ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Πρακτική Άσκηση ΕΣΠΑ 2026–2027

Ιδρυματικά Υπεύθυνη:

Καθηγήτρια Χρυσή Λασπίδου

Αντιπρύτανις Έρευνας, Καινοτομίας, Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Διά Βίου Εκπαίδευσης

Γραφείο Πρακτικής Άσκησης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ 2021-2027

Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων & Διατροφής

Γραφείο Πρακτικής Άσκησης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ 2021-2027

Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Τι είναι η Πρακτική Άσκηση;

Με τον όρο Πρακτική Άσκηση εννοούμε κάθε προγραμματισμένη και μεθοδευμένη εκπαιδευτική δραστηριότητα, η οποία φέρνοντας τον φοιτητή σε άμεση επαφή με τον επαγγελματικό του χώρο, έχει στόχο τη σύνδεση της εκπαιδευτικής πράξης με τη θεωρία και την εξοικείωση του φοιτητή με το μελλοντικό επαγγελματικό του πεδίο.

Η Πρακτική Άσκηση αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της εκπαιδευτικής διαδικασίας των φοιτητών. Αφορά στην άσκηση καθηκόντων, για μικρό (αλλά εύλογο) χρονικό διάστημα, από τον ασκούμενο σε Φορέα Υποδοχής υπό την καθοδήγηση Επόπτη Μέλους ΔΕΠ και την επίβλεψη Επόπτη του Φορέα Υποδοχής. Βασικός στόχος της είναι η επίτευξη αμφίδρομης ανάδρασης μεταξύ σπουδών και των εν δυνάμει χώρων εργασίας των αποφοίτων.

Οι βασικοί κρίκοι που συνιστούν την αλυσίδα της Πρακτικής Άσκησης είναι: ο ασκούμενος, ο Φορέας Υποδοχής με τον Επόπτη του και η Σχολή/Τμήμα προέλευσης με τον Επόπτη Μέλος ΔΕΠ.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Τι είναι η Πρακτική Άσκηση μέσω ΕΣΠΑ;

- Σύνδεση σπουδών με αγορά εργασίας
- Επιδοτούμενο πρόγραμμα στο πλαίσιο ΕΣΠΑ 2021–2027, «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή ΕΣΠΑ 2021-2027» που συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.
- Δεν δημιουργεί σχέση εξαρτημένης εργασίας, δηλ. ο Φορέας δεν έχει καμία οικονομική και ασφαλιστική υποχρέωση απέναντι στον φοιτητή.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Πότε ξεκινάει η Πρακτική μου Άσκηση;

Πότε «ξεκινάει» η Πρακτική Άσκηση

- Ξεκινά από τη στιγμή που αποφασίζεις να δηλώσεις συμμετοχή. Αφού παρακολουθείς αυτή την ενημέρωση, έχει ήδη αρχίσει.
- Είναι η γέφυρα από τις σπουδές στην πραγματική εργασία.
- Είναι και πρώτη επαφή με διαδικασίες: αίτηση, επικοινωνία με στελέχη, συγκέντρωση δικαιολογητικών.

Πριν μας καλέσεις:

- Διάβασε την παρουσίαση και τις οδηγίες στο site. Η παρουσίαση και οι οδηγίες θα αναρτηθούν στο site και θα εμπλουτίζονται με νέες απαντήσεις
- Έλεγξε τις Συχνές Ερωτήσεις.
- Προσπάθησε μόνος/μόνη σου.
- Επικοινωνείς με το Γραφείο Π.Α. όταν δεν βρίσκεις απάντηση ή υπάρχει σοβαρό ζήτημα.
- Η διαδικασία γίνεται από τον φοιτητή

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Ταυτότητα Πρακτικής Άσκησης Τμήματος Επιστήμης Τροφίμων & Διατροφής

Επιστημονικά Υπεύθυνος Τμήματος:

- Γεωργόπουλος Θεοφάνης

email: f.georgopoulos@uth.gr

Διοικητική Υποστήριξη Πρακτικής Άσκησης μέσω ΕΣΠΑ:

- Ευτυχία Μάνου

email: praktiki.food@uth.gr

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ 2021-2027

Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Χαρακτηριστικά ΠΑ

- **Υποχρεωτική**, (η επιτυχής της ολοκλήρωση συνιστά απαραίτητη

προϋπόθεση για τη λήψη του πτυχίου)

- Αναγράφεται στο παράρτημα διπλώματος
- Εντάσσεται στο δέκατο (10ο) εξάμηνο σπουδών, ή σε μεταγενέστερο εξάμηνο (χειμερινό ή εαρινό) για τους φοιτητές επί πτυχίω, ως μάθημα υποχρεωτικό με κωδικό 3000
- Λαμβάνει **δέκα (10) πιστωτικές μονάδες (ECTS),** οι οποίες λαμβάνονται υπόψιν στο συνολικό αριθμό των ECTS που απαιτούνται για τη λήψη του Πτυχίου/Διπλώματος.
- Δεν βαθμολογείται, αλλά αξιολογείται ως «επιτυχώς» ή «ανεπιτυχώς» με το «επιτυχώς» να είναι υποχρεωτικό για τη λήψη του πτυχίου.

- **Διαθέσιμες Θέσεις ΠΑ**: **51**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Μοριοδότηση φοιτητών/-τριών για ΠΑ ΕΣΠΑ

Ο αλγόριθμος «μοριοδότησης», βάσει του οποίου ο/η υποψήφιος(-α) είναι σε θέση να υπολογίζει τη μοριοδότηση του είναι ο παρακάτω:

«Αριθμός επιτυχώς εξετασθέντων μαθημάτων (έως την ημερομηνία υποβολής αίτησης) / Συνολικό αριθμό μαθημάτων x 10 x Μέσο Όρο Βαθμολογίας επιτυχώς εξετασθέντων μαθημάτων»

Επίσης, δίνεται προτεραιότητα σε φοιτητές/φοιτήτριες που ανήκουν στις εξής ομάδες κοινωνικών κριτηρίων: ΑΜΕΑ, μονογονεϊκές οικογένειες, τρίτεκνες / πολύτεκνες οικογένειες με ανήλικα τέκνα. Τα μόρια των κοινωνικών κριτηρίων διαμορφώνονται ως εξής: 15

- ΑΜΕΑ: 2 μόρια
- Μονογονεϊκές οικογένειες με ανήλικα τέκνα: 1 μόριο
- Τρίτεκνες / πολύτεκνες οικογένειες με ανήλικα τέκνα: 1 μόριο

Σε περίπτωση ισοβαθμίας δίνεται σαφής προτεραιότητα στους φοιτητές/φοιτήτριες που ανήκουν στις προαναφερθείσες ομάδες κοινωνικών κριτηρίων καθώς και στους φοιτητές/φοιτήτριες με τα περισσότερα επιτυχώς εξετασθέντα μαθήματα έως και το 5ο εξάμηνο.

Διάρκεια & Αμοιβή

- **Διάρκεια:** 4 συνεχόμενοι μήνες πλήρους απασχόλησης (40 ώρες/εβδομάδα)
- Υλοποιείται συνήθως κατά τους μήνες του εαρινού εξαμήνου για τους φοιτητές του 5ου έτους, ή σε μεταγενέστερο εξάμηνο (χειμερινό ή εαρινό) για τους φοιτητές επί πτυχίω
- **Αμοιβή:** 350€/μήνα (μικτά)
  (338,23 καθαρά, για ασφαλισμένους || 274,10 καθαρά, για ανασφάλιστους)
- Η πληρωμή γίνεται **μετά** το τέλος της Πρακτικής Άσκησης.
- Παρέχεται ασφάλιση εργατικού ατυχήματος (& ασθένεια για ανασφάλιστους)

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Ποιοι μπορούν να συμμετέχουν;

Προπτυχιακοί φοιτητές/ριες οι οποίοι/ες

- είχαν επιτυχή εξέταση στα δύο τρίτα (2/3) του προβλεπόμενου αριθμού μαθημάτων έως και το 8ο εξάμηνο του προγράμματος σπουδών (ή και αργότερα όταν αυτή η προϋπόθεση καλυφθεί)

- βρίσκονται στο δέκατο εξάμηνο των σπουδών.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Άδειες

1 ημέρα άδεια/μήνα (ακαδημαϊκοί ή προσωπικοί λόγοι πχ. ασθένεια)

Έως 3 ημέρες αναρρωτικής με ιατρική βεβαίωση (θεωρούνται αιτιολογημένες)*

*Οι ημέρες αναρρωτικής **ΑΦΑΙΡΟΥΝΤΑΙ** από τις ημέρες άδειας που δικαιούστε.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Στάδια Πρακτικής Άσκησης μέσω ΕΣΠΑ





Στάδιο 1: Εκδήλωση Ενδιαφέροντος

Στάδιο 2: Αίτηση + Δικαιολογητικά

Στάδιο 3: Έναρξη & Ολοκλήρωση Πρακτικής

- 3.1 Απογραφικό Δελτίο Εισόδου + Ε3.5 Έναρξης
- 3.2 Απογραφικό Δελτίο Εξόδου + Ε3.5 Λήξης
- 3.3 Αποτίμηση – Αξιολόγηση)



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Στάδιο 1: Εκδήλωση Ενδιαφέροντος

ΒΗΜΑ 1: Αίτηση Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος από φοιτητή στην πλατφόρμα «ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ»

(μέσω VPN)

ΒΗΜΑ 2: Έλεγχος αιτήσεων & μοριοδότηση από την Επιτροπή Αξιολόγησης του Τμήματος

ΒΗΜΑ 3: Ανάρτηση προσωρινών & οριστικών αποτελεσμάτων στην ιστοσελίδα της Π.Α.

pa.uth.gr

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Προθεσμία Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος

ΣΤΑΔΙΟ 1

21/11/2026 – 06/12/2026

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΠΡΟΘΕΣΜΙΕΣ

Μετά την λήξη τους δεν θα γίνονται δεκτές αιτήσεις (κλείνει αυτόματα το σύστημα)

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Στάδιο 1: Εκδήλωση Ενδιαφέροντος

1. Συνδεθείτε στην πλατφόρμα https://sw-app.uth.gr/ με τα συνθηματικά του ιδρυματικού σας λογαριασμού (μέσω VPN του Πανεπιστημίου).

2. Επιλέγετε αριστερά το μενού «**Οι αιτήσεις μου**».

3. Πατάτε επάνω δεξιά «**Δημιουργία Νέας αίτησης**»

4. Στον Τύπο Αίτησης επιλέγετε «**ΠΑ-Στάδιο 1 Αίτηση Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος Συμμετοχής στην Πρακτική Άσκηση»** και πατάτε «**Δημιουργία**»

*Διαβάστε προσεκτικά και ακολουθήστε τις οδηγίες που αναγράφονται στην καρτέλα «Γενικά Στοιχεία»

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Στάδιο 2: Αίτηση + Δικαιολογητικά

ΒΗΜΑ 1: Είσοδος στην πλατφόρμα (μεσω VPN) στην «ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ»

ΒΗΜΑ 2: Συμπλήρωση προσωπικών στοιχείων

ΒΗΜΑ 3: Συμπλήρωση στοιχείων Φορέα

ΒΗΜΑ 4: Ανάρτηση 7 δικαιολογητικών (ΑΔΤ, ΑΦΜ, ΑΜΚΑ, IBAN, Ασφαλιστική Ικανότητα, ΕΦΚΑ, ΥΔ Εργασίας)

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Προθεσμία Αιτήσεων

ΣΤΑΔΙΟ 2

ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΟΥΝ ΣΤΟ SITE ΤΗΣ ΠΑ

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΠΡΟΘΕΣΜΙΕΣ

Μετά την λήξη τους δεν θα γίνονται δεκτές αιτήσεις (κλείνει αυτόματα το σύστημα)

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Στάδιο 2: Αίτηση

1. Συνδεθείτε στην πλατφόρμα https://sw-app.uth.gr/ με τα συνθηματικά του ιδρυματικού σας λογαριασμού (μέσω VPN του Πανεπιστημίου).

2. Επιλέγετε αριστερά το μενού «Οι αιτήσεις μου».

3. Πατάτε επάνω δεξιά «Δημιουργία Νέας αίτησης»

4. Στον Τύπο Αίτησης επιλέγετε «**ΠΑ-Στάδιο 2 Αίτηση**» και πατάτε «**Δημιουργία**»

*Διαβάστε προσεκτικά και ακολουθήστε τις οδηγίες που αναγράφονται στην καρτέλα «Γενικά Στοιχεία»

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Στάδιο 2: Δικαιολογητικά

1. **ΑΔΤ** Αστυνομική ταυτότητα (και τις δύο πλευρές σε 1 σελίδα)
2. Βεβαίωση Απόδοσης **ΑΦΜ** (εφορία ή via taxisnet) με ορατή τη Δ.Ο.Υ.
   https://rb.gy/sarzwg → ταυτοποίηση → στοιχεία φυσικού προσώπου → κλικ 'έκδοση' → save
3. **ΑΜΚΑ** → https://www.amka.gr/AMKAGR/
4. Βιβλιάριο ή έγγραφο της τράπεζας με το **IBAN**,
   ΠΡΟΣΟΧΗ: α) ΑΤΟΜΙΚΟΣ ή να είστε ΚΥΡΙΟΣ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΣ, β) ΕΝΕΡΓΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ
5. **Βεβαίωση Ασφαλιστικής Ικανότητας** που δηλώνει την ασφάλεια ασθενείας όπου να φαίνεται η διάρκεια → https://www.atlas.gov.gr/ATLAS/Atlas/Login2.aspx
6. **Αριθμός συστήματος ΕΦΚΑ** (ΑΜΑ-ΙΚΑ) → https://www.efka.gov.gr/el/bebaiose-apographes
7. **Υπεύθυνη Δήλωση για καθεστώς εργασίας, via gov.gr**

Τα δικαιολογητικά ανεβαίνουν σε μορφή pdf κάτω των 2MB

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

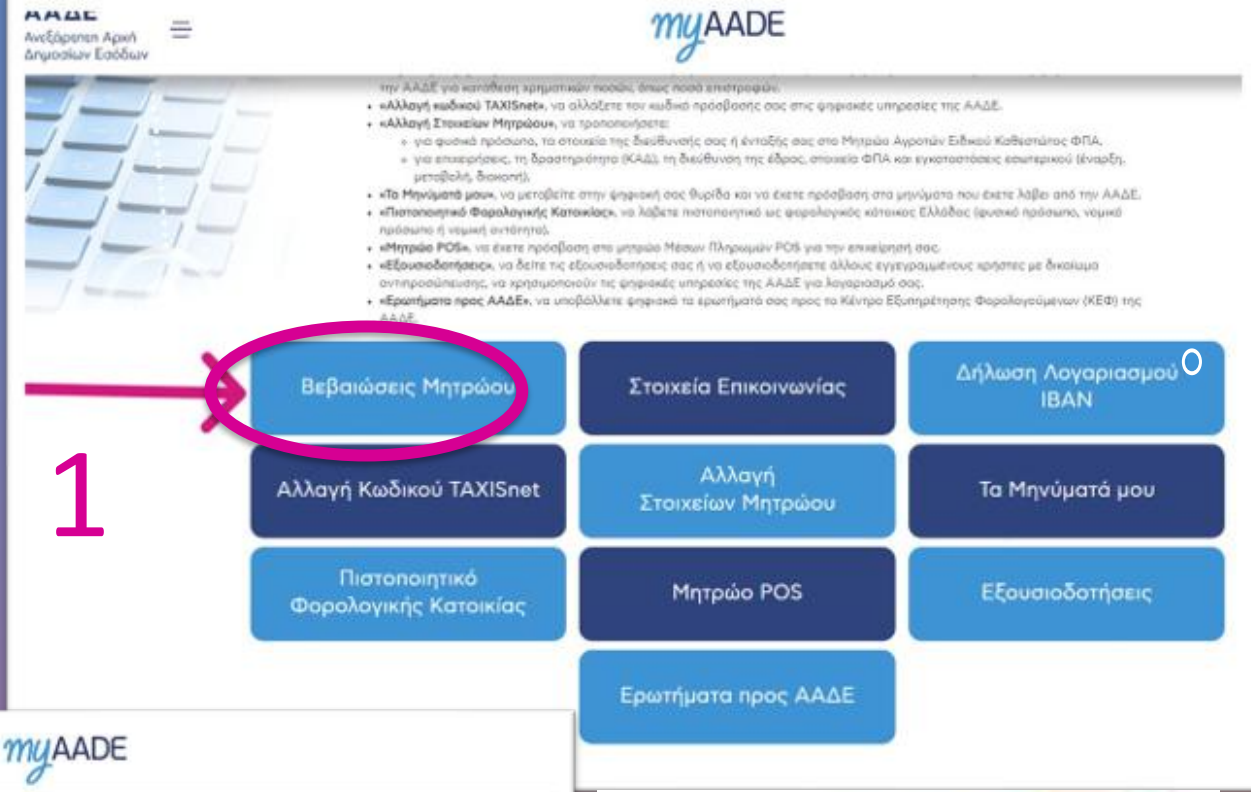
1. **ΑΔΤ** Αστυνομική ταυτότητα (και τις δύο πλευρές σε 1 σελίδα)

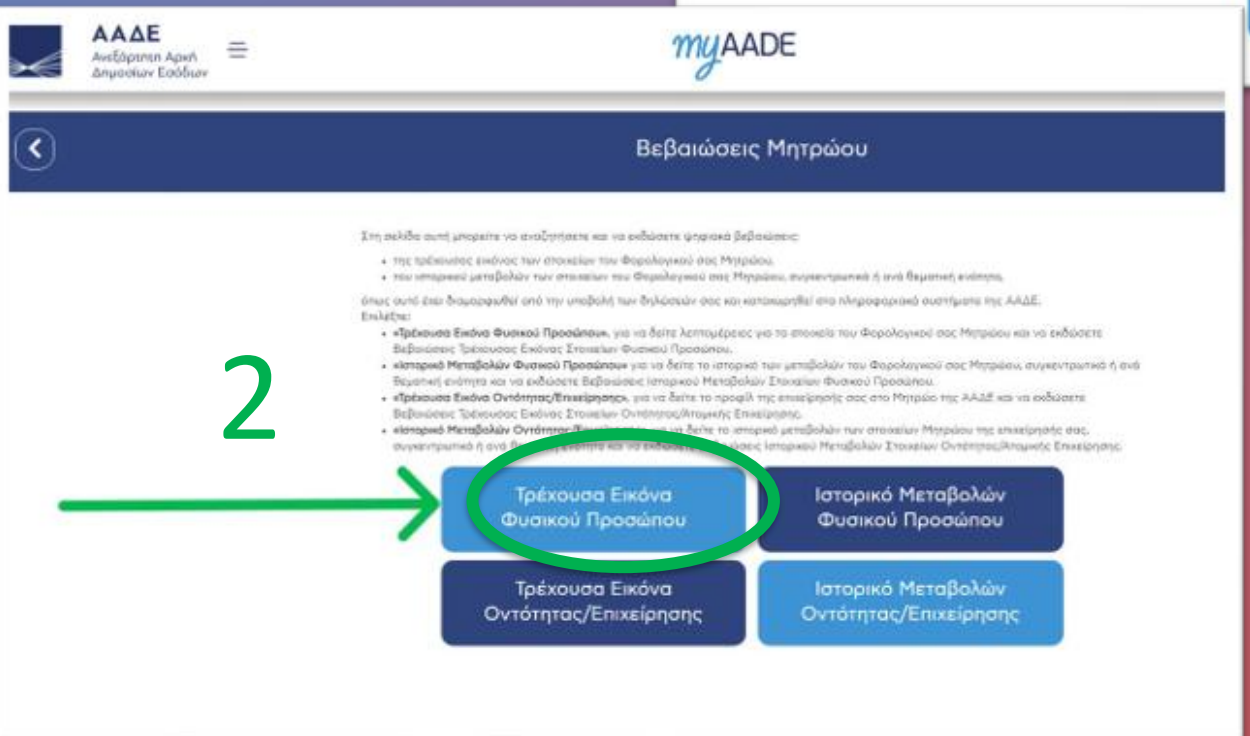


ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

*__ΣΥΜΒΟΥΛΗ:__ Εάν έχετε ακόμα ταυτότητα παλαιού τύπου και κάνετε την αίτηση με αυτήν, καλό θα ήταν να **μην** την αλλάξετε κατά την διάρκεια της ΠΑ για να μην υπάρξει πρόβλημα στο τέλος.

2. Βεβαίωση Απόδοσης **ΑΦΜ** με ορατή τη Δ.Ο.Υ.









ΑΑΔΕ
Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων
ΥΠΗΡΕΤΟΥΜΕ ΠΙΣΤΑ
ΔΗΜΟΣΙΟ ΣΥΜΦΕΡΟΝ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

myAADE

ΑΑΔΕ
Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων
Ημ/νία δημιουργίας:
08/10/2025 17:14:55 +0300

Βεβαίωση Τρέχουσας Εικόνας Βασικών Στοιχείων Φυσικού Προσώπου

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΦΥΣΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ	
ΑΦΜ	
Αρμόδια Υπηρεσία	
Επώνυμο / Επώνυμο(β) / Όνομα	
Επώνυμο / Όνομα Πατρός	
Επώνυμο / Όνομα Μητέρας	
Ημ/νία Γέννησης	
Τόπος/Χώρα Γέννησης	
Υπηκοότητα	
Οικογενειακή Κατάσταση	
Διεύθυνση Κατοικίας	
Είδος Ταυτότητας	
Αρ. Ταυτότητας	
Ημ/νία Έκδοσης	
Εκδούσα Αρχή	

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

3. ΑΜΚΑ





ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

/// Piraeus

Αθήνα, 08/10/2025

ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΤΗΡΗΣΗΣ ΚΑΤΑΘΕΤΙΚΟΥ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ

Σε συνέχεια σχετικού αιτήματός σας, βεβαιώνεται ότι με ημερομηνία 08/10/2025 τηρείτε στην Τράπεζα Πειραιώς τον καταθετικό λογαριασμό με αριθμό IBAN [redacted] (EUR) / BIC: PIRBGRAA.

Δικαιούχος/Δικαιούχοι του λογαριασμού:

1. Όνομα: [redacted], Πατρώνυμο: [redacted]

Η παρούσα βεβαίωση χορηγείται για κάθε νόμιμη χρήση.

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

Η παρούσα βεβαίωση έχει εκδοθεί μέσω Piraeus e-banking

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

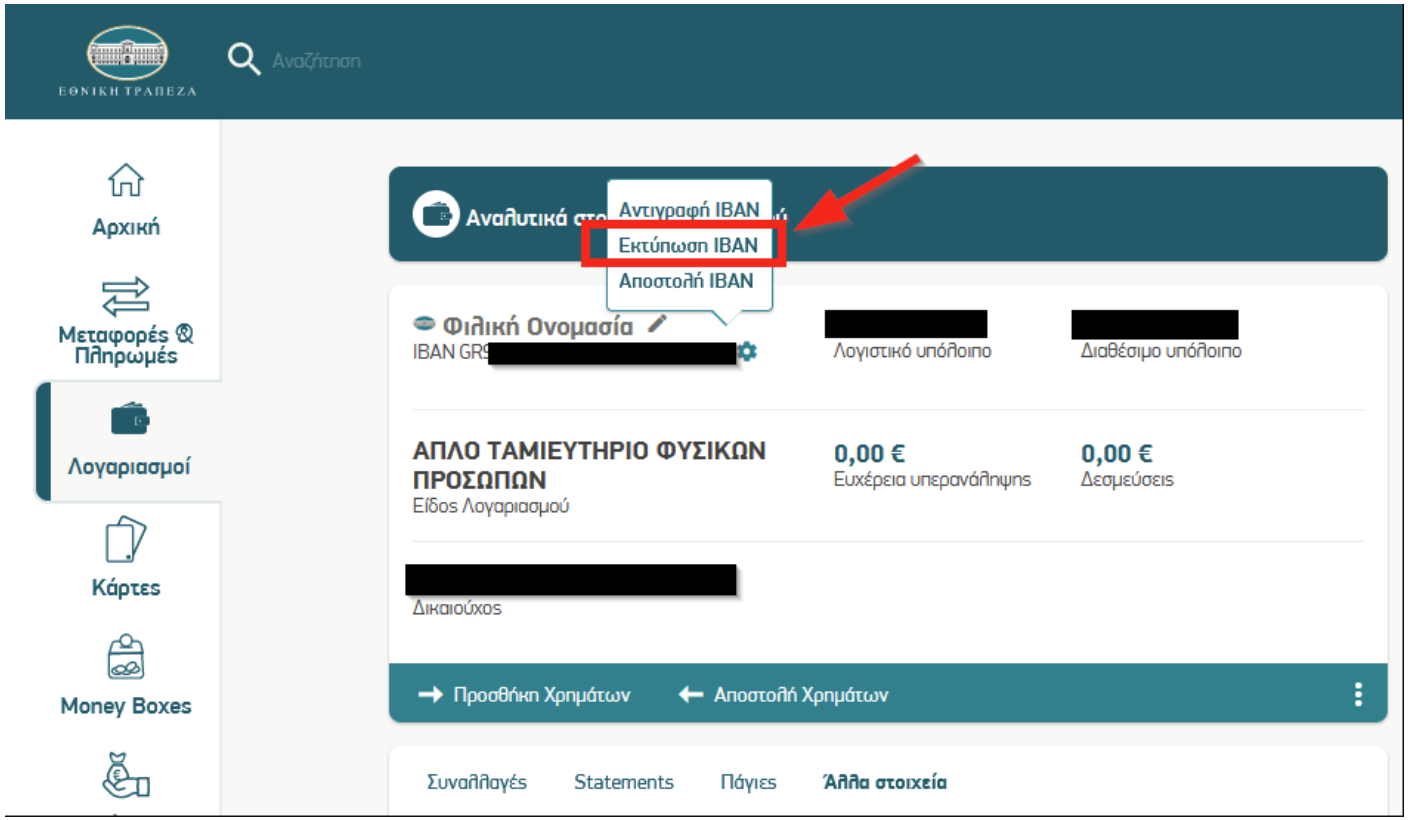
4. Βεβαίωση Τήρησης Καταθετικού Λογαριασμού – Εκτύπωση IBAN

ΣΙΓΟΥΡΕΥΤΕΙΤΕ ΟΤΙ:

α) είναι **ΑΤΟΜΙΚΟΣ** ή είστε ο **ΚΥΡΙΟΣ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΣ**

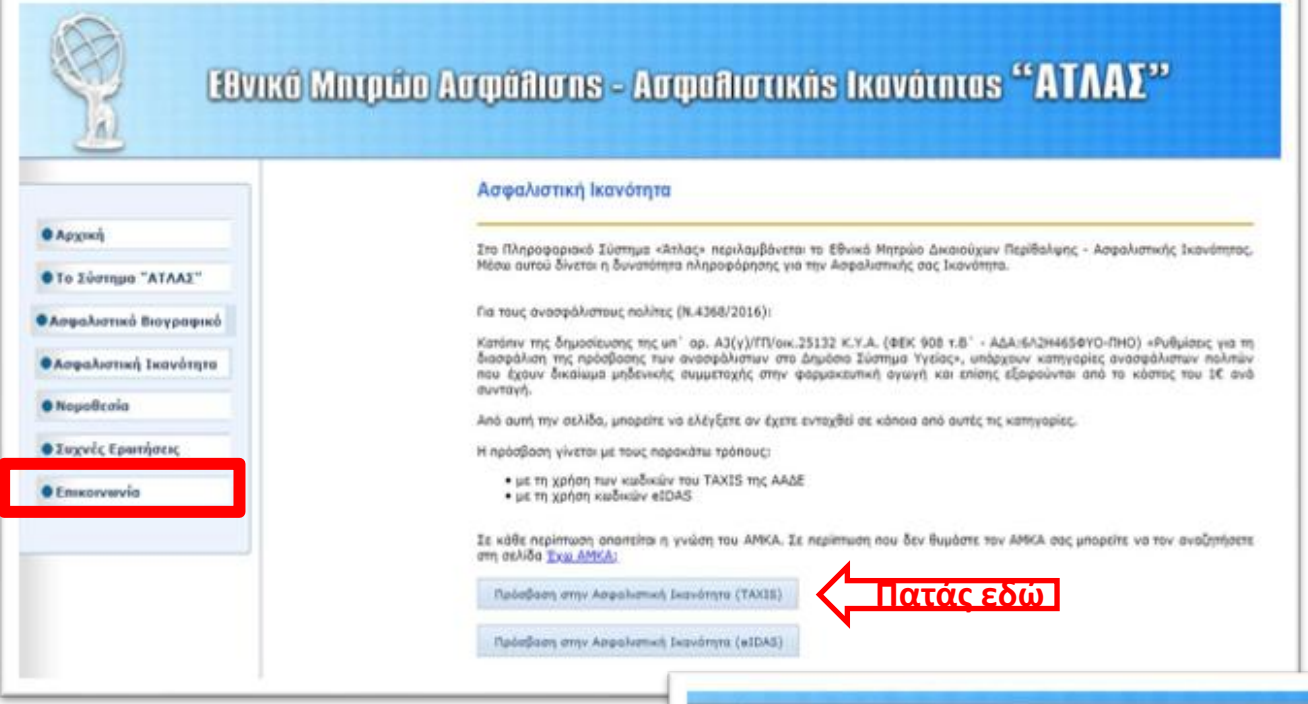
β) είναι **ΕΝΕΡΓΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ**

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

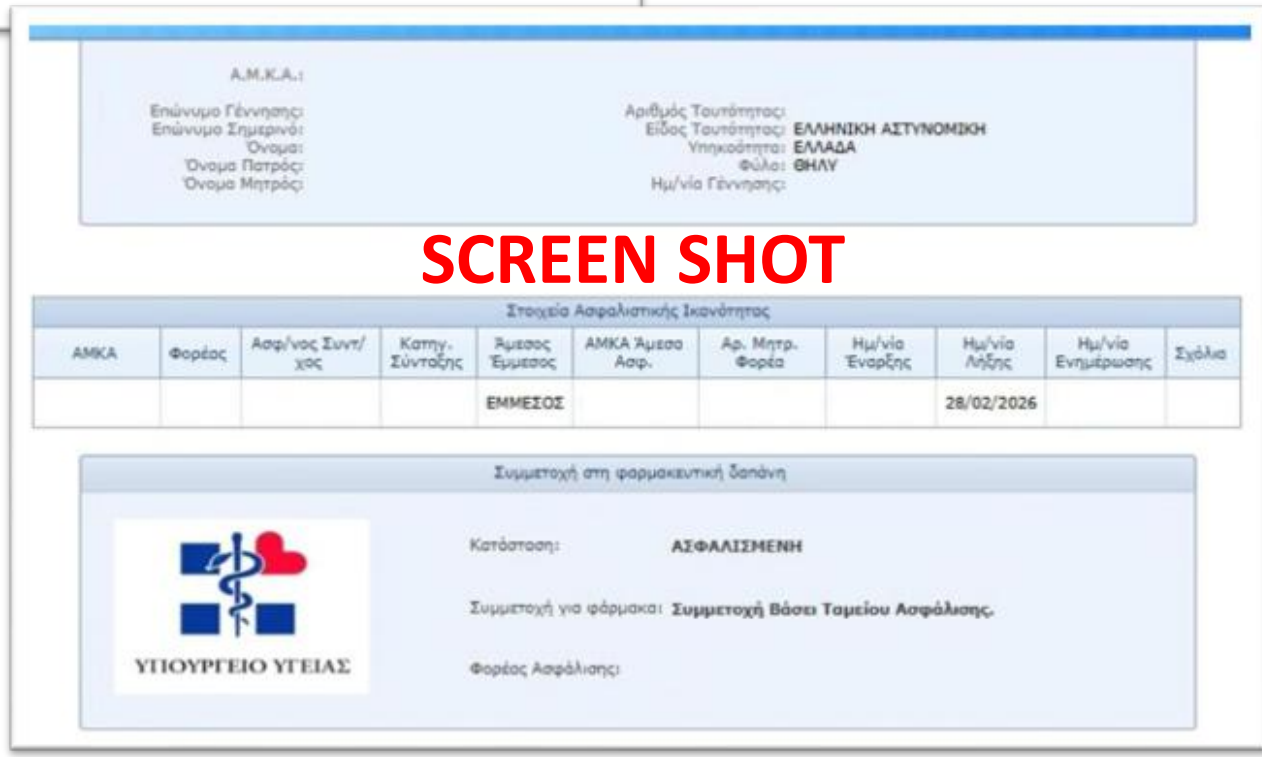


5. Βεβαίωση Ασφαλιστικής Ικανότητας

(να φαίνεται η διάρκεια)

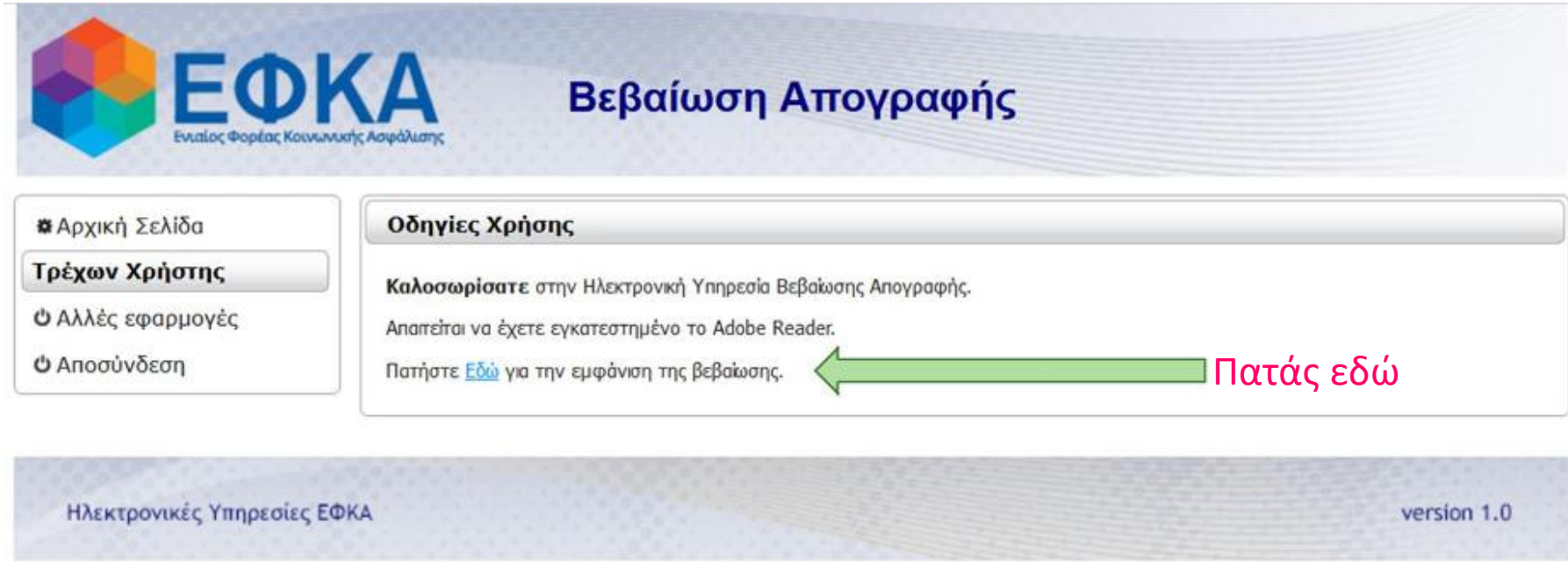


[ΟΔΗΓΙΕΣ σε SITE ΠΑ](#)



6. Αριθμός συστήματος ΕΦΚΑ (ΑΜΑ-ΙΚΑ)

* Οδηγίες για την **Έκδοση Αριθμού Συστήματος ΕΦΚΑ**



ΕΦΚΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
e-ΕΦΚΑ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΕΘΝΙΚΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΚΤΥΠΩΣΗΣ: 08/10/2025 18:04

Ηλεκτρονικές υπηρεσίες για: ΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΟ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ: ...

Βεβαίωση Απογραφής

Α.Μ.Κ.Α. : ...

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΑΠΟΓΡΑΦΗΣ: 01/01/2017

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΕΦΚΑ (ΑΜΑ): ...

Είδος Ταυτότητας:	ΕΛΛ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ	Χώρα Υπηκοότητας:	ΕΛΛΑΔΑ
Αριθμ:	...	Φύλο:	Θ
Έτος Έκδοσης:	2025	ΑΦΜ:	...

	Ελληνικοί Χαρακτήρες	Λατινικοί Χαρακτήρες
Επώνυμο Γέννησης:	...	...
Επώνυμο Σημερινό:	...	...
Όνομα:	...	...
Όνομα Πατρός:	...	...
Όνομα Μητρός:	...	...

Ημ/νία Γέννησης:	...	Δήμος Γέννησης:	
Νομός Γέννησης:		Χώρα Γέννησης:	

ΝΕΟΣ ΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΟΣ Ν. 2084/92 άρθρο 39 * : ΝΕΟΣ

Νέο / Παλιό Επικουρικό: Νέα Επικουρική

Ημ. Έναρξης Νέου Επικουρικού: 01/01/2022

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Οδός/ Αρ. Διεύθ. : ...

Δήμος Διεύθυνσης: ...

Τηλέφωνα: ...

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

7. Υπεύθυνη Δήλωση για Καθεστώς Εργασίας

μέσω gov.gr

video tutorial

Κάνετε είσοδο στην υπηρεσία και μετά την ταυτοποίηση στοιχείων κάνετε copy-paste τα παρακάτω:

ΠΡΟΣ: Γραφείο Πρακτικής Άσκησης Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Με ατομική μου ευθύνη και γνωρίζοντας τις κυρώσεις (3), που προβλέπονται από τις διατάξεις της παρ. 6 του άρθρου 22 του Ν. 1599/1986, δηλώνω ότι:
1) Δεν απασχολούμαι με εξαρτημένη σχέση εργασίας πλήρους ωραρίου.
2) Δεν εργάζομαι ως υπάλληλος του δημοσίου τομέα (συμπεριλαμβάνονται και τα σώματα ασφαλείας)
3) Δε βρίσκομαι στη διάρκεια της στρατιωτικής μου θητείας.
4) Δεν έχω συμμετάσχει σε Πρακτική Άσκηση άλλης Πράξης του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή ΕΣΠΑ 2021-2027»
5) Δε στοιχειοθετείται συγγένεια (Β' βαθμού και άνω, σε ευθεία γραμμή, πλάγια γραμμή και εξ' αγχιστείας) όπως και συζυγική σχέση με το νόμιμο εκπρόσωπο της επιχείρησης. Επίσης, σε κάθε περίπτωση συγγένειας Β' βαθμού και άνω όπως και συζυγικής σχέσης με άλλο πρόσωπο απασχολούμενο στον φορέα – επιχείρηση, το πρόσωπο αυτό δεν μπορεί να ορισθεί ως επόπτης εκ μέρους του Συνεργαζόμενου Φορέα.

Επιλογή & Δήλωση Φορέα

Είσοδος με τα στοιχεία του **Ευδόξου** στο πληροφοριακό σύστημα **ΑΤΛΑΣ** & «αναζήτηση θέσεων».

- **Εάν η θέση είναι ήδη δημοσιευμένη:** Επικοινωνείτε με τον Φορέα (τα στοιχεία επικοινωνίας, όπως email και τηλέφωνο, βρίσκονται στις δημοσιευμένες θέσεις) και, εφόσον συμφωνήσετε σε συνεργασία, το δηλώνετε στην αίτηση σας (ΣΤΑΔΙΟ 2) μαζι με τις επιπλέον πληροφορίες που απαιτούνται.
- Αν ο φορέας που επιθυμείτε δεν είναι καταχωρημένος στο σύστημα ΑΤΛΑΣ, τον ενημερώνετε ότι πρέπει να **εγγραφεί** και στη συνέχεια να προσθέσει και να **δημοσιεύσει τη θέση***.
- Συμπληρώνετε και τον κωδικό **GROUP θέσης ΑΤΛΑΣ,** δηλαδή τον 6ψήφιο αριθμό που εμφανίζεται δίπλα στην δημοσιευμένη θέση, στο πεδίο που σας ζητείται.
- **Ελέγχετε** πάντα αν εσείς μπορείτε να δείτε την θέση,

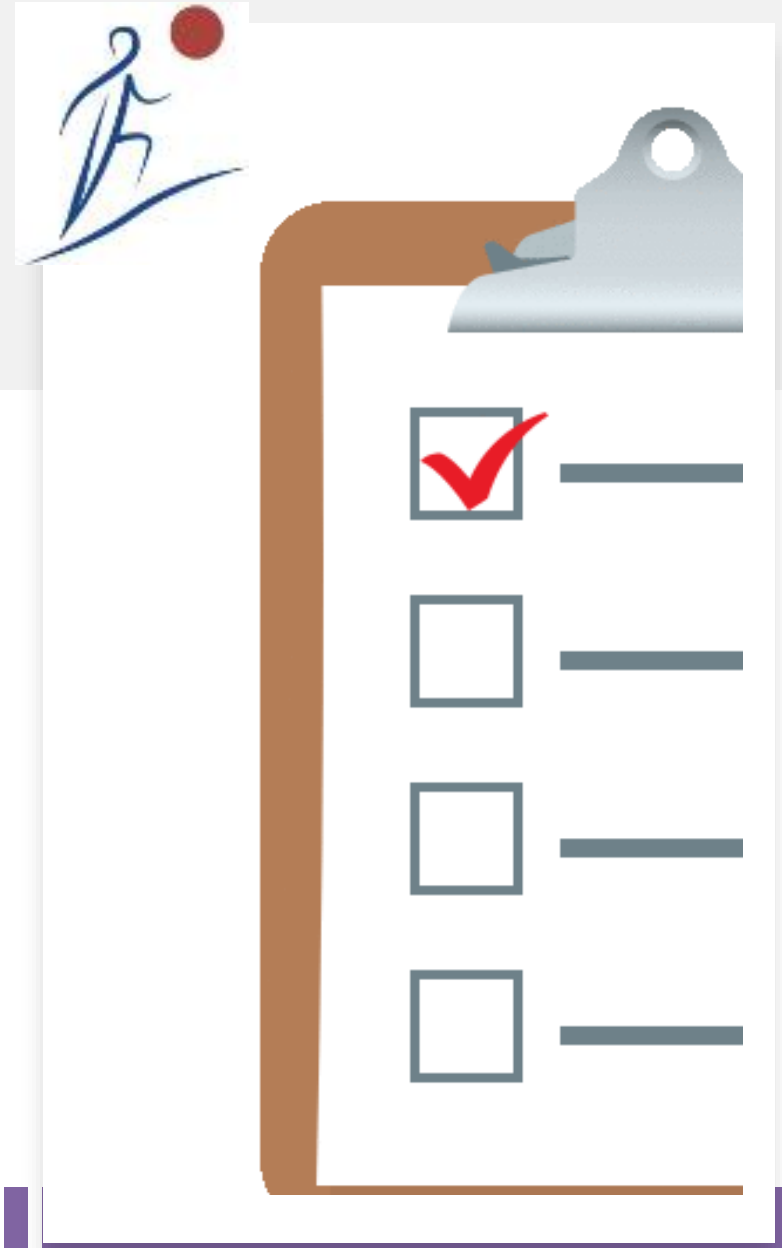
αν δεν την βλέπετε εσείς δεν την βλέπει ούτε το Γραφείο Πρακτικής.

***Προσοχή η θέση να είναι ορατή από το Τμήμα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στο οποίο ανήκετε!**

Οι φορείς που δεν υφίστανται ή δεν επιθυμούν να εγγραφούν στον **ΑΤΛΑ**, δεν θα έχουν συνεργασία με το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης.

Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας **ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ** να είναι Φορέας Υποδοχής

Σημειώστε: Φορείς που σχετίζονται με συγγενικά πρόσωπα των ασκούμενων θεωρούνται ακατάλληλοι για δεοντολογικούς λόγους.



Απαραίτητα Στοιχεία από τον Φορέα

- ❑ **Επωνυμία Φορέα** (όπως αυτή αναγράφεται στην Εφορία)
- ❑ **ΔΟΥ** Φορέα Υποδοχής
- ❑ **ΑΦΜ** Φορέα Υποδοχής
- ❑ Έδρα Φορέα (Πόλη)
- ❑ Στοιχεία Διεύθυνσης 'Εδρας (και υποκαταστήματος αν υπάρχει)
- ❑ **ΤΚ** έδρας (και υποκαταστήματος αν υπάρχει)
- ❑ Τηλέφωνο Φορέα (σταθερό)
- ❑ **Νόμιμος Εκπρόσωπος Φορέα (ονοματεπώνυμο)**
- ❑ **Email του υπεύθυνου για την υπογραφή της σύμβασης**
- ❑ **Ονοματεπώνυμο Επιβλέποντα Πρακτικής Άσκησης στον Φορέα**
- ❑ **E-mail & τηλέφωνο επιβλέποντα στον Φορέα**
- ❑ **Ωράριο (πχ 09:00-17:00 ή 09:00-13-00 & 17:00-21:00)**
- ❑ Ημερομηνία Έναρξης ΠΑ - Ημερομηνία Περάτωσης ΠΑ

(πχ 01/07/26 – 31/08/26)

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Υποχρεώσεις Φορέα

- **Υποχρεωτική** δήλωση του φοιτητή στο **ΕΡΓΑΝΗ** (Έναρξη & Λήξη με έντυπο Ε3.5)*

  ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι ημερομηνίες αναγγελίας πρέπει να είναι ίδιες με αυτές που αναγράφονται στην Σύμβαση!
- Ορισμός επόπτη πρακτικής
- Ψηφιακή υπογραφή Σύμβασης, Βεβαίωσης (μέσω Adobe Sign)
- Συμπλήρωση ερωτηματολογίου αξιολόγησης (Microsoft Forms)

*Οι **φορείς υποδοχής** από 1/10/2019 πρέπει υποχρεωτικά να δηλώνουν την ΕΝΑΡΞΗ και την ΛΗΞΗ της πρακτικής άσκησης του φοιτητή στο σύστημα ΕΡΓΑΝΗ (έντυπα Ε3.5)

Είναι μια διαδικασία που την κάνει **ο λογιστής της επιχείρησης** λίγο πριν την έναρξη της Πρακτικής Άσκησης.
Η λήξη-διακοπή της Π.Α. γίνεται το **αργότερο 4 εργάσιμες ημέρες** μετά την λήξη, πάλι από τον λογιστή της επιχείρησης.

Υποχρεώσεις Φοιτητή

- Τήρηση ωραρίου
- Συμπλήρωση απογραφικών δελτίων & αποτίμησης
- **Ενημέρωση** Φορέα για υποχρεωτική δήλωση ΕΡΓΑΝΗ (Έναρξη & Λήξη με έντυπο Ε3.5)
- Συχνή επίσκεψη και παρακολούθηση ανακοινώσεων σε σελίδα Πρακτικής Άσκησης (pa.uth.gr)

Στάδιο 3.1: Έναρξη Πρακτικής

Υποχρεώσεις του **Φοιτητή ΜΕΤΑ** την **ΕΝΑΡΞΗ** της Πρακτικής Άσκησης



3.1 Απογραφικό Δελτίο Εισόδου

+ ΕΡΓΑΝΗ Ε3.5 Έναρξης (εκδίδεται από τον λογιστή του Φορέα)

Συμπληρώνεται από τον φοιτητή με την **ΕΝΑΡΞΗ** (**όχι νωρίτερα**) της Πρακτικής του Άσκησης.

Οδηγίες υπάρχουν στο site της ΠΑ.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Υποχρεώσεις του **Φοιτητή ΜΕΤΑ** την **ΛΗΞΗ** της Πρακτικής Άσκησης

Στάδια 3.2 & 3.3: Ολοκλήρωση Πρακτικής

3.2 Απογραφικό Δελτίο Εξόδου + ΕΡΓΑΝΗ Ε3.5 Λήξης (εκδίδεται από τον λογιστή του Φορέα)

3.3 Αποτίμηση – Αξιολόγηση

Συμπληρώνονται από τον φοιτητή **ΜΕΤΑ** την λήξη (**όχι νωρίτερα**) της ΠΑ.

Οδηγίες στο site.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Υποχρεώσεις του **Φορέα** **ΜΕΤΑ** την **Ολοκλήρωση** της Πρακτικής Άσκησης

Ο **νόμιμος εκπρόσωπος** του φορέα θα λάβει με email τη **Βεβαίωση Πρακτικής**, την οποία θα πρέπει να υπογράψει ψηφιακά (όπως έγινε και με τις συμβάσεις). Το email θα σταλεί **ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑ**, στην διεύθυνση που είχε δηλωθεί στην αρχή (εκεί όπου στάλθηκε και η σύμβαση).

(ο φοιτητής δεν έχει καμία υποχρέωση στο συγκεκριμένο βήμα)

Ο **επόπτης** στον Φορέα θα λάβει με email έναν σύνδεσμο (Microsoft Forms) για να συμπληρώσει το σχετικό **ερωτηματολόγιο**.

(ο φοιτητής δεν έχει καμία υποχρέωση στο συγκεκριμένο βήμα)

Με την ολοκλήρωση των παραπάνω βημάτων, η πρακτική σας θεωρείται

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

ΑΤΛΑΣ

Εθνικό πληροφοριακό σύστημα για θέσεις Πρακτικής

- Για οποιαδήποτε απορία επικοινωνείτε με το Γραφείο Αρωγής Χρηστών ΑΤΛΑ

- Τηλέφωνο: **215 215 7860**
- Email: helpdesk@atlas.grnet.gr
- Ώρες λειτουργίας- Δευτέρα με Παρασκευή 09:00 πμ - 17:00 μμ

ΔΕΝ το διαχειρίζεται το Γραφείο Π.Α.

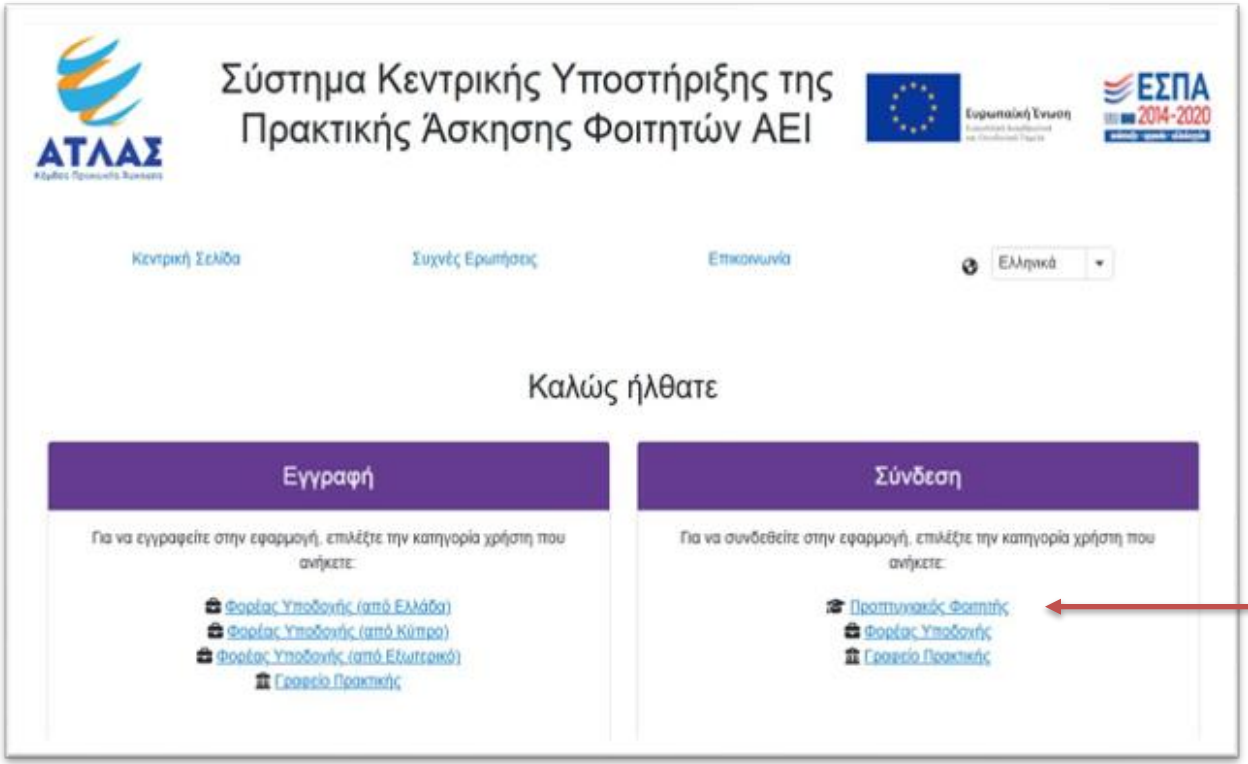
Το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης αναλαμβάνει και κάνει την αντιστοίχιση στον ΑΤΛΑ μεταξύ Φορέα και φοιτητή.

Η «σειρά» είναι:
a) δημοσίευση θέσης από Φορέα στον ΑΤΛΑ
b) ηλεκτρονική υποβολή από τον φοιτητή/τρια της φόρμας όπου θα περιγράφει εκεί την θέση
c) αντιστοίχιση θέσης μετά από λίγες μέρες από το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης εφόσον η θέση είναι **ορατή** και ο **κωδικός group θέσης** σωστός

Η Πλατφόρμα ΑΤΛΑΣ

Κάνετε **ΕΓΓΡΑΦΗ** (σύνδεση με στοιχεία Ευδόξου) και αφού πιστοποιήσετε τη διεύθυνση e-mail του λογαριασμού σας (**ιδρυματικός λογαριασμός**) μπορείτε να συνδεθείτε στο λογαριασμό σας στην πλατφόρμα «Άτλας», όπου μπορείτε να:

1. επεξεργαστείτε τα στοιχεία σας από την καρτέλα «Στοιχεία Φοιτητή»
2. αναζητήσετε θέσεις από την καρτέλα «Αναζήτηση Θέσεων»
3. σώσετε αναζητήσεις που σας ενδιαφέρουν στις «Αγαπημένες Θέσεις»
4. δείτε τις θέσεις Πρακτικής Άσκησης οι οποίες σας έχουν ανατεθεί

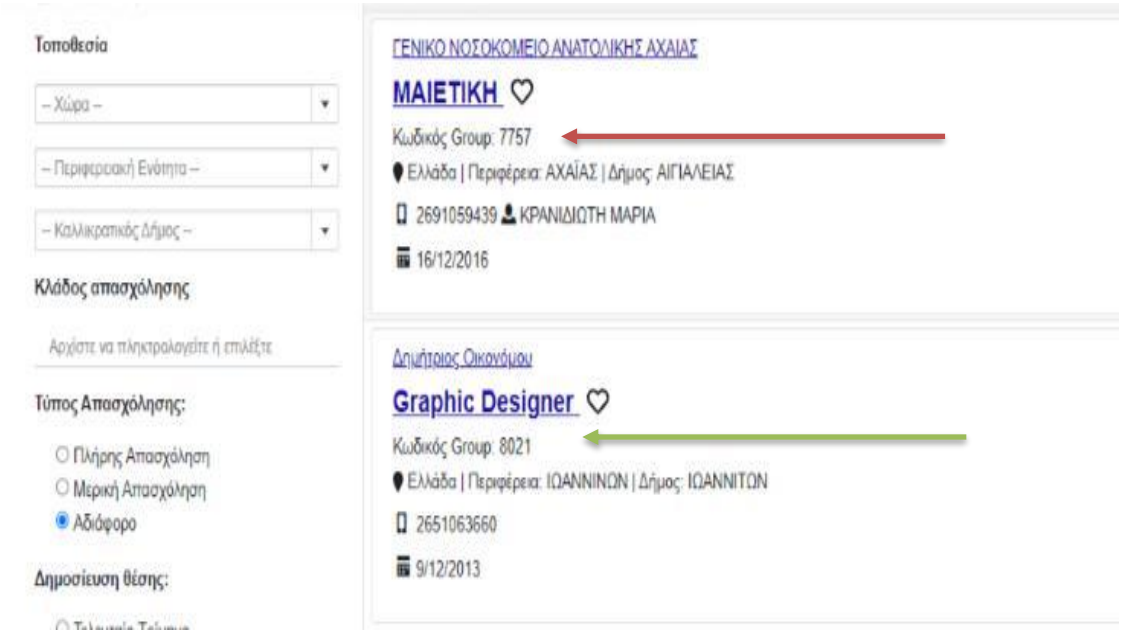


Οδηγίες εδώ

Κωδικός Group θέσης

Κάθε δημοσιευμένη θέση έχει και τον δικό της προσωπικό κωδικό

Πρόκειται για έναν 6ψήφιο αριθμό, τον οποίο πρέπει να συμπληρώσετε προσεκτικά στην Καρτέλα Πρακτικής, ώστε το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης να εντοπίσει τη θέση στον ΑΤΛΑ και να προχωρήσει στην αντιστοίχισή σας με τον Φορέα της επιλογής σας.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Υπογραφή Σύμβασης μέσω Adobe Sign

- ✓ Λαμβάνω email από adobesign@adobesign.com*
- ✓ Κάνω κλικ στο «Review and Sign»
- ✓ Επιλέγω «1 requested field remaining» → τέλος εγγράφου
- ✓ Click to Sign → Apply → Sign → Submit
- ✓ Η διαδικασία γίνεται και από κινητό
- ✓ Το τελικό PDF αποστέλλεται **αυτόματα** σε **ΟΛΟΥΣ** τους συμβαλλόμενους μετά την υπογραφή του από όλους.

*πάει ταυτόχρονα και στους 4 συμβαλλόμενους

LINK με ΟΔΗΓΙΕΣ από site ΠΑ





Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Τρόποι Επικοινωνίας με το Γραφείο Π.Α.



- Ιστοσελίδα → pa.uth.gr
  είναι το βασικό κανάλι ενημέρωσης (Ανακοινώσεις)

- Social Media: κάντε follow για ανακοινώσεις & άμεση επικοινωνία
  - Instagram: @praktiki_askisi_uth
  - Facebook: @prakti.uth
  - Tik Tok: @universityofthessaly

- Email Τμήματος: praktiki.food@uth.gr
  πιο άμεσες και προσωποποιημένες απαντήσεις

- Τηλέφωνο → 6970101919

Ώρες Τηλεφωνικής επικοινωνίας: **10:00 – 13:00**

*Προτιμήστε την ηλεκτρονική επικοινωνία

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Δείτε την Πρακτική Άσκηση όχι ως υποχρέωση, αλλά ως το πρώτο βήμα για την επαγγελματική σας πορεία.



Γραφείο Πρακτικής Άσκησης

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Καλή Αρχή!!!

Γραφείο Πρακτικής Άσκησης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ 2021-2027

Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή