



Co-funded by
the European Union



ΜΕΙΝΕ ΣΤΟ ΣΩΣΤΟ ΔΡΟΜΟ: ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ & ΚΑΤΑΡΤΗΣΗΣ



Γιατί να σε νοιάζει;

Τι είναι η ΕΕΚ και γιατί είναι σημαντική για το μέλλον σας;



Η Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ΕΕΚ) σας παρέχει άμεση πρόσβαση σε δεξιότητες, γνώσεις και πρακτική εμπειρία για μια επιτυχημένη καριέρα. Με την ΕΕΚ σας δίνεται η ευκαιρία να μάθετε στην πράξη, προετοιμαζόμενοι για θέσεις εργασίας με μεγάλη ζήτηση σε κλάδους όπως η τεχνολογία, η υγειονομική περίθαλψη, η μηχανική και οι επιχειρήσεις.

Καθώς οι σπουδές ΕΕΚ είναι προσαρμοσμένες σε κάθε επαγγελματική σταδιοδρομία, θα μάθετε ακριβώς τι χρειάζεστε για να βγείτε πλήρως προετοιμασμένοι και έτοιμοι για την αγορά εργασίας. Είτε θέλετε να ξεκινήσετε τη δική σας επιχείρηση, να εργαστείτε με κορυφαίους εργοδότες είτε να συνεχίσετε τις σπουδές σας αργότερα, η ΕΕΚ ανοίγει πόρτες σε ένα μέλλον γεμάτο δυνατότητες.



Τι είναι η ΕΕΚ και γιατί είναι σημαντική για το μέλλον σας;

Αν νιώθετε έλλειψη κινήτρου, δυσκολεύεστε να κατανοήσετε τα μαθήματά σας ή να ενταχθείτε, η εγκατάλειψη μπορεί να φαίνεται σαν μια καλή λύση. Αλλά τι θα χάσετε;

Ιδού η πραγματικότητα:

 Υψηλότεροι μισθοί: Στους περισσότερους χώρους εργασίας, τα άτομα με προσόντα ΕΕΚ κερδίζουν περισσότερα από εκείνα που δεν έχουν ολοκληρώσει τις σπουδές τους.

 Περισσότερες επιλογές εργασίας: Η κατοχή ενός προσόντος αυξάνει τις πιθανότητές σας για απασχόληση και διευρύνει τις επιλογές σας.



Co-funded by
the European Union



Γιατί να σε νοιάζει;



Τι είναι η ΕΕΚ και γιατί είναι σημαντική για το μέλλον σας;

 Ευκολότερη επαγγελματική εξέλιξη: Η κατοχή ενός διπλώματος κάνει την επαγγελματική σας εξέλιξη πολύ πιο ομαλή.

Η ολοκλήρωση των σπουδών σας και η απόκτηση ενός τίτλου επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης αυξάνει τις πιθανότητές σας να βρείτε μια σταθερή δουλειά με καλό μισθό. Το να φτάσετε στη γραμμή τερματισμού φαίνεται δύσκολο, αλλά οι ανταμοιβές αξίζουν τον κόπο και θα είστε ελεύθεροι να πετύχετε το μέλλον που επιθυμείτε για τον εαυτό σας.

Γι' αυτό, πριν πάρετε μια μεγάλη απόφαση, σκεφτείτε τις ευκαιρίες που σας ανοίγονται!



Co-funded by
the European Union



Ιστορίες επιτυχίας



Περίπτωση 1

Σπουδαστής Πληροφορικής

Ο Νίκος, σπουδαστής Πληροφορικής στο ΙΕΚ ΑΚΜΗ, άρχισε να χάνει το ενδιαφέρον του για τα μαθήματα, να συγκεντρώνει απουσίες και να νιώθει πως δεν έχει προοπτικές. Η οικογένειά του αντιμετώπιζε οικονομικές δυσκολίες και ο ίδιος πίστευε πως έπρεπε να ξεκινήσει άμεσα να εργάζεται. Με τη βοήθεια των καθηγητών του, εντάχθηκε σε πρακτική άσκηση σε συνεργαζόμενη τεχνική εταιρεία. Εκεί ανακάλυψε ότι του άρεσε η εφαρμοσμένη τεχνολογία και βρήκε πραγματικό κίνητρο. Μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής του, προσλήφθηκε στην ίδια εταιρεία, ενώ συνεχίζει τις σπουδές του κανονικά.

