



Πρακτική Άσκηση

Νίκος Πλατής

nplatis@uop.gr

Ιούνιος 2026

Τα βασικά

Τι είναι η Πρακτική Άσκηση

- ▶ Εργασία στα πλαίσια των σπουδών
 - ▶ Σε αντικείμενο σχετικό με την πληροφορική και τις τηλεπικοινωνίες
- ▶ Μάθημα στο πρόγραμμα σπουδών
 - ▶ Ελεύθερης επιλογής, 24 μονάδες ECTS¹
 - ▶ από το 3^ο έτος

¹ Δεν αντικαθιστά αντίστοιχα μαθήματα Κατευθύνσεων. Από μαθήματα Ελεύθερης επιλογής λογίζονται μόνο 4 μονάδες ECTS για το πτυχίο. Αν πάρετε Πρακτική άσκηση θα τελειώσετε με 260 μονάδες ECTS.

Γιατί να κάνω Πρακτική Άσκηση

- ▶ Ευκαιρία για πρακτική εξάσκηση σε εργασιακό χώρο
 - ▶ Σε αντικείμενο σχετικό με την πληροφορική ή/και τις τηλεπικοινωνίες
 - ▶ Πρακτική εφαρμογή γνώσεων
 - ▶ Απόκτηση νέων γνώσεων
 - ▶ Ανάληψη ευθυνών
 - ▶ Χρήσιμη για το βιογραφικό σας
- ▶ Προοπτική **συνέχισης εργασίας** μετά το τέλος της πρακτικής
- ▶ Εξάσκηση στη διαδικασία της συνέντευξης

Τύποι πρακτικής άσκησης

- ▶ **Πρακτική άσκηση ΕΣΠΑ**
 - ▶ Υπεύθυνος: Πλατής
 - ▶ Λεπτομέρειες παρακάτω
- ▶ **Με ιδιωτική χρηματοδότηση**
 - ▶ Υπεύθυνος: Πλατής
 - ▶ Χρηματοδότηση απευθείας από εταιρεία
- ▶ **Πρακτική άσκηση Erasmus+**
 - ▶ Υπεύθυνος: Μοσχολιός
 - ▶ Στο εξωτερικό

Πρακτική άσκηση με ιδιωτική χρηματοδότηση

- ▶ Εταιρείες προσφέρουν αμειβόμενες (από τις ίδιες) θέσεις πρακτικής άσκησης για φοιτητές.
 - ▶ Στην πράξη: λίγες
- ▶ Επιλογή από την εταιρεία (βιογραφικό, συνέντευξη, κ.λπ.)
- ▶ Διάρκεια 3–6 μήνες
- ▶ Έναρξη οποτεδήποτε
- ▶ Αμοιβή συμφωνείται με την εταιρεία (αλλά τουλάχιστον 350 ευρώ/μήνα)
- ▶ Υποστηρίζεται από το κεντρικό σύστημα ΑΤΛΑΣ (<https://atlas.grnet.gr/>)
- ▶ Περισσότερες πληροφορίες από τον τμηματικό υπεύθυνο (Πλατής)

Πρακτική άσκηση Erasmus+

- ▶ Διάρκεια 3–6 μήνες (συνήθως)
 - ▶ Αιτήσεις δύο φορές το χρόνο (στα πλαίσια του Erasmus+)
 - ▶ Προεπιλογή από την επιτροπή Erasmus+ του Τμήματος (συνέντευξη)
 - ▶ Αναζήτηση (ή επιβεβαίωση) θέσης σε οργανισμό/εταιρεία του εξωτερικού
 - ▶ Αμοιβή από το πρόγραμμα Erasmus+ (~500 ευρώ/μήνα)
-
- ▶ Περισσότερες πληροφορίες στη σχετική [ιστοσελίδα](#) και από την επιτροπή Erasmus+ (Μοσχολιός, Τσελίκας, Πέππας)

Πρακτική άσκηση ΕΣΠΑ

Πρακτική άσκηση ΕΣΠΑ

- ▶ Διάρκεια **4** μήνες (ακριβώς)
- ▶ Διαθέσιμες **23** θέσεις για το ακαδ. έτους 2026–2027
- ▶ Σε ιδιωτικές επιχειρήσεις ή δημόσιους φορείς
- ▶ Αμοιβή: **350** ευρώ/μήνα (συμπεριλαμβάνεται ασφάλιση)
 - ▶ Επιδοτούμενη από το ΕΣΠΑ
 - ▶ Καμία χρηματική επιβάρυνση για τους φορείς



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
**Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή**

Σημεία επαφής

- ▶ Τμηματικός υπεύθυνος (Πλατής)
 - ▶ Email: nplatis@uop.gr
- ▶ Μάθημα στο eclass: eclass.uop.gr/courses/3141/
 - ▶ Χρήσιμα έγγραφα και οδηγοί
 - ▶ Υποστήριξη της διαδικασίας επιλογής φοιτητών
 - ▶ «Συζητήσεις» για επίλυση αποριών
- ▶ Κεντρικό σύστημα ΑΤΛΑΣ: <https://atlas.grnet.gr/>
 - ▶ Αναζήτηση θέσεων
- ▶ Ηλεκτρονικό σύστημα υποστήριξης: <https://praktiki-new.uop.gr/>
 - ▶ Όλη η διαδικασία γίνεται μέσω αυτού του ιστόχρου
 - ▶ Δεν απαιτείται άμεση επαφή με το σύστημα ΑΤΛΑΣ
- ▶ Γραφείο πρακτικής άσκησης ΠαΠελ – Facebook:
[Πρακτική Άσκηση Πανεπιστημίου Πελοποννήσου](#)
 - ▶ Ενημέρωση

1. Αίτηση
2. Αξιολόγηση αιτήσεων και κατάταξη φοιτητών σε φθίνουσα σειρά βαθμολογίας
3. Για τους προκριθέντες:
 - 3.1 Αναζήτηση θέσης
 - 3.2 Τελική επιλογή θέσης
 - 3.3 Υπογραφή σύμβασης
 - 3.4 Εκπόνηση πρακτικής

- ▶ Στο <https://praktiki-new.uop.gr/>
- ▶ Απαραίτητα δικαιολογητικά / έγγραφα:
 - ▶ **ΑΦΜ** (+ βεβαίωση από aade.gr)
 - ▶ **Αριθμός λογαριασμού τράπεζας IBAN** (+ βεβαίωση από internet banking)
 - ▶ **Υπεύθυνη δήλωση** (από gov.gr)
 - ▶ **ΑΜ ΙΚΑ** (αργότερα, + βεβαίωση από efka.gov.gr)

Αξιολόγηση – κατάταξη αιτήσεων

- ▶ Μόνη συνθήκη **αποκλεισμού**:
 - ▶ εξάμηνο φοίτησης πρέπει να είναι ≥ 5
- ▶ Κριτήρια **κατάταξης** αιτήσεων:
 - ▶ Σταθμισμένος Μ.Ο. βαθμολογίας * 10 (50%)
 - ▶ Σύνολο μονάδων ECTS περασμένων μαθημάτων / 180 (40%)
 - ▶ Έτος φοίτησης, 100 μονάδες μέχρι 4^ο έτος, μειώνονται κατά 10 για κάθε επόμενο έτος (10%)
- ▶ Οι πρώτοι φοιτητές της κατάταξης (όσοι και οι διαθέσιμες θέσεις) καλούνται να αναζητήσουν θέση
 - ▶ Ενδέχεται να δοθούν περισσότερες θέσεις ώστε να καλυφθούν όλες οι αιτήσεις

- ▶ Επιλογή από προσφερόμενες θέσεις
 - ▶ <https://praktiki-new.uop.gr/>
 - ▶ <https://atlas.grnet.gr/> (ίσως ευκολότερη αναζήτηση θέσεων)
 - ▶ Επαφή με την ενδιαφερόμενη εταιρεία (βιογραφικό, συνέντευξη, κ.λπ.)
- ▶ Αναζήτηση θέση ιδιωτικά
 - ▶ Εφόσον η εταιρεία με την οποία συμφωνείτε να κάνετε πρακτική άσκηση δεν προσφέρει ήδη θέση, πρέπει να εγγραφεί στο ΑΤΛΑΣ και να «προσφέρει» τη θέση.
- ▶ Κάθε φοιτητής μπορεί να δηλώσει μέχρι **5** θέσεις

- ▶ Ποια να επιλέξω;
 - ▶ Αντικείμενο θέσης
 - ▶ Προοπτική μελλοντικής συνεργασίας
 - ▶ Ποιότητα φορέα
- ▶ Θα με επιλέξουν;
 - ▶ Βιογραφικό, συνέντευξη
 - ▶ Προσωπική επαφή, ενδιαφέρον

- ▶ Δεν γίνεται πρακτική άσκηση παράλληλα με άλλη απασχόληση στον ιδιωτικό ή δημόσιο τομέα.
- ▶ Δεν γίνεται πρακτική στη διάρκεια στρατιωτικής θητείας.
- ▶ Δεν μπορεί να αλλάξει η διάρκεια της πρακτικής.
- ▶ Δεν μπορεί να γίνει διακοπή και επανέναρξη της πρακτικής.
- ▶ Δεν πρέπει να υπάρχει συγγένεια μέχρι Β' βαθμού με τον νόμιμο εκπρόσωπο του φορέα.

Υπογραφή σύμβασης – έναρξη πρακτικής

- ▶ Έναρξη από 1^η κάποιου μήνα
- ▶ Υπογραφή σύμβασης
- ▶ Εγγραφή του φοιτητή στο σύστημα ΕΡΓΑΝΗ **από τον φορέα**
- ▶ Συμπλήρωση **δελτίου εισόδου** στο σύστημα

- ▶ **Πλήρης** απασχόληση, σύμφωνα με τις συνθήκες του φορέα
 - ▶ ωράριο
 - ▶ διά ζώσης ή εξ αποστάσεως εργασία
- ▶ Δυνατότητα **άδειας** τόσες ημέρες όσες και οι μήνες της πρακτικής
 - ▶ δυστυχώς ανεπίσημα
 - ▶ σε **συνεννόηση** με τον φορέα
 - ▶ για **σοβαρούς** λόγους
- ▶ Διευκόλυνση για συμμετοχή σε εξετάσεις, κατόπιν συμφωνίας με τον φορέα
 - ▶ σε **συνεννόηση** με τον φορέα

- ▶ Συμπλήρωση **δελτίου εξόδου**
- ▶ Βεβαίωση επιτυχούς ολοκλήρωσης από τον φορέα
- ▶ **Αξιολόγηση**
 - ▶ του φοιτητή από τον φορέα
 - ▶ του φορέα από τον φοιτητή
- ▶ Βαθμολογία στο μάθημα
- ▶ Πληρωμή (συνολικά, δύο μήνες μετά το τέλος της πρακτικής)

Καλή δουλειά!