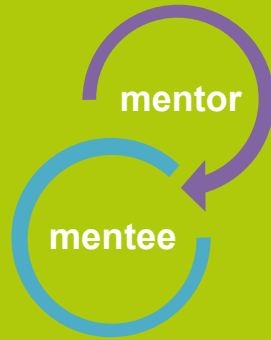


# men to ring

πρόγραμμα mentoring  
πανεπιστημίου ιωαννίνων



Πανεπιστήμιο  
Ιωαννίνων

# περιεχόμενα

## Αντί Προλόγου

1. Mentoring
  - 1.1. Τι είναι το mentoring
  - 1.2. Τι δεν είναι το mentoring
2. Ο ρόλος του Mentor και του Mentee
  - 2.1. Ο ρόλος του Mentor
  - 2.2. Ο ρόλος του Mentee
3. Τα οφέλη του mentoring
  - 3.1. Τα οφέλη για τον Mentee
  - 3.2. Τα οφέλη για τον Mentor
4. Προϋποθέσεις για ένα σωστό mentoring
5. Το πρόγραμμα mentoring του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων
  - 5.1. Σκοπός και Στόχοι του Προγράμματος Mentoring του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων
  - 5.2. Η δομή του προγράμματος
  - 5.3. Υποστήριξη mentors και mentees
6. Ατομικές συναντήσεις. Προτεινόμενες δραστηριότητες που μπορείτε να πραγματοποιήσετε με τον mentee σας
  - 6.1. 1η Ατομική Συνάντηση: Γνωριμία - «Συμφωνητικό Συνεργασίας»
  - 6.2. Ενημέρωση για τον επαγγελματικό χώρο του mentor- Πληροφόρηση
  - 6.3. Σχεδιασμός σταδιοδρομίας του mentee
    - 6.3.1. SWOT Ανάλυση για το σχεδιασμό της σταδιοδρομίας
    - 6.3.2. Πώς να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο;
  - 6.4. Εξάσκηση σε τεχνικές ένταξης στην αγορά εργασίας

## Παράρτημα

Έφη Γερωνυμάκη  
Συντονίστρια Προγράμματος Mentoring Πανεπιστημίου Ιωαννίνων  
Υπεύθυνη Δομής Απασχόλησης & Σταδιοδρομίας -ΔΑΣΤΑ  
Τηλ.: 265100 7278  
email: dasta@uoi.gr, egeronim@cc.uoi.gr

Μαρία Στάμου  
Σύμβουλος Σταδιοδρομίας Γ.Δ.  
Τηλ.: 265100 8731  
email: marstam@cc.uoi.gr



# αντί προλόγου

Καθημερινά απευθύνονται σε όλες τις υπηρεσίες της Δομής Απασχόλησης και Ξεαθλοδρομίας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων (το Γραφείο Διασύνδεσης, το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης και τη Μονάδα Καινοτομίας & Επιχειρηματικότητας) φοιτητές και απόφοιτοι που αναζητούν κάθε είδους καθοδήγηση για τον καλύτερο σχεδιασμό της σθαθλοδρομίας τους, εκπαιδευτικής και επαγγελματικής.

Ξεο πλαίσιο αυτό και με σκοπό την αποτελεσματικότερη και πορτύπλευρη υποστήριξη των νέων αυτών ατόμων σχεδιάσαμε μια νέα δράση, το πρόγραμμα Mentoring του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

Εν συντομία, το πρόγραμμα Mentoring του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων (Π.Ι.) αποτελεί μια σχέση συνεργασίας μεταξύ δύο ατόμων, η οποία επερέπει την ανταλλαγή εμπειριών, απόψεων, πληροφοριών και πρακτικών συμβουλών για ένα συγκεκριμένο τομέα απασχόλησης με στόχο την υποστήριξη φοιτητών Π.Ι. στη διαχείριση της προσωπικής τους μάθησης, έτσι ώστε να μεγιστοποιήσουν τις προσπάθειές τους, να εξελίξουν τις δεξιότητές τους, να βελτιώσουν την απόδοσή τους, ή να καταφέρουν να γίνουν το πρόσωπο που επιθυμούν.

As μην ξεκινάμε ότι η σχέση του mentoring έχει τις ρίζες της σε παλιότερα μοντέλα που εξελίχθηκαν αρχά μέσα στο χρόνο. Πάντοτε υπήρχε η αναγκαιότητα μεταβίβασης γνώσης και εμπειρίας από τους έμπειρους αρχαιότερους προς τους αρχάριους νεώτερους. Οι σχέσεις δασκάλου και μαθητή, μάστορα και παραγιού, βιστέχνη και μαθητευόμενου είναι μερικά παραδείγματα ρόλων που μπορεί να θεωρηθεί ότι αποτελούν προηγούμενα στάδια εξέλιξης αυτού που σήμερα ονομάζεται mentoring.

Ο φοιτητής και απόφοιτος αναζητά Μέντορα, όταν θέλει να διερευνήσει έναν επαγγελματικό χώρο. Από τη δική του πλευρά, ο θελεοντής Μέντορας, ο οποίος διαθέτει πλούσια επαγγελματική εμπειρία στο συγκεκριμένο χώρο, μπορεί να του προσφέρει ουσιαστική πληροφορόρηση για το χώρο αυτό, να μεταφέρει τις σχετικές εμπειρίες του, να εξηγήσει τις απόψεις του και έτσι να δημιουργήσει μια σωστή και όσο το δυνατόν πιο ολοκληρωμένη εικόνα του επαγγέλματός του για το φοιτητή/απόφοιτο.

Ο οδηγός που κρατάτε στα χέρια σας δημιουργήθηκε ως ένα εργαλείο μύησης και εκπαίδευσης στα μυστικά του Mentoring αλλά και ταυτόχρονα ενημέρωσης για τη διαδικασία υλοποίησης του συγκεκριμένου προγράμματος του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Ενημερωθείτε και είμαστε πάντα στο πλευρό σας για υποστήριξη και καθοδήγηση.

Έφη Γερωνυμάκη



Ξυνοίστρια του Προγράμματος Mentoring Πανεπιστημίου Ιωαννίνων  
Υπεύθυνη Δομής Απασχόλησης & Ξεαθλοδρομίας -ΔΑΣΤΑ

πρόγραμμα  
**MENTORING**  
πανεπιστημίου Ιωαννίνων

# 1. Mentoring

## 1.1.

### Τι είναι το mentoring

Το mentoring είναι μια σχέση συνεργασίας μεταξύ δύο ατόμων, η οποία επιτρέπει την ανταλλαγή εμπειριών, απόψεων, πληροφοριών και πρακτικών συμβουλών για ένα συγκεκριμένο τομέα απασχόλησης ή δραστηριότητας. Είναι μια σχέση που ενδυναμώνει και αναπτύσσει το συναίσθημα της αυτοπεποίθησης, ενισχύοντας τις επαγγελματικές και προσωπικές δεξιότητες και των δύο μερών.

