



**ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ
& ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή

**«Δε ξέρω τι θέλω να κάνω: πρακτικός οδηγός
επαγγελματικών αποφάσεων»**



Ροζαλία Αγγελάκη

Σύμβουλος Σταδιοδρομίας



[Rozalia Agelaki](#)

Σήμερα θα μιλήσουμε:

- ✓ Γιατί είναι φυσιολογικό να μην ξέρουμε ακριβώς τι θέλουμε να κάνουμε
- ✓ Τι είναι το Career FOMO
- ✓ Ποιες είναι οι συνηθέστερες παγίδες στις επαγγελματικές αποφάσεις
- ✓ Πώς μπορούμε να παίρνουμε καλύτερες αποφάσεις για την καριέρα μας
- ✓ Πρακτικά εργαλεία και ασκήσεις





Πόσοι από εσάς έχετε σκεφτεί:

- 1. Δεν ξέρω τι θέλω να κάνω μετά το πτυχίο**
- 2. Δεν ξέρω αν έχω επιλέξει σωστά**
- 3. Δεν ξέρω αν πρέπει να κάνω μεταπτυχιακό**
- 4. Δεν ξέρω αν πρέπει να αναζητήσω εργασία**
- 5. Δεν ξέρω αν χάνω κάποια καλύτερη ευκαιρία**

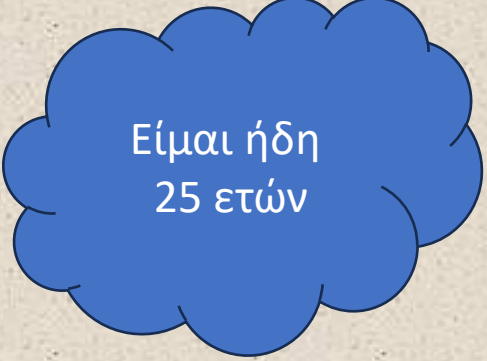
Η μεγαλύτερη παρανόηση...

Πιστεύουμε ότι:

«Οι επιτυχημένοι άνθρωποι ήξεραν από νωρίς τι ήθελαν να κάνουν»

Στην πραγματικότητα:

- Δοκίμασαν
- Άλλαξαν γνώμη
- Έκαναν λάθη
- Αναθεώρησαν σχέδια
- Έμαθαν μέσα από εμπειρίες



Είμαι ήδη
25 ετών



Έχω μείνει
πίσω

Το πραγματικό πρόβλημα, δεν είναι ότι δεν ξέρουμε...
Είναι ότι πιστεύουμε πως θα έπρεπε ΗΔΗ να ξέρουμε...

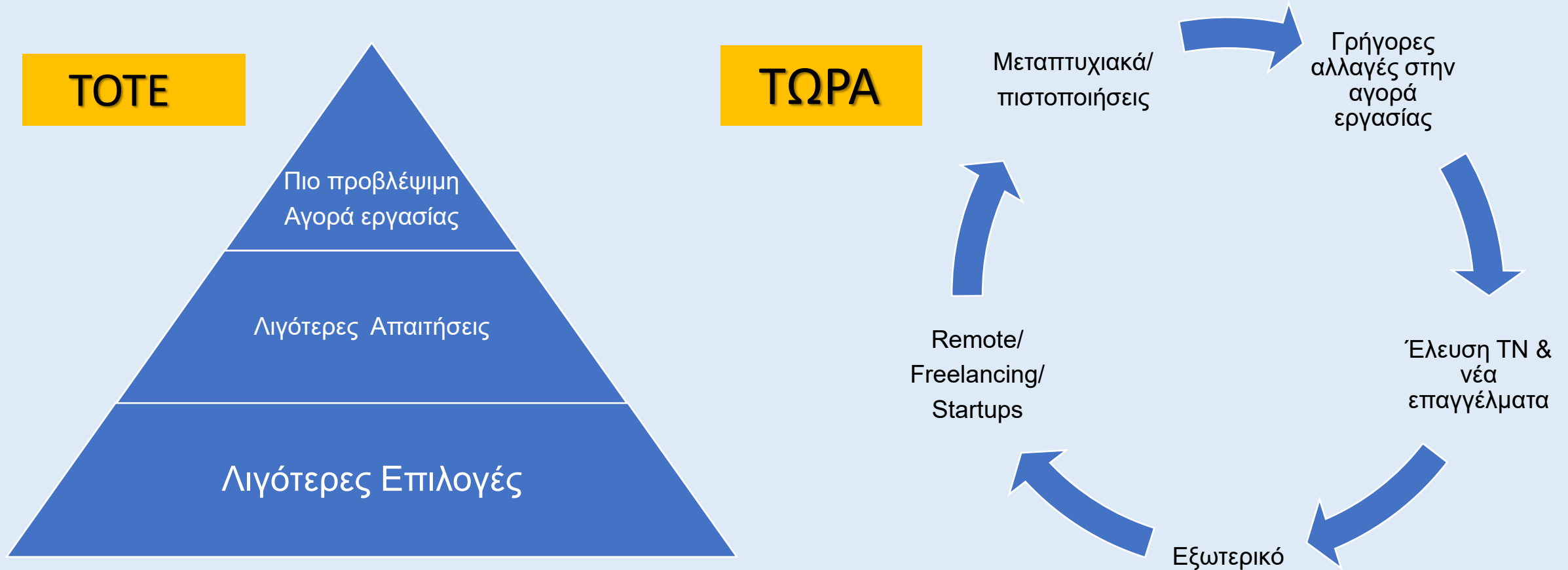


Οι άλλοι ήδη
ξέρουν τι
θέλουν



Μάλλον κάνω
κάτι λάθος!

Γιατί είναι πιο δύσκολο σήμερα;



Το πρόβλημα σήμερα είναι η υπερπληθώρα επιλογών, η οποία προκαλεί σύγχυση...

Career FOMO

➡ Fear Of Missing Out

«Ο φόβος ότι υπάρχει κάπου μια καλύτερη ευκαιρία που δε βλέπω»

Παραδείγματα:

- Μήπως έπρεπε να κάνω μεταπτυχιακό;
- Μήπως έπρεπε να έχω φύγει στο εξωτερικό;
- Μήπως έπρεπε να έχω αλλάξει κλάδο;
- Μήπως χάνω κάτι καλύτερο;



Η παγίδα της σύγκρισης...

Στο LinkedIn, σε συζητήσεις, σε αυτά που βλέπουμε και ακούμε, μας δείχνουν:

- ✓ Προσλήψεις
- ✓ Μεταπτυχιακά
- ✓ Επιτυχίες
- ✓ Βραβεία
- ✓ Προαγωγές

Δε σου δείχνουν:

