



## ΟΙ ΣΩΣΤΕΣ ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ: NETWORKING & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ

Οι άνθρωποι, οι σχέσεις και οι κοινότητες που μπορούν να ανοίξουν νέους δρόμους

Αγαπητές φοιτήτριες, αγαπητοί φοιτητές,

Η μετάβαση από τις σπουδές στον επαγγελματικό κόσμο δεν διαμορφώνεται μόνο από τις γνώσεις, τις δεξιότητες ή το βιογραφικό μας. Πολύ συχνά, σημαντικό ρόλο παίζουν και οι άνθρωποι που συναντάμε στην πορεία μας.

Το **networking** δεν αφορά απλώς «γνωριμίες». Αφορά τη δημιουργία ουσιαστικών επαγγελματικών σχέσεων, την ανταλλαγή γνώσεων και τη σύνδεση με κοινότητες που μπορούν να ενισχύσουν την προσωπική και επαγγελματική μας ανάπτυξη.

Μια συζήτηση σε ένα workshop, μια επαφή μέσω ενός καθηγητή, μια συμμετοχή σε μια δράση ή μια σύνδεση μέσω LinkedIn μπορεί να αποτελέσει **το πρώτο βήμα** για μια νέα ευκαιρία.

Σε αυτό το τεύχος εστιάζουμε:

- ◆ Στη σημασία του networking για φοιτητές και νέους αποφοίτους
- ◆ Στους πρακτικούς τρόπους δημιουργίας επαγγελματικών συνδέσεων
- ◆ Στο πώς οι σχέσεις μπορούν να λειτουργήσουν ως γέφυρα προς νέες εμπειρίες

Με εκτίμηση,  
Η Ομάδα της Δομής Συμβουλευτικής  
Σταδιοδρομίας & Επιχειρηματικότητας

### ● ΓΙΑΤΙ ΤΟ NETWORKING ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΞΕΚΙΝΑ ΑΠΟ ΤΩΡΑ

Το **networking** αποτελεί μια **σημαντική δεξιότητα** για κάθε νέο άνθρωπο που προετοιμάζεται για τον επαγγελματικό κόσμο.

Δεν αφορά μόνο την αναζήτηση εργασίας, αλλά τη δημιουργία σχέσεων που μπορούν να προσφέρουν γνώση, καθοδήγηση και νέες προοπτικές.

Όπως επισημαίνεται και στη σύγχρονη αρθρογραφία γύρω από την επαγγελματική ανάπτυξη, οι σωστές συνδέσεις μπορούν να λειτουργήσουν **ως καταλύτης για εξέλιξη**, βοηθώντας τους νέους να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, να διευρύνουν τις δυνατότητές τους και να προετοιμαστούν πιο ουσιαστικά για το μέλλον.



## • ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ NETWORKING ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΣΩΣΤΩΝ ΣΥΝΔΕΣΕΩΝ

Η επαγγελματική δικτύωση δεν απαιτεί **εξωστρέφεια** ή **“τέλειες”** κοινωνικές δεξιότητες. Στην ουσία της, αφορά μικρά αλλά σταθερά βήματα που μπορούν να σας φέρουν πιο κοντά σε ανθρώπους, εμπειρίες και ευκαιρίες με πραγματική αξία.

Μερικά **πρακτικά παραδείγματα:**

- Συμμετέχετε σε ένα career day και συνομιλείτε με έναν επαγγελματία για τον κλάδο που σας ενδιαφέρει.
- Ζητάτε από έναν απόφοιτο ή mentor να μοιραστεί την εμπειρία του για τα πρώτα επαγγελματικά βήματα.
- Δημιουργείτε ένα προσεγμένο LinkedIn προφίλ και συνδέεστε με ανθρώπους από τον ακαδημαϊκό ή επαγγελματικό σας χώρο.
- Λαμβάνετε μέρος σε ένα workshop, εθελοντική δράση ή project όπου γνωρίζετε άτομα με κοινά ενδιαφέροντα.
- Παραμένετε ενεργοί σε κοινότητες, δράσεις και ομάδες που σχετίζονται με τους στόχους σας.

Γιατί έχει σημασία;

Οι **σωστές συνδέσεις** μπορούν να οδηγήσουν σε:

- νέες πληροφορίες και διαφορετικές οπτικές
- πρακτικές συμβουλές και καθοδήγηση
- ευκαιρίες πρακτικής άσκησης ή συνεργασίας
- ενίσχυση της αυτοπεποίθησης
- καλύτερη κατανόηση της αγοράς εργασίας

Το networking δεν είναι μια διαδικασία στιγμής — είναι μια σταδιακή επένδυση στις σχέσεις που μπορούν να υποστηρίξουν την προσωπική και επαγγελματική σας εξέλιξη.

### 📖 Για περισσότερες πρακτικές συμβουλές

*Making Connections (Harvard University – Mignone Center for Career Success, 2024)*

Ένας δωρεάν και πρακτικός οδηγός από το Harvard με συγκεκριμένα βήματα για networking, informational meetings, alumni αξιοποίηση, LinkedIn, referrals και στρατηγική επαγγελματικής δικτύωσης ειδικά χρήσιμη για φοιτητές και νέους αποφοίτους.

🔗 <https://cdn-careerservices.fas.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/161/2024/08/2024-making-connections-edited.pdf>



### 📌 Μικρή άσκηση Σκέψης

Σκέψου:

- Υπάρχει κάποια δράση ή εκδήλωση στην οποία μπορώ να συμμετέχω αυτόν τον μήνα;
- Υπάρχει κάποιος επαγγελματίας ή απόφοιτος από τον οποίο θα ήθελα να μάθω περισσότερα;
- Πώς μπορώ να κάνω ένα πρώτο βήμα επικοινωνίας;

*Περισσότερα: Future Leaders: Networking Is A Critically Important Skill – Forbes*

🔗 [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](https://news.stanford.edu/stories/2018/07/emotions-may-result-hiring-workplace-bias)

## ● NETWORKING ΧΩΡΙΣ ΑΜΗΧΑΝΙΑ ΠΩΣ ΧΤΙΖΩ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΦΥΣΙΚΟ ΤΡΟΠΟ;

Για πολλούς φοιτητές και νέους αποφοίτους, το networking μπορεί να φαίνεται δύσκολο ή άβολο — συχνά επειδή συνδέεται λανθασμένα με πίεση, τυπικότητα ή “υποχρεωτικές γνωριμίες”. Στην πραγματικότητα όμως, η ουσιαστική επαγγελματική δικτύωση δεν βασίζεται στην τελειότητα, αλλά στην αυθεντική επικοινωνία και στη σταδιακή δημιουργία σχέσεων.

### • **Να είσαι αυθεντικός/ή**

Δεν χρειάζεται να προσποιείστε ότι γνωρίζετε τα πάντα ή να πιέζετε τον εαυτό σας να φαίνεται “ιδανικός”. Οι πιο ουσιαστικές σχέσεις ξεκινούν όταν παρουσιάζετε με ειλικρίνεια τα ενδιαφέροντα, τις απορίες και τους στόχους σας.

**Παράδειγμα:** Αν βρίσκεστε σε ένα career event, αντί να ανησυχείτε για το “σωστό” που πρέπει να πείτε, μπορείτε απλά να ρωτήσετε: “Τι σας βοήθησε περισσότερο στα πρώτα σας επαγγελματικά βήματα;”

### • **Να ακούτε περισσότερο**

Η καλή δικτύωση δεν βασίζεται μόνο στο να μιλάτε για τον εαυτό σας. Συχνά, οι καλύτερες συνδέσεις δημιουργούνται **όταν ακούτε ενεργά**, δείχνετε ενδιαφέρον και κάνετε ουσιαστικές ερωτήσεις. Πρακτική συμβουλή:

- ◆ Κρατήστε οπτική επαφή
- ◆ Κάντε follow-up ερωτήσεις
- ◆ Δείξτε πραγματικό ενδιαφέρον για την εμπειρία του άλλου

### • **Να ζητάς γνώση, όχι μόνο ευκαιρίες**

Οι περισσότεροι επαγγελματίες ανταποκρίνονται πιο θετικά όταν ένας νέος άνθρωπος αναζητά συμβουλή ή γνώση — όχι μόνο άμεσο όφελος.

**Αντί για:** “Υπάρχει κάποια θέση για μένα;”

**Προτιμήστε:** “Ποια δεξιότητα θεωρείτε πιο σημαντική για κάποιον που ξεκινά τώρα;”

Αυτό δημιουργεί πιο ουσιαστικό διάλογο και μπορεί να οδηγήσει φυσικά και σε μελλοντικές ευκαιρίες.

### • **Να προσφέρεις όπου μπορείς**

Το networking είναι αμφίδρομο. Ακόμη και ως φοιτητής/τρια, μπορείτε να προσφέρετε ιδέες, βοήθεια, συμμετοχή ή υποστήριξη σε projects, ομάδες ή δράσεις.

Παράδειγμα:

- ◆ Συμμετοχή σε εθελοντική ομάδα
- ◆ Βοήθεια σε πανεπιστημιακή εκδήλωση
- ◆ Συνεργασία σε project ή φοιτητική πρωτοβουλία

Οι σχέσεις ενισχύονται όταν υπάρχει συμμετοχή και διάθεση συνεργασίας.



## ✦ **Οι επερχόμενες εκδηλώσεις μας**

Στις προηγούμενες συναντήσεις, η συζήτηση ξεκίνησε από την έμπνευση, τις προσωπικές διαδρομές και τα πρώτα βήματα μιας ιδέας.

Αυτή τη φορά, προχωράμε ένα βήμα πιο πέρα — **από τη σκέψη στη δομή και από την ιδέα στην εφαρμογή.**

Σε αυτό το σεμινάριο, εστιάζουμε στο πώς μια επιχειρηματική ιδέα μπορεί να οργανωθεί μέσα από το **Business Model Canvas**, να αποκτήσει στρατηγική κατεύθυνση και να μετατραπεί σε ένα πιο ολοκληρωμένο και ρεαλιστικό επιχειρηματικό μοντέλο. Από την έμπνευση, περνάμε στην πράξη.

*Περισσότερα: Networking Guide – University of Pittsburgh Career Services (2025)*

Ένας αναλυτικός, δωρεάν οδηγός που εξηγεί πώς να προσεγγίσετε alumni, καθηγητές ή επαγγελματίες, τι να γράψετε σε πρώτο μήνυμα, ποιες ερωτήσεις να κάνετε και πώς να κάνετε follow-up χωρίς πίεση. Εστιάζει ιδιαίτερα στο networking για όσους ξεκινούν από το μηδέν

[https://www.upb.pitt.edu/sites/default/files/files/2025-06/career-services\\_networking-guide.pdf](https://www.upb.pitt.edu/sites/default/files/files/2025-06/career-services_networking-guide.pdf)

## ΧΤΙΣΕ ΤΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΣΟΥ ΣΕ 90'

Business Model Canvas Workshop | 08 Μαΐου 2026 | Online | 18:00–20:00

 [Δήλωσε συμμετοχή εδώ](#)

- ✨ Ανακάλυψε πώς μια ιδέα μπορεί να μετατραπεί σε επιχειρηματικό μοντέλο
- 📌 Γνώρισε το Business Model Canvas και πρακτικά εργαλεία ανάπτυξης
- 📁 Live διαδραστικό Kahoot & Q&A

### 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](mailto:careercounselor@uop.gr) ή στο [career@uop.gr](mailto: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 PELLOPONNESE

ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ

### ΧΤΙΣΕ ΤΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΣΟΥ ΣΕ 90'

Business Model Canvas Workshop

- 📺 Live διαδικτυακή εκδήλωση
- 🗨️ Διαδραστικό Kahoot με δώρο έκπληξη
- 💬 Q&A

ΣΕΙΡΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

**08/05/2026**  
**18:00 - 20:00**

UNISTAR HUBS

- Χτίσε την Επιχείρησή σου σε 90'
- Μια ξεκάθαρη κατανόηση του πώς «στήνεται» μια επιχειρηματική ιδέα
- Ένα πρώτο δομημένο επιχειρηματικό μοντέλο για τη δική σου ιδέα
- Πρακτικά εργαλεία και τρόποι σκέψης που μπορούν να αξιοποιηθούν είτε για την επιχειρηματική σου πορεία είτε στο πλαίσιο της επαγγελματικής σου εξέλιξης.

Μαζί μας ο Δημήτρης Βούλγαρης, Σύμβουλος Καινοτομίας στην Break Even Consulting

**ΔΗΛΩΣΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ** <https://forms.gle/dMGpJlQXUfB1VHkSZ>

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 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