Περίπτωση 2

Σπουδάστρια Αισθητικής



Η Φανή, σπουδάστρια Αισθητικής στο ΙΕΚ ΑΚΜΗ, ένιωθε πως ο συνδυασμός εργασίας και σπουδών την πίεζε υπερβολικά. Σκεφτόταν να αφήσει τη σχολή προκειμένου να βοηθήσει περισσότερο την οικογένειά της οικονομικά. Με την υποστήριξη της σχολής, συμμετείχε σε πρόγραμμα πρακτικής σε ινστιτούτο ομορφιάς όπου οι καθηγητές της έδωσαν εξατομικευμένη καθοδήγηση. Εκεί ανακάλυψε ότι διαθέτει ταλέντο και πάθος για το αντικείμενό της. Μετά την ολοκλήρωση των σπουδών της προσλήφθηκε στο ίδιο ινστιτούτο και πλέον ετοιμάζει το δικό της μικρό χώρο αισθητικής.

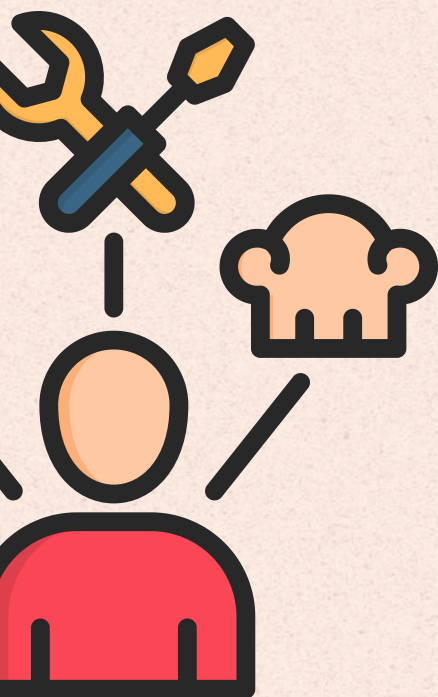


Co-funded by
the European Union



Κατανόηση της ΕΕΚ στη χώρα σας

Πώς λειτουργεί η ΕΕΚ στη Ελλάδα;

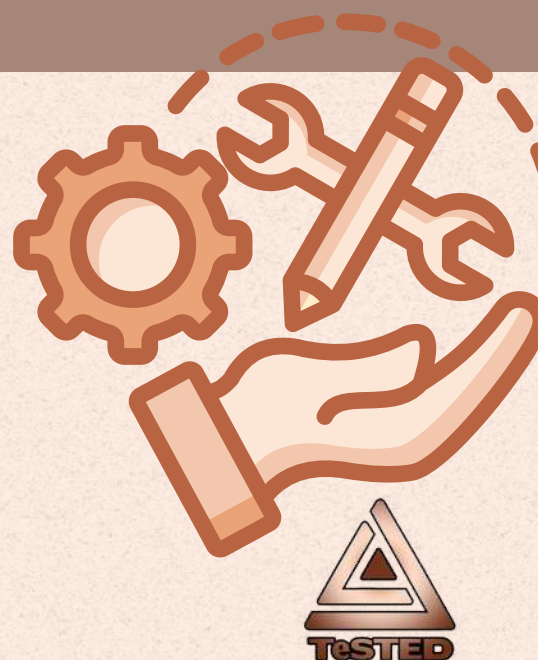


Η Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση στην Ελλάδα προσφέρεται μέσα από ΕΠΑ.Λ., δημόσια και ιδιωτικά ΙΕΚ όπως το ΑΚΜΗ, αλλά και μέσω του δικού συστήματος μαθητείας. Στα ΙΕΚ, οι σπουδές διαρκούν δύο έτη και παρέχουν αναγνωρισμένο πτυχίο επιπέδου 5, συνοδευόμενο από κρατικές εξετάσεις πιστοποίησης. Το μοντέλο της VET συνδυάζει θεωρητική γνώση και εργαστηριακή εξάσκηση, εξοπλίζοντας τους σπουδαστές με όλες τις απαραίτητες δεξιότητες που ζητά η αγορά εργασίας. Παράλληλα, η μαθητεία προσφέρει τη δυνατότητα να αποκτήσεις επαγγελματική εμπειρία σε πραγματικό εργασιακό περιβάλλον, κάτι που αυξάνει σημαντικά την απασχολησιμότητά σου.



Ποια είναι τα οφέλη;

- Μαθητείες
- Πρακτική εκπαίδευση
- Επαγγελματικές διασυνδέσεις
- Άλλα σημεία



Co-funded by
the European Union

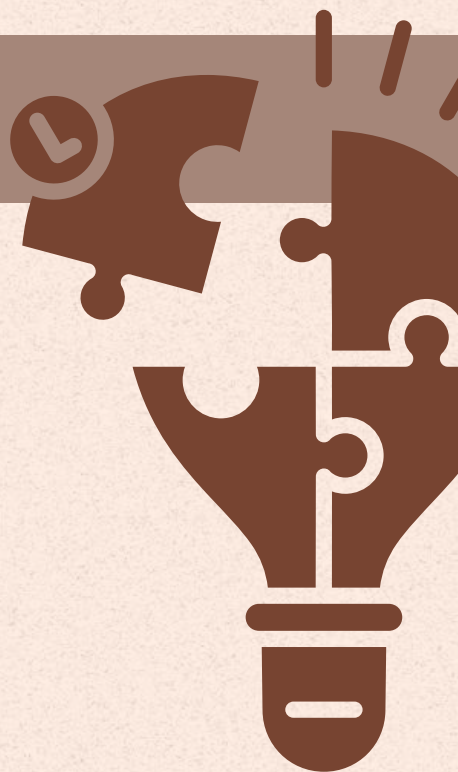


Κατανόηση της ΕΕΚ στη χώρα σας



Πώς να ξεπεράσετε τις προκλήσεις

Η ελληνική Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτηση αντιμετωπίζει διαχρονικές προκλήσεις, όμως η ενίσχυση της πρακτικής εκπαίδευσης και η στενή συνεργασία των ΙΕΚ με επιχειρήσεις έχουν βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα των σπουδών. Σπουδαστές που συμμετέχουν ενεργά σε πρακτική άσκηση ή μαθητεία αποκτούν ουσιαστικές δεξιότητες που τους καθιστούν πιο ανταγωνιστικούς. Παράλληλα, η προσωπική στήριξη από εκπαιδευτικούς και συμβούλους αποτελεί σημαντικό στοιχείο για να παραμείνει ένας σπουδαστής ενεργός και συγκεντρωμένος στον στόχο του.



Co-funded by
the European Union



Γιατί οι μαθητές εγκαταλείπουν το σχολείο;

Δυσκολεύεστε με τις σχολικές εργασίες;



- Ζητήστε βοήθεια νωρίς – Αν παρατηρήσετε ότι δυσκολεύεστε, επικοινωνήστε με δασκάλους, φίλους ή σύμβουλο, ώστε να μην μείνετε πολύ πίσω.
- Χρησιμοποιήστε διαδικτυακούς πόρους – Υπάρχουν πολλές πλατφόρμες όπως το YouTube, το Coursera, το SkillsLab που εξηγούν δύσκολα θέματα και μπορούν να σας δώσουν καλύτερη κατανόηση.
- Σχηματίστε μια Ομάδα Μελέτης – Οι φίλοι σας μπορεί να καταλαβαίνουν θέματα που εσείς δεν καταλαβαίνετε και αντίστροφα. Οι ομάδες μελέτης είναι ένας εύκολος τρόπος για να κάνετε τη μελέτη διασκεδαστική και να σας δώσουν κίνητρα.
- Αναλύστε το – Αντιμετωπίστε κάθε θέμα ένα προς ένα αντί να προσπαθείτε να το κατανοήσετε όλο μονομιάς, κάτι που μπορεί να είναι κουραστικό.
- Επωφεληθείτε από την Υποστήριξη του Σχολείου – Πολλές σχολές ΕΕΚ προσφέρουν επιπλέον μαθήματα, προγράμματα καθοδήγησης ή ακόμα και υποστήριξη ψυχικής υγείας—μην φοβάστε να τα χρησιμοποιήσετε!



Οικονομικά προβλήματα;

- Ελέγξτε τις κρατικές επιχορηγήσεις και υποτροφίες – Πολλές χώρες προσφέρουν οικονομική βοήθεια σε φοιτητές επαγγελματικής κατάρτισης. Αναζητήστε εθνικά ή περιφερειακά προγράμματα που υποστηρίζουν την εκπαίδευση και την κατάρτιση.

Ζητήστε υποστήριξη από το σχολείο σας – Οι σχολές επαγγελματικής κατάρτισης συχνά έχουν τις δικές τους υποτροφίες, προγράμματα βοήθειας διδάκτρων ή συνδέσεις με ευκαιρίες χρηματοδότησης — μιλήστε με τον σύμβουλό σας ή το γραφείο οικονομικής βοήθειας. Αναζητήστε Χορηγίες Ειδικές για τον Κλάδο – Εταιρείες σε τομείς όπως η τεχνολογία, η υγειονομική περίθαλψη ή η μηχανική προσφέρουν μερικές φορές υποτροφίες ή μαθητείες που περιλαμβάνουν οικονομική υποστήριξη.



Co-funded by
the European Union



Γιατί οι μαθητές εγκαταλείπουν το σχολείο;

Νιώθετε έλλειψη κινήτρου;



- Θέστε σαφείς στόχους – Θυμηθείτε τι σας παρακίνησε να επιλέξετε αυτήν τη μελέτη και ορίστε διαχειρίσιμα ορόσημα
- Εστιάστε στην Πρακτική Μάθηση – Η ΕΕΚ έχει να κάνει με την πρακτική εμπειρία! Βρείτε χαρά στην εκμάθηση δεξιοτήτων του πραγματικού κόσμου που συνδέονται άμεσα με τη μελλοντική σας εργασία.
- Μιλήστε με επαγγελματίες – Μιλήστε με κάποιον στον τομέα της επιλογής σας για να μάθετε πώς έφτασε εκεί που βρίσκεται και ποιες συμβουλές έχει.
- Γιορτάστε τις μικρές νίκες – Τίποτα δεν μαθαίνεται μονομιάς. Κάθε νέα δεξιότητα που αποκτάτε ή ολοκληρώνετε μια εργασία αποτελεί ένα σκαλοπάτι προς την επίτευξη του τελικού σας στόχου και μια ικανοποιητική καριέρα.



Co-funded by
the European Union



Τι θα συμβεί αν εγκαταλείψετε;

Η πραγματικότητα



Το να εγκαταλείψετε τις σπουδές σας και να μπείτε αμέσως στην αγορά εργασίας μπορεί να φαίνεται η πιο ελκυστική επιλογή αυτή τη στιγμή, αλλά μακροπρόθεσμα μπορεί να μειώνετε τον εαυτό σας!



Καθώς η αγορά εργασίας γίνεται ολοένα και πιο ανταγωνιστική, η κατοχή ενός προσόντος ΕΕΚ θα σας δώσει ώθηση και πρόσβαση σε περισσότερες ευκαιρίες εργασίας. Πολλοί εργοδότες αναζητούν επίσημα καταρτισμένους υπαλλήλους, κάτι που μπορεί να δυσκολέψει την εργασία σας αν δεν έχετε δίπλωμα.

Η ολοκλήρωση των σπουδών σας θα έχει ως αποτέλεσμα υψηλότερους μισθούς, περισσότερες επιλογές εργασίας, υψηλότερες πιθανότητες απασχόλησης και μια ομαλότερη μετάβαση από τις σπουδές στην αγορά εργασίας.



Μπορείς να γυρίσεις πίσω;

Η ολοκλήρωση των σπουδών σας και η απόκτηση των προσόντων σας είναι σημαντική, αλλά μερικές φορές υπάρχουν απρόβλεπτοι παράγοντες που εμποδίζουν την επίτευξη αυτού του στόχου.

Η ομορφιά της ΕΕΚ έγκειται στο ότι είναι ανοιχτή σε όλους τους ενδιαφερόμενους, χωρίς ηλικιακούς περιορισμούς. Τα κέντρα κατάρτισης ΕΕΚ διαθέτουν ευέλικτα προγράμματα που δίνουν στους μαθητές τη δυνατότητα να επιλέξουν αυτό που τους ταιριάζει περισσότερο.

Ωστόσο, αν επιμένετε στις σπουδές σας και τις ολοκληρώσετε το συντομότερο δυνατό, θα έχετε την καλύτερη ευκαιρία στην επαγγελματική σας πορεία, οπότε κάντε το καλύτερο δυνατό για να συγκεντρωθείτε και να ολοκληρώσετε αυτό που ξεκινήσατε!



Co-funded by
the European Union



Τι θα συμβεί αν εγκαταλείψετε;

Ιστορίες από άτομα που εγκατέλειψαν το σχολείο:



- Πολλοί νέοι που άφησαν τις σπουδές τους για να εργαστούν βρέθηκαν αντιμέτωποι με χαμηλούς μισθούς, ασταθή ωράρια και περιορισμένες δυνατότητες εξέλιξης. Όσοι επέστρεψαν και ολοκλήρωσαν τις σπουδές τους στο ΙΕΚ ΑΚΜΗ κατάφεραν να σταθεροποιήσουν την επαγγελματική τους ζωή, να βρουν καλύτερες θέσεις εργασίας και να βελτιώσουν την οικονομική τους κατάσταση. Τα παραδείγματα αυτά δείχνουν πως η επιμονή ανταμείβεται και πως η ολοκλήρωση των σπουδών είναι το κλειδί της μακροπρόθεσμης επιτυχίας.



Co-funded by
the European Union



Πώς να παραμείνετε σε καλό δρόμο και να πετύχετε στην ΕΕΚ

Χρησιμοποιήστε το σύστημα υποστήριξής σας



Η επιτυχία στην ΕΕΚ εκπαίδευση δεν είναι μια μοναχική διαδικασία· χτίζεται μέσα από την αξιοποίηση της υποστήριξης που έχεις γύρω σου. Στο ΙΕΚ ΑΚΜΗ λειτουργεί ένα ολοκληρωμένο σύστημα καθοδήγησης που σε συνοδεύει σε κάθε σου βήμα. Οι καθηγητές σου είναι η πρώτη και πιο άμεση πηγή βοήθειας, παρέχοντας επεξηγήσεις, επιπλέον καθοδήγηση και πρακτικές λύσεις σε δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσεις. Οι ακαδημαϊκοί σύμβουλοι είναι στη διάθεσή σου για να σε βοηθήσουν με τις επιλογές σπουδών, τη διαχείριση άγχους, την οργάνωση του χρόνου σου και την επαγγελματική κατεύθυνση που θέλεις να ακολουθήσεις. Παράλληλα, οι συμφοιτητές σου αποτελούν ένα σημαντικό δίκτυο αλληλοϋποστήριξης· η ανταλλαγή σημειώσεων, η συνεργασία σε εργασίες και η κοινή μελέτη δημιουργούν ένα περιβάλλον όπου όλοι προχωρούν μαζί. Το έργο TeSTED στηρίζει αυτή τη φιλοσοφία, προωθώντας δράσεις και πρακτικές που βοηθούν τους σπουδαστές να παραμείνουν συνδεδεμένοι με το εκπαιδευτικό τους περιβάλλον, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και την πρόσβασή τους σε υποστηρικτικούς μηχανισμούς.



Κάντε τη μάθηση να λειτουργήσει υπέρ σας:

Η μάθηση γίνεται πραγματικά αποτελεσματική όταν προσαρμόζεται στις δικές σου ανάγκες και στον δικό σου ρυθμό. Στο ΙΕΚ ΑΚΜΗ μπορείς να εφαρμόσεις τρόπους μάθησης που ταιριάζουν στο προσωπικό σου προφίλ. Αν μαθαίνεις καλύτερα οπτικά, μπορείς να αξιοποιήσεις διαγράμματα, χρωματιστές σημειώσεις και εκπαιδευτικά βίντεο. Αν λειτουργείς καλύτερα μέσα από την πράξη, η συμμετοχή σε εργαστήρια και εργαστηριακές ασκήσεις θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις σε βάθος το αντικείμενο. Αν ο ακουστικός τρόπος είναι ο ιδανικός για σένα, μπορείς να ηχογραφήσεις σημειώσεις ή να συζητάς με συμφοιτητές ώστε να ενισχύσεις τη μνήμη και την κατανόηση. Η συνεχής ανατροφοδότηση από τους καθηγητές σου σε βοηθά να γνωρίζεις πού βρίσκεσαι και πού χρειάζεται να βελτιωθείς. Η ενεργή συμμετοχή σε project, ομαδικές εργασίες και ασκήσεις εφαρμογής κάνει τη θεωρία πρακτικό εργαλείο, ενώ η φιλοσοφία του έργου TeSTED ενθαρρύνει αυτή την εξατομικευμένη προσέγγιση, ώστε κάθε σπουδαστής να αναπτύσσει τον τρόπο μάθησης που τον εξυπηρετεί πραγματικά.



Co-funded by
the European Union



Πώς να παραμείνετε σε καλό δρόμο και να πετύχετε στην ΕΕΚ

Επωφεληθείτε από τις μαθητείες



Οι μαθητείες και η πρακτική άσκηση αποτελούν τον πιο ουσιαστικό σύνδεσμο ανάμεσα στις σπουδές και την επαγγελματική πραγματικότητα. Στο ΙΕΚ ΑΚΜΗ, οι συνεργασίες με κορυφαίες επιχειρήσεις προσφέρουν στους σπουδαστές τη δυνατότητα να ενταχθούν σε πραγματικό εργασιακό περιβάλλον και να αποκτήσουν εμπειρίες που προετοιμάζουν για την αγορά εργασίας. Κατά τη διάρκεια της μαθητείας έχεις την ευκαιρία να μάθεις δίπλα σε επαγγελματίες, να αναλάβεις πραγματικά καθήκοντα, να αναπτύξεις τεχνικές δεξιότητες και να ανακαλύψεις τις απαιτήσεις του επαγγέλματος που έχεις επιλέξει. Παράλληλα, χτίζεις ένα πολύτιμο δίκτυο, δημιουργείς portfolio και αποκτάς αυτοπεποίθηση μέσα από τη συμμετοχή σου σε αυθεντικές συνθήκες εργασίας. Σε πολλές περιπτώσεις, η μαθητεία λειτουργεί ως η πρώτη ευκαιρία για μόνιμη εργασία, καθώς πολλοί εργοδότες επιλέγουν να προσλάβουν σπουδαστές που έχουν αποδείξει ευθύνη, συνέπεια και διάθεση για μάθηση. Το έργο TeSTED υποστηρίζει τη σημασία των μαθητειών ως βασικό μέσο ενδυνάμωσης των σπουδαστών, αναγνωρίζοντας ότι η πρακτική εμπειρία αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την παραμονή στην εκπαίδευση και την επαγγελματική εξέλιξη.



Θέστε στόχους για το μέλλον σας

Ο καθορισμός ξεκάθαρων στόχων είναι ένα από τα πιο σημαντικά βήματα για να διαμορφώσετε τη δική σας επαγγελματική πορεία και να παραμείνετε προσηλωμένοι στις σπουδές σας. Η διαδικασία αυτή δεν αφορά μόνο την επιλογή ενός μελλοντικού επαγγέλματος, αλλά και τη σταδιακή δημιουργία ενός πλάνου που σας επιτρέπει να βλέπετε την πρόοδό σας και να νιώθετε ότι κάθε μικρό βήμα σας οδηγεί πιο κοντά στο αποτέλεσμα που επιθυμείτε. Στο ΙΕΚ ΑΚΜΗ, οι καθηγητές και οι σύμβουλοι μπορούν να σας βοηθήσουν να εντοπίσετε τις πραγματικές σας δυνατότητες, τα ενδιαφέροντά σας και τις προοπτικές της ειδικότητάς σας, ώστε να χτίσετε ένα ρεαλιστικό και σταθερό μονοπάτι. Οι στόχοι μπορεί να αφορούν τη βελτίωση των δεξιοτήτων σας, την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης σε έναν κορυφαίο συνεργαζόμενο φορέα, την ενίσχυση του portfolio σας ή την απόκτηση εμπειρίας σε συγκεκριμένο τομέα του αντικειμένου σας. Όσο πιο σαφείς και μετρήσιμοι είναι οι στόχοι, τόσο πιο εύκολο είναι να παραμείνετε προσηλωμένοι και να ξεπερνάτε δυσκολίες.



Co-funded by
the European Union

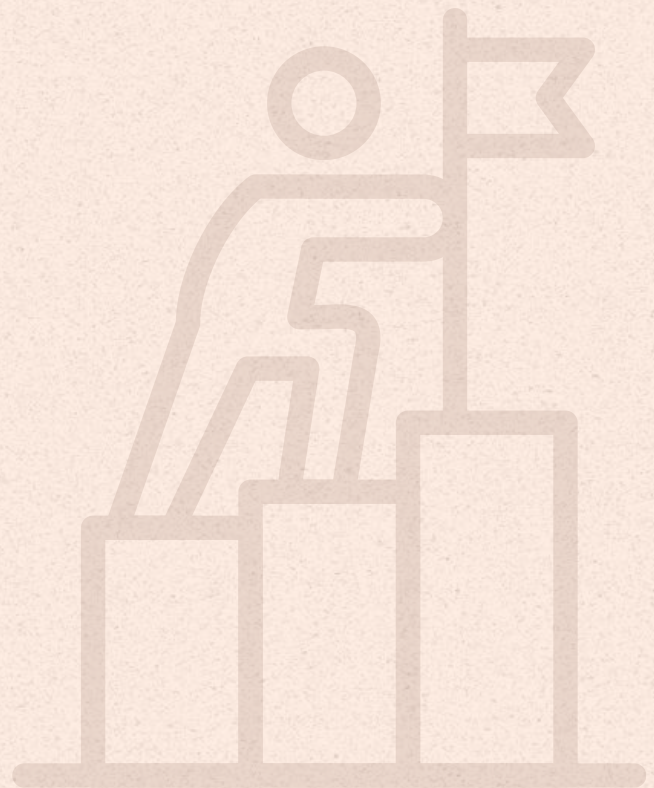


Πώς να παραμείνετε σε καλό δρόμο και να πετύχετε στην ΕΕΚ

Θέστε στόχους για το μέλλον σας



Η πορεία αυτή γίνεται ακόμη πιο ουσιαστική όταν συνδέετε κάθε σας προσπάθεια με το μέλλον που θέλετε να δημιουργήσετε. Η αναγνώριση των μικρών επιτυχιών, όπως η ολοκλήρωση ενός project ή η πρόοδος στην πρακτική άσκηση, ενισχύει την αυτοπεποίθησή σας και σας δίνει κίνητρο να συνεχίσετε. Παράλληλα, το έργο TeSTED ενθαρρύνει τους σπουδαστές να θέτουν προσωπικούς και επαγγελματικούς στόχους ως μέσο πρόληψης της εγκατάλειψης, βοηθώντας τους να διατηρούν τη συνοχή, τη σταθερότητα και την ξεκάθαρη εικόνα του τι θέλουν να πετύχουν. Με τη σωστή καθοδήγηση, τη συνεχή ανατροφοδότηση και τη δέσμευσή σας απέναντι στο μέλλον σας, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα μονοπάτι που όχι μόνο ανταποκρίνεται στις φιλοδοξίες σας, αλλά και σας δίνει τα εφόδια για να τις πραγματοποιήσετε.



Co-funded by
the European Union

