



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Πρόσκληση υποβολής αίτησης υποψηφιότητας για κινητικότητα προπτυχιακών και μεταπτυχιακών φοιτητών/τριών στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ Εντατικά Προγράμματα Βραχυχρόνιας Μικτής Κινητικότητας (Blended Intensive Programs - BIPs) που οργανώνει η Σχολή Πολιτικών, Διοικητικών και Επικοινωνιακών Επιστημών του Πανεπιστημίου Babeș-Bolyai της Ρουμανίας με τίτλο «Health4Media – 2nd Edition» για το σχέδιο 2024-1-RO01-KA131-HED

Τετάρτη, 23 Ιουλίου 2025

Το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, στο πλαίσιο του Προγράμματος Erasmus+ Εντατικά Προγράμματα Μικτής Κινητικότητας (KA131)_Blended Intensive Programs – BIPs _Βραχυχρόνια Κινητικότητα Φοιτητών/τριών για Σπουδές, προσκαλεί τους/τις φοιτητές/τριες όλων των κύκλων σπουδών που είναι εγγεγραμμένοι/νες σε Τμήματα των οποίων οι σπουδές σχετίζονται με: Επικοινωνία, Δημοσιογραφία, Δημόσιες Σχέσεις, Ψυχολογία ή συναφείς επιστημονικούς κλάδους, να υποβάλουν αίτηση για συμμετοχή στο BIP με τίτλο: “Health4Media”; που οργανώνει το Πανεπιστήμιο Babeș-Bolyai στην πόλη Κλουζ-Ναπόκα της Ρουμανίας

Αναλυτικότερα: Δράσεις και Θεματικές Ενότητες του BIP

Το BIP με τίτλο: “Health4Media” είναι ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα σχεδιασμένο να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα των επαγγελματιών των ΜΜΕ, αντιμετωπίζοντας τις μοναδικές προκλήσεις του επαγγέλματος μέσα από έναν συνδυασμό διαδικτυακών και επιτόπιων δράσεων. Κατά τη διάρκεια των πέντε ημερών δια ζώσης συμμετοχής, οι φοιτητές/τριες θα λάβουν μέρος σε εργαστήρια, μελέτες περίπτωσης και συνεδρίες ευεξίας, εστιάζοντας στη διαχείριση άγχους, την πρόληψη επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) και την αντιμετώπιση τραυματικών εμπειριών. Οι θεματικές ενότητες, περιλαμβάνουν: συναισθηματική ανθεκτικότητα, μηχανισμούς αντιμετώπισης, ψυχική υγιεινή, ενώ οι διαδραστικές ομαδικές δραστηριότητες ενισχύουν τη συνεργασία και την αλληλοστήριξη μεταξύ των συμμετεχόντων/σών. Το πρόγραμμα ολοκληρώνεται με παρουσιάσεις έργων, προσφέροντας στους/στις φοιτητές/τριες πρακτικά εργαλεία και στρατηγικές για τη διατήρηση της ψυχικής τους ευεξίας σε περιβάλλοντα υψηλής πίεσης.

Χρονική Διάρκεια και Όρια Συμμετοχής για το BIP

Η διάρκεια του προγράμματος περιλαμβάνει την εικονική κινητικότητα (online) από 1 έως 2 Απριλίου 2026 και τη φυσική κινητικότητα (δια ζώσης) από 20 έως 24 Απριλίου 2026, η οποία θα πραγματοποιηθεί στο Πανεπιστήμιο Babeș-Bolyai στην πόλη Κλουζ-Ναπόκα της Ρουμανίας.

Πιστωτικές Μονάδες και Παράρτημα Διπλώματος

Οι συμμετέχοντες/ουσες που παρακολουθήσουν επιτυχώς και τις δύο φάσεις του BIP (εικονική



και φυσική κινητικότητα) θα λάβουν πιστωτικές μονάδες 3 ECTS, οι οποίες θα καταχωρηθούν στο Παράρτημα Διπλώματος.

Τι Προσφέρει το BIP

- ✓ Κατανόηση των ψυχοκοινωνικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι επαγγελματίες των ΜΜΕ,
- ✓ Ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης και αυτοφροντίδας,
- ✓ Διεπιστημονική προσέγγιση με συμμετέχοντες/σες καθηγητές/τριες από όλη την Ευρώπη,
- ✓ Ευκαιρίες για διεθνή συνεργασία και ανταλλαγή εμπειριών.

Προϋποθέσεις Συμμετοχής στο BIP

Οι ενδιαφερόμενοι/νες πρέπει να πληρούν τα εξής:

- ✓ Να είναι εγγεγραμμένοι/νες σε προπτυχιακό ή μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, που μπορεί να αναγνωρίσει τις 3 προσφερόμενες πιστωτικές μονάδες ECTS,
- ✓ Καθώς η γλώσσα διδασκαλίας είναι τα Αγγλικά, να διαθέτουν αποδεδειγμένο επίπεδο γνώσης αγγλικής γλώσσας, τουλάχιστον B2.

Απαραίτητα Δικαιολογητικά Υποβολής

1. Υπογεγραμμένη αίτηση εκδήλωσης ενδιαφέροντος προς το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου (ηλεκτρονική μορφή διαθέσιμη στον σύνδεσμο της ανακοίνωσης)
2. Student Application Form for Blended Intensive Programme, Academic Year 2025-2026, Πανεπιστήμιο Babeș-Bolyai (ηλεκτρονική μορφή διαθέσιμη στον σύνδεσμο της ανακοίνωσης)
3. Πιστοποιητικό αναλυτικής βαθμολογίας με τον μέσο όρο βαθμολογίας
4. Αποδεικτικό γνώσης αγγλικής γλώσσας επιπέδου B2 και άνω
5. Βιογραφικό σημείωμα στα ελληνικά και στα αγγλικά
6. Φωτοαντίγραφο αστυνομικής ταυτότητας ή διαβατηρίου

Επιπλέον Δικαιολογητικά Υποβολής για Μεταπτυχιακούς και Διδακτορικούς Φοιτητές/τριες

Οι μεταπτυχιακοί και διδακτορικοί φοιτητές/τριες οφείλουν να υποβάλουν επιπλέον τα παρακάτω δικαιολογητικά:

- **Για Μεταπτυχιακούς Φοιτητές/τριες:**
 - ο Βεβαίωση εγγραφής από τη Γραμματεία του Τμήματος



- Βεβαίωση επιβλέποντα καθηγητή/τριας για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα κινητικότητας
- **Για Διδακτορικούς Φοιτητές/τριες:**
 - Βεβαίωση εγγραφής από τη Γραμματεία του Τμήματος
 - Βεβαίωση από την Τριμελή Επιτροπή ή τον/την επιβλέποντα καθηγητή/τρια, όπου να αναφέρεται η σύμφωνη γνώμη για τη συμμετοχή στην κινητικότητα

Χρηματοδότηση – Ειδική Μέριμνα για Ομάδες με Λιγότερες Ευκαιρίες

Η συμμετοχή σε κινητικότητα για σπουδές με φυσική παρουσία στο εξωτερικό υποστηρίζεται οικονομικά από το Πρόγραμμα Erasmus+, καλύπτοντας έξοδα ταξιδιού και διαβίωσης, σύμφωνα με τις εθνικές κλίμακες επιχορήγησης του ΙΚΥ, όπως αυτές αναρτώνται στην επίσημη ιστοσελίδα: <https://www.iky.gr/erasmus>. **Φοιτητές/τριες που ανήκουν σε ομάδες με λιγότερες ευκαιρίες** (βάσει κοινωνικών, οικονομικών ή ιατρικών κριτηρίων, αναπηρίας, κ.ά.) έχουν τη δυνατότητα να αιτηθούν επιπλέον χρηματοδότηση, σύμφωνα με τις σχετικές προβλέψεις και οδηγίες στους παρακάτω συνδέσμους:

- [Φοιτητές με αναπηρία / ειδικές ανάγκες – Erasmus+ UoP \(σελ. 1\)](#)
- [Φοιτητές με λιγότερες ευκαιρίες – Erasmus+ UoP \(σελ. 2\)](#)

Για περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη σχετικά με τη διαδικασία αιτήσεων, οι ενδιαφερόμενοι/ες μπορούν να απευθύνονται στα Γραφεία Erasmus του Ιδρύματος ([Διαθέσιμα στοιχεία επικοινωνίας: https://www.uop.gr/the-international-relations-team](#)) ή στον/την Ακαδημαϊκό/ή Συντονιστή/τρια Erasmus+ του Τμήματός τους ([Διαθέσιμα στοιχεία επικοινωνίας: https://erasmus.uop.gr/coordinator-k131](#))

Υποβολή Αιτήσεων – Προθεσμία - Πληροφορίες & Υποστήριξη

Η αίτηση και τα απαιτούμενα δικαιολογητικά θα υποβάλλονται **από την ημερομηνία δημοσίευσης της παρούσας ανακοίνωσης έως και τη Δευτέρα, 8 Σεπτεμβρίου 2025 και ώρα 23:00**, αποκλειστικά **μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου** στα κατά τόπους Γραφεία Erasmus του Ιδρύματος ([Διαθέσιμα στοιχεία επικοινωνίας: https://erasmus.uop.gr/](#)) ως εξής:

- Για τα Τμήματα Διοίκησης Επιχειρήσεων & Οργανισμών, Λογιστικής & Χρηματοοικονομικής, Γεωπονίας, Επιστήμης & Τεχνολογίας Τροφίμων, Λογοθεραπείας, Επιστήμης Διατροφής & Διαιτολογίας, Ψηφιακών Συστημάτων : erasmus.kal@go.uop.gr

Γραφείο Erasmus (ΚΑΛΑΜΑΤΑ), τηλ. 27210 45171, 45190



- Για τα Τμήματα της Σχολής Μηχανικών (Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών, Μηχανολόγων Μηχανικών, Πολιτικών Μηχανικών) :
erasmus.pat@uop.gr

Γραφείο Erasmus (ΠΑΤΡΑ) τηλ. 2610 369150

- Λοιπά Τμήματα: erasmus@uop.gr

Γραφείο Erasmus (ΝΑΥΠΛΙΟ) τηλ. 27520 70222

Οι ενδιαφερόμενοι/ες φοιτητές/τριες, πριν την υποβολή της αίτησής τους και για οποιαδήποτε διευκρίνιση, μπορούν να επικοινωνούν:

Με τον/την Ακαδημαϊκό/ή Συντονιστή/τρια Erasmus+ του Τμήματός τους Διαθέσιμα στοιχεία επικοινωνίας: <https://erasmus.uop.gr/coordinator-k131>

Με το Γραφείο Διεθνών Σχέσεων του Ιδρύματος (Διαθέσιμα στοιχεία επικοινωνίας: <https://www.uop.gr/the-international-relations-team>) iro@go.uop.gr τηλ. 2710 230008

Για περισσότερες πληροφορίες, οι ενδιαφερόμενοι/ες μπορούν επιπλέον, να επικοινωνούν μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με την κα Carmen Tagsorean, υπεύθυνη του BIP Health4Media, στο email: carmen.tagsorean@ubbcluj.ro ή με την κα Liana Lupu υπεύθυνη του Erasmus+ Office του University Babeș-Bolyai, στο email: liana.lupu@ubbcluj.ro

Διαδικασία Επιλογής - Ενστάσεις

Η κατάταξη των αιτήσεων πραγματοποιείται βάσει των κριτηρίων μοριοδότησης του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, όπως ορίζονται στον Οδηγό Κινητικότητας Erasmus+ 2025, διαθέσιμο στον σύνδεσμο: <https://erasmus.uop.gr/mobility-regulation-erasmus>

Ο προβλεπόμενος αριθμός συμμετεχόντων/σών στο BIP είναι δέκα (10) άτομα. Επισημαίνεται ότι ο αριθμός αυτός δύναται να αυξηθεί έως και δεκαπέντε (15) άτομα, εφόσον εκδηλωθεί αυξημένο ενδιαφέρον και υπάρχει επαρκής διαθεσιμότητα χρηματοδότησης. Σε κάθε περίπτωση, ο τελικός αριθμός των συμμετεχόντων/σών που θα μετακινηθούν θα καθοριστεί βάσει των διαθέσιμων χρηματικών υπολοίπων του Προγράμματος Erasmus+.

Σημαντικές Επισημάνσεις

- Η ανακοίνωση των αποτελεσμάτων πραγματοποιείται μέσω αποστολής προσωπικού ηλεκτρονικού μηνύματος στους/στις υποψήφιους/ες.
- Οι αιτήσεις που δεν εγκρίνονται, καταγράφονται σε ειδικό έντυπο με σαφή αιτιολόγηση της απόρριψης.
- Προτεραιότητα δίνεται σε υποψήφιους/ες χωρίς προηγούμενη συμμετοχή σε πρόγραμμα κινητικότητας Erasmus+.



- Σε περίπτωση ισοβαθμιών ή ανεπαρκούς χρηματοδότησης, προηγούνται οι επιλαχόντες/ούσες με βάση τη σειρά κατάταξης.
- Την ευθύνη για την ακρίβεια και πληρότητα της υποβαλλόμενης αίτησης, καθώς και για την ορθή χρήση των πληροφοριών, φέρει αποκλειστικά ο/η αιτών/ούσα.
- Οι ενστάσεις υποβάλλονται ηλεκτρονικά προς την Επιτροπή Ενστάσεων, εντός τριών (3) εργάσιμων ημερών από την κοινοποίηση των αποτελεσμάτων.
- Για το Τμήμα Πολιτικής Επιστήμης και Διεθνών Σχέσεων, ισχύουν πρόσθετα κριτήρια αξιολόγησης, διαθέσιμα στον σύνδεσμο: <https://pedis.uop.gr>.
- Σε μεταγενέστερο στάδιο, οι επιλεγμένοι/ες υποψήφιοι/ες θα χρειαστεί να υπογράψουν τη Συμφωνία Εκμάθησης (Online Learning Agreement).

Εκ μέρους του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου
Η Αντιπρύτανης Διοικητικών Υποθέσεων, Διεθνών Σχέσεων & Εξωστρέφειας
Καθηγήτρια Ευθαλία (Ελία) Χατζηγιάννη

Συνημμένα αρχεία:

- Αίτηση εκδήλωσης ενδιαφέροντος προς το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου
- Student Application Form for Blended Intensive Programme, Academic Year 2025-2026, Πανεπιστήμιο Babeș-Bolyai
- Αφίσα του BIP



ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΑΙΤΗΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

ERASMUS+ ΕΝΤΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΡΑΧΥΧΡΟΝΙΑΣ ΜΙΚΤΗΣ
ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ (BLENDED INTENSIVE PROGRAM)

BIP Health4Media

ΠΡΟΦΕΣΜΙΑ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΑΙΤΗΣΕΩΝ: ΔΕΥΤΕΡΑ, 8 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2025

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Όνοματεπώνυμο:
Πατρώνυμο:
Ημερομηνία γέννησης:
Αρ. Δελτίου Ταυτότητας ή Διαβατηρίου:
Ημερομηνία έκδοσης & Εκδόσα Αρχή:
Διεύθυνση μόνιμης κατοικίας:
Τηλέφωνο επικοινωνίας: Σταθερό _____ / Κινητό _____
Email: _____

ΑΙΤΗΣΗ ΠΡΟΣ ΠΑΠΕΛ



Central de Cooperări Internaționale
Str. Avram Iancu nr. 68
Tel.: 0264-42.97.62
cci@ubbcluj.ro
Cluj-Napoca, RO-400083



STUDENT APPLICATION FORM for Blended Intensive Programme

ACADEMIC YEAR 2025-2026

Name of the BIP: Health4Media
Period of the BIP: Virtual: 01 and 02 April 2026, Physical: 20 – 24 April 2026

This application should be filled in electronically. You are kindly asked to fill in ALL the fields!

STUDENT'S PERSONAL DATA (to be completed by the student applying)	
Citizenship: _____	
Family name: _____	First name(s): _____
Sex: _____	Level of study: Bachelor ☐ Master ☐ Ph.D ☐
Date of birth: _____	E-mail address: _____
Place of Birth: _____	Permanent address (if different): _____
Current address: _____	_____
_____	_____
_____	_____

Student Application Form Babeș-Bolyai

HEALTH4MEDIA
BLENDED INTENSIVE PROGRAMME
Babeș-Bolyai University, Cluj-Napoca, Romania

Online: April 1-2, 2025 On-site: April 7-11, 2025

Who Should Attend?
Bachelor's and Master's students in Journalism, Communication, and Psychology, with a B2 level in English.

Why Join Health4Media?

- Gain insights into mental health issues faced by media professionals.
- Learn practical coping and self-care strategies from experts.
- Connect with peers in a supportive, engaging environment.

How to register?
Contact the Erasmus office at your university.
For more information, reach out to us at carmen.lagiu@name.ubbcluj.ro

ΑΦΙΣΑ BIP

