



ΕLEVATOR PITCH: ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΣΕ 30"



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- 1) ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ELEVATOR PITCH;
 - 2) ΤΑ 5 ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΝΟΣ ΙΣΧΥΡΟΥ PITCH
 - 3) Η ΔΟΜΗ ΤΩΝ 30 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΩΝ (10-10-10)
 - 4) ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
 - 5) ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΑΝΑ ΚΟΙΝΟ
 - 6) ΓΛΩΣΣΑ ΣΩΜΑΤΟΣ & ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ
 - 7) ΣΥΧΝΑ ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΑΠΟΦΥΓΕΙΣ
 - 8) TEMPLATES
- ## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σε έναν κόσμο που τρέχει, οι ευκαιρίες περνούν μπροστά μας γρήγορα. Το elevator pitch είναι το σύντομο, ουσιαστικό “εισιτήριό” σου για να κερδίσεις προσοχή, να ανοίξεις πόρτες και να ξεκινήσεις μια συζήτηση που μπορεί να αλλάξει την πορεία σου.

Στόχος αυτού του ebook είναι να σου δώσει πρακτικά εργαλεία, δοκιμασμένα παραδείγματα και ξεκάθαρα βήματα ώστε σε 30 δευτερόλεπτα να πεις όσα έχουν πραγματικά σημασία με αυτοπεποίθηση και σαφήνεια.



1) ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ELEVATOR PITCH;

- Σύντομη, δομημένη αυτοπαρουσίαση διάρκειας 20–30 δευτερολέπτων.
- Στόχος: να προκαλέσεις ενδιαφέρον και να “κερδίσεις” μια επόμενη κίνηση (π.χ. συνάντηση, ανταλλαγή στοιχείων, αποστολή CV/portfolio).
- Μορφή: προφορική δήλωση, αλλά και γραπτή (bio, LinkedIn “About”, email intro).

Γιατί μετράει;

- Περιορισμένη προσοχή: λίγα δευτερόλεπτα αρκούν για πρώτη εντύπωση.
- Διαύγεια στόχου: σε βοηθά να ξεκαθαρίσεις ποιος/ποια είσαι και τι θέλεις.
- Δικτύωση: εργαλείο για events, career fairs, interviews, LinkedIn.



2) ΤΑ 5 ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΝΟΣ ΙΣΧΥΡΟΥ PITCH

- ✓ **Ποιος/α είσαι:** όνομα, ταυτότητα (φοιτητής/ρια, νέος επαγγελματίας, τομέας).
- ✓ **Τι κάνεις καλά:** δυνατότητες/δεξιότητες ή εξειδίκευση.
- ✓ **Απόδειξη/αποτέλεσμα:** επίτευγμα, project, μετρήσιμο αποτέλεσμα ή case.
- ✓ **Τι ζητάς/τι επιδιώκεις:** πρακτική, junior ρόλο, μέντορα, συνεργασία.
- ✓ **Hook/Διαφορά σου:** τι σε κάνει αξιομνημόνευτο/η (μοναδικό σημείο).

Formula: Ποιος/α είμαι + Τι κάνω + Απόδειξη + Τι αναζητώ + Hook.



3) Η ΔΟΜΗ ΤΩΝ 30

ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΩΝ (10-10-10)

- **0-10": Ταυτότητα + Εστίαση**

"Είμαι η Άννα, τελειόφοιτη στο Μάρκετινγκ, με πάθος για digital."

- **10-20": Αξία + Απόδειξη**

"Σε project για ΜΚΟ, αύξησα engagement 45% με TikTok στρατηγική."

- **20-30": Αίτημα + Κλείσιμο**

"Ψάχνω πρακτική σε performance marketing. Θα χαρώ να συνδεθούμε."

Tips:

- Σύντομες προτάσεις, ενεργητική φωνή.
- Λεξιλόγιο χωρίς εξειδικευμένες ορολογίες όταν δεν είσαι σίγουρος/η για το κοινό.
- Ένα σαφές "call to action" (CTA).





4) ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

A. Φοιτητής/ρια Πληροφορικής (Junior Dev)

“Γεια σας, είμαι ο Νίκος, φοιτητής Πληροφορικής με εστίαση στο web development. Σε πρόσφατο hackathon, η ομάδα μου δημιούργησε app που μείωσε τον χρόνο αναζήτησης πληροφοριών κατά 30%. Με ενδιαφέρει πρακτική σε frontend με React. Θα μπορούσα να σας στείλω το GitHub μου;”

B. Νέα επαγγελματίας Μάρκετινγκ

“Είμαι η Μαρία, junior marketer με έμφαση στο περιεχόμενο και το performance. Στο τελευταίο μου project, το CTR ανέβηκε 2.1x μέσα σε 6 εβδομάδες. Αναζητώ ρόλο σε data-driven περιβάλλον για να εξελίξω το paid social. Μπορούμε να κανονίσουμε μια σύντομη κλήση;”

Γ. Απόφοιτος Οικονομικών για Consulting

“Ονομάζομαι Γιώργος, απόφοιτος ΟΠΑ, με εμπειρία σε ανάλυση δεδομένων κόστους. Σε case competition, προτείναμε πλάνο μείωσης κόστους 12% για retail. Στοχεύω σε entry-level ρόλο στο consulting. Θα με ενδιέφερε πολύ ένα feedback για το CV μου.”

Δ. Νεοφυής Ιδέα/Startup

“Είμαι η Ελένη, συνιδρύτρια της AgroLens, πλατφόρμας που βοηθά μικροκαλλιεργητές να προβλέπουν ζήτηση με απλά dashboards. Στους πρώτους 3 μήνες, 25 αγρότες μείωσαν σπατάλη 18%. Αναζητούμε advisors σε agri-supply chains. Θα θέλατε ένα demo;”

Ε. Αναζήτηση Πρακτικής σε HR

“Γεια σας, είμαι η Ζωή, τελιόφοιτη ΔΑΔ με εστίαση στο employer branding. Στο πανεπιστήμιο, ηγήθηκα ομάδας που ανέβασε τις αιτήσεις για φοιτητικό club κατά 60% με targeted καμπάνια. Αναζητώ internship σε HR. Μπορώ να σας στείλω portfolio ενεργειών;”



5) ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΑΝΑ ΚΟΙΝΟ

- Προς Recruiter: απλότητα, keywords ρόλου, σαφές αίτημα.
- Προς Hiring Manager: αποτέλεσμα/impact, σύνδεση με ανάγκες ομάδας.
- Προς Mentor/Καθηγητή: στόχοι μάθησης, projects, αναζήτηση καθοδήγησης.
- Σε Networking Event: ελαφρύτερο ύφος, έμφαση στη “σπίθα” σου.
- Σε Τεχνικό Ακροατήριο: συγκεκριμένες τεχνολογίες/μετρικές/stack.

6) ΓΛΩΣΣΑ ΣΩΜΑΤΟΣ & ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

- ✓ **Στάση σώματος:** όρθιος/α, ανοικτοί ώμοι, σταθερή επαφή με το βλέμμα.
- ✓ **Ρυθμός:** 140–160 λέξεις/λεπτό, καθαρές παύσεις.
- ✓ **Χαμόγελο και φιλικός τόνος,** χωρίς υπερβολή.
- ✓ **Μικρή ιστορία (micro-story)** 1 πρότασης για να “δέσει” το μήνυμα.
- ✓ **Κλείσιμο με ευγένεια:** “Θα χαρώ να συνεχίσουμε τη συζήτηση.”



7) ΣΥΧΝΑ ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΑΠΟΦΥΓΕΙΣ

- **Πολυλογία/ασάφεια:** κόψε οτιδήποτε δεν οδηγεί στο CTA.
- **Χωρίς απόδειξη:** πες 1 αριθμό, 1 αποτέλεσμα, 1 case.
- **Αόριστο αίτημα:** ζήτη κάτι συγκεκριμένο και ρεαλιστικό.
- **Μη προσαρμογή:** άλλαξε παραδείγματα/λέξεις-κλειδιά ανά κοινό.
- **Χαμηλή ενέργεια:** εξάσκηση σε φιλικό περιβάλλον, ηχογράφηση/feedback.

8) TEMPLATES

Γενικό Template

“Γεια, είμαι [Όνομα], [ιδιότητα/σπουδές] με εστίαση σε [τομέα]. Πρόσφατα [έργο/αποτέλεσμα με αριθμό]. Αυτή τη στιγμή αναζητώ [στόχο/ρόλο]. Θα χαρώ [επόμενο βήμα/CTA];”

Τεχνικό/IT

“Είμαι [Όνομα], junior [ρόλος], δουλεύω με [τεχνολογίες]. Σε [project/hackathon], [συγκεκριμένο αποτέλεσμα]. Αναζητώ ρόλο σε [stack/τομέα]. Μπορώ να σας στείλω το GitHub/portfolio;”

Δημιουργικό/Μάρκετινγκ

“Ονομάζομαι [Όνομα], content/performance marketer. Σε [καμπάνια], πετύχαμε [μετρική]. Θέλω να εξελιχθώ σε [ειδίκευση]. Ενδιαφέρεστε για μια σύντομη κουβέντα;”

Consulting/Business

“Είμαι [Όνομα], απόφοιτος/α [τμήμα], με projects σε [κλάδο]. Πρόσφατα προτείναμε λύση με [impact%]. Στοχεύω σε [entry-level ρόλο]. Θα εκτιμούσα feedback στο CV μου.”



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Το elevator pitch δεν είναι απλώς μια τεχνική παρουσίασης, είναι ένα εργαλείο προσωπικής εξέλιξης. Μαθαίνοντας να μιλάς για τον εαυτό σου με σαφήνεια, μαθαίνεις και να σκέφτεσαι με σαφήνεια. Μέσα από την εξάσκηση, ανακαλύπτεις όχι μόνο πώς να πεις τι κάνεις, αλλά και γιατί το κάνεις· ποια είναι η “ιστορία” πίσω από τα δυνατά σου σημεία και πώς αυτή συνδέεται με τις ευκαιρίες που αναζητάς.

Η ουσία ενός καλού pitch δεν βρίσκεται στο να εντυπωσιάσεις, αλλά στο να επικοινωνήσεις αυθεντικότητα, προετοιμασία και αντίληψη του κοινού σου. Όταν καταφέρεις να δείξεις ότι ξέρεις ποιος/ποια είσαι, τι φέρνεις στο τραπέζι και πού θες να πας, τότε έχεις κάνει ήδη το πιο δύσκολο βήμα προς την επαγγελματική σου ωριμότητα.



RESOURCES

Κι αφού μάθεις να συστήνεσαι με αυτοπεποίθηση, το επόμενο βήμα είναι να προετοιμαστείς για τη συνέντευξη που θα έρθει μετά.

👉 Δες τα σχετικά άρθρα με πρακτικές συμβουλές, ερωτήσεις και παραδείγματα στο blog μας που θα σε βοηθήσουν να ξεχωρίσεις από την πρώτη κιόλας συνέντευξη.

ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

