

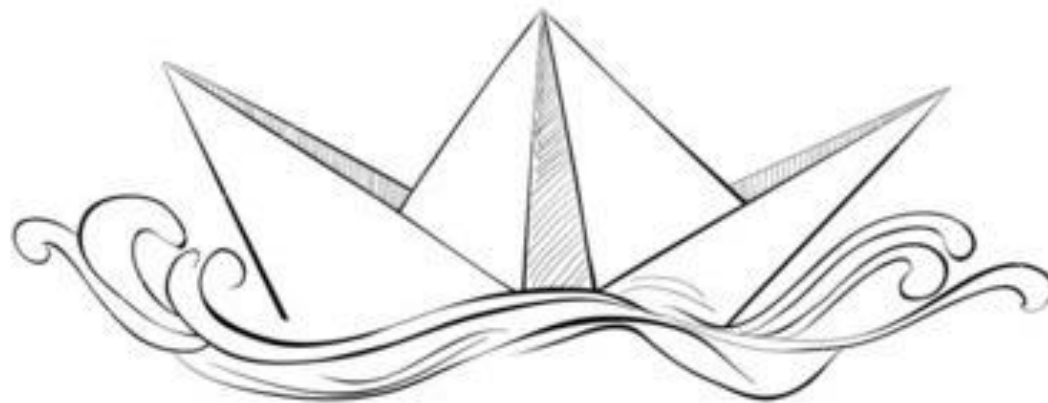
ΠΩΣ ΕΜΑΘΑ ΝΑ ΠΡΟΒΑΛΩ ΤΑ ΠΡΟΣΩΝΤΑ ΜΟΥ

Βολάνη Ναταλία

Τελειόφοιτη Σχολής Μηχ. Παραγωγής & Διοίκησης

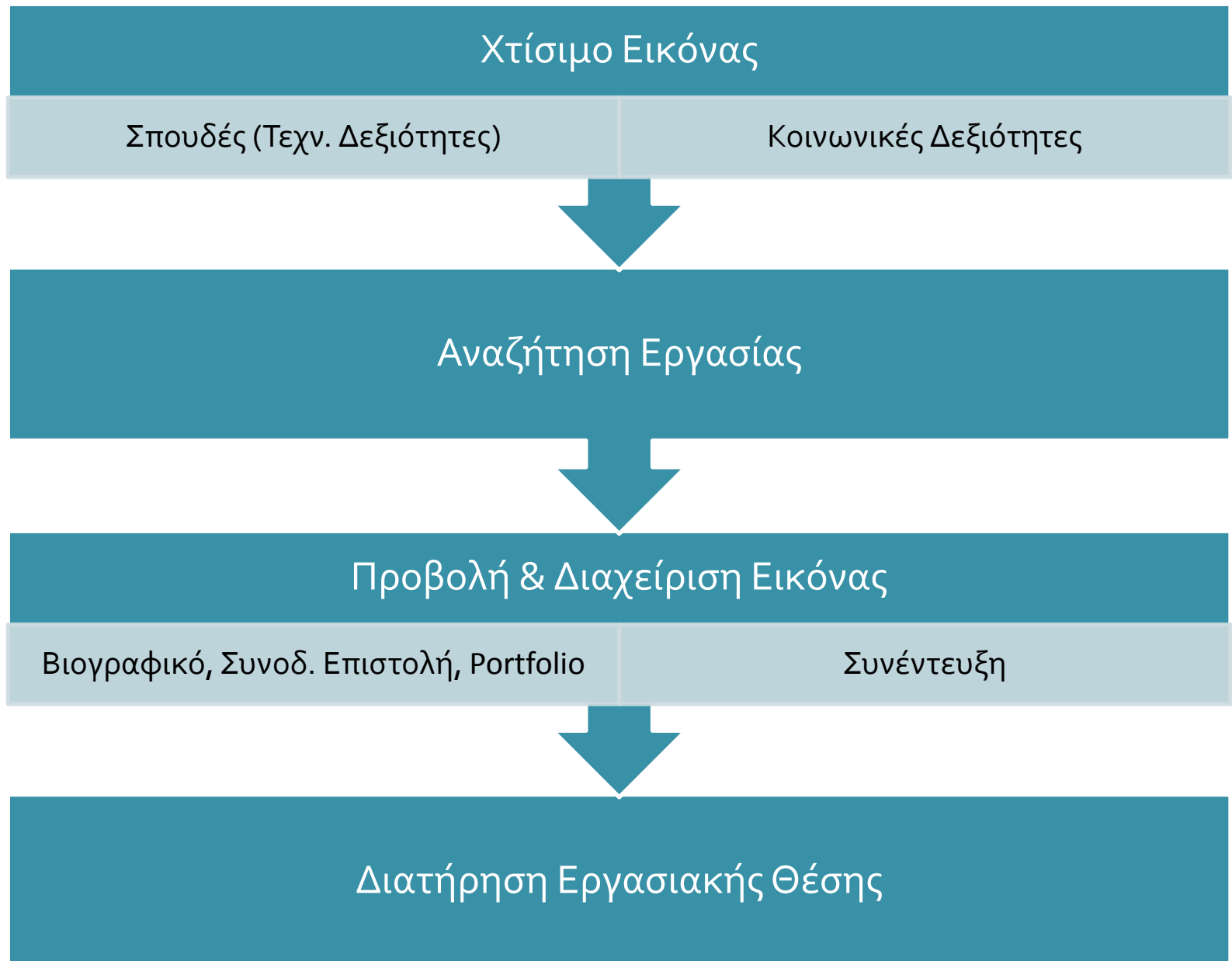


Η πρώτη μου επαφή...



Τι εννοούμε όταν λέμε κάποιον «επιτυχημένο επαγγελματικά»;

- Κάτι γενικώς υποκειμενικό
- Συνήθως όμως μπορεί να σημαίνει ότι κάποιος:
 - Εργάζεται σε μια **θέση** που τον ευχαριστεί
 - Είναι ικανοποιημένος με τις **αμοιβές** του
 - Έχει πολλές **γνωριμίες** & είναι **άψογα ενημερωμένος**
 - Διαχειρίζεται δύσκολες καταστάσεις με **ψυχραιμία** και **αποτελεσματικότητα**
 - Χαρακτηρίζεται από **επαγγελματισμό**



Μεταπτυχιακές Σπουδές

- Ημερίδες:
 - Εκπρόσωποι φορέων
 - Κόστος Διαβίωσης
 - Ζωή
 - Ευκαιρίες
 - Προσωπικές Ερωτήσεις
 - Απόφοιτοι και νυν σπουδαστές στο εξωτερικό
 - Οι δικές τους εμπειρίες



Μεταπτυχιακές Σπουδές

- Προσωπική Συμβουλευτική:
 - Τι μου ταιριάζει εμένα;
- Οδηγοί Σπουδών:
 - Όλες οι χρήσιμες πληροφορίες μαζί



Υποτροφίες

- Ημερίδες:
 - Φορείς (εξωτερικού και εσωτερικού)
 - Εταιρίες
 - Απαιτήσεις που πρέπει να πληρούνται
- Προσωπική Συμβουλευτική



Διαχείριση εικόνας

• Βιογραφικό Σημείωμα:

Προσωπικά Στοιχεία

Επώνυμο	ΒΟΛΑΝΗ
Όνομα	NATALIA
Ημερομηνία γέννησης	8 Φεβρουαρίου 1989
Οικογενειακή κατάσταση	Άγαμη
Διεύθυνση κατοικίας	Καρτάκη Στυλιανού 26 Χανιά Κρήτη
Τηλέφωνα επικοινωνίας	(0030)2821092506 (0030)6976195459
e-mail	volnatalia89@hotmail.com



Natalia Volani

Εκπαίδευση

9/2009 – 2/2010	Συμμετοχή στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα ανταλλαγής φοιτητών (Erasmus). Ίδρυμα υποδοχής: Università degli Studi di Bologna, Μπολόνια, Ιταλία.
2006	Έναρξη σπουδών, Πολυτεχνείο Κρήτης, Τμήμα Μηχανικών Παραγωγής και Διοίκησης
2003 – 2006	Βαθμός Απολυτηρίου: 18,2. 2 ^ο Ενιαίο Λύκειο Χανίων.

PERSONAL DETAILS

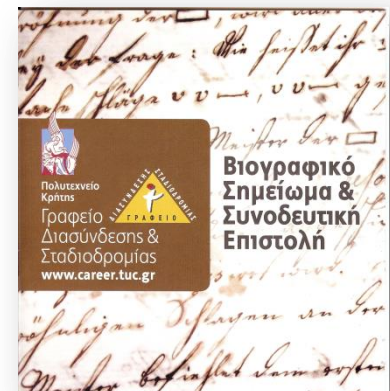
- Address : 26th Kartaki Stylianou Str., 731 00 Chania – Crete, Greece
- Date of Birth : 08/02/1989
- Place of Birth : Heraklio, Crete, Greece
- Nationality : Greek
- Marital status : Single
- Telephone number : +30 6976195459
- Email : n.volani@hotmail.com
- Skype Username : [natalia.volani](#)

EDUCATION

- 2006 – present : **School of Production Engineering & Management**, Technical University of Crete. *Thesis subject: Raw material replenishment policies in a production system with regular and occasional suppliers.*
- 9/2009 – 2/2010 : Participation in the Erasmus European Exchange Program.
Host University: Università degli Studi di Bologna, Bologna, Italy.
 - Attendance in CAD courses realized in Italian
 - Learning Solid Edge software through Laboratories
 - Design of 3D drawings using Solid Edge Software
- 2006 : School certificate by 2nd High School of Chania (Grade 18,2/20).

Διαχείριση εικόνας

- Βιογραφικό Σημείωμα:
 - Προσωπική συμβουλευτική
 - Σχόλια, επισημάνσεις
 - Πώς να δώσω «τη δική μου πινελιά»
 - Σεμινάρια
 - Ασκήσεις: πώς να προβάλλω τον εαυτό μου με βάση τα «θέλω» του εργοδότη
 - Έντυπο Υλικό
 - Τι δεν πρέπει ποτέ να γράψω
 - Τι πρέπει να τονίσω
 - Πώς να κάνω follow-up



Διαχείριση εικόνας

- Συνέντευξη:
 - Σεμινάρια
 - Προσομοιώσεις συνέντευξης σε πραγματικό χρόνο
 - Ασκήσεις με πιθανές ερωτήσεις
 - Έντυπο Υλικό
 - Γλώσσα του Σώματος
 - Σωστό/Λάθος

ΘΕΤΙΚΗ ΕΝΤΥΠΩΣΗ	ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΕΝΤΥΠΩΣΗ
Υψηλό επίπεδο ενεργητικότητας	Χαμηλό επίπεδο ενεργητικότητας
Ενθουσιασμός	Στάση σώματος και συμπεριφορά που αποσπεί υπερβολική χαλαρότητα
Αναμενόμενος βαθμός σεβασμού, ευγένειας	Αγένεια, έλλειψη σεβασμού, συνκαταβατική στάση προς το συνεντευκτή, υποτίμηση συνεντευκτή, αλαζονεία
Καθαρή, προσεγμένη και κατάλληλη εμφάνιση	Κακή προσωπική υγιεινή (π.χ. απεριποίητα νύχια), εκκεντρική/ακατάλληλη εμφάνιση (π.χ. σθλητικά παπούτσια, πολύ εφαρμοστά ρούχα)
Συνέπεια στο ραντεβού	Καθυστερημένη προσέλευση
Εμφανές ενδιαφέρον για τη συγκεκριμένη ευκαιρία απασχόλησης	Ανεπαρκής προετοιμασία για τη συνέντευξη
Γνώση της εταιρείας ή του φορέα	Άγνοια βασικών πληροφοριών για την εταιρεία ή το φορέα
Επαρκείς δεξιότητες ως ακροατής, προσοχή στο συνομιλητή	Ερωτήσεις για πληροφορίες που έχουν ήδη αναφερθεί, διακοπή συνομιλητή
«Καθαρή» ομιλία, απαντήσεις περιεκτικές, με επιμέλεια	Ανεπαρκείς ή μακροσκελείς απαντήσεις, χωρίς σκέψη
Χρήση μη λεκτικής επικοινωνίας – χαμόγελο και οπτική επαφή (όχι «καρφωμένο» βλέμμα)	Ελλιπής οπτική επαφή (π.χ. απλάνες ή χαμηλωμένο βλέμμα)
Συγκέντρωση προσοχής (αγνόηση περιστασιακών)	Εύκολη απόσπαση προσοχής, έλλειψη συγκέντρωσης
Αίσθηση χιούμορ (κατάλληλη, ελεγχόμενη)	Έλλειψη χιούμορ, υπερβολικά «σφιγμένα» συμπεριφορά, υπερβολική χαλαρότητα
Διαθέσιμα τα απαιτούμενα έγγραφα (πιστοποιητικά, αντίγραφα βιογραφικού σημειώματος, συστάσεις, στιδήποτε έχει ζητηθεί)	
Σωστή και κατάλληλη χρήση γλώσσας	Φλυαρία, γλωσσικά λάθη, χρήση «αργκό» εκφράσεων, υπερβολικά γρήγορη ομιλία λόγω άγχους
Συναφείς και καλά διατυπωμένες ερωτήσεις	Άσχετες ερωτήσεις ή με κακή διατύπωση
Έχει σκεφτεί θέματα όπως η πρόσβαση στο χώρο εργασίας, τυχόν ανάγκη μετακόμισης κτλ.	Δεν έχει σκεφτεί θέματα όπως η πρόσβαση στο χώρο εργασίας κτλ.

Διαχείριση Άγχους

- Σεμινάρια
 - Πού οφείλεται
 - Πώς το αντιμετωπίζω
- Βιωματικά Εργαστήρια
 - Πόσο καλά αντιδρώ σε πραγματικές καταστάσεις
- Έντυπο Υλικό
 - Τεχνικές Αντιμετώπισης



Είναι μεγάλη υπόθεση...





**ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!**