

## ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Με χαρά σας καλωσορίζουμε στο τρίτο News Letter το Γραφείου Διασύνδεσης του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Σε αυτό το τεύχος, θα σας ενημερώσουμε για τις πρόσφατες εξελίξεις και τις δραστηριότητες μας. Συγκεκριμένα, θα σας παρουσιάσουμε μια ανασκόπηση των δράσεων που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του προηγούμενου εξαμήνου, καθώς και των υπηρεσιών που παρέχονται από το Γραφείο μας. Θα επισημάνουμε τα επιτεύγματα και τις προκλήσεις που αντιμετωπίσαμε και θα σας παρουσιάσουμε τα σχέδια μας για το μέλλον.

Στο άρθρο μας με τίτλο: «Σχεδιάζοντας μια Επιτυχημένη Σταδιοδρομία» θα διαβάσετε 10 χρήσιμες συμβουλές για την επίτευξη των στόχων σας.

Επιπλέον, θα έχετε την ευκαιρία να απολαύσετε φωτογραφικό υλικό από τις δράσεις μας. Θα σας παρουσιάσουμε μια συλλογή από φωτογραφίες που απεικονίζουν δράσεις και εκδηλώσεις που έλαβαν χώρα το προηγούμενο εξάμηνο, από σεμινάρια, Ημέρες Καριέρας και άλλες εκδηλώσεις που πραγματοποιήθηκαν με τη συμμετοχή του Γραφείου Διασύνδεσης.

Σας ευχαριστούμε για τη συνεχή υποστήριξή σας και σας προσκαλούμε να επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας για περισσότερες πληροφορίες και ενημερώσεις.

Με εκτίμηση,

Το Γραφείο Διασύνδεσης του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Απολογισμός των δράσεων και των υπηρεσιών του Τμήματος Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας και μελλοντικές δράσεις
- Σχεδιάζοντας μια επιτυχημένη σταδιοδρομία: «10 βήματα για την επίτευξη των στόχων σας»
- Άξονες δραστηριοτήτων Γραφείου Διασύνδεσης
- Φωτογραφικό υλικό δράσεων

Απολογισμός  
δράσεων  
Γραφείου  
Διασύνδεσης  
(1/1/22 -  
30/9/23)

Συνεδρίες Συμβουλευτικής  
Σταδιοδρομίας

• Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, διοργανώσαμε πάνω από 500 ώρες συνεδριών συμβουλευτικής σταδιοδρομίας, καθοδηγώντας τους φοιτητές και τους αποφοίτους μας προς την κατάλληλη κατεύθυνση για την επαγγελματική τους εξέλιξη. Οι συνεδρίες αυτές μας επέτρεψαν να συζητήσουμε ενδιαφέροντα θέματα, να αναδείξουμε νέες ευκαιρίες και να επιλύσουμε απορίες και αβεβαιότητες

Webinars & Workshops

• Πέραν των συνεδριών συμβουλευτικής, στη διάρκεια της περιόδου αυτής διοργανώσαμε περισσότερα από 20 webinars και workshops. Κάθε ένα από αυτά ήταν αφιερωμένο σε ένα συγκεκριμένο θέμα που αφορά την επαγγελματική ανάπτυξη και την καριέρα των φοιτητών και αποφοίτων μας.

Συμμετοχές σε Ημέρες  
Καριέρας

• Επιπλέον, συμμετείχαμε σε ημέρες καριέρας των διάφορων τμημάτων του Πανεπιστημίου μας. Αυτές οι συναντήσεις ενέπνευσαν τους φοιτητές και τους αποφοίτους μας να εξερευνήσουν διάφορους επαγγελματικούς δρόμους και να κατανοήσουν καλύτερα τις ευκαιρίες που τους προσφέρονται, ενώ τους έδωσαν την ευκαιρία να γνωρίσουν τις Υπηρεσίες του Γραφείου Διασύνδεσης.

Εκπροσωπήσεις σε  
Διεθνείς και Τοπικές  
Εκδηλώσεις

• Επίσης, εκπροσωπήσαμε το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου σε διάφορες διεθνείς και τοπικές εκδηλώσεις, δίνοντας έμφαση στην εξωστρέφεια και στην προβολή της κουλτούρας του Πανεπιστημίου μας, καθώς και για τη διάδοση των αξιών και των ιδεών που υποστηρίζει.

**Ενημερωτικά Σεμινάρια:**

• Σε συνεργασία με ειδικούς και φορείς, έχουμε προγραμματίσει μια σειρά από ενημερωτικά σεμινάρια για εργασιακά θέματα. Το Γραφείο Διασύνδεσης και το Τμήμα Υπηρεσιών Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας συνεργάζονται με εξωτερικούς φορείς και ειδικούς για την υλοποίηση ενημερωτικών σεμιναρίων σχετικά με εργασιακά θέματα και ανάπτυξη δεξιοτήτων. Αυτές οι συνεργασίες σας παρέχουν την ευκαιρία να ακούσετε επαγγελματίες του χώρου και να επωφεληθείτε από τις γνώσεις και την εμπειρία τους

**Εργαστήρια με περιορισμένη συμμετοχή:**

• Θα διοργανώσουμε επίσης εργαστήρια με περιορισμένη συμμετοχή ατόμων, ώστε να δημιουργήσουμε ένα πιο εστιασμένο περιβάλλον για την ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων. Αυτά τα εργαστήρια θα επικεντρωθούν σε θέματα όπως η στοχοθεσία, η αύξηση της αυτοπεποίθησης, η διαχείριση του χρόνου, οι επικοινωνιακές δεξιότητες και άλλα. Θα έχετε την ευκαιρία να ασκηθείτε σε αυτές τις δεξιότητες μέσω πρακτικών ασκήσεων, ρόλων παιχνιδιού και ανταλλαγής εμπειριών μεταξύ των συμμετεχόντων. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι θέσεις για τα εργαστήρια θα είναι περιορισμένες, και γι' αυτό σας ενθαρρύνουμε να εκδηλώσετε έγκαιρα το ενδιαφέρον σας καταχωρώντας τα στοιχεία σας στις φόρμες συμμετοχής που θα υπάρχουν στις ανακοινώσεις.

ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ  
ΔΡΑΣΕΙΣ

**Συμβουλευτικές συνεδρίες**

• Συνεχίζονται οι ΔΩΡΕΑΝ συνεδρίες συμβουλευτικής σταδιοδρομίας με σκοπό να υποστηρίξουμε τους φοιτητές στον προσανατολισμό στην ανάπτυξη επαγγελματικού τους προφίλ. Αυτές οι συνεδρίες παρέχουν πληροφορίες, συμβουλές και στρατηγικές για την επιλογή ενός ατομικού σχεδίου δράσης σχετικά με την αναζήτηση εργασίας, την προετοιμασία του βιογραφικού και τη διερεύνηση επαγγελματικών ευκαιριών.

**Ενημερωτικές διαδικτυακές εκδηλώσεις**

• Συνεχίζουμε την υλοποίηση διαδικτυακών ενημερωτικών εκδηλώσεων σε μορφή webinars προκειμένου να παρέχουμε πληροφορίες και επιμόρφωση σε θέματα δεξιοτήτων και σταδιοδρομίας όπως: Τεχνικές αναζήτησης εργασίας, ανάπτυξη δεξιοτήτων, προετοιμασία για συνεντεύξεις εργασίας και πολλά άλλα.





## ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ : "10 ΒΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΣΑΣ"

### 1. Αυτογνωσία

1. Ανακαλύψτε τις δυνατότητές σας, τα ενδιαφέροντά σας και τις αξίες σας, προκειμένου να δημιουργήσετε έναν κατάλληλο επαγγελματικό σχεδιασμό.

### 2. Στοχοθεσία

Καθορίστε σαφείς και μετρήσιμους στόχους για την καριέρα σας. Αυτοί οι στόχοι θα σας βοηθήσουν να έχετε κατεύθυνση και να επικεντρωθείτε στην επίτευξή τους.

### 3. Έρευνα

Εξερευνήστε τον τομέα σας ενδιαφέροντος, μάθετε για τις τάσεις και τις ευκαιρίες που υπάρχουν και παρακολουθήστε την αγορά εργασίας.

### 4. Ανάπτυξη Δεξιοτήτων

Επενδύστε στην εκπαίδευση και την απόκτηση νέων δεξιοτήτων που θα σας βοηθήσουν να εξελιχθείτε επαγγελματικά.

### 5. Δικτύωση

Δημιουργήστε και διατηρήστε επαγγελματικές σχέσεις, συμμετέχοντας σε εκδηλώσεις, συνέδρια και κοινότητες του τομέα σας.



### 10. Ζήστε την Εμπειρία

Μην ξεχνάτε να απολαμβάνετε το ταξίδι και την εμπειρία του ταξιδιού. Εκτιμήστε τις επιτυχίες σας καθώς προχωράτε προς την επίτευξη των επαγγελματικών σας στόχων.

### 9. Δια Βίου Μάθηση

Συνεχίστε να μαθαίνετε και να αναπτύσσετε στον τομέα σας. Κρατήστε ενήμερο τον εαυτό σας για τις νέες εξελίξεις και ανακαλύψτε νέες πτυχές του επιλεγμένου τομέα σας.

### 8. Αξιολόγηση και Προσαρμογή

Αξιολογήστε την πρόδοό σας και την επίτευξη των στόχων σας τακτικά. Προσαρμόστε τον σχεδιασμό σας και τις δράσεις σας, αν χρειαστεί, για να ανταποκριθείτε σε νέες προκλήσεις και ευκαιρίες.

### 7. Εφαρμογή

Βάλτε σε εφαρμογή τον σχεδιασμό σας και αναλάβετε δράση. Κάντε τις απαραίτητες κινήσεις για να προχωρήσετε προς την επίτευξη των στόχων σας.

### 6. Στρατηγικός Σχεδιασμός

Προσδιορίστε τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε και τις προθεσμίες που πρέπει να τηρήσετε.

Ο σχεδιασμός της σταδιοδρομίας είναι μία διαδικασία συνεχούς ανάπτυξης και προσαρμογής. Με τη σωστή προετοιμασία και αφοσίωση στην υλοποίηση των στόχων σας, μπορείτε να δημιουργήσετε μία επιτυχημένη καριέρα. Θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι για προκλήσεις και αναταράξεις που μπορεί να συναντήσετε στο δρόμο, αλλά με αποφασιστικότητα και επιμονή μπορείτε να ξεπεράσετε κάθε εμπόδιο. Να είστε ευέλικτοι και ανοιχτοί σε νέες ευκαιρίες και προοπτικές που μπορεί να εμφανιστούν στον δρόμο σας. Η συνεχής προσπάθεια και η αυτό-βελτίωση είναι ουσιώδεις παράγοντες επιτυχίας. Εξερευνήστε τα ενδιαφέροντά σας, αναγνωρίστε τις αξίες σας και αυτό-αξιολογήστε τις δεξιότητές σας. Ζητήστε συμβουλές από ειδικούς συμβούλους σταδιοδρομίας που μπορούν να σας καθοδηγήσουν και να σας παρέχουν υποστήριξη, ώστε να αναπτύξετε ένα σχέδιο δράσης και να εξερευνήσετε πιθανές ευκαιρίες απασχόλησης. Τέλος να μην ξεχνάτε να απολαμβάνετε κάθε στιγμή της πορείας σας και να διατηρείτε ένα ισορροπημένο προσωπικό και επαγγελματικό βίο. Η επιτυχία δεν μετριέται μόνο από επαγγελματικά επιτεύγματα, αλλά και από την προσωπική ισορροπία και ευημερία. Επιλέξτε εκείνον τον ορισμό για την επιτυχία που είναι συμβατός με τις προσωπικές σας αξίες και στόχους.

Συνεχίστε να προσπαθείτε. Καλή σταδιοδρομία!

Αγγελική Θωμά  
Σύμβουλος Σταδιοδρομίας &  
Επαγγελματικού προσανατολισμού

## Άξονες Δραστηριοτήτων του Γραφείου Διασύνδεσης

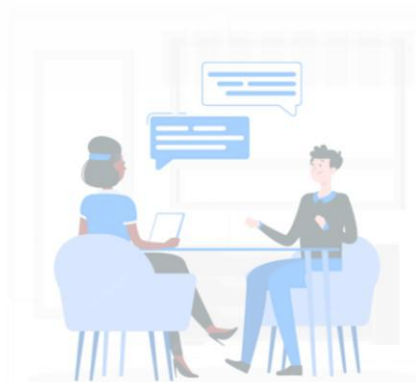
### A. Υπηρεσίες προς Φοιτητές και Αποφοίτους

1. Πληροφόρηση για την αγορά εργασίας (ανάρτηση θέσεων εργασίας- αγγελίες κ.λπ.)
2. Εκπαίδευση, επιμόρφωση, εκδηλώσεις και συνεργασίες με στελέχη φορέων και οργανισμών.
3. Ανακοινώσεις υποτροφιών που αφορούν φοιτητές –αποφοίτους σε Ελλάδα και εξωτερικό:  
<https://career.uop.gr/ypotrofies>
4. Συνεργασίες με δημόσιες δομές ψυχικής υγείας και συμβουλευτικής ψυχολογίας, σε όλες τις πόλεις που διαθέτει σχολές το Πανεπιστήμιο μας: <https://career.uop.gr/node/2142>
5. Συμβουλευτικές Υπηρεσίες
  - Πλάνο καριέρας (ατομικές- ομαδικές συνεδρίες)
  - Σύνταξη βιογραφικού σημειώματος
  - Προετοιμασία για συνέντευξη εργασίας (motivation letter, mock interview, αυτοπαρουσίαση)
  - Τεχνικές αναζήτησης εργασίας (προετοιμασία φακέλου υποψηφιότητας, portfolio)
  - Υποστήριξη σε εκπαιδευτικά θέματα (επιλογή μεταπτυχιακού, εθελοντισμός κ.λ.π.)
6. Παρουσιάσεις - διαδικτυακές ενημερωτικές εκδηλώσεις (webinars, workshops)

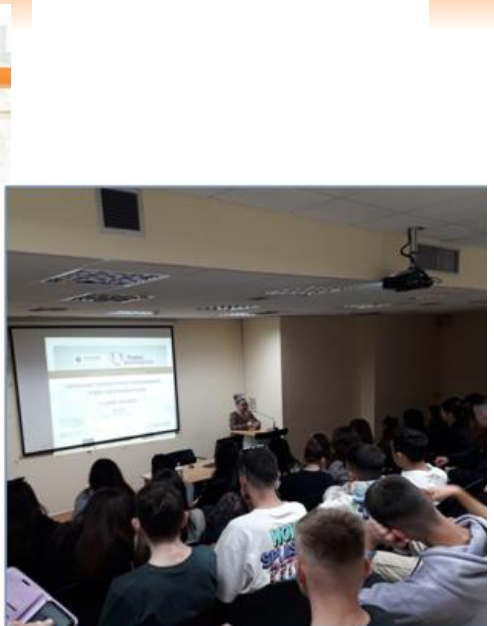
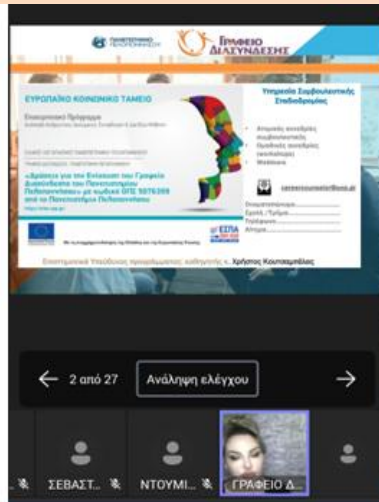
### B. Υπηρεσίες προς Επιχειρήσεις

Δωρεάν δημοσίευση αγγελιών: Ανακοίνωση και κοινοποίηση των προσφερομένων θέσεων εργασίας στην ιστοσελίδα του Γραφείου Διασύνδεσης <https://career.uop.gr/> και στα κοινωνικά δίκτυα (facebook, instagram, LinkedIn)

Για την υπηρεσία Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας μπορείτε να αποστείλετε μήνυμα με το αίτημα, το ονοματεπώνυμο και τηλέφωνο σας στο email: [careercounselor@uop.gr](mailto:careercounselor@uop.gr)







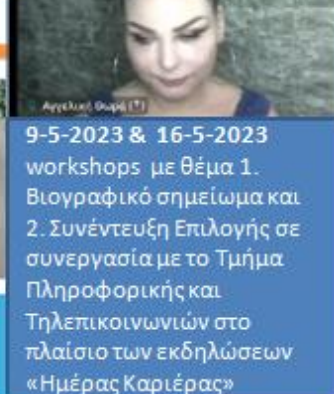
22/3/2023 υλοποίηση διαδικτυακού σεμιναρίου (webinar) με θέμα: « Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ, ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ». Σύμφωνα με τα στοιχεία που τηρούνται στο αρχείο της Υπηρεσίας, ο αριθμός ατόμων που δήλωσαν συμμετοχή, ανήλθε σε 348.

Το webinar με τίτλο "Συναισθηματική Νοημοσύνη" υλοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία ως το δεύτερο από μια σειρά σεμιναρίων για τις επαγγελματικές δεξιότητες/soft skills. Οι συμμετέχοντες έλαβαν βεβαιώσεις παρακολούθησης και απέκτησαν ένα επιπρόσθετο πλεονέκτημα κατά την αναζήτηση εργασίας ή κατά την προώθηση της επαγγελματικής τους καριέρας.

27/4/2023 Παρουσίαση -υποδοχή στο Τμήμα Κοινωνικής & Εκπαιδευτικής Πολιτικής με θέμα: «Παρουσίαση του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου και Συμβουλές Σταδιοδρομίας» σε μαθητές του 1<sup>ου</sup> Λυκείου Ζακύνθου στο πλαίσιο εκπαιδευτικής επίσκεψης



Τα εργαστήρια (workshops) με τίτλο «Σύνταξη Βιογραφικού Σημειώματος» και «Συνέντευξη Επιλογής» υλοποιήθηκαν στο πλαίσιο βελτίωσης τεχνικών αναζήτησης εργασίας. Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να μάθουν βέλτιστες πρακτικές για την αναδιאμόρφωση του βιογραφικού τους και τον τρόπο ανάδειξης των δεξιοτήτων και των επιτευγμάτων τους καθώς και για την αποτελεσματική προετοιμασία για μια συνέντευξη εργασίας, περιλαμβανομένης της απάντησης σε ερωτήσεις και της προβολής των δεξιοτήτων τους.



31/5/2023- Παρουσία και ομιλία στην εκδήλωση «ΗΜΕΡΑ ΚΑΡΙΕΡΑΣ 2023» του ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ στην Τρίπολη





Οι εκδηλώσεις που αφιερώθηκαν στις «**Ημέρες Καριέρας**» τμημάτων είχαν ως στόχο τη μεγιστοποίηση των δυνατοτήτων των φοιτητών με έμφαση στις κατάλληλες στρατηγικές σταδιοδρομίας και τις επαγγελματικές προοπτικές τους ανάλογα με το τμήμα σπουδών τους. Επίσης, να παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες και συμβουλές στους φοιτητές για το πώς να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους, να

6-6-2023 Διεξαγωγή διαδικτυακού εργαστηρίου με θέμα: «Προετοιμασία για την Ημέρα Καριέρας HMMY 2023.- Οδηγίες για κατάλληλο βιογραφικό και τεχνικές συνέντευξης»



27-6-2023 Εκπροσώπηση πανεπιστημίου Πελοποννήσου στην διακρατική ημερίδα «Αναβάθμιση και Ψηφιακός Μετασχηματισμός των υπηρεσιών Επαγγελματικού Προσανατολισμού» (ξενοδοχείο Titania Αθήνα)

Διαδικτυακή ημέρα καριέρας

Τμήμα Παραστατικών και Ψηφιακών τεχνών

“ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΩΝ - ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ”

12 Ιουλίου 2023

Τμήμα Υπηρεσιών Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας  
career.counselor@uop.gr

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση ΕΣΠΑ 2014-2020

12-7-2023 Παρουσίαση με θέμα : «Μεγιστοποίηση δυνατοτήτων- Στρατηγικές σταδιοδρομίας» στο πλαίσιο διεξαγωγής διαδικτυακής ΗΜΕΡΑΣ ΚΑΡΙΕΡΑΣ του Τμήματος Παραστατικών και Ψηφιακών Τεχνών της Σχολής Καλών Τεχνών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.  
<https://pda.uop.gr/imera-karieras-sto-tpst/#>



9-6-2023 –Συμμετοχή στην εκδήλωση Ημέρα καριέρας HMMY 2023 που υλοποιήθηκε στην Πάτρα , σε ειδικά διαμορφωμένο booth του Γραφείου Διασύνδεσης και παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών δια ζώσης

ενισχύσουν το επαγγελματικό τους προφίλ και να προετοιμαστούν για τη μελλοντική τους καριέρα. Σε αυτές τις εκδηλώσεις, οι φοιτητές είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για τις διάφορες επαγγελματικές προοπτικές και δυνατότητες που υπάρχουν στον τομέα τους και να εξερευνήσουν τις πιθανές στρατηγικές που μπορούν να ακολουθήσουν για μια επιτυχημένη σταδιοδρομία.



Ακολουθήστε μας στα social media:



## ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

### Επιχειρησιακό Πρόγραμμα

Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση & Δια Βίου Μάθηση

ΕΙΔΙΚΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ- ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

«Δράσεις για την Ενίσχυση του Γραφείου  
Διασύνδεσης του Πανεπιστημίου  
Πελοποννήσου» με κωδικό ΟΠΣ 5076399  
από το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

<https://elke.uop.gr/>



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2014-2020  
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

**Επιστημονικός Υπεύθυνος Προγράμματος:**  
Επίκουρος Καθηγητής κ. Κουτσαμπέλας Χρήστος

**Υπεύθυνη Γραφείου Διασύνδεσης:** Κονδυλία Διαβολή  
**Σύμβουλος Σταδιοδρομίας:** Αγγελική Θωμά  
**Διοικητικό/Οικονομικό Στέλεχος:** Έφη Τριανταφυλλοπούλου

Οι απόψεις που εκφράζονται στα άρθρα του ενημερωτικού δελτίου είναι των συγγραφέων μόνο και δεν αντιπροσωπεύουν το ΠΑ.ΠΕΛ. Επιτρέπεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή ή η μετάδοση, από οποιοδήποτε οπτικοακουστικό μέσο, όλου ή μέρους του ενημερωτικού δελτίου, με αναφορά στο παρόν δελτίο και τους συγγραφείς του άρθρου.