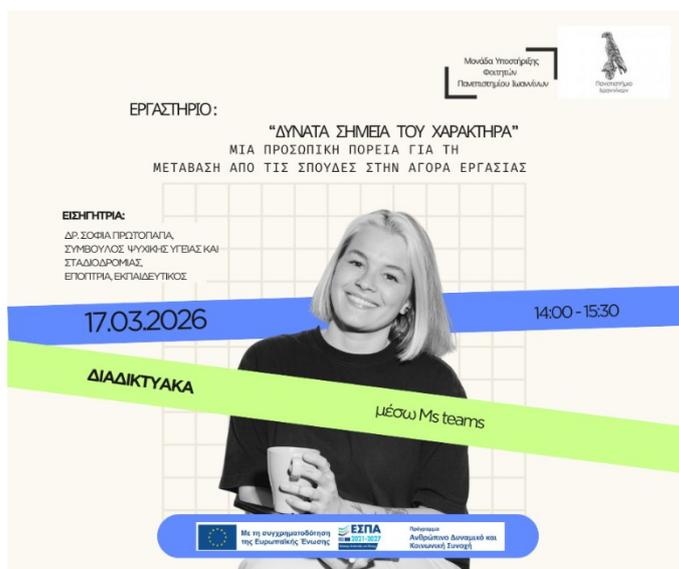


 Διαδικτυακό Εργαστήριο

«Δυνατά σημεία του χαρακτήρα: Μια προσωπική πορεία για τη μετάβαση από τις σπουδές στην αγορά εργασίας»



Η Μονάδα Υποστήριξης Φοιτητών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων διοργανώνει διαδικτυακό εργαστήριο με στόχο να βοηθήσει τους φοιτητές και τις φοιτήτριες να αναγνωρίσουν και να αξιοποιήσουν τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα τους, τόσο κατά τη διάρκεια των σπουδών τους όσο και στη μετέπειτα επαγγελματική τους πορεία.

Στο πλαίσιο του εργαστηρίου θα συζητηθούν:

- τι είναι τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα και πώς ορίζονται,
- πώς επηρεάζουν την προσωπική ανάπτυξη και την επαγγελματική πορεία,
- με ποιους τρόπους μπορούν να καλλιεργηθούν και να αξιοποιηθούν στην καθημερινότητα,
- η σημασία της αυτοπαρατήρησης και της ενσυνειδητότητας για την ενίσχυση της καθαρής σκέψης και της αποτελεσματικής λήψης αποφάσεων.

Το εργαστήριο βασίζεται στην προσέγγιση της θετικής ψυχολογίας και δίνει την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν πάνω στις προσωπικές τους δυνάμεις, ώστε να τις αξιοποιήσουν δημιουργικά στη μετάβαση από τις σπουδές στην αγορά εργασίας.

 **Ημερομηνία:** Τρίτη 17 Μαρτίου 2026

 **Ώρα:** 14:00 – 15:30

 **Τρόπος διεξαγωγής:** Διαδικτυακά

 **Εισηγήτρια:**

Δρ. Σοφία Πρωτόπαπα

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας και Σταδιοδρομίας, Επόπτρια, Εκπαιδευτικός

 Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://forms.gle/mwmRigskKbwK7GDd7>

 Η διαδικτυακή σύνδεση για την παρακολούθηση του εργαστηρίου θα πραγματοποιηθεί μέσω του συνδέσμου:

<https://teams.microsoft.com/meet/39803375629747?p=w8rO0ZdIWbD7g6XtOP>

 **Προαιρετική προετοιμασία πριν το εργαστήριο**

Οι συμμετέχοντες μπορούν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο **Virtues in Action (VIA Character Strengths)** στη διεύθυνση:

<https://viacharacter.org/>

(Επιλέγοντας **TAKE SURVEY** και ελληνική γλώσσα).

Μετά την ολοκλήρωση του ερωτηματολογίου θα λάβετε μια προσωπική αναφορά με τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα σας, η οποία μπορεί να αξιοποιηθεί στη συζήτηση κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Η δράση υλοποιείται στο πλαίσιο του έργου με τίτλο «Λειτουργία Γραφείου Διασύνδεσης και Επιχειρηματικότητας» της Πράξης «Υπηρεσίες Υποστήριξης Φοιτητών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων στην ένταξή τους στην αγορά εργασίας» με Κωδικό ΟΠΣ 6018168, και συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ+) μέσω του Προγράμματος «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή 2021-2027».