



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE



ΓΡΑΦΕΙΟ
ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ



Αγαπητές φοιτήτριες, αγαπητοί φοιτητές,

Η πρώτη ημέρα σε μια νέα εργασία είναι η αρχή μιας νέας επαγγελματικής εμπειρίας. Μαζί με τον ενθουσιασμό, όμως, συχνά έρχονται **ερωτήματα** και άγχος:

Θα καταφέρω να προσαρμοστώ;
Τι περιμένουν από εμένα;
Πώς θα συνεργαστώ με τη νέα μου ομάδα;
Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή να ζητήσω feedback;

Οι πρώτοι μήνες είναι μια περίοδος μάθησης, προσαρμογής και σταδιακής ένταξης στο νέο εργασιακό περιβάλλον. Δεν χρειάζεται να γνωρίζεις τα πάντα από την πρώτη ημέρα. Αυτό που έχει σημασία είναι να παρατηρείς, να ρωτάς, να μαθαίνεις και να δείχνεις διάθεση για συνεργασία.

Στο τεύχος αυτού του μήνα εξετάζουμε πώς μπορείς να αξιοποιήσεις το πρώτο σου 90ήμερο, να αποφύγεις συνηθισμένα λάθη και να δημιουργήσεις μια θετική επαγγελματική παρουσία από την αρχή.

Με εκτίμηση,
Η Ομάδα της Δομής Συμβουλευτικής
Σταδιοδρομίας & Επιχειρηματικότητας

Η ΠΡΩΤΗ ΕΝΤΥΠΩΣΗ ΧΤΙΖΕΤΑΙ ΣΤΑΔΙΑΚΑ

Μια νέα δουλειά φέρνει μαζί της πολλές **«πρώτες φορές»**: την πρώτη γνωριμία με την ομάδα, το πρώτο meeting, την πρώτη ανάθεση και ίσως το πρώτο λάθος. Όλα αυτά αποτελούν μέρος της διαδικασίας ένταξης σε ένα νέο επαγγελματικό περιβάλλον.

Το σημαντικό δεν είναι να αποδείξεις από την αρχή πόσα μπορείς να κάνεις, αλλά να θέσεις σωστές βάσεις για όσα θα ακολουθήσουν. Να καταλάβεις τι αναμένεται από εσένα, να οργανώσεις τις προτεραιότητές σου και σταδιακά να αναλάβεις μεγαλύτερη ευθύνη.

Πώς, όμως, μπορείς να αξιοποιήσεις σωστά αυτούς τους πρώτους μήνες;



ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ ΣΤΟ ΠΡΩΤΟ 90ΗΜΕΡΟ

Το πρώτο 90ήμερο μπορεί να γίνει πιο ουσιαστικό αν το αντιμετωπίσεις ως μια διαδρομή με διαφορετικούς στόχους σε κάθε στάδιο.

1–30 ημέρες: Παρατήρησε & μάθε

Γνώρισε την ομάδα, εξοικειώσου με τις αρμοδιότητές σου και κατανόησε τον τρόπο λειτουργίας του οργανισμού. Κάνε ερωτήσεις και κράτησε σημειώσεις — τώρα είναι η στιγμή να μάθεις.

31–60 ημέρες: Συμμετάσχε & συνεργάσου

Έχοντας πλέον καλύτερη εικόνα του ρόλου σου, άρχισε να συμμετέχεις πιο ενεργά. Αντάλλαξε ιδέες, ζήτησε feedback και αναζήτησε τρόπους να συμβάλεις στους στόχους της ομάδας.

61–90 ημέρες: Ανάλαβε & εξελίξου

Σταδιακά μπορείς να αναλάβεις περισσότερες πρωτοβουλίες και ευθύνες. Αξιολόγησε όσα έχεις μάθει, συζήτησε την πρόοδό σου με τον προϊστάμενό σου και θέσε τους επόμενους επαγγελματικούς σου στόχους.

Μάθε → Συνεργάσου → Αναπτύξου → Ξεχώρισε.



