



9-13

ΜΑΡΤΙΟΥ

2026

Σ.Ε.Π.

ΚΕΝΤΡΟ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

& ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

**ΗΜΕΡΕΣ Σχολικού
Επαγγελματικού
Προσανατολισμού**



Πρόγραμμα

Πρόγραμμα

ΔΕΥΤΕΡΑ 9 ΜΑΡΤΙΟΥ

► Β' - Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ

«Επαγγελματικός Προσανατολισμός: Τα στάδια μιας στοχευμένης επιλογής»

κ. Χρυσόστομος Καπέτης, Διδάκτωρ πληροφορικής - Σύμβουλος ανάπτυξης καριέρας

ΤΡΙΤΗ 10 ΜΑΡΤΙΟΥ

► Α' - Β' - Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ

Επισκέψεις μαθητών σε Πανεπιστήμια

Σχολές:

- ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΝ "ΑΤΤΙΚΟΝ"
- ΕΚΠΑ - ΤΜΗΜΑ ΝΟΜΙΚΗΣ
- ΕΚΠΑ - ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
- ΕΚΠΑ - ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΛΟΓΙΑΣ & ΓΕΩΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
- ΕΚΠΑ - ΤΜΗΜΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ
- ΕΚΠΑ - ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
- ΕΜΠ - ΤΜΗΜΑ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΩΝ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ
- ΕΜΠ - ΤΜΗΜΑ ΤΟΠΟΓΡΑΦΩΝ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ & ΓΕΩΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ
- ΕΜΠ - ΤΜΗΜΑ ΝΑΥΠΗΓΩΝ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ & ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΠΛΟΙΩΝ
- ΠΑΝ.Δ.Α. - ΤΜΗΜΑ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ
- ΠΑΝ.Δ.Α. - ΤΜΗΜΑ ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗΣ & ΟΠΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
- ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
- Ο.Π.Α. - ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
- Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΕΚΠΑ

ΤΕΤΑΡΤΗ 11 ΜΑΡΤΙΟΥ

► Β' - Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ

Οι φοιτητές συναντούν τους μαθητές μας

Πρόγραμμα

ΠΕΜΠΤΗ 12 ΜΑΡΤΙΟΥ

► Α' - Β' - Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ
Ομιλίες επαγγελματιών

Α' ΠΕΡΙΟΔΟΣ
09:50-11:10

ΑΙΘΟΥΣΑ 1 ► ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ

09:50-10:10 ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ
10:10-10:30 ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ
10:30-10:50 ΝΑΥΤΙΛΙΑΚΑ
10:50-11:10 ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ

Π. Αθανασόπουλος
Ι. Οικονόμου
Θ. Θεοδωρακόπουλος
Ν. Λως

ΑΙΘΟΥΣΑ 2 ► ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ

09:50-10:10 ΝΑΥΠΗΓΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ
10:10-10:30 ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ
10:30-10:50 ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ
10:50-11:10 ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ

Γ. Δημόπουλος
Ι. Πολυζωγόπουλος
Π. Κασιδιάρης
Η. Βροντάκης

ΑΙΘΟΥΣΑ 3 ► ΥΓΕΙΑΣ

09:50-10:15 ΑΚΤΙΝΟΔΙΑΓΝΩΣΤΡΙΑ
10:15-10:45 ΠΑΙΔΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ
10:45-11:10 ΝΕΥΡΟΕΠΙΣΤΗΜΟΝΑΣ

Κ. Μπέκα
Κ. Υφαντή
Σ. Μπίτσικα

ΑΙΘΟΥΣΑ 4 ► ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΗ

09:50-10:10 ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΣ
10:10-10:30 ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ
10:30-10:50 ΗΘΟΠΟΙΟΣ-ΣΚΗΝΟΘΕΤΗΣ
10:50-11:10 ΜΟΥΣΙΚΟΣ

Λ. Μπόλα
Ο. Βερυκάκη
Γ. Κουσκούλης
Φ. Μπουλούκος

11:10-11:30 Διάλειμμα

Πρόγραμμα

ΠΕΜΠΤΗ 12 ΜΑΡΤΙΟΥ

► Α' - Β' - Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ
Ομιλίες επαγγελματιών

Β' ΠΕΡΙΟΔΟΣ
11:30-12:50

ΑΙΘΟΥΣΑ 1 ► ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ-ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ

11:30-11:50 ΓΡΑΦΙΣΤΑΣ
11:50-12:10 ΚΥΒΕΡΝΟΑΣΦΑΛΕΙΑ
12:10-12:30 ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΡΙΑ
12:30-12:50 ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ

Λ. Λάλος
Γ. Ρακιτζής
Α. Ζώνη
Ε. Γεράκη

ΑΙΘΟΥΣΑ 2 ► ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ-ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ

11:30-11:50 ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΑ
11:50-12:10 ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ-ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ
12:10-12:30 ΝΑΥΤΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΩΝ
12:30-12:50 ΤΕΦΑΑ

Γ. Σαρακηνού
Δ. Μητσόπουλος
Δ. Κοντογιάννης
Γ. Αρσονιάδης

ΑΙΘΟΥΣΑ 3 ► ΥΓΕΙΑΣ

11:30-11:55 ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
11:55-12:25 ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ
12:25-12:50 ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ

Κ. Ασματζής
Σ. Ζωγόγιαννη
Ι. Λαμπαθάκης

ΑΙΘΟΥΣΑ 4 ► ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΗ

11:30-11:55 ΔΙΚΑΣΤΗΣ
11:55-12:25 ΔΙΠΛΩΜΑΤΗΣ
12:25-12:50 ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ-ΕΓΚΛΗΜΑΤΟΛΟΓΟΣ

Δ. Πυργάκης
Χ. Οικονόμου
Ε. Ανίτση

Πρόγραμμα

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13 ΜΑΡΤΙΟΥ

► Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ

«Επαγγελματικός Προσανατολισμός: Από την κλίση στην επιλογή»

κ. Μαρία Χιωτέλη, Σύμβουλος σταδιοδρομίας

Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τις προοπτικές του μέλλοντος και να σχεδιάσουν την πορεία τους με αυτοπεποίθηση, θέτοντας τις βάσεις για μια επιτυχημένη και ισορροπημένη επαγγελματική ζωή.

► Β' ΛΥΚΕΙΟΥ

«Τεχνικές χαλάρωσης για την πρόληψη και τον έλεγχο του στρες»

κ.Αθηνά Συρίγου - κ.Μελίνα Καραγιαννίδου, Επισκέπτριες υγείας

Στόχος αυτής της παρέμβασης είναι να εφοδιάσουμε τους μαθητές με πρακτικά εργαλεία που θα τους βοηθήσουν να:

- Αναγνωρίζουν τα πρώτα σημάδια του άγχους στο σώμα και τη σκέψη τους.
- Εφαρμόζουν άμεσες τεχνικές αναπνοής και γείωσης (grounding) σε στιγμές πίεσης.
- Υιοθετήσουν υγιείς συνήθειες που προλαμβάνουν την ψυχική εξάντληση.
- Ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους μέσα από τον έλεγχο των συναισθημάτων τους.

► Α' ΛΥΚΕΙΟΥ

«Συμπλήρωση του παζλ: Κλίσεις - Στόχοι - Στρατηγική - Σπουδές»

κ. Μαρία Χιωτέλη, Σύμβουλος σταδιοδρομίας

Η επιλογή σπουδών μοιάζει με ένα σύνθετο «παζλ», όπου τα κομμάτια δεν φαίνεται να ταιριάζουν μεταξύ τους. Σκοπός της συνάντησης είναι να βοηθήσουμε τους μαθητές να ενώσουν τα τέσσερα βασικά στοιχεία της μελλοντικής τους επιτυχίας:

- 1. Κλίσεις:** Η ανακάλυψη των ταλέντων και των ενδιαφερόντων τους (Τι μου αρέσει και σε τι είμαι καλός;).
- 2. Στόχοι:** Η μετατροπή των ονείρων σε συγκεκριμένους, εφικτούς προορισμούς.
- 3. Στρατηγική:** Ο σχεδιασμός των βημάτων και της μελέτης που απαιτούνται για να φτάσουν εκεί.
- 4. Σπουδές:** Η σωστή αντιστοίχιση των παραπάνω με τις κατάλληλες σχολές και τα προγράμματα σπουδών.