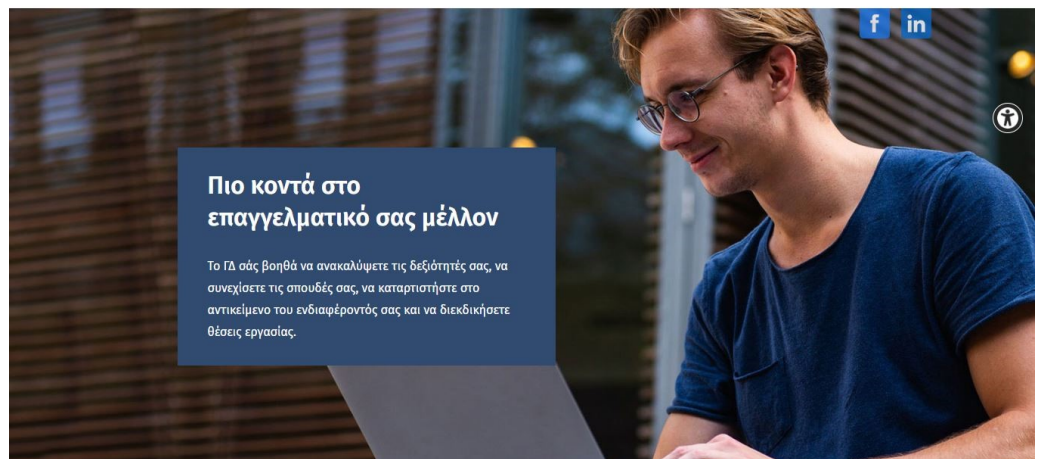
Εκπαίδευση

Αγορά εργασίας

Συμβουλευτική

Νέα

Επικοινωνία



Η ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ ΣΕ ΜΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΕΤΑΒΑΛΛΟΜΕΝΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Οι συνεχείς μεταβαλλόμενες συνθήκες του σύγχρονου επαγγελματικού γίνεσθαι αναδεικνύουν δύο βασικούς άξονες - την καινοτομία και τη συνεχή εκπαίδευση- για την επιλογή μιας σταδιοδρομίας με προοπτική. Η επίμηση των αναγκών της σύγχρονης εποχής για τον σχεδιασμό μιας βασικής αντικειμενικής εικόνας των ακαδημαϊκών προοπτικών κατά την εισαγωγή και σταδιοδρομία στην τριτοβάθμια εκπαίδευση επιτυγχάνεται σε ένα πρώτο επίπεδο με την **έρευνα αγοράς**. Οι κλίσεις και τα ενδιαφέροντα, όταν συνδυάζονται με ένα κατάλληλο πρόγραμμα σπουδών με υψηλές προοπτικές απορρόφησης στη σύγχρονη αγορά εργασίας, καλλιεργούνται και αναπτύσσονται στην πανεπιστημιακή κοινότητα με την ακαδημαϊκή γνώση και τις άλλες μη ακαδημαϊκές δεξιότητες που αποκτώνται κατά την ενεργό συμμετοχή σε όλες τις πτυχές αυτής. Οι καινοτόμες εξειδικεύσεις στα επαγγελματικά πεδία ενδιαφέροντος φυσικά και είναι δύσκολο να προβλεφθούν για τη μελέτη της μελλοντικής ζήτησης της αγοράς εργασίας, αλλά οι **προοπτικές απασχολησιμότητας** δύνανται να διερευνηθούν με τη σύνθεση των σωστών πληροφοριών και τη σύνδεση αυτών με τις τελευταίες εξελίξεις κατά τη λήψη των ακαδημαϊκών και κατ'επέκταση επαγγελματικών αποφάσεων.

Η πρόοδος των νέων τεχνολογιών διαμορφώνει σε υψηλό βαθμό τα επιστημονικά πεδία, τη ζήτηση και εν γένει το τοπίο της αγοράς εργασίας τα επόμενα χρόνια. Βασικοί κλάδοι όπως η βιομηχανία, η υγεία, η οικονομία εστιάζουν το ενδιαφέρον σε απόφοιτους/-ες με γνώσεις πάνω στην ανάλυση δεδομένων (Data Analysis), στην ανάλυση και σχεδίαση συστημάτων, στη ρομποτική (STEM), στο digital marketing, στο project management, στη χρηματοοικονομική τεχνολογία (fintech), στην υπολογιστική γλωσσολογία, αλλά και

στους τομείς της ψυχιατρικής, των νευροεπιστημών κ.ά. Η σύνθετη διάσταση της σύγχρονης εποχής έρχεται να προσθέσει τις ανθρωπιστικές και κοινωνικές επιστήμες αλλά και αυτές του περιβάλλοντος, οι οποίες βρίσκονται σε πλεονεκτική θέση ιδιαίτερα τα πεδία εκείνα που απαιτούν ενσυναίσθηση, δημιουργικότητα και συμβουλευτική καθοδήγηση, αλλά και γνώσεις πάνω στον σχεδιασμό στρατηγικών ανάπτυξης και πολιτικών με τους τομείς της ψυχολογίας, συμβουλευτικής, διαμεσολάβησης, εμπύκωσης ομάδων, εκπαίδευσης ενηλίκων, καθώς και των κοινωνικών επιστημών να σημειώνουν σημαντική άνθιση. Ένα χαρακτηριστικό στοιχείο της σύγχρονης επαγγελματικής πραγματικότητας που έντονα παρατηρείται είναι απόφοιτοι/-ες τμημάτων με ανθρωπιστικό υπόβαθρο σπουδών να αξιοποιούνται σε εργασιακά πλαίσια και να συνεργάζονται μαζί με απόφοιτους/-ες τεχνικών σχολών στον παραγωγικό τομέα -προϊόντων ή υπηρεσιών- σε θέσεις product ή project manager αναδεικνύοντας το έκδηλο ενδιαφέρον των εταιρειών-οργανισμών-υπηρεσιών και την έμφαση που δίδεται στις ανθρώπινες ανάγκες και στα συναισθήματα στην παραγωγική διαδικασία.

Οι τελευταίες έρευνες μετά την εμφάνιση του ιού Covid 19 προβάλλουν τη σημασία της διαρκούς αναβάθμισης και εκμάθησης νέων δεξιοτήτων που καθορίζουν τους/τις σύγχρονους/-ες επαγγελματίες και διαμορφώνουν τις ζητούμενες δεξιότητες στην αγορά εργασίας. Η ευελιξία, η προσαρμοστικότητα και η ικανότητα διαχείρισης χρόνου και πολλαπλών εργασιών εντάχθηκαν στα βασικά εφόδια μαζί με τις ψηφιακές και επικοινωνιακές δεξιότητες, τις οργανωτικές ικανότητες, την ικανότητα εργασίας σε ομάδα, την ενσυναίσθηση κ.ά. Τα παρωχημένα προσόντα αποτελούν από τους σημαντικούς ανασταλτικούς παράγοντες στην εύρεση εργασίας

καθιστώντας την υψηλή εξειδίκευση στα πεδία και την τακτική επικαιροποίηση της υπάρχουσας αποκτηθείσας γνώσης απαραίτητα στοιχεία για μια σύγχρονη οπτική δια βίου μάθησης εναρμονισμένη με τις επιταγές μιας μεταβαλλόμενης επαγγελματικής ζωής.

Η αξία της επιστήμης καλλιεργείται εμβραθύνοντας σταδιακά στις προπτυχιακές σπουδές εξειδικεύοντας με τις μεταπτυχιακές και διδακτορικές σπουδές αλλά και με τη μεταδιδακτορική έρευνα. Η ακαδημαϊκή κοινότητα του Ιόνιου Πανεπιστημίου δύνανται να ανταποκριθεί και προσαρμοστεί σε αυτή την ανασφαλή πραγματικότητα μέσα σε ένα ανταγωνιστικό και πολυνησιωτικό Ίδρυμα με δυναμική ερευνητική, επιστημονική και διδακτική παρουσία στην Ελλάδα αλλά και σε διεθνές επίπεδο. Η πρωτοτυπία των γνωστικών αντικειμένων και των προγραμμάτων σπουδών των ακαδημαϊκών τμημάτων του Ι.Π σε τομείς ανθρωπιστικών και κοινωνικών επιστημών, θετικών και οικονομικών αλλά και της τέχνης και δημιουργίας εκφράζεται μέσα από όλες τις πτυχές της ακαδημαϊκής ζωής, όπως συνέδρια, διαλέξεις, ημερίδες κ.λπ.

Ολοκληρώνοντας, οι φοιτητές/-τριες, οι απόφοιτοι/-ες και τα άλλα μέλη της ακαδημαϊκής κοινότητας που απευθύνονται στο Γραφείο Διασύνδεσης του Ι.Π. ενημερώνονται-πληροφορούνται-ενδυναμώνονται μέσα από τις παρεχόμενες υπηρεσίες της επαγγελματικής συμβουλευτικής και σταδιοδρομίας και ψυχολογικής στήριξης αποκτώντας τα κατάλληλα εφόδια για την ανάπτυξη των ακαδημαϊκών, ερευνητικών και επαγγελματικών τους δεξιοτήτων. Ένας εξατομικευμένος σχεδιασμός της δικής τους πραγματικότητας για την ανάπτυξη στρατηγικών αφουγγραζόμενοι/-ες τις ανάγκες της εποχής προσαρμοσμένες στην προσωπική τους ανάπτυξη μέσα σε ένα ραγδαία μεταβαλλόμενο περιβάλλον.

*Αναστασία Αιμιλία Σκαφιδά
Κοινωνική λειτουργός,*

*Σύμβουλος Επαγγελματικής Στήριξης &
Σταδιοδρομίας Γραφείου Διασύνδεσης Ι.Π*

ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΦΟΙΤΗΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ: ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ & ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Η έναρξη της φοιτητικής ζωής σηματοδοτεί την έναρξη ενός νέου κύκλου στη ζωή του ατόμου. Αυτό το νέο ξεκίνημα είναι για τους περισσότερους νέους μια συναρπαστική εμπειρία για την οποία εργάστηκαν σκληρά τα προηγούμενα χρόνια, την ονειρεύτηκαν και την περίμεναν με ανυπομονησία και ενθουσιασμό. Οι κόποι και οι θυσίες των προηγούμενων ετών αναγνωρίζονται και ανταμείβονται, και το ταξίδι προς την επαγγελματική αποκατάσταση ξεκινάει.

Η ενηλικίωση και η εισαγωγή στο Πανεπιστήμιο οδηγούν σε σημαντικές αλλαγές σε διάφορους τομείς της ζωής του ατόμου. Πρόκειται για μία περίοδο που χαρακτηρίζεται από αλλαγές και μεταβάσεις σε πρακτικό, κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο, αλλά και από πληθώρα ευκαιριών και δυνατοτήτων για προσωπική εξέλιξη και ωρίμανση.

Ο νεαρός φοιτητής γνωρίζει καινούριους ανθρώπους, κάνει ουσιαστικές φιλίες διαμορφώνοντας σταδιακά ένα νέο κοινωνικό κύκλο, ιδίως όταν μετακομίζει σε μια νέα πόλη. Μέσα σε αυτό το νέο κοινωνικό πλαίσιο έρχεται σε επαφή με νέες απόψεις, κουλτούρες και στάσεις ζωής, λαμβάνει πληθώρα ερεθισμάτων, που του δίνουν τη δυνατότητα να διευρύνει τους ορίζοντες του, ακαδημαϊκά αλλά και κοινωνικά, πολιτισμικά. Καινούριες εμπειρίες δίνουν την ευκαιρία στο άτομο να ανακαλύψει και να εξελίξει διαφορετικές πτυχές του εαυτού του, να αναπτύξει μεγαλύτερη αυτονομία, ανεξαρτησία, υπευθυνότητα και τελικά να ωριμάσει και να διαμορφώσει την ταυτότητα του.

Μια νέα πραγματικότητα και ένας καινούριος τρόπος ζωής ανοίγονται στη ζωή του νέου φοιτητή και ενώ όλα αυτά μπορεί να μοιάζουν και να είναι συναρπαστικά, ταυτόχρονα, αυτές οι νέες συνθήκες, ενδέχεται, σε κάποιες περιπτώσεις, να δημιουργήσουν δυσκολίες και ορισμένα προβλήματα προσαρμογής. Τα συναισθήματα, πολλές φορές, μπορεί να είναι

ανάμεικτα, κάτι απόλυτα φυσιολογικό και αναμενόμενο. Από τη μια μεριά, χαρά, αίσθημα δικαίωσης, ενθουσιασμός, ανυπομονησία και αισιοδοξία και από την άλλη, άγχος, φόβος, αμφιβολία και ανασφάλεια για το καινούριο και το άγνωστο.

Νέα δεδομένα αλλά και πολλαπλές μεταβάσεις καλείται να αντιμετωπίσει κανείς με την είσοδο του στο Πανεπιστήμιο - από την εφηβεία στην ενηλικίωση, από την ασφάλεια του σπιτιού και της οικογένειας σε έναν συνήθως άγνωστο τόπο, με άγνωστα κτήρια και ανθρώπους, και, από το σχολείο στο Πανεπιστήμιο, όπου οι διαδικασίες και οι απαιτήσεις σε ακαδημαϊκό επίπεδο είναι πολύ διαφορετικές.

Απαιτείται μια προσπάθεια εξισορρόπησης ανάμεσα στην εδραίωση της αυτονομίας από τους γονείς και στις νέες συνθήκες ελευθερίας που βιώνει. Συνήθως υπάρχει οικονομική εξάρτηση από τους γονείς ενώ οι τελευταίοι εξακολουθούν να βλέπουν το νεαρό άτομο ως μικρό παιδί, οπότε, είναι πιθανόν, στη διαδικασία αυτή της αυτονομίησης, να υπάρξουν συγκρούσεις και έντονο στρες. Ταυτόχρονα όμως, ο φοιτητής ενδέχεται να αισθάνεται ανασφάλεια και μοναξιά καθώς ξαφνικά μένει μόνος σε ένα σπίτι μακριά από την οικογένειά του και τους φίλους του. Καλείται να αναλάβει ευθύνες, υποχρεώσεις, να κάνει επιλογές και να πάρει αποφάσεις για διάφορα σημαντικά αλλά και για ασήμαντα ζητήματα της καθημερινότητας, τα οποία, μέχρι πρότινος, διευθετούσαν οι γονείς του, όπως το φαγητό, το πλύσιμο των ρούχων, η οργάνωση και οι δουλειές του σπιτιού, ιατρικά ραντεβού κ.α. Επίσης, πρέπει να διαχειριστεί πλέον μόνος του τον χρόνο και να βρει μια ισορροπία ανάμεσα στο διάβασμα και τις σπουδές και στον χρόνο που θα αφιερώνει για ξεκούραση και διασκέδαση.

Ταυτόχρονα, από κοινωνικής άποψης, ο νεαρός φοιτητής μπορεί να βιώσει ανασφάλεια, άγχος και νοσταλγία, καθώς χάνει τον γνωστό και υποστηρικτικό κύκλο της οικογένειας και των φίλων και καλείται να δημιουργήσει νέες διαπροσωπικές σχέσεις σε ένα άγνωστο περιβάλλον και να βρει τη θέση του σε νέες ομάδες. Επίσης, οι απαιτήσεις στο Πανεπιστήμιο, σε ακαδημαϊκό επίπεδο, είναι διαφορετικές και μεγαλύτερες, οπότε το άτομο μπορεί να δυσκολευτεί στην προσπάθειά του να αντεπεξέλθει σε νέους ρυθμούς μάθησης, σε καινούριους τρόπους διδασκαλίας, όπως και στο να αναπτύξει νέες δεξιότητες μελέτης, διαφορετικές από αυτές του Λυκείου. Τέλος, μπορεί να βιώνει απογοήτευση ή ματαιώση, καθώς οι προσδοκίες του ενδέχεται να ήταν υψηλότερες ή και διαφορετικές από την πραγματικότητα που τελικά βιώνει, τόσο σε επίπεδο σπουδών όσο και καθημερινότητας.

Σε αυτό το πλαίσιο, σε περιόδους μεγάλων αλλαγών, όπως το ξεκίνημα της φοιτητικής ζωής, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να υπενθυμίζει κανείς στον εαυτό του ότι είναι απόλυτα φυσιολογικό και αναμενόμενο να βιώνει δύσκολα και δυσάρεστα συναισθήματα. Χρειάζεται χρόνος για προσαρμογή στις νέες συνθήκες και μια αισιόδοξη και εποικοδομητική αντιμετώπιση των πραγμάτων.



Ο νέος, λοιπόν, φοιτητής μπορεί να ακολουθήσει κάποιες καλές πρακτικές που θα τον βοηθήσουν να προσαρμοστεί ομαλότερα στην καινούρια του ζωή στο Πανεπιστήμιο:

- Να παρακολουθεί τα μαθήματα στο Πανεπιστήμιο, να κρατά σημειώσεις και να γνωρίζει σταδιακά τους καθηγητές του. Επίσης, να γνωρίζει τους χώρους του Πανεπιστημίου π.χ. λέσχη, βιβλιοθήκη, αμφιθέατρα.
- Να οργανώσει το ημερήσιο πρόγραμμά του ώστε πέρα από την παρακολούθηση των μαθημάτων να συμπεριλάβει το διάβασμα, τον ύπνο, καθημερινές υποχρεώσεις και φυσικά χρόνο για χαλάρωση και διασκέδαση, όλα σε μια ισορροπία.
- Να κάνει γνωριμίες και να επικοινωνεί με τους συμφοιτητές του.
- Να θέτει ρεαλιστικούς στόχους και να μην έχει υπερβολικές απαιτήσεις από τον εαυτό του.
- Να ζητάει βοήθεια και στήριξη όποτε το χρειάζεται.

Το Πανεπιστήμιο διαθέτει γραφεία και υπηρεσίες, όπου ο κάθε φοιτητής μπορεί να απευθυνθεί ώστε να ενημερωθεί και να λάβει συμβουλευτική στήριξη είτε σε ακαδημαϊκό είτε σε ψυχοκοινωνικό επίπεδο.

Περισσότερες πληροφορίες στο <https://ionio.gr/>

*Ρόζα Φρεμεντίτη
Ψυχολόγος, Γραφείου Διασύνδεσης Ι.Π.*



ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΤΟΥ ΙΟΝΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

Το Γραφείο Διασύνδεσης του Ιονίου Πανεπιστημίου επανιδρύθηκε και επαναλειτούργει με στόχο να αποτελέσει τη γέφυρα επικοινωνίας του Ιονίου Πανεπιστημίου με την ακαδημαϊκή κοινότητα αλλά και την ευρύτερη κοινωνία. Ειδικότερα, το Γραφείο Διασύνδεσης λειτουργεί ως κόμβος πληροφόρησης προσφέροντας συστηματική ενημέρωση, συμβουλευτική υποστήριξη και εξειδικευμένες υπηρεσίες σπουδών και σταδιοδρομίας στους φοιτητές και τους αποφοίτους του Ιδρύματος.

Βασική παράμετρος της λειτουργίας του είναι η παροχή υπηρεσιών συμβουλευτικής στους φοιτητές και τους αποφοίτους του Πανεπιστημίου. Συγκεκριμένα, παρέχεται α) συμβουλευτική, ασχολούμενη με ψυχολογικές, κοινωνικές και άλλες επιρροές στην πρόοδο και ανάπτυξη του φοιτητή εντός της ακαδημαϊκής κοινότητας, β) εκπαιδευτική συμβουλευτική, η οποία υποβοηθά τον φοιτητή σε αποφάσεις που έχουν να κάνουν με την εκπαιδευτική του ταυτότητα, γ) επαγγελματική συμβουλευτική, στην οποία φοιτητές και απόφοιτοι μπορούν να λάβουν ενημέρωση και υποστήριξη για την κατεύθυνση των στόχων τους σε θέματα επαγγελματικής σταδιοδρομίας, μεταπτυχιακών και διδακτορικών σπουδών.

Λαμβάνοντας υπόψη τις δυσκολίες και τα εμπόδια με τα οποία μπορεί να έρχεται αντιμέτωπος ένας φοιτητής κατά τη διάρκεια των σπουδών του, αλλά και κατά τη μεταβατική περίοδο, από τη φοιτητική ζωή στην αγορά εργασίας, το Γραφείο Διασύνδεσης παρέχει τη δυνατότητα συμβουλευτικής ή/και ψυχολογικής υποστήριξης με τη διενέργεια ατομικών ή ομαδικών συνεδριών καθώς και συμβουλευτική για φοιτητές

που ανήκουν σε κάποια ευπαθή ομάδα (π.χ. άτομα με αναπηρία, εξαρτημένα άτομα, θύματα κακοποίησης, άνεργοι κτλ.).

Ζητήματα που πιθανά απασχολούν το φοιτητή και για τα οποία μπορεί να απευθυνθεί στο Γραφείο Διασύνδεσης ώστε να λάβει συμβουλευτική ή/και ψυχολογική υποστήριξη είναι: δυσκολίες προσαρμογής στην ακαδημαϊκή/φοιτητική ζωή, μειωμένη απόδοση, αναβλητικότητα, διαχείριση άγχους, χρόνου ή μελέτης, ζητήματα αυτογνωσίας, αυτοπεποίθησης ή διεκδικητικότητας, δυσκολία στη λήψη απόφασης, επαγγελματική ή εκπαιδευτική πληροφόρηση, τεχνικές εξεύρεσης εργασίας ή δικτύωση με την αγορά εργασίας κ.ά.

Η Διεπιστημονική Ομάδα του Γραφείου Διασύνδεσης στελεχώνεται από Ψυχολόγο και Σύμβουλο Σταδιοδρομίας και παρέχει υποστήριξη μέσω ατομικών ή/και ομαδικών συνεδριών. Επίσης διοργανώνονται κύκλοι σεμιναρίων και βιωματικών εργαστηρίων με ενημερωτικό και εκπαιδευτικό χαρακτήρα.

Στις ατομικές συνεδρίες συμβουλευτικής υποστήριξης το άτομο μπορεί να συζητήσει τα θέματα που το απασχολούν μέσα σε ένα περιβάλλον όπου διασφαλίζεται απόλυτα το απόρρητο, η εχεμύθεια, ο απεριόριστος θετικός σεβασμός και η ενσυναίσθηση. Άλλωστε η αξία της συμβουλευτικής διαδικασίας βασίζεται πρωτίστως στη σχέση εμπιστοσύνης που αναπτύσσεται μεταξύ του συμβούλου και του συμβουλευόμενου. Μέσα σε ένα τέτοιο περιβάλλον ο συμβουλευόμενος μπορεί να επεξεργαστεί τα προβλήματα που αντιμετωπίζει, να ξεκαθαρίσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του, να ανακαλύψει τις κλίσεις, τα ταλέντα, τα ενδιαφέροντα του, να προσδιορίσει με σαφήνεια τις προσωπικές του ανάγκες, να θέσει τους επιθυμητούς στόχους και να λάβει υποστήριξη ώστε να τους επιτύχει, μπορεί να αφορούν την επιλογή ή τη συνέχιση των σπουδών του και την επαγγελματική του σταδιοδρομία.

Ο συμβουλευόμενος διευκολύνεται ώστε να βρει εναλλακτικές λύσεις στα ζητήματα που τον απασχολούν όπως εμπόδια, προσωπικά, κοινωνικά ή οικονομικά, που δυσχεραίνουν την πρόοδο και τη φοιτητική του ζωή, καθώς επίσης, να λάβει με υπευθυνότητα και συνείδηση τις προσωπικές του αποφάσεις οι οποίες Ο ενδιαφερόμενος μπορεί να διατυπώσει το αίτημά του τηλεφωνικά ή διά ζώσης στον χώρο του Γραφείου, ώστε να προγραμματιστεί ραντεβού. Η συμβουλευτική υποστήριξη παρέχεται μέσα από εξατομικευμένες συναντήσεις διάρκειας περίπου 50 λεπτών και συνήθως για ένα σύντομο χρονικό διάστημα, λαμβάνοντας, φυσικά, υπόψη τις προσωπικές ανάγκες του καθενός. Επίσης παρέχεται η δυνατότητα και για εξ αποστάσεως συμβουλευτική υποστήριξη με την αξιοποίηση ηλεκτρονικών μέσων (ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, τηλέφωνο, skype).

Για περισσότερες πληροφορίες:

<https://career.cie.ionio.gr/>

Τηλ.: 26610-87675

E-mail: career@ionio.gr

Διεύθυνση: Πλατεία Τσιριγώτη 7
(Κτήριο Γαληνός), 49100 Κέρκυρα

ΜΕΛΕΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΙΣΑΚΤΕΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΠΟΦΟΙΤΟΥΣ ΤΟΥ ΙΟΝΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ—ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Στις δράσεις του Γραφείου Διασύνδεσης του Ιονίου Πανεπιστημίου συγκαταλέγονται και μελέτες σχετικά με τους εισακτέους και τους αποφοίτους του ιδρύματος.

Από τις αρχές Οκτωβρίου μάλιστα διεξάγεται ηλεκτρονική έρευνα σχετικά με το προφίλ και τις προτιμήσεις των πρωτοετών φοιτητών του Ιονίου Πανεπιστημίου.

Το ερωτηματολόγιο, που δημιουργήθηκε από τους ερευνητές του Γραφείου Διασύνδεσης, αποτελείται από τρία μέρη.

- Το πρώτο μέρος περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικές με τον ίδιο τον/την φοιτητή/-τρια.
- Το δεύτερο αφορά ερωτήσεις για το τμήμα εισαγωγής του/της.
- Το τρίτο μέρος περιέχει ερωτήματα γύρω από τον τρόπο ενημέρωσης που επιλέγουν οι φοιτητές/-τριες για τα ακαδημαϊκά θέματα και τη λειτουργία του Γραφείου Διασύνδεσης.

Η είσοδος στο Πανεπιστήμιο αποτελεί αδιαμφισβήτητα κομβική στιγμή στη ζωή των νέων φοιτητών/-τριών. Η συμμετοχή τους στην τρέχουσα έρευνα του Γραφείου Διασύνδεσης είναι σημαντική, καθώς με τις απαντήσεις τους συμβάλλουν στη συνεχή βελτίωση του Ιονίου Πανεπιστημίου.

Παράλληλα, το ίδιο διάστημα οι ερευνητές του Γραφείου Διασύνδεσης συγκροτούν ένα πλήρες ερωτηματολόγιο σχετικό με τη μελέτη της απορρόφησης των αποφοίτων του ιδρύματος, το οποίο θα είναι διαθέσιμο ηλεκτρονικά σύντομα.

Οι φοιτητές και οι απόφοιτοι μπορούν να επικοινωνούν με την ερευνητική ομάδα του Γραφείου Διασύνδεσης του Ιονίου Πανεπιστημίου στα ακόλουθα emails: stathisp@ionio.gr, pmilionis@ionio.gr



Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΖΩΗ

Η ζωή είναι ταυτόσημη με την έννοια της αλλαγής και των μεταβατικών φάσεων που μας διαφοροποιούν μέσα στην πορεία των χρόνων βοηθώντας στην κατανόηση της εξελικτικής διαδικασίας της ανθρώπινης φύσης. Μέσα από τα μεταβατικά βιώματα στα διαφορετικά πεδία της ζωής επηρεάζεται η προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη των ατόμων που δοκιμάζονται με αποτέλεσμα την αλλαγή στον τρόπο θεώρησης του εαυτού και του κόσμου, όπως συμβαίνει κατά το πέρασμα από το μαθητικό στο ακαδημαϊκό ταξίδι.

Στην αρχή της μεταβατικής φάσης και γνωριμίας με τον ακαδημαϊκό τρόπο ζωής αναδεικνύεται μια άμεση ανάγκη των νεοεισερχόμενων φοιτητών/-τριών να βρουν ένα ασφαλές μέρος εμπιστοσύνης στο οποίο να ανήκουν, να ταυτιστούν με άλλους και να διαπραγματευτούν τις νέες τους ταυτότητες στον πανεπιστημιακό χώρο. Η νέα αυτή συνθήκη -παρότι μια αναμενόμενη αλλαγή- διανύεται, συνήθως, ως μια περίοδος αποδιοργάνωσης του εαυτού και των σχέσεων, των ρόλων και της θέασης του κόσμου, καταστάσεις που προκαλούν ένταση και άγχος όχι μόνο στις μεταβατικές απροσδόκητες κρίσεις της ζωής. Μέσα από τη διαδικασία του αναστοχασμού, οι προηγούμενες εμπειρίες του παρελθόντος δρουν είτε με ανασταλτικό τρόπο ως εμπόδιο στην πορεία της ζωής είτε ως ένας φωτεινός σηματοδότης-οδηγός για την κατανόηση και θεώρηση του κύκλου της μετάβασης ως μια φυσική εξελικτική διαδικασία, μια ευκαιρία για την προσωπική ανάπτυξη των δεξιοτήτων της ζωής και σταδιοδρομίας.

Η εξασφάλιση μιας επιτυχούς μετάβασης στον πανεπιστημιακό χώρο περιλαμβάνει την κοινωνική ένταξη, τη δημιουργία σχέσεων, τη διαχείριση του άγχους και την ανάπτυξη μη ακαδημαϊκών δεξιοτήτων -στοιχεία εξέισου σημαντικά με την απόκτηση

της ακαδημαϊκής γνώσης- και σημαντικοί παράγοντες για μια ομαλή προσαρμογή, ενσωμάτωση και απόκτηση της αίσθησης του «ανήκειν» στη νέα αυτή κοινότητα-ομάδα. Ένα σύστημα υποστήριξης των κοινωνικών και προσωπικών ζητημάτων των ατόμων για την υπέρβαση πιθανών δυσκολιών, όπως αυτές ανακύπτουν κατά τη γνωριμία και σύνδεση με τους άλλους μέσα από τη δημιουργία ενός δυνατού υποστηρικτικού δικτύου σχέσεων, μια διαδικασία ενδυνάμωσης.



Η ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Ο όρος «συμβουλευτική» παραπέμπει στην αρχαιοελληνική λέξη «συν-βουλεύομαι», σκέφτομαι μαζί με κάποιον σε μια σχέση ισοτιμίας και όχι στην παροχή συμβουλών. Η έννοια της ισοτιμίας -απαραίτητη προϋπόθεση στη συμβουλευτική σχέση- λειτουργεί μέσα από την ίδια τη φύση της διαδικασίας και της σχέσης μεταξύ του/της συμβουλευόμενου/-ης και του/της συμβούλου ως προς την ανάπτυξη υγιών, ισότιμων σχέσεων εμπιστοσύνης και ασφάλειας. Επιμέρους στόχοι της συμβουλευτικής διαδικασίας αποτελούν η αντιμετώπιση των στρεσογόνων γεγονότων, όπως αυτές συμβαίνουν κατά τις μεταβάσεις της ζωής με έμφαση στα θετικά στοιχεία, την ανάπτυξη των δεξιοτήτων και την ενίσχυση των ήδη υπαρχουσών ή/και τη δημιουργία νέων υποστηρικτικών δικτύων -εστιάζοντας στο «εδώ και τώρα» της ζωής- σύμφωνα με τις εξατομικευμένες ανάγκες των εξυπηρετούμενων ατόμων.

Τα στάδια της συμβουλευτικής διαδικασίας είναι τα ακόλουθα τέσσερα (4):

Το πρώτο στάδιο: Συμβουλευτική σχέση. Διερεύνηση αιτήματος:

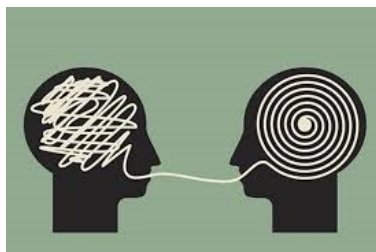
Η έναρξη της συμβουλευτικής σχέσης επιτυγχάνεται μέσω της γνωριμίας σε ένα άνετο πλαίσιο εμπιστοσύνης και ασφάλειας για την ανάπτυξη της συμβουλευτικής «συμμαχίας», του συμβολαίου που καθορίζει τη σχέση μεταξύ των εξυπηρετούμενων και των συμβούλων. Τα ενδιαφερόμενα άτομα αρχικά ενημερώνονται για το απόρρητο της διαδικασίας και ακολουθεί αναλυτική πληροφόρηση των παρεχόμενων υπηρεσιών, ορίζοντας καθ' αυτόν τον τρόπο το χρονοδιάγραμμα της συμβουλευτικής παρέμβασης, μια συνθήκη οριοθέτησης του πλαισίου μέσω της γνωστοποίησης των πληροφοριών που χρειάζονται για την επίτευξη των στόχων και την ικανοποίηση των αιτημάτων. Το πρώτο αυτό στάδιο αποτελεί τη βάση της οικοδόμησης μιας ειλικρινούς ισότιμης σχέσης μεταξύ συμβουλευόμενων και συμβούλων μέσα σε ένα ανοιχτό και καταφατικά προσκείμενο πλαίσιο συνεργασίας για την προσέγγιση των ζητημάτων με βασικό εργαλείο την αφήγηση και προσωπική ιστορία των ιδίων των ατόμων. Εστιάζοντας περισσότερο στις προκλήσεις της ακαδημαϊκής μεταβατικής περιόδου, η σύγκρουση και αβεβαιότητα που βιώνουν τα άτομα κατά την αποδόμηση των παλιών προτύπων - αποχαιρετώντας οικεία πρόσωπα, χώρους και δραστηριότητες- εκφράζεται μέσα σε ένα ανοιχτό πλαίσιο συμβουλευτικής υποστήριξης που εμπνέει σιγουριά, ασφάλεια και εμπιστοσύνη.

Το δεύτερο στάδιο:**Αναγνώριση και καθορισμός στόχων**

Η ουσιαστική κατανόηση της κατάστασης ακολουθεί στο δεύτερο στάδιο της συμβουλευτικής παρέμβασης κατά τη συλλογή και αξιολόγηση των πληροφοριών με τη βοήθεια τεχνικών και εργαλείων εμπάθυνας για την ιεράρχηση και προτεραιοποίηση των αναγκών των εξυπηρετούμενων ατόμων. Μια πρώτη επαφή με τους φόβους, τα συναισθήματα, τις προσδοκίες, την αναγνώριση των δυνατοτήτων και ικανοτήτων τους κ.ά. Αναγνωρίζονται, προσδιορίζονται και οριοθετούνται οι στόχοι, καθώς και οργανώνονται οι εμπειρίες του εαυτού στο «εδώ και τώρα» ενθαρρύνοντας την αυτο-οργάνωση και την ενίσχυση μιας πιο θετικής εικόνας του εαυτού. Τα άτομα μέσω της ενδυνάμωσης διευκολύνονται στην ανάληψη της ευθύνης του εαυτού, στη διερεύνηση εναλλακτικών κατά την επίλυση των ζητημάτων και στη λήψη αποφάσεων βάσει των προσωπικών τους αξιολογήσεων. Αναπτύσσεται η διεκδικητικότητα και διευρύνεται το κοινωνικό, υποστηρικτικό πλαίσιο. Κατά το μεταβατικό στάδιο από τη μαθητική στη φοιτητική ζωή, η αποσύνδεση από το παρελθόν και η αποδοχή της νέας συνθήκης αποτελεί μια δοκιμασία, όπου το άτομο αναζητά αξίες και συνδέει επιλογές για να ερμηνεύσει τη μετακίνηση σε ένα νέο περιβάλλον μέσω της αναζήτησης εναλλακτικών επιλογών

Το Τρίτο στάδιο: Δράση

Η διαδικασία παγίωσης των αλλαγών και γενίκευσης των νέων αποκτηθεισών δεξιοτήτων επιχειρείται με την ενίσχυση των θετικών στρατηγικών για τη μελλοντική γνώση ενός πιο λειτουργικού τρόπου διαχείρισης των αναδυόμενων ζητημάτων. Σε αυτό το τρίτο στάδιο της συμβουλευτικής προσέγγισης, τα άτομα οργανώνουν και ενεργούν-δρουν προς την επίτευξη των στόχων τους με επικεντρω τις δικές τους προσωπικές ανάγκες-επιθυμίες-προτιμήσεις. Ενισχύονται οι θετικοί και λειτουργικοί τρόποι που ήδη υπήρχαν ή/και αναπτύχθηκαν κατά τη διαδικασία έχοντας πια τα μέσα για την αξιολόγηση της πορείας και την παγίωση των αλλαγών, τη γενίκευση των νέων δεξιοτήτων, αλλά και τη γνώση για την αντιμετώπιση μελλοντικών παρόμοιων συνθηκών. Ένα στάδιο εξισορρόπησης και καθορισμού νέων ισορροπιών κατά τη μετάβαση στην ακαδημαϊκή ζωή υιοθετώντας νέα πρότυπα, αξίες και ρόλους ώστε τα άτομα να επανατοποθετηθούν στο παρόν και να ικανοποιήσουν τις νέες ανάγκες και επιθυμίες.

**Το τέταρτο στάδιο: Κλείσιμο-Τερματισμός συμβουλευτικής διαδικασίας**

Στο τέταρτο στάδιο διερευνάται η εξέλιξη της πορείας των στόχων που εξ' αρχής ορίστηκαν ή/και κατά την πορεία της διαδικασίας επαναπροσδιορίστηκαν μέσω της ανασκόπησης του συμβουλευτικού κύκλου των συναντήσεων. Ολοκληρώνοντας, ακολουθούν οι συναντήσεις follow up για την παρακολούθηση της εξελικτικής πορείας των συμβουλευόμενων.

Η μετακίνηση από μια οικεία συνθήκη σε μια νέα και αβέβαιη αποτελεί μια διαδικασία που επηρεάζει την προσωπική, εκπαιδευτική και επαγγελματική ζωή, μια πρόκληση που απαιτεί συστηματικές και εντατικές δοκιμαστικές προσπάθειες. Η επιτυχής αντιμετώπιση μέσω της αποτελεσματικής ενδυνάμωσης για την ομαλή προσαρμογή σε μια νέα πραγματικότητα ακαδημαϊκής ζωής δύναται να διαμορφώσει δεξιότητες, να προάγει την ενεργό μάθηση και να ενισχύσει τη δέσμευση των φοιτητών/-τριών μας σε μια επιτυχή ακαδημαϊκή και μετέπειτα επαγγελματική σταδιοδρομία, βιώνοντας αυτήν με τρόπο συνειδητό, ως ένα απολαυστικό ταξίδι ζωής.

Αναστασία Αιμιλία Σκαριδά

*Κοινωνική λειτουργός,
Σύμβουλος Επαγγελματικής Στήριξης &
Σταδιοδρομίας Γραφείου Διασύνδεσης Ι.Π*



Διεύθυνση: Κτήριο Γαληνός - ισόγειο
Πλατεία Τσιριγώτη 7
Κέρκυρα 49132

Τηλέφωνο: 2661087675
E-mail: career@ionio.gr
Ιστοσελίδα: <https://career.cie.ionio.gr/>

Facebook: <https://bit.ly/3mIQiTx>

LinkedIn: <https://bit.ly/3O9M82H>

Twitter: <https://twitter.com/CareerIonian>

Instagram: https://www.instagram.com/careeroffice_ionian/

Στο παρόν ενημερωτικό δελτίο συνεργάστηκαν τα μέλη της Ομάδας Έργου:

Στάθης Πουλιάσης, ερευνητής

Παναγιώτης Μηλιώνης, ερευνητής

Ειρήνη Μαθέ, μηχανικός πληροφορικής

Νικόλ Ρούσσου, διοικητική υποστήριξη

Νατάσα Σκαφιδά, κοινωνική λειτουργός-Σταδιοδρομία

Ρόζα Φρεμεντίτη, ψυχολόγος-Συμβουλευτική

Νατάσα Μερκούρη, διοικητική υποστήριξη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Κωνσταντίνος Αγγελάκος, Καθηγητής Παιδαγωγικών,
Ε.Υ. Έργου

Άννα Σωτηροπούλου, ΕΔΙΠ Τμήματος Πληροφορικής

Νατάσα Μερκούρη, διοικητική υποστήριξη



Γραφείο Διασύνδεσης
Ιόνιο Πανεπιστήμιο

Οδηγίες Επικοινωνίας και Επίσκεψης

Το Γραφείο Διασύνδεσης στεγάζεται προσωρινά στο Κτήριο Γαληνός, στο campus του Παλιού Ψυχιατρείου (Πλατεία Τσιριγώτη 7), στην Κέρκυρα (<https://goo.gl/maps/RsVtHafg3wk64vqV6>)

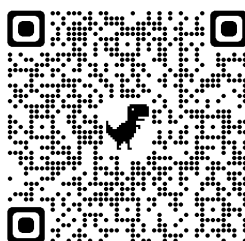
Μπορείτε να επικοινωνείτε με το γραφείο μέσω e-mail: career@ionio.gr.

Το Γραφείο Διασύνδεσης έχει παρουσία στα κοινωνικά δίκτυα για την ενημέρωση φοιτητών και αποφοίτων.

Τέλος, η ιστοσελίδα του Γραφείου Διασύνδεσης είναι διαθέσιμη στο <https://career.cie.ionio.gr/>

Για τη σελίδα του Γραφείου Διασύνδεσης στο Facebook σκανάρετε τον κωδικό QR ή ακολουθήστε το επόμενο link <https://bit.ly/3mIQiTx>

facebook



Για τη σελίδα μας στο LinkedIn σκανάρετε τον κωδικό QR ή ακολουθήστε το link <https://bit.ly/3O9M82H>

LinkedIn