Το mentoring χρησιμοποιείται για να βοηθήσει στην ανάπτυξη και εξέλιξη των ατόμων και διαρκεί για καθορισμένη χρονική περίοδο.

Το mentoring προϋποθέτει τη θέληση και από την πλευρά του μέντορα (mentor) και από την πλευρά του καθοδηγούμενου/ης (mentee) για την ανάπτυξη και συνεχή καλλιέργεια μιας σχέσης καλής επικοινωνίας, εμπιστοσύνης και σεβασμού με αθροιστικά θετικά αποτελέσματα.

**Το mentoring προτείνει πρακτικές συμβουλές που απομυθοποιούν τις δυσκολίες και δημιουργούν συνθήκες ανάπτυξης και προόδου. Το mentoring είναι εμπιστευτικό, συνεργατικό και βοηθητικό.**



## 1.2.

### Τι δεν είναι το mentoring

Το mentoring δεν είναι μια φιλική σχέση, η οποία εστιάζει στην προσωπική ανάπτυξη του ενός ή του άλλου μέρους της σχέσης ανάλογα με τις συνθήκες, ούτε μια σχέση εκπαιδευτή εκπαιδευόμενου η οποία εστιάζει σε ανάπτυξη εκπαιδευτικών δεξιοτήτων και τεχνικών, όπου ο εκπαιδευτής, mentor, έχει τον έλεγχο της διαδικασίας.

- ✓ Ο mentee έχει πάντα τον έλεγχο της δικής του διαδικασίας μάθησης.
- ✓ Το mentoring δεν επιβάλλει απόψεις και λύσεις.
- ✓ Εντοπίζει και προτείνει από κοινού!
- ✓ Το mentoring δεν αξιολογεί, δε συγκρίνει, δεν εκπαιδεύει.

## 2. Ο ρόλος του Mentor και του Mentee

### 2.1. Ο ρόλος του Mentor

Ο Mentor έχει την έννοια του υποστηρικτή, του συμβούλου και του πνευματικού καθοδηγητή κάποιου νεώτερου.

#### Ο Mentor οφείλει:

- ✓ να ακούει
- ✓ να ρωτά
- ✓ να μοιράζεται σκέψεις, γνώσεις, εμπειρίες
- ✓ να υποστηρίζει τον συμβουλευόμενο του στη διερεύνηση και αποσαφήνιση των εκπαιδευτικών και επαγγελματικών του στόχων
- ✓ να τον ενθαρρύνει στην ανακάλυψη και ανάπτυξη των στόχων και δεξιοτήτων του
- ✓ να τον οδηγεί στη διερεύνηση των οριζόντων του, με τον να τον εμπλέκει σε νέες εμπειρίες
- ✓ να του δημιουργεί ευκαιρίες και να του προσφέρει εναλλακτικές προοπτικές, που σε άλλες περιπτώσεις δε θα υπήρχαν (πρόσβαση σε κοινωνικά δίκτυα, χρήσιμες πηγές πληροφόρησης)
- ✓ να τον εισάγει στον κόσμο της πραγματικής αγοράς εργασίας
- ✓ να συνεργάζεται στη λύση τυχόν προβλημάτων, που αντιμετωπίζει ο συμβουλευόμενος του, αλλά όχι να του λύνει ο ίδιος το πρόβλημα
- ✓ να αποτελεί πρότυπο

#### Συμβουλές για το Mentor:

Ενθάρρυνε το συμβουλευόμενο σου (mentee) να επικοινωνεί μαζί σου ανοιχτά και ειλικρινά. Είναι χρήσιμο να θέσεις κατευθυντήριες γραμμές και προσδοκίες από την αρχή της σχέσης καθώς και να ασκείς χιούμορ, όταν οι περιστάσεις το επιτρέπουν. Μοιράσου επιτυχίες και αποτυχίες σου. Μη διστάσεις να αποκαλύψεις τυχόν λάθη, που έχεις κάνει στην επαγγελματική σου σταδιοδρομία, ειδικά εάν αυτό αποτρέψει το συμβουλευόμενο σου να κάνει και αυτός τα ίδια. Επικεντρώσου στο mentee, η ενδυνάμωσή του είναι και ο ζητούμενος στόχος σου.

### 2.2. Ο ρόλος του Mentee

#### Ο Mentee οφείλει:

- ✓ να ακούει
- ✓ να μοιράζεται σκέψεις
- ✓ να είναι δεκτικός σε νέες και διαφορετικές προοπτικές που του ανοίγονται
- ✓ να παίρνει την ευθύνη της δικής του ανάπτυξης και της διαδικασίας του mentoring
- ✓ να αναθεωρεί και να «ενδοσκοπεί»

**Ο Mentor έχει την έννοια του υποστηρικτή, του συμβούλου και του πνευματικού καθοδηγητή κάποιου νεώτερου.**

#### Συμβουλές για το Mentee:

Η σχέση Mentoring είναι επικεντρωμένη σε σένα και εστιάζει στη δική σου επαγγελματική και προσωπική ανάπτυξη. Αδραξε την ευκαιρία και «χτίσε» μια ουσιαστική σχέση με το Μέντορά σου. Η υπευθυνότητα και ο σεβασμός που θα επιδείξεις σε αυτή τη σχέση, τελικά θα κρίνει και την επιτυχία της.

## 3. Τα οφέλη του mentoring

Τα οφέλη είναι πολλά και σημαντικά και για τις δυο πλευρές, δηλαδή και για τους mentors και για τους mentees, αλλά και για το εργασιακό και κοινωνικό περιβάλλον τους, όταν η σχέση τους λειτουργεί θετικά.

### 3.1.

#### Τα οφέλη για τον Mentee

Μέσα από τη διαδικασία του mentoring δίνεται η ευκαιρία στον Mentee να:

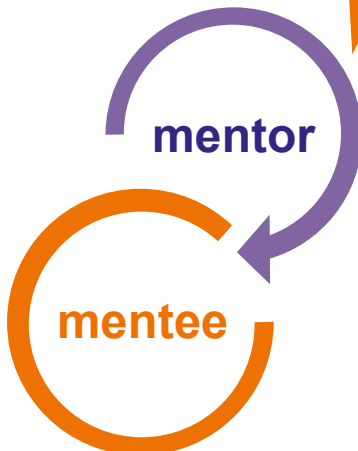
- ✓ Αναπτύξει τις επικοινωνιακές και κοινωνικές του δεξιότητες
- ✓ Διερευνήσει νέες προοπτικές
- ✓ Προσδιορίσει τομείς ανάπτυξης
- ✓ Βελτιώσει την αυτοπεποίθησή του
- ✓ Διευρύνει το προσωπικό δίκτυο επαφών
- ✓ Δημιουργήσει προοπτικές επιχειρηματικής ανάπτυξης και προόδου
- ✓ Αποκτήσει νέες γνώσεις και δεξιότητες