- Απορρίψεις
- Άγχος
- Λάθη
- Αμφιβολίες



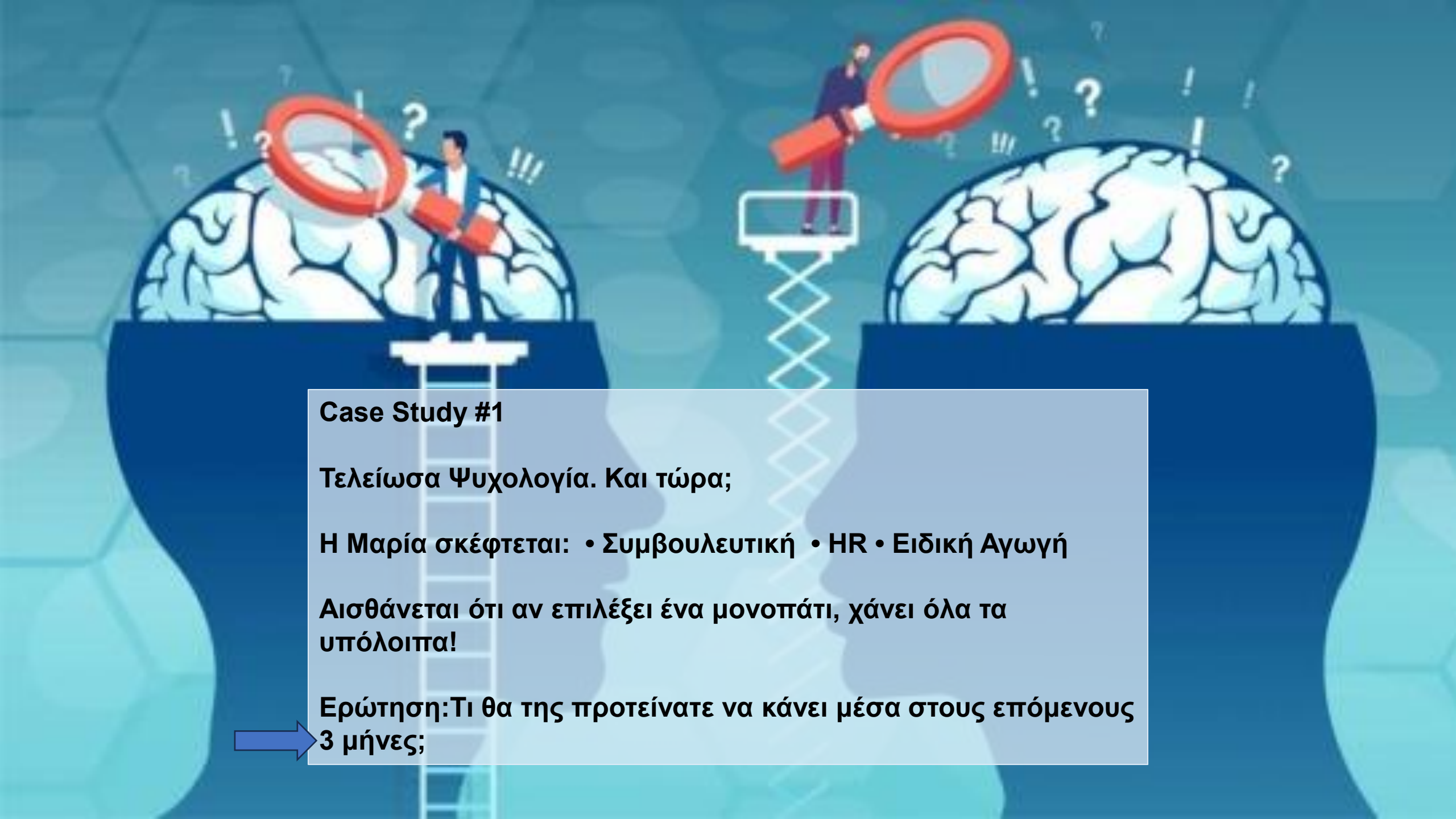
Ποια σκέψη σας απασχολεί περισσότερο;

A. Μήπως πάρω λάθος απόφαση;

B. Μήπως χάνω μια καλύτερη ευκαιρία;

Γ. Μήπως μείνω πίσω;

Δ. Μήπως δεν είμαι αρκετά έτοιμος/η;

An illustration featuring two large, stylized human heads in profile, facing each other. The heads are dark blue with white brains visible inside. Two figures are positioned on top of the heads, each holding a large red magnifying glass over the brain. The figure on the left is a man in a blue suit, and the figure on the right is a woman in a purple dress. They are standing on small white platforms. A white ladder is on the left head, and a white scissor lift is on the right head. The background is a light blue with faint white question marks and exclamation marks.

Case Study #1

Τελείωσα Ψυχολογία. Και τώρα;

Η Μαρία σκέφτεται: • Συμβουλευτική • HR • Ειδική Αγωγή

Αισθάνεται ότι αν επιλέξει ένα μονοπάτι, χάνει όλα τα υπόλοιπα!

Ερώτηση: Τι θα της προτείνατε να κάνει μέσα στους επόμενους 3 μήνες;



Μύθος 1

Πρέπει να βρω το πάθος μου!

Στην πραγματικότητα, το πάθος δεν ανακαλύπτεται πάντα και συνήθως όχι νωρίς!

Χτίζεται μέσα από:

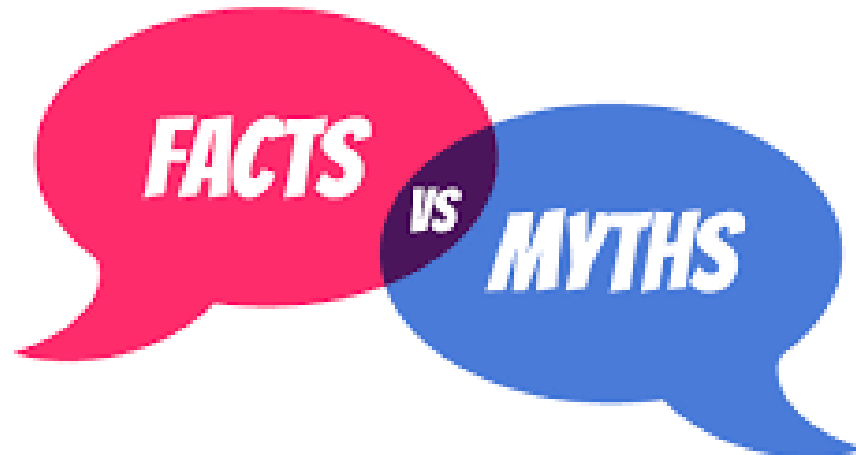
Εμπειρίες
Δοκιμές
Συμμετοχή
Δράση

Μύθος 2

Υπάρχει μόνο μία σωστή επιλογή!

Στην πραγματικότητα:

Υπάρχουν πολλές καλές επιλογές.
Σπάνια υπάρχει μία τέλεια.
Οι περισσότερες επαγγελματικές αποφάσεις δεν είναι μονόδρομος.



Case Study #2

Φιλόλογος ή Marketing;

Ο Νίκος σκέφτεται:

- Εκπαίδευση;
- Marketing;
- HR;

Φοβάται ότι αν
Ξεκινήσει κάπου, θα
«Κλείσουν οι άλλες
πόρτες»...

Ερώτηση: Πιστεύετε ότι η πρώτη δουλειά,
Καθορίζει όλη την καριέρα;



Μύθος #3

Πρέπει να είμαι σίγουρος πριν ξεκινήσω...

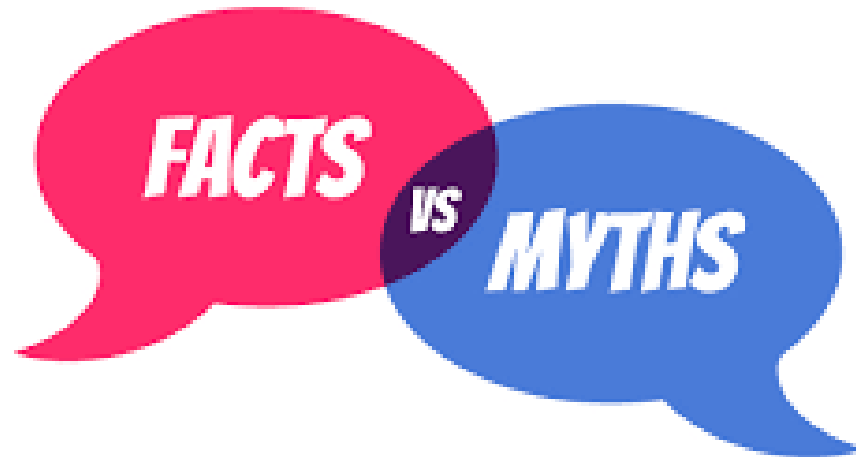
Η πραγματικότητα:
Δράση , Εμπειρία, Μάθηση, Αυτοπεποίθηση

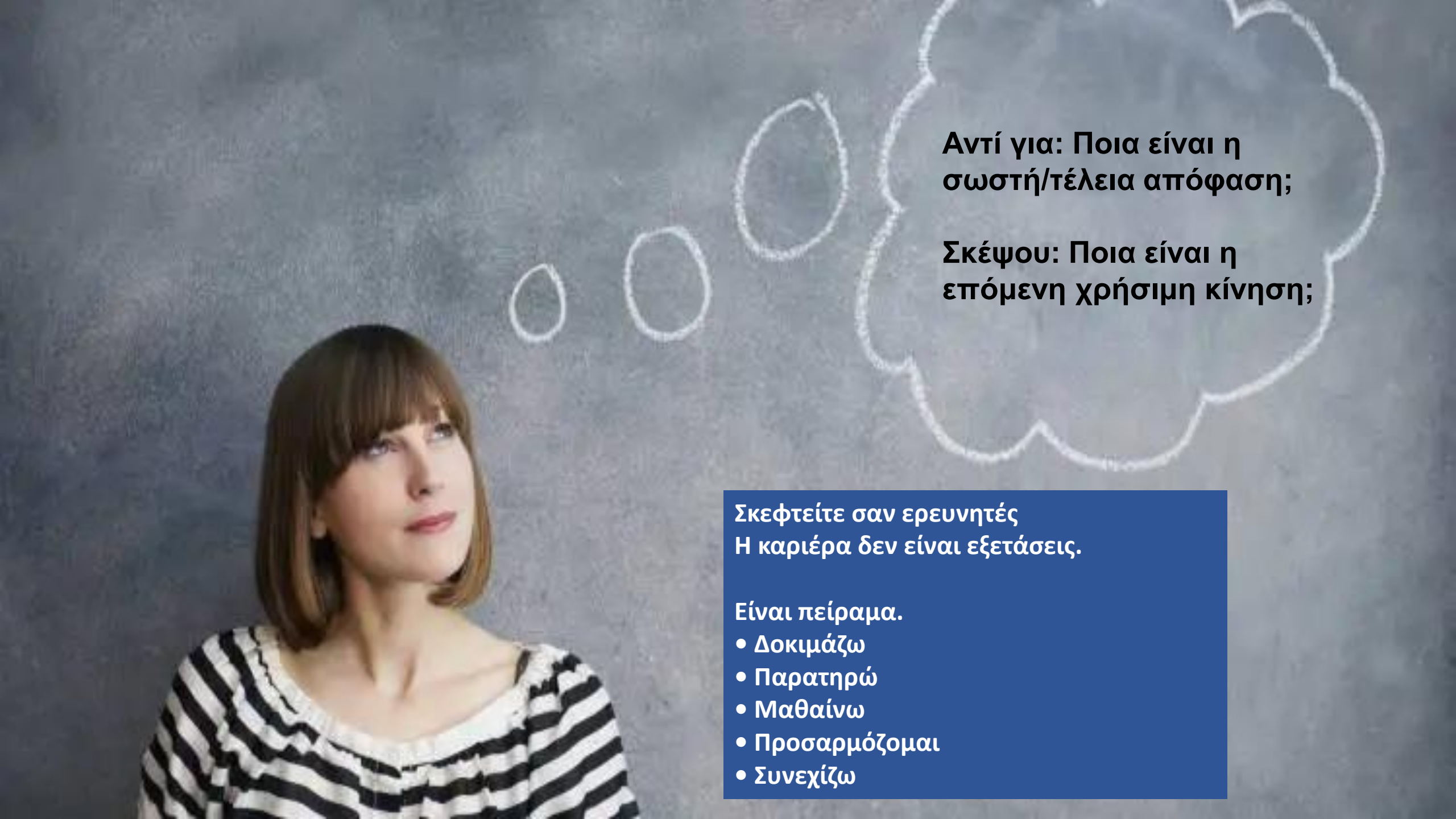
📌 Η βεβαιότητα έρχεται μετά τη δράση

Μύθος #4

Η πρώτη μου δουλειά, θα καθορίσει τη ζωή μου...

Στην πραγματικότητα, οι περισσότεροι:
Αλλάζουν θέσεις, οργανισμούς, κλάδους,
ακόμα και επαγγελματική ταυτότητα, αρκετές
φορές στην εργασιακή τους πορεία!





**Αντί για: Ποια είναι η
σωστή/τέλεια απόφαση;**

**Σκέψου: Ποια είναι η
επόμενη χρήσιμη κίνηση;**

**Σκεφτείτε σαν ερευνητές
Η καριέρα δεν είναι εξετάσεις.**

Είναι πείραμα.

- Δοκιμάζω
- Παρατηρώ
- Μαθαίνω
- Προσαρμόζομαι
- Συνεχίζω

Case Study #3

Ελλάδα ή Εξωτερικό;

Η Ελένη έχει δύο επιλογές:

A. Μεταπτυχιακό στο εξωτερικό

B. Εργασία στην Ελλάδα

Λάθος ερώτηση:

✗ Ποια επιλογή είναι τέλεια;

Σωστή ερώτηση:

✓ Ποια επιλογή θα με βοηθήσει να μάθω περισσότερα για τον εαυτό μου και την αγορά εργασίας;



Άσκηση των 3 μηνών...

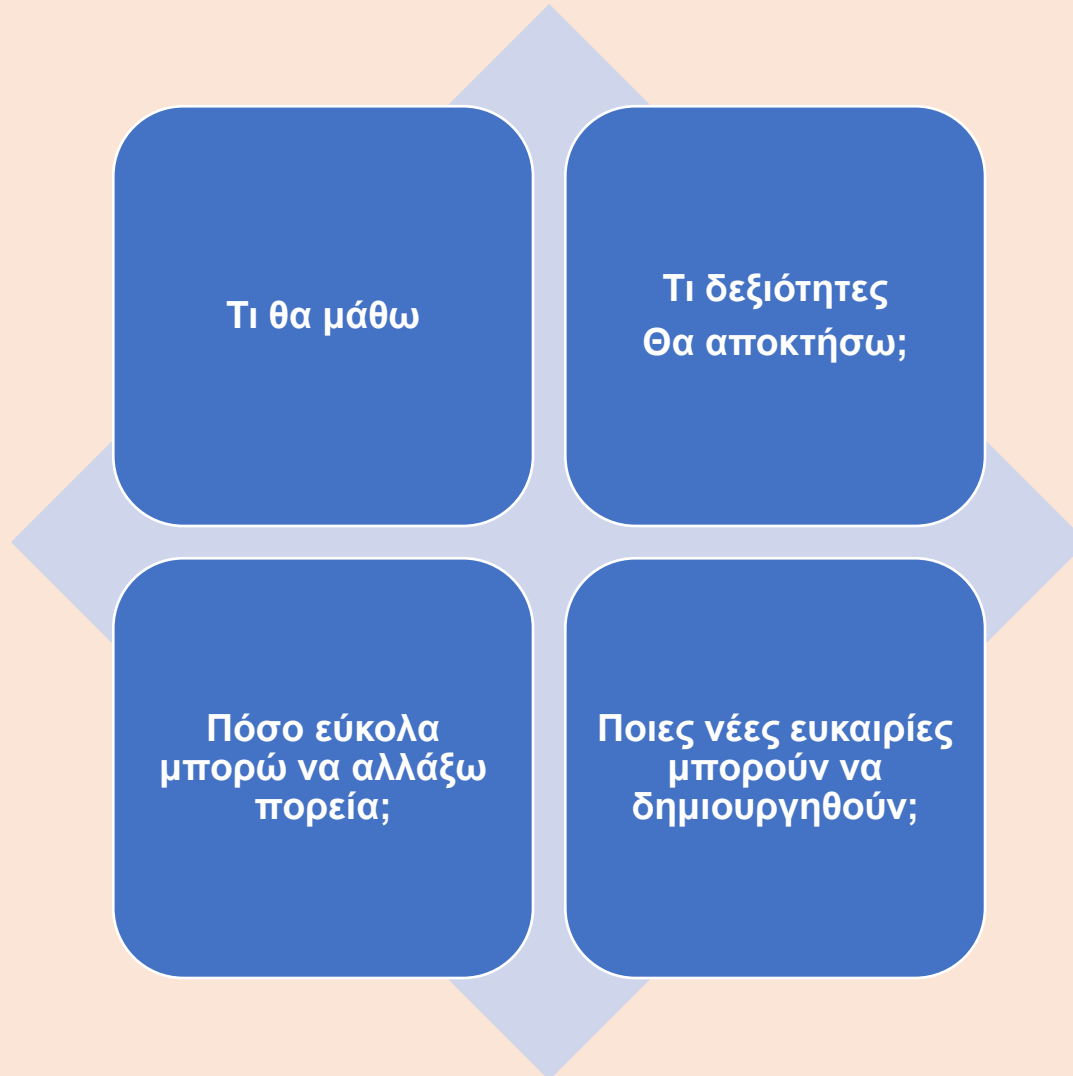
Σκεφτείτε ένα δίλημμα που σας απασχολεί σήμερα.

Τώρα απαντήστε: **Ποιο μικρό βήμα μπορώ να κάνω μέσα στους επόμενους 3 μήνες;**

Παραδείγματα:

- ✓ Πρακτική άσκηση
- ✓ Συνέντευξη με επαγγελματία
- ✓ Μία αίτηση
- ✓ Ένα σεμινάριο
- ✓ Εθελοντισμός

Οι 4 ερωτήσεις πριν από κάθε απόφαση...





where next ?

Case Study #4

Έχω τελειώσει Βιολογία αλλά δεν θέλω να γίνω ερευνητής...

Ο Γιώργος ενδιαφέρεται για:

- Medical Writing
- Sales στον χώρο της Υγείας

Ερώτηση

Πόσο πρέπει το πτυχίο μας να καθορίζει την επαγγελματική μας πορεία;

Τι κοινό έχουν όλες οι ιστορίες;

Δεν χρειάζονταν:

✗ Τέλεια απόφαση

Χρειάζονταν:

- ✓ Διερεύνηση
- ✓ Δράση
- ✓ Δοκιμή
- ✓ Εμπειρίες
- ✓ Μάθηση

conclusion

Γράμμα από το μέλλον...

«Πώς φαντάζομαι τον εαυτό μου σε 5 χρόνια»;

Οραματίσου την καθημερινότητα σου, τι στόχο θες να έχεις πετύχει, τι θες να έχεις βελτιώσει, τι ενέργειες χρειάζεται να κάνεις.

Να θυμάστε:

«Οι καριέρες δεν χτίζονται από μία τέλεια απόφαση.

Χτίζονται από πολλές μικρές αποφάσεις, μέσα από τις οποίες μαθαίνουμε, εξελισσόμαστε και ανακαλύπτουμε τον δρόμο μας.»



Πώς παρουσιάζουμε την εκπαιδευτική και επαγγελματική μας πορεία μέσω ψηφιακού προσωπικού φακέλου (e-portfolio)

Οδηγός σύνταξης βιογραφικού σημειώματος

Σύνταξη συνοδευτικής επιστολής βιογραφικού

Διαταραχή Πανικού στον Εργασιακό Χώρο: πώς την αναγνωρίζω, γιατί συμβαίνει, πώς την αντιμετωπίζω

LinkedIn: Ένα χρήσιμο εργαλείο για την καριέρα σας

Ενεργητική Ακρόαση: Το κλειδί για μία αποτελεσματική επικοινωνία

Η γλώσσα του σώματος και η θετική γλώσσα σε συνέντευξη εργασίας

Νέοι επαγγελματίες – νέες επιχειρήσεις, με έμφαση στη ψηφιακή οικονομία

The poster is for the 'Ημέρες Καριέρας 2026' (Career Days 2026) event. It features a purple background with a large, stylized white '2026' in the center. Above the year, the text 'Ημέρες Καριέρας' is written in a white, elegant font. To the right of the year, there is a small icon of two hands shaking. Below the year, the text 'Μια υβριδική εκδήλωση για τη διασύνδεση των φοιτητών και των αποφοίτων με την αγορά εργασίας' (A hybrid event for the connection of students and graduates with the labor market) is written in a smaller white font. At the bottom left, the dates 'Τετάρτη 18 έως και Παρασκευή 20 Μαρτίου' (Wednesday 18 to Friday 20 March) are listed. Below the dates, there are several bullet points in white text, each preceded by a small icon, describing the event's goals and activities. At the bottom right, the website 'career.uoa.gr' is displayed. The top of the poster features logos for the 'ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ & ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ' (Office of Career Development and Entrepreneurship) and the 'ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ - Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών' (Hellenic Republic - National and Kapodistrian University of Athens).



The poster is for a webinar titled 'Εμφυβία & Επαγγελματικός Προσανατολισμός' (Integration & Career Guidance). It features a teal background with a large, stylized white 'E' in the center. To the right of the 'E', there is a small icon of a yellow frame. Below the title, the text 'Ο ρόλος της αυτογνωσίας και της στοχοθεσίας' (The role of self-knowledge and goal setting) is written in a smaller white font. At the bottom left, the text 'ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: Αριστείδης Λορέντζος' (Speaker: Aristides Lorenzou) is listed. Below the speaker's name, the date and time 'Παρασκευή 17 Φεβρουαρίου 2023 | 19:00-20:30' (Friday 17 February 2023 | 19:00-20:30) are displayed. The website 'career.uoa.gr' is at the bottom right. The top of the poster features logos for the 'ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ' and the 'ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ - Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών'.



**Σας ευχαριστούμε θερμά για την προσοχή σας.
Ευχόμαστε καλή επιτυχία στα ακαδημαϊκά και επαγγελματικά σας βήματα.**



Ροζαλία Αγγελάκη

Σύμβουλος Σταδιοδρομίας



[Rozalia Agelaki](#)

Η Ροζαλία Αγγελάκη είναι Σύμβουλος Σταδιοδρομίας και παρέχει ιδιωτικά υπηρεσίες συμβουλευτικής τόσο σε μαθητές όσο και σε ενήλικες διαφόρων ηλικιών, για να μπορέσουν να βρουν το δικό τους ιδανικό μονοπάτι στην επαγγελματική τους πορεία.

Διαθέτει μεταπτυχιακή εξειδίκευση στον Επαγγελματικό Προσανατολισμό και τη Συμβουλευτική από το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο της Κύπρου (ενταγμένη στο Α1 Μητρώο του ΕΟΠΠΕΠ).

Έχει συνεργαστεί με αρκετούς φορείς & εταιρίες, όπου έχει βοηθήσει δεκάδες εργαζόμενους και μη, αλλά και μαθητές, να χαράξουν το ακαδημαϊκό & επαγγελματικό τους μονοπάτι μέσω συνεδριών συμβουλευτικής & μέσω σεμιναρίων/παρουσιάσεων.

Τέλος, άρθρα της έχουν δημοσιευτεί σε ποικίλα έντυπα και ηλεκτρονικά ΜΜΕ, καθώς και βοηθητικό υλικό αναρτάται συχνά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης της επιχείρησής της