



women**home**working

ΟΔΗΓΟΣ:

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΙΣ ΜΑΛΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ & **TEASER**



Co-funded by
the European Union



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

- Στόχοι & ομάδες-στόχοι
- Εισαγωγή στον Οδηγό
- Τι είναι ένα βιογραφικό σημείωμα **teaser**
- Επικοινωνία μέσω βίντεο
- Πώς να δημιουργήσετε ένα βιογραφικού σημειώματος **teaser**
- Πώς να προετοιμάσετε το πλάνο
- Πώς να ρυθμίσετε την κάμερα
- Χρήση **smartphone**
- Παρουσίαση βιογραφικού σημειώματος

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Co-funded by
the European Union



women**home**working

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΕΡΓΟΥ

Ονομασία έργου: Women Home Working - WHOW

Το πρόγραμμα Women Home Working ("WHOW") είναι ένα πρόγραμμα Erasmus+, συγχρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση, το οποίο απευθύνεται σε νεαρές γυναίκες για να τις βοηθήσει να εισέλθουν στην αγορά εργασίας μετά από εγκυμοσύνη και μητρότητα. Απευθύνεται κυρίως σε νεαρές μητέρες (ηλικίας 14-25 ετών) που αναγκάστηκαν να διακόψουν την εκπαιδευτική ή/και επαγγελματική τους πορεία λόγω εγκυμοσύνης.

Το WHOW στοχεύει στο να διευρύνει τις δυνατότητες επαγγελματικών ευκαιριών για τις νεαρές γυναίκες μέσω της κατάρτισης σε ψηφιακά εργαλεία, της επαγγελματικής καθοδήγησης και της σφαιρικής υποστήριξης.

Ο κύριος στόχος είναι να βοηθηθούν οι νεαρές μητέρες που δυσκολεύονται να επανενταχθούν στην αγορά εργασίας λόγω υψηλών υποχρεώσεων που συνεπάγονται με τον μητρικό ρόλο. Εκτός από τις νεαρές μητέρες, το έργο αυτό απευθύνεται σε κάθε άτομο που ενδέχεται να ενδιαφέρεται για να λάβει γνώσεις και στήριξη για την ένταξη στην αγορά εργασίας, ανεξάρτητα από την ηλικία, την προσωπική κατάσταση ή την ιδιότητά του.



www.womenhomeworking.eu



Co-funded by
the European Union



women**home**working

ΣΤΟΧΟΙ



ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ: Ένταξη και ποικιλομορφία σε όλους τους τομείς της εκπαίδευσης, της κατάρτισης, της νεολαίας και του αθλητισμού



ΝΕΟΛΑΙΑ: Ενίσχυση της απασχολησιμότητας των νέων



Ο κύριος στόχος του έργου είναι να εκπαιδεύσει αποτελεσματικά και με καινοτόμο τρόπο μια ομάδα νεαρών μητέρων που

έχουν διακόψει τις σπουδές, την κατάρτιση ή την επαγγελματική τους σταδιοδρομία λόγω της εγκυμοσύνης ή/και της μητρότητας.

ΟΜΑΔΕΣ ΣΤΟΧΟΙ

Οι ομάδες-στόχοι του έργου είναι:

Νέες γυναίκες ηλικίας 16 έως 25 ετών που διέκοψαν τις σπουδές, την κατάρτιση ή την εργασία τους λόγω μητρότητας.

Εκπαιδευτές/ριες



Το πρόγραμμα WHOW προσφέρει εκπαίδευση στους/ις εκπαιδευτές/ριες σε θέματα ψηφιακής τεχνολογίας και αυτοματισμού γραφείου, καλωσορίζοντας τις νεαρές γυναίκες και τα μωρά τους στην τάξη. Παρέχεται μια καινοτόμος ενότητα βασισμένη στο καλωσόρισμα, την ακρόαση και το διαμοιρασμό.



Co-funded by
the European Union



women**home**working

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΟΔΗΓΟ

Καλώς ήρθατε στις Οδηγίες του **WHOW** για τη δημιουργία ενός βιογραφικού σημειώματος. Η πρωτοβουλία αυτή αποσκοπεί στην ενδυνάμωση και την υποστήριξη των νέων μητέρων στην πορεία τους προς την αγορά εργασίας.

Θα διερευνήσουμε τα βασικά στοιχεία για τη δημιουργία ενός εντυπωσιακού βίντεο για το βιογραφικό σημείωμα, ειδικά σχεδιασμένου για να αναδείξει τα προσόντα και τις ικανότητες των νέων μητέρων.



Από τη διαμόρφωση του περιεχομένου έως συμβουλές παρουσίασης, η εν λόγω κατευθυντήρια γραμμή έχει ως στόχο να παράσχει στα άτομα που συμμετέχουν τα απαραίτητα εργαλεία για να προσελκύσουν πιθανούς εργοδότες και να ξεχωρίσουν σε μια ανταγωνιστική αγορά εργασίας.



Co-funded by
the European Union



women**home**working

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ **TEASER**

Ένα βίντεο βιογραφικού σημειώματος, επίσης γνωστό ως **video CV** ή παρουσίαση **CV**, είναι ένα σύντομο βίντεο που δημιουργείται από έναν υποψήφιο για εργασία ως ένας διαφορετικός τρόπος αποστολής ενός παραδοσιακού γραπτού βιογραφικού σημειώματος ή ενός βιογραφικού σημειώματος (**CV**).

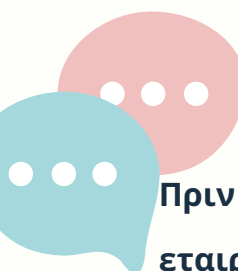


Σε ένα βίντεο βιογραφικού σημειώματος, ο/η υποψήφιος/α συνήθως αυτοπαρουσιάζεται, τονίζει τις δεξιότητες, τις εμπειρίες και τα επιτεύγματά του/της και εξηγεί γιατί είναι κατάλληλος/η για τη θέση για την οποία υποβάλλει αίτηση. Επιτρέπει στους εργοδότες να αποκτήσουν μια πιο προσωπική και δυναμική εικόνα του/ης υποψηφίου πέρα από αυτό που παρουσιάζεται σε ένα γραπτό έγγραφο.

Τα βίντεο βιογραφικού σημειώματος μπορεί να ποικίλλουν σε μήκος και στυλ, από μια απλή μορφή ομιλίας μέχρι πιο περίτεχνες παραγωγές με οπτικά εφέ και στοιχεία πολυμέσων.



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕΣΩ ΒΙΝΤΕΟ



Πριν από την καταγραφή του βίντεο είναι σημαντικό να ερευνήσετε την εταιρεία/βιομηχανία για την οποία ενδιαφέρεστε. Κατανοήστε την κουλτούρα, τις αξίες και τις προσδοκίες. Η καλή προετοιμασία θα ενισχύσει την αυτοπεποίθησή σας και θα σας βοηθήσει να απαντήσετε αποτελεσματικά στις ερωτήσεις.

Δώστε έμφαση στις **δεξιότητες και τις εμπειρίες** που αποκτήσατε μέσω του ρόλου σας ως μητέρα και οι οποίες μπορούν να μεταφερθούν στον εργασιακό χώρο. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν τη διαχείριση του χρόνου, την επίλυση προβλημάτων, την κριτική και δημιουργική σκέψη και τις επικοινωνιακές δεξιότητες.

Να είστε ειλικρινείς σχετικά **με τους επαγγελματικούς σας στόχους και τις προσδοκίες σας, καθώς και τη διαθεσιμότητά σας.** Εκφράστε την εμπιστοσύνη σας στην ικανότητά σας να διαπρέψετε στο ρόλο αυτό, ενώ παράλληλα θα διαχειρίζεστε **αποτελεσματικά τις οικογενειακές σας υποχρεώσεις.**

Η εμπιστοσύνη στον εαυτό σας και στις ικανότητές σας θα εμπνεύσει εμπιστοσύνη στον/ην υπεύθυνο της συνέντευξης.





Co-funded by
the European Union



women**home**working

ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΕΝΑ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ **TEASER**

Κατά τη διάρκεια του βίντεο, είναι σημαντικό να έχετε ήδη προετοιμάσει ορισμένα βασικά σημεία που αξίζει να αναφέρετε στο βίντεο του βιογραφικού σας σημειώματος, όπως:

Εισαγωγική δήλωση: Μια σύντομη εισαγωγή που συνοψίζει τα γενικά σας προσόντα και τους επαγγελματικούς σας στόχους.

Σημαντικότερες δεξιότητες και εξειδίκευση: Επισημάνετε 2-3 σημαντικές δεξιότητες ή τομείς εμπειρογνωμοσύνης που είναι συναφείς με τη θέση για την οποία υποβάλλετε αίτηση.

Κύρια επιτεύγματα: Αναφέρετε 1-2 σημαντικά επιτεύγματα ή εμπειρίες που τεκμηριώνουν τις ικανότητες και τις επιτυχίες σας.

Προσφορά αξίας: Αναφέρετε με σαφήνεια τι μπορείτε να προσφέρετε στον ρόλο ή τον οργανισμό και γιατί ταιριάζετε απόλυτα στη θέση.

Στοιχεία επικοινωνίας: Συμπεριλάβετε το όνομά σας, τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και ενδεχομένως τον αριθμό τηλεφώνου σας ή τον σύνδεσμο του προφίλ σας στο **LinkedIn** για εύκολη επικοινωνία.



ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΕΝΑ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ **TEASER**

Συνοπτικά, ένα βιογραφικό σημείωμα αποτελεί ένα αποτελεσματικό μέσο για να κάνετε μια δυναμική πρώτη εντύπωση στους πιθανούς εργοδότες ή τους/ις αρμόδιους/ες για προσλήψεις και να αυξήσετε τις πιθανότητες να σας καλέσουν για συνέντευξη.

Μέσω των παρακάτω συνδέσμων μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε υλικό και διαδραστικά βίντεο που μπορούν να σας προσφέρουν χρήσιμες συμβουλές για τη διαδικασία παραγωγής βίντεο.

Άρθρο

[Πώς να φτιάξετε βιογραφικό σημείωμα σε μορφή βίντεο: Συμβουλές και παραδείγματα](#)

Videos

[Πώς να δημιουργήσετε ένα αποτελεσματικό βιογραφικό σημείωμα σε μορφή βίντεο](#)

[Βιογραφικό σημείωμα με την χρήση Κινουμένων Σχεδίων](#)

[Φτιάξτε ένα βιογραφικό σε μορφή βίντεο σαν επαγγελματίας](#)

Για την επεξεργασία του βίντεο είναι δυνατή η χρήση διαδικτυακών πλατφορμών, όπως η **CANVA** ή παρόμοιες εφαρμογές που είναι επίσης διαθέσιμες στο ευρύ κοινό.



ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΕΤΕ ΤΟ ΠΛΑΝΟ

Ο καλός φωτισμός και το στήσιμο της κάμερας για το βίντεο **teaser** του βιογραφικού σας είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία μιας επαγγελματικής και οπτικά ελκυστικής παρουσίασης.



- Όποτε είναι δυνατόν, κινηματογραφείτε κοντά σε ένα μεγάλο παράθυρο ή σε ένα καλά φωτισμένο δωμάτιο για να **εκμεταλλευτείτε το φυσικό φως**. Το φυσικό φως παρέχει έναν απαλό, κολακευτικό φωτισμό που μπορεί να βελτιώσει την εμφάνισή σας στην κάμερα.
- Τοποθετήστε τον εαυτό σας έτσι ώστε η πηγή φωτός να βρίσκεται μπροστά σας ή στο πλάι και όχι ακριβώς πίσω σας. Αυτό βοηθά στην **ελαχιστοποίηση των σκληρών σκιών** στο πρόσωπό σας, οι οποίες μπορεί να αποσπάσουν την προσοχή.



Co-funded by
the European Union



women**home**working

ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΜΕΡΑ

Σταθερή υποστήριξη: Χρησιμοποιήστε ένα τρίποδο ή μια σταθερή επιφάνεια για να τοποθετήσετε τη φωτογραφική μηχανή ή το **smartphone** σας. Μια σταθερή κάμερα εξασφαλίζει ομαλή και πιο επαγγελματική λήψη.

Οπτική στάθμη: Τοποθετήστε την κάμερα στο ύψος των ματιών ή λίγο πιο πάνω για να δημιουργήσετε μια κολακευτική γωνία. Αποφύγετε τη λήψη από κάτω, καθώς αυτό μπορεί να σας κάνει να φαίνεστε πιο μικρόσωμοι και λιγότερο επιβλητικοί.

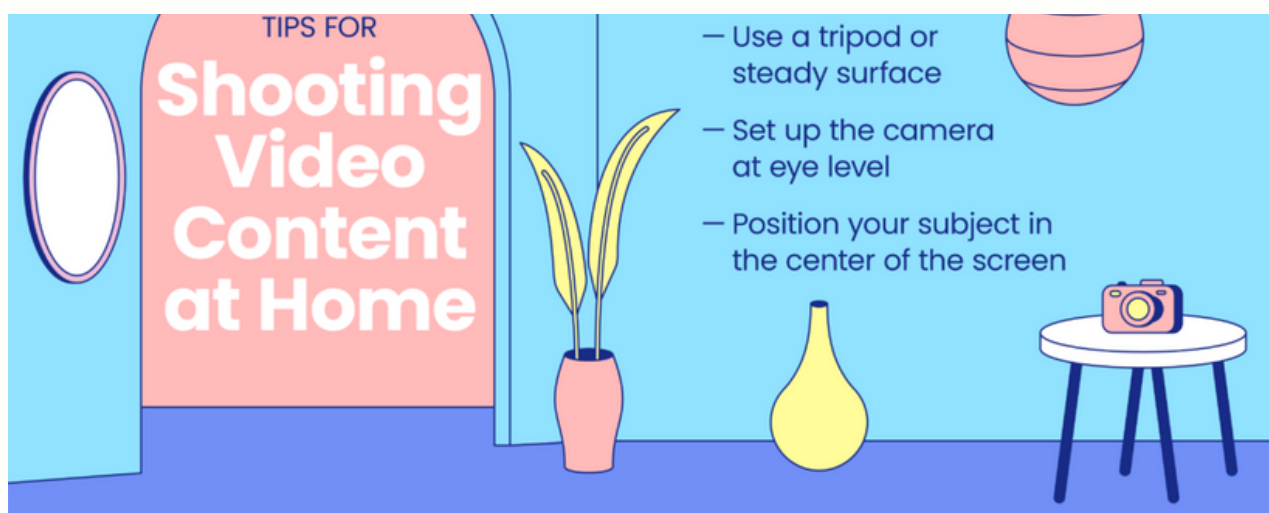
Πλαισιώστε τον εαυτό σας κατάλληλα μέσα στο **κάδρο της κάμερας**, αφήνοντας λίγο χώρο πάνω από το κεφάλι σας και εξασφαλίζοντας ότι ολόκληρο το πρόσωπό σας είναι ορατό. Κεντράρετε τον εαυτό σας στο πλάνο για να διατηρήσετε ισορροπία στην σύνθεση της εικόνας.

Μην ξεχνάτε την **ποιότητα του ήχου**. Χρησιμοποιήστε ένα εξωτερικό μικρόφωνο, αν είναι δυνατόν, για να εξασφαλίσετε καθαρό και ευκρινή ήχο και να ελαχιστοποιήσετε το θόρυβο του περιβάλλοντος.



ΧΡΗΣΗ **SMARTPHONE**

ΙΜπορείτε να χρησιμοποιήσετε την κάμερα ενός **smartphone** για να δημιουργήσετε ένα βίντεο βιογραφικού σημειώματος. Με την πρόοδο της τεχνολογίας των καμερών **smartphone**, έχετε τη δυνατότητα να τραβήξετε υλικό υψηλής ποιότητας κατάλληλο για επαγγελματική χρήση.



Τα βήματα για την δημιουργία βίντεο **CV** από **smartphone** είναι τα ίδια με τις οδηγίες για την εγγραφή μέσω κάμερας, οπότε μπορείτε να ρίξετε μια ματιά και να ακολουθήσετε τις οδηγίες από τα προηγούμενα κεφάλαια:

- ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΕΤΕ ΤΟ ΠΛΑΝΟ
- ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΗ ΚΑΜΕΡΑ



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΟΣ

Είναι λογικό ότι πολλά άτομα δεν αισθάνονται άνετα να μιλούν μπροστά στην κάμερα και να αναφέρουν τα προσωπικά τους επιτεύγματα. Σίγουρα, η δημιουργία μιας παρουσίασης βιογραφικού σημειώματος μπορεί να αποτελέσει μια εξαιρετική εναλλακτική λύση.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα λογισμικό παρουσίασης όπως το **Microsoft PowerPoint**, το **Google Slides**, το **Keynote**, το **Canva** ή οποιοδήποτε άλλο παρόμοιο εργαλείο.

Παρακάτω θα βρείτε πηγές και παραδείγματα που μπορούν να σας βοηθήσουν στη διαδικασία της δημιουργίας μιας παρουσίασης βιογραφικού σημειώματος::

Videos

- [Πώς να κάνετε επαγγελματικές παρουσιάσεις στο PowerPoint](#)
- [Πώς να φτιάξετε ένα βιογραφικό σημείωμα στο Keynote 2019 όπως ακριβώς στο PowerPoint](#)
- [Πώς να φτιάξετε ένα επαγγελματικό βιογραφικό σημείωμα | Google Slides](#)
- [Canva's Template: www.canva.com/create/cv/](https://www.canva.com/create/cv/)
- [Πώς να δημιουργήσετε ένα βιογραφικό στο PowerPoint σε 5 βήματα](#)



Co-funded by
the European Union



women**home**working

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΟΣ

Ακολουθούν ορισμένες γενικές συμβουλές για τη δημιουργία μιας παρουσίασης βιογραφικού σημειώματος:

Για το περιεχόμενο:

Όπως εκπαίδευση, εργασιακή εμπειρία, δεξιότητες, πιστοποιήσεις κ.λπ. Επισημάνετε τα βασικά επιτεύγματα, τις αρμοδιότητες και τις δεξιότητες σε κάθε ενότητα. Χρησιμοποιήστε κουκκίδες ή σύντομες προτάσεις για να μεταφέρετε αποτελεσματικά τις πληροφορίες.

Για τη δομή:

Διατηρήστε τη διάταξη καθαρή και οργανωμένη. Συνδυάστε οπτικά στοιχεία όπως εικονίδια, γραφήματα ή εικόνες για να ενισχύσετε την παρουσίαση και να την κάνετε πιο ελκυστική. Διατηρήστε συνέπεια στις γραμματοσειρές, τα χρώματα και τη μορφοποίηση σε όλη την παρουσίαση για να εξασφαλίσετε επαγγελματική εμφάνιση.



Στο τέλος, ελέγξτε την παρουσίασή σας για να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν τυπογραφικά ή γραμματικά λάθη.



Όταν η παρουσίαση του βιογραφικού σημειώματος είναι έτοιμη, μπορείτε να την μοιραστείτε **online** μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή να την ανεβάσετε σε πλατφόρμες όπως το LinkedIn, ή να την παρουσιάσετε αυτοπροσώπως κατά τη διάρκεια συνεντεύξεων για εργασία.



Co-funded by
the European Union



women**home**working

ΕΤΑΙΡΟΙ



SYNTHESIS
CENTER FOR RESEARCH AND EDUCATION



EXEOLAB
CREATING SYNERGIES



RightChallenge



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

)GIP FIPAN)
ACADÉMIE DE NICE

ΕΧρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανakλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

