



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE



ΓΡΑΦΕΙΟ
ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ



ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Η επικοινωνία που διαμορφώνει μια συνέντευξη

Αγαπητές φοιτήτριες, αγαπητοί φοιτητές,

Υπάρχουν στιγμές που διαμορφώνουν τη μετάβαση από τις σπουδές στην επαγγελματική ζωή.

Η συνέντευξη εργασίας είναι μία από αυτές.

Δεν είναι απλώς μια διαδικασία αξιολόγησης γνώσεων ή εμπειριών. Είναι μια σύντομη συνάντηση όπου καλείσαι να παρουσιάσεις τον εαυτό σου, τη διαδρομή σου και τον τρόπο που σκέφτεσαι.

Σε λίγα λεπτά, οι λέξεις, η στάση σου και ο τρόπος που επικοινωνείς δημιουργούν μια συνολική εικόνα.

Σε αυτό το τεύχος εστιάζουμε στη **στρατηγική επικοινωνία στη συνέντευξη εργασίας** και σε μικρά στοιχεία που μπορούν να κάνουν τη διαφορά — από τον τρόπο που δομείς μια απάντηση μέχρι τη δύναμη ενός **αυθεντικού χαμόγελου**.

Με εκτίμηση,
Η Ομάδα της Δομής Συμβουλευτικής
Σταδιοδρομίας & Επιχειρηματικότητας

● ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η μετάβαση από το πανεπιστήμιο στον επαγγελματικό χώρο συνοδεύεται από νέες εμπειρίες και προκλήσεις. Η **επικοινωνία**, η **συνεργασία**, η **προσαρμοστικότητα** και η **ικανότητα παρουσίασης του εαυτού μας** αποτελούν σημαντικά στοιχεία για αυτή τη μετάβαση.

Η συνέντευξη εργασίας είναι συχνά το πρώτο σημείο επαφής με έναν οργανισμό. Είναι η στιγμή όπου οι εμπειρίες, οι δεξιότητες και ο τρόπος σκέψης αρχίζουν να μεταφράζονται σε επαγγελματική πορεία. Και πολλές φορές, το πιο ισχυρό μήνυμα δεν ξεκινά με λόγια. Ξεκινά με ένα **αυθεντικό χαμόγελο**.



● Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η επιτυχία σε μια συνέντευξη δεν εξαρτάται μόνο από το τι γνωρίζουμε, αλλά και από το πώς το επικοινωνούμε. Η στρατηγική επικοινωνία δεν σημαίνει **«τέλειες» απαντήσεις**, αλλά τον τρόπο που οργανώνουμε τη σκέψη μας, εκφράζουμε τις εμπειρίες μας και συνδεόμαστε με τον συνομιλητή μας.

- Μικρές επικοινωνιακές επιλογές μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά.
- Μια σύντομη παύση πριν απαντήσουμε δείχνει σκέψη και αυτοέλεγχο, ενώ μας δίνει χρόνο να οργανώσουμε την απάντησή μας.
- Όταν μια ερώτηση είναι δύσκολη ή απρόσμενη, η επαναδιατύπωσή της βοηθά: κερδίζουμε χρόνο και δείχνουμε κατανόηση.

Εξίσου σημαντική είναι η **χρήση συγκεκριμένων παραδειγμάτων**, που δίνουν ουσία στις απαντήσεις και αποτυπώνουν τον τρόπο που σκεφτόμαστε και δρούμε.

Για παράδειγμα σε μια συνέντευξη, όταν μας γίνει η ερώτηση *«Πώς διαχειρίζεστε την πίεση;»*, μπορούμε πρώτα να κάνουμε μια σύντομη παύση και να πούμε: *«Αν καταλαβαίνω σωστά, αναφέρεστε σε περιόδους με πολλές απαιτήσεις.»*

Στη συνέχεια **απαντάμε με παράδειγμα**: *«Σε μια περίοδο με πολλές υποχρεώσεις στη σχολή, είχα να παραδώσω τρεις εργασίες την ίδια εβδομάδα. Οργάνωσα τις προτεραιότητές μου και δημιούργησα ένα απλό πλάνο, ώστε να ολοκληρώσω τις εργασίες έγκαιρα και με ηρεμία.»*

● Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

Στη διάρκεια μιας συνέντευξης μπορεί να κληθούμε να μιλήσουμε για δυσκολίες, λάθη ή στιγμές αμφιβολίας. Ο τρόπος που παρουσιάζουμε αυτές τις εμπειρίες είναι σημαντικός. **Η εστίαση στη μάθηση, στην εξέλιξη** και σε όσα **αποκομίσαμε από μια εμπειρία** δείχνει ωριμότητα και διάθεση ανάπτυξης. Ακόμη και η παραδοχή ότι δεν γνωρίζουμε κάτι μπορεί να αποτελέσει θετικό στοιχείο όταν συνοδεύεται από διάθεση για μάθηση. Η συνέντευξη **δεν είναι εξεταστική διαδικασία**. Είναι μια ευκαιρία να παρουσιαστεί ο τρόπος σκέψης, η στάση και η προοπτική εξέλιξης ενός ανθρώπου.

Περισσότερα: Fox & Spector (2000), Interviewers' moods and evaluations of job applicants: The role of applicant qualifications. Διαβάστε εδώ: [ResearchGate](#)



Μικρή άσκηση Σκέψης

Σκέψου μια στιγμή όπου χρειάστηκε να παρουσιάσεις τον εαυτό σου ή μια ιδέα.

- Τι σε βοήθησε να επικοινωνήσεις πιο αποτελεσματικά;
- Πώς ένιωσες κατά τη διάρκεια της συζήτησης;
- Τι θα δοκίμαζες διαφορετικά την επόμενη φορά;

Η αναγνώριση του τρόπου που επικοινωνούμε είναι το πρώτο βήμα για να τον εξελίξουμε.

Περισσότερα: Stanford University (2018), Emotions may result in hiring and workplace bias. Διαβάστε εδώ: <https://news.stanford.edu/stories/2018/07/emotions-may-result-hiring-workplace-bias>

• Η ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Πέρα από τις λέξεις, σημαντικό ρόλο παίζει και η **μη λεκτική επικοινωνία**.

Η **στάση του σώματος, το βλέμμα και ο τόνος της φωνής** επηρεάζουν το πώς γίνεται αντιληπτό το μήνυμά μας.

Ανάμεσα σε αυτά τα στοιχεία, το χαμόγελο έχει ιδιαίτερη σημασία. Ένα **αυθεντικό χαμόγελο** δημιουργεί αμέσως θετικό κλίμα, μεταδίδει αυτοπεποίθηση και δείχνει ενδιαφέρον για τη συζήτηση.

Το χαμόγελο λειτουργεί ως μια μικρή γέφυρα επικοινωνίας που βοηθά τη συζήτηση να ξεκινήσει και να εξελιχθεί πιο φυσικά.

• ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΩΣ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣ

Το χαμόγελο δεν αφορά μόνο τη στιγμή που μιλάμε. Είναι εξίσου σημαντικό και όταν ακούμε.

Δείχνει **ενεργή συμμετοχή, προσοχή και σεβασμό** προς τον συνομιλητή. Όταν είναι φυσικό και αυθεντικό, συμβάλλει στη δημιουργία μιας πιο ανθρώπινης και ανοιχτής συζήτησης.

Μια απλή τεχνική προετοιμασίας πριν από μια συνέντευξη είναι **να πάρουμε μια βαθιά ανάσα** και να φέρουμε στο μυαλό μας μια **ευχάριστη σκέψη**.

Αυτό βοηθά το χαμόγελο να προκύψει αυθόρμητα και να μεταδώσει ηρεμία και θετική διάθεση.



Οι επερχόμενες εκδηλώσεις μας

Η Δομή Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας & Επιχειρηματικότητας του Γραφείου Διασύνδεσης **συνεχίζει δυναμικά** τον κύκλο δράσεων της, με στόχο την ενίσχυση της επαγγελματικής ανάπτυξης και την υποστήριξη στη λήψη εκπαιδευτικών και επαγγελματικών αποφάσεων.

Το επόμενο διάστημα προγραμματίζονται ενημερωτικές δράσεις, σεμινάρια και εργαστήρια όπως η ανάπτυξη δεξιοτήτων η επιχειρηματικότητα και οι σύγχρονες τάσεις στην αγορά εργασίας.

Οι δράσεις αυτές αποσκοπούν στην παροχή πρακτικών γνώσεων και εργαλείων, ενισχύοντας την αυτογνωσία, την επαγγελματική ετοιμότητα και την ενεργή συμμετοχή στην αγορά εργασίας.

Σύντομα θα ακολουθήσουν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα και τις ημερομηνίες διεξαγωγής των εκδηλώσεων.

Η ομάδα της Δομής Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας & Επιχειρηματικότητας του **Γραφείου Διασύνδεσης του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου** σας εύχεται ολόψυχα

Καλό Πάσχα και Καλή Ανάσταση.

Το φως της Ανάστασης ας γεμίσει τις ζωές σας με υγεία, ελπίδα, αισιοδοξία και δημιουργική δύναμη. Ευχόμαστε η περίοδος αυτή να αποτελέσει αφετηρία για νέες ευκαιρίες, προσωπική πρόοδο και επαγγελματική εξέλιξη.

Χρόνια πολλά με υγεία και ευημερία σε εσάς και τους αγαπημένους σας.

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>



Η ομάδα της Δομής Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας & Επιχειρηματικότητας

Επιστημονικός Υπεύθυνος: κ. Χρίστος Κουτσαμπέλας, 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

Στατιστική Ανάλυση & Ερευνητική Υποστήριξη: Ιωάννης Ντούνας