



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE



ΓΡΑΦΕΙΟ
ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ

Career Planner & Calendar 2026

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

Το **Γραφείο Διασύνδεσης του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου** σου προσφέρει ένα ολοκληρωμένο πλάνο διαχείρισης ζωής και σταδιοδρομίας για το 2026.

Ένα εργαλείο που συνδυάζει την αυτοβελτίωση και την οργάνωση μπορεί να αποτελέσει την ιδανική λύση για την επίτευξη των στόχων σου. Ξεκινώντας από την αυτογνωσία, θα μπορέσεις να ανακαλύψεις τα δυνατά και αδύνατα σημεία σου, ενώ η εξερεύνηση των επιλογών σου θα σε κατευθύνει προς τις καλύτερες αποφάσεις για το μέλλον. Μέσα από αυτόν τον οδηγό, θα μάθεις πώς να θέτεις ρεαλιστικούς και επιτεύξιμους στόχους, να αναπτύξεις νέες δεξιότητες και να δημιουργήσεις ένα ισχυρό επαγγελματικό πλάνο για το έτος 2026. Η οργάνωση του χρόνου και των προτεραιοτήτων σου θα σε βοηθήσει να παραμείνεις συγκεντρωμένος και να αξιοποιήσεις στο έπακρο τις ευκαιρίες που θα προκύψουν. Με αυτό τον τρόπο, θα μπορέσεις να επιτύχεις όχι μόνο επαγγελματική αλλά και προσωπική ανάπτυξη.

Καλή Χρονιά!!!!

Η ΟΜΑΔΑ ΤΗΣ ΔΟΜΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ & ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή



Ιανουάριος 2026 – Αυτοαξιολόγηση & Σχεδιασμός στόχων

🎯 **Στόχος του μήνα:** Ξεκίνα το νέο έτος με αυτογνωσία: αναγνώρισε τα δυνατά σου σημεία, τους τομείς που χρειάζονται ανάπτυξη και τις προσωπικές σου αξίες, ώστε να θέσεις ρεαλιστικούς και συγκεκριμένους στόχους.

1. Self-Assessment – Αυτοαξιολόγηση

Δυνατά σημεία ✅

Σκέψου 3 πρόσφατες επιτυχίες σου και τι δεξιότητες χρησιμοποίησες:

- _____
- _____
- _____

Τομείς βελτίωσης ⚡

Σκέψου 1 εμπόδιο που αντιμετώπισες πρόσφατα και πώς μπορείς να το ξεπεράσεις:

- _____
- _____
- _____

Προσωπικές αξίες ☀

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου στη δουλειά ή τις σπουδές;

- _____
- _____





2. Αυτοαξιολόγηση δεξιοτήτων

Δώσε βαθμολογία 1-5 (1=χαμηλό, 5=πολύ καλό) και πρόσθεσε σύντομα παραδείγματα:

Δεξιότητα

Επίπεδο (1-5)

Παραδείγματα / Σχόλια

Επικοινωνία

Π.χ. Παρουσίασα ιδέα σε ομάδα ή έγραψα email που έπεισε άλλους

Οργάνωση / Διαχείριση χρόνου

Π.χ. Ολοκλήρωσα 3 deadlines μέσα στον μήνα

Τεχνικές / Επαγγελματικές δεξιότητες

Π.χ. Χρησιμοποίησα νέο εργαλείο/λογισμικό

Δημιουργικότητα

Π.χ. Πρότεινα 2 νέες ιδέες σε project

Ομαδική συνεργασία

Π.χ. Συμμετείχα ενεργά σε συναντήσεις ομάδας





3. Πεδίο Δράσης

Καθόρισε 2-3 μικρούς και συγκεκριμένους στόχους

- _____ (χρησιμοποίησε ένα δυνατό σου σημείο)
- _____ (βελτίωσε έναν τομέα που χρειάζεται ανάπτυξη)
- _____ (σύνδεσε προσωπική αξία με δράση)



Tip:

Γράψε τρία μικρά βήματα για κάθε στόχο, π.χ.:

Τι θα κάνω αυτήν την εβδομάδα;

Τι χρειάζομαι για να το ολοκληρώσω;

Πώς θα αξιολογήσω την πρόοδό μου;

January 2026

Su Mo Tu We Th Fr Sa

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31





Φεβρουάριος 2026 – Διαχείριση χρόνου & Προτεραιοποίηση

Στόχος του μήνα:

Μάθε να οργανώνεις τον χρόνο σου αποτελεσματικά: αναγνώρισε τι είναι σημαντικό, βάλε προτεραιότητες και δημιούργησε καθημερινές συνήθειες που σε φέρνουν πιο κοντά στους στόχους σου.

1. Ανασκόπηση χρόνου

Σκέψου πώς πέρασε η προηγούμενη εβδομάδα ή μήνας:

Τι λειτούργησε καλά 

Σημείωσε 3 περιπτώσεις που η διαχείριση χρόνου σου ήταν αποτελεσματική:

Τι χρειάζεται βελτίωση 

Σκέψου 1 περίπτωση που χάθηκε χρόνος ή δεν ολοκληρώθηκε κάτι έγκαιρα:





2. Προτεραιοποίηση

Κατάγραψε τα 3 πιο σημαντικά tasks/στόχους σου για αυτόν τον μήνα:

💡 Tip: Χρησιμοποίησε την τεχνική Eisenhower Matrix (<https://eisenhowermatrix.org/>):

- ♦ Επείγον & Σημαντικό → Κάνε άμεσα
- ♦ Σημαντικό αλλά όχι επείγον → Προγραμμάτισε
- ♦ Επείγον αλλά όχι σημαντικό → Ανάθεσε σε άλλους
- ♦ Ούτε επείγον ούτε σημαντικό → Απέφυγε / Αργότερα



COACHING



TEACHING



KNOWLEDGE



DEVELOPMENT



LEARN



EXPERIENCE



SKILLS





February 2026

Su Mo Tu We Th Fr Sa

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3. Προσωπική δράση

Καθόρισε 2-3 μικρούς στόχους βελτίωσης της διαχείρισης χρόνου:

- _____ (π.χ. Οργάνωση καθημερινής λίστας εργασιών)
- _____ (π.χ. Οριοθέτηση χρόνου σε social media / διακοπές)
- _____ (π.χ. Συνδυασμός προσωπικών αξιών με καθημερινές συνήθειες)

💡 Tip: Γράψε τρία βήματα για κάθε στόχο:

Τι θα κάνω αυτήν την εβδομάδα;

Τι χρειάζομαι για να το ολοκληρώσω;

Πώς θα αξιολογήσω την πρόοδό μου;





Μάρτιος 2026 – Ανάπτυξη δεξιοτήτων & Μάθηση

 Στόχος του μήνα:

Επένδυσε στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη: αναγνώρισε τις δεξιότητες που θέλεις να εξελίξεις, επέλεξε πηγές μάθησης και δημιούργησε ένα ρεαλιστικό πλάνο βελτίωσης.

1. Ανασκόπηση μάθησης

Σκέψου τι έμαθες ή ποια δεξιότητα χρησιμοποίησες περισσότερο τον τελευταίο μήνα:

Τι έμαθα ή βελτίωσα πρόσφατα 

Τι θέλω να μάθω ή να αναπτύξω 

2. Επιλογή δεξιοτήτων για ανάπτυξη

Κατάγραψε τις 3 δεξιότητες που θέλεις να δουλέψεις τον Μάρτιο:

 Τip: Επίλεξε δεξιότητες που συνδέονται με τους επαγγελματικούς σου στόχους ή που θα σου λύσουν ένα καθημερινό πρόβλημα (π.χ. καλύτερη επικοινωνία, digital skills, project management).





March 2026

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

3. Πλάνο δράσης

Όρισε 2-3 συγκεκριμένες δράσεις που θα κάνεις μέσα στον μήνα:

_____ (π.χ. Παρακολούθηση online μαθημάτων)

_____ (π.χ. Εξάσκηση σε πραγματικό project)

_____ (π.χ. Αναζήτηση feedback από συμφοιτητές ή συνεργάτες)

💡 Τip: Γράψε τρία βήματα για κάθε δράση:

Τι θα κάνω αυτήν την εβδομάδα;

Τι χρειάζομαι για να το ολοκληρώσω;

Πώς θα αξιολογήσω την πρόοδό μου;





Απρίλιος 2026 – Επαγγελματική Εικόνα & Προσωπικό Branding

✦ Στόχος του μήνα:

Βελτίωσε την επαγγελματική σου εικόνα: ανανέωσε το βιογραφικό σου, ενίσχυσε το LinkedIn προφίλ σου και διαμόρφωσε ένα ξεκάθαρο προσωπικό brand που σε αντιπροσωπεύει.

1. Επαγγελματική εικόνα σήμερα

Σκέψου πώς παρουσιάζεσαι επαγγελματικά αυτή τη στιγμή:

Τι λειτουργεί καλά στην εικόνα μου ✓

Τι χρειάζεται ανανέωση ⚡

2. Προσωπικό branding

Τα βασικά στοιχεία της επαγγελματικής μου ταυτότητας:

Ποια είναι τα 3 στοιχεία που θέλω να επικοινωνώ;

💡 Τip: Σκέψου τι σε κάνει να ξεχωρίζεις — δεξιότητες, αξίες, τρόπος δουλειάς, αποτελέσματα ή εμπειρίες.





April 2026

Su Mo Tu We Th Fr Sa

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

3. Πρακτικές ενέργειες για τον μήνα

Καθόρισε 2–3 ενέργειες για να βελτιώσεις την επαγγελματική σου εικόνα:

- _____ (π.χ. Ενημέρωση βιογραφικού με νέα projects)
- _____ (π.χ. Βελτίωση LinkedIn: φωτογραφία, About, Skills)
- _____ (π.χ. Δημιουργία μικρού portfolio / δείγμα δουλειάς)

💡 Tip: Γράψε τρία βήματα για κάθε ενέργεια:

- Τι θα κάνω αυτήν την εβδομάδα;
- Τι χρειάζομαι για να το ολοκληρώσω;
- Πώς θα αξιολογήσω την πρόοδό μου;





Μάιος 2026 – Διερεύνηση Ευκαιριών & Επαφή με την Αγορά

 Στόχος του μήνα:

Άνοιξε τον ορίζοντά σου: διερεύνησε επαγγελματικές επιλογές, πρακτική άσκηση, Erasmus+, εθελοντισμό και πρώτες επαφές με την αγορά εργασίας.

1. Χαρτογράφηση ευκαιριών

Ποιες ευκαιρίες υπάρχουν αυτή τη στιγμή για εμένα;

Τι με ελκύει περισσότερο και γιατί;

2. Πρακτική άσκηση & Erasmus+

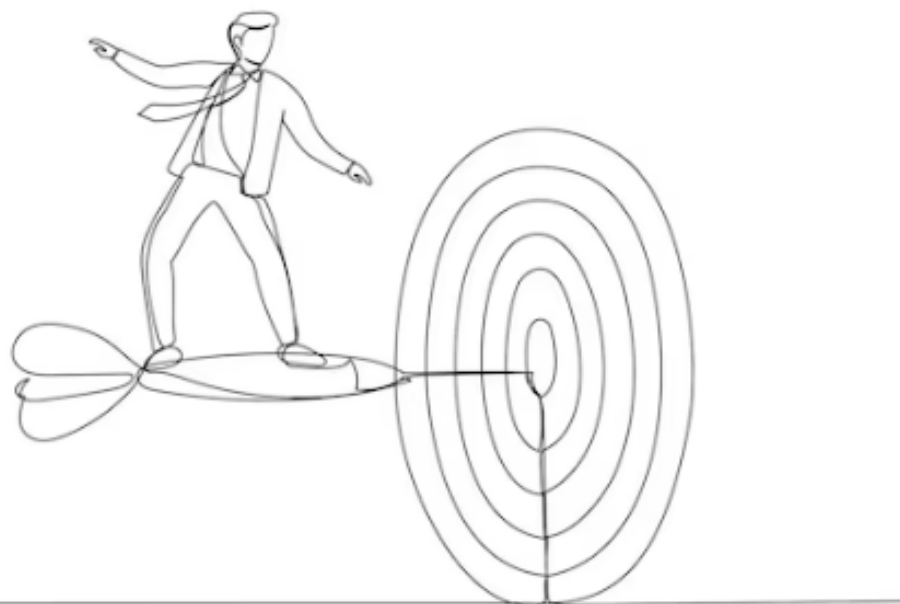
Τι γνωρίζω ήδη για την πρακτική άσκηση ή/και το Erasmus+;

Τι χρειάζεται να διερευνήσω άμεσα (προϋποθέσεις, προθεσμίες, φορείς);





May 2026



Su Mo Tu We Th Fr Sa

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

3. Δράση μήνα

Καθόρισε 2–3 συγκεκριμένες ενέργειες:

_____ (π.χ. Επικοινωνία με Γραφείο Διασύνδεσης)

_____ (π.χ. Αναζήτηση φορέων πρακτικής)

_____ (π.χ. Ενημέρωση για Erasmus+)

💡 Tip: Μία επαφή ή μία αίτηση αρκεί για να ξεκινήσει η αλυσίδα εξελίξεων.





Ιούνιος 2026 – Δίκτυο & Επαγγελματικές Σχέσεις (Networking)

👉 Στόχος του μήνα:

Χτίσε ουσιαστικές επαγγελματικές σχέσεις με άτομα που μπορούν να σε εμπνεύσουν, να σε ενημερώσουν και να σου ανοίξουν δρόμους.

1. Το δίκτυό μου σήμερα

Ποια άτομα ανήκουν ήδη στο δίκτυό μου (καθηγητές, συμφοιτητές, επαγγελματίες);

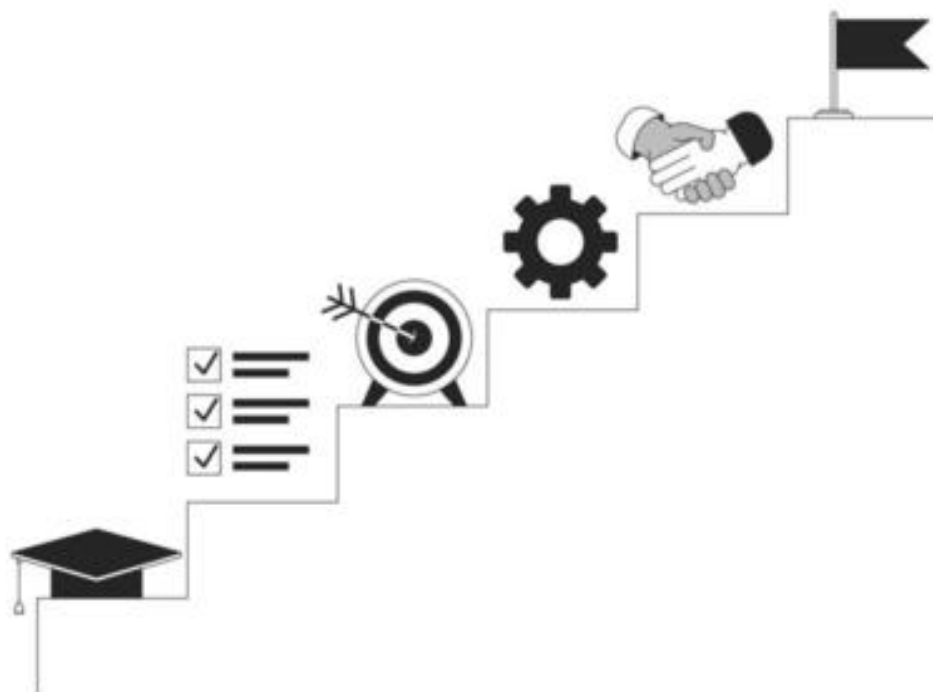
Ποιοι θα ήθελα να προστεθούν;

2. Επαφή & επικοινωνία

Με ποιον/ποια μπορώ να επικοινωνήσω αυτόν τον μήνα;

Τι θα ήθελα να μάθω ή να συζητήσω μαζί του/της;





3. Δράση μήνα

- _____ (π.χ. Συμμετοχή σε εκδήλωση / webinar)
- _____ (π.χ. Αποστολή επαγγελματικού μηνύματος)
- _____ (π.χ. Σύνδεση- ενεργοποίηση στο LinkedIn)

💡 Tip: Networking δεν είναι «ζητάω», είναι «συνδέομαι και παίρνω πληροφορίες».

June 2026

Su Mo Tu We Th Fr Sa

		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					





Ιούλιος 2026 – Εμπειρία, Πρωτοβουλία & Αυτοπεποίθηση

 **Στόχος του μήνα:**

Ανάλαβε πρωτοβουλία και ενίσχυσε την αυτοπεποίθησή σου μέσα από εμπειρίες, μικρά projects ή πρακτική εφαρμογή γνώσεων.

1. Εμπειρίες που χτίζουν αξία

Ποιες εμπειρίες έχω αποκτήσει μέχρι τώρα;

Τι μου έμαθαν για εμένα;

2. Πρωτοβουλία

Πόσο πρόθυμος/η είμαι να πάρω πρωτοβουλία (σπουδές, εργασία, προσωπικό project);





July 2026

Su Mo Tu We Th Fr Sa

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

3. Δράση μήνα

- _____ (π.χ. Συμμετοχή σε project)
- _____ (π.χ. Ανάληψη ρόλου/ευθύνης)
- _____ (π.χ. Δημιουργία - υλοποίηση προσωπικής ιδέας)

💡 Τip: Η εμπειρία δεν περιμένει να είσαι «έτοιμος».





Αύγουστος 2026 – Αναστοχασμός & Επαναφόρτιση

✿ Στόχος του μήνα:

Κάνε παύση με νόημα: αξιολόγησε την πορεία σου, ξεκουράσου συνειδητά και επαναφόρτισε ενέργεια και κίνητρο.

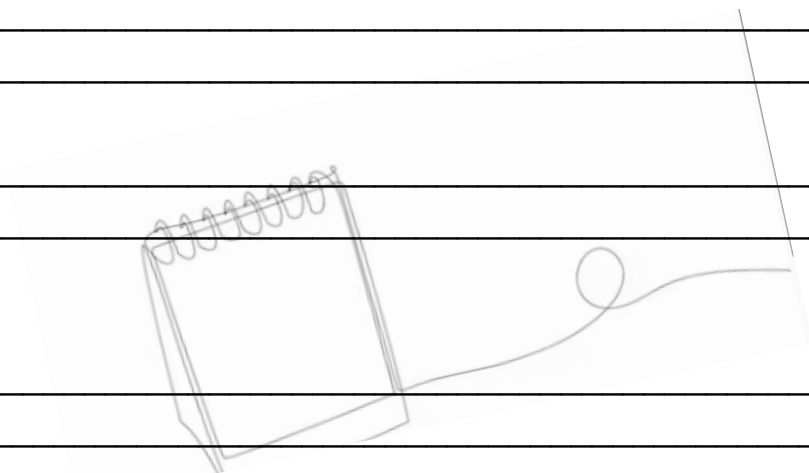
1. Ανασκόπηση μέχρι τώρα

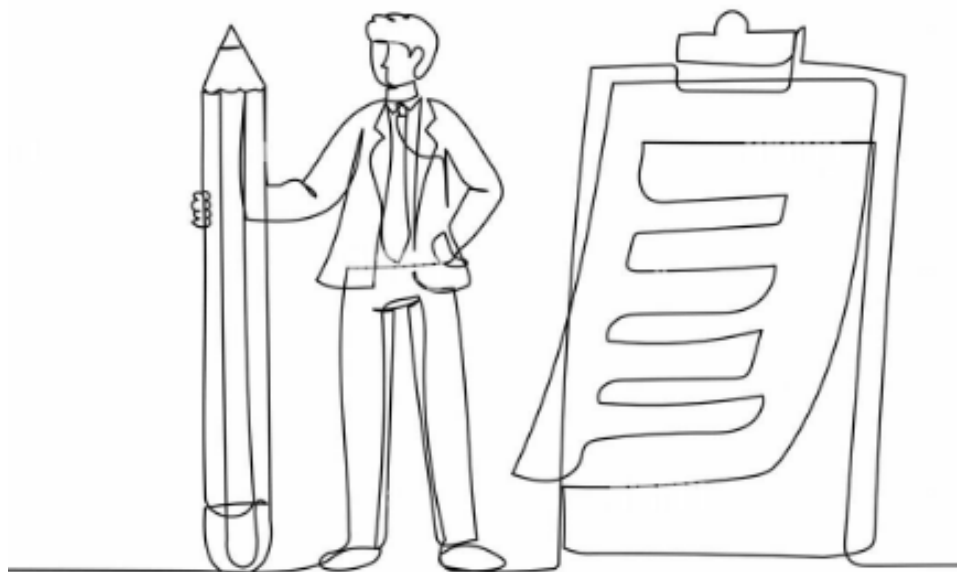
Τι πέτυχα τους προηγούμενους μήνες;

Τι με δυσκόλεψε;

2. Επανασύνδεση με τον εαυτό

Τι μου δίνει ενέργεια και τι με εξαντλεί;





August 2026

Su Mo Tu We Th Fr Sa

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

3. Δράση μήνα

- _____ (π.χ. Καταγραφή σκέψεων & στόχων)
- _____ (π.χ. Ξεκούραση χωρίς ενοχές)
- _____ (π.χ. Δημιουργία - υλοποίηση προσωπικής ιδέας)

💡 Tip: Η εμπειρία δεν περιμένει να είσαι «έτοιμος».





Σεπτέμβριος 2026 – Στόχοι Νέας Ακαδημαϊκής Χρονιάς

 Στόχος του μήνα:

Οργάνωσε τη νέα ακαδημαϊκή χρονιά με ξεκάθαρους στόχους και ρεαλιστικό πλάνο.

1. Νέο ξεκίνημα

Ποιοι είναι οι βασικοί μου στόχοι για τη νέα χρονιά;

Τι με δυσκόλεψε;

2. Προτεραιότητες

Τι είναι πραγματικά σημαντικό για μένα φέτος;





September 2026

Su Mo Tu We Th Fr Sa

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

3. Δράση μήνα

_____ (π.χ. Οργάνωση μαθημάτων/χρόνου)
_____ (π.χ. Θέσπιση ρουτίνας- προγράμματος)
_____ π.χ. Σύνδεση στόχων με αξίες)

- 💡 1 Tip: Μικρά βήματα κάθε μέρα φέρνουν μεγάλη πρόοδο.
- 💡 2 Tip: Φρόντισε σώμα και νου πριν τις επαναληπτικές εξετάσεις





Οκτώβριος 2026 – Λήψη Αποφάσεων & Κατεύθυνση

🕒 Στόχος του μήνα:

Πάρε συνειδητές αποφάσεις για την κατεύθυνσή σου, βασισμένες σε δεδομένα και αυτογνωσία.

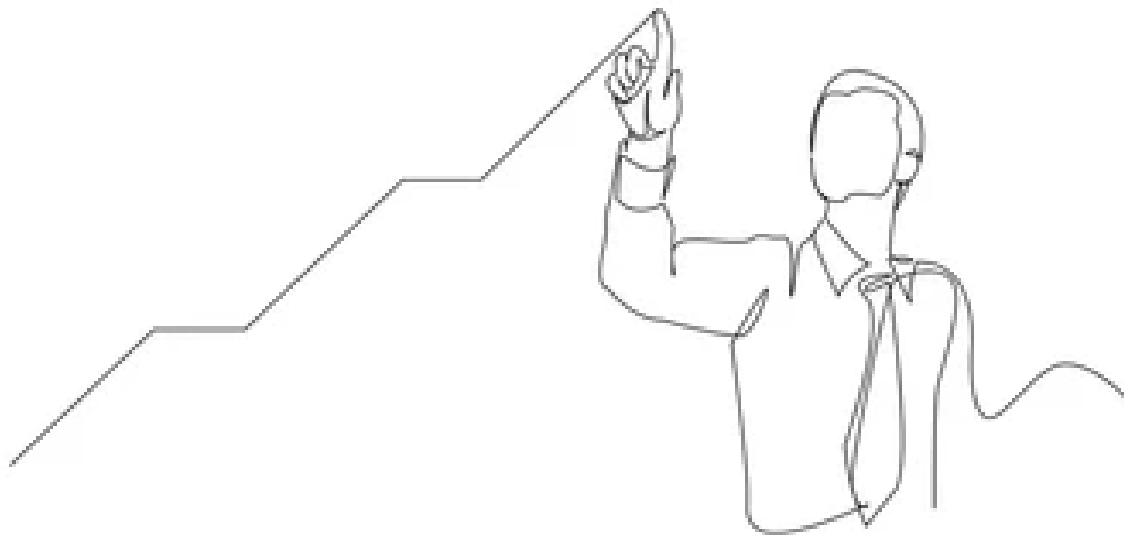
1. Διλήμματα & επιλογές

Ποιες αποφάσεις με απασχολούν αυτή την περίοδο;

2. Κριτήρια απόφασης

Τι είναι σημαντικό για μένα όταν αποφασίζω;





3. Δράση μήνα

- _____ (π.χ. Συζήτηση με σύμβουλο)
- _____ (π.χ. Συλλογή πληροφοριών)
- _____ (π.χ. Απόφαση για το επόμενο βήμα)

💡 1 Tip: Καμία απόφαση δεν είναι τέλεια — είναι όμως εξελίξιμη.

October 2026

Su Mo Tu We Th Fr Sa

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31





Νοέμβριος 2026 – Προετοιμασία για Μετάβαση (Σπουδές → Αγορά)

Στόχος του μήνα:

Προετοιμάσου σταδιακά για τη μετάβαση στην αγορά εργασίας ή στο επόμενο ακαδημαϊκό βήμα.

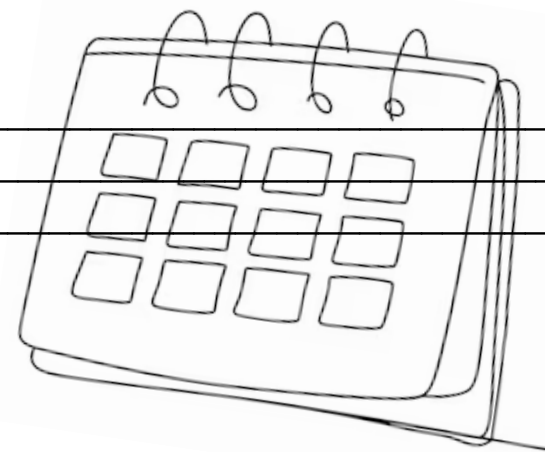
1. Ετοιμότητα

Πόσο έτοιμος/η νιώθω για το επόμενο βήμα;

Τι μου λείπει /τι χρειάζομαι;

2. Δεξιότητες μετάβασης

Ποιες δεξιότητες χρειάζεται να ενισχύσω;





November 2026

Su Mo Tu We Th Fr Sa

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

3. Δράση μήνα

_____ (π.χ. Προετοιμασία για συνεντεύξεις)
_____ (π.χ. Συμμετοχή σε ημέρες καριέρας)
_____ (π.χ. Ανατροφοδότηση από ειδικό)

💡 1 Tip: Η προετοιμασία μειώνει το άγχος.





Δεκέμβριος 2026 – Απολογισμός & Νέο Όραμα

✦ Στόχος του μήνα:

Κλείσε τη χρονιά με επίγνωση, αναγνώριση της προόδου σου και όραμα για το επόμενο έτος.

1. Απολογισμός χρονιάς

Τι πέτυχα μέσα στο 2026;

Τι έμαθα για εμένα;

;

2. Ευγνωμοσύνη & ενδυνάμωση

Τι αξίζει να αναγνωρίσω στον εαυτό μου;





December 2026

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3. Κλείσιμο & μετάβαση

- _____ (π.χ. Καταγραφή μαθημάτων)
- _____ (π.χ. Καταγραφή στόχων για το 2027)
- _____ (π.χ. Ανατροφοδότηση από ειδικό)

💡 1 Tip: Δεν είσαι στο ίδιο σημείο που ξεκίνησες — κι αυτό έχει αξία.

