Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2017-1-PT01-KA203-035840

SUnStAR

SUPPORTING UNIVERSITY STUDENTS AT RISK OF DROPPING OUT

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑ ΙΔΡΥΜΑ ΠΗΓΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ: ΟΔΗΓΙΕΣ

HDbA,
UMinho &
ISPA

ISPA RWTH AACHEN UNIVERSITY HdBA UNIVERSITY OF BELGRADE ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI zabconsult

Περιεχόμενα

Ειδικές Πηγές Υποστήριξης 3
Παράρτημα Α: Υπόδειγμα Αναζήτησης Πληροφοριών 7
Παράρτημα Β: Κατάλογος για συλλογή πληροφοριών..... 13

Επιμέλεια Ελληνικής Μετάφρασης

Ελευθερία Ν. Γωνίδα, Καθηγήτρια Τμήματος Ψυχολογίας

Κωνσταντίνα Φαλάγγα, Υποψήφια Διδάκτωρ Τμήματος Ψυχολογίας

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION UNDER THE ERASMUS+ PROGRAMME. THIS PUBLICATION [COMMUNICATION] REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OFTHE INFORMATION CONTAINED THEREIN

PROJECT NUMBER: 2017-1-PT01-KA203-035840

Ειδικές Πηγές Υποστήριξης

Σε αυτήν την ενότητα παρέχονται πληροφορίες σχετικά με μια άλλη πηγή πληροφόρησης που περιλαμβάνεται στην πλατφόρμα SUnStAR: Πηγές Υποστήριξης. Το κείμενο αυτό παρέχει στους/στις συμμετέχοντες/ουσες κατευθύνσεις, οδηγίες και πληροφορίες σε συνέχεια της ανατροφοδότησης από το Ερωτηματολόγιο Αυτο-Αναστοχασμού 2.0/2.1 (ΕΑΑ 2.0/2.1). Οι πληροφορίες που παρέχονται για διαθέσιμες πηγές υποστήριξης θα πρέπει να κινούνται σε τοπικό επίπεδο και στο επίπεδο του Πανεπιστημίου. Γι' αυτό, απαιτείται μια διαδικασία αναζήτησης πληροφοριών. Επιπλέον, υπό το φως της ανατροφοδότησης, είναι επίσης δυνατή η σύνδεση με τις έξι ενότητες της αυτο-κατευθυνόμενης διαδικτυακής πλατφόρμας, δηλαδή τα έξι εκπαιδευτικά υλικά.

Η ανατροφοδότηση και οι πληροφορίες που λαμβάνουν οι φοιτητές/ριες μετά το ΕΑΑ 2.0/2.1, οργανώνονται σε σχέση με κάθε κλίμακα του ερωτηματολογίου. Η ανατροφοδότηση και οι πληροφορίες συγκροτούν δύο μέρη: ένα γενικό και ένα εξατομικευμένο με πληροφορίες συγκεκριμένες για κάθε Πανεπιστήμιο, συμπεριλαμβανομένου επίσης και του συνδέσμου με την αυτο-κατευθυνόμενη πλατφόρμα διαδικτυακής εκπαίδευσης.

Το πρώτο γενικό μέρος βασίζεται σε ένα 'κόκκινο-κίτρινο-πράσινο' σύστημα το οποίο περιγράφεται στο εγχειρίδιο για το ΕΑΑ 2.0/2.1. Ο μέσος όρος του/της φοιτητή/ριας συγκρίνεται με το συνολικό μέσο όρο όλων των συμμετεχόντων/ουσών. Εάν ο ατομικός μέσος όρος βρίσκεται στο υψηλό ένα τρίτο, δίνεται πράσινο φως με ανατροφοδότηση. Το πράσινο δείχνει ότι όλα είναι καλά για μια συγκεκριμένη εννοιολογική κατασκευή. Το κίτρινο χρώμα αναφέρεται στο μεσαίο ένα τρίτο της ομάδας. Ο/Η φοιτητής/ρια μπορεί να έχει κάποια προβλήματα σε αυτήν την κλίμακα (π.χ., συγκέντρωση) και θα πρέπει να βελτιωθεί. Μία αντίστοιχη τυποποιημένη ανατροφοδότηση παρέχεται και για το κόκκινο. Το κόκκινο συμβολίζει την ανάγκη για δράση και ο/η φοιτητής/ρια ανατροφοδοτείται αναλόγως.

Εκτός από το τυποποιημένο κείμενο της ανατροφοδότησης που παρέχεται στο φοιτητή ή τη φοιτήτρια, το οποίο μπορείτε να βρείτε στο εγχειρίδιο του ΕΑΑ 2.0/2.1 για την ανατροφοδότηση, υπάρχει χώρος και για πληροφορίες για υπηρεσίες υποστήριξης στο Πανεπιστήμιο ή για συμβούλους στην περιοχή σας. Για να κάνουμε τη διαδικασία αναζήτησης πληροφοριών ευκολότερη για εσάς, παρέχουμε ένα πρότυπο στο Παράρτημα Α.

Υπάρχουν διάφορες ομάδες-στόχοι του ΕΑΑ 2.0/2.1. Μερικοί από αυτούς έχουν πρόθεση εγκατάλειψης, άλλοι όχι. Οι τέσσερις κύριες ομάδες είναι:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION UNDER THE ERASMUS+ PROGRAMME. THIS PUBLICATION [COMMUNICATION] REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OFTHE INFORMATION CONTAINED THEREIN
PROJECT NUMBER: 2017-1-PT01-KA203-035840

1. Φοιτητές/ριες που συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο, το κάνουν εθελοντικά και δεν έχουν σκεφτεί να εγκαταλείψουν τις σπουδές τους.

2. Φοιτητές/ριες που συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο, έχει περάσει από το μυαλό τους να εγκαταλείψουν τις σπουδές τους, αλλά δεν είναι σίγουροι/ες γι' αυτό.

3. Φοιτητές/ριες που συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο, είναι σίγουροι/ες ότι θα εγκαταλείψουν τις σπουδές τους και οι οποίοι/ες θα μπορούσαν να υποστηριχθούν από την ανατροφοδότηση για τα αποτελέσματα.

4. Φοιτητές/ριες που δεν ενδιαφέρονται για τα αποτελέσματά τους αλλά σίγουρα πρόκειται να εγκαταλείψουν.

Επιπροσθέτως, υπάρχουν μερικές ακόμη ομάδες-στόχοι. Για παράδειγμα, μη ικανοποιημένοι/ες φοιτητές/ριες αλλά χωρίς πρόθεση εγκατάλειψης. Και, ενδεχομένως, να υπάρχουν και ικανοποιημένοι/ες φοιτητές/ριες οι οποίοι/ες να θέλουν να παρατήσουν τις σπουδές τους.

Αυτές οι υπο-ομάδες αναμένεται να διευκολύνουν τη διαδικασία αναζήτησης πληροφοριών, αν σκεφτεί κάποιος/α ότι ένας/μία φοιτητής/ρια μπορεί σχετικά εύκολα να βρει την ομάδα στην οποία ανήκει. Ωστόσο, υπάρχουν πάντα άτομα με τα δικά τους προσωπικά προβλήματα, τα οποία μπορεί να μην είναι ανιχνεύσιμα από την πρώτη στιγμή. Αυτοί/ες οι φοιτητές/ριες χρειάζονται περισσότερη βοήθεια από έναν/μία σύμβουλο ή ψυχολόγο. Το EAA 2.0/2.1 με την ανατροφοδότηση που παρέχει θέλει σαφώς να δώσει ώθηση για περαιτέρω προβληματισμό ως προς την ολοκλήρωση ή μη των σπουδών και, ταυτόχρονα, οφείλει να παρέχει περισσότερες πληροφορίες για όσους/ες αναζητούν βοήθεια. Επομένως, πρέπει να παρέχονται κατάλληλες πληροφορίες ώστε να υποστηριχθούν αυτοί/ές που χρειάζονται βοήθεια. Ωστόσο, θα πρέπει να θυμάστε ότι η έκθεση σε πάρα πολλές πληροφορίες μπορεί να δυσκολεύει ένα φοιτητή ή μία φοιτήτρια. Μερικές από τις προαναφερθείσες ομάδες-στόχους έχουν ήδη κατακλυστεί από σκέψεις και συναισθήματα εγκατάλειψης των σπουδών. Ως εκ τούτου, τις περαιτέρω πληροφορίες θα πρέπει να είναι εύκολο να τις διαβάσει κάποιος/α και να είναι και χρήσιμες. Στόχος, λοιπόν, είναι η ανατροφοδότηση και οι πληροφορίες για τις πηγές υποστήριξης να καλύψουν τις ανάγκες του κάθε ατόμου που τις χρειάζεται χωρίς να δημιουργήσουν επιπλέον φόρτο.

Μετά τη διαδικασία συλλογής πληροφοριών, ταξινομείτε τις πληροφορίες και τις παρέχετε κάτω από τη γενική ανατροφοδότηση. Σημειώστε ότι δεν είναι υποχρεωτικό να συμπληρώνονται

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION UNDER THE ERASMUS+ PROGRAMME. THIS PUBLICATION [COMMUNICATION] REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OFTHE INFORMATION CONTAINED THEREIN
PROJECT NUMBER: 2017-1-PT01-KA203-035840

όλες οι κλίμακες με πληροφορίες. Φροντίστε να αποδίδετε τις πληροφορίες στην πιο κατάλληλη κλίμακα ή κλίμακες. Ορισμένες πληροφορίες είναι δυνατόν να επαναλαμβάνονται, ενώ κάποια σημεία να παραμένουν κενά. Το πεδίο για τη γενική ανατροφοδότηση στο οποίο προστίθενται συγκεκριμένες πληροφορίες για το Πανεπιστήμιο, είναι προσβάσιμο εδώ: {Σύνδεση με τα μέρη, στην πλατφόρμα, για να εισαγάγετε τις πληροφορίες}

Σε ένα δεύτερο βήμα, όταν έχετε συλλέξει όλες τις πληροφορίες και τις έχετε ταξινομήσει στις αντίστοιχες κλίμακες, ενδέχεται να απαιτείται επίσημη διαβεβαίωση. Για αυτό, θα βρείτε στο Παράρτημα Β μια λίστα προς έλεγχο. Πρώτα από όλα, πρέπει να πληρούνται οι γενικοί κανονισμοί για την προστασία προσωπικών δεδομένων (GDPR). Υπάρχει ένας υπεύθυνος για την προστασία των προσωπικών δεδομένων σε κάθε οργανισμό, ο οποίος θα μπορεί να σας βοηθήσει. Εάν, για παράδειγμα, προσθέσετε ένα/μία σύμβουλο από την ευρύτερη περιοχή με πληροφορίες επικοινωνίας (π.χ., ώρες συνεργασία, διεύθυνση, email) βεβαιωθείτε ότι έχετε γραπτή συμφωνία από αυτό το άτομο.

Στο επίπεδο του Πανεπιστημίου, θα πρέπει να συμπεριλάβετε τις υπηρεσίες παροχής ψυχολογικών υπηρεσιών και υπηρεσιών συμβουλευτικής που διαθέτει το Ίδρυμα. Εφόσον, χρειάζεται, θα μπορούσατε να διασφαλίσετε και πάλι με τον υπεύθυνο του Πανεπιστημίου για τα προσωπικά δεδομένα πώς θα τις ενσωματώσετε. Επιπλέον, εάν υπάρξει υπεύθυνος/η για το ΕΑΑ 2.0/2.1 στο Πανεπιστήμιό σας, ίσως να προσθέσετε και αυτή την επαφή για την περίπτωση τεχνικής υποστήριξης κτλ. Τέλος, όταν πρόκειται για πανεπιστημιακές υπηρεσίες, ενδεχομένως, να χρειαστεί να διατηρήσετε λογότυπα ή συγκεκριμένα χρώματα που ένα Ίδρυμα μπορεί να έχει. Μάθετε ποιος/α είναι υπεύθυνος/η γι' αυτό στο Πανεπιστήμιό σας και επικοινωνήστε μαζί του/της.

Επιπλέον, καλό είναι να λάβετε υπόψη σας την εξής σύσταση: Οι πληροφορίες είναι δυναμικές. Αυτό σημαίνει ότι η συλλογή πληροφοριών είναι μια διαδικασία που εκτείνεται στο χρόνο και αλλάζει με το πέρασμα του χρόνου. Γι' αυτό πρέπει να υπολογίζετε κάποιο χρονικό διάστημα για την αναζήτηση πληροφοριών. Επιπροσθέτως, είναι απαραίτητο να επικαιροποιείτε τις πληροφορίες. Επομένως, εάν δεν μπορείτε να εγγυηθείτε μια τακτική επικαιροποίηση πληροφοριών, προσέξτε τι θα επιλέξετε να ανεβάσετε. Εν τέλει, θα μπορούσατε να προσθέσετε πότε θα επικαιροποιούνται οι πληροφορίες αυτές. Με αυτό τον τρόπο διασφαλίζετε ότι οι φοιτητές/ριες μπορούν να αξιολογήσουν τις πληροφορίες καλύτερα και ταχύτερα ή να τις αξιοποιήσουν για αναζήτηση μόνοι τους.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION UNDER THE ERASMUS+ PROGRAMME. THIS PUBLICATION [COMMUNICATION] REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OFTHE INFORMATION CONTAINED THEREIN

PROJECT NUMBER: 2017-1-PT01-KA203-035840

Ένα τελευταίο, αν και εξίσου σπουδαίο, σημείο που θα πρέπει να προσέξετε αφορά στη διατύπωση της ανατροφοδότησης στην εθνική σας γλώσσα. Ανάλογα με τις πολιτισμικές ιδιαιτερότητες, μπορεί να είναι απαραίτητο να προσαρμοστούν ορισμένες φράσεις προκειμένου να αποδοθεί με ακρίβεια μια ευαίσθητη ή η κατάλληλη ανατροφοδότηση. Τα αγγλικά ήταν η βάση για όλες τις μεταφράσεις της ανατροφοδότησης. Ενώ τα αγγλικά μπορεί να είναι μια ξεκάθαρη γλώσσα, κάποιες εκφράσεις σε άλλες γλώσσες μπορεί να είναι διαφορετικές ή ακόμη μπορεί και να υπονοούν αγένεια. Καλό είναι να το έχετε αυτό υπόψη σας.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION UNDER THE ERASMUS+ PROGRAMME. THIS PUBLICATION [COMMUNICATION] REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OFTHE INFORMATION CONTAINED THEREIN

PROJECT NUMBER: 2017-1-PT01-KA203-035840

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

Υπόδειγμα για τις Πηγές Υποστήριξης
Να έχεις στο νου σου τις τέσσερις ομάδες-στόχους.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ 1
Νομίζω πως είμαι μια χαρά. Τα αποτελέσματά μου είναι γενικά καλά. Είμαι εδώ από περιέργεια.

Μερικές φορές οι σπουδές μπορεί να είναι πολύ κουραστικές. Ίσως να είσαι επιβαρυμένος/η από το πολύ διάβασμα ή να είσαι αβέβαιος/η σχετικά με το αν ο τομέας των σπουδών σου είναι η σωστή επιλογή για σένα. Οι ακόλουθες πηγές σου δίνουν μεγαλύτερη πληροφόρηση σχετικά με αυτά σου τα ερωτηματικά:

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ 2
Αντιμετωπίζω όντως κάποιες δυσκολίες, αλλά δεν είμαι βέβαιος/η ότι θα έπρεπε να εγκαταλείψω τις σπουδές μου.

Είσαι επιβαρυμένος/η με τις σπουδές ή/και την προσωπική σου ζωή και δεν ξέρεις τί να κάνεις; Μήπως έχεις απορίες σχετικά με τη νομοθεσία, διοικητικά ζητήματα ή την κοινωνική μέριμνα; Οι ακόλουθες διευθύνσεις παρέχουν βοήθεια σε προσωπικά, οικονομικά και άλλα προβλήματα:

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ 3
Αντιμετωπίζω δυσκολίες, σίγουρα θα εγκαταλείψω τις σπουδές μου. Τι γίνεται μετά;

Έχεις ήδη αποφασίσει να εγκαταλείψεις τις σπουδές σου και τα αποτελέσματά σου υποστηρίζουν αυτή την επιλογή. Αλλά δεν ξέρεις ακόμη τί μπορείς να κάνεις μετά; Ή χρειάζεσαι συμβουλευτική σχετικά με συγκεκριμένες εναλλακτικές; Οι ακόλουθες διευθύνσεις θα σε βοηθήσουν να βρεις το δρόμο σου:

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ 4
Δε με ενδιαφέρουν τα αποτελέσματά μου, ούτως ή άλλως θα εγκαταλείψω τις σπουδές μου.

Ίσως να μην υπάρχει κατάλληλη βοήθεια ή συμβουλευτική γι' αυτή την ομάδα. Εν τέλει, έχεις πληροφορίες, γνωρίζεις εκδηλώσεις ή ομάδες φοιτητών που μπορεί να σου προσφέρουν κάποια βοήθεια.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION UNDER THE ERASMUS+ PROGRAMME. THIS PUBLICATION [COMMUNICATION] REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OFTHE INFORMATION CONTAINED THEREIN

PROJECT NUMBER: 2017-1-PT01-KA203-035840

Νομίζω πως είμαι μια χαρά. Τα αποτελέσματά μου είναι γενικά καλά. Είμαι εδώ από περιέργεια.

Μερικές φορές οι σπουδές μπορεί να είναι πολύ κουραστικές. Ίσως να είσαι επιβαρυμένος/η από το πολύ διάβασμα ή να είσαι αβέβαιος/η σχετικά με το αν ο τομέας των σπουδών σου είναι η σωστή επιλογή για σένα. Οι ακόλουθες πηγές σου δίνουν μεγαλύτερη πληροφόρηση σχετικά με αυτά σου τα ερωτηματικά:

Νομοθεσία, διοικητικά και κοινωνικά ζητήματα

Πληροφορίες σχετικά με την εγγραφή, την ανανέωση εγγραφής, τυχόν δίδακτρα, το χρονοδιάγραμμα των σπουδών, το παράρτημα διπλώματος, τη φοιτητική μέριμνα, βραβεία και υποτροφίες στα:

- Τμήμα Σπουδών Α.Π.Θ. http://dps.auth.gr/el
- Ιστοσελίδα του Τμήματος Φοίτησής σου Π.χ., Τμήμα Ψυχολογίας Α.Π.Θ.: http://www.psy.auth.gr/el
- Δομή Απασχόλησης και Σταδιοδρομίας Α.Π.Θ. – Υποτροφίες https://dasta.auth.gr/cmsitem.aspx?sid=2&id=358
- Γραφείο Διασύνδεσης Α.Π.Θ. – Υποτροφίες https://career.auth.gr/csoscholarships/

Πληροφορίες για υποστήριξη ατόμων με αναπηρία ή ειδικές ανάγκες στα:

- Δομή Απασχόλησης και Σταδιοδρομίας Α.Π.Θ. – Ευπαθείς Κοινωνικά Ομάδες https://dasta.auth.gr/cmsitem.aspx?sid=2&id=431
- Επιτροπή Κοινωνικής Μέριμνας, Ψυχολογικής Υποστήριξης και Παρατηρητηρίου Φοιτητών https://www.auth.gr/committee/249
- Δομή Απασχόλησης και Σταδιοδρομίας ΠΑ.ΜΑΚ. – Παροχές – Ενημέρωση ΑμεΑ https://dasta.uom.gr/Career/amea.aspx

International Students can access information at:

- AUTh (π.χ., Life in Auth) https://www.auth.gr/en
- AUTh in the World – International https://www.auth.gr/en/international
- Department of European Educational Programs https://eurep.auth.gr/en
- Student Unions https://www.auth.gr/en/student_unions

Οικονομικά ζητήματα

Ανησυχείς για οικονομικά ζητήματα όπως τα ημερήσια έξοδα, αποπληρωμή τυχόν διδάκτρων ή άλλα έξοδα σχετικά με τις σπουδές σου; Μπορείς να βρεις πληροφορίες σχετικά με υποτροφίες, τις δωρεάν υπηρεσίες στο πανεπιστήμιο και αυτές με πληρωμή και την κοινωνική μέριμνα στα:

- Α.Π.Θ. – Η ζωή στο Α.Π.Θ. - Παροχές (Στέγαση, Πανεπιστημιακή Φοιτητική Λέσχη, Υπηρεσίες Υγείας, Υποτροφίες κτλ.) https://www.auth.gr/services
- Α.Π.Θ. – Τμήμα Σπουδών (Υποτροφίες, Κληροδοτήματα κτλ.) http://dps.auth.gr/el
- Δομή Απασχόλησης και Σταδιοδρομίας Α.Π.Θ.– Υποτροφίες https://dasta.auth.gr/cmsitem.aspx?sid=2&id=358
- Γραφείο Διασύνδεσης Α.Π.Θ. –Υποτροφίες https://career.auth.gr/csoscholarships/
- Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων – Τριτοβάθμια Εκπαίδευση – Υποτροφίες/Κληροδοτήματα https://www.minedu.gov.gr/aei-9/ypotrofies-klirodotimata-neo
- Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων – Φοιτητικό Στεγαστικό Επίδομα https://stegastiko.minedu.gov.gr/Home/About

Ψυχολογική στήριξη

Έχεις δυσκολίες τις οποίες δεν μπορείς να διαχειριστείς? Μπορείς να βρεις συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη στο:

- Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης Α.Π.Θ. http://kesypsy.web.auth.gr/
- Δομή Απασχόλησης και Σταδιοδρομίας Α.Π.Θ. – Συμβουλευτική (Ατομική, Ομαδική) https://dasta.auth.gr/cmsitem.aspx?sid=2&id=85
- Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών (Ε.ΚΕ.ΨΥ.Ε.) http://www.ekepsye.gr/web/guest/symbouleutiko-thessaloniki
- Κ.Ψ.Υ. – Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Κεντρικού Τομέα https://www.facebook.com/Κοινοτικό-Κέντρο-Ψυχικής-Υγείας-του-Κεντρικού-Τομέα-της-Θεσσαλονίκης-1466830280251581/?hc_ref=ARTYWVjh0h3R_6HlWhZtcDsBHd0XG0G5Wa4yg18vVNpqQYVyJJAWtAMIigZh1WzCxE&fref=nf&__tn__=kC-R
- Κ.Ψ.Υ. – Κέντρο Ψυχικής Υγείας Βορειοδυτικού Τομέα https://www.psychothes.gr/δομές/κέντρα-ψυχικής-υγείας/κέντρο-ψυχικής-υγείας-βορειοδυτικού-τ/
- Κ.Ψ.Υ. – Κέντρο Ψυχικής Υγείας Δυτικού Τομέα www.psychothes.gr

Άλλα ζητήματα

Σου αρέσουν τα σπορ, οι πολιτιστικές και μουσικές εκδηλώσεις; Μπορείς να βρεις πληροφορίες στο:

-Α.Π.Θ. – Παροχές (Η ζωή στο Α.Π.Θ.) https://www.auth.gr/services

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION UNDER THE ERASMUS+ PROGRAMME. THIS PUBLICATION [COMMUNICATION] REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OFTHE INFORMATION CONTAINED THEREIN

PROJECT NUMBER: 2017-1-PT01-KA203-035840

Αντιμετωπίζω όντως κάποιες δυσκολίες, αλλά δεν είμαι βέβαιος/η ότι θα έπρεπε να εγκαταλείψω τις σπουδές μου.

Είσαι επιβαρυμένος/η με τις σπουδές ή/και την προσωπική σου ζωή και δεν ξέρεις τί να κάνεις; Μήπως έχεις απορίες σχετικά με τη νομοθεσία, διοικητικά ζητήματα ή την κοινωνική μέριμνα; Οι ακόλουθες διευθύνσεις παρέχουν βοήθεια σε προσωπικά, οικονομικά και άλλα προβλήματα:

Εγκατάλειψη σπουδών

Έχεις απορίες σχετικά με ακαδημαϊκά ζητήματα; Χρειάζεσαι υποστήριξη για να αναπτύξεις δεξιότητες μελέτης και διαχείρισης χρόνου ώστε να βελτιώσεις την ακαδημαϊκή σου επίτευξη;

- Δομή Απασχόλησης και Σταδιοδρομίας Α.Π.Θ.– Γραφείο Διασύνδεσης - Συμβουλευτική
https://dasta.auth.gr/cmsitem.aspx?sid=2&id=155
(π.χ., ομαδική συμβουλευτική: εργαστήρια μελέτης και προετοιμασίας για εξετάσεις
https://dasta.auth.gr/cmsitem.aspx?sid=2&id=213)
https://www.facebook.com/careerauth
- Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης Α.Π.Θ.
https://www.auth.gr/units/19299
- Μπορείς, επίσης, να επισκεφθείς το/τη Σύμβουλο Σπουδών του Τμήματός σου και να συζητήσεις τα ερωτήματά σου για τις σπουδές σου.

Εναλλακτικές

Έχεις δυσκολίες στο να ανταποκριθείς στις προθεσμίες και στο επίπεδο των απαιτήσεων του προγράμματος των σπουδών σου;

Μπορείς να λάβεις πληροφορίες για θέματα αναστολής σπουδών ή για τυχόν δυνατότητες μερικής φοίτησης εδώ:

- Γραμματεία του Τμήματος Σπουδών σου
π.χ., Γραμματεία Τμήματος Ψυχολογίας Α.Π.Θ.: http://www.psy.auth.gr/el/γραμματεία
- Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης Α.Π.Θ. https://www.auth.gr/units/19299
- Μπορείς, επίσης, να επισκεφθείς το/τη Σύμβουλο Σπουδών του Τμήματός σου και να συζητήσεις τις ανησυχίες σου για το επίπεδο δυσκολίας του προγράμματος σπουδών σου.

Αυτο-οργάνωση

Ίσως να είσαι πολύ επιβαρυμένος και να δυσκολεύεσαι να διαχειριστείς το χρόνο και τις ακαδημαϊκές σου υποχρεώσεις. Μπορείς να βρεις υποστήριξη στο:

- Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης Α.Π.Θ. https://www.auth.gr/units/19299
- Δομή Απασχόλησης και Σταδιοδρομίας Α.Π.Θ.– Γραφείο Διασύνδεσης Α.Π.Θ.-Συμβουλευτική
https://dasta.auth.gr/cmsitem.aspx?sid=2&id=155
(π.χ., ομαδική συμβουλευτική: εργαστήριο Stress and Time Management: https://dasta.auth.gr/cmsitem.aspx?sid=2&id=213)

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION UNDER THE ERASMUS+ PROGRAMME. THIS PUBLICATION [COMMUNICATION] REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OFTHE INFORMATION CONTAINED THEREIN

PROJECT NUMBER: 2017-1-PT01-KA203-035840

Αντιμετωπίζω δυσκολίες, σίγουρα θα εγκαταλείψω τις σπουδές μου. Τί γίνεται μετά;

Έχεις ήδη αποφασίσει να εγκαταλείψεις τις σπουδές σου και τα αποτελέσματά σου υποστηρίζουν αυτή την επιλογή. Αλλά δεν ξέρεις ακόμη τί μπορείς να κάνεις μετά; Ή χρειάζεσαι συμβουλευτική σχετικά με συγκεκριμένες εναλλακτικές; Οι ακόλουθες διευθύνσεις θα σε βοηθήσουν να βρεις το δρόμο σου:

Εγκατάλειψη σπουδών Μετά;

Είσαι αποφασισμένος/η να εγκαταλείψεις τις σπουδές σου;
Αν ναι, υπάρχουν κάποια μέτρα που πρέπει να λάβεις για να είσαι βέβαιος/η ότι η απόφασή σου γίνεται πράξη. Πρέπει να κάνεις αίτηση διακοπής φοίτησης στο Τμήμα των σπουδών σου:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχεις λάβει ή λαμβάνεις κάποια υποτροφία χρειάζεται να επικοινωνήσεις με το φορέα που τη χορηγεί.

Εναλλακτικές

Αν θέλεις να συνεχίσεις τις σπουδές στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση:
- Α.Π.Θ. – Τμήμα Σπουδών – Σχολές και Τμήματα
http://dps.auth.gr/el/faculties-and-departments
-Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων
https://www.minedu.gov.gr/aei-9

Αν θα ήθελες να διερευνήσεις άλλες επιλογές ή επίπεδα σπουδών ή/και κατάρτισης μπορείς να βρεις πληροφορίες στο:
-Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων
https://www.minedu.gov.gr
-Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ) – Πύλη Διά Βίου Ανάπτυξης Σταδιοδρομίας Ενηλίκων
https://e-stadiodromia.eoppep.gr

Αν θα ήθελες να μπεις στην αγορά εργασίας, μπορείς να βρεις πληροφορίες στο:
- Δομή Απασχόλησης και Σταδιοδρομίας Α.Π.Θ. – Γραφείο Διασύνδεσης - Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας
https://dasta.auth.gr/cmsitem.aspx?sid=2&id=155
- Δομή Απασχόλησης και Σταδιοδρομίας Α.Π.Θ. – Γραφείο Διασύνδεσης –Αναζήτηση Εργασίας https://dasta.auth.gr/cmsitem.aspx?sid=2&id=97
- ΟΑΕΔ http://www.oaed.gr/home
(Για να βρείτε σε ποιο Κέντρο Προώθησης Απασχόλησης (Υπηρεσία ΚΠΑ2) ανήκετε: http://www.oaed.gr/pou-aneko)

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION UNDER THE ERASMUS+ PROGRAMME. THIS PUBLICATION [COMMUNICATION] REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OFTHE INFORMATION CONTAINED THEREIN

PROJECT NUMBER: 2017-1-PT01-KA203-035840

Δε με ενδιαφέρουν τα αποτελέσματα, ούτως ή άλλως θα εγκαταλείψω τις σπουδές μου.

Ίσως να μην υπάρχει κατάλληλη βοήθεια ή συμβουλευτική γι' αυτή την ομάδα. Εν τέλει, οι πληροφορίες, οι εκδηλώσεις ή οι ομάδες φοιτητών/ριών που γνωρίζεις μπορεί να σου προσφέρουν κάποια βοήθεια.

Άλλη χρήσιμη πληροφόρηση

Αυτή μπορεί να αφορά, για παράδειγμα, ικανοποιημένους/ες φοιτητές/ριες που θέλουν να εγκαταλείψουν τις σπουδές τους. Παρόλο που δεν είναι ξεκάθαρο ποιες πληροφορίες θα ήταν χρήσιμες σε αυτούς/ές τους/τις φοιτητές/ριες, θα μπορούσε κάποιος να ψάξει εδώ:

- Α.Π.Θ. – Η ζωή στο Α.Π.Θ. – Ενώσεις Φοιτητών
https://www.auth.gr/student_unions

- Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ) – Πύλη Διά Βίου Ανάπτυξης Σταδιοδρομίας Ενηλίκων
https://e-stadiodromia.eoppep.gr

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION UNDER THE ERASMUS+ PROGRAMME. THIS PUBLICATION [COMMUNICATION] REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OFTHE INFORMATION CONTAINED THEREIN

PROJECT NUMBER: 2017-1-PT01-KA203-035840

Ακόμη είσαι αναποφάσιστος/η πού να απευθυνθείς;

Προηγουμένως αναφέρθηκαν πολλές πηγές υποστήριξης. Αν είσαι ακόμη αναποφάσιστος σε ποιον/α να μιλήσεις ή πού να απευθυνθείς, οι διευθύνσεις αυτές σε βοηθούν με τις βασικές υπηρεσίες συμβουλευτικής και θα σε διευκολύνουν να βρεις το σωστό χώρο ή το σωστό πρόσωπο για σένα και τις συγκεκριμένες ανησυχίες σου.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION UNDER THE ERASMUS+ PROGRAMME. THIS PUBLICATION [COMMUNICATION] REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OFTHE INFORMATION CONTAINED THEREIN

PROJECT NUMBER: 2017-1-PT01-KA203-035840

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Λίστα ελέγχου για συλλογή πληροφοριών

- Διασφαλίστε την προστασία των προσωπικών δεδομένων (GDPR)
  - ρωτήστε τον/την υπεύθυνο/η του Ιδρύματός σας για να σας συμβουλέψει
  - ζητήστε και λάβετε από τους/τις συμβούλους και άλλους φορείς παροχής υπηρεσιών την άδεια να δημοσιοποιήσετε στοιχεία τους (η άδεια να είναι σε γραπτή μορφή)

- Επιβεβαιώστε με τη διοίκηση του Πανεπιστημίου
  - ότι οι παρεχόμενες πληροφορίες μπορούν να δημοσιευθούν (με την προϋπόθεση εφαρμογής του Κώδικα Δεοντολογίας)
  - υποχρεωτικές πληροφορίες (π.χ., υπεύθυνος/η στο Ίδρυμα για το EAA 2.0/2.1, ψυχολόγος στο Πανεπιστήμιο κτλ.)

- Να είστε σε επικοινωνία με το Γραφείο Τύπου του Πανεπιστημίου
  - για την πρόσθεση περισσότερων πληροφοριών, π.χ., εκδηλώσεις που έχουν σχέση με την πρόληψη της εγκατάλειψης σπουδών
  - για την υποχρεωτική χρήση του λογοτύπου του Ιδρύματος
  - για την ενδεχόμενη ανακοίνωση του EAA 2.0/2.1 σε ένα σύντομο άρθρο στην ιστοσελίδα, σε newsletter ή σε περιοδικό του Πανεπιστημίου

- Προσθέστε τον/την υπεύθυνο/υπεύθυνη του Πανεπιστημίου για το EAA 2.0/2.1 (προαιρετικό)
  - για πιθανή τεχνική υποστήριξη

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION UNDER THE ERASMUS+ PROGRAMME. THIS PUBLICATION [COMMUNICATION] REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OFTHE INFORMATION CONTAINED THEREIN

PROJECT NUMBER: 2017-1-PT01-KA203-035840