



QUALIFYING DIFFERENCES



# COME TROVARE UN LAVORO

Una guida per adulti con disabilità  
DAFNI KEK

# Indice

<b>Introduzione</b>	<b>1</b>
<b>Legislazione</b>	<b>3</b>
<b>Cercare un lavoro -Da dove cominciare</b>	<b>5</b>
Registra la tua disoccupazione	6
Prepara il tuo CV	7
Pronto a cercare offerte di lavoro	8
Colloquio di lavoro	9
<b>Lavoro autonomo</b>	<b>10</b>
<b>Formazione professionale</b>	<b>12</b>
<b>C'est seulement le début</b>	<b>14</b>
<b>Ressources additionnelles</b>	<b>15</b>



# INTRODUZIONE

---

Lo scopo di questo opuscolo è quello di fornire una linea guida con passi chiari e facili da seguire per una persona con disabilità che è in cerca di lavoro.

Cercare un lavoro, specialmente se è la prima volta che ci provi, può essere un'esperienza travolgente e abbastanza stressante. Per questo motivo, questa guida è stata creata nel tentativo di alleviare un l'ansia di chi cerca lavoro e pertanto contiene diverse informazioni e consigli utili in modo che possa dare un vantaggio, un chiaro piano d'azione e fiducia nel raggiungimento dell'obiettivo.

The image features a large, solid yellow triangle on the left side, pointing towards the bottom right. A white, trapezoidal banner is positioned at the bottom right, overlapping the yellow triangle. The word "LEGISLAZIONE" is written in a bold, black, sans-serif font on the white banner. A thin yellow horizontal line is located directly below the banner.

**LEGISLAZIONE**

Prima di procedere alla sezione pratica di questa guida, è importante conoscere alcuni dati chiave sulla legislazione riguardante l'impiego di persone con disabilità:

Secondo le leggi greche (N. 2643/1998, articolo 2, e paragrafo 8-N. 3227/2004, articolo 11-N. 3454/2006, articolo 1, e paragrafo 4β'), tutti gli enti pubblici devono assumere persone che hanno disabilità con una percentuale del 3%. Potete trovare ulteriori informazioni sulla documentazione richiesta o sulle procedure al seguente link:

<https://dasta.uom.gr/Career/Articles/5567.html>

Secondo le leggi greche (N.2643/1998, articolo 3, e paragrafo 6β'-N.3051/2002, articolo 11, e paragrafo 2-N.3227/2004, articolo 11), i servizi pubblici devono assumere persone con disabilità (insieme a persone di altri gruppi vulnerabili) per la posizione di fattorini, guardie notturne, addetti alle pulizie, custodi, giardinieri e personale di supporto alla cucina fino a coprire il 20% delle posizioni libere. Potete trovare ulteriori informazioni sulla documentazione richiesta o sulle procedure al seguente link: <https://dasta.uom.gr/Career/Articles/5565.html>

Secondo la legge greca (N. 3454/2006, articolo 1, e paragrafo 4β'), tutte le aziende del settore privato che impiegano più di cinquanta (50) persone devono assumere persone con disabilità in un totale del 2% del numero dei dipendenti dell'azienda.

**CERCARE UN LAVORO  
- DA DOVE COMINCIARE**

---

Prima di iniziare il viaggio per trovare un lavoro, è fondamentale sottolineare un paio di cose che ti renderanno la vita più facile e ti aiuteranno a farti notare: un sistema di archiviazione e un account di posta elettronica.

Un buon sistema di archiviazione dei tuoi documenti personali (carta d'identità, assicurazione sanitaria, documentazione fiscale, titoli di studio, certificati ecc.) e fotocopie multiple di tutto possono farti risparmiare tanto tempo e ansia. Per esempio, puoi prendere una grande cartella divisa in sezioni e archiviare i tuoi documenti di conseguenza. In questo modo, ogni volta che avrai bisogno di qualcosa (per un servizio sociale o una domanda di lavoro) potrai procurartela immediatamente.

Inoltre, nell'era digitale che stiamo vivendo, avere un account di posta elettronica è probabilmente ancora più importante che avere un numero di telefono personale. Quasi tutte le comunicazioni iniziali saranno effettuate via e-mail, e sarà inoltre uno strumento utile quando si naviga in internet e si richiedono informazioni.

Considera il tuo indirizzo e-mail come il tuo biglietto da visita personale online e agisci di conseguenza. Scegli un indirizzo e-mail che sia basato sul tuo nome completo (evita soprannomi e numeri), non sia molto lungo e facile da pronunciare. Dopo puoi scegliere un host di posta elettronica e registrarti.

La piattaforma Gmail (potete iscrivervi su [www.gmail.com](http://www.gmail.com)), per esempio, è user-friendly - facile da impostare un account, facile da vedere e facile da navigare. Inoltre, un paio di anni fa, Google ha istituito il Disability Support Team che può aiutare rispondendo alle domande sulle caratteristiche e funzionalità assistive all'interno dei prodotti Google (<https://support.google.com/accessibility/answer/7641084>).

### **Registra la tua disoccupazione**

Il primo passo è quello di raccogliere tutta la documentazione necessaria e richiedere una carta di disoccupazione presso gli uffici dell'organizzazione per l'impiego di manodopera (OAED). La procedura è abbastanza rapida e semplice e dopo si può usufruire dei servizi



dell'OAED, come fare domanda per i suoi programmi di disoccupazione, e godere di alcuni altri benefici.

Potete trovare maggiori informazioni sulla procedura e la documentazione appropriata, così come altre FAQ, al seguente link: ´

<http://www.oaed.gr/sychnes-eroteseis-eidikes-koinonikes-omades>

## **Prepara il tuo CV**

Il passo successivo è quello di preparare il tuo Curriculum Vitae (CV) in modo da poterti candidare a qualsiasi opportunità di lavoro che si presenta. Scrivere un CV non è così facile come sembra ed è meglio farsi consigliare dagli esperti, i consulenti di carriera.

Dopo la vostra prima visita agli uffici dell'OAED, è molto probabile che sarete sollecitati a incontrare un consulente di carriera per preparare il vostro CV in modo da aggiornare il vostro profilo nel database dei disoccupati (e aumentare le vostre possibilità di essere selezionati da un futuro datore di lavoro). Non è obbligatorio, perché puoi anche farlo da solo, ma è fortemente raccomandato di accettare questa opportunità e farsi aiutare da un esperto.

Un'altra opzione è l'Istituto del Lavoro della Confederazione Generale del Lavoro (INE/GSEE), se tale ufficio è disponibile nel tuo luogo di residenza. Forniscono i loro servizi anche a distanza via telefono o e-mail, ma per creare un CV è meglio fissare un incontro di persona con uno dei loro consulenti. Nel link qui sotto puoi vedere se esiste un ufficio nella tua zona e trovare anche tutte le informazioni di contatto: <https://www.inegsee.gr/#epikinonia>

Infine, se vuoi prima provare a preparare il tuo CV da solo, puoi visitare il sito di Europass (<https://europass.cedefop.europa.eu/el>) e seguire le indicazioni. Il modello è pieno di suggerimenti ed esempi e ti permette anche di concentrarti sulle tue competenze e abilità se pensi che le tue altre qualifiche siano carenti (titoli di studio o esperienza professionale).

Si prega di notare che quando si invia un CV, questo deve essere accompagnato da una lettera di presentazione. È fondamentale non ometterla, poiché il tuo CV sarà probabilmente ignora-

to se non la includi nella tua candidatura (anche se l'annuncio di lavoro non la richiedeva). Nella lettera di presentazione puoi scrivere delle capacità e delle esperienze che hai acquisito (e che non puoi includere in un CV) e spiegare perché sei il candidato perfetto per la posizione. Chiedi consiglio su come prepararne una ai tuoi consulenti di carriera perché, a volte, questa può fare la differenza - più del CV stesso.

## **Pronto a cercare offerte di lavoro**

Dopo aver preparato il tuo CV, è il momento di cercare offerte di lavoro e presentare la tua candidatura. Internet è il tuo migliore amico, ma può essere caotico, soprattutto se non sai da dove cominciare.

Un buon posto per iniziare è sempre il sito web di OAED. Nella sezione dei suoi programmi attivi (<http://www.oaed.gr/anoikta-programmata>) puoi ottenere informazioni su ciò che è attualmente disponibile e procedere con la tua domanda.

Inoltre, puoi fare una domanda online sul sito web di INE/GSEE (<https://www.inegsee.gr/mitroo-anergon/>) registrando i tuoi dati personali come disoccupato in modo da poter ricevere nella tua e-mail le notifiche sulle nuove opportunità di lavoro che corrispondono al tuo profilo. Inoltre, quando cerchi opportunità di lavoro nel settore pubblico, controlla il sito web del Consiglio Supremo di Selezione del Personale (ASEP) che include un motore di ricerca con alcuni filtri molto utili che rendono facile trovare ciò che è adatto a te. Access: [https://www.asep.gr/webcenter/portal/asep/page1505/page192?\\_afrLoop=47112854200518240&\\_adf.ctrl-state=y0lvdk3l\\_38#!%40%40%3F\\_afrLoop%3D47112854200518240%26\\_adf.ctrl-state%3Dy0lvdk3l\\_42](https://www.asep.gr/webcenter/portal/asep/page1505/page192?_afrLoop=47112854200518240&_adf.ctrl-state=y0lvdk3l_38#!%40%40%3F_afrLoop%3D47112854200518240%26_adf.ctrl-state%3Dy0lvdk3l_42)

Inoltre, si raccomanda vivamente di visitare la piattaforma Career Sign. È progettata specialmente per le persone con disabilità e offre assistenza non solo per trovare una posizione lavorativa adatta a voi, ma anche consulenza personale/di gruppo, aiuto nella scrittura del vostro CV e preparazione per un colloquio. Ha anche una sezione per le aziende che sono disposte ad assumere persone con disabilità, semplicemente compilando un modulo come comunicazione iniziale con gli sviluppatori.

Potete accedervi dal link qui sotto: <https://careersign.gr/>

Una menzione degna di nota è il Career Day per le persone con disabilità (<https://career-fair4all.com/>). È iniziato nel 2016 da ethelon, un'organizzazione no-profit della "società civile" che si concentra su tutto ciò che riguarda il volontariato, e da allora si svolge ogni anno ad Atene, di solito in primavera (aprile-maggio), per un (1) giorno. Il suo obiettivo è quello di mobilitare e fornire posti di lavoro alle persone con disabilità, evidenziando le loro caratteristiche uniche, fornendo la possibilità di incontrare (ed essere intervistati) da grandi aziende che sostengono questa causa. Potete visitare il sito web per saperne di più, i workshop, le aziende che partecipano e registrare la vostra partecipazione.

Infine, puoi cercare sul sito della tua federazione (tutti i link relativi sono forniti nell'ultima sezione di questa guida) o su siti web dedicati alle persone con disabilità come i seguenti: <https://www.amea-care.gr/>

## **Colloquio di lavoro**

Se hai avuto successo e sei stato chiamato per un colloquio, non temere. Puoi organizzare un incontro con un consulente di carriera per prepararti all'imminente colloquio. Puoi avvalerti dei consulenti EURES che collaborano con OAED (<http://www.oaed.gr/consultants-eures>), visitare gli uffici INE/GSEE per parlare con i loro consulenti o iscriverti alla piattaforma Career Sign e richiedere assistenza

The image features a large, solid yellow triangle on the left side, pointing downwards and to the right. A white, trapezoidal banner with a slight drop shadow is positioned in the lower right area, overlapping the yellow shape. The text 'LAVORO AUTONOMO' is centered within this banner. A thin yellow horizontal line is located directly below the banner.

**LAVORO AUTONOMO**

Se hai i mezzi e la volontà di iniziare qualcosa da solo, ma non sai come fare, una prima mossa sarebbe quella di organizzare un incontro con un consulente di carriera (per esempio, organizzare un incontro per verificare con i consulenti EURES e ottenere un consiglio professionale). In seguito, assicuratevi di controllare regolarmente il sito web di OAED (<http://www.oaed.-gr/anoikta-programmata>), dove vengono segnalati nuovi programmi che aiutano le persone ad avviare la propria azienda.

Di solito, l'aiuto finanziario va da 16.000 euro a 18.000 euro. Il primo anno l'importo che riceverai è di 10.800 euro di cui 5.000 in anticipo per poter coprire i primi costi operativi della tua impresa. Il resto dell'importo vi sarà dato a metà ogni sei (6) mesi. Per il secondo anno, l'importo dell'aiuto è di 5.800 euro. Puoi prendere altri 1.500 euro (una volta) se la tua disabilità è superiore al 60%, se sei una donna, se sei un disoccupato che riceve sussidi o se hai più di 45 anni.

Infine, c'è un sito web di crowdfunding che è stato sviluppato da Giannis Chatzibeis, un atleta paralimpico greco che ha avuto questa idea dai suoi colleghi atleti quando non poteva permettersi di competere in un torneo mondiale in Nuova Zelanda. La piattaforma GIVE&FUND è stata creata e mira a fornire denaro (in modo semplice, sicuro e trasparente) a persone e organizzazioni che stanno cercando di realizzare i loro sogni/obiettivi in modo dignitoso. Il sito web opera sia in greco che in inglese in modo da poter accettare donazioni da tutto il mondo: <https://www.giveandfund.com/giveandfund/homepage>

The image features a white banner with a drop shadow, set against a background of yellow geometric shapes. The banner contains the text "FORMAZIONE PROFESSIONALE" in a bold, black, sans-serif font. A thin yellow horizontal line is positioned below the text.

**FORMAZIONE PROFESSIONALE**

Durante la ricerca di un lavoro è anche importante trovare il modo di aumentare le proprie conoscenze e migliorare le proprie capacità. In questo modo ti stai sviluppando professionalmente e stai rendendo il tuo CV più ricco e quindi attraente, così le possibilità che tu venga chiamato per un colloquio di lavoro sono significativamente più alte.

Ecco alcuni suggerimenti che possono fungere da punto di partenza per il tuo allenamento: OAED ha due (2) scuole per la formazione professionale di persone con disabilità (KEK AMEA). Operano ad Atene e Salonicco e potete trovare maggiori informazioni al seguente link: <http://www.oaed.gr/kek-amea>.

Inoltre, i Centri d'istruzione, sostegno sociale e formazione professionale per le persone con disabilità (K.E.K.Y.K.A.ME.A) offrono i loro servizi a chiunque abbia una disabilità e alle loro famiglie. Il loro obiettivo è quello di sviluppare programmi e fornire servizi che possano assistere le persone con disabilità nella loro lotta per l'uguaglianza in ogni aspetto della loro vita quotidiana.

Puoi usare il link qui sotto come punto di partenza e poi trovare quello più vicino alla tua residenza e che tipo di servizi offrono: <https://sites.google.com/site/kekykamea/>

Per esempio, il K.E.K.Y.K.A.ME.A Ατ/νίας gestisce alloggi destinati alle persone che vivono lontano e possono così beneficiare dei loro servizi, in particolare della partecipazione ai programmi di formazione professionale.

Inoltre, non dimenticare di contattare i servizi sociali del tuo comune e chiedere di essere collegato con i centri locali di apprendimento permanente (KDVM) che possono offrire corsi simili.

QUESTO È SOLO L'INIZIO

---



In generale, va sottolineato che dovresti tenerti in contatto con la tua comunità locale. Ci sono molte altre cose da scoprire a livello regionale e una semplice guida come questa non può coprire tutto. Può però fungere da punto di partenza.

Controlla cosa offre il tuo comune, chiedi consiglio al tuo servizio sociale locale. Ci sono molte buone organizzazioni, associazioni, gruppi di volontariato ecc. che non ricevono l'attenzione e i riflettori che meritano, quindi sta a te trovarle. Dopo tutto, tutto inizia con una semplice domanda: non esitare a farla.

## Risorse aggiuntive

Εθνική Συνομοσπονδία ατόμων με αναπηρία:

<https://www.esamea.gr/index.php>

Πανελλήνια Ομοσπονδία Σωματείων Γονέων και Κηδεμόνων Ατόμων με Αναπηρία:

<http://www.posgamea.gr/>

Πανελλήνιο Σωματείο Γονέων Κηδεμόνων και Φίλων Ατόμων με Αναπηρίες «Ο Ερμής»:

<https://somatioermis.gr/>

Hellenic Federation of the Deaf:

<https://www.omke.gr/>

Εθνική Ομοσπονδία Κινητικά Αναπήρων:

<http://eoka.com.gr/index.php>

Εθνική Ομοσπονδία Τυφλών:

<http://www.eoty.gr/main/index.asp>

Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Οργανώσεων για την Ψυχική Υγεία (ΠΟΣΟΨΥ):

<https://www.posopsi.gr/>

Οδηγός του Πολίτη (ΑμεΑ):

<http://www.odigostoupoliti.eu/category/odigos-tou-politi/amea-atoma-me-anapiria/>

Συνήγορος του Πολίτη, ανεξάρτητη αρχή:

<https://www.synigoros-solidarity.gr/kategoria/eualotes-omades/atoma-me-anapiria-amea>



Epralima - Escola Profissional do Alto Lima, C.I.P.R.L.



CESUR - Centro Superior de Formação Europa Sur



Unione Italiana Lotta alla Distro a Muscolare  
Sezione di Saviano



DAFNI KEK



E-Seniors



MUNI - Masaryk University



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

“This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.”