



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE



Μαζί στο ξεκίνημα της χρονιάς..

Αγαπητές φοιτήτριες, αγαπητοί φοιτητές,

Η ακαδημαϊκή χρονιά προχωρά και μαζί της ανοίγουν νέες δυνατότητες για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Το Πανεπιστήμιο είναι χώρος γνώσης, αλλά και το σημείο εκκίνησης για τη μελλοντική σας πορεία στην αγορά εργασίας.

Στο παρόν τεύχος θα βρείτε ιδέες και πρακτικές συμβουλές για:

- καλύτερη οργάνωση του χρόνου σας,
- αναγνώριση των τάσεων της αγοράς,
- ενίσχυση του βιογραφικού σας,
- αξιοποίηση της δικτύωσης και της καθοδήγησης.

Η Δομή Συ.Σ.Ε είναι εδώ για να στηρίζει κάθε βήμα σας και να σας δίνει τα εργαλεία ώστε να σχεδιάζετε το μέλλον με αυτοπεποίθηση.

Με εκτίμηση,
Η ομάδα της Δομής Συ.Σ.Ε

• Πώς να ξεκινήσεις δυναμικά

Η φοιτητική ζωή είναι μια μοναδική περίοδος εξερεύνησης και δημιουργίας. Πέρα από τα μαθήματα και τις εξετάσεις, είναι η στιγμή που αρχίζεις να ανακαλύπτεις τις πραγματικές σου κλίσεις, να θέτεις στόχους και να προετοιμάζεσαι για τον επαγγελματικό σου δρόμο.

Το να έχεις ένα σχέδιο από νωρίς δεν σημαίνει ότι πρέπει να ξέρεις ακριβώς πού θα καταλήξεις· σημαίνει όμως ότι κάνεις πιο συνειδητές επιλογές και εκμεταλλεύεσαι καλύτερα τις ευκαιρίες που συναντάς. Από την οργάνωση του χρόνου μέχρι την καλλιέργεια δεξιοτήτων και τη δικτύωση, κάθε μικρό βήμα σε φέρνει πιο κοντά σε ένα μέλλον που εσύ θα διαμορφώσεις.

Γι' αυτό συγκεντρώσαμε **5 πρακτικές κατευθύνσεις** που μπορούν να λειτουργήσουν ως αφετηρία. Μπορεί να μοιάζουν απλές, αλλά αν τις εφαρμόσεις με συνέπεια, θα σου δώσουν τα εφόδια για να ξεκινήσεις τη χρονιά σου πιο δυναμικά και με περισσότερη αυτοπεποίθηση.

• «5 Πρακτικά Βήματα»

• Οργάνωσε τον χρόνο σου

 Σημείωσε βασικές προθεσμίες (μαθήματα, δηλώσεις, εξεταστικές).

 Πρόσθεσε χρόνο για σεμινάρια, workshops και δράσεις επαγγελματικού προσανατολισμού.

• Διάβασε το “Τοπίο” της αγοράς

 Μείνε ενημερωμένος/η για τις τάσεις στον τομέα που σε ενδιαφέρει.

 Ακολούθησε πλατφόρμες και σελίδες καριέρας (career.uop, LinkedIn, Erasmus+).

• Φρόντισε το βιογραφικό σου

 Ξεκίνα να χτίζεις ή να ανανεώνεις το CV σου, ακόμα κι αν είσαι πρωτοετής.

 Κατέγραψε πιστοποιήσεις, σεμινάρια και δράσεις εθελοντισμού – όλα μετράνε.

• Χτίσε το δίκτυό σου

 Συμμετοχή σε Career Days, workshops και εκδηλώσεις φέρνει κοντά σε ανθρώπους του χώρου.

 Μίλησε με αποφοίτους και επαγγελματίες, ζήτα εμπειρίες και συμβουλές.

• Ζήτησε καθοδήγηση

 Κλείσε ατομική συνεδρία συμβουλευτικής για να μοιραστείς στόχους και προβληματισμούς.

 Μικρά βήματα σήμερα χτίζουν τη μεγάλη πορεία του αύριο.



Μικρό Tip

Ο Οκτώβριος είναι ο κατάλληλος μήνας για να θέσεις στόχους.

Σημείωσε 3 μικρές κινήσεις που μπορείς να κάνεις άμεσα – θα δεις πόσο μεγάλη διαφορά φέρνουν στη συνέχειά.

? Ποιο θα είναι το πρώτο σου βήμα;

Δεν χρειάζεται να κάνεις τα πάντα με τη μία. Οι μεγάλες αλλαγές ξεκινούν πάντα από μικρές, απλές κινήσεις που μπορείς να εφαρμόσεις άμεσα. Διάλεξε ένα βήμα που νιώθεις ότι είναι πιο σημαντικό για σένα αυτή τη στιγμή – είτε αφορά την καλύτερη οργάνωση του χρόνου σου, την ανανέωση του βιογραφικού σου ή τη συμμετοχή σε μια εκδήλωση.

Ξεκίνα από εκεί και δώσε χρόνο στον εαυτό σου να προσαρμοστεί. Η συνέπεια, και όχι η ταχύτητα, είναι αυτή που θα σε οδηγήσει στην πραγματική πρόοδο.

Θυμήσου: κάθε μικρό βήμα που κάνεις σήμερα σε φέρνει πιο κοντά στο μέλλον που θέλεις να δημιουργήσεις.



💡 **Μην το χάσεις!**

Webinar: “Πως οι Ψηφιακές Δεξιότητες και η Τεχνητή Νοημοσύνη βοηθούν στην Αναζήτηση Εργασίας”

📅 21 Νοεμβρίου 2025 | 💻 Online 🕒 18:00-19:30

👉 **[Δήλωσε συμμετοχή εδώ]**

✨ Στο webinar θα ανακαλύψεις πώς τα σύγχρονα ψηφιακά εργαλεία και η τεχνητή νοημοσύνη μπορούν να ενισχύσουν το βιογραφικό σου, να βελτιώσουν τις τεχνικές αναζήτησης εργασίας και να σε φέρουν πιο κοντά στις επαγγελματικές ευκαιρίες που σου ταιριάζουν.

👉 Δήλωσε συμμετοχή και κάνε το πρώτο βήμα προς το μέλλον της καριέρας σου!

Συχνές Ερωτήσεις (FAQ)

Πώς μπορώ να συμμετέχω;

Δήλωσε εύκολα συμμετοχή μέσω των online συνδέσμων που θα λάβεις στο email σου!

Σε ποιους απευθύνονται οι υπηρεσίες;

Σε όλους τους φοιτητές και αποφοίτους του Πανεπιστημίου.

Υπάρχει κόστος;

Όλες οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν!

Πώς να κλείσω ατομική συνεδρία;

Μπορείτε να κλείσετε το προσωπικό σας ραντεβού με έναν από τους εξής τρόπους:

- **Φόρμα Υποβολής** – Συμπληρώστε την online εδώ.
- **Email** – Στείλτε το αίτημά σας στο careercounselor@uop.gr ή στο career@uop.gr.
- **Τηλέφωνο** – Καλέστε στο 27520 96126 (ώρες γραφείου).
- **Δια ζώσης** – Ελάτε στη Γραμματεία του Γραφείου Διασύνδεσης για άμεση κράτηση.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELLOPONNISE



ΓΡΑΦΕΙΟ
ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ

Χρήσιμα Links / Στοιχεία Επικοινωνίας



<https://linktr.ee/career.uop>

Η ομάδα της Δομής Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας & Επιχειρηματικότητας

Επιστημονικός Υπεύθυνος

κ. Χρίστος Κουτσομπέλας, Αναπληρωτής Καθηγητής, Τμήμα Κοινωνικής και Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Σύμβουλος Σταδιοδρομίας, Εκπαίδευσης & Απασχόλησης

Αγγελική Θωμά Πτυχιούχος Κοινωνικής & Εκπαιδευτικής Πολιτικής, MSc Εκπαίδευση, Ανθρώπινο Δυναμικό & Πολιτικές Απασχόλησης, ΠΕΣΥΠ – ΑΣΠΑΙΤΕ

Σύμβουλος Σταδιοδρομίας, Εκπαίδευσης & Δια Βίου Μάθησης

Ιωάννα Μέττου MSc Συμβουλευτική, Επαγγελματικός Προσανατολισμός & Δια Βίου Μάθηση, M.Ed Ειδική Αγωγή & Εκπαίδευση, ΠΕΣΥΠ – ΑΣΠΑΙΤΕ

Διοικητική Υποστήριξη

Ταξιάρχης Κουρούνης

Υπεύθυνος Τεχνικής Υποστήριξης, Πληροφορικής & Ψηφιακών Υπηρεσιών

Αθανάσιος Γαλάτη



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή