

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

AllinErasmus



ALLinErasmus

Promoting participation in Erasmus for
students at risk of social exclusion



ALLinErasmus έργο
2022-2-ES01-KA210-VET-000093670



Ευρετήριο

| | |
|--|----|
| Εισαγωγή: AllinErasmus | 3 |
| Μέρος 3: Ιστορίες επιτυχίας | 5 |
| Γλωσσάριο | 31 |
| ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ | 33 |

Εισαγωγή: AllinErasmus

Παρουσίαση του έργου

Το ALLinErasmus είναι ένα έργο που χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης, το οποίο στοχεύει στην αύξηση της συμμετοχής των σπουδαστών Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης που κινδυνεύουν από κοινωνικό αποκλεισμό στις κινητικότητες Erasmus+, παρέχοντας εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία στους επαγγελματίες ΕΕΚ που διαχειρίζονται τις κινητικότητες Erasmus+.

Το έργο απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς ΕΕΚ που είναι υπεύθυνοι για τη διαχείριση των κινητικότητων Erasmus+, βοηθώντας τους να μάθουν πώς να προσεγγίζουν και να ενσωματώνουν σπουδαστές που κινδυνεύουν από κοινωνικό αποκλεισμό στα διάφορα στάδια των κινητικότητων Erasmus+.

Το ALLinErasmus έχει, επομένως, τους ακόλουθους στόχους:

1. Παροχή εκπαίδευσης στους επαγγελματίες της ΕΕΚ σχετικά με τον "κοινωνικό αποκλεισμό"
2. Αύξηση του ενδιαφέροντος των μαθητών που κινδυνεύουν από κοινωνικό αποκλεισμό για τις κινητικότητες του Erasmus+
3. Διευκόλυνση της πρόσβασης σε ευκαιρίες κινητικότητας των μαθητών που κινδυνεύουν από κοινωνικό αποκλεισμό
4. Αύξηση της συμμετοχής των μαθητών που κινδυνεύουν από κοινωνικό αποκλεισμό στις κινητικότητες του Erasmus+
5. Υποστήριξη των επαγγελματιών επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης που είναι υπεύθυνοι για τη διαχείριση των κινητικότητων Erasmus+ στα κέντρα τους

Η κοινοπραξία AllinErasmus



Mediterraneo Erasmus International Center, από την Ισπανία.



KULDIGAS TEHNOLOGIJU UN TURISMA TEHNIKUMS, από την Λετονία.



AKMI ANONIMI EKPAIDEFTIKI ETAIRIA, από την Ελλάδα.



Εισαγωγή: AllinErasmus

Η εργαλειοθήκη AllinErasmus

Η εργαλειοθήκη ALLinErasmus είναι ένας οδηγός που δημιουργήθηκε από την κοινοπραξία ALLinErasmus και παρέχει τις απαραίτητες γνώσεις στους εκπαιδευτικούς επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης προκειμένου να εργαστούν για την ένταξη των μαθητών που κινδυνεύουν από κοινωνικό αποκλεισμό στις κινητικότητες του Erasmus+. Η εργαλειοθήκη αποτελείται από τρία μέρη:

- Το μέρος **1** καλύπτει το θεωρητικό περιεχόμενο σχετικά με την έννοια του κοινωνικού αποκλεισμού, δίνοντας στους εκπαιδευτικούς της ΕΕΚ ένα υπόβαθρο και μια βάση.
- Το μέρος **2** περιλαμβάνει μια σειρά από πρακτικά εργαλεία και συμβουλές για την προσέγγιση των μαθητών που κινδυνεύουν από κοινωνικό αποκλεισμό και τρόπους για την καλλιέργεια του ενδιαφέρον τους για τις κινητικότητες του Erasmus+.
- Το μέρος **3** καλύπτει πραγματικές ιστορίες επιτυχίας και βέλτιστες πρακτικές από όλη την Ευρώπη, είτε παρουσιάζοντας την εμπειρία των σπουδαστών ΕΕΚ που κινδυνεύουν από κοινωνικό αποκλεισμό και συμμετέχουν στο Erasmus+, είτε την εμπειρία των εκπαιδευτών ΕΕΚ που εμπλέκουν σπουδαστές που κινδυνεύουν από κοινωνικό αποκλεισμό σε κινητικότητες.

**Μέρος 1:
Θεωρία**

**Μέρος 2:
Πρακτικά
εργαλεία**

**Μέρος 3:
Ιστορίες
επιτυχίας**

ΜΕΡΟΣ 3

Ιστορίες επιτυχίας



Ηλικία

25 χρονών

Χώρα καταγωγής

Ισπανία

**Χώρα
διαμονής**

Ισπανία

Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Esther Illueca Gimenez

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μακράς διάρκειας

***Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού
αποκλεισμού;***

Θεωρώ τον εαυτό μου άτομο που κινδυνεύει από κοινωνικό αποκλεισμό, επειδή ζω σε μια αγροτική περιοχή που κινδυνεύει να ερημώσει, όπου δεν υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για κατάρτιση, εκμάθηση γλωσσών ή εύρεση εργασίας.

***Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα
Erasmus+;***

Πήγα στο Erasmus στο Παρίσι. Εκπαιδεύτηκα παρακολουθώντας μαθήματα και προχώρησα στις σπουδές μου. Αλλά γνώρισα επίσης πολλούς ανθρώπους και έμαθα πράγματα όπως η ομαδική εργασία, οι κοινωνικές δεξιότητες, η πολυπολιτισμική επικοινωνία...

Για να μπορέσω να αντέξω οικονομικά ένα Erasmus έπρεπε να δουλέψω όσο ήμουν εκεί και είχα τη βοήθεια μιας υποτροφίας και την οικονομική υποστήριξη των γονιών μου.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Θα σας συνιστούσα να πάτε στο Erasmus+, γιατί για μένα ήταν μια πολύ εμπλουτιστική εμπειρία όπου έμαθα πολλά πράγματα. Νομίζω ότι το Erasmus+ προσφέρει πολλά καλά πράγματα σε πολλές διαφορετικές πτυχές.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ALLinErasmus

Γεια σας! Το όνομά
μου είναι...

Francisco Illueca Martínez



Ηλικία

24 χρονών

Χώρα καταγωγής

Ισπανία

**Χώρα
διαμονής**

Ισπανία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μακράς διάρκειας

**Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού
αποκλεισμού;**

Επειδή ζω σε ένα χωριό 1000 κατοίκων, όπου υπάρχει πολύ λίγη βοήθεια για νέους και καταρτισμένους ανθρώπους.

**Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα
Erasmus+;**

Συνολικά ήταν αρκετά καλή, παρόλο που δεν ήμουν στην καλύτερη διάθεση.

Είδα καταπληκτικά μέρη και έκανα φίλους που θα κρατήσουν για πάντα, καθώς και με βοήθησε να βγω από τη ζώνη άνεσής μου.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Πάνω απ' όλα γιατί σας βοηθά να δείτε τη ζωή από μια διαφορετική οπτική γωνία, να γνωρίσετε άλλους τρόπους ζωής και σχέσης με τους άλλους.



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

**Suleman
Sayed**

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μικρής διάρκειας

**Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού
αποκλεισμού;**

Θεωρώ τον εαυτό μου άτομο που κινδυνεύει
από κοινωνικό αποκλεισμό επειδή είμαι
μετανάστης και δεν σπουδάζω στη μητρική μου
γλώσσα.

**Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα
Erasmus+;**

Η εμπειρία μου στο Erasmus ήταν πολύ ωραία. Μου άρεσε ο τρόπος
ζωής των Γερμανών και η δουλειά ήταν επίσης καλή.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Θα σας συνιστούσα να συμμετάσχετε στο πρόγραμμα Erasmus+ γιατί
σας βοηθά να δείτε περισσότερα από τον κόσμο και να βελτιώσετε τις
κοινωνικές σας δεξιότητες.



Ηλικία

30 χρονών

Χώρα καταγωγής

Συρία

**Χώρα
διαμονής**

Γερμανία



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Paula Pliska



Ηλικία

20 χρόνων

Χώρα καταγωγής

Λετονία

**Χώρα
διαμονής**

Λετονία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μικρής διάρκειας

**Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού
αποκλεισμού;**

Προέρχομαι από πολύτεκνη οικογένεια

**Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα
Erasmus+;**

Είχα μια καλή εμπειρία πρακτικής άσκησης στην Αυστρία. Γνώρισα την αυστριακή κουλτούρα. Είδα πώς εργάζονται και ζουν οι άνθρωποι εκεί. Γνώρισα νέους φίλους. Είδα τις συνθήκες διαβίωσής τους. Έφαγα παραδοσιακό φαγητό. Στον ελεύθερο χρόνο μου, έκανα εκδρομές με το τρένο, επισκέφθηκα πολλά φυσικά αντικείμενα.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Συμβουλεύω τους άλλους να κάνουν πρακτική άσκηση στο εξωτερικό, γιατί είναι ωραίο να μαθαίνεις ένα επάγγελμα σε μια άλλη χώρα. Μπορείτε να μιλάτε αγγλικά, γερμανικά και ρωσικά. Υπάρχει η ευκαιρία να εργαστείς σε μια καλά εξοπλισμένη κουζίνα, ως ενήλικας και όχι ως φοιτητής. Να δεις τέτοια αντικείμενα της φύσης που δεν υπάρχουν στη χώρα μας. Είναι μια μεγάλη ευκαιρία να δείτε τον κόσμο!



Ηλικία

24 χρονών

Χώρα καταγωγής

Λετονία

**Χώρα
διαμονής**

Λετονία

Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Laurita Logina

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μικρής διάρκειας

**Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού
αποκλεισμού;**

Έχω μια διανοητική αναπτυξιακή διαταραχή. Χαμηλές γνωστικές ικανότητες - συλλογισμός, σχεδιασμός, επίλυση προβλημάτων, αφηρημένη σκέψη, διδακτικές ικανότητες. Οι ικανότητες αναπτύσσονται πιο αργά από τους συνομηλίκους.

**Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα
Erasmus+;**

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης Erasmus+ στην Αυστρία, απέκτησα καλή εμπειρία- είδα μια άλλη χώρα, γνώρισα τον πολιτισμό της. Είδα τις συνθήκες διαβίωσης των ανθρώπων σε μια άλλη χώρα. Είχα την ευκαιρία να συνομιλήσω σε μια ξένη γλώσσα, να βελτιώσω τις γλωσσικές μου δεξιότητες. Έμαθα εργασιακές δεξιότητες στο επάγγελμα που επέλεξα, γνώρισα ένα διαφορετικό εργασιακό περιβάλλον στη χώρα.

Πήγα με snowmobile, κάτι που ήθελα πολύ να κάνω και δεν το είχα κάνει ποτέ πριν. Υπήρχε επίσης καλή ψυχαγωγία.=

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

ΙΣυμβουλεύω και άλλους νέους να πάνε στο εξωτερικό για πρακτική άσκηση, γιατί με αυτόν τον τρόπο τους δίνεται η ευκαιρία να δουν τον κόσμο, να γνωρίσουν τον πολιτισμό μιας άλλης χώρας. Την ευκαιρία να δουν τα αξιοθέατα άλλων χωρών. Συνάντηση με νέους διαφορετικών εθνικοτήτων. Βελτίωση των δεξιοτήτων ομιλίας στα αγγλικά. Και να εργαστείτε σε μια όμορφη κουζίνα, στο επάγγελμά σας.



Ηλικία

17 χρονών

Χώρα καταγωγής

Λετονία

**Χώρα
διαμονής**

Λετονία

Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Kaiva Strazdiņa

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μικρής διάρκειας

***Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού
αποκλεισμού;***

Ζω σε ένα χωριό όπου υπάρχουν λίγες ευκαιρίες
για τους νέους και τους καταρτισμένους νέους
να λάβουν βοήθεια.

***Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα
Erasmus+;***

Ο χρόνος που πέρασα σε ένα πρόγραμμα Erasmus σε μια άλλη χώρα
ήταν ενδιαφέρων και κατατοπιστικός. Απέκτησα επίσης άλλες
επαγγελματικές δεξιότητες, βελτίωσα τη γνώση μιας ξένης γλώσσας,
είδα εκπληκτικά όμορφα μέρη και έκανα νέους φίλους.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Συνιστώ τη συμμετοχή στο πρόγραμμα, διότι απέκτησα νέες γνώσεις και
εμπειρίες. Είδα και άλλες συνθήκες διαβίωσης, ένα διαφορετικό τρόπο
ζωής, γνώρισα μια άλλη χώρα, είναι σαν ένα ταξίδι όπου αποκτάς
επιπλέον εμπειρίες!



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Artūrs Lūsis



Ηλικία

17 χρονών

Χώρα καταγωγής

Λετονία

**Χώρα
διαμονής**

Λετονία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μικρής διάρκειας

Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού;

Θεωρώ τον εαυτό μου άτομο που εκτίθεται σε κοινωνικό κίνδυνο. Ζω σε μια περιοχή όπου υπάρχουν λίγες ευκαιρίες για κατάρτιση, εκμάθηση γλωσσών και εύρεση εργασίας.

Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα Erasmus+;

Πήγα στην Αυστρία. Αύξησα τις γνώσεις μου σε πρακτικό επίπεδο, έμαθα να μαγειρεύω τα πιάτα της συγκεκριμένης χώρας. Προσπάθησα να αποδείξω ότι είμαι καλός ασκούμενος και τα κατάφερα γιατί το αφεντικό μου πρότεινε να μείνω στην πρακτική άσκηση περισσότερο. Αυτό ενίσχυσε την αυτοπεποίθησή μου. Είχα καλή οικονομική υποστήριξη.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Συνιστώ τις δυνατότητες που προσφέρει το Erasmus, διότι μου χάρισε μια πλούσια εμπειρία σε διάφορους τομείς - τόσο επαγγελματικούς όσο και προσωπικούς.



Ηλικία

17 χρονών

Χώρα καταγωγής

Λετονία

**Χώρα
διαμονής**

Λετονία

Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Edgars Jasukaitis

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μικρής διάρκειας

***Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού
αποκλεισμού;***

Ζω στην πόλη, αλλά θεωρώ τον εαυτό μου άτομο εκτεθειμένο σε κοινωνικό κίνδυνο, επειδή είναι πολύ δύσκολο να βρω μια καλά αμειβόμενη δουλειά στο επάγγελμά μου.

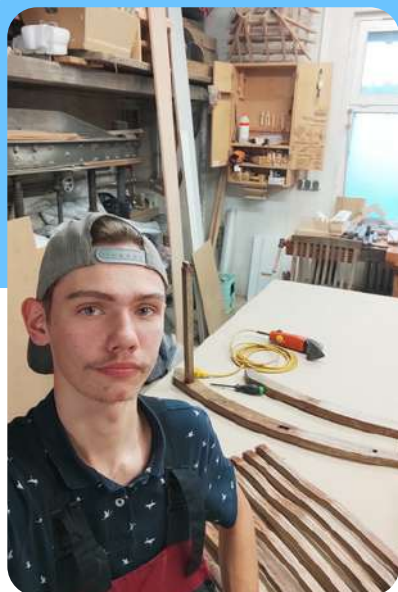
***Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα
Erasmus+;***

Συμμετείχα στο πρόγραμμα Erasmus+ στην Αυστρία. Ο χρόνος που πέρασα εκεί μου έδωσε εμπιστοσύνη στις ικανότητές μου, ήταν μια

μεγάλη πρόκληση. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, βεβαιώθηκα ότι ήμουν σε θέση να εκτελέσω καλά τα καθήκοντα που μου ανατέθηκαν, απέκτησα νέες γνώσεις στον επαγγελματικό τομέα - ως σερβιτόρος. Βελτιώνω τη συνομιλία μου σε μια ξένη γλώσσα. Ήταν μια ευκαιρία να προωθήσω και τη χώρα σας. Το όνειρό μου έγινε πραγματικότητα - να πάω σε άλλη χώρα για πρακτική άσκηση. Απέκτησα καλή εμπειρία - πώς να λύνω προβλήματα εάν δεν υπάρχει Διαδίκτυο σε μια συγκεκριμένη κατάσταση.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Σας συνιστώ να αξιοποιήσετε τις ευκαιρίες του προγράμματος - συνιστά πρόκληση, αυτοεπιβεβαίωση, εξοικείωση με τις συνθήκες διαβίωσης μιας άλλης χώρας, δυνατότητα περιήγησης σε όμορφα μέρη.



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Raivo Šteinbergs

Ηλικία

18 χρονών

Χώρα καταγωγής

Λετονία

**Χώρα
διαμονής**

Λετονία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μικρής διάρκειας

Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού;

Family comes from the countryside

Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα Erasmus+;

The project was like a good adventure. The company where I was an intern surprised me with its modernism - with modern equipment and people's attitude. I liked living in dormitories,

together with others, where there was a lot of freedom. I gained a lot of independence, we cooked our own food, we did what we wanted. I really liked the city, which was big and surprisingly interesting. I was able to get to know German culture and feel its values.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

I recommend it to others, because in the Erasmus internship you can gain knowledge that you won't get while studying at a technical school. It is possible to live in another country. Learn to be independent, take care of yourself and take responsibility - get up on your own, go to the practice place, go to bed on time.

Participating in an Erasmus project is a good experience that will be remembered for a lifetime.



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Krists Retigs

Ηλικία

19 χρονών

Χώρα καταγωγής

Λετονία

**Χώρα
διαμονής**

Λετονία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μικρής διάρκειας

Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού;

Μαθησιακές δυσκολίες

Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα Erasmus+;

Είχα την ευκαιρία να ζήσω σε μια άλλη χώρα για ένα μήνα.

Κατά τη διάρκεια του μήνα, έμαθα να συντηρώ τον εαυτό μου ανεξάρτητα, να αγοράζω το φαγητό μου, να φροντίζω τον εαυτό μου. Να νιώθω την ελευθερία και να είμαι ανεξάρτητη από οτιδήποτε. Επισκεφτήκαμε πολλά όμορφα μέρη στη Γερμανία. Το καλύτερο είναι ότι απέκτησα νέους φίλους και καλή εργασιακή εμπειρία.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Συνιστώ σε όλους να προσπαθήσουν να συμμετάσχουν. Στα προγράμματα Erasmus+ μπορείτε να αποκτήσετε καλές γνώσεις για τον πολιτισμό άλλων χωρών. Μπορείτε να γνωρίσετε και να δείτε πώς ζουν και εργάζονται οι κάτοικοι της περιοχής. Μπορούν να διδαχθούν άλλες τεχνικές εργασίας.



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Valeriya Blagushina



Ηλικία

17 χρονών

Χώρα καταγωγής

Ρωσία

**Χώρα
διαμονής**

Ισπανία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μακράς διάρκειας

Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού;

Είμαι μετανάστρια και σπουδάζω σε μια γλώσσα διαφορετική από τη μητρική μου.

Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα Erasmus+;

Η εμπειρία μου στο Erasmus+ στη Μάλτα ήταν μια μεγάλη ευκαιρία, τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο. Δούλεψα σκληρά και αντιμετώπισα πολλές προκλήσεις, αλλά είχα την ευκαιρία να γνωρίσω ένα υπέροχο νησί, όπου γνώρισα καταπληκτικούς ανθρώπους από άλλους πολιτισμούς και χώρες. Ήταν μια μοναδική εμπειρία που θα έχω μαζί μου για το υπόλοιπο της ζωής μου.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Θα συνιστούσα την κινητικότητα Erasmus+ σε όλους. Είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να γνωρίσετε άλλους πολιτισμούς, να μάθετε πώς να αντιμετωπίζετε προκλήσεις και να ωριμάσετε ως άτομο.



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Oscar Ismael Escobar

Ηλικία

18 χρονών

Χώρα καταγωγής

Ισπανία

**Χώρα
διαμονής**

Ισπανία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μικρής διάρκειας

Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού;

Θεωρώ ότι κινδυνεύω από κοινωνικό αποκλεισμό λόγω του κοινωνικοοικονομικού μου υπόβαθρου.

Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα Erasmus+;

Η εμπειρία ξεκίνησε με δύο εβδομάδες εργασίας τον Μάιο στην Ισπανία. Δουλέψαμε πάνω σε πτυχές της συγκόλλησης και της ομαδικής εργασίας και πώς να παρουσιάζουμε την εργασία μας στο κοινό. Στη συνέχεια εργαστήκαμε μέσω μιας διαδικτυακής πλατφόρμας και τελειώσαμε με μια κινητικότητα δύο εβδομάδων στο Μόναχο, όπου πήγαμε στην εταιρεία SWM για να εκτελέσουμε εργασίες σχετικές με τη συγκόλληση με τους ίδιους συναδέλφους με τους οποίους συνεργαστήκαμε στη Βαλένθια.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Επειδή με βοήθησε να δω πώς λειτουργούν σε άλλες χώρες.
Επειδή με ανάγκασε να οργανώσω τις δουλειές του σπιτιού μου.
Επειδή βελτίωσα τα αγγλικά μου.
Επειδή έκανα φίλους από άλλες χώρες.



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Carlos Antonio Marquez



Ηλικία

20 χρονών

Χώρα καταγωγής

Ονδούρα

**Χώρα
διαμονής**

Ισπανία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μακράς διάρκειας

Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού;

Θεωρώ ότι κινδυνεύω από κοινωνικό αποκλεισμό λόγω του κοινωνικοοικονομικού μου υπόβαθρου.

Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα Erasmus+;

Η εμπειρία ξεκίνησε με δύο εβδομάδες εργασίας τον Μάιο στην Ισπανία. Δουλέψαμε πάνω σε πτυχές της συγκόλλησης και της ομαδικής εργασίας και στο πώς να παρουσιάζουμε την εργασία μας στο κοινό. Στη συνέχεια εργαστήκαμε μέσω μιας διαδικτυακής πλατφόρμας και τελειώσαμε με μια κινητικότητα δύο εβδομάδων στο Μόναχο, όπου πήγαμε στην εταιρεία SWM για να εκτελέσουμε εργασίες σχετικές με τη συγκόλληση με τους ίδιους συναδέλφους με τους οποίους συνεργαστήκαμε στη Βαλένθια.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Επειδή με βοήθησε να δω πώς λειτουργούν σε άλλες χώρες.
Επειδή με ώθησε να οργανώσω τις δουλειές του σπιτιού μου.
Επειδή βελτίωσα τα αγγλικά μου.
Επειδή έκανα φίλους από άλλες χώρες.



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Giorgia Villamaina



Ηλικία

19 χρονών

Χώρα καταγωγής

Ιταλία

**Χώρα
διαμονής**

Ιταλία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μακράς διάρκειας (Erasmus pro)

Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού;

Θεωρώ τον εαυτό μου άτομο που κινδυνεύει από τον κοινωνικό αποκλεισμό επειδή είμαι γυναίκα και κατάγομαι από μια πολύ μικρή πόλη σε αγροτική περιοχή.

Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα Erasmus+;

Η καλύτερη εμπειρία της ζωής μου, το να βγαίνεις από τη ζώνη άνεσής σου για προσωπική ανάπτυξη

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Επειδή είναι μια μοναδική εμπειρία που σας βοηθά να αναπτυχθείτε προσωπικά



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Sara Moretti



Ηλικία

19 χρονών

Χώρα καταγωγής

Ιταλία

**Χώρα
διαμονής**

Ιταλία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μακράς διάρκειας (Erasmus pro)

Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού;

Θεωρώ ότι κινδυνεύω από κοινωνικό αποκλεισμό επειδή προέρχομαι από αγροτική περιοχή

Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα Erasmus+;

Φανταστική εμπειρία, την απόλαυσα πραγματικά, τόσο στο σπίτι όσο και στη δουλειά.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Επειδή είναι μια εμπειρία που σε κάνει να αναπτύσσεσαι και σου δίνει τόσα πολλά



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Chiara Calvi



Ηλικία

19 χρονών

Χώρα καταγωγής

Ιταλία

**Χώρα
διαμονής**

Ιταλία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μακράς διάρκειας (Erasmus pro)

Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού;

Θεωρώ ότι κινδυνεύω από κοινωνικό αποκλεισμό επειδή είμαι γυναίκα και προέρχομαι από αγροτική περιοχή

Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα Erasmus+;

Ήταν μια υπέροχη εμπειρία, πέρασα υπέροχα τόσο στη δουλειά όσο και με την οικογένειά μου και η Βαλένθια είναι μια φανταστική πόλη.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Αυτή η εμπειρία σε κάνει να ωριμάζεις πολύ τόσο σε επίπεδο γλώσσας όσο και σε προσωπικό επίπεδο, επιστρέφω πιο ώριμη και με επίγνωση του τι αξίζω, τι θέλω και τι είμαι. Το συνιστώ ανεπιφύλακτα, επίσης, επειδή κάνεις πολλούς φίλους και γνωρίζεις ανθρώπους από άλλες χώρες.



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Erika Tedeschi



Ηλικία

19 χρονών

Χώρα καταγωγής

Ιταλία

**Χώρα
διαμονής**

Ιταλία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μακράς διάρκειας (Erasmus pro)

Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού;

Θεωρώ ότι κινδυνεύω από κοινωνικό αποκλεισμό επειδή προέρχομαι από αγροτική περιοχή

Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα Erasmus+;

Η εμπειρία μου στο Erasmus ήταν αξέχαστη, πολύ καθοριστική από διάφορες προσωπικές, κοινωνικές και εργασιακές απόψεις. Είμαι πολύ χαρούμενη που έκανα αυτή την επιλογή και που έζησα αυτή την υπέροχη εμπειρία στο έπακρο.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Αυτή η εμπειρία οδηγεί σε μεγάλη προσωπική ανάπτυξη, εμπλουτίζοντας το προσωπικό σας απόθεμα γνώσεων και βιώνοντας πλήρως κάθε στιγμή.



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Arianna Di Pilato



Ηλικία

19 χρονών

Χώρα καταγωγής

Ιταλία

**Χώρα
διαμονής**

Ιταλία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μακράς διάρκειας (Erasmus pro)

Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού;

Θεωρώ ότι κινδυνεύω από κοινωνικό αποκλεισμό επειδή προέρχομαι από αγροτική περιοχή

Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα Erasmus+;

Είναι μια φανταστική εμπειρία που σε κάνει να ωριμάζεις πολύ, αλλάζεις εντελώς τη ζωή σου σχεδόν από κάθε άποψη και έρχεσαι αντιμέτωπος με τον κόσμο της εργασίας, ειδικά αυτόν που σου αρέσει.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Θα συνιστούσα αυτή την εμπειρία γιατί σε κάνει να νιώθεις τόσα πολλά συναισθήματα που δεν πίστευες ποτέ ότι θα ένιωθες, γνωρίζεις τόσους πολλούς νέους ανθρώπους και πάνω απ' όλα μαθαίνεις να ζεις τη δική σου ζωή και να είσαι ήρεμος με τον εαυτό σου αφού είσαι μακριά από τους φίλους και την οικογένειά σου.



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Chiara Camporeale



Ηλικία

18 χρονών

Χώρα καταγωγής

Ιταλία

**Χώρα
διαμονής**

Ιταλία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μακράς διάρκειας (Erasmus pro)

Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού;

Θεωρώ ότι κινδυνεύω από κοινωνικό αποκλεισμό επειδή προέρχομαι από αγροτική περιοχή.

Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα Erasmus+;

Φανταστική από κάθε άποψη, αν και έφυγα ξαφνικά θα έκανα σίγουρα ξανά αυτή την επιλογή γιατί δεν το μετάνιωσα καθόλου, επισκέφτηκα όλη την πόλη και διασκέδασα με όλα τα αγόρια και τα κορίτσια που συνάντησα.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Γιατί είναι μια εμπειρία που σίγουρα σε κάνει να αναπτύσσεσαι και να αλλάζεις με θετικό τρόπο, σε κάνει να γίνεσαι πιο ώριμος και υπεύθυνος άνθρωπος και σου χαρίζει αξέχαστες στιγμές.



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Grazia Di Benedetto



Ηλικία

19 χρονών

Χώρα καταγωγής

Ιταλία

**Χώρα
διαμονής**

Ιταλία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μακράς διάρκειας (Erasmus pro)

Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού;

Θεωρώ ότι κινδυνεύω από κοινωνικό αποκλεισμό επειδή ως γυναίκα, αισθάνομαι ότι μερικές φορές είναι πιο δύσκολο να έχω πρόσβαση στις ίδιες ευκαιρίες.

Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα Erasmus+;

Η εμπειρία μου στο Erasmus+ ήταν ότι καλύτερο θα μπορούσα να είχα κάνει γιατί μου έμαθε ότι μπορώ να κάνω τα πάντα μόνη μου αν το πιστέψω στο έπακρο, ωρίμασα πολύ, έγινα πιο υπεύθυνη για τον κόσμο γύρω μου και αν δεν το είχα κάνει δεν θα είχα γνωρίσει τους ανθρώπους με τους οποίους συμμετείχα.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Θα το συνιστούσα γιατί γίνεσαι πιο υπεύθυνος για τον εαυτό σου και πολύ πιο ώριμος για τον κόσμο γύρω σου.



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Anne González



Ηλικία

25 χρονών

Χώρα καταγωγής

Ισπανία

**Χώρα
διαμονής**

Ισπανία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μακράς διάρκειας (Erasmus pro)

Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού;

Η γλώσσα της χώρας υποδοχής μου είναι εντελώς άγνωστη.

Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα Erasmus+;

Έκανα την πρακτική μου άσκηση στην Αθήνα. Εργάστηκα για 6 μήνες σε μια εταιρεία και έμαθα πολλά πράγματα. Είδα πώς ζουν οι άνθρωποι εδώ και πώς είναι οι συνθήκες διαβίωσής τους. Δοκίμασα το νόστιμο παραδοσιακό φαγητό και επισκέφτηκα πολλούς ναούς και τα καταπληκτικά νησιά. Έκανα επίσης καλούς φίλους και απόλαυσα την ευχάριστη ατμόσφαιρα της Αθήνας.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Είναι ο καλύτερος τρόπος για να αναπτυχθείς τόσο προσωπικά όσο και επαγγελματικά, αλλά και για να μάθεις ελληνικά και να εξασκηθείς στα αγγλικά. Είναι μια ευκαιρία να γνωρίσεις τον εαυτό σου, να μάθεις νέα πράγματα δουλεύοντας σε μια εταιρεία, να γνωρίσεις ανθρώπους τόσο ντόπιους όσο και από άλλες χώρες και να ανακαλύψεις μια νέα κουλτούρα και μέρη.



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Sofia Giannari



Ηλικία

22 χρονών

Χώρα καταγωγής

Ελλάδα

**Χώρα
διαμονής**

Ελλάδα

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μικρής διάρκειας

Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού;

Έχω δυσλεξία και μερικές φορές αυτό οδηγεί σε κοινωνικό αποκλεισμό.

Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα Erasmus+;

Η πρακτική μου άσκηση στην ΑΚΜΗ βελτίωσε τις πνευματικές και εργασιακές μου δεξιότητες. Ειδικά στους τομείς της διαχείρισης έργων, του σχεδιασμού παρουσιάσεων και της έρευνας. Επιπλέον, το εργασιακό περιβάλλον είναι καινοτόμο, προκλητικό και παραγωγικό. Οι σχέσεις με τους συναδέλφους μου βασίζονται στην ομαδικότητα και την προσαρμοστικότητα.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Θα συνιστούσα σε άλλους φοιτητές να κάνουν μια κινητικότητα και ειδικά στην ΑΚΜΗ, επειδή προσφέρει πολλές πολύτιμες ευκαιρίες. Οι φοιτητές θα ξεκινήσουν την καριέρα τους σε ένα ενθαρρυντικό περιβάλλον όπου η καθοδήγηση από τους συναδέλφους είναι αποτελεσματική και χρήσιμη. Θα έχουν την ευκαιρία να εργαστούν σε πολλά έργα, αποκτώντας πολύτιμη εμπειρία και γνώσεις.



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Beñat Beristain



Ηλικία

27 χρονών

Χώρα καταγωγής

Ισπανία

**Χώρα
διαμονής**

Ισπανία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μακράς διάρκειας

Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού;

Κατάγομαι από μια αγροτική περιοχή στη βόρεια Ισπανία.

Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα Erasmus+;

Με έστειλαν για να μάθω για τα ευρωπαϊκά προγράμματα που σχετίζονται με την ΕΕΚ, καθώς ήταν ένα νέο θέμα για μένα. Μπορούσα εκεί να δω πώς ήταν η διαδικασία συγγραφής αυτών των έργων και πώς λειτουργούσε μια εταιρεία που επικεντρώθηκε σε αυτό. Είχα επίσης την ευκαιρία να εργαστώ στα αγγλικά, κάτι που αποτελούσε πρόκληση για μένα εκείνη την εποχή.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Στην περίπτωσή μου στην εταιρεία πήγε καλά. Προσαρμόστηκα καλά στην ομάδα και ένιωθα άνετα εκεί. Εκτός από αυτό, μαθαίνεις άλλους τρόπους εργασίας και σχέσεων.



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Aleix Pous



Ηλικία

18 χρονών

Χώρα καταγωγής

Ισπανία

**Χώρα
διαμονής**

Ισπανία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μικρής διάρκειας

Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού;

Προέρχομαι από αγροτική περιοχή με περιορισμένη πρόσβαση σε διαφορετικές επιλογές

Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα Erasmus+;

Υπήρξα ασκούμενος στο ΑΚΜΙ από τον Απρίλιο του 2024 έως τον Ιούνιο του 2024 και ήταν μια καταπληκτική εμπειρία, μαθαίνοντας με τη βοήθεια εξειδικευμένου προσωπικού και ανακαλύπτοντας νέα εργαλεία και μεθόδους εργασίας που θα είναι χρήσιμα για το μέλλον μου.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Το να πηγαίνεις σε μια άλλη χώρα, με άλλη κουλτούρα, να εργάζεσαι σε μια πραγματική εταιρεία ή σχολείο, είναι μια εμπειρία που αλλάζει τη ζωή σου. Αποκτάς αυτονομία, ικανότητες προσαρμογής σε μια άγνωστη χώρα και μαθαίνεις πολλά για τον τομέα στον οποίο εργάζεσαι.



Γεια σας! Το όνομά μου
είναι...

Vera Ortiz



Ηλικία

18 χρονών

Χώρα καταγωγής

Ισπανία

**Χώρα
διαμονής**

Ισπανία

Τύπος κινητικότητας Erasmus+:

Κινητικότητα μικρής διάρκειας

Γιατί υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού;

Προέρχομαι από μια αγροτική περιοχή

Πώς ήταν η εμπειρία σας με το πρόγραμμα Erasmus+;

Συνολικά ήταν μια καλή εμπειρία. Το αγαπημένο μου κομμάτι ήταν να επισκέπτομαι νέα μέρη, να δοκιμάζω παραδοσιακό φαγητό και να μαθαίνω για τον ελληνικό πολιτισμό. Επίσης, είχα την ευκαιρία να δω πώς εργάζονται οι άνθρωποι εδώ και πώς αλληλεπιδρούν μεταξύ τους.

Γιατί θα προτείνατε σε άλλους μαθητές την κινητικότητα του Erasmus+;

Σας συνιστώ 100% να κάνετε το βήμα και να πραγματοποιήσετε μια πρακτική άσκηση στο εξωτερικό, επειδή πιθανόν να έχετε αυτή την ευκαιρία μόνο μια φορά στη ζωή σας και θα μάθετε πολλά τόσο για τη χώρα όσο και για τον εαυτό σας.

ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ



Γλωσσάριο

| ΟΡΟΣ | ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ |
|-------------------------------|--|
| Erasmus+ | Το Erasmus+ είναι το πρόγραμμα της ΕΕ για τη στήριξη της εκπαίδευσης, της κατάρτισης, της νεολαίας και του αθλητισμού στην Ευρώπη. |
| Κινητικότητα | Ευκαιρία Erasmus+ για ταξίδι σε άλλο προορισμό της ΕΕ για ένα χρονικό διάστημα με σκοπό τη συμμετοχή σε δραστηριότητες μάθησης και κατάρτισης. |
| Κοινωνικός αποκλεισμός | Μηχανισμοί με τους οποίους άτομα και ομάδες αποκλείονται από τη συμμετοχή στις κοινωνικές ανταλλαγές, γίνεται αισθητή και εκδηλώνεται στους τομείς της στέγασης, της εκπαίδευσης, της υγείας και της πρόσβασης σε υπηρεσίες. |
| Κοινωνική ένταξη | Διαδικασία με την οποία καταβάλλονται προσπάθειες για την εξασφάλιση ίσων ευκαιριών - ώστε όλοι, ανεξάρτητα από το υπόβαθρό τους, να μπορούν να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους στη ζωή. |
| Ιστορία επιτυχίας | Παράδειγμα προηγούμενου συμμετέχοντα που αφηγείται την ιστορία του και παρέχει ανατροφοδότηση για τους μελλοντικούς συμμετέχοντες. |

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ



ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Bynner, J. B. (n.d.). Risks and outcomes of social exclusion : Insights from longitudinal data. In OECD. OECD. Retrieved August 25, 2023, from <https://www.oecd.org/education/school/1855785.pdf>

Communities, C. O. T. E., & Communities, O. F. O. P. O. T. E. (1992). Com (92) 542 final, Brussels, 23 December 1992.

Do LGBTQIA+ people face EU labour market discrimination? (2022, August 30). Bruegel | the Brussels-based Economic Think Tank. <https://www.bruegel.org/blog-post/do-lgbtqia-people-face-eu-labour-market-discrimination>

Ejemplos de minorías étnicas en España y Europa. (n.d.). Acción Contra El Hambre. <https://www.accioncontraelhambre.org/es/ejemplos-minorias-etnicas-espana-europa>

España, A. I. (n.d.). LGBTI: Diversidad sexual y de género. Amnistía Internacional Sección Española. <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/temas/diversidad-afectivo-sexual/>

European Liberties Platform. (2021, June 14). Social exclusion: What does it mean? Liberties.eu. <https://www.liberties.eu/en/stories/social-exclusion/43579>

Handbook, U. E. (n.d.). National, ethnic, religious and linguistic minorities and indigenous peoples. UNHCR. <https://emergency.unhcr.org/protection/persons-risk/national-ethnic-religious-and-linguistic-minorities-and-indigenous-peoples>
Introduction - ScotPHO. (n.d.). <https://www.scotpho.org.uk/population-groups/ethnic-minorities/introduction/>

Istandfo. (2021). Lgtbiq+ rights in Europe. Standforsomething. <https://istandfor.eu/blog/lgtbiq-rights-in-europe>

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Istandfo. (2021). Lgtbiq+ rights in Europe. Standforsomething.
<https://istandfor.eu/blog/lgtbiq-rights-in-europe>

Klasen, S. K. (n.d.). SOCIAL EXCLUSION, CHILDREN, AND EDUCATION: CONCEPTUAL AND MEASUREMENT ISSUES. In OECD (No. 1855901). OECD.

LGBTIQ+ | EEAS. (n.d.). https://www.eeas.europa.eu/eeas/lgbtiq_en
Los 9 tipos de exclusión social, y cómo afectan a la ciudadanía. (2020, July 14).
<https://psicologiaymente.com/social/tipos-exclusion-social>

Martínez, J. L. M., & Fernández, M. F. (2006). Inmigración y exclusión social. V Informe FUHEM De Políticas Sociales: La Exclusión Social Y El Estado Del Bienestar En España, 409–439.

Molero, F. M., Navas, M. N., & Morales, J. F. M. (2001). Inmigración, prejuicio y exclusión social: reflexiones en torno a algunos datos de la sociedad española. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 1(2001-Vol. 1-No1), 11–32.

Parliament declares the European Union an “LGBTIQ Freedom Zone” | News | European Parliament. (2021a, November 3).
<https://www.europarl.europa.eu/news/en/press-room/20210304IPR99219/parliament-declares-the-european-union-an-lgbtiq-freedom-zone>

Parliament declares the European Union an “LGBTIQ Freedom Zone” | News | European Parliament. (2021b, November 3).
<https://www.europarl.europa.eu/news/en/press-room/20210304IPR99219/parliament-declares-the-european-union-an-lgbtiq-freedom-zone>

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Share of LGBT people in Europe experiencing discrimination | Statista. (2023, May 9). Statista. <https://www.statista.com/statistics/1381641/lgbt-europe-experience-discrimination-past-12-months/>

Social exclusion. (n.d.). Eurofound.

<https://www.eurofound.europa.eu/observatories/eurwork/industrial-relations-dictionary/social-exclusion>

Social Inclusion | Poverty Eradication. (n.d.).

<https://www.un.org/development/desa/socialperspectiveondevelopment/issues/social-integration.html>

Tipos de Discriminación. (n.d.). US EEOC. <https://www.eeoc.gov/es/tipos-de-discriminacion>

United Nations. (n.d.). Identifying social inclusion and exclusion. In Leaving no one behind.

What is a Refugee? Definition and Meaning | USA for UNHCR. (n.d.-a).

<https://www.unrefugees.org/refugee-facts/what-is-a-refugee/>