■ Για όσους θέλουν να μάθουν περισσότερα για το πρώτο 90ήμερο σε μια νέα εργασία, την ομαλή ένταξη στην ομάδα και τις πρακτικές που μπορούν να συμβάλουν σε ένα δυναμικό επαγγελματικό ξεκίνημα:

- [Fast Company](#) — “6 simple but crucial things you must do in your first 3 months on the job” (2022).
- [Indeed Career Guide](#) – “How To Succeed in Your New Job: First Week, 30 and 90 Days”
- [Indeed Career Guide](#) – “Tips for Your First Day of Work”



ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΘΕΣΗ ΣΟΥ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ

Το πρώτο διάστημα σε μια νέα εργασία δεν αφορά μόνο το **τι κάνεις**, αλλά και το **πώς συνεργάζεσαι**. Καθώς εξοικειώνεσαι με τον ρόλο σου, αρχίζεις παράλληλα να δημιουργείς σχέσεις, να κατανοείς τον τρόπο επικοινωνίας της ομάδας και να ανακαλύπτεις πώς μπορείς να συμβάλεις ουσιαστικά.

Χτίσε σχέσεις, όχι απλώς γνωριμίες

Μην περιορίζεσαι στις τυπικές συστάσεις των πρώτων ημερών. Μάθε ποιος κάνει τι, με ποιους ανθρώπους θα συνεργάζεσαι περισσότερο και πώς συνδέεται η δική σου δουλειά με τη δική τους.

Μια σύντομη συζήτηση, ένας καφές ή ακόμη και μια ερώτηση για τον τρόπο λειτουργίας της ομάδας μπορούν να αποτελέσουν την αρχή μιας καλής επαγγελματικής σχέσης.

Μάθε να ζητάς feedback

Μην περιμένεις την επίσημη αξιολόγηση για να μάθεις πώς τα πηγαίνεις. Το έγκαιρο feedback σου δίνει την ευκαιρία να καταλάβεις τι κάνεις καλά και τι χρειάζεται να προσαρμόσεις.

Αντί για το γενικό «**Πώς τα πάω;**», δοκίμασε πιο συγκεκριμένες ερωτήσεις:

- «Υπάρχει κάτι που θα μπορούσα να κάνω διαφορετικά;»
- «Ανταποκρίνομαι σε αυτό που περιμένετε σε αυτό το στάδιο;»
- «Σε ποιο σημείο θεωρείτε ότι χρειάζεται να εστιάσω περισσότερο;»

Το feedback δεν είναι απλώς αξιολόγηση. Είναι ένας τρόπος να εξελίσσεσαι όσο ακόμη διαμορφώνεις τον τρόπο που εργάζεσαι.

4 ΠΑΓΙΔΕΣ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ 90ΗΜΕΡΟΥ

01 | Να λες «ναι» σε όλα

Η διάθεση να βοηθήσεις είναι θετική, αλλά η υπερβολική ανάληψη υποχρεώσεων μπορεί γρήγορα να οδηγήσει σε πίεση και λάθη. Μάθε να ξεχωρίζεις τι είναι πραγματικά προτεραιότητα.

02 | Να φοβάσαι να ρωτήσεις

Το να προσποιείσαι ότι κατάλαβες κάτι μπορεί να δημιουργήσει μεγαλύτερο πρόβλημα αργότερα. Μια σωστή ερώτηση τη σωστή στιγμή δείχνει υπευθυνότητα.

03 | Να προτείνεις αλλαγές πολύ γρήγορα

Μια διαδικασία μπορεί αρχικά να σου φαίνεται περίεργη ή αναποτελεσματική. Πριν προσπαθήσεις να την αλλάξεις, μάθε γιατί λειτουργεί με αυτόν τον τρόπο.

04 | Να περιμένεις να σε καθοδηγούν συνεχώς

Στην αρχή είναι φυσιολογικό να χρειάζεσαι βοήθεια. Σταδιακά, όμως, προσπάθησε να αναλαμβάνεις πρωτοβουλία και να αναζητάς λύσεις πριν ζητήσεις καθοδήγηση.



✦ 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: Academy of Management Journal – “Support, Undermining, and Newcomer Socialization: Fitting in During the First 90 Days” (2013): Μια ακαδημαϊκή μελέτη που εξετάζει την προσαρμογή των νέων εργαζομένων κατά τις πρώτες 90 ημέρες στην εργασία. Η έρευνα παρακολούθησε 264 νεοεισερχόμενους εργαζομένους σε 14 χρονικές μετρήσεις και ανέδειξε τη σημασία της έγκαιρης υποστήριξης από συναδέλφους και προϊστάμενους για τη μετέπειτα εργασιακή εμπειρία και προσαρμογή.

🔗 https://www.researchgate.net/publication/264782308_Support_Undermining_and_Newcomer_Socialization_Fitting_in_During_the_First_90_Days

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 Γαλάτης

Στατιστική Ανάλυση & Ερευνητική Υποστήριξη: Ιωάννης Ντούνας