

A young woman in blue scrubs is smiling and pushing a wheelchair. An elderly woman with white hair is sitting in the wheelchair, looking towards the camera. They are outdoors in front of a building with a balcony.

Εγχειρίδιο βέλτιστων πρακτικών για μια σταδιοδρομία στον τομέα της φροντίδας ηλικιωμένων

PARTNERS:



fōnix



COLLEGE
ambitio
LEAD | KNOW | PROTECT | TUTOR



challedu
inclusion | games | education



Co-funded by
the European Union



1. Εισαγωγή

Οι ηλικιωμένοι είναι σημαντικά μέλη των ευρωπαϊκών κοινωνιών. Είναι δάσκαλοι και μέντορες, μεταφέρουν πολιτισμό, κοινές και προσωπικές αξίες, σοφία και δεξιότητες και υπερασπίζονται δικαιώματα που μερικές φορές θεωρούμε δεδομένα. Μπορούν να αποτελέσουν μια μεγάλη πηγή γνώσης και μια πηγή κεφαλαίου, διότι, μετά τη συνταξιοδότησή τους, έχουν την ικανότητα να διοχετεύουν τον ελεύθερο χρόνο και την ενέργειά τους σε θετικές δραστηριότητες, δηλαδή να επιτύχουν κοινωνική εμπλοκή, και με αυτόν τον τρόπο να συνεισφέρουν σημαντικά στην κοινωνία.

Η προώθηση αυτών των συνεισφορών και η διασφάλιση του σεβασμού για τα δικαιώματα και την αξιοπρέπεια των ηλικιωμένων δεν αποτελεί μόνο ηθική επιταγή, αλλά βοηθά επίσης τις κοινωνίες να προετοιμαστούν για το μέλλον, να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και να ευδοκιμήσουν σε έναν κόσμο ταχείας δημογραφικής αλλαγής.

Είναι υψίστης σημασίας να διασφαλιστεί ότι οι ηλικιωμένοι εκτιμώνται ως άτομα και ως μέλη της κοινωνίας, ώστε να παραμένουν υγιείς και ενεργοί και να γίνονται κινητήριοι μοχλοί μιας διαρκώς αυξανόμενης «ασημένιας οικονομίας» που αναπτύσσεται γύρω από τις ανάγκες και τις επιλογές τους.

Υπό αυτή την έννοια, είναι απαραίτητο να παρέχεται ποιοτική υποστήριξη στους φροντιστές και σε όλους εκείνους που, στο πλαίσιο της φροντίδας, παρέχουν στους ανθρώπους αυτούς μια ποιοτική, υγιή, δυναμική και κοινωνική ζωή χωρίς αποκλεισμούς, με

βάση την προστασία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και τον σεβασμό των αρχών της ισότητας και της μη διάκρισης.

Η γήρανση του πληθυσμού αποτελεί ένα από τα πιο κρίσιμα κοινωνικά φαινόμενα στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Στην Ελλάδα, οι δημογραφικές τάσεις αναδεικνύουν την αυξανόμενη σημασία του τομέα. Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στοιχεία της Eurostat, το 23,3% του πληθυσμού είναι άνω των 65 ετών, αυτό το ποσοστό αναμένεται να μεγαλώσει έως το 2050 (Eurostat, 2025).



2. Κατανοώντας τον τομέα της φροντίδας ηλικιωμένων

Σύμφωνα με την πρόσφατη μελέτη Health at a Glance Europe (2024) του Οργανισμού Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (ΟΟΣΑ) μέχρι το 2050, η Ελλάδα αναμένεται να κατατάσσεται ανάμεσα στις χώρες με το υψηλότερο ποσοστό ηλικιωμένων στην Ευρώπη, μαζί με την Ιταλία, την Πορτογαλία και την Ισπανία. Συγκεκριμένα, πάνω από το 1/3 του πληθυσμού της χώρας θα είναι άνω των 65 ετών.

Το παραπάνω δημογραφικό φαινόμενο αναμένεται να φέρει σημαντική δυσκολία και επιβάρυνση στο ήδη πιεσμένο σύστημα υγείας, δημιουργώντας ταυτόχρονα αυξημένη ζήτηση για υπηρεσίες φροντίδας και υποστήριξης των ηλικιωμένων, τόσο στο σπίτι όσο και σε εξειδικευμένες δομές.

Η φροντίδα ηλικιωμένων στην Ελλάδα περιλαμβάνει διάφορες μορφές υποστήριξης: από υπηρεσίες κατ' οίκον βοήθειας, όπως το πρόγραμμα «Βοήθεια στο Σπίτι» τα Κέντρα Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων (ΚΑΠΗ), έως κλειστές δομές φροντίδας όπως οι Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων (ΜΦΗ). Αυτές οι δομές μπορεί να είναι δημόσιες, ιδιωτικές ή να λειτουργούν στο πλαίσιο μη κερδοσκοπικών φορέων (ΜΚΟ), και διαφοροποιούνται ως προς τον τρόπο λειτουργίας, τη φιλοσοφία τους και το εύρος των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται ενδεικτικά παραδείγματα δομών και υπηρεσιών φροντίδας ηλικιωμένων που λειτουργούν στην Ελλάδα.

1. Η υπηρεσία στέγασης είναι μια υπηρεσία φροντίδας που παρέχεται εκτός της οικογένειας και η οποία παρέχεται ως εξής:

- ➔ **ιδρυματική περίθαλψη** σε ιδρύματα κοινωνικής πρόνοιας (συμπεριλαμβανομένων των υπηρεσιών υποδοχής, στέγασης, διατροφής, αγοράς ενδυμάτων και υποδημάτων, διατήρησης της προσωπικής υγιεινής, υγειονομικής περίθαλψης και νοσηλείας, φροντίδας ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης και οργάνωσης του ελεύθερου χρόνου) ή σε άλλα νομικά πρόσωπα
- ➔ **μη ιδρυματική περίθαλψη** - παροχή υπηρεσιών βοήθειας σε ανάδοχη οικογένεια, οικογενειακή εστία, οργανωμένη στέγαση ή σε κοινότητα στεγαστικών μονάδων. Η υπηρεσία στέγασης μπορεί να είναι προσωρινή ή και μακροχρόνια.

2. Η υπηρεσία κατ' οίκον βοήθειας είναι μια υπηρεσία η οποία ασχολείται με:

- ➔ την οργάνωση γευμάτων (π.χ. αγορά και παράδοση έτοιμων γευμάτων στο σπίτι ή αγορά ειδών παντοπωλείου, βοήθεια στην προετοιμασία γευμάτων, πλύσιμο πιάτων κ.λπ.)
- ➔ την εκτέλεση οικιακών εργασιών (π.χ. καθαρισμός του διαμερίσματος, αγορά φαρμάκων και άλλων προμηθειών)
- ➔ τη διατήρηση της προσωπικής υγιεινής (π.χ. βοήθεια στο ντύσιμο και το γύψισμα, στο μπάνιο και στην εκτέλεση άλλων αναγκών υγιεινής)
- ➔ την κάλυψη άλλων καθημερινών αναγκών



ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

**ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΑΠΟ 2.000
ΠΑΡΟΧΟΙ**



Δημόσιοι
Κρατικές,
τοπικές και
περιφερειακές
αρχές



Ιδιωτικοί
Σωματεία,
εταιρείες,
θρησκευτικές
κοινότητες,
ιδιώτες

ΤΥΠΟΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ



Ιδρυματική φροντίδα

Ιδρύματα
κοινωνικής
πρόνοιας
Άλλα νομικά
πρόσωπα

Μη - Ιδρυματική περίθαλψη



Ανάδοχες
οικογένειες



Οργανωμένη ή
κοινωνική στέγαση

ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



Κέντρα κατ'
οίκον βοήθειας



Κέντρα κοινωνικών
υπηρεσιών



Κατοικίες &
άλλες δομές



Σύλλογοι & θρησκευτικές
κοινότητες



Επιχειρήσεις &
έμποροι



Ιδιώτες (ανεξάρτητη
επαγγελματική
δραστηριότητα)

2.2. Πάροχοι εργασίας στον τομέα φροντίδας ηλικιωμένων

Κέντρα Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων (ΚΑΠΗ)

Τα Κέντρα Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων (ΚΑΠΗ) αποτελούν βασικό πυλώνα της δημόσιας φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα, προσφέροντας σε τοπικό επίπεδο υπηρεσίες πρόληψης, υποστήριξης και κοινωνικής ένταξης (Daniilidou et al., 2003).

Ακόμη, το Εθνικό Στρατηγικό Πλαίσιο για τη Μακροχρόνια Φροντίδα, που δημοσιεύθηκε τον Ιανουάριο του 2025, αναγνωρίζει τα ΚΑΠΗ ως βασικό πυλώνα της εξωιδρυματικής φροντίδας ηλικιωμένων. Αναντίρρητα, έχουν ως κύριο σκοπό να προσφέρουν στους ανθρώπους της Τρίτης Ηλικίας τη δυνατότητα να συνεχίσουν να ζουν ενεργά και δημιουργικά μέσα στο οικείο περιβάλλον τους, δηλαδή στο σπίτι και στη γειτονιά τους, διατηρώντας την αυτονομία και την αξιοπρέπειά τους. Μέσα από μια σειρά υπηρεσιών και δράσεων, όπως η κοινωνική εργασία, η φυσιοθεραπεία, η εργοθεραπεία, η πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, αλλά και η δημιουργική απασχόληση, η ήπια σωματική άσκηση και η ψυχαγωγία, ενισχύεται η σωματική και ψυχική υγεία των ηλικιωμένων. Παράλληλα, δίνεται έμφαση στην πρόληψη, τόσο μέσω εμβολιασμών και συμβουλών, όσο και μέσω τακτικών ιατρικών εξετάσεων για έγκαιρη διάγνωση προβλημάτων υγείας. Στόχος είναι να μην περιθωριοποιούνται οι ηλικιωμένοι, αλλά να νιώθουν χρήσιμοι και ενεργοί μέσα στην κοινωνία, καλλιεργώντας κοινωνικές σχέσεις, συμμετέχοντας σε ομάδες και δραστηριότητες, και λαμβάνοντας την υποστήριξη που χρειάζονται, χωρίς να εξαρτώνται από άλλους (Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής & Οικογένειας, 2024).

Φροντίζω – Πάτρα (ΜΚΟ)

Η οργάνωση «Φροντίζω», με έδρα την Πάτρα, λειτουργεί ως μη κερδοσκοπικός οργανισμός (ΜΚΟ) που προσφέρει υπηρεσίες σε ηλικιωμένους ασθενείς με άνοια, καθώς και στους φροντιστές τους. Στα πλαίσια της δράσης της, παρέχει πρόγραμμα κατ' οίκον παρέμβασης για την Άνοια παρέχοντας ολοκληρωμένες υπηρεσίες σε άτομα με άνοια και τις οικογένειες τους.

Το Κέντρο Ημέρας για άτομα με Άνοια λειτουργεί ως μονάδα ημερήσιας θεραπευτικής φροντίδας ανθρώπων με Αλτσχάιμερ και άλλες συναφείς διαταραχές. Το Γραφείο Υποστήριξης της Μνήμης εξυπηρετεί κατοίκους της περιοχής των Πατρών και των όμορων Δήμων, άνω των 55 ετών που αντιμετωπίζουν προβλήματα μνήμης ή φροντίζουν μέλη της οικογένειάς τους που πάσχουν από άνοια.

Τέλος, η οργάνωση υλοποιεί τον κύκλο σεμιναρίων " Εκπαιδευόμαι και Φροντίζω " στο οποίο μπορούν να συμμετάσχουν οικογενειακοί φροντιστές ατόμων με άνοια και επαγγελματίες υγείας με στόχο την ενημέρωση και την εκπαίδευση σε θέματα διαχείρισης της άνοιας.
<https://frodizo.gr/>

ΑΙΝΕΙΑΣ, Κέντρο Φροντίδας Ηλικιωμένων

Η μονάδα ΑΙΝΕΙΑΣ βρίσκεται στην Αθήνα. Προσφέρει ολοκληρωμένες υπηρεσίες υποστηριζόμενης διαβίωσης σε ηλικιωμένους, δίνοντας έμφαση στην αξιοπρεπή και ανεξάρτητη καθημερινότητα, την κοινωνική ένταξη και την εξατομικευμένη φροντίδα.

Μέσω μιας διεπιστημονικής ομάδας και σε στενή συνεργασία με τους ενοίκους, καταρτίζονται προσωποποιημένα προγράμματα που καλύπτουν ιατρικές, ψυχολογικές και καθημερινές ανάγκες, με συνεχή αξιολόγηση και προσαρμογή. Παρέχονται υπηρεσίες 24ωρης νοσηλευτικής φροντίδας, ιατρικής παρακολούθησης, φυσικοθεραπείας,

εργοθεραπείας, λογοθεραπείας και προσωπικής φροντίδας, σε άτομα με άνοια, Alzheimer, κινητικές διαταραχές ή σε φάση αποκατάστασης.

Πρόγραμμα «Βοήθεια στο Σπίτι» – Δήμος Αθηναίων

Το πρόγραμμα «Βοήθεια στο Σπίτι» λειτουργεί χωρίς διακοπή από το 1998 και προσφέρει δωρεάν κατ' οίκον φροντίδα σε άτομα τρίτης ηλικίας και άτομα με αναπηρίες ή κινητικές δυσκολίες, με προτεραιότητα σε όσους ζουν μόνοι, δεν αυτοεξυπηρετούνται ή δεν έχουν την υποστήριξη οικογένειας. Στόχος του προγράμματος είναι η ενίσχυση της ποιότητας ζωής και η κάλυψη βασικών αναγκών μέσω οργανωμένης κοινωνικής, ψυχολογικής και νοσηλευτικής φροντίδας.

Οι υπηρεσίες περιλαμβάνουν: συμβουλευτική, ψυχολογική στήριξη, νοσηλευτική φροντίδα, συνταγογράφηση και παράδοση φαρμάκων, καθαριότητα, αγορά αγαθών, συνοδεία σε γιατρούς και νοσοκομεία, διεκπεραίωση εξωτερικών υποθέσεων, ένταξη σε Λέσχες Φιλίας και μεταφορά τροφίμων. Αξίζει να ειπωθεί πως το πρόγραμμα ενισχύθηκε το 2022 μέσω ΕΣΠΑ, στο πλαίσιο δράσεων κατ' οίκον φροντίδας για ευπαθείς ομάδες στον Δήμο Αθηναίων.

Δικτύωση μέσω του Προγράμματος «Φιλία σε κάθε Ηλικία»

Το πρόγραμμα «Φιλία σε κάθε Ηλικία» λειτουργεί με τη συνεργασία του Ινστιτούτου Prolepsis και του διεθνούς οργανισμού Petits Frères des Pauvres, και υλοποιείται σε συνεργασία με δήμους, μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων, κοινωνικές υπηρεσίες και άλλους φορείς. Μέσω της συμμετοχής σε αυτό το πρόγραμμα, επαγγελματίες και εθελοντές έχουν την ευκαιρία να συνεργαστούν, να ανταλλάξουν εμπειρίες και να δημιουργήσουν δίκτυα υποστήριξης.

Βασικός στόχος είναι η ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης των ηλικιωμένων, η αναγνώριση της αξίας και της εμπειρίας τους από τις νεότερες γενιές, καθώς και η ευαισθητοποίηση της κοινωνίας και της πολιτείας απέναντι στις ανάγκες της τρίτης ηλικίας.

Ταυτόχρονα, λειτουργεί η τηλεφωνική Γραμμή για τη Μοναξιά στην Τρίτη Ηλικία (210 6101300) λειτουργεί καθημερινά (Δευτέρα-Παρασκευή, 10:00–22:00), παρέχοντας ανθρώπινη επαφή, ενημέρωση για το πρόγραμμα και διασύνδεση με κοινωνικές υπηρεσίες.

Η συμμετοχή είναι ανοιχτή σε όλους: ιδιώτες, ομάδες, σχολεία, οργανισμούς και επιχειρήσεις που επιθυμούν να προσφέρουν χρόνο, αγάπη ή στήριξη.

3. Πώς μπορείτε να γίνετε φροντιστής/τρια;

Ένας/μία φροντιστής/τρια διατηρεί και βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων και των ευπαθών ατόμων και παρέχει γενική προσωπική φροντίδα σε ηλικιωμένους και ασθενείς και άτομα με αναπηρίες σε ιδρύματα για ηλικιωμένους και ευπαθείς ή στα σπίτια τους. Ο/η φροντιστής/τρια, με την υπομονή, τις δεξιότητες και τις προσωπικές αρετές του/της, δίνει τη δυνατότητα στο άτομο που φροντίζει να έχει όσο το δυνατόν πιο άνετη και ποιοτική ζωή, να διατηρεί την αξιοπρέπειά του ενώ παράλληλα το ανακουφίζει από την κοινωνική απομόνωση, το εντάσσει στην κοινωνική ζωή της κοινότητας και του παρέχει

πολύτιμη συνοδεία και βοήθεια για την κάλυψη των αναγκών υγείας και υγιεινής τους. Αν θέλετε να εργαστείτε με ηλικιωμένους, είναι σημαντικό να:





Τα βασικά στοιχεία της οργάνωσης της εργασίας, τα επίπεδα της υγειονομικής περίθαλψης και η δομή των ιδρυμάτων κοινωνικής φροντίδας, οι μέθοδοι παροχής ποιοτικής φροντίδας σε ηλικιωμένους και ευπαθή άτομα, η χρήση των βασικών στοιχείων των ΤΠΕ στην ιδρυματική και μη ιδρυματική φροντίδα των ηλικιωμένων και των ευπαθών ομάδων.

Διατήρηση της προσωπικής υγιεινής, χρήση προστατευτικού εξοπλισμού σύμφωνα με τις οδηγίες, διατήρηση της υγιεινής του περιβάλλοντος του χρήστη



Η σωστή διαχείριση των κλινοσκεπασμάτων, η συντήρησή τους, η αλλαγή και η απόθεσή τους, η παροχή βοήθειας στον χρήστη για την επιλογή ρούχων, παπουτσιών και κατάλληλων κουβερτών.

Χαρακτηριστικά του ανθρώπινου σώματος και βασικές διαδικασίες πρώτων βοηθειών, ταχεία αναγνώριση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης, έγκαιρη ειδοποίηση των υπευθύνων και εφαρμογή των κατάλληλων μέτρων πρώτων βοηθειών.



Η σημασία της διατήρησης της προσωπικής υγιεινής του ατόμου σε σχέση με τις ιδιαιτερότητες της κατάστασης της υγείας του ή της κινητικότητας του, με σεβασμό της ιδιωτικής ζωής και της αξιοπρέπειάς του.

Η διαδικασία επικοινωνίας κατά την εκτέλεση της εργασίας ενός/μιας φροντιστή/τριας, οι ιδιαιτερότητες της επικοινωνίας στην ομάδα και στο εργασιακό περιβάλλον που περιλαμβάνει την επικοινωνία με το άτομο το οποίο φροντίζει και τους συνεργάτες του/της.



Εκτέλεση της εργασίας με ασφάλεια σύμφωνα με τους κανονισμούς για την επαγγελματική ασφάλεια στην ιδρυματική και μη ιδρυματική φροντίδα ηλικιωμένων και ασθενών.

Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (ΚΕΔΙΒΙΜ) Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, «Εφαρμοσμένη Εκπαίδευση στην Παροχή Φροντίδας στο Σπίτι»

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (ΚΕΔΙΒΙΜ) του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής προσφέρει το πρόγραμμα «Εφαρμοσμένη Εκπαίδευση στην Παροχή Φροντίδας στο Σπίτι». Το πρόγραμμα παρέχει ολοκληρωμένη θεωρητική και πρακτική κατάρτιση σε άτομα που επιθυμούν να ασκήσουν τον ρόλο του φροντιστή, είτε επαγγελματικά είτε για την υποστήριξη οικείων προσώπων. Οι εκπαιδευόμενοι αποκτούν γνώσεις και δεξιότητες για την παροχή ασφαλούς και ολιστικής φροντίδας σε άτομα με περιορισμένη αυτονομία. Περισσότερες πληροφορίες μπορείς να βρεις εδώ:

“Being a caregiver is not just a job – it is a calling. In every touch, smile and word of comfort lies a strength that heals not only the body, but also the soul. Caring for someone means being a source of hope in the most difficult moments – and that is priceless.

In a world where speed and distance are increasingly the rule, a caregiver is someone who stops, listens and lends a hand. That is the beauty of this calling – being present when it matters most.

For those who care with love, no day is ordinary. Every little thing – a glass of water, a warm word, a gentle look – becomes a sign that someone is valuable and loved.”

- **Ivana Žilić from Senior Garden – Home for elderly care**



“I love my job because every day I have the opportunity to bring warmth, dignity, and a smile into someone's life, and that is invaluable to me.”

- **Jakob Jozef Hilbliberger – The University Hospital for Infectious Diseases “Dr. Fran Mihaljević**



4. Συμβουλές για την υποβολή αίτησης για μια θέση εργασίας στον τομέα της φροντίδας ηλικιωμένων

4.1. Υποβάλλοντας μια αίτηση για εργασία

- ✓ Δείξτε ότι κατανοείτε τις ιδιαίτερες ανάγκες του εργοδότη και προσαρμόστε το βιογραφικό και την επιστολή του ανάλογα.
- ✓ Γνωρίστε τις αξίες και τις ανάγκες του φορέα που θέλει να εργαστεί
- ✓ Αναφέρετε την εμπειρία σας σε αυτούς τους τομείς, εκπαίδευση του ατόμου και διάθεση για συνεχή μάθηση.

4.2. Πώς να γράψετε μια επιστολή παρακίνησης

Πρότυπο συνοδευτικής επιστολής για θέση στη φροντίδα ηλικιωμένων

Προς τον/την υπεύθυνο/η προσλήψεων,

Με την παρούσα επιστολή θα ήθελα να εκδηλώσω το ενδιαφέρον μου για τη θέση [.....] στον/στην [.....].

Ο τομέας της φροντίδας ηλικιωμένων με αφορά ουσιαστικά, καθώς [.....].

Κατά την εκπαίδευσή μου στο [όνομα σχολής ή εκπαιδευτικού προγράμματος], απέκτησα γνώσεις για [.....]. Παράλληλα, έχω [.....].

Πιστεύω ότι διαθέτω [ενσυναίσθηση, υπευθυνότητα, ευγένεια, συνεργατικό πνεύμα, προσαρμοστικότητα], που θεωρώ απαραίτητα προσόντα για την καθημερινή φροντίδα και υποστήριξη ηλικιωμένων.

Θα χαιρόμουν πολύ να έχουμε μια συνάντηση από κοντά και να συζητήσουμε τη δυνατότητα συνεργασίας. Σας ευχαριστώ θερμά για τον χρόνο σας.

Με εκτίμηση,

[Όνοματεπώνυμο]

[Τηλέφωνο επικοινωνίας]

[Email]

[Ημερομηνία]

4.3. Γράφοντας το βιογραφικό σας

- ✓ Ξεκινήστε με τα προσωπικά στοιχεία και τους τρόπους επικοινωνίας, ώστε ο εργοδότης να μπορεί εύκολα να έρθει σε επαφή μαζί σας.
- ✓ Παρέχετε μια σύντομη περιγραφή παρουσιάζοντας συνοπτικά την επαγγελματική ταυτότητα και τις προθέσεις σας.
- ✓ Παρουσιάστε με έμφαση και σαφήνεια την επαγγελματική εμπειρία σας.
- ✓ Αφέρετε τη σχετική εκπαίδευση και τις πιστοποιήσεις σας
- ✓ Παρέχετε συστατικές επιστολές, εφόσον διαθέτετε.

Any question ?

Contact us !

Your contact :

First name / Last name

Function / Company

Email

Phone number

PARTNERS:



fœnix



COLLEGE
ambitio
LEAD | ENRICH | INSPIRE | TUTOR



challedu
inclusion | games | edupack



Co-funded by
the European Union