ΔΟΜΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ & ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΤΕΥΧΟΣ ΚΑΡΙΕΡΑΣ & ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ 16 **ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2026** HTTPS://CAREER.UOP.GR

Πτυχίο έχεις. Εμπειρία πού θα βρεις;

Ανοίγεις μια αγγελία για την πρώτη σου εργασία. Η θέση απευθύνεται σε νέους αποφοίτους, όμως ανάμεσα στις απαιτήσεις διαβάζεις: «**Προηγούμενη εργασιακή εμπειρία**». Και τότε αναρωτιέσαι: Πώς θα αποκτήσω εμπειρία, αν κανείς δεν μου δίνει την ευκαιρία να ξεκινήσω; Η μετάβαση από το πανεπιστήμιο στην αγορά εργασίας δεν είναι πάντα μια εύκολη διαδρομή. Οι απαιτήσεις αλλάζουν, οι επαγγελματικές ευκαιρίες εξελίσσονται και το πρώτο βήμα συχνά μοιάζει δύσκολο.
Μήπως, όμως, η εμπειρία δεν ξεκινά απαραίτητα με την πρώτη πρόσληψη;

Σε αυτό το τεύχος εξετάζουμε τι δείχνουν τα δεδομένα του 2026 και ανακαλύπτουμε πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε τις δικές μας ευκαιρίες.

Με εκτίμηση,
Η Ομάδα της Δομής Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας & Επιχειρηματικότητας

Η πρώτη ευκαιρία δεν είναι πάντα μια θέση εργασίας

Μια φοιτητική ομάδα, μια εθελοντική δράση, ένα προσωπικό project ή μια πρακτική άσκηση μπορούν να αποτελέσουν την αρχή της επαγγελματικής σου διαδρομής.

Το σημαντικό δεν είναι μόνο να αναζητάς ευκαιρίες, αλλά και να αναγνωρίζεις εκείνες που βρίσκονται ήδη γύρω σου.

Τι θα μπορούσες να ξεκινήσεις σήμερα;

THE FIRST JOB CHALLENGE

Τι δείχνουν τα δεδομένα του **2026** για τα πρώτα βήματα στην αγορά εργασίας;
44%: των νέων που συμμετείχαν σε έρευνα του LinkedIn θεωρούν την έλλειψη κατάλληλου επαγγελματικού δικτύου βασικό εμπόδιο για την πρώτη εργασία.
22%: δημιουργούν εφαρμογές, ιστοσελίδες ή άλλα projects για να αναδείξουν τις δεξιότητές τους.
21%: έχουν ξεκινήσει μια επιχείρηση ή παράλληλη επαγγελματική δραστηριότητα για να κάνουν το πρώτο τους βήμα.
−6%: η ετήσια μεταβολή στις προσλήψεις για θέσεις εισαγωγικού επιπέδου, σύμφωνα με στοιχεία του LinkedIn.
Πηγή: LinkedIn, Grad's Guide 2026, Απρίλιος 2026.

Δεν χρειάζεται να περιμένεις την πρώτη σου εργασία για να αποκτήσεις εμπειρία.

Μπορείς να αρχίσεις να τη δημιουργείς από σήμερα.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Η εμπειρία **δεν ξεκινά** με την πρώτη πρόσληψη.

Συχνά συνδέουμε την επαγγελματική εμπειρία αποκλειστικά με μια θέση εργασίας. Ωστόσο, η συμμετοχή **σε πραγματικές δραστηριότητες, η ανάληψη ευθυνών** και **η εφαρμογή των γνώσεών μας** μπορούν να αποτελέσουν σημαντικά βήματα επαγγελματικής ανάπτυξης, ακόμη και πριν από την αποφοίτηση.



5 ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

1. Πρακτική άσκηση
Γνώρισε από κοντά ένα επαγγελματικό περιβάλλον και εφάρμοσε τις γνώσεις σου στην πράξη.

2. Εθελοντισμός
Συμμετείχε σε δράσεις που σου επιτρέπουν να συνεργαστείς και να αναλάβεις ευθύνες.

3. Φοιτητικές ομάδες
Ανάλαβε έναν ενεργό ρόλο σε μια ομάδα, έναν διαγωνισμό ή μια πανεπιστημιακή δράση.

4. Προσωπικά projects
Δημιούργησε κάτι σχετικό με το αντικείμενο που σε ενδιαφέρει.

5. Επιχειρηματικές ιδέες
Εντόπισε μια ανάγκη και διερεύνησε πώς θα μπορούσες να προτείνεις μια λύση.

Από την ιδέα στην εμπειρία



ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ
Τι θα ήθελα να εξερευνήσω;
↓
ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ
Ποια μικρή δράση μπορώ να ξεκινήσω;
↓
ΣΦΑΡΜΟΓΗ
Πώς θα αξιοποιήσω τις γνώσεις μου;
↓
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ / ΜΑΘΗΣΗ
Τι προέκυψε ή τι έμαθα;

LEARN BY DOING

Δεν χρειάζεται να γνωρίζεις τα πάντα για να ξεκινήσεις. Η εμπειρία **χτίζεται** μέσα από τη συμμετοχή, τη δοκιμή και τη μάθηση.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης ΕΣΠΑ 2021-2027 Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή



THE 30-DAY EXPERIENCE CHALLENGE

Φαντάσου ότι έχεις στη διάθεσή σου **30 ημέρες** για να κάνεις ένα μικρό αλλά ουσιαστικό βήμα προς την επαγγελματική σου ανάπτυξη. Δεν χρειάζεται να βρεις αμέσως εργασία ούτε να ολοκληρώσεις ένα μεγάλο project. Χρειάζεται να επιλέξεις κάτι που σε ενδιαφέρει και να αφιερώσεις λίγο χρόνο για να το εξερευνήσεις στην πράξη.

Αντί να αναρωτιέσαι **«Πότε θα αποκτήσω εμπειρία;»,** δοκίμασε μια διαφορετική ερώτηση:

«Τι μπορώ να κάνω μέσα στις επόμενες 30 ημέρες;»

4 εβδομάδες – 4 μικρά βήματα

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 – EXPLORE: Εντόπισε τρεις επαγγελματικούς ρόλους που σε ενδιαφέρουν. Ποιες γνώσεις και δεξιότητες απαιτούν;

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2 – CONNECT: Επικοινώνησε με έναν απόφοιτο ή επαγγελματία του κλάδου σου. Μάθε περισσότερα για την καθημερινότητά του και τα πρώτα του βήματα.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3 – CREATE: Ξεκίνα ένα μικρό project, συμμετείχε σε μια δράση ή δοκίμασε να εφαρμόσεις μια ιδέα σου.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4 – REFLECT: Κατέγραψε τι έμαθες, ποιες δυσκολίες αντιμετώπισες και τι θα ήθελες να εξελίξεις στη συνέχεια.



Μικρά βήματα σήμερα. Περισσότερες δυνατότητες αύριο.

ΟΙ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΔΕΝ ΣΤΑΜΑΤΟΥΝ ΕΔΩ

Σύμφωνα με την έρευνα Job Outlook 2026 της NACE, οι εργοδότες που συμμετείχαν προβλέπουν αύξηση **5,6%** στις προσλήψεις νέων αποφοίτων.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ
↓
ΔΡΑΣΗ
↓
ΕΜΠΕΙΡΙΑ
↓
ΝΕΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ

Δεν χρειάζεται να έχεις σχεδιάσει ολόκληρη την επαγγελματική σου διαδρομή. **Χρειάζεται να κάνεις το επόμενο βήμα**.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης ΕΣΠΑ 2021-2027 Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή



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

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης ΕΣΠΑ 2021-2027 Πρόγραμμα Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή