ΔΟΜΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ & ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ

Αγαπητές φοιτήτριες, αγαπητοί φοιτητές,

Υπάρχουν στιγμές στη ζωή που δεν ξέρεις τι να απαντήσεις όταν σε ρωτούν «ποιος είσαι».
Όχι γιατί δεν έχεις κάνει επιλογές.
Αλλά γιατί αυτές οι επιλογές δεν σε χωράνε πια. Στην πραγματικότητα, δεν μπερδευόμαστε με το ποιοι είμαστε.

Μπερδευόμαστε με το πώς μάθαμε να ορίζουμε τον εαυτό μας.
Μέσα από ρόλους.
Μέσα από τίτλους.
Μέσα από ταμπέλες.
Και κάπου εκεί, χωρίς να το καταλαβαίνουμε, αρχίζουμε να πιστεύουμε ότι είμαστε αυτό που κάνουμε.

Σε αυτό το τεύχος δεν θέλουμε να μιλήσουμε για επαγγέλματα.
Ούτε για τίτλους.
Ούτε για «σωστές επιλογές».
Θέλουμε να μιλήσουμε για τον άνθρωπο πίσω από τον ρόλο.
Για την ταυτότητα πίσω από το πτυχίο.
Για την αξία πίσω από τη θέση εργασίας.
Για την πορεία πίσω από το CV.

Γιατί η επαγγελματική ζωή δεν είναι μια γραμμή.
Είναι μια διαδρομή.
Και η διαδρομή αυτή δεν ορίζεται από έναν τίτλο — αλλά από έναν άνθρωπο που εξελίσσεται.

Με εκτίμηση,
Η Ομάδα της Δομής Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας & Επιχειρηματικότητας

Ο ΡΟΛΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ — ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΦΑΣΗ

Ζούμε σε έναν κόσμο που μας ζητά συνεχώς **να συστηνόμαστε** με έναν ρόλο.

- Τι σπουδάζεις.
- Τι δουλειά κάνεις.
- Τι σκοπεύεις να γίνεις.

Όμως ο ρόλος δεν είναι ταυτότητα.
Είναι μια κοινωνική θέση.
Μια φάση ζωής.
Ένα κομμάτι της διαδρομής.
Ο ρόλος περιγράφει τι κάνουμε.
Η ταυτότητα περιγράφει ποιοι είμαστε.
Όταν ταυτίζουμε τον εαυτό μας με έναν ρόλο, φοβόμαστε την αλλαγή.
Όταν καταλαβαίνουμε ότι ο ρόλος είναι φάση, αποκτούμε ελευθερία.

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

ΟΤΑΝ ΑΛΛΑΖΕΙ Ο ΡΟΛΟΣ

Υπάρχουν στιγμές στη ζωή που δεν αλλάζει απλώς αυτό που κάνουμε, αλλάζει ο τρόπος που βλέπουμε τον εαυτό μας. Αυτό συμβαίνει συχνά όταν τελειώνουν οι σπουδές, όταν αλλάζει η δουλειά, όταν εμφανίζεται η αβεβαιότητα ή όταν μια επιλογή που κάποτε μας εξέφραζε, παύει να μας γεμίζει.
Τότε, αυτό που θεωρούσαμε **«σίγουρο»** αρχίζει να γίνεται ερώτημα.
Σε αυτές τις φάσεις δεν γεννιέται απλώς ένα επαγγελματικό δίλημμα.

Γεννιέται ένα βαθύτερο ερώτημα ταυτότητας:
Αν δεν είμαι αυτό που σπουδάζω και δεν είμαι αυτό που δουλεύω… τότε ποιος είμαι;
Είναι η στιγμή που αρχίζει να ξεκαθαρίζει η διαφορά ανάμεσα στον ρόλο και την ταυτότητα.
Ο ρόλος αφορά αυτό που κάνουμε: τη θέση μας στον κόσμο, τη λειτουργία μας μέσα σε ένα σύστημα, τον τρόπο που εντασσόμαστε σε κοινωνικές και επαγγελματικές δομές. Είναι κάτι απαραίτητο, αλλά προσωρινό. Είναι ένα πλαίσιο ζωής, όχι ο ίδιος ο άνθρωπος.
Η ταυτότητα, αντίθετα, δεν είναι τίτλος, θέση εργασίας ή περιγραφή καθηκόντων. Είναι ο τρόπος που σκεφτόμαστε, ο τρόπος που σχετιζόμαστε με τους άλλους, ο τρόπος που παίρνουμε αποφάσεις, που νοηματοδοτούμε τη ζωή μας και που διαχειριζόμαστε την αβεβαιότητα. Είναι κάτι βαθύτερο, πιο σταθερό και ταυτόχρονα πιο εξελικτικό.

Οι ρόλοι αλλάζουν με τις **φάσεις της ζωής, με τις ανάγκες, τις συνθήκες, τις οικονομικές πραγματικότητες, τις ευκαιρίες, τις απώλειες και τις μεταβάσεις.**
Η ταυτότητα όμως **δεν χάνεται όταν αλλάζει ο ρόλος**. Δεν ακυρώνεται και δεν εξαφανίζεται. Μετασχηματίζεται, εξελίσσεται, ωριμάζει και εμπλουτίζεται.

Ίσως τελικά αυτό να είναι το πιο απαιτητικό αλλά και το πιο ουσιαστικό κομμάτι της επαγγελματικής ζωής: ***ότι δεν καλούμαστε μόνο να αλλάξουμε δουλειές, αλλά να διαχειριστούμε τις αλλαγές μέσα μας.***

Να μη στηριχθούμε αποκλειστικά σε ρόλους, αλλά να χτίσουμε εσωτερική σταθερότητα. Να μη ορίσουμε τον εαυτό μας με τίτλους, αλλά με αξίες.

Γιατί στο τέλος, η πορεία μας δεν είναι το βιογραφικό μας. Δεν είναι οι τίτλοι μας και οι ρόλοι μας. **Είναι ο άνθρωπος που εξελίσσεται μέσα από όλα αυτά.**

📝 Μικρή άσκηση Αυτογνωσίας— «Ποιος είμαι πέρα από τίτλους»

Απάντησε ειλικρινά:

1. Τι με γεμίζει όταν δεν με πληρώνει κανείς να το κάνω;
2. Τι με κάνει να νιώθω χρήσιμος/η;
3. Πώς σκέφτομαι όταν λύνω προβλήματα;
4. Τι λένε οι άλλοι ότι κάνω καλά;
5. Τι δεν αντέχω σε μια καθημερινότητα;

Δεν ψάχνεις επάγγελμα.
Ψάχνεις κατεύθυνση.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Αφού αρχίσουμε να ξεχωρίζουμε την ταυτότητά μας από τους ρόλους που αλλάζουν, γεννιέται σχεδόν φυσικά το επόμενο ερώτημα:
και τώρα τι κάνω με αυτό που είμαι;

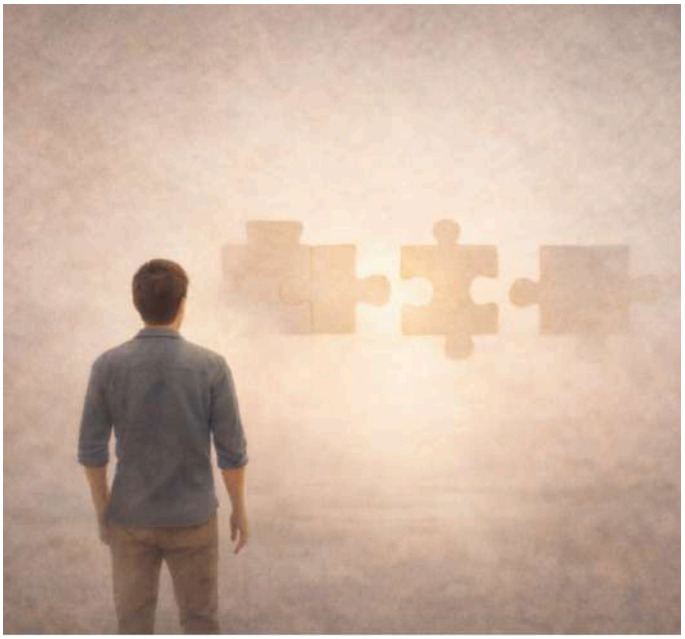
Για πολλούς, η απάντηση δεν είναι απλώς μια νέα θέση ή ένας νέος τίτλος. Είναι η ανάγκη να **μετατρέψουν τις αξίες, τις ιδέες και τις εμπειρίες τους σε κάτι απτό**. Σε κάτι που να έχει νόημα, κατεύθυνση και προσωπικό αποτύπωμα.

Εκεί ξεκινά η πράξη.

Η επιχειρηματικότητα —σε κάθε της μορφή— δεν είναι μόνο οικονομική δραστηριότητα. Είναι ένας τρόπος να δώσουμε δομή σε μια ιδέα, πλαίσιο σε ένα όραμα, και γείωση σε αυτό που μέχρι χθες ήταν απλώς σκέψη.
Όμως καμία ιδέα δεν προχωρά χωρίς σχεδιασμό.

Χωρίς ερωτήματα όπως:
- Τι πρόβλημα λύνω;
- Σε ποιον απευθύνομαι;
- Πώς μπορεί αυτό να σταθεί στην πράξη;

Η μετάβαση από το ***«ποιος είμαι»*** στο ***«τι δημιουργώ»*** χρειάζεται εργαλεία, καθοδήγηση και ρεαλισμό.



✨ Οι επερχόμενες εκδηλώσεις μας

Στις προηγούμενες συναντήσεις, ακούσαμε μια αληθινή ιστορία. Μιλήσαμε για επιλογές, αμφιβολίες και το πώς μια ιδέα αρχίζει να παίρνει μορφή.

Τώρα, περνάμε στο επόμενο στάδιο.
Από την έμπνευση και την προσωπική διαδρομή, στην πράξη.
Σε αυτή τη συνάντηση, δεν μένουμε στο *τι θέλουμε να κάνουμε*, αλλά εξερευνούμε το *πώς μπορεί αυτό να σταθεί στην πραγματικότητα*. Πώς μια ιδέα οργανώνεται, σχεδιάζεται και βρίσκει τα εργαλεία για να προχωρήσει.

Από το Όνειρο στην Πράξη
Επιχειρηματικό Σχέδιο & Χρηματοδοτικά Εργαλεία

✨ ΤΙ ΘΑ ΑΚΟΥΣΟΥΜΕ

Σε αυτή τη συνάντηση θα μιλήσουμε **για τη στιγμή που η ιδέα ζητά δομή.** Όταν το όραμα χρειάζεται σχέδιο για να μπορέσει να σταθεί στην πράξη.

Θα ακούσουμε:
- τι είναι το επιχειρηματικό σχέδιο και γιατί δεν είναι απλώς ένα έγγραφο
- πώς μια ιδέα μετατρέπεται σε κάτι εφαρμόσιμο και ρεαλιστικό
- ποια χρηματοδοτικά εργαλεία υπάρχουν και πώς μπορούν να στηρίξουν μια αρχική προσπάθεια

Η συζήτηση είναι **πρακτική, κατανοητή και ανοιχτή.** Με χώρο για ερωτήσεις, παραδείγματα και σκέψη — όχι έτοιμες συνταγές.

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

🚀 ΑΠΟ ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ & ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

📍 **20 Μαρτίου 2026 | 💻 Online | 🕛 18:00–20:00**

👉 Δήλωσε συμμετοχή εδώ

✨ Πώς μια ιδέα γίνεται επιχείρηση;
Μιλάμε πρακτικά για επιχειρηματικό σχέδιο, χρηματοδοτικά εργαλεία και τα πρώτα βήματα για να κάνεις το όνειρό σου πράξη.
🎯 **Live εκδήλωση με Q&A & Kahoot.**

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 Κουτσμπέλας, 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

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