### 3.2.

#### Τα οφέλη για τον Mentor

Μέσα από τη διαδικασία του mentoring δίνεται η ευκαιρία στον Mentor να:

- ✓ Παρακολουθήσει δωρεάν κατάρτιση σε βασικές γνώσεις mentoring
- ✓ Βελτιώσει τις επικοινωνιακές και οργανωτικές του δεξιότητες
- ✓ Αυξήσει την αυτοεκτίμησή του και την ικανοποίησή του από τη δουλειά του
- ✓ Επηρεάσει θετικά τις επερχόμενες γενεές
- ✓ Γίνει πρότυπο για άλλους επιχειρηματίες, επαγγελματίες
- ✓ Μοιραστεί τη γνώση και την εμπειρία του
- ✓ Διευρύνει το δίκτυο επαφών του



## 4. Προϋποθέσεις για ένα σωστό mentoring

**Η αποτελεσματική συνεργασία μεταξύ mentor και mentee πρέπει να διακρίνεται για τον αμοιβαίο χαρακτήρα της. Οι δύο πλευρές επικοινωνούν, αλληλοενημερώνονται, αποκτώντας έτσι έμπνευση και νέες ιδέες.**

### Ο αποτελεσματικός mentor στοχεύει:

- ✓ Στην πληρέστερη ενημέρωσή του mentee για τον τομέα απασχόλησής του.
- ✓ Στην παροχή συμβουλών για την πετυχημένη ένταξη του φ/α στο συγκεκριμένο επαγγελματικό χώρο
- ✓ Στην ενημέρωση του mentee για τις εμπειρίες του που σχετίζονται με την εργασία του
- ✓ Στη στήριξη του mentee σε ό,τι αφορά τη δικτύωσή του στο χώρο αυτό
- ✓ Στην ανάπτυξη μιας σχέσης φιλίας, εμπιστοσύνης και σεβασμού με το mentee
- ✓ Στον εμπλουτισμό των επικοινωνιακών ικανοτήτων του mentee και γενικότερα στην ανάπτυξη του τρόπου σκέψης του

Για την σωστή λειτουργία ενός προγράμματος mentoring πρέπει να τηρούνται οι παρακάτω προϋποθέσεις:

### Ο αποτελεσματικός mentee στοχεύει:

Στη συλλογή πληροφοριών και εμπειριών για τον επαγγελματικό χώρο του mentor

Στην ενημέρωση του mentor σχετικά με τις σπουδές του, τους επαγγελματικούς του στόχους, καθώς και οποιοσδήποτε σχετικές εμπειρίες και γνώσεις

Στην επίτευξη των επαγγελματικών του στόχων

Στην προσωπική του ανάπτυξη

Στον εμπλουτισμό και την ανάπτυξη της γνώσης και των ικανοτήτων

Στην υποστήριξη του mentor του, εφόσον ζητηθεί η συνδρομή του σε εταιρική έκθεση, παρουσίαση κ.α.

### 1 Διάθεση για μάθηση

Τόσο από την πλευρά του mentee όσο και από την πλευρά του mentor. Η δουλειά του mentor είναι να διδάσκει τον mentee του πώς να μαθαίνει και να προωθεί την πρόθεση του για μάθηση, με τρόπους οι οποίοι περιλαμβάνουν την βελτίωση των ικανοτήτων του με χρήση διαφόρων μεθόδων όπως διδασκαλία, προπόνηση, καλλιέργεια εμπειριών, μοντελοποίηση και συμβουλευτική.

### 2 Διάθεση για ειδικρινή επικοινωνία

Τόσο οι επιτυχίες όσο και οι αποτυχίες λειτουργούν, ως ισχυρότατοι δάσκαλοι στην διαδικασία του mentoring. Ο mentor, σαν ηγέτης της μαθησιακής εμπειρίας, έχει την ανάγκη να μοιράζεται με τον συμβουλευόμενο του ιστορίες εφαρμογής επιτυχημένων πρακτικών. Επίσης, μπορεί να μοιράζεται και τις αποτυχίες του διηγούμενος ιστορίες που τις περιγράφουν. Και στις δύο περιπτώσεις η διήγηση των ιστοριών προσφέρει ευκαιρίες για ανάλυση, κρίση και σύγκριση πραγματικών περιπτώσεων που είναι άμεσα συνδεδεμένες με την γνώση που αποπειράται ο mentor να μεταβιβάσει στον mentee.

### 3 Εμπιστευτικότητα

Η εμπιστευτικότητα, αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ανάπτυξη μιας σχέσης mentoring. Τόσο ο mentor όσο και ο mentee πρέπει να συμφωνήσουν ότι ό,τι συζητούν κατά τη διάρκεια των συναντήσεων τους είναι εμπιστευτικού χαρακτήρα και δεν προχωρούν σε δημοσιοποίηση. Αυτό είναι αναγκαίο να συζητηθεί και να συμφωνηθεί από την πρώτη κιόλας συνάντησή τους.

## 5. Το πρόγραμμα Mentoring του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

### 5.1. Σκοπός και Στόχοι του Προγράμματος Mentoring του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Σκοπός του προγράμματος Mentoring του Π.Ι. είναι η υποστήριξη τελειόφοιτων φοιτητών στη διαχείριση της προσωπικής και επαγγελματικής τους ανάπτυξης, έτσι ώστε να μεγιστοποιήσουν τις προοπτικές τους, να εξελίξουν τις δεξιότητες τους, να βελτιώσουν την απόδοσή τους, για να καταφέρουν να γίνουν το πρόσωπο που επιθυμούν.

#### Επιμέρους στόχοι είναι:

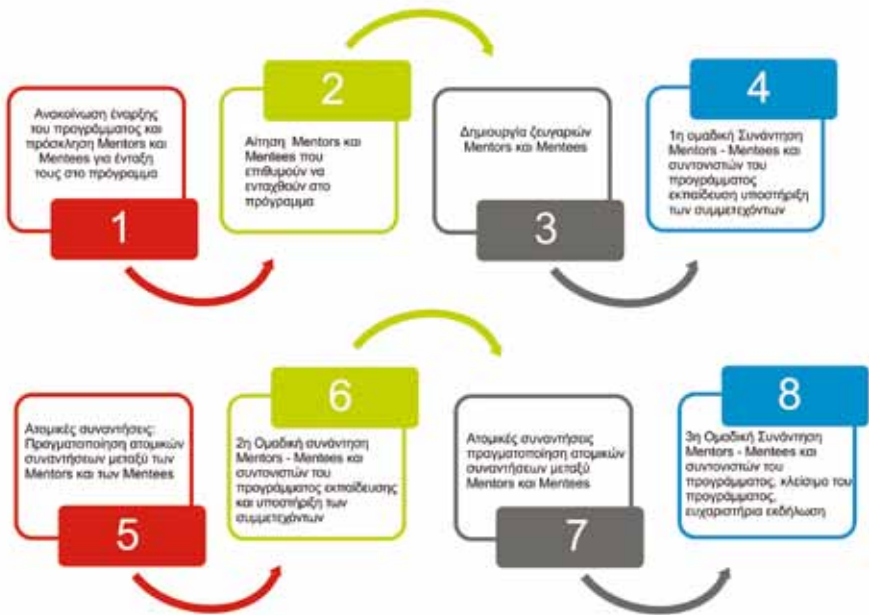
- ✓ Να δώσει στον καθοδηγούμενο φοιτητή, Mentee, μια ευρύτερη εικόνα του εργασιακού περιβάλλοντος
- ✓ Να προσφέρει στον καθοδηγούμενο την ευκαιρία μάθησης και εξάσκησης σε τεχνικές ένταξης στην αγορά εργασίας
- ✓ Να δημιουργήσει προοπτικές επιχειρηματικής ανάπτυξης και προόδου
- ✓ Να προσφέρει στον καθοδηγούμενο γνώσεις, εμπειρίες για την ανάπτυξη του προσωπικού του σχεδίου ανάπτυξης (career planning)
- ✓ Να διευρυνθεί το δίκτυο συνεργασιών και επαφών του καθοδηγούμενου και του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων με φορείς, επιχειρήσεις, εργοδότες (networking)

#### Το Πρόγραμμα Mentoring φέρνει σε επαφή ένα φοιτητή (Mentee) με ένα επαγγελματία (Mentor).

Οι Mentors είναι άνθρωποι με πλούσια επαγγελματική εμπειρία και προέρχονται από διάφορους τομείς της βιομηχανίας και των επιχειρήσεων του ιδιωτικού και δημόσιου τομέα. Θα εκπαιδευτούν στο mentoring (καθοδήγηση), ώστε να βοηθήσουν με τη σειρά τους τελειόφοιτους φοιτητές να αναπτύξουν γνώσεις και δεξιότητες χρήσιμες για την επαγγελματική και προσωπική τους ανάπτυξη.



## 5.2. Δομή του Προγράμματος



**Το πρόγραμμα Mentoring του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων έχει μια συγκεκριμένη δομή, την οποία είναι αναγκαίο να γνωρίζουν και τα δύο εμπλεκόμενα μέρη, mentors και mentees και είναι η εξής:**

### 1 ▶ Πρόσκληση mentors και mentees

Το πρόγραμμα ξεκινάει με τη δημοσιοποίηση του προγράμματος mentoring του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και την ανοικτή πρόσκληση mentors που θα ήθελαν να ενταχθούν στο πρόγραμμα. Παράλληλα γίνεται πρόσκληση και προς τους φοιτητές του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων που, επίσης, επιθυμούν να ενταχθούν στο πρόγραμμα.

### 2 ▶ Αίτηση ένταξης στο πρόγραμμα

Οι υποψήφιοι mentors και mentees συμπληρώνουν τη σχετική αίτηση ένταξης στο πρόγραμμα και την αποστέλλουν στο Γραφείο Διασύνδεσης. Στην αίτηση οι mentors καλούνται να δώσουν πληροφορίες που αφορούν την επαγγελματική τους σταδιοδρομία ή το εκπαιδευτικό τους υπόβαθρο, όπως επίσης και τομείς - θέματα στα οποία νιώθουν ότι έχουν την εμπειρία και τη γνώση και θα μπορούσαν να καθοδηγήσουν έναν mentee. Από την άλλη μεριά οι mentees συμπληρώνουν μια ανάλογη αίτηση, όπου καλούνται να δώσουν όσο περισσότερες πληροφορίες μπορούν για τους τομείς του ενδιαφέροντός τους, όπως και τις προσδοκίες τους από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.

### **3 ▶ Δημιουργία ζευγαριών (Mentors-Mentees)**

Στη συνέχεια αξιολογούνται οι αιτήσεις και γίνεται το ταίριασμα mentors και mentees. Το ταίριασμα των ζευγαριών θα εξαρτηθεί από τις πληροφορίες που έχουν δώσει στην αίτησή τους και κατά βάση θα στηριχτεί στην εγγύτητα που υπάρχει μεταξύ του είδους των αναγκών των mentees και της επαγγελματικής και εκπαιδευτικής εμπειρίας των mentors. Στη διαδικασία αυτή την αποκλειστική ευθύνη για το ταίριασμα των mentors και mentees έχουν οι συντονιστές του προγράμματος.

### **4 ▶ 1η Ομαδική συνάντηση**

Σε αυτό το σημείο έχουμε την πραγματοποίηση της 1ης Ομαδικής Συνάντησης των mentors. Στόχος της συνάντησης αυτής είναι η εκπαίδευση των mentors στις αρχές και τη φιλοσοφία του mentoring, αλλά και στη διαδικασία του συγκεκριμένου προγράμματος. Παράλληλα, θα δοθεί η ευκαιρία αλληλογνωριμίας των mentors, εμπύχωσης και στήριξης τους στο έργο που αναλαμβάνουν και επίλυσης οποιοδήποτε αποριών. Ταυτόχρονα, πραγματοποιείται και η πρώτη ομαδική συνάντηση των mentees με στόχο την εκπαίδευσή τους στις αρχές και τη φιλοσοφία του mentoring αλλά και του προγράμματος. Ακολουθεί η συνάντηση των mentors με τους mentees τους.

### **5 ▶ Πραγματοποίηση ατομικών συναντήσεων**

Οι mentors και οι mentees σχεδιάζουν και πραγματοποιούν ατομικές συναντήσεις, τις οποίες καθορίζουν μόνοι τους. Προτείνεται οι συναντήσεις τους να γίνονται μια φορά το μήνα σε τόπο και χρόνο που οι ίδιοι ορίζουν. Στην περίπτωση που ο mentor και ο mentee δεν βρίσκονται στην ίδια πόλη, θα καθορίσουν οι ίδιοι το μέσο της επικοινωνίας τους. Κατά τη διάρκεια της 1ης ατομικής συνάντησης mentors και mentees είναι αναγκαίο να συζητηθεί και να συνοπογραφεί το «Συμφωνητικό συνεργασίας».

### **6 ▶ Διαδικασία παρακολούθησης και υποστήριξης του προγράμματος**

Για την καλύτερη παρακολούθηση του προγράμματος αποστέλλεται από το συντονιστή του προγράμματος ένα σύντομο ερωτηματολόγιο στους mentors και στους mentees, όπου ζητείται η άποψή τους για την πορεία των συναντήσεών τους. Οποιαδήποτε δυσκολία αντιμετωπίσουν και τα δύο μέρη του προγράμματος μπορούν να απευθυνθούν στο Γραφείο Διασύνδεσης και να λάβουν άμεση βοήθεια.

### **6 ▶ 2η Ομαδική Συνάντηση**

Πραγματοποίηση 2ης ομαδικής συνάντησης με στόχο την εμπύχωση και την υποστήριξη των μελών του προγράμματος.

### **7 ▶ Διαδικασία παρακολούθησης του προγράμματος**

Οι mentors και οι mentees δεν πρέπει να ξεχνούν ότι για οποιαδήποτε δυσκολία προκύψει, οφείλουν να απευθυνθούν στο συντονιστή του προγράμματος, για να λάβουν υποστήριξη. Το πρόγραμμα βαίνει προς το τέλος του. Αποστολή και συμπλήρωση σύντομου ερωτηματολογίου αποτίμησης της εμπειρίας.

### **8 ▶ 3η Ομαδική Συνάντηση**

Κατά την πραγματοποίηση της 3ης Ομαδικής Συνάντησης έχουμε και το κλείσιμο του προγράμματος, όπου θα συνοδευτεί από μια ευχαριστήρια εκδήλωση για όλους τους συμμετέχοντες.

## 5.3

### Υποστήριξη mentors & mentees

Είναι σαφές ότι η επιτυχία του mentoring βασίζεται στη σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ του mentor και του mentee.

Επομένως, είναι σημαντικό και τα δύο μέρη αυτού του ζευγαριού να νιώθουν ότι η σχέση τους αναπτύσσεται ομαλά και χωρίς προβλήματα.

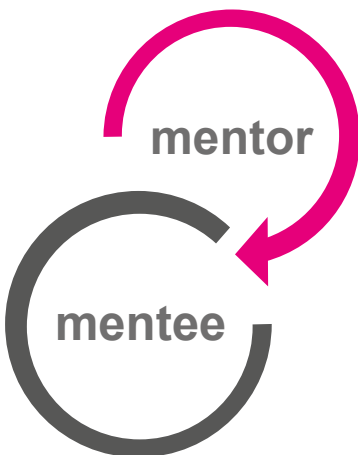
Τα περισσότερα ζευγάρια δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα.

Εντούτοις, τα προβλήματα κάποιες φορές προκύπτουν και συνήθως πηγάζουν από τη δυσκολία δέσμευσης για τον προγραμματισμό των συναντήσεων.

Για οποιοδήποτε λόγο προκύψει κάποια δυσκολία, που σαν αποτέλεσμα θα έχει η σχέση να μην αναπτύσσεται, αρχικά αυτό θα πρέπει να συζητηθεί ανοικτά μεταξύ του mentor και του mentee, για να ανακαλύψουν την αιτία της δυσκολίας τους.

Αν το πρόβλημα παραμένει, μπορείτε να απευθυνθείτε στο συντονιστή υλοποίησης του προγράμματος mentoring του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

**Στοιχεία επικοινωνίας θα βρείτε στην αρχή αυτού του οδηγού.**



## 6. Ατομικές συναντήσεις

### Προτεινόμενες δραστηριότητες που μπορείτε να πραγματοποιήσετε με τον mentee σας

Το πλαίσιο των θεμάτων που μπορούν να συζητηθούν μεταξύ του mentor και του mentee είναι:

- ✓ Γνωριμία - Συμφωνητικό Συνεργασίας
- ✓ Ενημέρωση για τον επαγγελματικό χώρο του mentor - Πληροφόρηση
- ✓ Σχεδιασμό σταδιοδρομίας του mentee
- ✓ Εξάσκηση του mentee σε τεχνικές ένταξης στην Αγορά εργασίας

### 6.1.

## 1η Ατομική Συνάντηση: Γνωριμία - «Συμφωνητικό Συνεργασίας»

Κατά τη διάρκεια της πρώτης Ατομικής Συνάντησης Mentor - Mentee θα έχετε την ευκαιρία αρχικά να γνωρίσετε το ζευγάρι σας και στη συνέχεια να προχωρήσετε στο «Συμφωνητικό Συνεργασίας».

### Προτεινόμενα θέματα που θα μπορούσατε να συζητηθούν και να συμφωνηθούν μεταξύ του mentor και του mentee είναι στο Συμφωνητικό Συνεργασίας είναι:

- ✓ Ο τρόπος συνεργασίας και επικοινωνίας σας
- ✓ Ο τόπος συνάντησής σας
- ✓ Η προετοιμασία που πιθανά θα χρειαστείτε πριν τις συναντήσεις σας
- ✓ Οι ευθύνες σας για την αποτελεσματικότητα των συναντήσεων σας
- ✓ Οι στόχοι και οι προσδοκίες σας
- ✓ Η προετοιμασία των συναντήσεων σας (π.χ. αν θα επικοινωνείτε με email, και θα θέτετε τα θέματα που θα συζητήσουν ή θα τα έχετε αποφασίσει από την προηγούμενη συνάντησή σας)
- ✓ Θέματα εμπιστευτικότητας

### Για την 1η Ατομική Συνάντησή σας προτείνουμε τα εξής:

- ▶ Επιτρέψτε στο ζευγάρι σας να σας γνωρίσει ως mentor, μιλήστε για το εκπαιδευτικό σας υπόβαθρο, την εργασιακή σας εμπειρία αλλά και τα προσωπικά σας ενδιαφέροντα
- ▶ Ως mentee, μιλήστε για το αντικείμενο των σπουδών σας έως τώρα, την τυχόν εργασιακή ή εθελοντική εργασία, τα ενδιαφέροντά σας
- ▶ Μιλήστε για τα όνειρα, τα σχέδια, τις προσδοκίες σας για το μέλλον
- ▶ Μιλήστε για τις προσδοκίες σας από το πρόγραμμα.
- ▶ Οριοθετήστε ένα πλαίσιο των δραστηριοτήτων σας και προχωρήστε στο Συμφωνητικό Συνεργασίας, το οποίο θα βρείτε στο τέλος του παρόντος οδηγού.

## 6.2.

### Ενημέρωση για τον επαγγελματικό χώρο του mentor- Πληροφόρηση

Κατά τη διάρκεια των επόμενων Ατομικών Συναντήσεων, Mentor και Mentee σας προτείνουμε κάποιες δραστηριότητες που μπορείτε να πραγματοποιήσετε με τον Mentee σας.

- ▶ Επιτρέψτε στο mentee σας να σας ακολούθησει στο χώρο εργασίας σας.
- ▶ Εμπλέξτε τον mentee σε ένα project.
- ▶ Δώστε στον mentee σας περιγραφή καθηκόντων διαφορετικών θέσεων εργασίας στο ίδιο επαγγελματικό πεδίο.
- ▶ Συζητήστε με τον mentee σας κάποιες από τις επαγγελματικές σας δραστηριότητες του παρελθόντος, οι οποίες ήταν ή δεν ήταν πολύ επιτυχημένες και γιατί.
- ▶ Επιτρέψτε στο mentee σας να σας συντροφεύσει και να παρακολουθήσει επαγγελματικές συναντήσεις με συνεργάτες σας και στη συνέχεια συζητήστε για αυτές.

## 6.3.

### Σχεδιασμός σταδιοδρομίας του mentee

Όσον αφορά στο σχεδιασμό της σταδιοδρομίας του mentee, αξιοποιήστε τη SWOT Ανάλυση.

## 6.3.1.

### SWOT ανάλυση για το σχεδιασμό της σταδιοδρομίας

Είναι πιο πιθανό να μπορέσετε αρχικά να σχεδιάσετε και στη συνέχεια να πετύχετε πολλά πράγματα, αν χρησιμοποιήσετε τα talέντα που διαθέτετε στο μέγιστο βαθμό τους. Ομοίως, αν γνωρίζετε τις αδυναμίες σας, θα μπορέσετε να τις διαχειριστείτε πιο εύκολα, έτσι ώστε να μην αποτελέσουν τροχοπέδη στην επαγγελματική και προσωπική σας ανάπτυξη.

Είστε σε θέση να προσδιορίσετε τα δυνατά και αδύναμα σημεία σας και στη συνέχεια να αναλύσετε τις ευκαιρίες και τις απειλές που υπάρχουν γύρω σας; Η ανάλυση SWOT είναι ένα χρήσιμο εργαλείο που θα σας βοηθήσει γι αυτό ακριβώς το σκοπό.

**Η ονομασία της είναι ακρωνύμιο των αντίστοιχων αγγλικών λέξεων (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats).**

Αυτό που κάνει την Ανάλυση SWOT ιδιαίτερα χρήσιμη στη διαδικασία σχεδιασμού σταδιοδρομίας είναι το γεγονός ότι, με λίγη σκέψη, σας επιτρέπει να αποκαλύψετε ευκαιρίες, τις οποίες είστε σε πλεονεκτική θέση να εκμεταλλευτείτε. Παράλληλα, κατανοώντας τις αδυναμίες σας, μπορείτε να αντιμετωπίσετε και να εξαλείψετε απειλές που θα μπορούσαν διαφορετικά να σας αιφνιδιάσουν. Επιπλέον, εξετάζοντας τον εαυτό σας με τη μέθοδο SWOT, μπορείτε να αρχίσετε να διακρίνετε από τους άλλους, αναπτύσσοντας τις ειδικές δεξιότητες που απαιτούνται για να δώσετε ώθηση στην εξέλιξή σας.

## 6.3.2. Πως να χρησιμοποιείτε τη μέθοδο;

Αρχικά μελετήστε τον ακόλουθο πίνακα:

### S

#### Πλεονεκτήματα - Δυνατά σημεία

Εσωτερικά θετικά χαρακτηριστικά, τα οποία ελέγχει και μπορείς να αξιοποιήσεις για το σχεδιασμό της σταδιοδρομίας σου.

- ▶ Επαγγελματική εμπειρία
- ▶ Εκπαίδευση
- ▶ Τεχνικές γνώσεις που εμπίπτουν στο αντικείμενο σου (Μεταβιβάσιμες δεξιότητες (π.χ. επικοινωνίας πνεύμα ομαδικής εργασίας, ηγετικές ικανότητες κ.α.)
- ▶ Προσωπικά χαρακτηριστικά (αυτοέλεγχος, ικανότητα εργασίας κάτω από πιεστικές συνθήκες, δημιουργικότητα, υψηλά επίπεδα ενεργητικότητας κ.α.)
- ▶ Ισχυρό networking
- ▶ Αλληλεπίδραση με επαγγελματικές ενώσεις.

### W

#### Μειονεκτήματα - Αδυναμίες

Εσωτερικά αρνητικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου που μπορείς να ελέγξεις και να βελτιώσεις

- ▶ Έλλειψη εργασιακής εμπειρίας
- ▶ Έλλειψη στόχων, μειωμένη αυτογνωσία, έλλειψη ειδικών γνώσεων
- ▶ Μειωμένες δεξιότητες (π.χ. επικοινωνίας, ηγεσίας, πνεύμα ομαδικής εργασίας κ.α.)
- ▶ Μειωμένες δεξιότητες αναζήτησης εργασίας
- ▶ Αρνητικά προσωπικά χαρακτηριστικά (π.χ. έλλειψη πειθαρχίας, αναποφασιστικότητα, συστολή κ.α.)

### O

#### Ευκαιρίες

Θετικές εξωτερικές συνθήκες που δεν μπορείς να ελέγχεις αλλά μπορούν να σε επηρεάσουν.

- ▶ Θετικές τάσεις στο αντικείμενο σου οι οποίες δημιουργούν θέσεις εργασίας (π.χ. παγκοσμιοποίηση, τεχνολογική ανάπτυξη)
- ▶ Ευκαιρίες που θα έχεις αν συνεχίσεις την εκπαίδευσή σου.
- ▶ Ευκαιρίες που θα είχες αν επιτύχαινες μεγαλύτερα επίπεδα αυτογνωσίας και πιο συγκεκριμένους επαγγελματικούς στόχους
- ▶ Ισχυρή δικτύωση

### T

#### Απειλές

Αρνητικές εξωτερικές συνθήκες που δεν μπορείς να ελέγχεις αλλά μπορούν να σε επηρεάσουν.

- ▶ Αρνητικές τάσεις που οδηγούν σε μείωση θέσεων εργασίας (συρρίκνωση, απαξίωση).
- ▶ Ανταγωνιστές με καλύτερες δεξιότητες, εμπειρία και γνώσεις.
- ▶ Ανταγωνιστές που έχουν αναπτύξει περισσότερο από εσένα τις δεξιότητες αναζήτησης και ένταξης στην αγορά εργασίας.
- ▶ Εμπόδια στο δρόμο σου.
- ▶ Περιορισμένη επαγγελματική ανάπτυξη στον τομέα σου.
- ▶ Εταιρείες που δεν προσλαμβάνουν ανθρώπους με τα προσόντα σου.

# SWOT ανάλυση: Στα πλαίσια σχεδιασμού της σταδιοδρομίας

Καταγράψτε τις απαντήσεις σας στις ερωτήσεις SWOT Ανάλυσης



## Πλεονεκτήματα Δυνατά σημεία

### Ερωτήσεις:

- ▶ Ποια είναι τα πλεονεκτήματά σου;
- ▶ Τι κάνεις καλά;
- ▶ Γιατί αποφάσισες να σπουδάσεις στο συγκεκριμένο Τομέα σπουδών σου;
- ▶ Ποια ήταν τα αρχικά σου κίνητρα και επιρροές;
- ▶ Ενυπάρχουν ακόμη αυτοί οι παράγοντες; (στις τωρινές σου προσδοκίες/στα τωρινά σου πλεονεκτήματα);
- ▶ Ποια είναι τα πιο αξιοσημείωτα επιτεύγματά σου;
- ▶ Σε τι αποδίδεις την επιτυχία σου;
- ▶ Πώς αξιολογείς την επιτυχία σου;
- ▶ Τι γνώση ή εξειδίκευση θα φέρεις σε ένα επαγγελματικό χώρο, η οποία δεν υπήρχε πριν σε αυτήν;
- ▶ Ποιο είναι το μεγαλύτερό σου προσόν;
- ▶ Ποια δυνατά σημεία /πλεονεκτήματα προσδίδουν οι άλλοι σε εσένα;
- ▶ Είσαι μέλος κάποιου δικτύου; Εάν ναι, τι διασυνδέσεις έχεις με άτομα επιρροής;

**Προσπάθησε να απαντήσεις σε όσο το δυνατό περισσότερες από τις παρακάτω ερωτήσεις, προκειμένου να ανακαλύψεις τα δυνατά σου σημεία.**

Εξέτασε όλα αυτά σύμφωνα με τη δική σου γνώμη, αλλά και των ανθρώπων γύρω σου. Μην είσαι μετριοφρων ή ντροπαλός και προσπάθησε να είσαι όσο πιο αντικειμενικός μπορείς. Στη συνέχεια, κατέγραψε μία λίστα με τα προσωπικά χαρακτηριστικά σου. Μερικά από αυτά σίγουρα θα είναι τα δυνατά σου σημεία, «strengths».

**Συμβουλή:** Σκέψου τα πλεονεκτήματά σου σε σχέση με τους ανθρώπους γύρω σου. Για παράδειγμα, εάν είσαι σπουδαίος μαθηματικός, αλλά και οι γύρω σου είναι επίσης πολύ καλοί στα μαθηματικά, τότε μπορεί να μη αποτελεί πλεονέκτημα/δυνατό σημείο στο τωρινό σου ρόλο, αλλά απαραίτητο προσόν.



## Μειονεκτήματα Αδυναμίες

### Ερωτήσεις:

- ▶ Ποιες εργασίες συνήθως αποφεύγεις, επειδή δε νιώθεις σίγουρος ότι μπορείς να τις κάνεις;
- ▶ Τι μειονεκτήματα σου προσδίδουν οι γύρω σου;
- ▶ Είσαι απόλυτα σίγουρος για τις σπουδές και τις δεξιότητες που έχεις αποκτήσει; Εάν ναι, σε τι είσαι πιο αδύναμος;
- ▶ Ποιες είναι οι αρνητικές εργασιακές σου συνήθειες (για παράδειγμα, αργοπορείς συχνά, δεν έχεις σωστή οργάνωση, είσαι οξύθυμος ή δε μπορείς να διαχειριστείς την πίεση χρόνου στην εκτέλεση μιας εργασίας).
- ▶ Υπάρχουν κάποια προσωπικά χαρακτηριστικά, τα οποία σε «κρατούν» πίσω στον τομέα σου; Για παράδειγμα, εάν έχεις να οργανώνεις συνεδριάσεις (συναντήσεις), ο φόβος να μιλάς σε κοινό αποτελεί πολύ μεγάλη αδυναμία σου;
- ▶ Πόσο καλός είσαι στη δικτύωση (networking);
- ▶ Ποιες είναι οι επαγγελματικές σου αδυναμίες; (Αυτές μπορεί να είναι π.χ. αδυναμία σε τεχνικές ή ηγετικές ή επικοινωνιακές δεξιότητες)
- ▶ Πώς αυτές επηρεάζουν την επαγγελματική σου απόδοση;

- ▶ Σκέψου τις πιο δυσάρεστες εμπειρίες που έζησες στο σχολείο ή σε προηγούμενες δουλειές σου και αναλόγισου μήπως μερικές από αυτές επηρεάζουν ακόμη κάποια προσωπικά ή επαγγελματικά σου θέματα.

Να είσαι ρεαλιστής. Είναι προτιμότερο να αντιμετωπίσεις κάποιες δυσάρεστες αλήθειες το συντομότερο δυνατό.





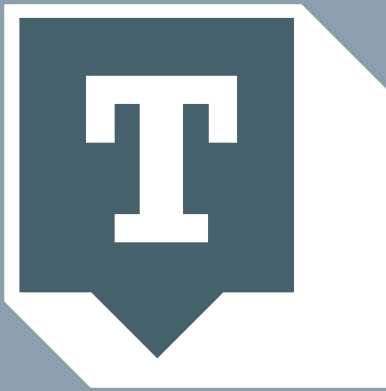
## Ευκαιρίες

### Ερωτήσεις:

- ▶ Υπάρχουν ελπιδοφόρες προοπτικές μπροστά σου και ποιες;
- ▶ Ποια είναι τα αντικείμενα ανάπτυξης στο επιστημονικό σου πεδίο;
- ▶ Κάνεις ότι μπορείς για να ενισχύσεις τη θέση σου σε αυτό το πεδίο;
- ▶ Ποια τυπική εκπαίδευση/κατάρτιση μπορείς να προσθέσεις στα πιστοποιητικά σου, η οποία θα σου προσδώσει περισσότερες ευκαιρίες;
- ▶ Μήπως ένα Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδικεύσεως ή κάποιο άλλο Πιστοποιητικό/Δίπλωμα θα σε ωφελήσει, αν το αποκτήσεις;
- ▶ Έχεις κάποιο δίκτυο «στρατηγικών» διασυνδέσεων/επαφών να σε βοηθήσουν, ή να σου δώσουν καλές συμβουλές;
- ▶ Ποιες νέες τεχνολογίες μπορούν να σε βοηθήσουν; Ή μπορείς να βοηθηθείς από άλλους ή από ανθρώπους μέσω Διαδικτύου;
- ▶ Τι τάσεις (επιχειρησιακές ή άλλου είδους) βλέπεις στην αγορά εργασίας και πώς μπορείς εσύ να επωφεληθείς;
- ▶ Πώς μπορείς να μετατρέψεις τα ισχυρά σου σημεία σε ευκαιρίες;

Ευκαιρίες μπορεί να προκύψουν από:

- ▶ Αλλαγές στην τεχνολογία και στις αγορές σε ευρύτερη ή πιο εξειδικευμένη κλίμακα(βιομηχανίες)
  - ▶ Αλλαγές στην κυβερνητική πολιτική, που αφορούν στο πεδίο σου
  - ▶ Κοινωνικά δίκτυα, μαθήματα σπουδών, συνέδρια
  - ▶ Ένα νέο ρόλο ή δράση, για τον οποίο πρέπει να καλλιεργήσεις νέες δεξιότητες, όπως να μιλήσεις σε κοινό ή να αναπτύξεις σχέσεις/επαφές σε διεθνές επίπεδο ή να αναλάβεις κάποια από τα καθήκοντα ενός συναδέλφου σου, ο οποίος βρίσκεται σε παρατεταμένη άδεια.
- Εξέτασε τα προσόντα σου και αναρωτήσου εάν αυτά σου δίνουν ευκαιρίες. Εξέτασε και τα μειονεκτήματά σου και αναρωτήσου, εάν εσύ μπορείς να δημιουργήσεις ευκαιρίες με το να ελαχιστοποιείς τις αδυναμίες σου.



## Απειλές

### Ερωτήσεις

- ▶ Αλλάζουν οι απαιτήσεις στον επαγγελματικό σου κλάδο;
- ▶ Μήπως η ανάπτυξη της τεχνολογίας αποτελεί απειλή για σένα;
- ▶ Ποια είναι η τρέχουσα τάση στην εξειδίκευσή σου;
- ▶ Μήπως το πεδίο ενδιαφέροντός/εξειδίκευσής σου «εξασθενεί» σε σχέση με πιο ανερχόμενα πεδία;
- ▶ Τι εμπόδια συνάντησες πρόσφατα στη δικτύωση σου;
- ▶ Μπορεί κάποια από τις αδυναμίες σου να αποτελέσουν απειλή για σένα;

Πρόσεχε, η απειλή μπορεί ταυτόχρονα να μετατραπεί σε ευκαιρία.

Για παράδειγμα, η ανάπτυξη της τεχνολογίας και κατά συνέπεια οι τυχόν παρωχημένες σου γνώσεις σε αυτόν τον τομέα, μπορεί να αποτελέσει για εσένα απειλή.

Εάν, όμως, το συνειδητοποιήσεις, μπορεί αυτό να μετατραπεί σε ευκαιρία, αν δεσμευτείς έγκαιρα να εκπαιδευτείς σε κάτι καινούριο και απαραίτητο στην αγορά εργασίας.

## 6.4. Εξάσκηση σε τεχνικής ένταξης στην αγορά εργασίας

Ένα επίσης σημαντικό θέμα πάνω στο οποίο μπορείτε να δουλέψετε με το mentee σας, είναι η εξάσκησή του σε τεχνικές ένταξης στην αγορά εργασίας.

Κανονίστε μια «συνέντευξη πληροφόρησης» για το mentee σας με ένα από τους συνεργάτες σας ή κάποιον από το επαγγελματικό δίκτυο επαφών σας. Το όφελος θα είναι μεγάλο!

Εξασκηθείτε με μια προσομοίωση συνέντευξη επιλογής προσωπικού. Αναθέστε στο mentee σας να δημιουργήσει μια λίστα από επιχειρήσεις, φορείς του δημόσιου, ιδιωτικού τομέα, ερευνητικά κέντρα στα οποία θα μπορούσε να απασχοληθεί. Βοηθήστε τον να επεκτείνει αυτή τη λίστα.

Συζητήστε μαζί του για το βιογραφικό του σημείωμα (την εντύπωση που δημιουργεί, τις πληροφορίες που δίνει).

**Παράρτημα: SWOT Analysis**  
**Προσωπική ανάλυση με τη μέθοδο SWOT:**

Κριτήρια - Παραδείγματα

Επαγγελματική εμπειρία.

Εκπαίδευση.

Τεχνικές γνώσεις που εμπίπτουν στο αντικείμενο σου.

Μεταβιβάσιμες δεξιότητες.

Προσωπικά χαρακτηριστικά (Ισχυρό networking  
 Αλληλεπίδραση με επαγγελματικές ενώσεις.

**strengths**

**weaknesses**

Κριτήρια - Παραδείγματα

Έλλειψη εργασιακής εμπειρίας.

Έλλειψη στόχων, μειωμένη αυτογνωσία, έλλειψη ειδικών γνώσεων.

Μειωμένες δεξιότητες.

Μειωμένες δεξιότητες αναζήτησης εργασίας.

Αρνητικά προσωπικά χαρακτηριστικά.

Κριτήρια - Παραδείγματα

Θετικές Τάσεις στο αντικείμενο σου, οι οποίες δημιουργούν θέσεις εργασίας.

Ευκαιρίες που θα έχεις αν συνεχίσεις την εκπαίδευσή σου.

Ευκαιρίες που θα είχες αν επιτύχавες μεγαλύτερα επίπεδα αυτογνωσίας και πιο συγκεκριμένους επαγγελματικούς στόχους.

Ισχυρή δικτύωση.

**opportunities**

**threats**

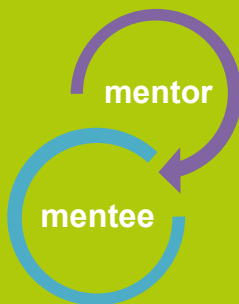
Κριτήρια - Παραδείγματα  
 Αρνητικές τάσεις που οδηγούν σε μείωση θέσεων εργασίας.

Ανταγωνιστές με καλύτερες δεξιότητες, εμπειρία και γνώσεις.

Ανταγωνιστές που έχουν αναπτύξει περισσότερο από εσένα τις δεξιότητες αναζήτησης και ένταξης στην αγορά εργασίας.

Εμπόδια στο δρόμο σου  
 Περιορισμένη επαγγελματική ανάπτυξη στον τομέα σου.

Εταιρείες που δεν προσλαμβάνουν ανθρώπους με τα προσόντα σου.



## πρόγραμμα mentoring πανεπιστημίου Ιωαννίνων



Δομή Απασχόλησης  
& Σταδιοδρομίας - ΔΑΣΤΑ  
<http://dasta.uoi.gr>  
T.: 265100 7278  
F.: 265100 9095  
Email: [dasta@uoi.gr](mailto:dasta@uoi.gr)  
[www.facebook.com/dastauoi](http://www.facebook.com/dastauoi)  
[www.twitter.com/dasta\\_uoi](http://www.twitter.com/dasta_uoi)



Γραφείο Διασύνδεσης  
<http://gd.uoi.gr>  
T.: 265100 8454, 8455,  
8458, 8460  
Email: [career@uoi.gr](mailto:career@uoi.gr)  
[www.facebook.com/uoigd](http://www.facebook.com/uoigd)  
[www.twitter.com/uoigd](http://www.twitter.com/uoigd)



Μονάδα Καινοτομίας  
& Επιχειρηματικότητας  
<http://mke@uoi.gr>  
T.: 265100 5014  
F.: 265100 5085  
[www.twitter.com/mke\\_uoi](http://www.twitter.com/mke_uoi)