

Άρθρα ειδικού
ενδιαφέροντος:

Περιεχόμενα

**ΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ
ΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ
ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟ
ΔΑΣΟΠΟΝΙΑΣ ΣΤΟ
ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ**
Σελ...1

**ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ**
Σελ....2-5

**ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ
ΑΠΟ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ
ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ**
Σελ..5

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ
Σελ...5

Δραστηριότητες του Γραφείου Διασύνδεσης

ΗΜΕΡΙΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟ ΔΑΣΟΠΟΝΙΑΣ ΣΤΟ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ

Την Τετάρτη 15 Μαΐου 2013, διεξήχθη Ημερίδα Ενημέρωσης για τους σπουδαστές και αποφοίτους του Τμήματος Δασοπονίας και Διαχείρισης Φυσικού Περιβάλλοντος στο Καρπενήσι. Το θέμα της Ημερίδας ήταν οι Προοπτικές Απασχόλησης των Αποφοίτων του Τμήματος. Διοργανωτές της Ημερίδας ήταν ο επιστημονικός υπεύθυνος του Γραφείου Διασύνδεσης κ. Γκανέτσος Θεόδωρος και η σύμβουλος σταδιοδρομίας του Γραφείου κ. Μπούρα Έφη. Προσκεκλημένοι ομιλητές στην Ημερίδα ήταν δασοπόνοι που απασχολούνται στον ιδιωτικό και δημόσιο τομέα και παλαιοί απόφοιτοι του Τμήματος.



Συγκεκριμένα, οι εισηγητές που προσκλήθηκαν ήταν οι εξής: οι κύριοι Βασίλαινας Αναστάσιος, μηχανικός ξύλου και ιδρυτής της τεχνικής κατασκευαστικής εταιρείας «Wands , Α. Βασίλαινας Ε.Ε.» , ο κ.Θωμάς Δημήτριος, Δασοπόνος και αρχιπυροσβέστης στην 1^η ΕΜΑΚ Αττικής και η κα Μπερδέλη Μαρία, δασοπόνος στο Δασονομείο της Άνδρου. Οι διοργανωτές της Ημερίδας , κ. Γκανέτσος Θεόδωρος και κα. Μπούρα Έφη, ανέπτυξαν θέματα επαγγελματικού προσανατολισμού και σταδιοδρομίας για την ειδικότητα του Δασοπόνου και έδωσαν χρήσιμες πληροφορίες στους σπουδαστές για υποτροφίες και προγράμματα μεταπτυχιακών σπουδών στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Ο κύριος Βασίλαινας μίλησε στους σπουδαστές και αποφοίτους του τμήματος για τις προοπτικές απασχόλησης των δασοπόνων στον τομέα τεχνολογίας, Ξυλεμπορίου και μηχανικής ξύλου, ενώ ο κύριος Θωμάς Δημήτριος μίλησε στους σπουδαστές για τις εφαρμογές της Δασοπονίας σε Υπαίθριες τουριστικές δραστηριότητες και στη Δασοπυρόσβεση.



Τέλος, η κυρία Μπερδέλη Μαρία, μίλησε για τις προοπτικές απασχόλησης των δασοπόνων στο Δημόσιο τομέα, μέσα από την προσωπική της εκπαιδευτική και επαγγελματική πορεία. Το σπουδαστικό κοινό έδειξε το ένθερμο ενδιαφέρον του για τις παρουσιάσεις όλων των ομιλητών, απευθύνοντας ερωτήσεις σχετικές με τις προοπτικές απασχόλησής τους τόσο στον ιδιωτικό όσο και στον δημόσιο τομέα και ανέπτυξαν προβληματισμούς γύρω από το ζήτημα της συνέχισης των σπουδών τους σε μεταπτυχιακό επίπεδο.



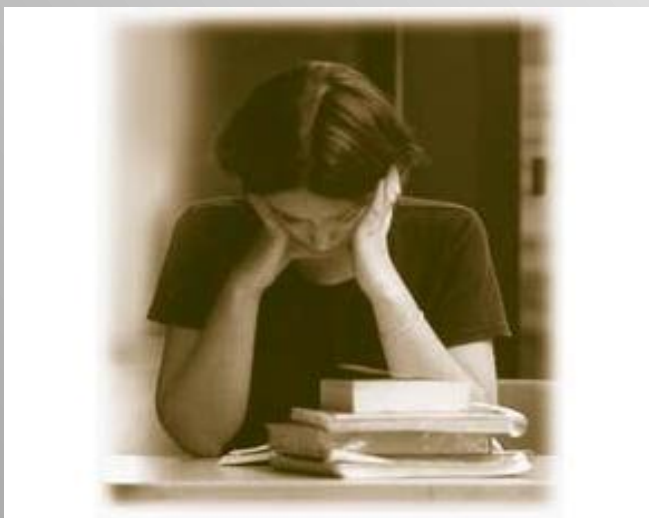
Η συμβολή των καθηγητών του τμήματος κυρίου Ραυτογιάννη Ιωάννη και κυρίας Παντέρα Αναστασίας, στάθηκε πολύτιμη για όλη τη διοργάνωση και το στήσιμο της Ημερίδας.

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

Εξετάσεις...μια απαιτητική διαδικασία που για όλους μας, μικρούς και μεγάλους προκαλούν πίεση και άγχος, αφού δεν αποτελούν τίποτα άλλο από μια «δημόσια παράσταση» στην οποία καλούμαστε να δώσουμε τον καλύτερο εαυτό μας.

Πώς όμως μπορούμε να μετατρέψουμε το άγχος σε κινητήρια δύναμη κατά την περίοδο της προετοιμασίας;

Πώς επιτυγχάνουμε τις κορυφαίες επιδόσεις την κατάλληλη στιγμή;



Ας δούμε πρώτα μερικούς μύθους για τις εξετάσεις...

Μία αποτυχία θα σας καταστρέψει τη ζωή.

Η αποτυχία στις εξετάσεις δεν είναι το τέλος του κόσμου.

Αν δεν έχετε μελετήσει όλο το υλικό, δεν αξίζει τον κόπο να δώσετε εξετάσεις.

Μην ανησυχείτε για όσα δεν έχετε μελετήσει κατά τη διάρκειου εξαμήνου. Ασχοληθείτε με το πώς θα αξιοποιησείτε καλύτερα αυτά που έχετε μελετήσει.

Αν δεν έχετε κατανοήσει κάποια σημεία, δεν αξίζει τον κόπο να δώσετε εξετάσεις.

Κανείς δεν καταλαβαίνει «τα πάντα». Είναι σίγουρο ότι υπάρχουν κάποια σημεία στα οποία νιώθετε απροετοίμαστοι και μπερδεμένοι.

Τα θέματα των εξετάσεων είναι δυσνόητα.

Μην πανικοβληθείτε μόλις διαβάσετε τα θέματα των εξετάσεων. Όλες σχεδόν οι ερωτήσεις σχετίζονται με κάτι που έχετε καλύψει στο μάθημα. Απλώς πρέπει να βρείτε τον συνδυαστικό κρίκο

Οι εξετάσεις είναι για τους ανθρώπους που έχουν καλή μνήμη.

Οι εξετάσεις έχουν να κάνουν με το τι έχετε κατανοήσει και όχι με το τι μπορείτε να θυμηθείτε. Αν οργανώσετε τις σημειώσεις σας από το μάθημα, θα ξεκαθαρίσει και η μνήμη σας.

Οι εξετάσεις θα φανερώσουν όλα τα κενά της μόρφωσής σας.

Μην ανησυχείτε για αυτά που δεν μάθατε πριν από το συγκεκριμένο κύκλο μαθημάτων. Συγκεντρωθείτε σε αυτά που έχετε μάθει κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.

Αν δεν γράφετε γρήγορα, δεν θα προλάβετε να απαντήσετε σε όλα τα θέματα.

Η ταχύτητα στις εξετάσεις εξαρτάται από το πόσο καλό πλάνο έχετε ετοιμάσει όσο και από το πώς σκοπεύετε να αξιοποιήσετε το χρόνο σας.

Πρέπει να κάνετε επαναλήψεις μέχρι τελικής πτώσεως πριν τις εξετάσεις.

Είναι πολύ πιθανόν να μελετήσετε εντατικά πριν από τις εξετάσεις. Πρέπει να το κάνετε όμως με έναν οργανωμένο τρόπο, χρησιμοποιώντας το χρόνο σας αποτελεσματικά και διατηρώντας την ενέργειά σας. Είναι σίγουρο ότι δεν θέλετε να κάνετε τη ζωή σας τελείως μίζερη εξαιτίας των εξετάσεων....

Τι ΔΕΝ αρέσει στους Εξεταστές

Δεν καλύφθηκε το θέμα.

Προτού αναπτύξετε ένα θέμα, έχετε κατά νού τα εξής:

Τι σημαίνουν οι όροι-κλειδιά στο θέμα;

Σε ποια σημεία από το μάθημα γίνεται αναφορά;

Αναπτύξατε επιχειρήματα;

Καταλήξατε σε κάποιο συμπέρασμα;

Δεν χρησιμοποιήθηκε υλικό από το μάθημα.

Χρησιμοποιήστε όρους και ιδέες που έχουν παρουσιαστεί στο μάθημα.

Οι απαντήσεις είναι γεμάτες με ονόματα και γεγονότα.

Χρησιμοποιείτε το υλικό του μαθήματος επιλεκτικά.

Λανθασμένη χρήση του χρόνου.

Επενδύστε περίπου τον ίδιο χρόνο σε όλα τα θέματα.

Ακατάστατο γραπτό.

Απαντήσεις στα γραπτά τα οποία δεν έχουν δομή (αρχή, μέση, τέλος) δεν είναι χωρισμένες σε παραγράφους, δεν είναι γραμμένες με μορφή σημειώσεων κι έχουν κακό γραφικό χαρακτήρα, είναι συχνά απορριπτικές από τους εξεταστές.

Πρακτικές Συμβουλές για τις Εξετάσεις

-Διαβάστε γρήγορα τα θέματα και βρείτε σε ποια είσαστε προετοιμασμένοι να απαντήσετε.

-Καταπιαστείτε πρώτα με το θέμα που γνωρίζετε καλύτερα.



-Όταν καταπιάνεστε με ένα θέμα: εξετάστε προσεκτικά τη διατύπωση. Πολύ γρήγορα καταγράψτε κάποια σχετικά σημεία από το υλικό του μαθήματος. Αφιερώστε χρόνο για να σχεδιάσετε την απάντησή σας πριν αρχίσετε να γράφετε. Φροντίστε η απάντησή σας να μην ξεφεύγει από το θέμα. Φροντίστε να κάνετε από πριν το σχεδιάγραμμα και των τελευταίων απαντήσεων.

-Σχεδιάστε ένα χρονοδιάγραμμα για την ώρα της εξέτασης.

-Μην αφήσετε τις προθεσμίες του χρόνου να σας πανικοβάλουν.

-Βάλτε τα δυνατά σας να γράψετε ευανάγνωστα.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Αυτό που πρέπει να έχετε κατά νου είναι ότι αυτό που σας αναστατώνει είναι η αντίληψη που έχετε για τα γεγονότα και όχι τα γεγονότα αυτά καθαυτά. Αν αυτή η αντίληψη μεταβληθεί, τότε είναι δυνατό να μειωθεί και ο βαθμός του στρες που σας προκαλεί αυτό το ερέθισμα

1. Αναγνώριση και αποφυγή γνωστικών λαθών

Εντοπίστε τι είναι εκείνο σας ενοχλεί ακριβώς (αίτια). Εξετάστε και εντοπίστε αν υπάρχουν σκέψεις μας που «παραμορφώνουν» την πραγματικότητα, το πραγματικό μέγεθος των στρεσογόνων ερεθισμάτων και αντικαταστήστε τις με άλλες πιο ρεαλιστικές ή θετικές. Π.χ «**το ότι απέτυχα μία φορά στο μάθημα δε σημαίνει ότι δεν είμαι καλός σε αυτό ή ότι δεν τα καταφέρνω γενικότερα**»

2. Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης

Εντοπίζουμε τα δυνατά μας σημεία και θυμόμαστε τα επιτεύγματά μας

Θέτουμε τα όριά μας και υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας, χωρίς να γινόμαστε έρμαιο των απαιτήσεων των άλλων

Συνειδητοποιούμε ότι δεν είμαστε πάντα σε θέση να εμποδίσουμε τις δυσκολίες να συμβούν αλλά είμαστε υπεύθυνοι για τη στάση μας απέναντι στις αναπόφευκτες καταστάσεις

Εξάσκηση στη Διεκδικητική Συμπεριφορά

Η εκμάθηση του να διεκδικούμε πράγματα για τον εαυτό μας, σχετίζεται με τις παρακάτω προτάσεις:

«Έχω το δικαίωμα να εκφράζω τις ανάγκες μου και να ζητώ αυτό που θέλω αναγνωρίζοντας στους άλλους το δικαίωμα να μου αρνηθούν»

«Έχω το δικαίωμα να έχω τις απόψεις, τα πιστεύω και τις αξίες μου και να τα εκφράζω κατάλληλα»

«Έχω το δικαίωμα να λέω «δεν ξέρω» ή «δεν το καταλαβαίνω»

«Έχω το δικαίωμα να λέω ναι ή όχι χωρίς ενοχές»

«Έχω το δικαίωμα να κάνω λάθη και να αναλαμβάνω την ευθύνη για αυτά»

4. Σωστή Διαχείριση χρόνου

-Κάντε έναν κατάλογο με τις υποχρεώσεις που έχουμε αξιολογούμε τη σπουδαιότητα τους και πόσο επείγουσες είναι.

-Ασχοληθείτε πρώτα με τα πιο σημαντικά ή τα πιο επείγοντα.

-Μην θέτετε υπερβολικούς στόχους.

-Αποφύγετε να βάζετε καινούρια καθήκοντα στον κατάλογο εκτός αν αυτό είναι αναπόφευκτο ή υπάρχει πλεόνασμα χρόνου

-Σημειώνετε κάθε υποχρέωση που φέρετε εις πέρας
-Στο τέλος κάθε ημέρας ελέγχετε τι καταφέρνετε και κάντε απαραίτητες διορθώσεις στο πρόγραμμα της επόμενης ημέρας

-Μη ξεχνάτε να προβλέπετε επαρκή χρόνο για χαλάρωση/διασκέδαση

Προσπαθείτε να είστε ευέλικτοι στους σχεδιασμούς και το πρόγραμμά σας.

Κάνουμε τις αλλαγές που χρειάζονται όταν αυτό είναι απαραίτητο

5. Άσκηση- Διατροφή- ύπνος

Μεριμνήστε ώστε να υπάρχει ελεύθερος χρόνος στο καθημερινό μας πρόγραμμα

Κοιμηθείτε όση ώρα χρειάζεστε, προσπαθώντας να κρατάτε ένα σταθερό πρόγραμμα

Φροντίστε τη διατροφή σας με ισορροπημένο διαιτολόγιο, (βιταμίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες) και μικρά και συχνά γεύματα, πίνουμε νερό, χυμούς, και αποφεύγετε την κατάχρηση σε κάπνισμα, καφεΐνη, αλκοόλ, φάρμακα.

Μιλήστε στα κοντινά σας πρόσωπα για ό, τι σας απασχολεί και ζητήστε βοήθεια όταν τη χρειάζεστε.

Γενικές Συμβουλές

Σεβαστείτε τις επιλογές και τις προσπάθειές σας, χωρίς να ξεχνάτε ή να επαινείτε τον εαυτό σας για αυτά που έχετε ήδη καταφέρει ή πρόκειται να καταφέρετε

Επικεντρωθείτε στα θετικά και δυνατά σας σημεία

Έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας

Αφοσιωθείτε σε αυτό που κάνετε

Αποφύγετε ανθρώπους /καταστάσεις που σας δυσαρεστούν

Συγχωρήστε στον εαυτό σας λάθη και αποτυχίες. Κανείς δεν είναι τέλειος!

Χαμογελάστε!

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ

Δύο ομαδικά εργαστήρια συμβουλευτικής διεξήχθησαν μέσα στους μήνες Μάιο και Ιούνιο 2013 για τους σπουδαστές του Τ.Ε.Ι Λαμίας με εισηγήσεις της ψυχολόγου και συμβούλου σταδιοδρομίας του γραφείου κ. Μπούρα Έφης πάνω στις θεματικές ενότητες :«Δεξιότητες μελέτης, οργάνωσης χρόνου και προετοιμασίας για εξετάσεις» και «stress and time management».



Οι σπουδαστές εκτός από την ενεργή συμμετοχή τους στις παρουσιάσεις με ερωτήσεις και συζήτηση, συμμετείχαν σε βιωματικές ασκήσεις και εκπαιδεύτηκαν σε τεχνικές χαλάρωσης.

Ανακοινώσεις



Ολοκληρώθηκαν με επιτυχία οι παρακάτω Οδηγοί από το Γραφείο Διασύνδεσης!

Οδηγός μεταπτυχιακών σπουδών στην Ελλάδα και το Εξωτερικό

Οδηγός εργασίας στην Ευρώπη

Οδηγός σπουδών 2013-2014 του ΤΕΙ Στερεάς Ελλάδας με έδρα την Λαμία, την Άμφισσα και το Καρπενήσι.



Γραφείο Διασύνδεσης Τ.Ε.Ι. Λαμίας

Είμαστε στο facebook!

Επισκεφθείτε μας στη διεύθυνση:

<http://www.facebook.com/careerteilamias>

3ο χλμ Π.Ε.Ο. Λαμίας - Αθηνών,
Λαμία, Φθιώτιδας Τ.Κ. 35100
Κτίριο Βιβλιοθήκης, 1^{ος} όροφος, Τ.Ε.Ι. Λαμίας
ΤΗΛΕΦΩΝΟ:(22310) – 60196 ΦΑΞ: (22310) – 60196
E-MAIL:career@teilam.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