

Τμήμα Μαθηματικών
Dept. of Mathematics & Applied

Το πρόγραμμα Πρακτικής Άσκησης

Ακαδημαϊκό έτος 2025-26

Μιχάλης Πλεξουσάκης, Τμήμα Μαθηματικών και Εφαρμοσμένων Μαθηματικών

ΤΜΗΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΩΝ
DEPARTMENT OF MATHEMATICS AND APPLIED MATHEMATICS





Τι είναι η Πρακτική Άσκηση

Εκπαιδευτική διαδικασία που σκοπό έχει να συνδέσει την ακαδημαϊκή γνώση με την αγορά εργασίας.

- ❖ Υλοποιείται ως εργασία για **3 μήνες** σε Φορείς Υποδοχής Δημόσιους ή Ιδιωτικούς εκτός Πανεπιστημίου με σκοπό την απόκτηση εμπειρίας σε δραστηριότητες σχετικές με τις ακαδημαϊκές σπουδές και προσωπικούς στόχους.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Οφέλη της Πρακτικής Άσκησης

- ♦ Δίνεται η ευκαιρία μιας πρώτης επαφής με τον επαγγελματικό χώρο που είναι συναφής με τις σπουδές τους.
- ♦ Εφαρμόζουν τις γνώσεις που απέκτησαν στο Πανεπιστήμιο και ενημερώνονται για τις τρέχουσες τάσεις αγοράς εργασίας και για τις δεξιότητες που απαιτούνται.
- ♦ Αποκτούν εμπειρία εργασίας σε ομάδα και προετοιμάζονται για τις συνθήκες, τα προβλήματα και τις προκλήσεις που θα συναντήσουν μετά την αποφοίτηση.
- ♦ Γνωρίζουν τα διάφορα αντικείμενα του επαγγελματικού χώρου ώστε να επιλέξουν αυτό που θα τους προσφέρει τα περισσότερα οφέλη σε επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Γιατί να κάνω Πρακτική Άσκηση;

- ♦ Για να αξιοποιήσετε την επιστημονική γνώση που έχετε αποκτήσει μέσω των σπουδών σας.
- ♦ Για να αποκτήσετε επαγγελματικές δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας, ανάληψης ευθύνης και πρωτοβουλίας, και την απόκτηση επαγγελματικής συνείδησης.
- ♦ Για να έρθετε σε επαφή με τις συνθήκες της αγοράς και τη διαδικασία εύρεσης εργασίας.
- ♦ Για να κατανοήσετε καλύτερα την αγορά εργασίας, τις τάσεις της και τη σύνδεση της με την εκπαιδευτική διαδικασία.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Γιατί να κάνω Πρακτική Άσκηση;

- ♦ Για να διερευνήσετε τα επαγγελματικά σας ενδιαφέροντα και να βοηθηθείτε στη λήψη αποφάσεων σχετικά με τις μελλοντικές επιλογές εξειδίκευσης.
- ♦ Για να έρθετε σε επαφή με το εργασιακό περιβάλλον και να κατανοήσετε πως αυτό συνδέεται με τις σπουδές σας.
- ♦ Για να έχετε μια πρώτη επαφή με πιθανούς μελλοντικούς εργασιακούς χώρους και τις προκλήσεις τους.
- ♦ Για να αποκτήσετε εργασιακή προϋπηρεσία.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Γιατί να κάνω Πρακτική Άσκηση;

- ♦ Για να καταλάβετε τις απαιτήσεις, τις ανάγκες, τις δυσκολίες και τις ιδιαιτερότητες του εργασιακού περιβάλλοντος.
- ♦ Για να μεταβείτε ομαλά από το ακαδημαϊκό περιβάλλον στο εργασιακό περιβάλλον.
- ♦ Για να επεκτείνετε το δίκτυο των επαφών σας στον επαγγελματικό και επιχειρηματικό χώρο.
- ♦ Για να βελτιώσετε το βιογραφικό σας σημείωμα.
- ♦ Για να αξιολογήσετε τις δυνατότητες επαγγελματικής ένταξης στον Φορέα Υποδοχής.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Οφέλη της Πρακτικής Άσκησης για το Πανεπιστήμιο

- ♦ Ενίσχυση της σύνδεσης με τον επαγγελματικό και τον επιχειρηματικό χώρο.
- ♦ Αξιοποίηση της ακαδημαϊκής έρευνας.
- ♦ Προώθηση των αποφοίτων στην αγορά εργασίας και σύνδεση με τους παραγωγικούς φορείς.
- ♦ Ενδυνάμωση της εξωστρέφειας και της επαγγελματικής δικτύωσης.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Οφέλη για τους Φορείς Υποδοχής

- ♦ Πρόσληψη εξειδικευμένου προσωπικού, με ικανότητες και φιλοδοξίες.
- ♦ Αξιοποίηση επίκαιρης γνώσης και δεξιοτήτων.
- ♦ Υποστήριξη των αναγκών των επιχειρήσεων με νέους ανθρώπους.
- ♦ Σύνδεση με το ακαδημαϊκό περιβάλλον.
- ♦ Συμφέρουσα οικονομικά πρόσληψη.
- ♦ Κοινωνική προσφορά στη νεανική απασχόληση και επαγγελματική αποκατάσταση.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Πως να επιλέξω Φορέα Υποδοχής;

- ♦ Σε ποιους φορείς θα θέλατε να εργαστείτε μελλοντικά;
- ♦ Ποιες είναι οι δεξιότητες και οι ανάγκες σας;
- ♦ Ποιοι είναι οι μακροπρόθεσμοι στόχοι σας;
- ♦ Ποια είναι η θέση στην αγορά και η προοπτική του Φορέα Υποδοχής που εξετάζετε;
- ♦ Συνεισφέρει η απασχόληση στον Φορέα Υποδοχής στην επίτευξη των επαγγελματικών στόχων σας;



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



10



Τι απαιτεί ο Φορέας Υποδοχής από εμένα;

- ♦ Ενθουσιασμό και προσήλωση στην εργασία.
- ♦ Ηθική ακεραιότητα.
- ♦ Δυνατότητα ομαδικής εργασίας.
- ♦ Λήψη πρωτοβουλιών και αποφάσεων.
- ♦ Τεχνικές γνώσεις και διοικητικές ικανότητες.
- ♦ Τήρηση των κανόνων ασφαλείας και εργασίας που ισχύει για το προσωπικό του Φορέα Υποδοχής.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Ένταξη της ΠΑ στο Πρόγραμμα Σπουδών

Η Πρακτική Άσκηση εντάσσεται στο πρόγραμμα σπουδών ως μη υποχρεωτική εκπαιδευτική δραστηριότητα.

- ♦ Ο ασκούμενος ή η ασκούμενη δηλώνει το μάθημα “MEM350 Πρακτική Άσκηση” (επιπλέον των πιστωτικών μονάδων ανά εξάμηνο που προβλέπει ο Οδηγός Σπουδών).
- ♦ Για κάθε μήνα άσκησης (πλήρους απασχόλησης) απονέμονται 6 πιστωτικές μονάδες (ΠΜ, ECTS). Από αυτές 6 συνυπολογίζονται για την απόκτηση του πτυχίου.
- ♦ Η συμμετοχή στο πρόγραμμα Πρακτικής Άσκησης αναγράφεται με τις αναλογούσες πιστωτικές μονάδες στο Παράρτημα Διπλώματος.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Υλοποίηση της Πρακτικής Άσκησης

- ♦ Η Πρακτική Άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί καθ' όλη τη διάρκεια του έτους με τυπική διάρκεια **τρεις (3) μήνες πλήρους απασχόλησης (21-40 ώρες την εβδομάδα)**.
- ♦ Η έναρξη υποβολής αιτήσεων ανακοινώνεται κάθε ακαδημαϊκό έτος στην ιστοσελίδα του Τμήματος και στην ιστοσελίδα του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης. Οι αιτήσεις υποβάλλονται **ηλεκτρονικά**.
- ♦ Η διάρκεια υποβολής αιτήσεων είναι τουλάχιστον δέκα (10) ημερολογιακές ημέρες. Οι αιτήσεις ελέγχονται και επικυρώνονται από τη Γραμματεία μετά τη λήξη της προθεσμίας και προωθούνται στην Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Κριτήρια επιλογής αιτήσεων Πρακτικής Άσκησης

Τα κριτήρια επιλογής των υποψηφίων για την επιλογή στο πρόγραμμα Πρακτικής Άσκησης είναι τα παρακάτω:

- ♦ Η επιτυχής παρακολούθηση, κατά τη λήξη της προθεσμίας κατάθεσης της αίτησης διεξαγωγής Πρακτικής Άσκησης, όλων των υποχρεωτικών μαθημάτων του προγράμματος σπουδών, εκτός ίσως δύο μαθημάτων.
- ♦ Η συγκέντρωση, κατά τη λήξη της προθεσμίας κατάθεσης της αίτησης διεξαγωγής Πρακτικής Άσκησης, τουλάχιστον 150 πιστωτικών μονάδων (ECTS).



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Κατάταξη υποψηφίων

Η κατάταξη των υποψήφιων γίνεται σύμφωνα με τον τύπο

$$B = (ECTS-150) + (MO - 5) * 50$$

όπου ECTS είναι ο αριθμός των ΠΜ που έχει περάσει ο υποψήφιος και MO ο μέσος όρος της βαθμολογίας.

- ♦ Επιπλέον, προηγούνται οι υποψήφιοι οι οποίοι βρίσκονται σε έτος σπουδών μικρότερο ή ίσο του 6ου.
- ♦ Σε περίπτωση ισοβαθμίας προτεραιότητα έχει ο φοιτητής με τον μεγαλύτερο αριθμό κατοχυρωμένων μονάδων ECTS.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

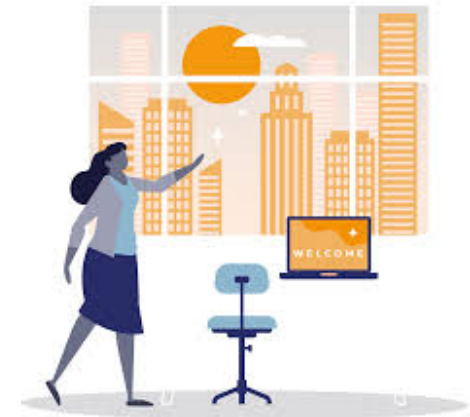


Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Κατάταξη των υποψηφίων

- ♦ Το 5% των θέσεων Πρακτικής Άσκησης που χρηματοδοτούνται μέσω ΕΣΠΑ θα διατίθενται σε άτομα με ειδικές ανάγκες (ΑΜΕΑ).
- ♦ Μετά την επιλογή των φοιτητών και φοιτητριών από την Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης, τα αποτελέσματα αναρτώνται στη σελίδα του Τμήματος και στην ιστοσελίδα του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης.
- ♦ Οι φοιτητές που δεν έχουν επιλεγεί μπορούν να καταθέσουν ηλεκτρονικά ένσταση στη Γραμματεία του Τμήματος εντός πέντε (5) ημερών από την ανάρτηση των αποτελεσμάτων.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Δικαιώματα και υποχρεώσεις ασκούμενων φοιτητών

- ♦ Να ακολουθούν τις οδηγίες που θα τους δοθούν από το Τμήμα ή/και το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης της Μονάδας Υποστήριξης Φοιτητών σχετικά με την υλοποίηση της Πρακτικής Άσκησης.
- ♦ Να τηρούν τους κανόνες ασφαλείας και εργασίας και κάθε άλλη ρύθμιση που ισχύει για το προσωπικό του Φορέα Υποδοχής, συμπεριλαμβανομένου και του ωραρίου εργασίας.
- ♦ Οι ασκούμενοι φοιτητές και φοιτήτριες δικαιούνται άδειας μίας (1) ημέρας ανά μήνα πρακτικής άσκησης για λόγους προσωπικούς, υγείας ή εκπαιδευτικούς, π.χ. εξετάσεις.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Υποχρεώσεις του Φορέα Υποδοχής

- ♦ Να αναθέτει στον ασκούμενο καθήκοντα σχετικά με το αντικείμενο των σπουδών του.
- ♦ Να φροντίζει και να επιβλέπει την εκπαίδευση των ασκούμενων.
- ♦ Να συνεργάζεται με τον Επόπτη Πρακτικής Άσκησης από το Τμήμα.
- ♦ Να συμπληρώνει εβδομαδιαίως το Ημερολόγιο Πρακτικής Άσκησης του φοιτητή ή της φοιτήτριας.
- ♦ Να υπογράψει, στο τέλος της Πρακτικής Άσκησης, το έντυπο αξιολόγησης.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Δικαιολογητικά Πρακτικής Άσκησης

Πριν την έναρξη της Πρακτικής Άσκησης

- ♦ Εξοικειωθείτε με το on-line σύστημα ΑΤΛΑΣ, το σύστημα υποστήριξης πρακτικής άσκησης φοιτητών ΑΕΙ.
- ♦ Συνδεθείτε στο ΑΤΛΑΣ για να αναζητήσετε έναν ή περισσότερους ενδεχόμενους Φορείς Υποδοχής.
- ♦ Επικοινωνήστε με τον Υπεύθυνο Πρακτικής Άσκησης πριν κάνετε την τελική σας επιλογή.
- ♦ Ο φορέας θα πρέπει να εγγραφεί στο ΑΤΛΑΣ και να καταγράψει εκεί την προσφερόμενη θέση Πρακτικής Άσκησης.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Δικαιολογητικά Πρακτικής Άσκησης

