



# GEN Z @WORK

Πώς η νέα γενιά αλλάζει  
τους κανόνες της εργασίας

Αγαπητές φοιτήτριες, αγαπητοί φοιτητές,

Η νέα γενιά εργαζομένων φαίνεται να αλλάζει σταδιακά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την εργασία, την επαγγελματική εξέλιξη και την ισορροπία ανάμεσα στην προσωπική και επαγγελματική ζωή. Για πολλούς νέους ανθρώπους, η εργασία δεν συνδέεται μόνο με τη σταθερότητα ή τον μισθό, αλλά και με την ευελιξία, την ψυχική υγεία, την αίσθηση σκοπού και τη δυνατότητα εξέλιξης μέσα σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.

Η **Gen Z** φέρνει νέες προσδοκίες, νέους τρόπους επικοινωνίας και διαφορετικές προτεραιότητες, επηρεάζοντας ήδη την κουλτούρα πολλών οργανισμών και επιχειρήσεων.

Σε αυτό το τεύχος εστιάζουμε:

- Στις **νέες τάσεις** της εργασίας
- Στην **κουλτούρα** της Gen Z
- Στις **δεξιότητες και τις αξίες** που διαμορφώνουν το μέλλον της εργασίας

Με εκτίμηση,

Η Ομάδα της Δομής Συμβουλευτικής  
Σταδιοδρομίας & Επιχειρηματικότητας

## ΔΟΥΛΕΙΑ, ΑΛΛΑ... ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Η καθημερινότητα της εργασίας αλλάζει διαρκώς. Οι νέες μορφές συνεργασίας, η τεχνολογία και η ψηφιακή επικοινωνία δημιουργούν ένα διαφορετικό επαγγελματικό περιβάλλον, στο οποίο η **Gen Z** φαίνεται να προσαρμόζεται πιο εύκολα, δίνοντας μεγαλύτερη σημασία:

- ◆ στην ευελιξία
- ◆ στη δημιουργικότητα
- ◆ στην προσωπική εξέλιξη
- ◆ στη συνεχή ανάπτυξη δεξιοτήτων

Παράλληλα, δεξιότητες όπως η συνεργασία και η προσαρμοστικότητα αποκτούν όλο και πιο σημαντικό ρόλο στο μέλλον της εργασίας.



## QUIET QUITTING & ΝΕΑ ΟΡΙΑ ΔΕΝ ΕΊΝΑΙ ΤΕΜΠΕΛΙΑ

Τα τελευταία χρόνια, ο όρος *quiet quitting* συζητείται όλο και περισσότερο, ιδιαίτερα ανάμεσα στους νέους εργαζόμενους και τη Gen Z. Δεν σημαίνει απαραίτητα ότι κάποιος «*παραιτείται σιωπηλά*» ή δεν ενδιαφέρεται για τη δουλειά του. Αντίθετα, συχνά περιγράφει την επιλογή να εργάζεται κανείς μέσα στα όρια του ρόλου και του ωραρίου του, χωρίς να αισθάνεται την ανάγκη να είναι συνεχώς διαθέσιμος ή να θυσιάζει την προσωπική του ζωή. Για πολλούς νέους ανθρώπους, αυτή η στάση συνδέεται με **την ανάγκη προστασίας:**

- του προσωπικού χρόνου
- της ψυχικής υγείας
- της ισορροπίας προσωπικής και επαγγελματικής ζωή

Παραδείγματα:

- να μην απαντούν συνεχώς σε emails ή μηνύματα μετά το τέλος του ωραρίου
- να αποφεύγουν την υπερβολική πίεση και την εξουθένωση (burnout)
- να διατηρούν χρόνο για ξεκούραση, προσωπικά ενδιαφέροντα και κοινωνική ζωή

Η Gen Z φαίνεται να δίνει μεγαλύτερη έμφαση στα **προσωπικά όρια και στην ποιότητα ζωής**, επηρεάζοντας σταδιακά και τη σύγχρονη εργασιακή κουλτούρα. Παράλληλα, οι εργοδότες εξακολουθούν να αναζητούν εργαζόμενους με:

- ✓ συνεργατικότητα
- ✓ προσαρμοστικότητα
- ✓ ψηφιακές δεξιότητες
- ✓ επικοινωνία
- ✓ πρωτοβουλία

Η συζήτηση γύρω από το quiet quitting ανοίγει έναν ευρύτερο διάλογο σχετικά με το πώς οι νέοι άνθρωποι αντιλαμβάνονται σήμερα την εργασία, την επαγγελματική εξέλιξη και την προσωπική ευημερία.



■ Για όσους θέλουν να εξερευνήσουν περισσότερο τη συζήτηση γύρω από το quiet quitting, τα επαγγελματικά όρια και τον τρόπο με τον οποίο η Gen Z επηρεάζει τη σύγχρονη εργασιακή κουλτούρα:

- [Forbes – 3 Things Gen Z Teaches Us About Quiet Quitting](#)
- [Business Insider – How Gen Z Is Redefining Work-Life Balance](#)
- [Gallup – Is Quiet Quitting Real?](#)

## ΑΠΟ ΤΟ QUIET QUITTING ΣΤΙΣ ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η συζήτηση γύρω από το *quiet quitting* φαίνεται να συνδέεται όλο και περισσότερο με τις ευρύτερες αλλαγές που εμφανίζονται σήμερα στην αγορά εργασίας. Η ανάγκη για καλύτερο **work-life balance**, **ψυχική ευεξία** και **πιο ξεκάθαρα επαγγελματικά όρια** έχει οδηγήσει πολλές επιχειρήσεις να επανεξετάζουν τον τρόπο λειτουργίας και οργάνωσης της εργασίας. Μέσα σε αυτό το νέο περιβάλλον, όλο και πιο συχνά εμφανίζονται:

- hybrid και remote μοντέλα εργασίας
- πιο ευέλικτα ωράρια
- wellbeing και mental health initiatives
- μεγαλύτερη έμφαση στην επικοινωνία και την εργασιακή κουλτούρα
- συνεχής ανάπτυξη ψηφιακών και επαγγελματικών δεξιοτήτων

Σύγχρονες έρευνες γύρω από τη Gen Z και το μέλλον της εργασίας δείχνουν ότι οι νέοι εργαζόμενοι φαίνεται να δίνουν μεγαλύτερη προτεραιότητα:

- στην ευελιξία και στα hybrid μοντέλα εργασίας
- στην ψυχική ευεξία και στο work-life balance
- στη συνεχή ανάπτυξη δεξιοτήτων και προσωπική εξέλιξη
- σε ένα εργασιακό περιβάλλον με θετική κουλτούρα, επικοινωνία και υποστήριξη

Παράλληλα, μελέτες γύρω από τη **σύγχρονη εργασιακή κουλτούρα** δείχνουν ότι παράγοντες όπως η ποιότητα ζωής, η αίσθηση σκοπού και η ισορροπία ανάμεσα στην εργασία και την προσωπική ζωή φαίνεται να επηρεάζουν όλο και περισσότερο τις επαγγελματικές επιλογές και την παραμονή των νέων εργαζομένων σε έναν οργανισμό. Η νέα εργασιακή κουλτούρα φαίνεται να μετατοπίζεται σταδιακά από τη λογική της συνεχούς διαθεσιμότητας προς πιο βιώσιμα και ανθρώπινα μοντέλα εργασίας.



### ✦ Οι επερχόμενες εκδηλώσεις μας

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

Το επόμενο διάστημα θα πραγματοποιηθούν **ενημερωτικά σεμινάρια και εργαστήρια σχετικά με την ανάπτυξη δεξιοτήτων, την επιχειρηματικότητα και τις σύγχρονες τάσεις της αγοράς εργασίας**, προσφέροντας χρήσιμες γνώσεις και πρακτικά εργαλεία για την επαγγελματική εξέλιξη και την καλύτερη προετοιμασία για την αγορά εργασίας.

■ **Περισσότερα:** *Deloitte Gen Z & Millennial Survey (2026)*: Μια σύγχρονη διεθνής έρευνα που εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο η Gen Z και οι millennials αντιλαμβάνονται σήμερα την εργασία, το work-life balance, την ψυχική ευεξία, την επαγγελματική εξέλιξη και τις νέες τάσεις στη σύγχρονη αγορά εργασίας

🔗 <https://www.deloitte.com/content/dam/assets-shared/docs/campaigns/2026/2026-genz-millennial-survey.pdf>



## 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>



## 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