

Τι θα ήθελα / έπρεπε να μου πουν όταν ήμουν φοιτητής-τρια

Γαργαλιάνος Δημήτριος, Καθηγητής
Υφαντίδου Γεωργία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Γενικά

“Μαύρες τρύπες” που απορροφούν ενέργεια και χρόνο από τη ζωή μας:

- Καθημερινότητα.
- Έτσι το κάναμε πάντα.
- Jumping into conclusions.

**Σημαντικά documents για τον αθλητισμό και την φυσική αγωγή
που πρέπει να διαβάσετε κατά την διάρκεια των σπουδών σας**

- Λευκή Βίβλος για τον Αθλητισμό (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2007).
- Διεθνής Χάρτης για την Φυσική Αγωγή, την Φυσική Δραστηριότητα και τον Αθλητισμό (UNESCO, 2015).
- Ευρωπαϊκός Χάρτης για τον Αθλητισμό (Συμβούλιο της Ευρώπης, 2021).
- Ελληνικός νόμος για τον αθλητισμό.

Γενικά

- Σε πανεπιστημιακό επίπεδο βασικά καλλιεργούμε **νοοτροπία**, την οποία πλαισιώνουμε με την εκμάθηση δεξιοτήτων.
- Στο πανεπιστήμιο συμβαίνουν πολλά και ενδιαφέροντα πράγματα. Εκπαιδεύσου να μπορείς να τα «δεις».
- Σε κάθε πρόβλημα υπάρχει (τουλάχιστον) μία **ευκαιρία**.
- Μη σκέφτεσαι συνέχεια τι θα κάνεις μετά τις σπουδές, διότι θα χάσεις τις σπουδές. Απόλαυσε τη νεότητά σου και το «ταξίδι».

Γενικά

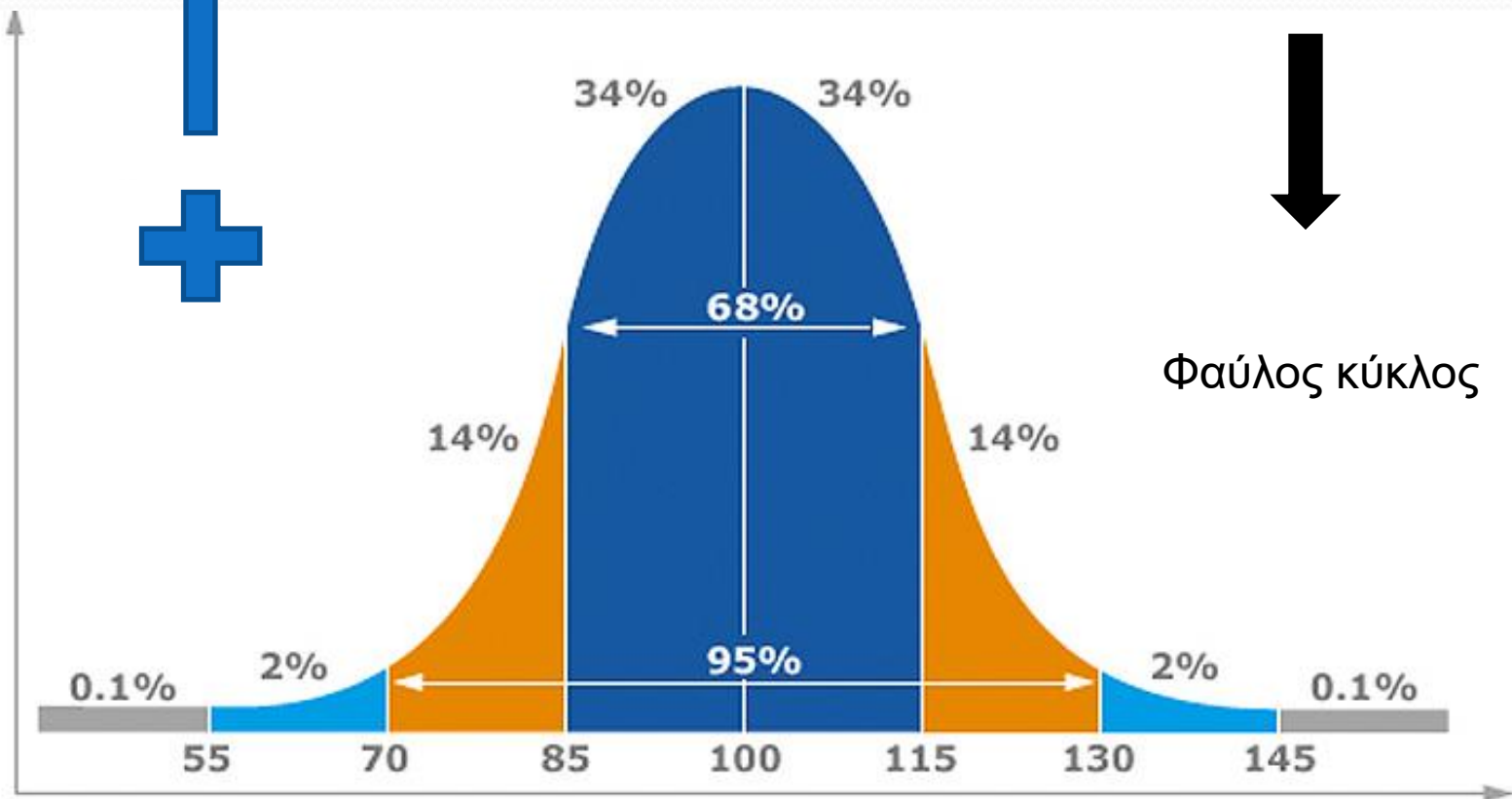
- Δες τα χρόνια στο πανεπιστήμιο ως μία ιδανική περίοδο να δημιουργήσεις την **προσωπική σου στρατηγική για το μέλλον**.
- Διαμόρφωσε τις **αξίες** που νοιώθεις υπερήφανος να υπηρετείς στη ζωή σου.
- Απάντησε στο ερώτημα: «Τι με κάνει επιστήμονα»;

Γενικά - Καμπύλη της ομαλής κατανομής

Ενάρκτος κύκλος



Φαύλος κύκλος



Γενικά

- **Επένδυσε με σωφροσύνη το χρόνο σου.**
 - Επέλεξε μαθήματα που σου ταιριάζουν.
 - Συνεργάσου με καθηγητές και φοιτητές που αισθάνεσαι ότι σε κάνουν καλύτερο.
 - Κάνε παρέα με ανθρώπους που μπορείς να συνεννοηθείς.
- Ανεξαρτητοποιήσου από την οικογένειά σου και απέκτησε δύναμη ως άτομο.

Γενικά

- Η έννοια «**ισορροπία**» είναι πολύ σπουδαία.
- Το μυαλό μας ασυναίσθητα προσπαθεί συνεχώς να ισορροπεί μεταξύ ακραίων καταστάσεων:
 - καλό – κακό
 - επιτυχία – αποτυχία
 - κέρδος – ζημία
 - άσπρο – μαύρο
 - δίκαιο – άδικο
 - ομαδικό - ατομικό κ.λπ.,

Εσύ προσπάθησε να το κάνεις έλλογα.

- Τις περισσότερες φορές (αν όχι όλες), η αλήθεια βρίσκεται κάπου στη μέση.

Γενικά

- Μάθε τέχνη και άσε την και άμα πεινάσεις πιάστην.
- Ό,τι μάθεις σε αυτή τη ζωή είναι καλό. Ακόμα και αν σήμερα θεωρείς μία πληροφορία / γνώση ασήμαντη μπορεί κάποια στιγμή να σου φανεί πολύ χρήσιμη (π.χ., πρώτες βοήθειες).

Γενικά

- We are in the “**people business**”.
- Το **κυρίαρχο συστατικό** κάθε κατάστασης στην κοινωνική μας ζωή είναι οι **ανθρώπινες σχέσεις**.
- Ο άνθρωπος που αγνοείς σήμερα (ή, ακόμα χειρότερα, φέρεσαι άσχημα) μπορεί να είναι αυτός που κάποια στιγμή στο μέλλον θα είναι σε θέση να σου προσφέρει την καλύτερη δουλειά που θα μπορούσες να βρεις ποτέ στη ζωή σου, ή το μπουκάλι αίμα που θα χρειάζεται το παιδί σου.
- Χωρίς να είσαι submissive, μην «τα χαλάς» ποτέ, με κανέναν. Να είσαι ευγενικός προς όλους, αλλά και κριτικός όταν χρειάζεται.

Ειδικά

- **Εξάσκησε την ικανότητά σου να μιλάς μπροστά σε (λίγο, ή πολύ) κόσμο.** Θα σου φανεί ιδιαίτερα χρήσιμο σε συνεδριάσεις (meetings), σε συνέδρια, αλλά και σε κάθε περίπτωση που υπάρχουν άνθρωποι που πρέπει / θέλουν να σε ακούσουν.
- **Οργάνωσε ένα δίκτυο γνωριμιών.**
- **Φτιάξε ένα excel και σημείωνε το όνομα / επίθετο / τηλέφωνο / email / τόπο – κατάσταση κάθε ατόμου που γνωρίζεις.**

Ειδικά

- Φτιάξε το **βιογραφικό** σου (σε μορφή europass) και προσπάθησε να το εμπλουτίσεις όσο μπορείς περισσότερο, με δράσεις που μπορείς να αποδείξεις ότι έκανες (για τον λόγο αυτόν φρόντισε να παίρνεις μία βεβαίωση από κάθε δράση που συμμετέχεις).
- Κάθε γραμμή που θα προσθέτεις εκεί θα αντικατοπτρίζει γνώσεις / εμπειρίες που απέκτησες και γνωριμίες που έκανες, οι οποίες θα αυξάνουν τις πιθανότητες όταν τελειώσεις τις σπουδές σου να βρεις μία δουλειά που θα αξίζει, θα σου αποδίδει τόσα όσα σου χρειάζονται για να ζεις άνετα τη ζωή σου και, πάνω από όλα, θα σου αρέσει.
- Όπως πολύ καλά είπα ο Κονφούκιος: «...βρες μια δουλειά που να σου αρέσει και δεν θα χρειαστεί να δουλέψεις ούτε μία μέρα στη ζωή σου».

Ειδικά

- Παρακολούθησε / οργάνωσε ομίλους, σεμινάρια κ.λπ., είτε δια ζώσης, είτε διαδικτυακά.
- Υπάρχουν αρκετές πλατφόρμες που προσφέρουν ενδιαφέροντα σεμινάρια είτε δωρεάν, είτε με κάποιο μικρό αντίτιμο για να σου δώσουν και ένα certificate (το οποίο μπορείς να εντάξεις στο βιογραφικό σου).
- Κάνε εγγραφή σε πλατφόρμες σημαντικών φορέων για να ενημερώνεσαι για τις εξελίξεις (π.χ., World Olympic Library, Athlete 365, κλπ.).
- Αξιοποίησε το πρόγραμμα Erasmus.

Ειδικά

- Μάθε πολύ καλά:
 - Τη μεθοδολογία έρευνας.
 - Το SPSS.
 - Το Publications Manual της APA.
 - Αγγλικά (και μία ακόμα ξένη γλώσσα).

- Ενημερώσου νωρίς για μεταπτυχιακές / διδακτορικές σπουδές.

Ειδικά

Μάθε να χειρίζεσαι όσο περισσότερα **«εργαλεία»** μπορείς, όσο πιο καλά μπορείς:

- Word, Excel, Power Point, Access (ECDL)
- Prezi
- Movie Maker
- Photoshop
- Frontpage
- Google Analytics
- Project Management
- Διοίκηση Ολικής Ποιότητας
- κ.λπ.

Ειδικά

- Μπες στον κόσμο των **δημοσιεύσεων**. Όταν κάνεις εργασία σε κάποιο μάθημα προσπάθησε να την κάνεις με τρόπο που να την καθιστά δημοσιεύσιμη / ανακοινώσιμη σε κάποιο συνέδριο.
- Δώσε ιδιαίτερη προσοχή στην διπλωματική που θα κάνεις και αργότερα στο thesis για το master. Αν το βάλεις σκοπό, μπορείς να βγάλεις από αυτά περισσότερες από μία δημοσιεύσεις / ανακοινώσεις.
- Πηγές για κάθε θέμα με το οποίο ασχολείσαι στις εργασίες σου μπορείς να βρεις σε ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες και στο **Google Scholar**.
- Εγκατάστησε **VPN** στον υπολογιστή σου.

Ειδικά

Κατάταξη πηγών

- Διεθνή επιστημονικά περιοδικά υψηλού / μέτριου / χαμηλού impact factor
- Διεθνή επιστημονικά περιοδικά χωρίς impact factor
- Ελληνικά επιστημονικά περιοδικά
- Ξένα βιβλία
- Ελληνικά βιβλία
- Πρακτικά διεθνών συνεδρίων
- Πρακτικά Ελληνικών συνεδρίων
- Διάφορα (π.χ., ιστοσελίδες, εφημερίδες, κ.λπ.).

Most Important Academic Words



Analyze	Assess	Approach	Pursue
Estimate	Involve	Respond	Categorize
Link	Remove	Commit	Implement
Focus	Perceive	Select	Consent
Survive	Derive	Allocate	Identify
Imply	Publish	Specify	Contrast
Isolate	Submit	Detect	Restore
Establish	Process	Affect	Maintain
Access	Refine	Emerge	Require
Justify	Rely	Attribute	Grant
Publish	Clarify	Guide	Attain
Generate	Inhibit	Aid	Confirm
Assume	Contract	Modify	Monitor
Evaluate	Participate	Seek	Compensate
Prioritize	Define	Function	Legislate
Demonstrate	Illustrate	Locate	Validate
Occur	Conduct	Invest	Survey
Integrate	Deviate	Allocate	Precede
Diminish	State	Enforce	Faciliate
Regulate	Transfer	Contribute	Emphasize
Assist	Consume	Obtain	Restrict
Occupy	Indicate	Adapt	Comprehend
Claim	Decline	Expand	Promote
Intervene	Reverse	Modify	Monitor
Classify	Deduct	Interact	Alternate

Ειδικά

- Προσπάθησε να συμμετέχεις σε **ερευνητικά προγράμματα**, ώστε να αποκτήσεις εμπειρία σε ερευνητικές διαδικασίες.
- Εφάρμοζε το **«δούναι και λαβείν»** (και όχι το «πάρε – δώσε»).
- Κατανόησε την έννοια **«συνέπειες»**.

"The Comfort Zone"

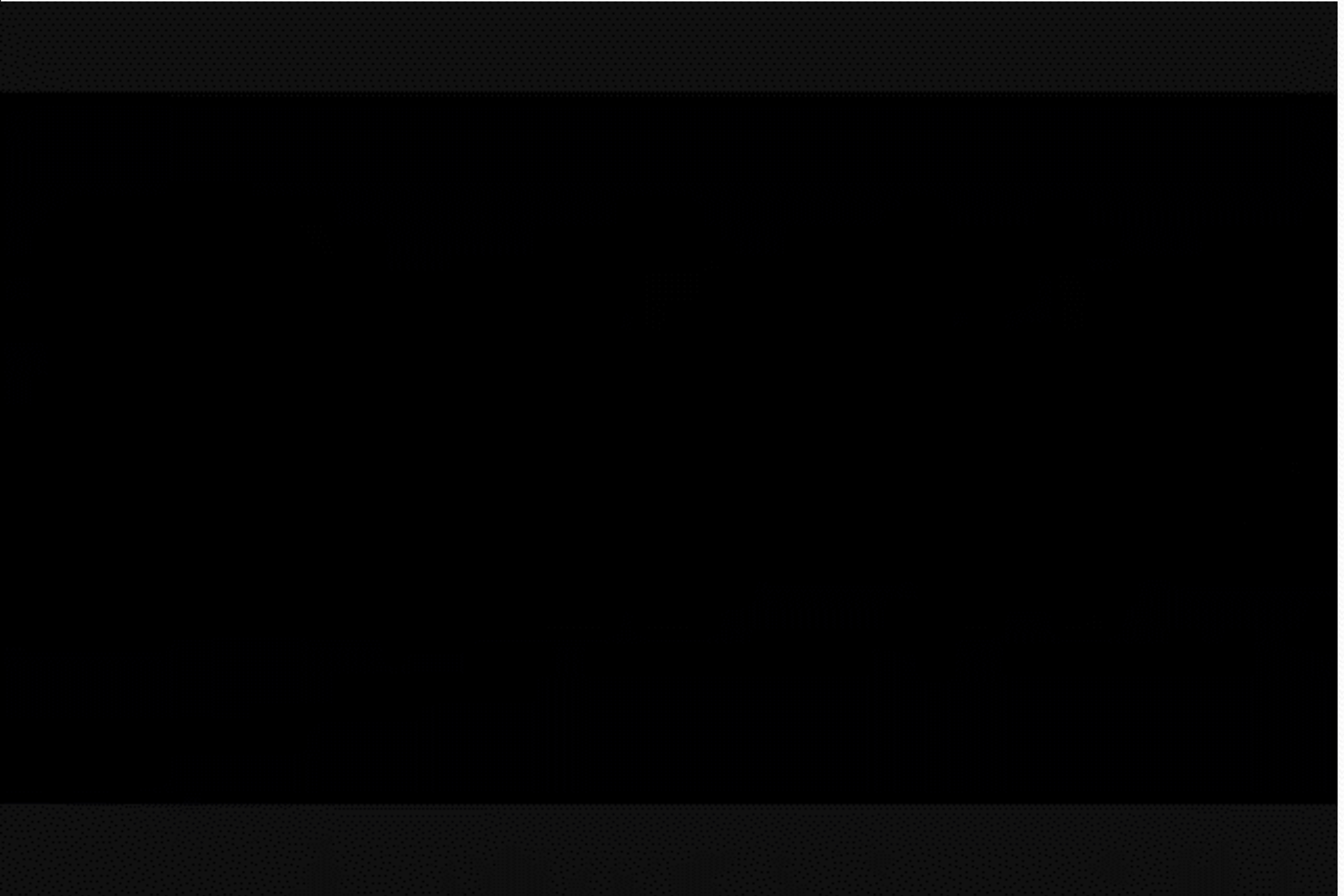
by @thewealthhike



TWH

www.thewealthhike.com

Πλάγια σκέψη



How wolves change rivers

WATCH YOUR **THOUGHTS**,
FOR THEY BECOME **WORDS**.

WATCH YOUR **WORDS**,
FOR THEY BECOME **ACTIONS**.

WATCH YOUR **ACTIONS**,
FOR THEY BECOME **HABITS**.

WATCH YOUR **HABITS**,
FOR THEY BECOME **CHARACTER**.

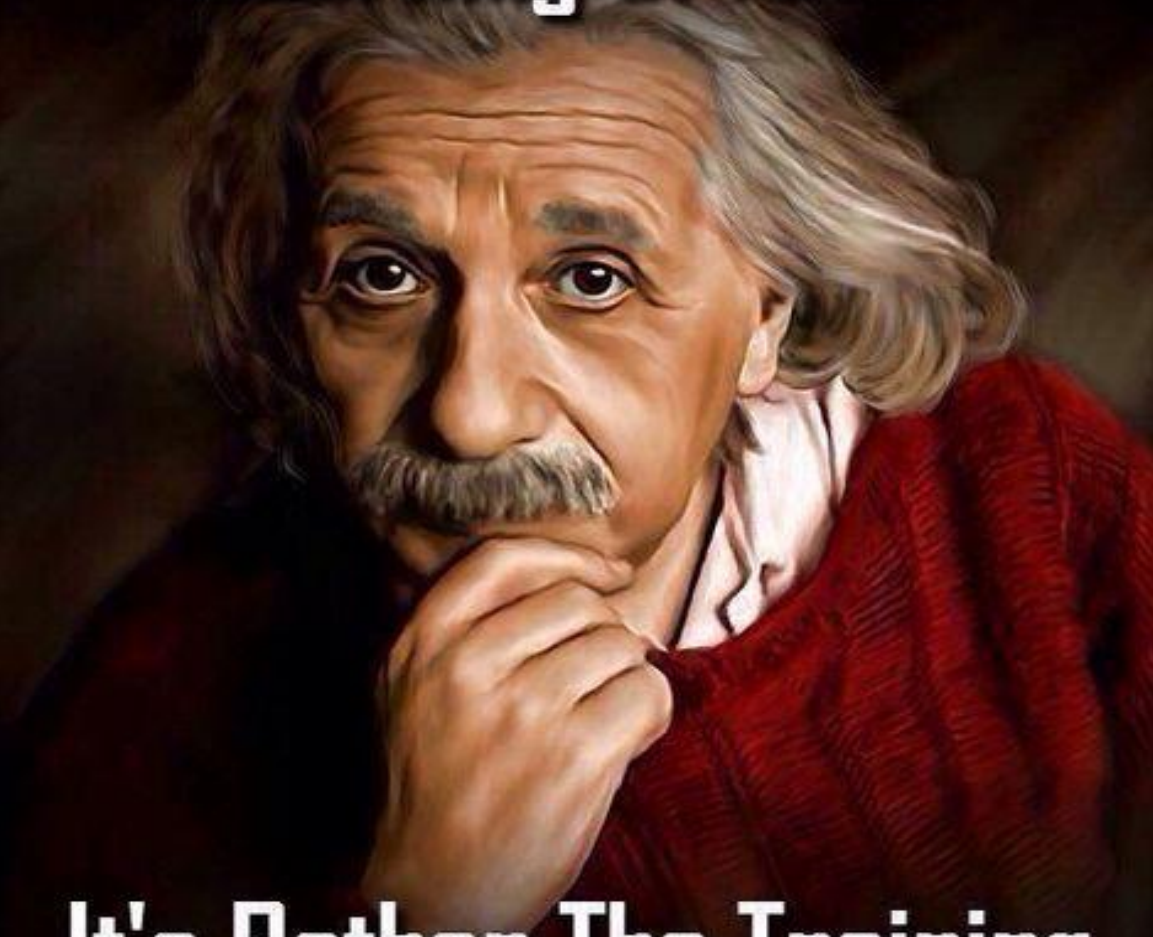
WATCH YOUR **CHARACTER**,
FOR IT BECOMES YOUR **DESTINY**.

“

Socrates

**Strong minds
discuss ideas,
average minds
discuss events,
weak minds
discuss people.**

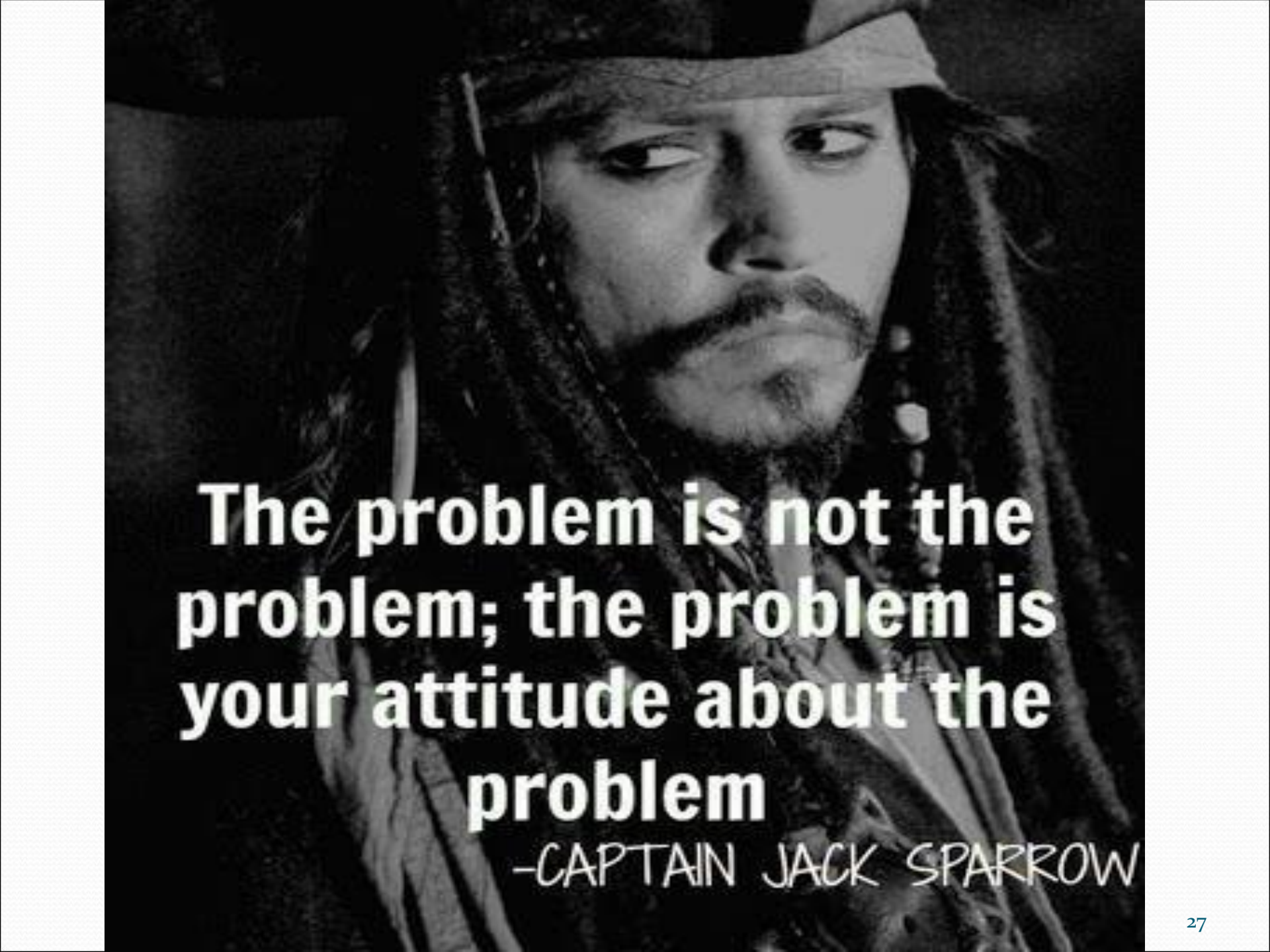
**Education is Not The
Learning of Facts**



**It's Rather The Training
of The Mind To Think**

**Life is
10% what
happens to you,
and
90% how you
respond to it.**

—Unknown

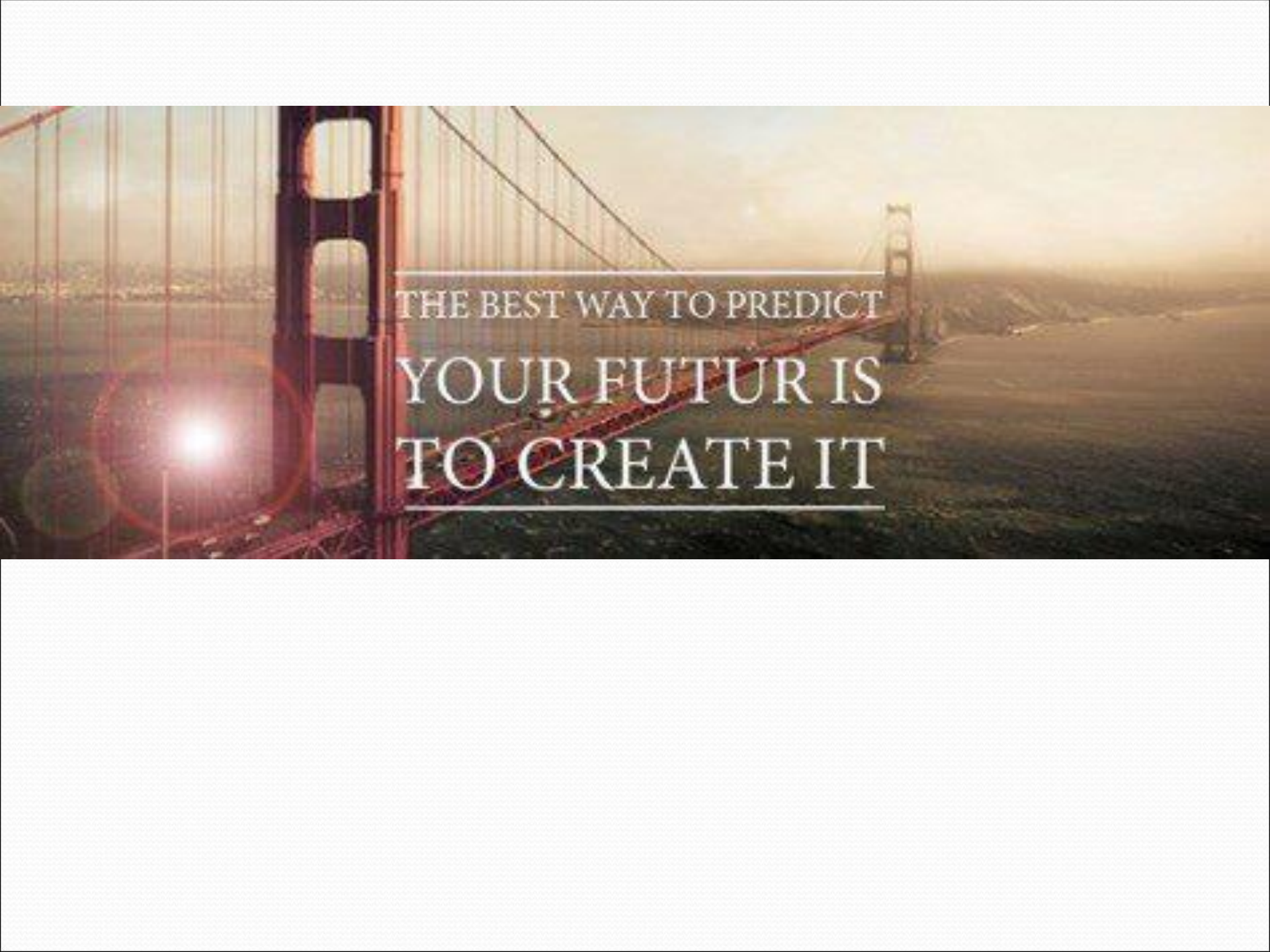


**The problem is not the
problem; the problem is
your attitude about the
problem**

-CAPTAIN JACK SPARROW

**“I am not what happened to me,
I am what I choose to become.”**

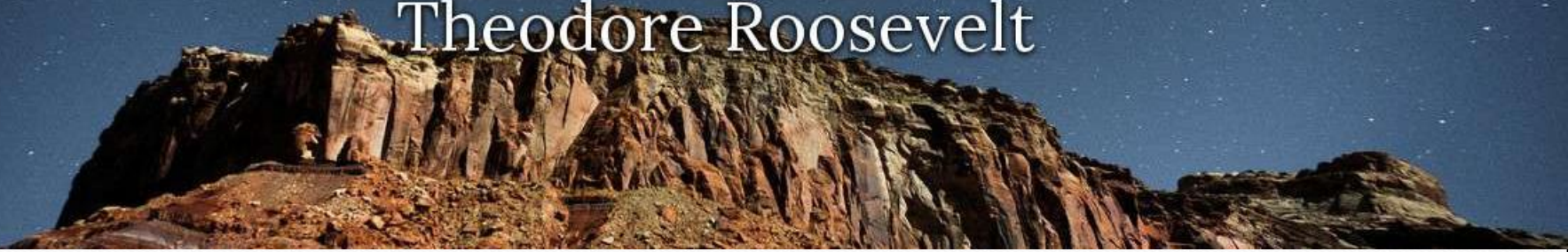
—Carl Gustav Jung

A photograph of the Golden Gate Bridge in San Francisco, taken from a low angle looking up at the bridge's structure. The bridge is illuminated by warm, golden light, likely from the setting or rising sun. The sky is a mix of orange and blue, and the water below is dark. The text is overlaid on the right side of the image.

THE BEST WAY TO PREDICT
YOUR FUTUR IS
TO CREATE IT

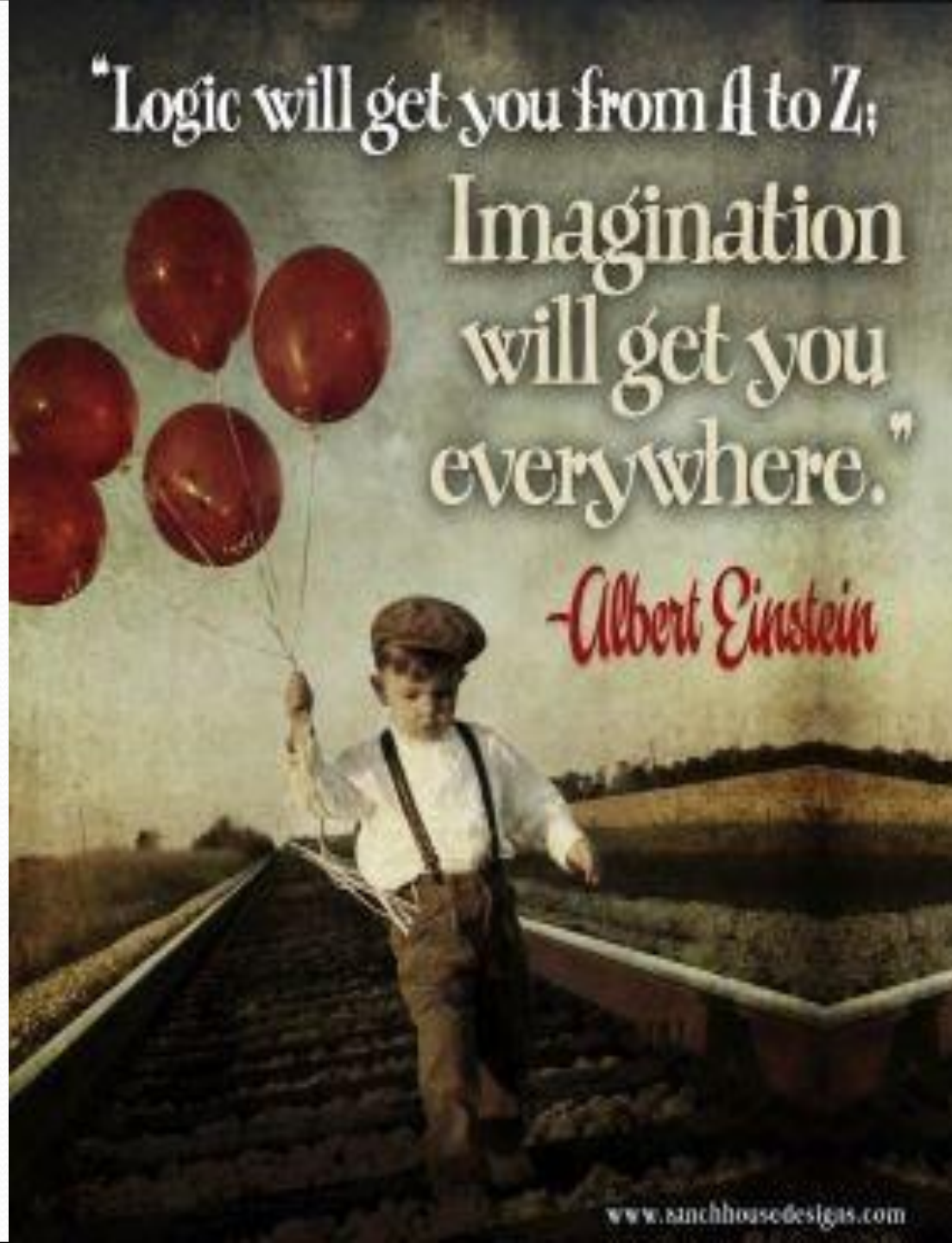
**Do what you can, with what
you have, where you are.**

Theodore Roosevelt



"Logic will get you from A to Z;
Imagination
will get you
everywhere."

-Albert Einstein





SOMETIMES

YOU WIN

SOMETIMES

YOU *learn*

SIDRA



**WHEN IT HURTS, OBSERVE.
LIFE IS TRYING TO TEACH
YOU SOMETHING.**

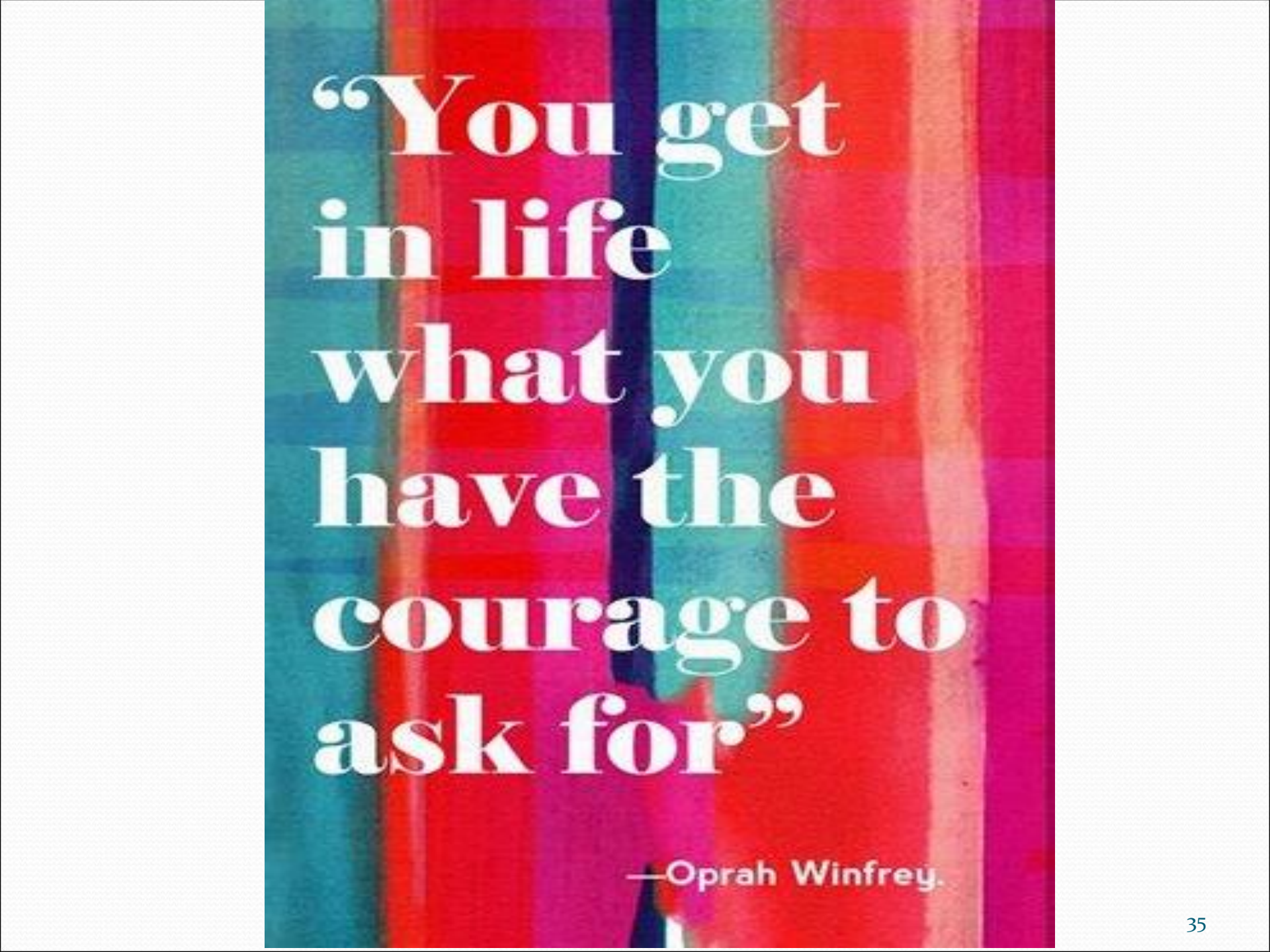
LECTURES

BUREAU

ΤΩΝ ΠΟΛΛΩΝ
ΕΠΙΔΙΩΞΗ Η ΗΔΟΝΗ,
ΤΩΝ ΕΚΛΕΚΤΩΝ
Η ΔΟΞΑ,
ΤΩΝ ΕΠΙΛΕΚΤΩΝ
Η ΑΡΕΤΗ

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ





**“You get
in life
what you
have the
courage to
ask for”**

—Oprah Winfrey.

Life is not
measured by
the number
of breaths we
take, but by
the moments
that take our
breath away.

Maya Angelou

DevelopGoodHabits.com





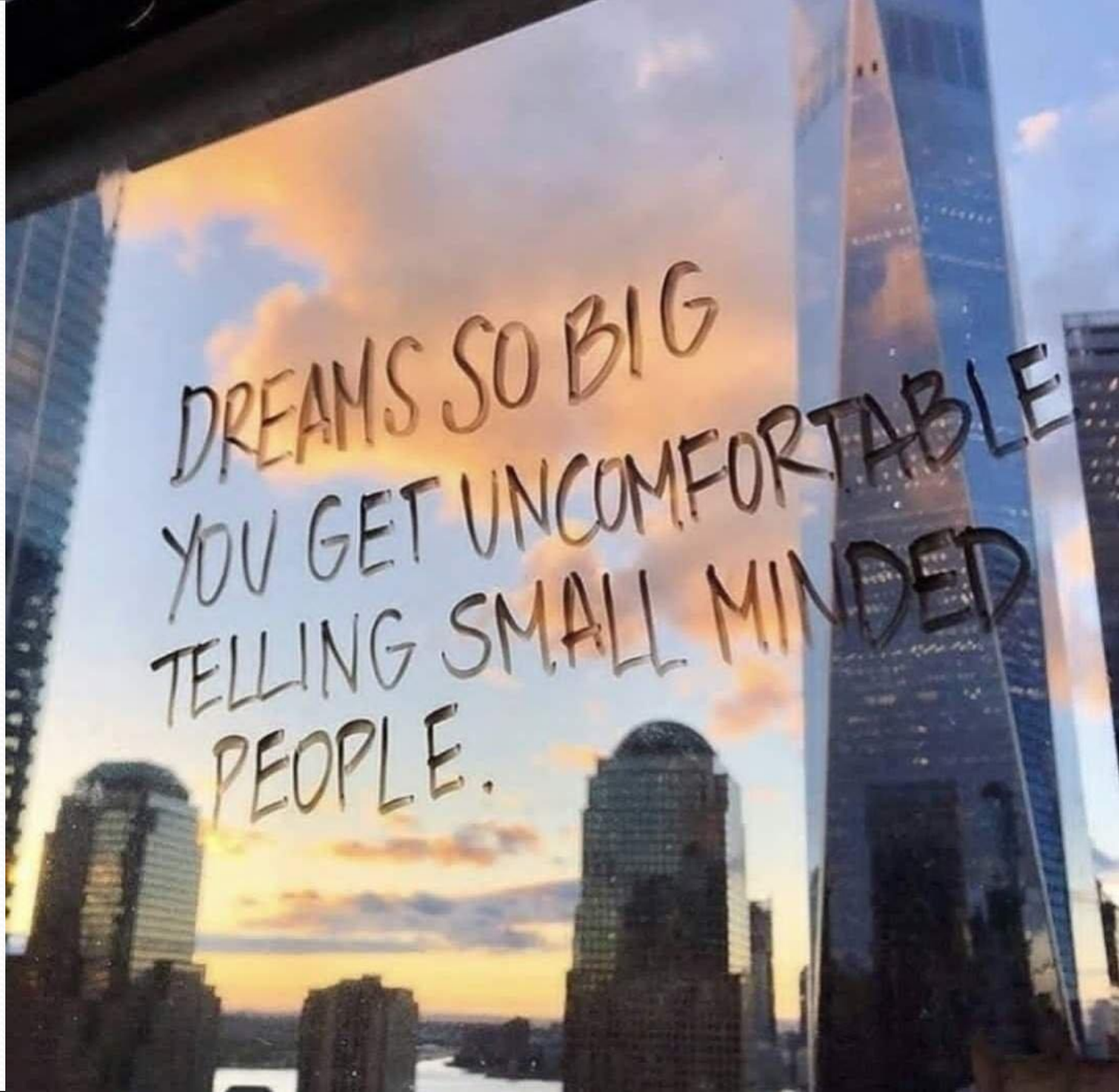
An idiot with
a plan can
beat a genius
without a
plan.

WARREN BUFFETT



I AM GOING TO SUCCEED
BECAUSE I AM CRAZY
ENOUGH TO THINK
I CAN

DREAMS SO BIG
YOU GET UNCOMFORTABLE
TELLING SMALL MINDED
PEOPLE.



**Η
ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ
ΑΠΟΛΑΥΣΗ
ΣΤΗ ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ
ΝΑ ΚΑΤΑΦΕΡΝΕΙΣ
ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ
ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΣΟΥ ΛΕΝΕ
ΟΤΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ.**

What you do

today is

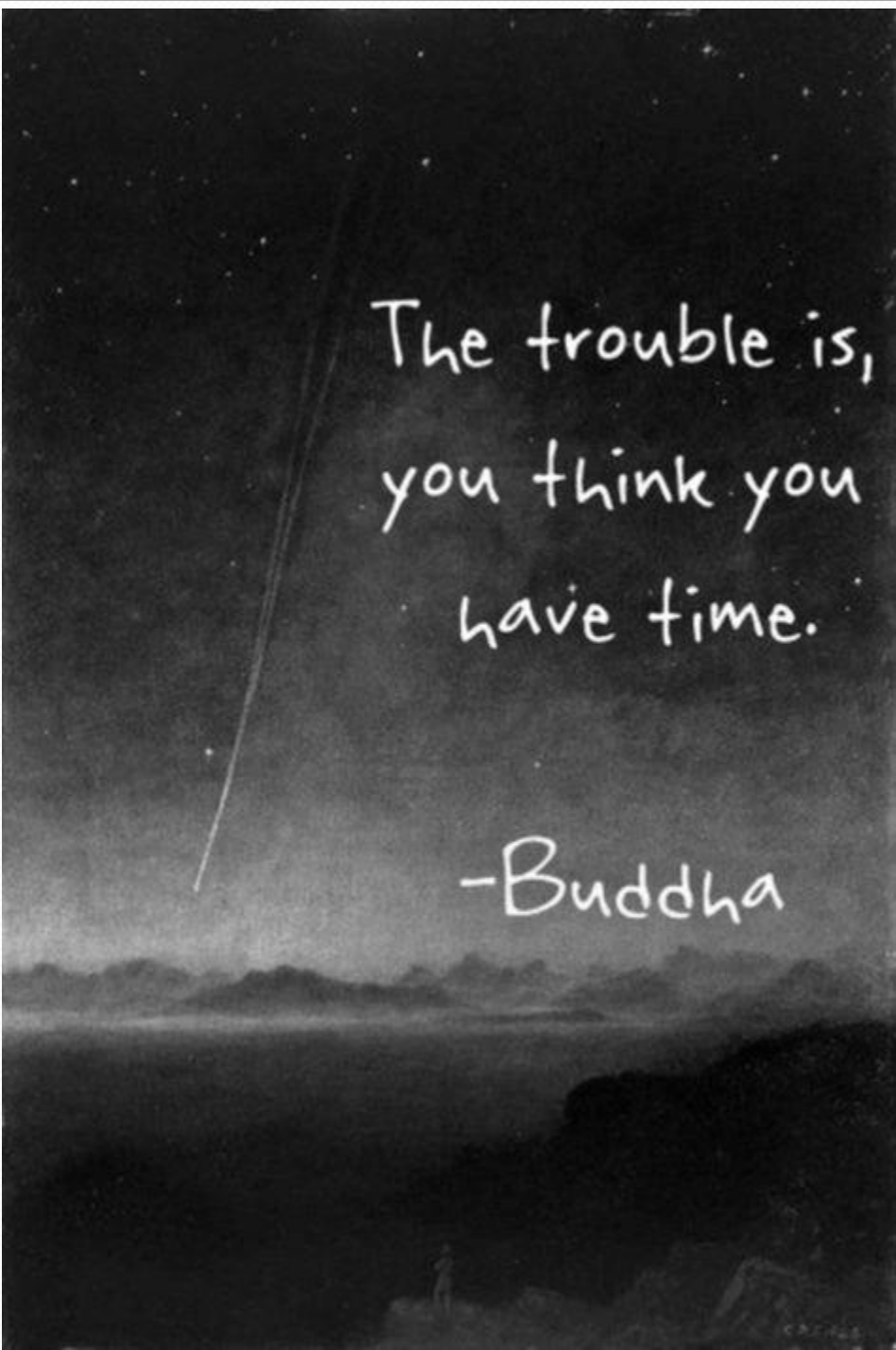
important

because you

are exchanging

a day of

your life for it.

A dark, atmospheric landscape painting. The sky is filled with stars and a bright comet streaks diagonally from the upper left towards the center. Below the sky, there are dark, silhouetted mountains or hills. In the foreground, a small, dark figure stands on a rocky outcrop, looking out over a vast, dark expanse that could be a body of water or a field. The overall mood is contemplative and somber.

The trouble is,
you think you
have time.

-Buddha

Καλή επιτυχία

σε ότι κάνετε στη ζωή σας!