Πριν την έναρξη της Πρακτικής Άσκησης:

- ♦ Την καρτέλα φοιτητή πλήρως συμπληρωμένη, σε ηλεκτρονική μορφή (xls)
- ♦ **Φωτοτυπία τραπεζικού λογαριασμού** ή βεβαίωση όπου θα φαίνεται το όνομα σας και το IBAN (οποιασδήποτε τράπεζας στην οποία είστε δικαιούχος ή συνδικαιούχος).
- ♦ **Φωτοτυπία βεβαίωσης απογραφής ΕΦΚΑ** (εκδίδεται από το Τμήμα Μητρώου στο ΕΦΚΑ είτε ηλεκτρονικά από τον ιστότοπο του ΕΦΚΑ).
- ♦ Εντολή-εξουσιοδότηση για την πίστωση λογαριασμού φυσικού προσώπου (πρωτότυπη με απλή υπογραφή).
- ♦ Υπεύθυνη δήλωση περί προσωπικών δεδομένων (πρωτότυπη με απλή υπογραφή).
- ♦ **Κωδικός θέσης στο σύστημα ΑΤΛΑΣ** (από τον Φορέα Υποδοχής).



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Υλοποίηση της Πρακτικής Άσκησης

Κατά τη διάρκεια υλοποίησης της Πρακτικής Άσκησης ο φοιτητής οφείλει να υποβάλλει στο Γραφείο Πρακτικής Άσκησης τα παρακάτω:

- ♦ **Συμφωνητικά** σε τέσσερα (4) αντίτυπα που θα υπογραφούν από τον ίδιο και τον υπεύθυνο του Φορέα Υποδοχής (οδηγίες από το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης).
- ♦ **Έντυπο Ε3.5 έναρξης**, εκτυπωμένο από το Π.Σ. ΕΡΓΑΝΗ, σφραγισμένο και υπογεγραμμένο από τον Φορέα Υποδοχής (το αργότερο πριν την έναρξη της Πρακτικής Άσκησης).
- ♦ **Απογραφικό Δελτίο Εισόδου** (υποβάλλεται ηλεκτρονικά - θα σας σταλεί με email).
- ♦ **Ημερολόγιο Πρακτικής Άσκησης** (συμπληρώνεται κάθε εβδομάδα και παραδίδονται στον Επόπτη Πρακτικής Άσκησης στο τέλος της Πρακτικής Άσκησης).



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Ολοκλήρωση της Πρακτικής Άσκησης

Μετά το τέλος της Πρακτικής Άσκησης ο φοιτητής θα πρέπει να παραδώσει στο Γραφείο Πρακτικής Άσκησης τα παρακάτω:

- ♦ Δελτίο Αξιολόγησης από τον Φορέα
- ♦ **Ημερολόγιο Πρακτικής Άσκησης για όλο το τρίμηνο**
- ♦ **Έντυπο Ε3.5** λήξης από το λογιστήριο του Φορέα
- ♦ Ερωτηματολόγια Φοιτητών
- ♦ Ερωτηματολόγιο Φορέα Υποδοχής
- ♦ Απογραφικά Δελτία Εισόδου και Εξόδου



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Αποζημίωση Πρακτικής Άσκησης

- ♦ Για την τρίμηνη Πρακτική Άσκηση πλήρους απασχόλησης (21-40 ώρες την εβδομάδα) προβλέπεται αποζημίωση **350 ευρώ μηνιαίως** (πλην την εισφορά για την επικουρική ασφάλιση).
- ♦ Η πληρωμή γίνεται με την **ολοκλήρωση** της Πρακτικής Άσκησης.
- ♦ Οι θέσεις Πρακτικής Άσκησης χρηματοδοτούνται από το πρόγραμμα **Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή** στο πλαίσιο του ΕΣΠΑ 2021-2027.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Χρήσιμοι σύνδεσμοι - Ποιον/Που να ρωτήσετε

Γραφείο Πρακτικής Άσκησης Φοιτητών

- ♦ Έλενα Χαριτάκη, 2810 393288, paheer@uoc.gr
- ♦ Ιστοσελίδα Γραφείου Πρακτικής Άσκησης: <https://career.uoc.gr/praktiki-askisi/>



Υπεύθυνος Πρακτικής Άσκησης TMEM

- ♦ Μιχάλης Πλεξουσάκης, 2810 393709, plex@uoc.gr
- ♦ Ιστοσελίδα Πρακτικής Άσκησης TMEM: <https://math.uoc.gr/praktiki-askisi/>



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Καλή επιτυχία!



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή