



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΤΕΥΧΟΣ ΚΑΡΙΕΡΑΣ & ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ 15

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026

[HTTPS://CAREER.UOP.GR](https://career.uop.gr)

Θα προσλάβανες τον εαυτό σου;

Όταν στέλνουμε μια αίτηση, συνήθως βλέπουμε τη διαδικασία μόνο από τη δική μας πλευρά: Έχω τα κατάλληλα προσόντα; Είναι αρκετό το βιογραφικό μου; Θα με καλέσουν σε συνέντευξη; Τι θα συνέβαινε, όμως, αν για λίγα λεπτά αλλάζαμε θέση; Αν έβλεπες το επαγγελματικό σου προφίλ σαν να ανήκει σε κάποιον που δεν γνωρίζεις, τι θα καταλάβαινες για εκείνον; Τι γνωρίζει; Τι μπορεί να κάνει; Πού το έχει αποδείξει; Και, κυρίως, τι μπορεί να προσφέρει;

Σε αυτό το τεύχος αλλάζουμε οπτική και εξετάζουμε το επαγγελματικό μας προφίλ μέσα από τα μάτια εκείνου που το βλέπει για πρώτη φορά.

Με εκτίμηση,
Η Ομάδα της Δομής Συμβουλευτικής
Σταδιοδρομίας & Επιχειρηματικότητας

Τι βλέπει κάποιος που δεν σε γνωρίζει;

Εσύ γνωρίζεις τις προσπάθειες που έχεις κάνει, τις εργασίες που ολοκλήρωσες, τις δυσκολίες που αντιμετώπισες και όλα όσα έμαθες στην πορεία.

Ο άνθρωπος που βλέπει για πρώτη φορά το επαγγελματικό σου προφίλ, όμως, **δεν γνωρίζει τίποτα από αυτά αν δεν μπορεί να τα εντοπίσει.**

Γι' αυτό, πριν αναρωτηθείς αν το βιογραφικό σου είναι «καλό», δοκίμασε μια διαφορετική ερώτηση:

«Τι καταλαβαίνει κάποιος για εμένα χωρίς να του εξηγήσω τίποτα;»

THE FIRST-LOOK TEST

Δες το **CV** ή το **LinkedIn** σου σαν να μην είναι δικό σου. Μπορείς να καταλάβεις γρήγορα:

Ποιος/ποια είναι;

Ποια είναι η ακαδημαϊκή ή επαγγελματική του/της κατεύθυνση;

Τι γνωρίζει να κάνει;

Ποιες γνώσεις και δεξιότητες γίνονται ορατές;

Τι έχει ήδη δοκιμάσει;

Υπάρχουν projects, πρακτική, εργασίες, εθελοντισμός ή άλλες εμπειρίες;

Προς τα πού θέλει να κινηθεί;

Υπάρχει κάποια κατεύθυνση ή όλα μοιάζουν ασύνδετα;

Το ζητούμενο δεν είναι να εντυπωσιάσεις.

Είναι να βοηθήσεις τον άλλον να καταλάβει ποιος/ποια είσαι επαγγελματικά.



Μην το λες μόνο. Δείξ' το.

Αν γράφεις ότι έχεις μια δεξιότητα, **πού φαίνεται**; Είναι εύκολο να περιγράψουμε τον εαυτό μας με λέξεις όπως: **Επικοινωνιακός/ή, Οργανωτικός/ή, Συνεργατικός/ή, Δημιουργικός/ή, Problem Solver**. Οι λέξεις, όμως, αποκτούν μεγαλύτερη αξία όταν συνοδεύονται από **παραδείγματα**.



CLAIM → EVIDENCE

«Έχω καλές επικοινωνιακές δεξιότητες.»

Πού φαίνεται;

- Παρουσίασα εργασία μπροστά σε κοινό.
- Συνεργάστηκα με ομάδα για την ολοκλήρωση project.
- Υποστήριξα την επικοινωνία μιας φοιτητικής δράσης.
- Εξυπηρέτησα πελάτες σε part-time εργασία.

«Είμαι οργανωτικός/ή.»

Πού φαίνεται;

- Συντόνισα τις εργασίες μιας ομάδας.
- Οργάνωσα μια φοιτητική εκδήλωση.
- Διαχειρίστηκα διαφορετικά deadlines.
- Ανέλαβα συγκεκριμένες αρμοδιότητες σε ένα project.

«Ξέρω Excel.»

Το «**γνωρίζω Excel**» περιγράφει μια δεξιότητα.

Το: «**Χρησιμοποίησα Excel για την οργάνωση και ανάλυση δεδομένων στο πλαίσιο της πτυχιακής μου εργασίας**» δίνει και το πλαίσιο μέσα στο οποίο την αξιοποίησες.

Από την περιγραφή στην απόδειξη



ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Τι λέω ότι μπορώ να κάνω;



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Πότε το έχω κάνει;



ΣΦΑΡΜΟΓΗ

Πώς το χρησιμοποίησα;



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ / ΜΑΘΗΣΗ

Τι προέκυψε ή τι έμαθα;

SHOW, DON'T JUST TELL

Οι δεξιότητές σου γίνονται πιο κατανοητές όταν συνδέονται με πραγματικές εμπειρίες.



ΓΙΝΕ RECRUITER ΓΙΑ 5 ΛΕΠΤΑ

Φαντάσου ότι το επαγγελματικό προφίλ που έχεις μπροστά σου **δεν είναι δικό σου**. Δεν γνωρίζεις τον άνθρωπο πίσω από αυτό. Δεν ξέρεις πόσο προσπάθησε, τι δυσκολίες αντιμετώπισε ή πόσα ακόμη θα μπορούσε να σου εξηγήσει σε μια συζήτηση. Έχεις μόνο τις πληροφορίες που επέλεξε να σου δείξει. Για λίγα λεπτά, λοιπόν, άλλαξε θέση. Μην αναρωτηθείς «μου αρέσει αυτός ο υποψήφιος;».

Ρώτησε:

«Έχω αρκετές πληροφορίες για να καταλάβω τι μπορεί να προσφέρει;»

Τι καταλαβαίνεις για εκείνον;

Είναι ξεκάθαρο ποιος είναι;

Μπορείς εύκολα να καταλάβεις τις σπουδές, τις εμπειρίες και τις βασικές δεξιότητές του;

Όσα παρουσιάζει σχετίζονται με τη θέση;

Ξεχωρίζουν οι πληροφορίες που έχουν πραγματική σημασία για τη συγκεκριμένη ευκαιρία;

Υπάρχουν παραδείγματα;

Οι δεξιότητές του απλώς αναφέρονται ή φαίνεται πού και πώς τις έχει αξιοποιήσει;

Βλέπεις δυνατότητα εξέλιξης;

Ακόμη και χωρίς μεγάλη εργασιακή εμπειρία, οι σπουδές, τα έργα, η πρακτική άσκηση ή ο εθελοντισμός μπορούν να δείξουν πρωτοβουλία, υπευθυνότητα και διάθεση για μάθηση.



Δες το προφίλ σου από την άλλη πλευρά.

ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ Ο «ΤΕΛΕΙΟΣ ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ»

Η επιλογή για μια θέση δεν εξαρτάται μόνο από το πόσα προσόντα έχει κάποιος. Σημασία έχει και το πόσο αυτά που γνωρίζει και μπορεί να κάνει ανταποκρίνονται σε όσα χρειάζεται η συγκεκριμένη θέση.

ΤΙ ΖΗΤΑ Η ΘΕΣΗ



ΠΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΩ ΕΓΩ;



ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΩ

Δεν χρειάζεται να ταιριάζεις σε κάθε θέση. Χρειάζεται να μπορείς να δείξεις γιατί ταιριάζεις σε αυτή που διεκδικείς.



ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ (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.

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