



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE



Μικρά βήματα για να στηρίξεις τον εαυτό σου, ενώ χτίζεις το μέλλον σου

Αγαπητές φοιτήτριες, αγαπητοί φοιτητές,

Η φοιτητική καθημερινότητα δεν αποτελείται μόνο από μαθήματα, εργασίες και εξεταστικές. Περιλαμβάνει επίσης σκέψεις, αμφιβολίες και εσωτερικούς διαλόγους.

Εκείνες τις στιγμές που λες μέσα σου: «Δεν προλαβαίνω», «Δεν είμαι αρκετός/ή», ή «Θα το ξεκινήσω αύριο». Και όλα αυτά είναι ανθρώπινα. Είναι μέρος της διαδικασίας του να μεγαλώνεις, να προσπαθείς και να αναζητάς τον δρόμο σου.

Σε αυτή την ενότητα συγκεντρώσαμε απλές, εφαρμόσιμες προσεγγίσεις για να αντιμετωπίσεις την αναβλητικότητα, να κατανοήσεις το **impostor syndrome** ή "**σύνδρομο του απατεώνα**" και – κυρίως – να μάθεις να φροντίζεις τον εαυτό σου, ακόμη και όταν οι ρυθμοί γύρω σου φαίνονται να τρέχουν πιο γρήγορα από εσένα.

Με εκτίμηση,
Η ομάδα της Δομής Συ.Σ.Ε

• Πώς να αντιμετωπίζεις την αναβλητικότητα : **ρεαλιστικά βήματα**

Η **αναβλητικότητα** εμφανίζεται συχνά όταν νιώθουμε πίεση ή φόβο μήπως «δεν τα καταφέρουμε». Μπορεί όμως να αντιμετωπιστεί σταδιακά:

1. Μοίρασε τον στόχο σε μικρά, εφικτά βήματα.
2. Αντί για "πρέπει να τελειώσω την εργασία", ξεκίνα με "γράφω την εισαγωγή".
3. Δούλεψε για λίγα μόνο λεπτά.
4. Θέσε χρονόμετρο 10–15 λεπτών (τεχνική Pomodoro). **Μικρή αρχή → μειωμένο άγχος.**
5. Ενίσχυσε τη συνέπεια με μικρές ανταμοιβές.
6. Ένα διάλειμμα, ένας περίπατος ή ένας καφές μπορούν να λειτουργήσουν ως θετική ενίσχυση.

🧠 **Impostor Syndrome** : όταν νιώθεις ότι “δεν αξίζεις αρκετά”

Υπάρχουν στιγμές που, ακόμη κι αν προσπαθείς, διαβάζεις ή πετυχαίνεις έναν στόχο, μέσα σου ακούγεται μια μικρή φωνή που λέει:

«Μήπως απλώς στάθηκα τυχερός;», «Οι άλλοι είναι πολύ καλύτεροι», «Αργά ή γρήγορα, θα καταλάβουν ότι δεν είμαι τόσο ικανός/ή».

Αυτή η εσωτερική αμφιβολία έχει όνομα — **Impostor Syndrome** ή “**Σύνδρομο του Απατεώνα**” — και είναι πολύ πιο συνηθισμένη απ’ όσο νομίζεις.

Γιατί το νιώθουμε;

- **Γιατί συγκρίνουμε** τον εαυτό μας με τους άλλους, βλέποντας μόνο το αποτέλεσμα και όχι την προσπάθεια που προηγήθηκε.
- **Γιατί μεγαλώσαμε** πιστεύοντας πως πρέπει να είμαστε “τέλειοι” για να αξίζουμε αναγνώριση.
- **Γιατί μπαίνουμε** σε καινούρια περιβάλλοντα (σπουδές, πρακτική, νέες δραστηριότητες) και φυσιολογικά νιώθουμε «άπειροι».

Πώς εμφανίζεται συνήθως;

- **Φοβάσαι** να ζητήσεις βοήθεια γιατί “θα φανείς άσχετος/η”.
- **Μειώνεις** τις επιτυχίες σου λέγοντας “έτυχε”, “δεν ήταν τίποτα σπουδαίο”.
- **Αποφεύγεις** ευκαιρίες γιατί πιστεύεις ότι “δεν είσαι έτοιμος/η”.
- **Νιώθεις** πως οι άλλοι περιμένουν πολλά από εσένα και φοβάσαι να τους απογοητεύσεις.



💡 **Μικρή άσκηση (που βοηθά):**

Πάρε ένα χαρτί και γράψε:

- **3 προσπάθειες** που έκανες και ένιωσες περήφανος/η (όχι μόνο επιτυχίες, αλλά προσπάθειες).
- **1 πράγμα** που θα έλεγες σε έναν φίλο σου, αν ένιωθε όπως εσύ τώρα.
- **1 μικρό βήμα** που μπορείς να κάνεις σήμερα — όχι για να “αποδείξεις” κάτι στους άλλους, αλλά για εσένα.



💬 **Ένα μήνυμα από εμάς**

Δεν χρειάζεται να έχεις όλες τις απαντήσεις τώρα. Αρκεί να συνεχίζεις, με μικρά σταθερά βήματα, και να θυμάσαι πως δεν είσαι μόνος/η.
Η Δομή Συμβουλευτικής είναι εδώ για να σε στηρίξει – ακαδημαϊκά, επαγγελματικά και ψυχολογικά.

? **Τι χρειάζεται να θυμάσαι:**

- Δεν είσαι ο μόνος/η.
- Το νιώθουν φοιτητές, απόφοιτοι, ακόμη και επαγγελματίες με εμπειρία. Το νιώθουν όσοι προσπαθούν πολύ και έχουν υψηλή αυτοκριτική.
- Οι αμφιβολίες δεν ακυρώνουν την αξία σου.
- Το ότι αναρωτιέσαι, σημαίνει πως παίρνεις στα σοβαρά αυτό που κάνεις. Δεν σε κάνει λιγότερο ικανό/η – σε κάνει πιο συνειδητό/η.
- Κανείς δεν ξεκινά “έτοιμος”.
- Η ικανότητα δεν είναι δεδομένη – χτίζεται με εμπειρία, λάθη, δοκιμές και χρόνο.
- Η πρόοδος δεν απαιτεί τελειότητα.
- Αυτό που μετράει είναι η συνέπεια, η προσπάθεια και η διάθεση να μαθαίνεις. Η αυτογνωσία είναι πάντα σημαντικότερη από την τελειότητα.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ, ΤΩΝ
ΑΝΙΣΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΙΑΚΡΙΣΕΩΝ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ



Έμφυλη Βία και Γυναικοκτονίες:
Αναλύσεις, Πολιτικές και Κοινωνική
Ευθύνη

📅 10 Δεκεμβρίου 2025 | 🖥️ Online 🕒 18:00-20:00

👉 [Για την εγγραφή σας στην εκδήλωση κάντε click [εδώ](#)]



*Θα χορηγηθεί βεβαίωση παρακολούθησης

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.

Χρήσιμα Links / Στοιχεία Επικοινωνίας



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

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ, ΤΩΝ
ΑΝΙΣΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΙΑΚΡΙΣΕΩΝ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Έμφυλη Βία και Γυναικοκτονίες:
Αναλύσεις, Πολιτικές και Κοινωνική
Ευθύνη

18.00: Δέσποινα Καρακατσάνη, Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, Πρόεδρος Εργαστηρίου Μελέτης του Φύλου, των Ανισοτήτων και των Διακρίσεων, Χαιρετισμός

18.00-18.30: Μαρία Γκασούκα, Ομότιμη Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Αιγαίου, Λαογραφικές Σπουδές / Σπουδές Φύλου
Μια ιστορία από τα παλιά: Η βία κατά των γυναικών-Οι γυναικοκτονίες

18.30-19.00: Στέλλα Παπαμαχαίρη, Κοινωνιολόγος-Εγκληματολόγος, Επίκουρη Καθηγήτρια, Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, ΠΑΔΑ
Έμφυλη βία: ερμηνείες και παρεμβάσεις

19.00-19.30: Φωτεινή Σιάνου, Συντονίστρια της Πρωτοβουλίας κατά των Γυναικοκτονιών, Εθνική Εκπρόσωπος της Ελλάδας στον ΟΗΕ για τα δικαιώματα των Γυναικών
Αντιμετωπίζοντας καθημερινά την έμφυλη βία στο πεδίο

19.30-20.00: Συζήτηση

10 ΔΕΚ 2025 18.00-20.00

Για την εγγραφή σας στην εκδήλωση κάντε click [εδώ](#)

*Θα χορηγηθεί βεβαίωση παρακολούθησης

Join us here  Εναλλακτικά: Δομάτιο τηλεδιάσκεψης [click here](#)

Η ομάδα της Δομής Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας & Επιχειρηματικότητας

Επιστημονικός Υπεύθυνος

κ. Χρίστος Κουτσμπέλας, 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 Γαλάτης



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή