

Πρακτική Άσκηση ΕΣΠΑ 2025–2026

Ιδρυματικά Υπεύθυνη:
Καθηγήτρια Χρυσή Λασπίδου
Αντιπρύτανης Καινοτομίας, Διεθνοποίησης, Συνεργασιών και
Ψηφιακής Διακυβέρνησης



Γραφείο Πρακτικής Άσκησης



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή

Τμήμα Διαιτολογίας & Διατροφολογίας



Γραφείο Πρακτικής Άσκησης



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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



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



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



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Ταυτότητα Πρακτικής Άσκησης Τμήματος Φυσικής

Επιστημονικά Υπεύθυνη Τμήματος:

➤ Γεωργακούλη Καλλιόπη
email: kgeorgakouli@uth.gr

Διοικητική Υποστήριξη Πρακτικής Άσκησης μέσω ΕΣΠΑ:

➤ Μπουγιέση Μαρία
email: praktiki.dnd@uth.gr



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Χαρακτηριστικά ΠΑ



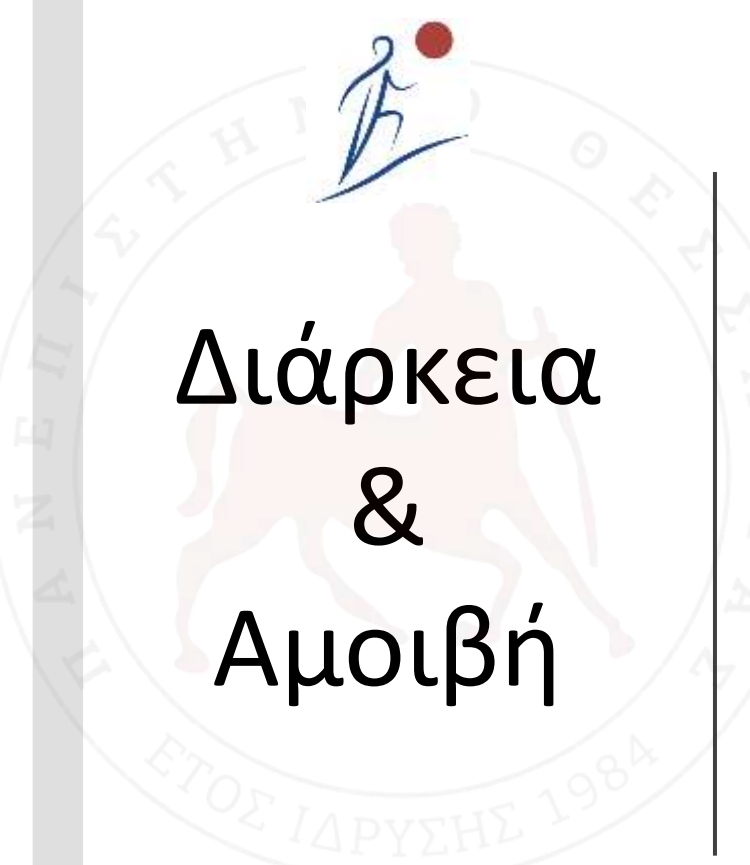
- **Υποχρεωτική**, (η επιτυχής της ολοκλήρωση συνιστά απαραίτητη προϋπόθεση για τη λήψη του πτυχίου)
- Αναγράφεται στο παράρτημα διπλώματος
- Εντάσσεται στο όγδοο (8ο) εξάμηνο σπουδών, ως μάθημα υποχρεωτικό με **κωδικό PL**
- Λαμβάνει **δεκαοκτώ (18) πιστωτικές μονάδες (ECTS)**, οι οποίες λαμβάνονται 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.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Διάρκεια & Αμοιβή

- **Διάρκεια:** 5 συνεχόμενοι μήνες πλήρους απασχόλησης (40 ώρες/εβδομάδα)
- **Αμοιβή:** 350€/μήνα (μικτά)
(338,51 καθαρά, για ασφαλισμένους | | 275,87 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



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή

Ποιοι μπορούν να συμμετέχουν;



Προπτυχιακοί φοιτητές/ριες οι οποίοι/ες

- Έχουν περατώσει το 6ο εξάμηνο σπουδών,
- Έχουν παρακολουθήσει επιτυχώς το 75% των συνολικών ECTS των μαθημάτων, εκτός των ECTS που παρέχει το 4ο έτος (δηλαδή 135 εκ των 180 ECTS),
- Έχουν παρακολουθήσει επιτυχώς τα εξής 15 προαπαιτούμενα μαθήματα:

Προαπαιτούμενα μαθήματα του ΠΠΣ για έναρξη Πρακτικής Άσκησης (ΠΑ)				
A/A	Κωδικός	Τίτλος Μαθήματος	Εξάμηνο Διδασκαλίας	Πιστωτικές Μονάδες (ECTS)
1	1105	Εισαγωγή στην Επιστήμη των Τροφίμων και της Διατροφής	1ο	6
2	2105	Διατροφική Αξιολόγηση	2ο	6
3	3101	Χημεία και Ανάλυση Τροφίμων	3ο	5
4	3104	Διατροφή στα Στάδια της Ζωής	3ο	5
5	3105	Μεταβολισμός I	3ο	5
6	3106	Διατροφική Αγωγή	3ο	5
7	4102	Αρχές Κλινικής Διαιτολογίας	4ο	4
8	4104	Μεταβολισμός II	4ο	5
9	4107	Παθολογική Φυσιολογία	4ο	5
10	5101	Κλινική Διατροφή I	5ο	6
11	5103	Αθλητική Διατροφή	5ο	6
12	5105	Κλινική Παιδιατρική Διατροφή	5ο	3
13	6101	Τεχνητή Διατροφή	6ο	3
14	6104	Τεχνολογία, Ασφάλεια και Ποιοτικός Έλεγχος Τροφίμων	6ο	5
15	6105	Κλινική Διατροφή II	6ο	6
Σύνολο πιστωτικών μονάδων προαπαιτούμενων μαθημάτων				75



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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



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



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Προθεσμία
Εκδήλωσης
Ενδιαφέροντος

ΣΤΑΔΙΟ 1

17/01/2026 – 31/01/2026

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΠΡΟΘΕΣΜΙΕΣ

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



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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
Ευρωπαϊκή Ανάπτυξη για όλους

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



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
Ευρωπαϊκή Ανάπτυξη για Όλους

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 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



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

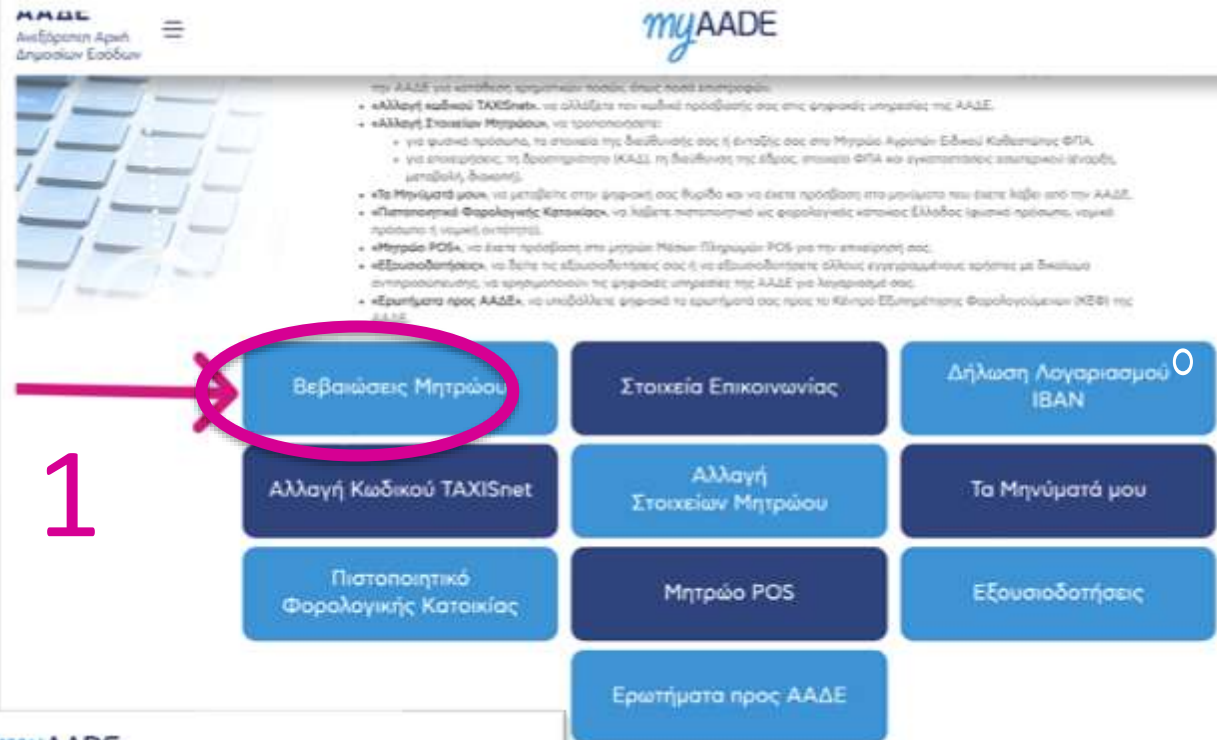


Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή

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



3. ΑΜΚΑ

Έχω ΑΜΚΑ:



ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΩΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ (Α.Μ.Κ.Α.)

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΤΟΜΟΥ	ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ / ΑΦΜ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ (ΚΕΦΑΛΑΙΑ): ΛΑΤΙΝΙΚΟΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ (ΚΕΦΑΛΑΙΑ): * Επώνυμο: * Όνομα: * Όνομα Πατέρα: * Όνομα Μητέρας: * Ημέρ/νία Γέννησης: Καθαρισμός Αναζήτηση		

☒ ΥΠΟΔΕΙΞΗ: Εισάγετε τα αλφαβητικά στοιχεία (με ελληνικούς ή λατινικούς χαρακτήρες) και την ημερομηνία γέννησης.

[Μαζική αναζήτηση για Εργοδότες](#)

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ



4. Βεβαίωση Τήρησης Καταθετικού Λογαριασμού – Εκτύπωση IBAN

ΣΙΓΟΥΡΕΥΤΕΙΤΕ ΟΤΙ:

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

β) είναι **ΕΝΕΡΓΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ**

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

The screenshot displays the online banking interface of the National Bank of Greece (ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ). The left sidebar contains navigation icons for Αρχική, Μεταφορές & Πληρωμές, Λογαριασμοί, Κάρτες, Money Boxes, and a coin icon. The main content area shows account details for a 'Φιλική Ονομασία' (Friendly Name) account. A red box highlights the 'Εκτύπωση IBAN' (Print IBAN) option in the 'Αναλυτικά στο' (Details in) dropdown menu, with a red arrow pointing to it. Below this, the account type is 'ΑΠΛΟ ΤΑΜΙΕΥΤΗΡΙΟ ΦΥΣΙΚΩΝ ΠΡΟΣΩΠΩΝ' (Simple Savings Account for Natural Persons). The account balance is shown as '0,00 €' with a note 'Ευχέρεια υπερανάληψης' (Ease of overdraft). The account holder's name is partially visible as 'Δικαιούχος'. At the bottom, there are links for 'Συναθρογές', 'Statements', 'Πάγιες', and 'Άλλα στοιχεία'.



Εθνικό Μητρώο Ασφάλισης - Ασφαλιστικής Ικανότητας "ΑΤΛΑΣ"

Αρχική

Το Σύστημα "ΑΤΛΑΣ"

Ασφαλιστικό Βιογραφικό

Ασφαλιστική Ικανότητα

Νομοθεσία

Συχνές Ερωτήσεις

Επικοινωνία

Ασφαλιστική Ικανότητα

Στο Πληροφοριακό Σύστημα «Ατλας» περιλαμβάνεται το Εθνικό Μητρώο Δικαιούχων Περιβολής - Ασφαλιστικής Ικανότητας. Μέσω αυτού δίνεται η δυνατότητα πληροφόρησης για την Ασφαλιστική σας Ικανότητα.

Για τους ανασφάλιστους πολίτες (Ν.4368/2016):

Κατόν της δημοσίευσης της υπ' αρ. Α3(γ)/ΤΠ/οικ.25132 Κ.Υ.Α. (ΦΕΚ 908 τ.Β' - ΑΔΑ:6Λ2Η465ΦΥΟ-ΠΗΟ) «Ρυθμίσεις για τη διασφάλιση της πρόσβασης των ανασφάλιστων στο Δημόσιο Σύστημα Υγείας», υπάρχουν κατηγορίες ανασφάλιστων πολιτών που έχουν δικαίωμα μηδενικής συμμετοχής στην φαρμακευτική αγωγή και επίσης εξαιρούνται από το κόστος του ΙΕ ανά συνταγή.

Από αυτή την σελίδα, μπορείτε να ελέγξετε αν έχετε ενταχθεί σε κάποια από αυτές τις κατηγορίες.

Η πρόσβαση γίνεται με τους παρακάτω τρόπους:

- με τη χρήση των κωδικών του ΤΑΧΙΣ της ΑΑΔΕ
- με τη χρήση κωδικών κΙΔΑΣ

Σε κάθε περίπτωση απαιτείται η γνώση του ΑΜΚΑ. Σε περίπτωση που δεν θυμάστε τον ΑΜΚΑ σας μπορείτε να τον αναζητήσετε στη σελίδα [Έχω ΑΜΚΑ:](#)

Πρόσβαση στην Ασφαλιστική Ικανότητα (ΤΑΧΙΣ)

Πρόσβαση στην Ασφαλιστική Ικανότητα (κΙΔΑΣ)

Πατάς Εδώ

ΟΔΗΓΙΕΣ σε SITE ΠΑ



**5. Βεβαίωση
Ασφαλιστικής
Ικανότητας**
(να φαίνεται η
διάρκεια)

SCREEN SHOT

Α.Μ.Κ.Α.:

Επώνυμο Γέννησης:
Επώνυμο Σημερινό:
Όνομα:
Όνομα Πατρός:
Όνομα Μητρός:

Αριθμός Ταυτότητας:
Είδος Ταυτότητας: ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΗ
Υποκοσμήσεις: ΕΛΛΑΔΑ
Φύλο: ΘΗΛΥ
Ημε/νία Γέννησης:

Στοιχεία Ασφαλιστικής Ικανότητας

ΑΜΚΑ	Φορέας	Ασφ/νος Συντ/χος	Κατηγορ. Συνταξίας	Άμεσος Έμμεσος	ΑΜΚΑ Άμεσο Ασφ.	Αρ. Μητρ. Φορέα	Ημε/νία Έναρξης	Ημε/νία Λήξης	Ημε/νία Ενταξίωσης	Σχόλια
				ΕΜΜΕΣΟΣ				28/02/2026		

Συμμετοχή στη φαρμακευτική δαπάνη



Κατάσταση: **ΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΗ**

Συμμετοχή για φάρμακα: Συμμετοχή βάσει Τομέου Ασφάλισης.

Φορέας Ασφάλισης:

6. Αριθμός συστήματος ΕΦΚΑ (ΑΜΑ-ΙΚΑ)

* [Οδηγίες](#) για την Έκδοση Αριθμού Συστήματος ΕΦΚΑ



**ΕΦΚΑ**
Ενιαίος Φορέας Κοινωνικής Ασφάλισης

Βεβαίωση Απογραφής

■ Αρχική Σελίδα

Τρέχων Χρήστης

☯ Αλλές εφαρμογές

☯ Αποσύνδεση

Οδηγίες Χρήσης

Καλοσωρίσατε στην Ηλεκτρονική Υπηρεσία Βεβαίωσης Απογραφής.

Απαιτείται να έχετε εγκατεστημένο το Adobe Reader.

Πατήστε [Εδώ](#) για την εμφάνιση της βεβαίωσης.

**Πατάς εδώ**

Ηλεκτρονικές Υπηρεσίες ΕΦΚΑ

version 1.0



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' αghιστείας) 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.

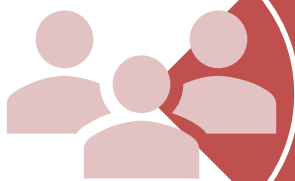


Επιλογή & Δήλωση Φορέα

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) μαζί 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 Έδρας (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)



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)

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



Στάδιο 3.1: Έναρξη Πρακτικής

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



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



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
Ευρωπαϊκή Ένωση

Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Ύληση

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

Κεντρική Σελίδα Συχνές Ερωτήσεις Επικοινωνία Ελληνικά

Καλώς ήλθατε

Εγγραφή

Για να εγγραφείτε στην εφαρμογή, επιλέξτε την κατηγορία χρήστη που ανήκετε:

- Φοιτάς Υποδονός (από Ελλάδα)
- Φοιτάς Υποδονός (από Κύπρο)
- Φοιτάς Υποδονός (από Ελβετία)
- Γραφείο Πρακτικής

Σύνδεση

Για να συνδεθείτε στην εφαρμογή, επιλέξτε την κατηγορία χρήστη που ανήκετε:

- Γραμματικός Φοιτητής
- Φοιτάς Υποδονός
- Γραφείο Πρακτικής

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.

Τοποθεσία

— Χώρα —

— Περιφερειακή Ενότητα —

— Καλλικρατικός Δήμος —

Κλάδος απασχόλησης

Αρχίστε να πληκτρολογείτε ή επιλέξτε

Τύπος Απασχόλησης:

- ☐ Πλήρης Απασχόληση
☐ Μερική Απασχόληση
☒ Αδιάφορο

Δημοσίευση θέσης:

☐ Τελειωμένη Τελειωμένη

[ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΧΑΪΑΣ](#)

[ΜΑΙΕΤΙΚΗ](#) ❤️

Κωδικός Group: 7757

📍 Ελλάδα | Περιφέρεια: ΑΧΑΪΑΣ | Δήμος: ΑΙΓΙΑΛΕΙΑΣ

📞 2691059439 👤 ΚΡΑΝΙΔΙΩΤΗ ΜΑΡΙΑ

📅 16/12/2016

[Δημήτριος Οικονόμου](#)

[Graphic Designer](#) ❤️

Κωδικός Group: 8021

📍 Ελλάδα | Περιφέρεια: ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ | Δήμος: ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

📞 2651063660

📅 9/12/2013

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



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](#)
- Γενικό Email: praktiki.askisi@uth.gr
για γενικές απορίες και διευκρινίσεις
- Email Τμήματος: praktiki.dnd@uth.gr
πιο άμεσες και προσωποποιημένες απαντήσεις
- Τηλέφωνο → 2410684512
Ώρες Τηλεφωνικής επικοινωνίας: **10:00 – 13:00**

***Προτιμήστε την ηλεκτρονική επικοινωνία**



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συναχία

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



Γραφείο Πρακτικής Άσκησης

Καλή Αρχή!!!



Γραφείο Πρακτικής Άσκησης



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή