



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE



ΓΡΑΦΕΙΟ
ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ



Αγαπητές φοιτήτριες, αγαπητοί φοιτητές,

Καθώς πλησιάζουμε προς το τέλος της χρονιάς, ο Δεκέμβριος μας προσφέρει μια πολύτιμη ευκαιρία: να κάνουμε μια παύση. Να δούμε με ηρεμία τη διαδρομή που διανύσαμε, τις προσπάθειες που καταβάλαμε και τις μικρές ή μεγάλες στιγμές που μας διαμόρφωσαν.

Οι γιορτές δεν είναι μόνο μια περίοδος ξεκούρασης, αλλά και ένας φυσικός χώρος αναστοχασμού. Είναι η στιγμή που μπορούμε να αναγνωρίσουμε την πρόοδό μας — ακόμη κι εκείνη που συχνά παραβλέπουμε — και να αφήσουμε πίσω ό,τι μας επιβάρυνε.

Παράλληλα, είναι ο κατάλληλος χρόνος για να χαράξουμε με απλότητα και καθαρότητα τους νέους μας στόχους για τη χρονιά που έρχεται.

Η Δομή Συ.Σ.Ε. θα συνεχίσει και το νέο έτος να βρίσκεται δίπλα σας, προσφέροντας υποστήριξη, καθοδήγηση και τα απαραίτητα εργαλεία ώστε να εξερευνήσετε τις δυνατότητές σας και να προχωρήσετε με αυτοπεποίθηση στα επόμενα βήματά σας.

Σας ευχόμαστε καλές γιορτές, με υγεία, ζεστασιά και μικρές στιγμές που θα σας ανανεώσουν πραγματικά.

Με εκτίμηση,
Η Ομάδα της Δομής Συμβουλευτικής
Σταδιοδρομίας & Επιχειρηματικότητας

● Το **mindset** που χτίζει πρόοδο – λίγο λίγο, σταθερά

Στο τέλος κάθε χρονιάς, πολλοί φοιτητές νιώθουν πίεση να «ξεκινήσουν δυναμικά» ή να αλλάξουν τα πάντα από 1η Ιανουαρίου.

Όμως η πραγματική αλλαγή δεν έρχεται από μεγάλα άλματα· έρχεται από **μικρά, σταθερά βήματα**, από συνήθειες που χτίζονται με απλότητα και συνέπεια.

Το νέο έτος δεν χρειάζεται να σε γεμίσει υποχρεώσεις. Μπορεί να γίνει η αφορμή να επενδύσεις σε έναν εαυτό πιο ήρεμο, πιο οργανωμένο και πιο συνειδητό.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή

● Ξεκούραση & Ισορροπία στις Γιορτές



Ανάπαυση χωρίς ενοχές – γιατί τη χρειάζεσαι

Οι γιορτές αποτελούν μια φυσική παύση μέσα στη ροή του ακαδημαϊκού έτους· μια ευκαιρία να αναπνεύσουμε πιο αργά, να συνδεθούμε με τους ανθρώπους μας και να δώσουμε στο σώμα και στο μυαλό μας τον χρόνο που χρειάζονται για να επαναφορτιστούν.

Πολύ συχνά όμως οι φοιτητές νιώθουν ενοχή όταν ξεκουράζονται — σαν να **«πρέπει»** διαρκώς να προλαβαίνουν κάτι ή να είναι παραγωγικοί. Η αλήθεια είναι ότι η ανάπαυση **δεν είναι απραξία**: είναι απαραίτητο κομμάτι της προσωπικής και ακαδημαϊκής εξέλιξης.

🌟 Η σημασία της ουσιαστικής ανάπαυσης

Η σωστή ξεκούραση:

- μειώνει το άγχος και προλαμβάνει την εξουθένωση,
- ενισχύει τη μνήμη, τη συγκέντρωση και τη δημιουργικότητα,
- επιτρέπει στο νευρικό σύστημα να ηρεμήσει,
- μας βοηθά να υποδεχτούμε το νέο έτος με καθαρότητα και ενέργεια.

Η ανάπαυση δεν χρειάζεται να είναι «τέλεια». Αρκεί να είναι αληθινή.

📱 Πρακτικές ψηφιακής αποφόρτισης

Οι οθόνες συχνά μας κρατούν σε συνεχή εγρήγορση. Μερικές απλές πρακτικές που μπορούν να ελαφρύνουν το μυαλό σου:

- Κλείσε ειδοποιήσεις για συγκεκριμένες ώρες της ημέρας.
- Ορίσε «ζώνες χωρίς κινητό» (π.χ. το πρωινό, το βράδυ πριν τον ύπνο).
- Προτίμησε μια offline δραστηριότητα: βόλτα, επιτραπέζιο, βιβλίο, μουσική.
- Μείωσε το scrolling – ο εγκέφαλος ξεκουράζεται περισσότερο απ' όσο νομίζεις.

🧑‍🎓 Μικρές συνήθειες ηρεμίας

Η ηρεμία χτίζεται με μικρές πράξεις φροντίδας:

- 5 λεπτά βαθιές αναπνοές
- ένα ζεστό ρόφημα χωρίς οθόνες
- μια μικρή βόλτα στη φύση ή στη γειτονιά
- τακτοποίηση ενός σημείου του χώρου σου
- λίγη ήρεμη μουσική
- ευγνωμοσύνη: 3 λέξεις/σκέψεις που σε ανακουφίζουν

Μπορεί να μοιάζουν «μικρά», αλλά είναι οι συνήθειες που δίνουν ποιότητα στο τώρα.



📌 Άσκηση: «Το δικό μου χειμερινό reset»

Πάρε ένα χαρτί ή άνοιξε μια σημείωση στο κινητό και απάντησε:

- **Τι αφήνω** πίσω από το προηγούμενο εξάμηνο; (άγχος, βεβιασμένες επιλογές, υπερφόρτωση)
- **Τι χρειάζομαι** πραγματικά αυτές τις γιορτές; (ξεκούραση, κοινωνικότητα, ηρεμία)
- **Πώς θέλω** να νιώθω όταν ξεκινήσει ο Ιανουάριος; (ανανεωμένος/η, συγκεντρωμένος/η, ισορροπημένος/η)

Αυτό το μικρό **“reset”** θα σου δώσει ξεκάθαρη κατεύθυνση — και χώρο να αναπνεύσεις.



• Ανασκόπηση και Νέες Αρχές

Κλείνοντας μια χρονιά – ξεκινώντας με νέους στόχους

Ο Δεκέμβριος είναι η κατάλληλη στιγμή για να κάνουμε μια **μικρή παύση** και να δούμε με ηρεμία τι μας πρόσφερε η χρονιά: τι μάθαμε, πώς εξελιχθήκαμε και τι θέλουμε να αφήσουμε πίσω.

Μέσα από αυτή τη διαδικασία αποκτούμε μεγαλύτερη καθαρότητα για το τι χρειάζονται οι επόμενοι μήνες. Και καθώς πλησιάζει το νέο έτος, είναι φυσικό να σκεφτόμαστε **νέους στόχους**. Για να τους κάνουμε εφικτούς και πραγματικά βοηθητικούς, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο **SMART**, έναν απλό και αποτελεσματικό τρόπο να οργανώσετε τις προθέσεις σας:

- **Συγκεκριμένοι:** Ξεκάθαρα διατυπωμένοι στόχοι, χωρίς γενικότητες.
- **Μετρήσιμοι:** Να μπορείτε να δείτε την πρόοδό σας.
- **Εφικτοί:** Πραγματικοί στόχοι, συμβατοί με τον χρόνο και τις ανάγκες σας.
- **Σχετικοί:** Στόχοι που έχουν νόημα για εσάς και τη φοιτητική σας πορεία.
- **Χρονικά οριοθετημένοι:** Με ένα λογικό χρονικό πλαίσιο ολοκλήρωσης.

Μικρά, ξεκάθαρα βήματα μπορούν να γίνουν η αρχή για μια χρονιά πιο **οργανωμένη, πιο ισορροπημένη και πιο δική σας**.



Η Πορεία που Μας Διαμορφώνει

Κάθε στόχος είναι μια διαδρομή αυτογνωσίας. Στην πορεία ανακαλύπτετε τι σας ταιριάζει, ποιες συνήθειες σας υποστηρίζουν και τι χρειάζεται να αλλάξετε για να προχωρήσετε. Δεν έχει σημασία μόνο το αποτέλεσμα, αλλά και η διαδικασία που σας **“μεγαλώνει”** ως φοιτητές και ως μελλοντικούς επαγγελματίες. Όταν οι στόχοι σας είναι ξεκάθαροι και ρεαλιστικοί, αποκτάτε μια καλύτερη εικόνα για το **ποιοι είστε και πού θέλετε να πάτε** — και αυτή η πορεία γίνεται κομμάτι της προσωπικής σας εξέλιξης.

• Μαθαίνοντας να Προχωράμε με Ευελιξία

Δεν χρειάζεται κάθε στόχος να ακολουθεί ένα αυστηρό σχέδιο.

Μερικές φορές το πιο σημαντικό είναι να **προσαρμόζεστε** στις συνθήκες και να επιλέγετε ξανά την πορεία σας, με βάση όσα μαθαίνετε στην πορεία.

Η ευελιξία δεν δείχνει αδυναμία — δείχνει ωριμότητα. Κάθε φορά που αξιολογείτε τι λειτουργεί και τι όχι, κάνετε ένα βήμα πιο κοντά σε αυτό που πραγματικά σας ταιριάζει.

🔊 Start-Up Story: «Από Φοιτητής στο Επιχειρείν»

📅 23 Ιανουαρίου 2026 | 💻 Online | ⌚ 18:00–20:00

👉 [\[Δήλωσε συμμετοχή εδώ\]](#)

🌟 Ένας φοιτητής του Πανεπιστημίου μας μοιράζεται ζωντανά πώς μετέτρεψε τις ιδέες του σε 3 startups, ποιες επιλογές τον βοήθησαν να προχωρήσει και τι θα συμβούλευε έναν φοιτητή που σκέφτεται να φτιάξει κάτι δικό του. — **Δεν είναι webinar, είναι αληθινή ιστορία!**

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>

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ

Η Ομάδα της Δομής Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας & Επιχειρηματικότητας Σας εύχεται

Καλά Χριστούγεννα & Ευχισμένο το 2026!!!

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ 2021-2027

Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

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 Γαλάτη