

Πρώτη δουλειά;

Όσα πρέπει να ξέρεις για τα εργασιακά σου δικαιώματα

Η πρώτη επαφή με την αγορά εργασίας είναι για πολλούς νέους μια συναρπαστική καινούρια εμπειρία. Μαζί με την ευκαιρία, όμως, υπάρχει η αβεβαιότητα και ο κίνδυνος εκμετάλλευσης, κυρίως λόγω έλλειψης ενημέρωσης.

Είτε ψάχνεις την πρώτη σου δουλειά είτε εργάζεσαι ήδη παράλληλα με τις σπουδές σου, είναι πολύ πιθανό να έχεις βρεθεί μπροστά σε όρους που δεν είναι ξεκάθαροι: κατώτατος μισθός, κρατήσεις, σύμβαση, ΕΡΓΑΝΗ...

Αυτός ο σύντομος οδηγός συγκεντρώνει τα βασικά που χρειάζεται να γνωρίζεις πριν (και κατά τη διάρκεια) της πρώτης σου εργασίας στον ιδιωτικό τομέα.

Σύμβαση: το πιο βασικό σου εργαλείο

Η σύμβαση εργασίας καθορίζει τους όρους της δουλειάς σου.

Βασικά είδη:

- Αορίστου χρόνου: χωρίς συγκεκριμένη διάρκεια
- Ορισμένου χρόνου: με συγκεκριμένη διάρκεια (π.χ. 5 μήνες)

Τύποι απασχόλησης:

- **Πλήρης απασχόληση:**
5 ημέρες/8 ώρες ή 6 ημέρες/6 ώρες και 40 λεπτά
- **Μερική απασχόληση:**
Εργασία με λιγότερες ώρες από το πλήρες ωράριο (π.χ. 4ωρο). Ο μισθός και τα δικαιώματα υπολογίζονται αναλογικά.
- **Περιστασιακή απασχόληση:**
Εργασία που δεν είναι σταθερή ή συνεχής (π.χ. λίγες ημέρες τον μήνα ή περιστασιακά project)

Σημαντικό:

Είναι καλό να υπάρχει **γραπτή υπογεγραμμένη σύμβαση εργασίας** με τους βασικούς όρους εργασίας (μισθός, ωράριο, αρμοδιότητες, τόπος εργασίας κλπ.). Σε κάθε περίπτωση, ο εργοδότης πρέπει να σε έχει δηλώσει στο ΕΡΓΑΝΗ πριν ξεκινήσεις.

Προσοχή σε φράσεις όπως:

- “θα σε δηλώσουμε μετά”
- “δεν χρειάζεται σύμβαση”
- «θα σε δηλώσω λιγότερες ώρες»

Αν δεν υπάρχει σύμβαση μπορείς να ζητήσεις αντίγραφο του έντυπου Ε3- Αναγγελία πρόσληψης από το ΕΡΓΑΝΗ. Εκεί δηλώνονται τα βασικά στοιχεία της επιχείρησης και του εργαζομένου.

👉 Tip: Όλοι/ες έχουμε πρόσβαση στο [myErgani.gov.gr](https://myergani.gov.gr) με τους κωδικούς taxisnet, μπορούμε να δούμε αν και πως μας έχει δηλώσει ο εργοδότης.

Μισθός: γιατί άλλα συζητάς και άλλα παίρνεις

Ένα από τα πιο συχνά σημεία σύγχυσης είναι η διαφορά μεταξύ:

- **Μικτού μισθού** - το ποσό πριν τις κρατήσεις
- **Καθαρού μισθού** - το ποσό που καταλήγει στον λογαριασμό σου

Οι κρατήσεις περιλαμβάνουν:

- ασφαλιστικές εισφορές για υγεία και σύνταξη
- φόρο εισοδήματος

Παράδειγμα:

Ένας μικτός μισθός 1.000€ αντιστοιχεί περίπου σε 850–870€ καθαρά (ενδεικτικά).

Μια χρήσιμη ιστοσελίδα για να το υπολογίσεις είναι η [AfterTax.gr](https://www.aftertax.gr)

👉 Tip: Όταν συζητάς τον μισθό, φρόντισε να μάθεις αν είναι ο καθαρός ή ο μικτός μισθός.

Κατώτατος μισθός: τι σημαίνει στην πράξη

Στην Ελλάδα, ο κατώτατος μισθός ανέρχεται σήμερα στα **920€ μικτά** για πλήρη απασχόληση (σύμφωνα με ΦΕΚ 1759 Β/27-03-2026).

👉 Αυτό σημαίνει ότι:

- είναι το **ελάχιστο νόμιμο ποσό** που μπορεί να σου δώσει ένας εργοδότης
- αφορά πλήρη απασχόληση (8ωρο) για θέσεις που δεν απαιτούν εμπειρία ή εξειδίκευση
- το καθαρό ποσό που θα λάβεις είναι χαμηλότερο, λόγω κρατήσεων, 797€ αν είσαι κάτω από 25 ετών, 772 € αν είσαι άνω των 30 (λόγω διαφορετικού φόρου, Ν 5246/11-11-2025).

Ασφάλιση & ένσημα

Οι κρατήσεις που αναφέραμε παραπάνω αφορούν την ασφάλιση υγείας και τις κρατήσεις για τη σύνταξη. Έχε υπόψη σου ότι η ασφάλιση δεν είναι προαιρετική και ο εργοδότης θα πληρώσει πρόστιμο αν δεν σε έχει ασφαλίσει.

Τι είναι ένσημα;

Ένσημα είναι ένας όρος που αφορά εργασιακά και ασφαλιστικά θέματα. Στην ουσία είναι οι μέρες που έχει εργαστεί κάποιος/α επίσημα (1 ημέρα=1 ένσημο) και έχει πληρώσει ασφαλιστικές εισφορές.

Σε ακολουθούν σε όλη την εργασιακή σου ζωή και:

- εξασφαλίζουν πρόσβαση σε υγειονομική περίθαλψη
- επηρεάζουν τη μελλοντική σου σύνταξη
- αποδεικνύουν την προϋπηρεσία σου

Ωράριο & υπερωρίες

Το νόμιμο ωράριο πλήρους απασχόλησης είναι:

- 5ήμερο: 8 ώρες την ημέρα (40 ώρες/εβδομάδα)
- 6ήμερο: 6 ώρες και 40 λεπτά την ημέρα

Αν εργάζεσαι παραπάνω:

- πρόκειται για υπερεργασία ή υπερωρία
- πρέπει να δηλώνεται και να πληρώνεται

Άδειες: δικαίωμα, όχι χάρη

Οι εργαζόμενοι δικαιούνται:

- κανονική άδεια
- αναρρωτική άδεια
- ειδικές άδειες (π.χ. για εξετάσεις)

Τον πρώτο χρόνο εργασίας δικαιούσαι 20 ημέρες άδειας. Αν δεν έχεις συμπληρώσει χρόνο ακόμα δικαιούσαι αναλογικά 1,66 ημέρες για κάθε μήνα που έχεις δουλέψει.


Η άδεια είναι δικαίωμα, όχι προνόμιο.

Μια χρήσιμη ιστοσελίδα με online εφαρμογές για τον υπολογισμό αδειών, υπερωριών, αποζημίωσης απόλυσης είναι από το [Κέντρο Πληροφόρησης Εργαζομένων και Ανέργων-Online εφαρμογές](#)

Επιπλέον παροχές που δικαιούσαι

Ως εργαζόμενος/η δικαιούσαι επίσης:

- δώρο Χριστουγέννων
- δώρο Πάσχα
- επίδομα άδειας

 Τα ποσά αυτά καταβάλλονται αναλογικά με τους μήνες εργασίας και **δεν είναι μπόνους — είναι υποχρεωτικά.**

Απόλυση & παραίτηση: τι να προσέξεις

Σε περίπτωση απόλυσης:

- μπορεί να υπάρχει προειδοποίηση ή/και αποζημίωση

Σε περίπτωση παραίτησης:

- πρόσεξε τι υπογράφεις

 Μην υπογράφεις έγγραφα που δηλώνουν ότι έχεις λάβει χρήματα αν δεν ισχύει.

Παρενόχληση και εργασιακό περιβάλλον

Κάθε εργαζόμενος έχει δικαίωμα σε ένα ασφαλές περιβάλλον εργασίας.

Παρενόχληση μπορεί να είναι:

- λεκτική προσβολή
- ψυχολογική πίεση
- υποτιμητική συμπεριφορά
- σεξουαλική παρενόχληση

Τι κάνεις αν κάτι πάει στραβά

Αν αντιμετωπίζεις παραβίαση δικαιωμάτων, μπορείς να απευθυνθείς:

- στην Επιθεώρηση Εργασίας
- σε συνδικάτα
- σε νομική υποστήριξη / δικηγόρο
- στον Συνήγορο του Πολίτη (για περιπτώσεις παρενόχλησης)

3 πράγματα να κάνεις πριν δεχτείς δουλειά

- Πρώτα αν θα είσαι δηλωμένος/η
- Πρώτα αν ο μισθός είναι καθαρός ή μικτός
- Συμφώνησε ξεκάθαρα το ωράριο

Κλείσιμο

Η πρώτη δουλειά είναι συχνά γεμάτη αβεβαιότητα. Το να γνωρίζεις όμως τα βασικά δικαιώματά σου μπορεί να κάνει τη διαφορά — όχι μόνο στο πόσα θα πληρωθείς, αλλά και στο πώς θα σε αντιμετωπίζουν.

Η γνώση των εργασιακών δικαιωμάτων δεν είναι πολυτέλεια — είναι απαραίτητο εργαλείο για να προστατεύσεις τον εαυτό σου.

Χρήσιμες σελίδες

[AfterTax.gr](#) – υπολογισμός καθαρού μισθού

[myErgani.gov.gr](#) – έλεγχος δήλωσης εργασίας

[Επιθεώρηση Εργασίας](#) – καταγγελίες και ενημέρωση

[Κέντρο Πληροφόρησης Εργαζομένων & Ανέργων](#) – υπολογιστικά εργαλεία

[Συνήγορος του Πολίτη](#)

Πέπη Μαριόλη

Σύμβουλος Σταδιοδρομίας MSc, συνεργάτιδα Γραφείου Διασύνδεσης Πανεπιστημίου Αιγαίου

Μάιος 2026