



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

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



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

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

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, όχι από τους γονείς.



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 ή/και ασφαλιστική υποχρέωση απέναντι στον φοιτητή.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Ταυτότητα Πρακτικής Άσκησης Τμήματος Διαιτολογίας & Διατροφολογίας

**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)
- Η πληρωμή γίνεται μετά το τέλος της Πρακτικής Άσκησης.
- 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

- 3.1 Απογραφικό Δελτίο Εισόδου + Ε3.5 Έναρξης

Στάδιο 3: Ολοκλήρωση Πρακτικής

- 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

Υποβολή αίτησης
ενδιαφέροντος στην
πλατφόρμα (VPN)
«[ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ](#)»



Έλεγχος αιτήσεων &
μοριοδότηση
(από την Επιτροπή
Αξιολόγησης Τμήματος)



Ανάρτηση προσωρινών &
οριστικών αποτελεσμάτων
στην ιστοσελίδα της Π.Α.

pa.uth.gr



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινα Δυναμικά και
Κοινωνική Συνοχή

Προθεσμία
Εκδήλωσης
Ενδιαφέροντος

29/09/2025 – 05/09/2025

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

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

Επιλέγετε αριστερά το μενού «Οι αιτήσεις μου».

Πατάτε επάνω δεξιά «Δημιουργία Νέας αίτησης»

Στον Τύπο Αίτησης επιλέγετε “ΠΑ-Στάδιο 1 Αίτηση Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος Συμμετοχής στην Πρακτική Άσκηση 2024-2025” 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: Αίτηση + Δικαιολογητικά

Είσοδος στην
πλατφόρμα (VPN)
«[ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ](#)»



Συμπλήρωση
προσωπικών στοιχείων



Συμπλήρωση στοιχείων
Φορέα



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
Σταδίου 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



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Στάδιο 2: Αίτηση

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

Επιλέγετε αριστερά το μενού «Οι αιτήσεις μου».

Πατάτε επάνω δεξιά «Δημιουργία Νέας αίτησης»

Στον Τύπο Αίτησης επιλέγετε “ΠΑ-Στάδιο 2 Υποβολή στοιχείων και δικαιολογητικών Πρακτική Άσκηση 2024-2025” 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

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

Βεβαίωση Απόδοσης **ΑΦΜ** (εφορία ή via taxinet) με ορατή τη Δ.Ο.Υ.

<https://rb.gy/sarzwg> → ταυτοποίηση → στοιχεία φυσικού προσώπου → κλικ 'έκδοση' → save

ΑΜΚΑ → <https://www.amka.gr/AMKAGR/>

Βιβλιάριο ή έγγραφο της τράπεζας με το **IBAN**,

ΠΡΟΣΟΧΗ: α) ΑΤΟΜΙΚΟΣ ή να είστε ΚΥΡΙΟΣ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΣ, β) ΕΝΕΡΓΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ

Βεβαίωση Ασφαλιστικής Ικανότητας που δηλώνει την ασφάλεια ασθενείας όπου να φαίνεται η διάρκεια →

<https://www.atlas.gov.gr/ATLAS/Atlas/Login2.aspx>

Αριθμός συστήματος ΕΦΚΑ (ΑΜΑ-ΙΚΑ) →

<https://www.efka.gov.gr/el/bebaiose-apographes>

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

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

<https://rb.gy/sarzwg>



Ανεξάρτητη Αρχή
Δημοσίων Εσόδων

myAADE

την ΑΑΔΕ για κατάθεση χρηματικών ποσών, όπως ποσό επιστροφής:

- «Αλλαγή κωδικού TAXISnet», να αλλάξετε τον κωδικό πρόσβασης σας στις ψηφιακές υπηρεσίες της ΑΑΔΕ.
- «Αλλαγή Στοιχείων Μητρώου», να τροποποιηθεί:
 - για φυσικό πρόσωπο, τα στοιχεία της διεύθυνσής σας ή ένταξής σας στο Μητρώο Αγροτών Ειδικοί Καθεστώςος ΦΠΑ,
 - για επιχειρήσεις, τη δραστηριότητα (ΚΑΔ), τη διεύθυνση της έδρας, στοιχεία ΦΠΑ και εγκαταστάσεις εξοπλισμού (ένταξη, μεταβολή, διακοπή).
- «Τα Μηνύματά μου», να μεταβείτε στην ψηφιακή σας θυρίδα και να έχετε πρόσβαση στα μηνύματα που έχετε λάβει από την ΑΑΔΕ.
- «Πιστοποιητικό Φορολογικής Κατοικίας», να λάβετε πιστοποιητικό ως φορολογικός κάτοικος Ελλάδας άμισθο πρόσωπο, νομικό πρόσωπο ή νομική οντότητα.
- «Μητρώο POS», να έχετε πρόσβαση στο μητρώο Μέσων Πληρωμών POS για την επιχείρησή σας.
- «Εξουσιοδοτήσεις», να δείτε τις εξουσιοδοτήσεις σας ή να εξουσιοδοτήσετε άλλους εγγεγραμμένους χρήστες με δικαίωμα αντιπροσώπευσης, να χρησιμοποιούν τις ψηφιακές υπηρεσίες της ΑΑΔΕ για λογαριασμό σας.
- «Ερωτήματα προς ΑΑΔΕ», να υποβάλλετε ψηφιακά τα ερωτήματά σας προς το Κέντρο Εξυπηρέτησης Φορολογουμένων (ΚΕΦ) της ΑΑΔΕ.

1

Βεβαιώσεις Μητρώου

Στοιχεία Επικοινωνίας

Δήλωση Λογαριασμού IBAN

Αλλαγή Κωδικού TAXISnet

Αλλαγή Στοιχείων Μητρώου

Τα Μηνύματά μου

Πιστοποιητικό Φορολογικής Κατοικίας

Μητρώο POS

Εξουσιοδοτήσεις



ΑΑΔΕ
Ανεξάρτητη Αρχή
Δημοσίων Εσόδων

myAADE

Βεβαιώσεις Μητρώου

Στη σελίδα αυτή μπορείτε να αναζητήσετε και να εκδώσετε ψηφιακά βεβαιώσεις:

- της τρέχουσας εικόνας των στοιχείων του Φορολογικού σας Μητρώου,
- του ιστορικού μεταβολών των στοιχείων του Φορολογικού σας Μητρώου, συγκεντρωτικά ή ανά θεματική ενότητα.

Όπως αυτά έχει συμμορφωθεί από την υποβολή των δηλώσεών σας και καταχωρηθεί στο πληροφοριακό σύστημα της ΑΑΔΕ. Ενδεικτικά:

- «Τρέχουσα Εικόνα Φυσικού Προσώπου», για να δείτε λεπτομέρειες για τα στοιχεία του Φορολογικού σας Μητρώου και να εκδώσετε Βεβαιώσεις Τρέχουσας Εικόνας Στοιχείων Φυσικού Προσώπου.
- «Ιστορικό Μεταβολών Φυσικού Προσώπου» για να δείτε τα ιστορικά των μεταβολών του Φορολογικού σας Μητρώου, συγκεντρωτικά ή ανά θεματική ενότητα και να εκδώσετε Βεβαιώσεις Ιστορικού Μεταβολών Στοιχείων Φυσικού Προσώπου.
- «Τρέχουσα Εικόνα Οντότητας/Επιχείρησης», για να δείτε τα στοιχεία της επιχείρησής σας στο Μητρώο της ΑΑΔΕ και να εκδώσετε Βεβαιώσεις Τρέχουσας Εικόνας Στοιχείων Οντότητας/Οικονομικής Επιχείρησης.
- «Ιστορικό Μεταβολών Οντότητας/Επιχείρησης» για να δείτε το ιστορικό μεταβολών των στοιχείων Μητρώου της επιχείρησής σας, συγκεντρωτικά ή ανά θεματική ενότητα και να εκδώσετε Βεβαιώσεις Ιστορικού Μεταβολών Στοιχείων Οντότητας/Οικονομικής Επιχείρησης.

2

Τρέχουσα Εικόνα Φυσικού Προσώπου

Ιστορικό Μεταβολών Φυσικού Προσώπου

Τρέχουσα Εικόνα Οντότητας/Επιχείρησης

Ιστορικό Μεταβολών Οντότητας/Επιχείρησης



ΑΜΚΑ

<https://www.amka.gr/AMKAGR/>

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:

* Ημέρα Γέννησης:

Καθαρισμός

Αναζήτηση

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

[Μαζική αναζήτηση για Εργοδότες](#)

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Βεβαίωση Τήρησης Καταθετικού Λογαριασμού – Εκτύπωση IBAN

α) ΑΤΟΜΙΚΟΣ ή να είστε ΚΥΡΙΟΣ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΣ,

β) ΕΝΕΡΓΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

The screenshot displays the online banking interface of the National Bank of Greece (ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ). The header includes the bank's logo and a search bar. The left sidebar contains navigation icons for Home (Αρχική), Transfers & Payments (Μεταφορές & Πληρωμές), Accounts (Λογαριασμοί), Cards (Κάρτες), Money Boxes (Money Boxes), and a coin icon. The main content area shows account details for a 'Φιλική Ονομασία' (Friendly Name) account. A dropdown menu is open, highlighting the 'Εκτύπωση IBAN' (Print IBAN) option, which is also indicated by a red arrow. The account details include the IBAN, the account type 'ΑΠΛΟ ΤΑΜΙΕΥΤΗΡΙΟ ΦΥΣΙΚΩΝ ΠΡΟΣΩΠΩΝ' (Simple Savings Account for Natural Persons), and the account holder's name. The balance is shown as 0,00 € for both the current and available amounts. The interface is in Greek, with some elements in English.

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Αναζήτηση

Αρχική

Μεταφορές & Πληρωμές

Λογαριασμοί

Κάρτες

Money Boxes

Αναλυτικά στο

Αντιγραφή IBAN

Εκτύπωση IBAN

Αποστολή IBAN

Φιλική Ονομασία

IBAN GR

Λογιστικό υπόλοιπο

Διαθέσιμο υπόλοιπο

ΑΠΛΟ ΤΑΜΙΕΥΤΗΡΙΟ ΦΥΣΙΚΩΝ ΠΡΟΣΩΠΩΝ

Είδος Λογαριασμού

0,00 €

Ευχέρεια υπερανάληψης

0,00 €

Δεσμεύσεις

Δικαιούχος

Προσθήκη Χρημάτων

Αποστολή Χρημάτων

Συναθροιστές

Statements

Πάγιες

Άλλα στοιχεία

Βεβαίωση Ασφαλιστικής Ικανότητας

<https://pa.uth.gr/xrisima/entupa-eggrafa/>



Γραφείο Πρακτικής Άσκησης Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

ΑΡΧΙΚΗ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ▾

ΤΜΗΜΑΤΑ

ΧΡΗΣΙΜΑ ▾

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΕΚΔΟΣΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ

ΕΚΔΟΣΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ

- Για όσους φοιτητές έχουν κωδικούς taxisnet (και γνωρίζουν τον ΑΜΚΑ τους) : <https://www.atlas.gov.gr/Atlas/Atlas/Login2.aspx>
- Για όσους φοιτητές δεν έχουν κωδικούς taxisnet μπορεί να δοκιμάσει ο γονέας τους να κάνει είσοδο και να εκδώσει την ασφαλιστική του ικανότητά και να εμφανιστούν ως προστατευόμενα μέλη, διαφορετικά μπορούν να αποκτήσουν προσωπικούς κωδικούς taxisnet εδώ: <https://www1.gsis.gr/registration/chooseRegistrationType.htm> και αφού λάβουν κωδικούς να προχωρήσουν κανονικά στην έκδοση ασφαλιστικής ικανότητας.
- Για όσους φοιτητές δεν μπορούν να εκδώσουν την Ασφαλιστική τους ικανότητα ηλεκτρονικά, θα πρέπει να επικοινωνήσουν με τον Φορέα Ασφάλισης τους για να κλείσουν ραντεβού.

* Η ασφαλιστική ικανότητα είναι η ιατροφαρμακευτική σας κάλυψη που έχετε έμμεσα από το ταμείο (Φορέας Ασφάλισης) που ανήκουν οι γονείς σας ως προστατευόμενα μέλη. Μας ενδιαφέρει όλο το διάστημα της πρακτικής σας να είστε καλυμμένοι.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα Ανθρώπινο δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Βεβαίωση Ασφαλιστικής Ικανότητας (να φαίνεται η διάρκεια)

<https://www.atlas.gov.gr/ATLAS/Atlas/Login2.aspx>

Εθνικό Μητρώο Ασφάλισης - Ασφαλιστικής Ικανότητας "ΑΤΛΑΣ"

Ασφαλιστική Ικανότητα

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

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

Κατόπιν της δημοσίευσης της υπ' αρ. Α3(γ)/ΤΠ/Μικ.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 σπατάλη και επίσης εξαιρούνται από τα 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 TAXIS της ΑΑΔΕ
- με τη χρήση κωδικών ΕΙΔΑΣ

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

[Πρόσβαση στην Ασφαλιστική Ικανότητα \(TAXIS\)](#)

[Πρόσβαση στην Ασφαλιστική Ικανότητα \(ΕΙΔΑΣ\)](#)

Μπαίνεις εδώ

SCREEN SHOT



Α.Μ.Κ.Α.:

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

Αριθμός Ταυτότητας: Είδος Ταυτότητας: Υποκοτότητα: Φύλο: Ημέρ/νία Γέννησης:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΗ
ΕΛΛΑΔΑ
ΘΗΛΥ

Στοιχεία Ασφαλιστικής Ικανότητας

ΑΜΚΑ	Φορέας	Ασφ/νος Συντ/γος	Κατηγ. Συντάξης	Χρονος Έμμεσος	ΑΜΚΑ Χρονος Ασφ.	Αρ. Μητρ. Φορέα	Ημέρ/νία Έναρξης	Ημέρ/νία Λήξης	Ημέρ/νία Ενημέρωσης	Σχόλια
				ΕΜΜΕΣΟΣ				28/02/2026		

Συμμετοχή στη φαρμακευτική δαπάνη

Κατάσταση: **ΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΗ**

Συμμετοχή για φάρμακα: Συμμετοχή Βάσει Τομέιου Ασφάλισης.

Φορέας Ασφάλισης:

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Αριθμός συστήματος ΕΦΚΑ (ΑΜΑ-ΙΚΑ)

<https://www.efka.gov.gr/el/bebaiouse-apographes>

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

**ΕΦΚΑ**
Ενιστός 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.

 Μπαίνεις εδώ

Ηλεκτρονικές Υπηρεσίες ΕΦΚΑ

version 1.0



Υπεύθυνη Δήλωση για Καθεστώς Εργασίας

μέσω gov.gr, link: <https://shorturl.at/dkCMQ>

(είσοδος 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' αχχιστείας) 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.

link video tutorial → <https://www.youtube.com/watch?v=JDh3LI5Xyk4>

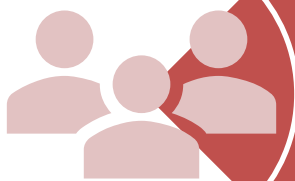
Επιλογή & Δήλωση Φορέα

Είσοδος με τα στοιχεία του **Ευδόξου** στο πληροφοριακό σύστημα [ΑΤΛΑΣ](#) & «αναζήτηση θέσεων».

- **Ήδη δημοσιευμένη θέση:** Επικοινωνείτε με τον Φορέα (τα στοιχεία επικοινωνίας, όπως email και τηλέφωνο, βρίσκονται στις δημοσιευμένες θέσεις) και, εφόσον συμφωνήσει στη συνεργασία, το δηλώνετε στην αίτηση/φόρμα σας μαζί με τις επιπλέον πληροφορίες που απαιτούνται.
- **Νέα θέση:** 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*.
- Αφού συμπληρώσετε τα προσωπικά σας στοιχεία, όταν βρείτε στον ΑΤΛΑ την θέση που σας ενδιαφέρει και έχετε ήδη έρθει σε επαφή με τον Φορέα και έχετε συμφωνήσει, συμπληρώνετε προσεκτικά στην αίτηση τα στοιχεία του Φορέα (παιρνετε τα στοιχεία copy-paste από τον ΑΤΛΑ)
- Συμπληρώνετε και τον κωδικό GROUP θέσης ΑΤΛΑΣ, δηλαδή τον 6ψήφιο αριθμό που εμφανίζεται δίπλα στην δημοσιευμένη θέση, στο πεδίο που σας ζητείται.

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

«Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων & Διατροφής»



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

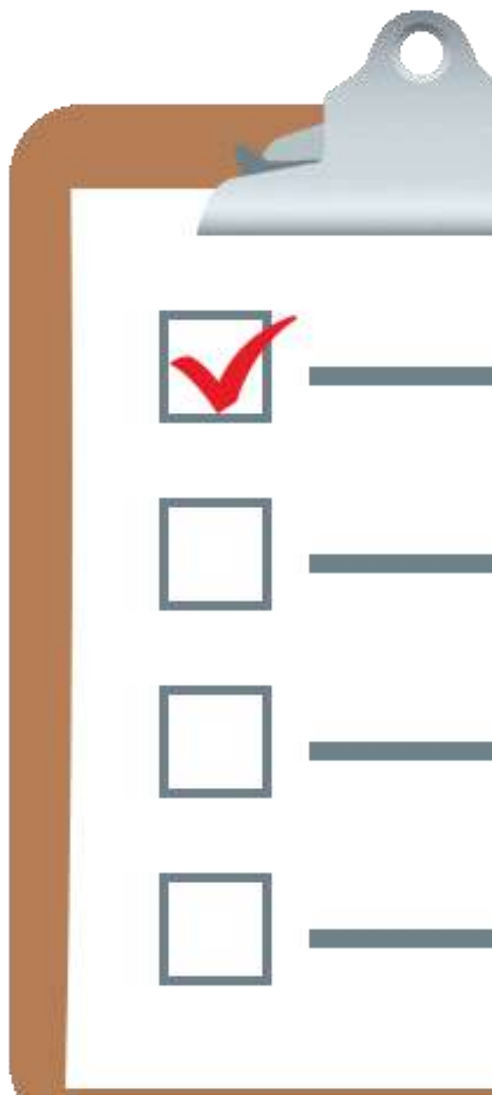


Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας **ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ** να είναι Φορέας Υποδοχής



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)**
- ☐ **mail του υπευθύνου για την υπογραφή της σύμβασης**
- ☐ **Ονοματεπώνυμο Επιβλέποντα Πρακτικής Άσκησης στον Φορέα**
- ☐ **E-mail & τηλέφωνο επιβλέποντα στον Φορέα**
- ☐ **Ωράριο (πχ 09:00-17:00)**
- ☐ Ημερομηνία Έναρξης ΠΑ
- ☐ Ημερομηνία Περάτωσης ΠΑ

Υποχρεώσεις Φορέα

- Υποχρεωτική δήλωση του φοιτητή στο ΕΡΓΑΝΗ (Έναρξη & Λήξη με έντυπο Ε3.5)*
- Ορισμός επόπτη πρακτικής
- Ψηφιακή υπογραφή βεβαίωσης & συμπλήρωση ερωτηματολογίου (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.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή

Υποχρεώσεις Φοιτητή

- Σωστή και συνεχής επικοινωνία με επόπτη
- 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)



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Στάδιο 3.1: Έναρξη Πρακτικής

Απογραφικό Δελτίο
Εισόδου + Ε3.5 Έναρξης



Συμπληρώνεται από τον
φοιτητή με την έναρξη της
Πρακτικής του Άσκησης.
Όδηγίες υπάρχουν στο site
της ΠΑ.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Στάδια 3.2 & 3.3: Ολοκλήρωση Πρακτικής

Απογραφικό Δελτίο
Εξόδου + Ε3.5 Λήξης



Αποτίμηση –
Αξιολόγηση



Συμπληρώνονται από
τον φοιτητή ΜΕΤΑ την
λήξη της ΠΑ.
Οδηγίες στο site.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Από τη μεριά του Φορέα: Ολοκλήρωση Πρακτικής

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**, στη διεύθυνση που είχε δηλωθεί στην αρχή (εκεί όπου στάλθηκε και η σύμβαση). (ο φοιτητής δεν έχει καμία υποχρέωση στο συγκεκριμένο βήμα)



Ο **επόπτης** της πρακτικής 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**.



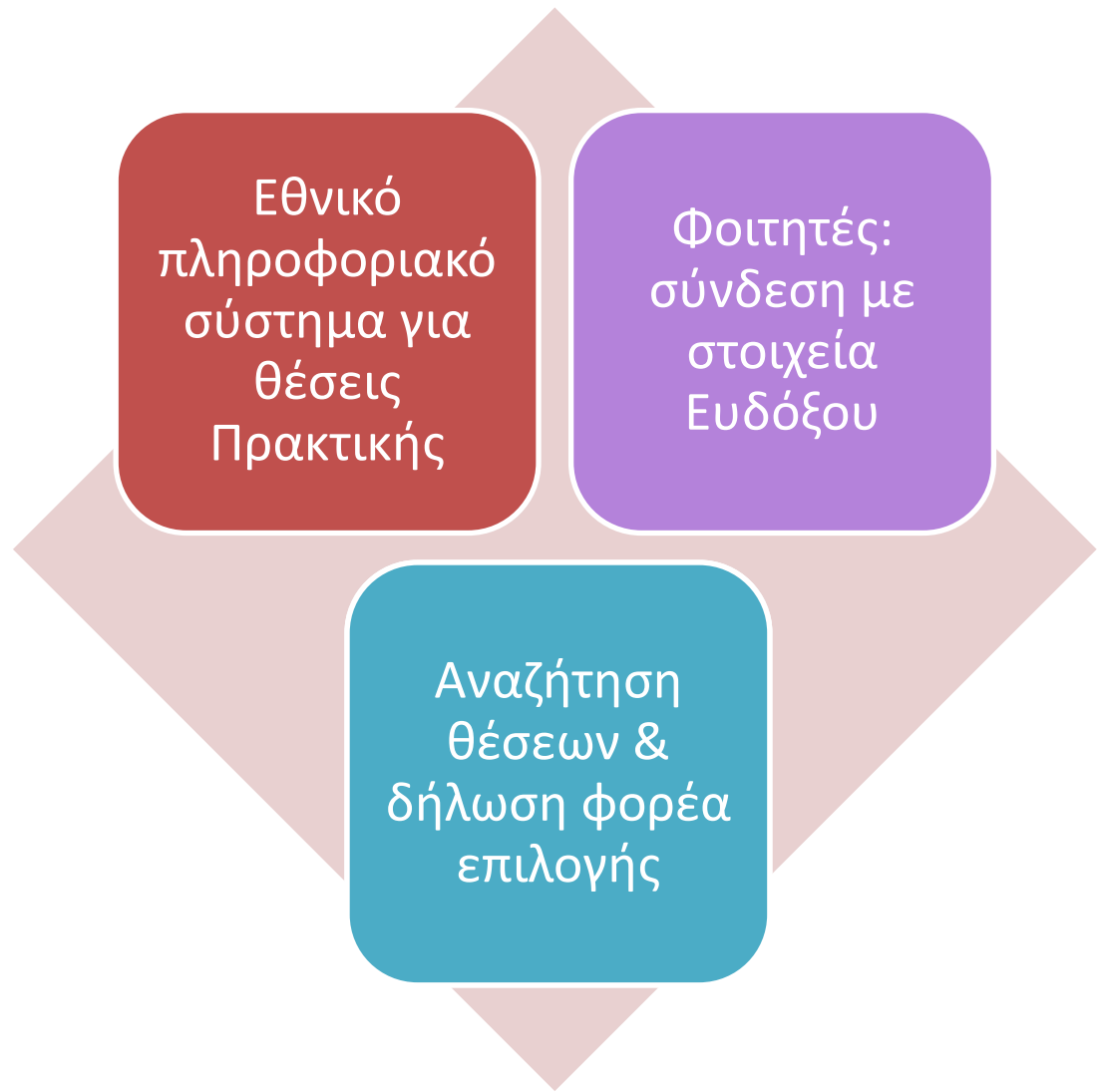
Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα:
Ανθρώπινο δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Τι είναι η πλατφόρμα ΑΤΛΑΣ;



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή

ΑΤΛΑΣ

- 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 τον διοικητικό εφόσον η θέση είναι ορατή και ο **κωδικός group θέσης** σωστός

Η Πλατφόρμα ΑΤΛΑΣ

<https://atlas.grnet.gr/>

Κάνετε **ΕΓΓΡΑΦΗ** 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

The screenshot shows the ATLAS platform interface. At the top, there are logos for ATLAS, the Ministry of Education and Religious Affairs, the European Union, and the NSRF (ΕΣΠΑ) 2014-2020. Below the logos, there are links for 'Κεντρική Σελίδα', 'Συχνές Ερωτήσεις', and 'Επικοινωνία', along with a language selector set to 'Ελληνικά'. The main heading is 'Καλώς ήλθατε'. There are two main sections: 'Εγγραφή' (Registration) and 'Σύνδεση' (Login). Under 'Εγγραφή', it says 'Για να εγγραφείτε στην εφαρμογή, επιλέξτε την κατηγορία χρήστη που ανήκετε:' and lists four options: 'Φοιτάς Υποδονός (από Ελλάδα)', 'Φοιτάς Υποδονός (από Κύπρο)', 'Φοιτάς Υποδονός (από Ελβετία)', and 'Γραφείο Πρακτικής'. Under 'Σύνδεση', it says 'Για να συνδεθείτε στην εφαρμογή, επιλέξτε την κατηγορία χρήστη που ανήκετε:' and lists three options: 'Γραφείο Πρακτικής', 'Φοιτάς Υποδονός', and 'Φοιτάς Υποδονός'. A red arrow points to the 'Γραφείο Πρακτικής' option in the login section.

Οδηγίες εδώ:

<https://atlas.grnet.gr/Files/RegistrationStudentGR.pdf>

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:

© Τεχνολογία Τεχνολογία

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΧΑΪΑΣ

ΜΑΙΕΤΙΚΗ



Κωδικός Group: 7757XX

📍 Ελλάδα | Περιφέρεια: ΑΧΑΪΑΣ | Δήμος: ΑΙΓΙΑΛΕΙΑΣ

☎ 2691059439 👤 ΚΡΑΝΙΔΙΩΤΗ ΜΑΡΙΑ

📅 16/12/2016

Δημήτριος Οικονόμου

Graphic Designer



Κωδικός Group: 8021XX

📍 Ελλάδα | Περιφέρεια: ΙΟΑΝΝΙΝΩΝ | Δήμος: ΙΟΑΝΝΙΝΩΝ

☎ 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 όλους μετά την υπογραφή



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή





Θα λάβετε στο email σας ένα μήνυμα από τον Αποστολέα “ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ || ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ via Adobe Sign” από τη διεύθυνση <adobesign@adobesign.com>adobesign@adobesign.com> με τίτλο “Signature requested on {ΟΝΟΜΑ ΑΡΧΕΙΟΥ}”. Στο μήνυμα θα βρείτε ένα μεγάλο μπλε κουμπί που λέει “Review and Sign”. Θα πρέπει να το κλικάρετε και να μπείτε στο αρχείο και να ακολουθήσετε τις οδηγίες υπογραφής. Συγκεκριμένα, αν θέλετε κάνετε κλικ στο μπλε πλαίσιο “1 requested field remaining”, το οποίο θα σας οδηγήσει στην τελευταία σελίδα του εγγράφου (ή απλά σκρολάρετε στο τέλος του εγγράφου), όπου πρέπει να μπει η υπογραφή σας και όπου θα έχουν πιθανά υπογράψει οι υπόλοιποι συμβαλλόμενοι. Φαίνεται ξεκάθαρα πού υπογράφετε, κάνοντας κλικ στην επιλογή “Click to Sign”. Κάνοντας κλικ, θα δείτε προσυμπληρωμένο το όνομά σας. Κάνετε κλικ πρώτα στο μπλε πλήκτρο “Apply”, έπειτα αριστερά στο μπλε πλήκτρο “Sign” και τέλος στο πλήκτρο “Submit”, που εμφανίζεται στο κάτω μέρος της σελίδας.

Να σημειωθεί ότι η όλη διαδικασία γίνεται άνετα και από το κινητό σας ακολουθώντας τα ίδια βήματα, οπότε μπορείτε εύκολα και γρήγορα και από οπουδήποτε είστε να ανταποκριθείτε και να υπογράψετε άμεσα. Παρακαλούμε να δώσετε προτεραιότητα σε αυτά τα emails για να μην καθυστερεί η διαδικασία.

Θα μπορούσατε να καταχωρήσετε και τη διεύθυνση <adobesign@adobesign.com>adobesign@adobesign.com> στις επαφές σας για να μην πάει στα spam.

Αν έχετε οποιοδήποτε πρόβλημα και είναι απολύτως αναγκαίο, μπορείτε να επικοινωνείτε στο 2421074720 και στο 2410684512.

Προσοχή!!! Μόλις υπογράψετε, δε χρειάζεται να κάνετε τίποτα άλλο!

Μη στείλετε mail, μη μας στέλνετε την υπογεγραμμένη σύμβαση, δεν είναι αναγκαίο, εμείς θα λάβουμε ειδοποίηση από το σύστημα ότι υπογράψατε. Μόλις μπει και η τελευταία υπογραφή, το σύστημα στέλνει αυτόματα την τελική μορφή του εγγράφου, με όλες τις υπογραφές (final pdf) σε όλους τους συμβαλλόμενους. Μην ανησυχείτε αν δεν κατεβάσατε τη σύμβαση με την υπογραφή σας, θα τη λάβετε όταν υπογράψουν όλοι. Αν δεν έχετε λάβει το pdf, είναι γιατί δεν υπογράφηκε από όλους τους συμβαλλόμενους.





Τρόποι Επικοινωνίας με το Γραφείο Π.Α.

- Ιστοσελίδα → pa.uth.gr
 - βασικό κανάλι ενημέρωσης (Ανακοινώσεις)
- Social Media: κάντε follow για άμεσες ανακοινώσεις & επικοινωνία
 -  Instagram: [@praktiki_askisi_uth](https://www.instagram.com/praktiki_askisi_uth)
 -  Facebook: [@prakti.uth](https://www.facebook.com/prakti.uth)
 -  Tik Tok: [@universityofthessaly](https://www.tiktok.com/@universityofthessaly)
- Γενικό Email: praktiki.askisi@uth.gr
 - για απορίες και διευκρινίσεις
- Τηλέφωνο → 2410684512

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

***Προτιμήστε την ηλεκτρονική επικοινωνία**



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή

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





ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Καλή Επιτυχία!

Γραφείο Πρακτικής Άσκησης



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή