

# Καριεροσκόπιο:

Κοιτάζοντας Μέσα

Κοιτάζοντας Έξω

Κοιτάζοντας Γύρω

*Careerscope*  
*Norman Amundson*  
*Gray Poehnell*  
*Mark Pattern*

Επιστημονική επιμέλεια  
Βλαχάκη Φωτεινή  
Γαϊτάνης Δημήτρης  
Κακαρούχα Παρασκευή  
Τετραδάκου Σταυρούλα

Copyright © 2005 Norman E. Amundson και Gray R. Poehnell.

Copyright © 2007 για την Ελλάδα Εθνικό Κέντρο Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Κ.Ε.Π.).

Απαγορεύεται η μερική ή ολική αναπαραγωγή του παρόντος βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο χωρίς προηγούμενη άδεια του εκδότη. Εξαιρείται η χρήση σύντομων αποσπασμάτων σε δημοσιεύματα και η αντιγραφή των πρόσθετων φύλλων εργασιών σύμφωνα με τις οδηγίες του βιβλίου.

Σχέδιο εξωφύλλου & εικονογράφηση: Spencer Frühling  
Διάταξη κειμένου: Gray Poehnell

Σημείωμα του συγγραφέα: Θα θέλαμε να δηλώσουμε ότι έχει γίνει χρήση του ακόλουθου υλικού από προηγούμενες εκδόσεις:

«Ο τροχός», Amundson, N.E. (1989). «Model for Individual Counseling.» *Journal of Employment Counseling*, 26, 132-38.

Υλικό προσωπικού φακέλου επαγγελματικών προσόντων από το «The Portfolio Conversation», Poehnell, G.P. & Amundson, N.E. (2001).

«Προσωπικές αντιλήψεις για τη διερεύνηση των δυνατοτήτων της σταδιοδρομίας» διασκευασμένο από το *Guiding Circles*, Amundson, N.E., McCormick, R. & Poehnell, G.P. (2003).

«Οι μεταβιβάσιμες δεξιότητές μου» και «Οι προσωπικές αξίες μου» από τους Amundson, N.E., Borgen, W.A., Westwood, M.J., και Swain, D.A. *Group 1 Re-assessing Options: Changes in Occupational Direction*.

«Οι εργασιακές αξίες μου» από τους Amundson, N., Klein, H. και Poehnell, G. (1992). *The Future Is Yours: A guide to finding employment*.

«Προσωπικές αντιλήψεις για τη διερεύνηση των δυνατοτήτων της σταδιοδρομίας» από τον Amundson, N.E. (1984). «Career Counselling with Primary Group Involvement». *Canadian Counsellor*, 18, 180-186.

«Αξιολόγηση των επιλογών της σταδιοδρομίας μου» από τους Amundson, N.E. και Stone, D. (1992). *The VanCity Career Development Program*.

# Πρόλογος

Τα τελευταία χρόνια οι διαρκείς μεταβολές του κόσμου της εργασίας, έχουν καταστήσει επιτακτική την ανάγκη της συνεχούς υποστήριξης του ατόμου, ώστε να διέλθει ομαλά από όλα τα στάδια της επαγγελματικής του ανάπτυξης.

Σήμερα περισσότερο από ποτέ έχει γίνει σαφές ότι η είσοδος του ατόμου στον κόσμο της εργασίας δεν είναι το αποτέλεσμα μιας στιγμιαίας απόφασης, αλλά μιας μακρόχρονης εξελικτικής πορείας που πρέπει να χαρακτηρίζεται από την συστηματική προετοιμασία του ατόμου για να αντιμετωπίσει με επιτυχία τις προκλήσεις του κόσμου αυτού.

Το Εθνικό Κέντρο Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Κ.Ε.Π.) αξιοποιώντας το θεσμικό του ρόλο ως φορέα συντονισμού, υποστήριξης, πιστοποίησης και ενδυνάμωσης της δράσης όσων προσφέρουν υπηρεσίες Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού στην εκπαίδευση, την κατάρτιση και την απασχόληση, συμβάλλει στην επιμόρφωση των στελεχών της Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού σε συνεργασία ή και συμπληρωματικά με τις υπάρχουσες δομές των αρμόδιων Υπουργείων Απασχόλησης και Κοινωνικής Προστασίας και Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων. Στο πλαίσιο αυτό έχει αναλάβει την επιμόρφωση Επιστημονικών και Πληροφοριακών Εγχειριδίων με εξειδικευμένη θεματολογία (Συγχρηματοδότηση: EUROGUIDANCE – LEONARDO DA VINCI – Προγράμματα Ευρωπαϊκής Ένωσης & Τακτικός προϋπολογισμός Ε.Κ.Ε.Π.) με σκοπό να καλύψει τις διαπιστωμένες ανάγκες των στελεχών Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού σε πληροφοριακό και επιστημονικό υλικό.

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας αποτελεί την ελληνική έκδοση του Καναδικού εγχειριδίου συμβουλευτικής σταδιοδρομίας “Careerscope” των **Norman Amundson, Gray Poehnell** και **Mark Pattern**. Έχει ως στόχο να χρησιμοποιηθεί από τον Λειτουργό Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού, ώστε να βοηθήσει τον συμβουλευόμενο να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του, να συνειδητοποιήσει ποια είναι τα προσόντα του, να διερευνήσει εναλλακτικές εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές κατά τον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας του, να θέσει τους επαγγελματικούς του στόχους, να πάρει συνετές αποφάσεις για την υλοποίηση των στόχων αυτών, αλλά και να ξεπεράσει με επιτυχία όποια τυχόν εμπόδια εμφανίζονται στην πορεία.

Το βιβλίο περιέχει μια σειρά ασκήσεων με την βοήθεια των οποίων και με την υποστήριξη του Λειτουργού οι νέοι ή οι άνεργοι θα αντιληφθούν τα προσωπικά χαρακτηριστικά τους (ενδιαφέροντα, δεξιότητες, αξίες κ.ά.), θα μάθουν να τα υποστηρίζουν και να τα παρουσιάζουν με τη βοήθεια του προσωπικού φακέλου επαγγελματικών προσόντων (portfolio) και ανάλογα με τις απαιτήσεις κάθε εργασίας και να δημιουργούν τον δικό τους προσωπικό «τροχό της σταδιοδρομίας». Ελπίζουμε ότι το εγχειρίδιο αυτό θα συμβάλει θετικά τόσο στην υποστήριξη του έργου των Λειτουργών Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού, όσο και στον επαγγελματικό προσανατολισμό των νέων και στον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας τους.

# Συγγραφείς

Ο Δρ Norman Amundson είναι καθηγητής στην Παιδαγωγική Σχολή του Πανεπιστημίου της Βρετανικής Κολομβίας. Είναι διεθνώς αναγνωρισμένος στο χώρο της Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας και έχει δημοσιεύσει πληθώρα ακαδημαϊκών και επιστημονικών άρθρων.

Ο Gray Poehnell είναι σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού με μεγάλη εμπειρία στην έρευνα, την ανάπτυξη και τη συγγραφή προγραμμάτων συμβουλευτικής της απασχόλησης. Είναι έμπειρος εκπαιδευτής, που έχει δουλέψει με μια μεγάλη γκάμα πελατών και έχει εκπαιδεύσει συμβούλους σταδιοδρομίας τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο.

Ο Mark Pattern είναι καθηγητής δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στη σχολική περιφέρεια του Surrey με εμπειρία στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας, την πληροφορική και το μάρκετινγκ. Ο Mark ηγήθηκε της ανάπτυξης προγραμμάτων δημιουργίας προσωπικών φακέλων (portfolio) επαγγελματιών προσόντων στη δευτεροβάθμια και μεταδευτεροβάθμια εκπαίδευση. Βρίσκεται στο στάδιο ολοκλήρωσης του Μεταπτυχιακού Προγράμματος (M.Ed.) στη Συμβουλευτική Ψυχολογία στο UBC (Πανεπιστήμιο Βρετανικής Κολομβίας).

# Περιεχόμενα

<b>Εισαγωγή:</b>	<b>Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον οδηγό</b>	<b>7</b>
	Δραστηριότητα 1: Ο προσωπικός τροχός μου	50
<b>1 Προετοιμαστείτε</b>		<b>8</b>
	Δραστηριότητα 2: Οι πεποιθήσεις μου για την καριέρα	9
	Συνήθεις μύθοι για την επαγγελματική σταδιοδρομία	10
<b>2 Γνωρίστε τον εαυτό σας: Μέρος 1, Ο προσωπικός μου φάκελος επαγγελματικών προσόντων (Portfolio)</b>		<b>12</b>
	Δραστηριότητα 3: Προετοιμασία του προσωπικού φακέλου επαγγελματικών προσόντων 1: Ποιος είμαι;	13
	Τι είναι ο προσωπικός φάκελος επαγγελματικών προσόντων;	14
	Δραστηριότητα 4: Προετοιμασία του προσωπικού φακέλου επαγγελματικών προσόντων 2: Το χρονοδιάγραμμα του προσωπικού φακέλου	15
	Χρήσεις του προσωπικού φακέλου	16
	Το στοιχείο/ απόδειξη	17
	Δημιουργία προσωπικού φακέλου επαγγελματικών προσόντων	18
	Δραστηριότητα 5: Οι ιδέες μου για στοιχεία	19
	Ανάλυση των στοιχείων	23
	Δραστηριότητα 6: Ανάλυση των στοιχείων	24
	Δραστηριότητα 7: Κ.Ε.Δ.Α.	26
	Επιλογή των καλύτερων στοιχείων	28
	Δραστηριότητα 8: Τα καλύτερα στοιχεία μου	29
<b>3 Γνωρίστε τον εαυτό σας: Μέρος 2, Ο τροχός μου</b>		<b>30</b>
	Ο τροχός	31
	<b>Δεξιότητες</b>	<b>33</b>
	Δραστηριότητα 9: Τα επιτεύγματά μου	34
	Δραστηριότητα 10: Οι μεταβιβάσιμες δεξιότητές μου	36
	Δραστηριότητα 11: Ο προσωπικός τροχός μου: Δεξιότητες	38
	<b>Προσωπικό στυλ</b>	<b>39</b>
	Δραστηριότητα 12: Τα προσωπικά μου χαρακτηριστικά	40
	Δραστηριότητα 13: Ο προσωπικός τροχός μου: Προσωπικό στυλ	41
	<b>Ενδιαφέροντα</b>	<b>42</b>
	Δραστηριότητα 14: Τα ενδιαφέροντά μου	43
	Δραστηριότητα 15: Ο προσωπικός τροχός μου: Ενδιαφέροντα	44
	<b>Αξίες</b>	<b>45</b>
	Δραστηριότητα 16: Οι εργασιακές αξίες μου	46
	Δραστηριότητα 17: Ο προσωπικός τροχός μου: Αξίες	48
	<b>Οι σημαντικοί άλλοι</b>	<b>49</b>
	Δραστηριότητα 18: Οι σημαντικοί άλλοι	52

	Δραστηριότητα 19: Προσωπικές αντιλήψεις για τη διερεύνηση των δυνατοτήτων σταδιοδρομίας	53
	Δραστηριότητα 20: Ο προσωπικός τροχός μου: Οι σημαντικοί άλλοι	57
	<b>Μαθησιακές εμπειρίες, επαγγελματικές εμπειρίες &amp; εμπειρίες ζωής</b>	<b>58</b>
	Δραστηριότητα 21: Ανάλυση μιας μαθησιακής εμπειρίας	59
	Δραστηριότητα 22: Ο προσωπικός τροχός μου: Μαθησιακές εμπειρίες	60
	Δραστηριότητα 23: Ανάλυση μιας επαγγελματικής εμπειρίας/εμπειρίας ζωής	61
	Δραστηριότητα 24: Ο προσωπικός τροχός μου: Επαγγελματικές εμπειρίες/εμπειρίες ζωής	62
	<b>Ευκαιρίες Σταδιοδρομίας</b>	<b>63</b>
	Δραστηριότητα 25: Πιθανές ευκαιρίες σταδιοδρομίας	64
	Δραστηριότητα 26: Ο προσωπικός τροχός μου: Επαγγελματικές ευκαιρίες	65
	<b>Συναρμολόγηση του παζλ</b>	<b>66</b>
	Δραστηριότητα 27: Οι 10 σημαντικότεροι παράγοντες για το σχεδιασμό σταδιοδρομίας	67
<b>4</b>	<b>Αντιληφθείτε τις εναλλακτικές επιλογές σας</b>	<b>68</b>
	<b>Δημιουργία εναλλακτικών επιλογών σταδιοδρομίας</b>	<b>69</b>
	Δραστηριότητα 28: Εναλλακτικές επιλογές σταδιοδρομίας	70
	Δραστηριότητα 29: Χαρτογράφηση των εναλλακτικών επιλογών σταδιοδρομίας	72
	<b>Διερεύνηση των εναλλακτικών επιλογών</b>	<b>74</b>
	Δραστηριότητα 30: Συνέντευξη για τη συγκέντρωση πληροφοριών (επαγγέλματα)	76
	Δραστηριότητα 31: Επαγγελματικές πληροφορίες	77
	Δραστηριότητα 32: Συνέντευξη για τη συγκέντρωση πληροφοριών (εκπαίδευση)	78
	Δραστηριότητα 33: Εκπαιδευτικές πληροφορίες	79
<b>5</b>	<b>Επιλέξτε κατεύθυνση</b>	<b>80</b>
	<b>Επιέντρωση στις καλύτερες εναλλακτικές επιλογές</b>	<b>81</b>
	Δραστηριότητα 34: Σύγκριση των τροχών της σταδιοδρομίας	82
	Δραστηριότητα 35: Αξιολόγηση των εναλλακτικών επαγγελματικών επιλογών	83
	Δραστηριότητα 36: Σύγκριση πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων	85
	<b>Υπερπήδηση των εμποδίων</b>	<b>86</b>
	Δραστηριότητα 37: Υπερπήδηση εμποδίων	88
	Δραστηριότητα 38: Καθορισμός μακροπρόθεσμων επαγγελματικών στόχων	90
<b>6</b>	<b>Κάντε την αρχή</b>	<b>91</b>
	<b>Το επόμενο βήμα</b>	<b>92</b>
	Δραστηριότητα 39: Προσδιορισμός του επόμενου βήματος	93
	Δραστηριότητα 40: Άντληση πληροφοριών από τον τροχό & τα σχέδιά μου	94
	Δραστηριότητα 41: Συμβόλαιο δράσης για το επόμενο βήμα	95
	<b>Συμπέρασμα</b>	<b>96</b>
	Πρόσθετες πηγές – Βιβλία	97

# Εισαγωγή

*Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον οδηγό.*

## Καριεροσκόπιο

Σκοπός αυτού του οδηγού είναι να σας βοηθήσει να εξετάσετε τις εναλλακτικές εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές σας.

**Αυτό το βιβλίο ασκήσεων είναι δικό σας. Κάντε το δικό σας.** Μη διστάσετε να υπογραμμίσετε, να σχεδιάσετε, να σημειώσετε με ✓ τα κουτάκια, να κρατήσετε σημειώσεις και ό,τι άλλο θα σας βοηθήσει να το αξιοποιήσετε πλήρως.

Ήρθε η ώρα....

## Να κοιτάξετε μέσα

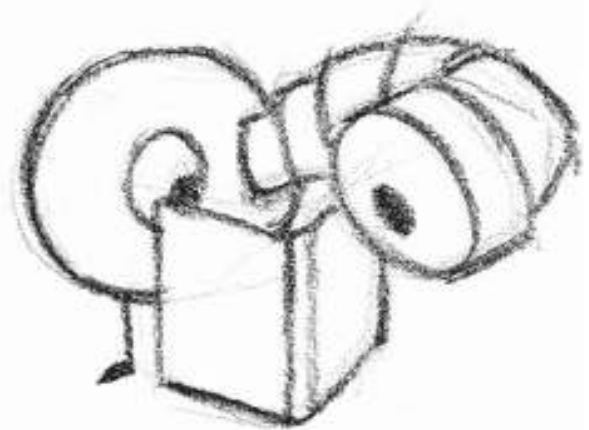
για να εξετάσετε ποιοι είστε

## Να κοιτάξετε έξω

για να εξετάσετε τι μπορείτε να κάνετε - τις εναλλακτικές εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές σας

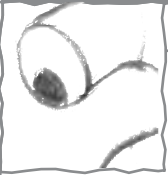
## Να κοιτάξετε γύρω

για να εξετάσετε πως θα πάρετε αποτελεσματικές αποφάσεις για την εκπαίδευση και την καριέρα σας



Αυτή είναι η ευκαιρία σας να:

- δημιουργήσετε έναν προσωπικό φάκελο επαγγελματικών προσόντων (portfolio),
- προσδιορίσετε τα προσωπικά σας προσόντα στο δικό σας τροχό σταδιοδρομίας,
- εξερευνήσετε επαγγέλματα,
- αναγνωρίσετε ορισμένους μύθους σχετικά με την επιλογή επαγγέλματος,
- σκεφτείτε μελλοντικές εναλλακτικές επιλογές εκπαίδευσης και καριέρας,
- θέσετε ορισμένους στόχους και να πάρετε αποφάσεις για τις σπουδές και την καριέρα σας,
- κάνετε κάποια σχέδια που θα πρέπει να τηρήσετε σχετικά με τις επαγγελματικές αποφάσεις σας και την απαιτούμενη μεταδευτεροβάθμια εκπαίδευση,
- σκεφτείτε ένα δίκτυο υποστήριξης για το μέλλον.



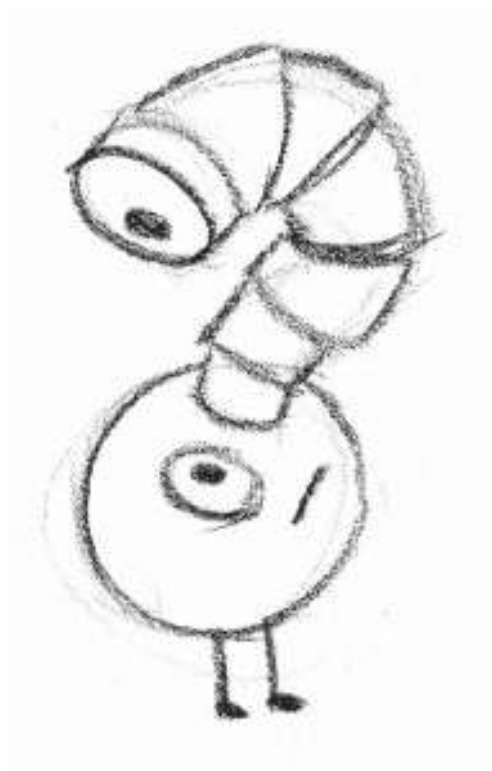
# 1 Προετοιμαστείτε

Στην οικονομία του σήμερα,  
η επιλογή επαγγελματικής  
κατεύθυνσης με την ολοκλήρωση  
της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης  
αποτελεί συγχρόνως πρόκληση και  
ευκαιρία.

Σε αυτό το πρώτο κεφάλαιο πάρτε  
όσο χρόνο χρειάζεστε για να σκεφτείτε  
ποια είναι τα συναισθήματά σας και  
οι πεποιθήσεις σας σχετικά με την  
εκπαίδευση και το σχεδιασμό της  
σταδιοδρομίας σας.

Τόσο τα θετικά συναισθήματα (το να  
νοιώθετε ενθουσιασμένοι, δραστήριοι,  
κτλ) όσο και τα αρνητικά (το να  
αισθάνεστε καταπιεσμένοι, αβέβαιοι,  
αγχωμένοι, απογοητευμένοι, κτλ)  
είναι φυσιολογικά και αποδεκτά. Είναι  
πολύ πιθανό να έχετε όλα αυτά τα  
συναισθήματα για το μέλλον σας. Το τι  
πιστεύουμε επηρεάζει το πως νιώθουμε.

Θα βοηθούσε ιδιαίτερα να σκεφτείτε  
τι πιστεύετε και να συγκρίνετε τις  
πεποιθήσεις σας με αυτές κάποιων άλλων  
ανθρώπων. Μέσα από αυτό το βιβλίο  
ασκήσεων θα μάθετε περισσότερα για τον  
κόσμο της εργασίας καθώς και τρόπους  
να ξεπερνάτε τα εμπόδια που μπορεί να  
αντιμετωπίσετε.



*Συμπληρώστε τη Δραστηριότητα 2, «Οι πεποιθήσεις μου για την καριέρα» και στη συνέχεια διαβάστε το κεφάλαιο των συνηθισμένων μύθων για την επαγγελματική σταδιοδρομία.*

*Σημείωση: Η Δραστηριότητα 1, «Ο Προσωπικός Τροχός μου» βρίσκεται στις σελίδες 50-51 και θα ασχοληθείτε με αυτήν στα πλαίσια του Κεφαλαίου 3, Γνωρίστε τον εαυτό σας, Μέρος 2, Ο Τροχός μου.*



Παρακάτω θα βρείτε μια λίστα με συνήθεις πεποιθήσεις για τα διάφορα επαγγέλματα. Σημειώστε με ✓ στο αντίστοιχο κουτάκι εάν η πρόταση είναι σωστή ή λάθος κατά την άποψή σας.

ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ

- |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. Πρέπει να είμαι πολύ προσεκτικός κατά την επιλογή του επαγγέλματός μου γιατί θα κάνω το ίδιο επάγγελμα για την υπόλοιπη ζωή μου. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. Πρέπει να βρω τη σωστή δουλειά για να είμαι ευτυχισμένος.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. Εάν μπορέσω να βρω δουλειά σε μια μεγάλη, αξιόπιστη εταιρία, θα είμαι εξασφαλισμένος για όλη μου τη ζωή.                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. Όταν προσλαμβάνουν, οι εργοδότες κοιτάζουν μόνο τις σπουδές και την επαγγελματική εμπειρία.                                      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. Υπάρχουν σύντομοι τρόποι (π.χ. ειδικά μαθήματα) να προετοιμαστώ για σημαντικές θέσεις εργασίας.                                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. Δεν υπάρχει λόγος να προσπαθήσω να βρω κάτι σε αυτή την αγορά εργασίας. Δεν υπάρχουν δουλειές για μένα.                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. Ο καλύτερος τρόπος να ξεκινήσω να ψάχνω για δουλειά είναι να στείλω πολλά βιογραφικά σημειώματα.                                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. Ο σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού ή ένας σύμβουλος απασχόλησης μπορούν να μου πουν ακριβώς με τι θα έπρεπε να ασχοληθώ. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9. Δε χρειάζεται να αφιερώσω πολύ χρόνο και προσπάθεια για να θέσω τους επαγγελματικούς στόχους μου.                                |



# Συνήθειες **Μύθοι** για την Επαγγελματική Σταδιοδρομία

Οι πεποιθήσεις σας για την επαγγελματική σταδιοδρομία θα σας επηρεάσουν κατά τη διαδικασία διερεύνησης του ποιοι είστε και τι μπορείτε να κάνετε.

Η Δραστηριότητα 2 περιλαμβάνει μια λίστα κοινών πεποιθήσεων για την καριέρα. Ανατρέξτε στη Δραστηριότητα 2. Πόσες προτάσεις έχετε σημειώσει ως σωστές και πόσες λάθος; Η πραγματικότητα είναι ότι κατά κάποιο τρόπο είναι όλες λάθος και πρέπει να διευκρινιστούν για να μη σας περιορίζουν.

1. **Δέσμευση εφ' όρου ζωής:** Στο παρελθόν, πολλοί άνθρωποι επέλεγαν μια θέση εργασίας και παρέμεναν σε αυτήν για ολόκληρη τη ζωή τους. Το πιο πιθανό, όμως, είναι πως θα αλλάξετε πολλά επαγγέλματα κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής σας ζωής.
2. **Πλήρης ικανοποίηση:** Οι άνθρωποι συχνά περιμένουν ότι θα βρουν ικανοποίηση στη ζωή τους μέσα από τη δουλειά τους. Παρότι η ικανοποίηση από τη δουλειά είναι κάτι που θα πρέπει να επιδιώκουμε πάντα, η εργασία είναι μόνο ένας από τους τομείς που μπορούν να μας προσφέρουν ικανοποίηση. Μπορείτε να ζείτε μια ευτυχισμένη ζωή ακόμα και αν η θέση εργασίας σας δεν είναι η τέλεια.
3. **Εγγυημένο μέλλον:** Στο παρελθόν, η κατάλληλη εκπαίδευση συχνά οδηγούσε σε μια σίγουρη θέση εργασίας. Αυτό δεν ισχύει σήμερα. Μπορείτε να κάνετε βίσιμες υποθέσεις για μελλοντικές ευκαιρίες αλλά θα υπάρχει πάντοτε αβεβαιότητα! Επιδιώξτε τις σπουδές και τη δουλειά που αντανακλούν καλύτερα το χαρακτήρα σας και τις τρέχουσες επαγγελματικές ευκαιρίες.



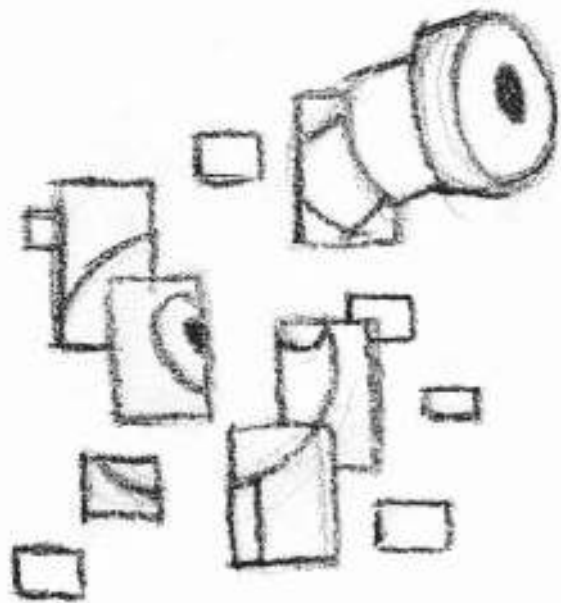
4. **Ξεπούλημα του εαυτού σας:** Είναι εύκολο να «ξεπουλήσετε τον εαυτό σας» εάν δείτε τις σπουδές και την επαγγελματική σας εμπειρία μέσα σε ένα στενό πλαίσιο. Αντίθετα προσπαθήστε να αξιολογήσετε παλιές εμπειρίες και μελλοντικές ευκαιρίες στο πλαίσιο των δεξιοτήτων και του χαρακτήρα σας. Στη συνέχεια, μάθετε να μεταδίδετε με τους κατάλληλους τρόπους αυτά τα δυνατά στοιχεία σας στους άλλους.
5. **Γρήγορη αποκατάσταση:** Στην οικονομία του σήμερα, η προετοιμασία για την εργασία απαιτεί χρόνο και προσπάθεια. Οι άνθρωποι συχνά νομίζουν ότι μέσα από ένα σύντομο εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα αποκτήσουν όλα τα απαραίτητα εφόδια για μια καλοπληρωμένη δουλειά. Τα σύντομα προγράμματα σπουδών μπορεί να είναι χρήσιμα, αλλά μάλλον θα πρέπει να εξετάσετε την επιλογή μακρόχρονων σπουδών ή και της επανεκπαίδευσης.
6. **Ματαιότητα:** Ο σχεδιασμός της σταδιοδρομίας και η αναζήτηση εργασίας μπορεί να αποτελούν πρόκληση αλλά δεν είναι μάταια! Οι άνθρωποι εξακολουθούν να βρίσκουν δουλειά. Να είστε θετικοί και να σκέφτεστε δημιουργικά για το επαγγελματικό σας μέλλον.
7. **Το παντοδύναμο βιογραφικό σημείωμα:** Τα βιογραφικά σημειώματα αποτελούν σημαντικό εργαλείο αναζήτησης εργασίας, ωστόσο το να στέλνετε βιογραφικά σημειώματα σε κάθε εταιρία που υπάρχει δεν είναι πλέον ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να ψάχνετε για δουλειά. Είναι εξίσου σημαντικό να αφιερώσετε χρόνο για να συναντήσετε άτομα και να εξετάσετε πιθανές εναλλακτικές λύσεις. Κινηγήστε τις καλύτερες ευκαιρίες.
8. **Ο παντογνώστης ειδικός:** Δεν υπάρχουν γρήγορες απαντήσεις. Παρόλο που οι άλλοι μπορούν να σας βοηθήσουν, εσείς είστε το καταλληλότερο άτομο για να αξιολογήσετε τις εναλλακτικές επιλογές σας. Μάθετε να εμπιστευέστε τον εαυτό σας! Εσείς θα ζήσετε με τις συνέπειες των αποφάσεών σας.
9. **Η εύκολη νίκη:** Δεν υπάρχουν «εύκολες νίκες». Για να πραγματοποιήσετε τα όνειρά σας μπορεί να αναγκαστείτε να καταβάλετε προσπάθεια για δραστηριότητες που ίσως να σας φανούν βαρετές ή χρονοβόρες, π.χ. προσωπική αξιολόγηση, έρευνα εταιριών, κ.ά.

# 2 Γνωρίστε τον εαυτό σας

## Μέρος 1: Ο προσωπικός μου φάκελος επαγγελματικών προσόντων (portfolio)

Το καριεροσκόπιο προϋποθέτει να δείτε τον εαυτό σας από πολλές διαφορετικές οπτικές. Είναι πιθανό να βλέπετε τον εαυτό σας απλά και μόνο ως «μαθητή» ή «υπάλληλο ταμείου σε φαστ φουντ» ή «μπέιμπι σίτερ». Αλλά είστε πολλά περισσότερα.

Δύο αξιόπιστα εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να ανακαλύψετε περισσότερα για τον εαυτό σας είναι ο Προσωπικός Φάκελος Επαγγελματικών Προσόντων και ο Τροχός Σταδιοδρομίας (στο κεφάλαιο 3).



Ένας προσωπικός φάκελος επαγγελματικών προσόντων μπορεί να συμβάλει στη δια βίου μάθηση και στην επαγγελματική σας ανάπτυξη. Μπορεί να γίνει ένα ημερολόγιο με τα επιτεύγματά σας, στο οποίο θα μπορείτε να ανατρέχετε αργότερα για να ανακαλύψετε ορισμένες λεπτομέρειες για την επαγγελματική σας ζωή.

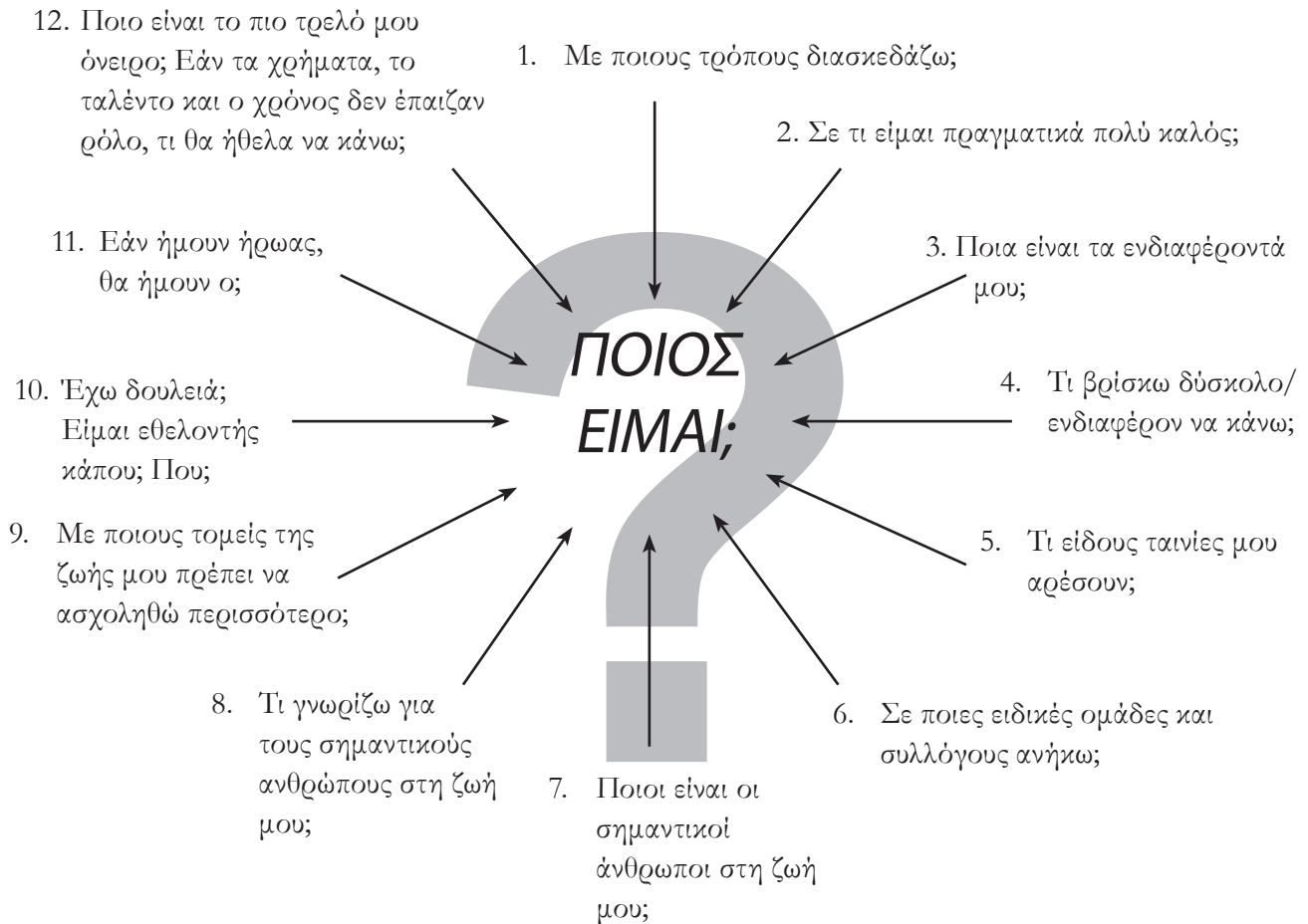
Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθετε για τους προσωπικούς φακέλους επαγγελματικών προσόντων και θα ξεκινήσετε να φτιάχνετε το δικό σας φάκελο.



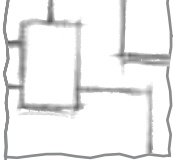
Ξεκινήστε αυτό το κεφάλαιο για τους προσωπικούς φακέλους συμπληρώνοντας τη Δραστηριότητα 3, «Προετοιμασία του φακέλου 1: Ποιος είμαι;»

Μια σημαντική δεξιότητα στο σχεδιασμό της εκπαίδευσης και της σταδιοδρομίας σας είναι το να μπορείτε να δηλώσετε ξεκάθαρα ποιοι είστε και τι μπορείτε να κάνετε. Αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε αυτή τη δεξιότητα.

Δουλέψτε μαζί με έναν συμμαθητή σας. Διαβάστε τις παρακάτω ερωτήσεις και σκεφτείτε για δύο λεπτά πως μπορείτε να απαντήσετε σύντομα στην κάθε ερώτηση, αλλά μη δώσετε ακόμα τις απαντήσεις σας. Στη συνέχεια, προσπαθήστε να απαντήσετε σε όσες περισσότερες μπορείτε μέσα σε δύο λεπτά ο καθένας. Ένας από τους δύο θα απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις σε δύο λεπτά και μετά ο άλλος μέσα στα επόμενα δύο λεπτά. Μην περιπλέξετε τα πράγματα. Εάν δεν είστε σίγουροι για μία απάντηση, κάντε ό,τι καλύτερο μπορείτε.



Πόσο εύκολη ή δύσκολη βρήκατε αυτή την εργασία; Τι την έκανε εύκολη ή δύσκολη;



# Τι είναι ο προσωπικός φάκελος επαγγελματικών προσόντων;

Ο προσωπικός φάκελος επαγγελματικών προσόντων αφορά ΕΣΑΣ. Είναι . . .

- ένα εργαλείο ζωής που θα σας βοηθήσει να ανακαλύψετε και να παρουσιάσετε τον εαυτό σας·
- μια δυναμική συλλογή υλικού ή στοιχείων που συνοψίζουν, τεκμηριώνουν και τονίζουν τα καλύτερα σημεία του χαρακτήρα σας, των επιτευγμάτων σας και των προσδοκιών σας·
- «αποδείξεις» των δυνατοτήτων σας.

Ένας προσωπικός φάκελος επαγγελματικών προσόντων μπορεί να εξεταστεί στο πλαίσιο του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντός σας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση των δυνατών και των αδύνατων σημείων σας με σκοπό τη λήψη εκπαιδευτικών ή επαγγελματικών αποφάσεων.



Συμπληρώστε τη Δραστηριότητα 4, «Προετοιμασία του Φακέλου 2: Το χρονοδιάγραμμα του προσωπικού φακέλου επαγγελματικών προσόντων» για να συνεχίσετε να σκέφτεστε ποιοι είστε.

Σημειώσεις . . .

---

---

---

---

---

Έχετε ένα παρελθόν, ζείτε στο παρόν και ανυπομονείτε για το μέλλον. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, σκεφτείτε για το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον σας και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις όσο καλύτερα μπορείτε.



ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΜΟΥ	ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΜΟΥ	ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΜΟΥ
<p><i>Ποιες είναι οι σημαντικότερες εμπειρίες, επιτεύγματα, ικανότητες, κτλ που έχω να επιδείξω από το παρελθόν μου;</i></p>	<p><i>Ποιες είναι οι σημαντικότερες εμπειρίες, επιτεύγματα, ικανότητες, κτλ που έχω να επιδείξω σήμερα;</i></p>	<p><i>Ποιες είναι οι προσδοκίες, οι στόχοι, οι δυνατότητές μου, κ.τ.λ. για το μέλλον;</i></p>

# Χρήσεις του προσωπικού φακέλου επαγγελματικών προσόντων

*Ο προσωπικός φάκελος επαγγελματικών προσόντων μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους σε διαφορετικές χρονικές στιγμές. Κυκλώστε όσες από τις παρακάτω χρήσεις είναι σημαντικές για εσάς αυτή την περίοδο.*

ένα οργανωτικό εργαλείο, ένα προσωπικό ημερολόγιο που θα σας βοηθήσει να εντοπίζετε και να παρακολουθείτε σημαντικά έγγραφα και να σικέφτεστε πάνω στις εμπειρίες της ζωής σας

ένα εργαλείο μάθησης για την παρακολούθηση και την αξιολόγηση των μαθησιακών και επαγγελματικών εμπειριών σας που θα σας βοηθήσει στη μελλοντική σας εκπαίδευση και επαγγελματική σταδιοδρομία

## Χρήσεις του προσωπικού φακέλου

ένα εργαλείο επαγγελματικού προσανατολισμού που θα σας βοηθήσει στην προσωπική σας αξιολόγηση, τη διερεύνηση της σταδιοδρομίας και τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων

ένα εργαλείο αξιολόγησης των προηγούμενων σπουδών σας για να αναγνωρίσετε τις άτυπες μαθησιακές εμπειρίες σας (π.χ. ομάδες, σύλλογοι)

ένα εργαλείο μάριετινγκ και προώθησης του εαυτού σας, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά την υποβολή αιτήσεων για σπουδές ή θέσεις εργασίας

ένα εργαλείο αξιολόγησης για να εξακριβώσετε πόσο καλά τα πηγαίνετε στις σπουδές ή στη δουλειά σας



# Το Στοιχείο

## /Απόδειξη

Κάθε πληροφορία που περιλαμβάνεται στον προσωπικό φάκελο επαγγελματικών προσόντων αποκαλείται «στοιχείο». «Στοιχείο» είναι κάθε απόδειξη που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δείξει ποιοί είστε (ποια είναι τα προσωπικά σας χαρακτηριστικά) ή τι έχετε κατορθώσει.

Τα στοιχεία αυτά μπορούν να είναι κάθε μορφής, όπως γραπτό κείμενο, εικόνες, έγγραφα, ηλεκτρονικές παρουσιάσεις και ιστοσελίδες. Μπορεί να περιλαμβάνουν ακόμα και βίντεο ή ηχογραφήσεις.

Τα στοιχεία μπορεί να περιλαμβάνουν πράγματα που έχετε κάνει (π.χ. εργασίες, γραφικά, κτλ) ή πράγματα που αντιπροσωπεύουν αυτά που έχετε κάνει (π.χ. βιογραφικά σημειώματα, περιλήψεις, φωτογραφίες, κτλ). Χρησιμοποιήστε τη δημιουργικότητά σας για να επιλέξετε και να διαμορφώσετε τα στοιχεία με τρόπο που να αντιπροσωπεύει καλύτερα αυτό που επιθυμείτε να δείξετε στους άλλους.



*Συμπληρώστε τη Δραστηριότητα 5, «Οι ιδέες μου για στοιχεία» για να ξεκινήσετε να συλλέγετε στοιχεία για το φάκελό σας.*

**Σημειώσεις . . .**

---



---



---



---



---

# Δημιουργία Προσωπικού Φακέλου Επαγγελματικών Προσόντων

Η διαδικασία δημιουργίας ενός προσωπικού φακέλου περιλαμβάνει διάφορα στάδια. Τα στάδια αυτά τείνουν να αλληλεπικαλύπτονται, αλλά παρέχουν σημαντικές πληροφορίες για το τι χρειάζεται να κάνετε για να δημιουργήσετε και να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά ένα προσωπικό φάκελο επαγγελματικών προσόντων.

Σε αυτό το βιβλίο ασκήσεων θα επικεντρωθείτε σε δύο κυρίως στάδια («συλλογή και αποθήκευση» & «σκέψη και επιλογή»).

## συλλογή & αποθήκευση

Συλλέξτε και αποθηκεύστε τα στοιχεία με τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορείτε να τα βρείτε και να τα χρησιμοποιείτε εύκολα.

## σκέψη & επιλογή

Προσπαθήστε να σκεφτείτε τι δείχνουν τα στοιχεία αυτά για εσάς και στη συνέχεια αποφασίστε ποια από αυτά δείχνουν καλύτερα το ποιο είστε.

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΦΑΚΕΛΟΥ

## παρουσίαση & αξιολόγηση

Παρουσιάστε τον προσωπικό σας φάκελο σε κάποια επίσημη κατάσταση (π.χ. συνέντευξη για μια θέση εργασίας), αξιολογήστε την αποτελεσματικότητα της παρουσίασης και κάντε τις απαραίτητες αλλαγές.

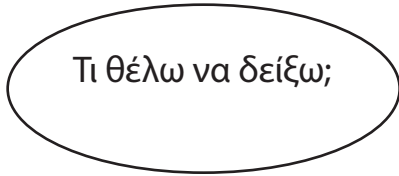
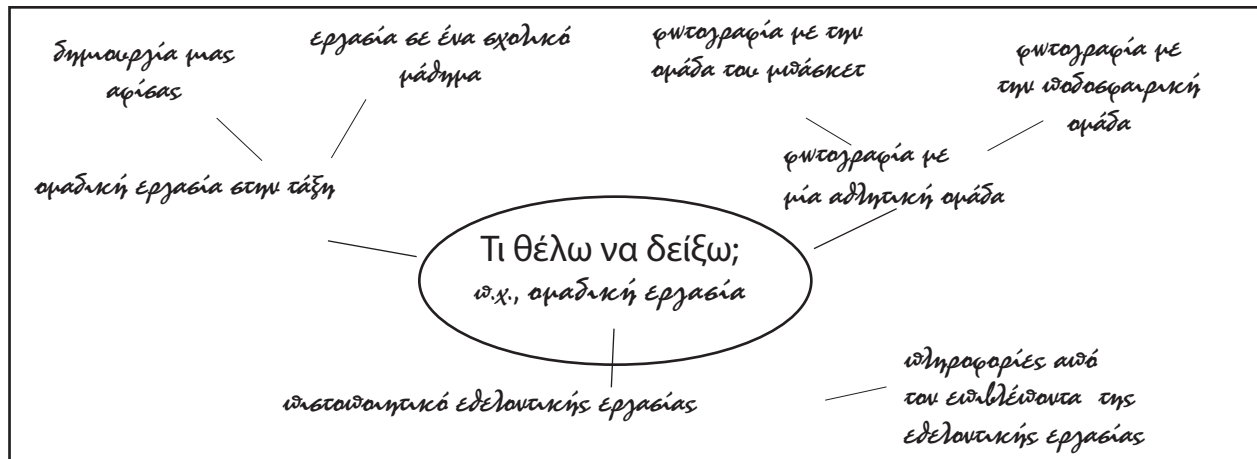
## γράψιμο & σχεδιασμός

Γράψτε και σχεδιάστε έναν επίσημο προσωπικό φάκελο επαγγελματικών προσόντων είτε σε έγγραφη είτε σε ηλεκτρονική μορφή.

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε ξεκινώντας τη δημιουργία του προσωπικού σας φακέλου είναι να συλλέξετε και να αποθηκεύσετε όλα εκείνα τα στοιχεία που δείχνουν ποιοι είστε και τι μπορείτε να κάνετε. Ίσως να σας φανεί χρήσιμο να εξετάσετε μια λίστα με πιθανά στοιχεία για να έχετε κάποιες ιδέες. Σε αυτό το σημείο, προσπαθήστε να σκεφτείτε όσα περισσότερα στοιχεία μπορείτε και αργότερα θα επιλέξετε τα καλύτερα. Προσπαθήστε να ανταλλάξετε ιδέες με μια ομάδα συμμαθητών σας.

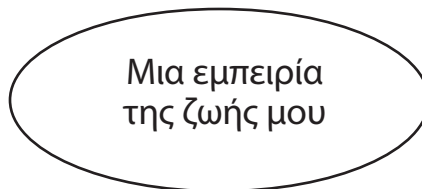
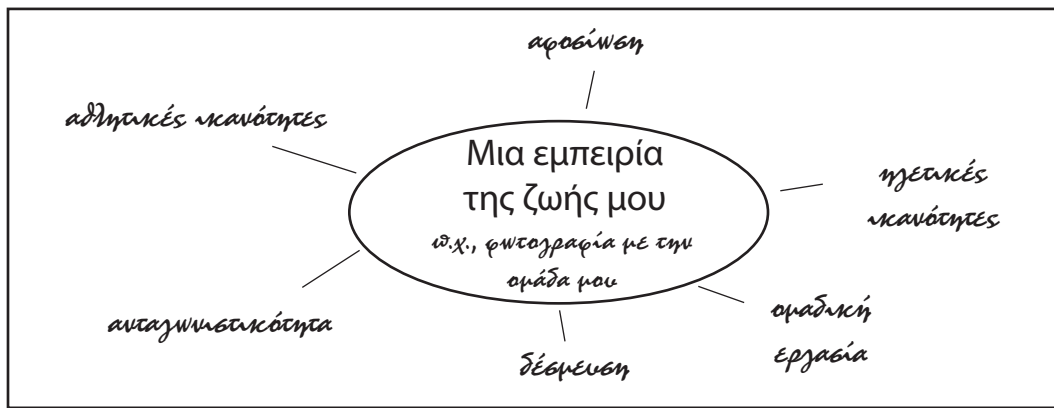
### 1. Πράγματα που ζητούν οι άλλοι από μένα:

Καταγράψτε τα προσόντα που ξέρετε ότι θα χρειαστεί να δείξετε τελειώνοντας τη μέση εκπαίδευση, για να συνεχίσετε τις σπουδές σας ή για να ακολουθήσετε κάποιο επάγγελμα. Φτιάξτε ένα σχεδιάγραμμα με ό,τι νομίζετε πως μπορεί να εκφράσει αυτά τα προσόντα. Συμπεριλάβετε προσόντα, τα οποία πρέπει να αποκτήσετε καθώς και προσόντα που ήδη έχετε. Για παράδειγμα, αν υποθέσουμε ότι σας ενδιαφέρει ένα επάγγελμα που απαιτεί ιδιαίτερες δεξιότητες ομαδικής εργασίας. Το σχεδιάγραμμά σας μπορεί να μοιάζει με το παρακάτω. Φτιάξτε κι εσείς ένα δικό σας σχεδιάγραμμα πιο κάτω.



2. Οι εμπειρίες της ζωής μου:

Σκεφτείτε τις διάφορες εμπειρίες και τα επιτεύγματα της ζωής σας στο σχολείο, στο σπίτι, σε αθλήματα ή άλλα χόμπις κτλ. Τι αναμνηστικά ή τεκμήρια έχετε από αυτές τις εμπειρίες; Για παράδειγμα, μπορεί να έχετε μια φωτογραφία σας με μια αθλητική ομάδα, στην οποία ανήκατε. Τώρα σκεφτείτε τι δηλώνει για σας αυτή η εμπειρία. Μπορεί να έχετε πολλές διαφορετικές ιδέες. Διατυπώστε τις σε μορφή σχεδιαγράμματος. Σε αυτό το βιβλίο ασκήσεων θα συναντήσετε κι άλλες δραστηριότητες που θα σας βοηθήσουν.



### 3. Πιθανά στοιχεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε:

Η λίστα των προτάσεων για στοιχεία σε αυτή και στην επόμενη σελίδα κάθε άλλο παρά ολοκληρωμένη είναι. Χρησιμοποιήστε αυτές τις προτάσεις για να σας βοηθήσουν να «παράγετε» ιδέες που θα χρησιμεύσουν στον προσωπικό σας φάκελο. Προσθέστε άλλες δικές σας ιδέες στα υπάρχοντα κενά. Σκεφτείτε την κάθε ιδέα που δίνεται και αναρωτηθείτε εάν διαθέτετε κάτι παρόμοιο, το οποίο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως στοιχείο. Σημειώστε με ✓ ότι έχετε ήδη ή ότι μπορείτε να αποκτήσετε.

#### Προσωπικές πληροφορίες:

- πιστοποιητικό γεννήσεως
- πιστοποιητικά υγείας
- διαβατήριο/ έγγραφα ιθαγένειας
- άδειες (οδήγησης, επιχείρησης, επαγγελματικές και τεχνικές)
- διπλώματα (πρώτων βοηθειών, ναυαγοσωστικής, κτλ)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### Μαθησιακές εμπειρίες:

- σχολεία όπου φοιτήσατε (ονόματα, διευθύνσεις, δάσκαλοι, φωτογραφίες)
- περιγραφή μαθημάτων
- αποτελέσματα εξετάσεων, αξιολογήσεις, έλεγχοι, αναλυτικές βαθμολογίες
- δείγματα εκθέσεων
- πρακτικές ασκήσεις, μαθητείες, ειδικές εργασίες
- βραβεία, έπαινοι
- εργαστήρια, σεμινάρια, συνέδρια, ειδική εκπαίδευση (φυλλάδια, σημειώσεις, φωτογραφίες, ...)
- διπλώματα και πιστοποιητικά
- ανεξάρτητη μάθηση (σημειώσεις, αποτελέσματα, ...)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### Ασχολίες ελεύθερου χρόνου/ εκτός εργασίας:

- οργανισμοί ή μαθητικοί σύλλογοι, που είστε μέλη (φυλλάδια, επιστολές, αφίσες, ...)
- ηγετικές θέσεις που έχετε αναλάβει
- εθελοντικές δραστηριότητες
- κοινωνική εργασία
- δημόσιες ομιλίες ή παραστάσεις
- προϊόντα ή φωτογραφίες από χόμπι και ενδιαφέροντα
- αθλήματα (φωτογραφίες με ομάδες, προγράμματα, αποκόμματα εφημερίδων,...)
- ταξίδια (εισιτήρια, φωτογραφίες, δρομολόγια, φυλλάδια, αναμνηστικά, ...)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### Προσωπικές σκέψεις:

- δήλωση σκοπού
- αποτελέσματα από τεστ ή ασκήσεις προσωπικής αξιολόγησης
- αποτελέσματα από τη διερεύνηση των δυνατοτήτων σταδιοδρομίας
- σημειώσεις από την αναζήτηση εργασίας ή από συνεντεύξεις για τη συγκέντρωση πληροφοριών
- προσωπικοί και επαγγελματικοί στόχοι
- σχέδια δράσης
- ημερολόγια
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Εμπειρίες που σχετίζονται με την εργασία:**

- βιογραφικά σημειώματα
- πληροφορίες κύκλου γνωριμιών (κατάλογος επαφών, διάγραμμα σχέσεων, φωτογραφίες, ...)
- αρχεία από την αναζήτηση εργασίας
- θέσεις εργασίας που είχατε (τίτλος, καθήκοντα, προϊστάμενοι, τηλέφωνα, διευθύνσεις)
- εταιρίες/ οργανισμοί, στους οποίους εργαστήκατε (φυλλάδια, ετήσιες εκθέσεις, ενημερωτικά δελτία, ...)
- εργασία σε επιτροπές (ημερήσιες διατάξεις, προϊόντα, φωτογραφίες, ...)
- αποδεικτικά των ικανοτήτων σας
- τεκμηρίωση των επιτευγμάτων σας
- πιστοποιητικά παρακολούθησης διαγράμματα, αξιολογήσεις και αναφορές απόδοσης
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- δείγματα εργασιών, προϊόντων, προγραμμάτων ή υλικού που έχουν ολοκληρωθεί ή βρίσκονται σε εξέλιξη
- κατάλογος πελατών
- αρχείο επιτευγμάτων που σχετίζονται με πελάτες
- αξιολογήσεις από πελάτες
- ευχαριστήρια σημειώματα
- διακρίσεις, βραβεία
- συστατικές επιστολές από προϊσταμένους, συναδέλφους, πελάτες
- δεξιότητες στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές (προγράμματα κτλ)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το πιθανότερο είναι ότι, προχωρώντας παρακάτω στις δραστηριότητες αυτού του βιβλίου ασκήσεων, θα βρείτε πολύ περισσότερες ιδέες για στοιχεία. Μπορείτε να επιστρέψετε εδώ για να προσθέσετε τις νέες ιδέες στη λίστα σας.

# Ανάλυση των Στοιχείων

Η ανάλυση των στοιχείων είναι ίσως το πιο σημαντικό βήμα στη διαδικασία δημιουργίας ενός προσωπικού φακέλου επαγγελματικών προσόντων. Είναι αυτό που διαφοροποιεί τους προσωπικούς φακέλους από απλές συλλογές φωτογραφιών και αντικειμένων.

Η ανάλυση των στοιχείων θα σας επιτρέψει ...

- να ανακαλύψετε τι δηλώνουν για το χαρακτήρα σας,
- να συνδέσετε όσα έχετε κάνει με τον κόσμο της εργασίας,
- να δείτε τα πρότυπα που υπάρχουν στη ζωή σας,
- να αξιολογήσετε την εξέλιξή σας μέσα στο χρόνο και το βαθμό επίτευξης των στόχων σας,
- να αναγνωρίσετε τους τομείς, στους οποίους πρέπει να αναπτυχθείτε περισσότερο,
- να θέσετε σημαντικούς στόχους εκπαίδευσης,
- να εκτιμήσετε ό,τι έχετε κάνει μέχρι σήμερα.

Η ανάλυση των στοιχείων δεν είναι απλώς και μόνο ένας ψυχρός έλεγχος της λίστας των στοιχείων. Αποτελεί μια δυναμική διαδικασία ανακάλυψης. Για να αξιοποιήσετε στο μέγιστο αυτή την ευκαιρία, θα πρέπει να οξύνετε την κριτική σας ικανότητα. Θα εκπλαγείτε από αυτά που θα μάθετε για τον εαυτό σας.

Συμβουλές για την ανάλυση των στοιχείων:

- μείνετε συγκεντρωμένοι
- καταγράψτε τις σκέψεις σας
- συζητήστε με ένα τρίτο πρόσωπο
- χαλαρώστε και ακολουθήστε τη διαίσθησή σας
- να είστε συγκεκριμένοι
- να μη σπεύδετε να βγάλετε συμπεράσματα



*Η δραστηριότητα 6, «Ανάλυση στοιχείων» και η Δραστηριότητα 7 «Κ.Ε.Δ.Α.» παρέχουν δύο διαφορετικούς τρόπους ανάλυσης των στοιχείων. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε και τις δύο μεθόδους για διαφορετικά στοιχεία.*

Σημειώσεις . . .

---



---



---



---



---

Επιλέξτε ένα στοιχείο και καταγράψτε τις διαπιστώσεις σας στην επόμενη σελίδα. Ακολουθήστε τα ίδια βήματα και για κάθε άλλο στοιχείο που θέλετε να αναλύσετε.

Οι παρακάτω ερωτήσεις (και άλλες παρόμοιες) θα σας βοηθήσουν να αναλύσετε κάθε στοιχείο, ώστε να μπορέσετε να κατανοήσετε ποιοι είστε. Σε αυτό το σημείο, μια ειλικρινής αξιολόγηση θα σας βοηθήσει να φτάσετε σε λογικά συμπεράσματα για τη μέχρι σήμερα αλλά και για τη μελλοντική προσωπική και επαγγελματική σας εξέλιξη.

1. **Δείτε το ευρύτερο πλαίσιο:** Ξεκινήστε με γενικές ερωτήσεις για να λάβετε τις βασικές πληροφορίες. Στη συνέχεια θα ερευνήσετε σε μεγαλύτερο βάθος.
  - Ποιο είναι το στοιχείο;
  - Με ποια δραστηριότητα είχατε ασχοληθεί;
  - Ποια είναι η ιστορία του;
  - Για ποιο λόγο είναι ξεχωριστό για σας;
  - Γιατί το επιλέξατε;
  
2. **Εξετάστε τις λεπτομέρειες:** Στη συνέχεια απαντήστε στις ακόλουθες 4 ερωτήσεις που διεισδύουν σε βάθος. Η σειρά δεν έχει σημασία. Ακολουθήστε τη φυσική ροή.
  - Όταν σκέφτεστε τι έχετε κάνει και πώς το έχετε κάνει, ποιες δεξιότητες, ενδιαφέροντα, αξίες και άλλα προσωπικά χαρακτηριστικά έρχονται στο μυαλό σας;
  - Τι είδους εμπόδια ή προκλήσεις αντιμετωπίσατε κατά την άσκηση της δραστηριότητάς σας αυτής;
  - Πώς έτυχε να ασχοληθείτε με αυτή τη δραστηριότητα και που νομίζετε ότι θα σας οδηγήσει;
  - Πώς θα έβλεπαν οι άλλοι αυτό που έχετε κατορθώσει; Εάν υπήρχε ένας «αόρατος παρατηρητής» τι θα είχε προσέξει για εσάς σε σχέση με αυτό το στοιχείο;
  
3. **Ενώστε τα κομμάτια:** Συνοψίστε αυτά που μάθατε και αναρωτηθείτε πως σχετίζονται με άλλους τομείς της ζωής σας.
  - Πώς συνδέεται αυτό το στοιχείο με άλλες δραστηριότητες της ζωής σας;
  - Βλέπετε να υπάρχουν τα ίδια χαρακτηριστικά και σε άλλους τομείς της ζωής σας;
  - Έχετε στη διάθεσή σας άλλα στοιχεία, τα οποία να δηλώνουν τα ίδια χαρακτηριστικά;
  - Αντιμετωπίζετε άλλα παρόμοια εμπόδια ή προκλήσεις στη ζωή σας, ειδικά όταν σκέφτεστε τη μελλοντική σας εξέλιξη στον εκπαιδευτικό και επαγγελματικό τομέα;
  - Από όλα όσα δηλώνει για εσάς αυτό το στοιχείο, ποιες πληροφορίες πιστεύετε πως εκφράζουν καλύτερα το ποιοι είστε;



Επιλέξτε ένα στοιχείο και καταγράψτε τις διαπιστώσεις σας παρακάτω. Ακολουθήστε τα ίδια βήματα για κάθε στοιχείο που θέλετε να αναλύσετε.

ΣΤΟΙΧΕΙΟ:

1. Δείτε το ευρύτερο πλαίσιο:

- Δραστηριότητα;
- Γιατί είναι ξεχωριστό για σας;

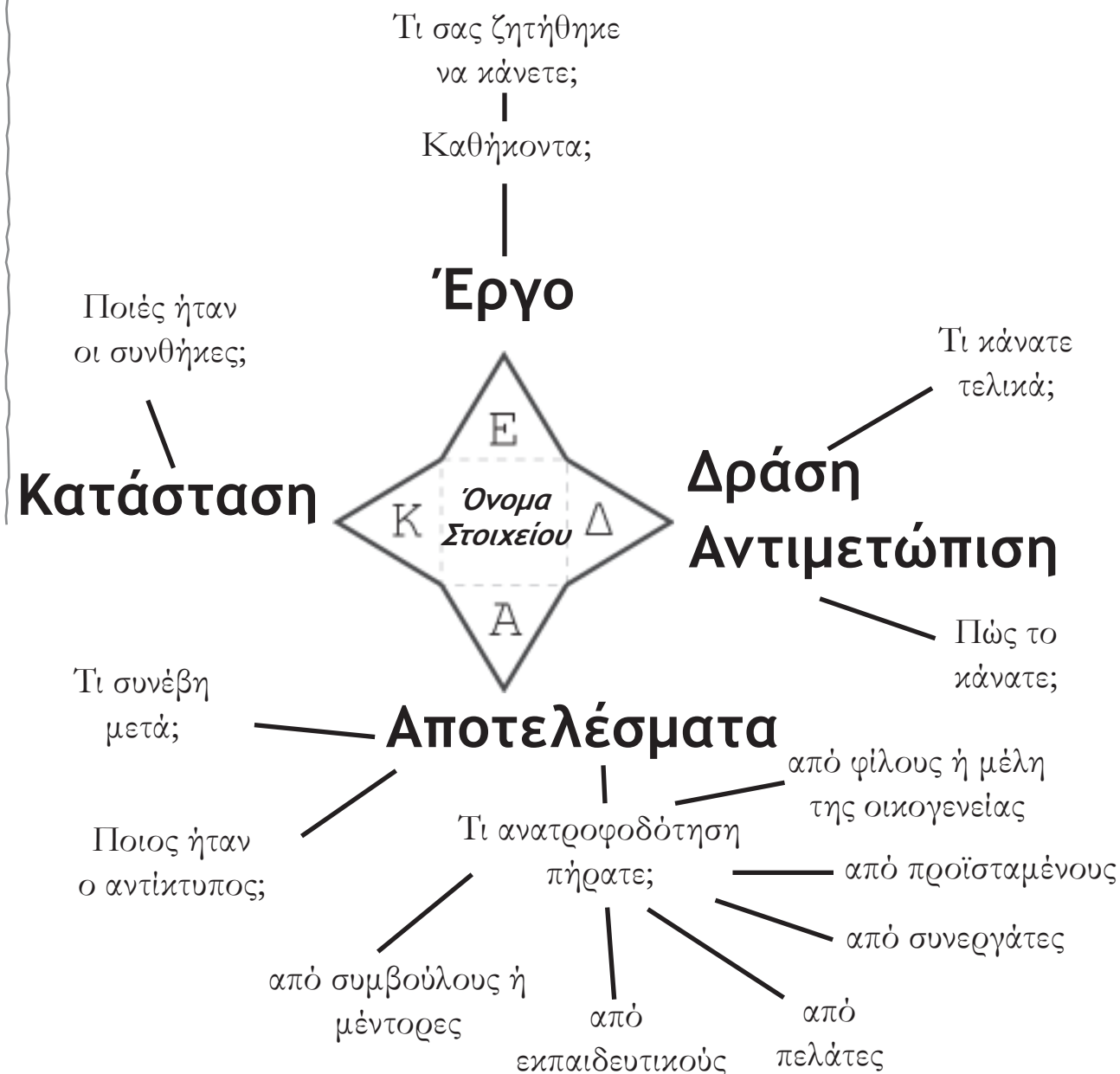
2. Εξετάστε τις λεπτομέρειες:

- Δεξιότητες, ενδιαφέροντα, αξίες, προσωπικά χαρακτηριστικά;
- Εμπόδια ή προκλήσεις;
- Περασμένη και μελλοντική ενασχόληση;
- Απόψεις άλλων;

3. Ενώστε τα κομμάτια:

- Άλλες παρόμοιες δραστηριότητες και χαρακτηριστικά;
- Άλλες παρόμοιες προκλήσεις;
- Η καλύτερη παρατήρηση που προκύπτει για μένα από αυτό το στοιχείο;

Τα αρχικά Κ.Ε.Δ.Α. προέρχονται από έναν τομέα των συμπεριφοριστικών συνεντεύξεων (behavioural interviewing) όπου δίνεται έμφαση στις συγκεκριμένες, σαφείς και αξιόπιστες απαντήσεις που αφορούν στη ζωή. Στο μέλλον, θα θέλετε να είστε προετοιμασμένοι για αυτού του τύπου τις ερωτήσεις, όταν θα πηγαίνετε σε συνεντεύξεις. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα αρχικά Κ.Ε.Δ.Α. όταν θα παρουσιάζετε τον προσωπικό σας φάκελο σε μια συνέντευξη, αλλά και για να μπορέσετε να αναλύσετε πιο ουσιαστικά τις πληροφορίες που κρύβονται πίσω από κάθε στοιχείο. Γράψτε το όνομα του στοιχείου στο κέντρο. Απαντήστε σε κάθε μία από τις ερωτήσεις Κ.Ε.Δ.Α. με τη σωστή σειρά.



Επιλέξτε ένα στοιχείο,  
γράψτε το όνομά  
του στο κέντρο  
και σημειώστε τις  
παρατηρήσεις σε κάθε  
έναν από τους 4 τομείς:

Έργο

Κατάσταση

Δράση



Αντιμετώπιση

Αποτελέσματα

# Επιλογή των Καλύτερων Στοιχείων

Αρχικά θα συγκεντρώσετε πολλά στοιχεία.  
Θα πρέπει να επιλέξετε τα καλύτερα για τη  
συγκεκριμένη περίπτωση.

Πριν απαντήσετε στην ερώτηση «Ποιο στοιχείο μπορεί να αναδείξει καλύτερα ποιος είμαι και τι μπορώ να κάνω;» πρέπει πρώτα να θέσετε σημαντικά ερωτήματα, όπως «Πώς θα χρησιμοποιήσω τον προσωπικό φάκελο;» (στόχος: ξαναδιαβάστε το κεφάλαιο για τις Χρήσεις του Προσωπικού Φακέλου, σελ. 16), «Ποιος θα τον εξετάσει;» (κοινό: οικογένεια, φίλοι, πιθανοί εργοδότες, παρουσίαση πτυχιακής εργασίας, κτλ), «Τι θα προσέξουν όταν εξετάσουν τον φάκελο;» και «Τι είναι αυτό που θέλω να δείξω για μένα;». Μπορείτε να επιλέξετε και να οργανώσετε τα στοιχεία σας βάσει π.χ. των δεξιοτήτων που λαμβάνονται υπόψη κατά την πρόσληψη ή της αναλυτικής σας βαθμολογίας.

Να θυμάστε ότι το ερώτημα δεν είναι «Ποια είναι τα καλύτερα στοιχεία;», αλλά «Ποια είναι τα στοιχεία που αναδεικνύουν καλύτερα ποιος είμαι στην προκειμένη περίπτωση;». Μπορεί σε κάθε περίπτωση να επιλέγετε να παρουσιάζετε διαφορετικά στοιχεία. Επίσης, ορισμένες φορές μπορεί να χρησιμοποιηθεί το ίδιο στοιχείο για να δηλωθούν διαφορετικά χαρακτηριστικά. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε μια φωτογραφία σας με την αθλητική ομάδα, στην οποία ήσαστε αρχηγός. Μπορείτε να την χρησιμοποιήσετε σε μία περίπτωση για να δείξετε το ομαδικό πνεύμα σας, σε κάποια άλλη τις ηγετικές σας ικανότητες κ.ο.κ..



*Συμπληρώστε τη Δραστηριότητα 8, «Τα Καλύτερα Στοιχεία μου». Επιλέξτε μια κατάσταση ως παράδειγμα, όπως π.χ. μια συνέντευξη για μια θέση εργασίας ή την παρουσίαση βιογραφικού σημειώματος στο σχολείο. Εξετάστε όλα τα στοιχεία που διαθέτετε και επιλέξτε τα καλύτερα για την περίπτωση. Να θυμάστε ότι πρέπει να επαναλαμβάνετε τη διαδικασία επιλογής στοιχείων για κάθε νέα περίπτωση.*

*Μπορεί να θελήσετε να επιστρέψετε σε αυτή τη δραστηριότητα όταν θα έχετε συμπληρώσει το μεγαλύτερο μέρος αυτού του βιβλίου ασκήσεων και θα είστε σε θέση να αξιολογήσετε καλύτερα τα στοιχεία.*

**Σημειώσεις . . .**

---



---



---



---

Επιλέξτε μια κατάσταση ως παράδειγμα, όπως π.χ. μια συνέντευξη για μια θέση εργασίας ή την παρουσίαση μιας σημαντικής εργασίας στο σχολείο. Εξετάστε όλα τα στοιχεία και επιλέξτε τα καλύτερα για την περίπτωση, συμπληρώνοντας τον παρακάτω πίνακα.

**Στόχος**

Πώς θα χρησιμοποιήσω τον προσωπικό φάκελο;  
Σε μια σχολική παρουσίαση; Σε μια συνέντευξη για θέση  
εργασίας; κτλ

**Κοινό**

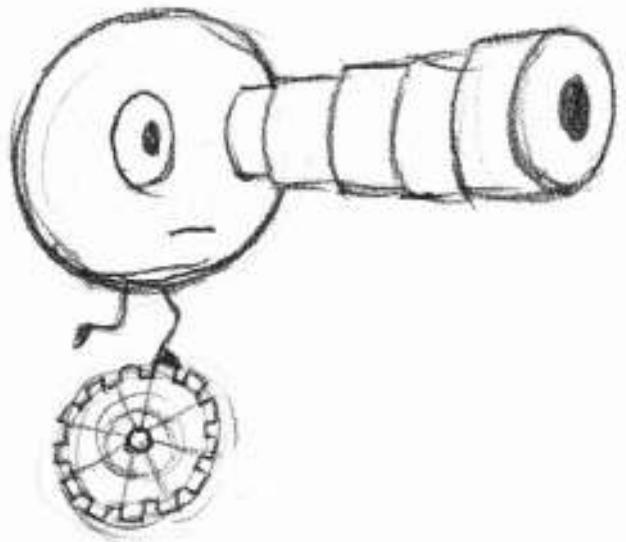
Ποιος θα εξετάσει τον προσωπικό φάκελο;

Τι θέλουν να δουν;	Τι στοιχεία θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω;	Ποια είναι τα καλύτερα για αυτή την περίπτωση;	Γιατί;

# 3 Γνωρίστε τον εαυτό σας

## Μέρος 2: Ο τροχός μου

Αφού διαπιστώσετε τα μοναδικά χαρακτηριστικά σας, θα μπορέσετε να αναγνωρίσετε και να αξιολογήσετε πιθανές εναλλακτικές εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές που θα συμβαδίζουν με το ποιος είστε.



Κάθε επάγγελμα απαιτεί ένα συγκεκριμένο συνδυασμό χαρακτηριστικών. Οι εργαζόμενοι που είναι ικανοποιημένοι και επιτυχημένοι συνήθως έχουν αυτά τα χαρακτηριστικά.

Σε αυτό το κεφάλαιο, θα συνεχίσετε να ανακαλύπτετε τα προσόντα σας. Αυτές οι πληροφορίες θα αποτελέσουν την πρώτη ύλη που μπορείτε να αξιοποιήσετε σε όλες τις δραστηριότητες διερεύνησης των επαγγελματικών επιλογών ως αποδεικτικά στοιχεία του προσωπικού φακέλου σας, καθώς και σε μελλοντικές προσπάθειες αναζήτησης εργασίας.

# ο Τροχός

Ο Τροχός αποτελεί το πλαίσιο για την κατανόηση των προσόντων σας.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας σχεδιασμού σπουδών και σταδιοδρομίας για τον εντοπισμό εναλλακτικών λύσεων, την οργάνωση και την αποσαφήνιση πληροφοριών και σκέψεων που σχετίζονται με τις εναλλακτικές λύσεις, την αξιολόγηση των εναλλακτικών λύσεων και τη διατύπωση στόχων.

Ο Τροχός κάθε ατόμου είναι μοναδικός και προσωπικός. Κάθε άτομο μπορεί να δώσει περισσότερη έμφαση σε διαφορετικούς παράγοντες. Μπορεί εσείς να θεωρήσετε ότι οι «Μαθησιακές Εμπειρίες» είναι πολύ σημαντικές και να τις τονίσετε ιδιαίτερα, ενώ κάποιος άλλος μπορεί να θέλει να δώσει έμφαση στις «Επαγγελματικές Εμπειρίες». Οι διακεκομμένες γραμμές χρησιμοποιούνται για να δηλώσουν αυτή την ευελιξία.

Σε αυτό το κεφάλαιο του βιβλίου ασκήσεων, θα κατασκευάσετε τον δικό σας προσωπικό τροχό. Αυτή η διαδικασία θα ενισχυθεί εάν μπορέσετε να ξεκινήσετε τη δημιουργία του προσωπικού φακέλου σας, όπως έγινε στην προηγούμενη ενότητα, «Γνωρίστε τον εαυτό σας Μέρος 1: Ο προσωπικός φάκελός μου». Τα στοιχεία που έχετε συλλέξει θα αποτελέσουν πλούσια πηγή υλικού προς ανάλυση, καθώς θα αναζητάτε τις πληροφορίες που χρειάζονται για τη συμπλήρωση κάθε τμήματος του τροχού.

Όταν θα έχετε συγκεντρώσει και αξιολογήσει όλες τις προσωπικές αντιλήψεις σας, θα μπορείτε να προχωρήσετε στο επόμενο στάδιο του εντοπισμού και αξιολόγησης πιθανών εναλλακτικών επαγγελματικών λύσεων.



*Η Δραστηριότητα 1, «Ο Προσωπικός Τροχός μου» βρίσκεται στο κέντρο του βιβλίου (σελ. 50-51). Αφού συμπληρώσετε κάθε μία από τις οκτώ δραστηριότητες του Τροχού, καταγράψτε στο κατάλληλο τμήμα του τις πέντε σημαντικότερες εμπειρίες που αποκομίσατε από κάθε δραστηριότητα.*

**Σημειώσεις . . .**

---



---



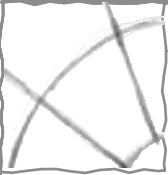
---



---



---



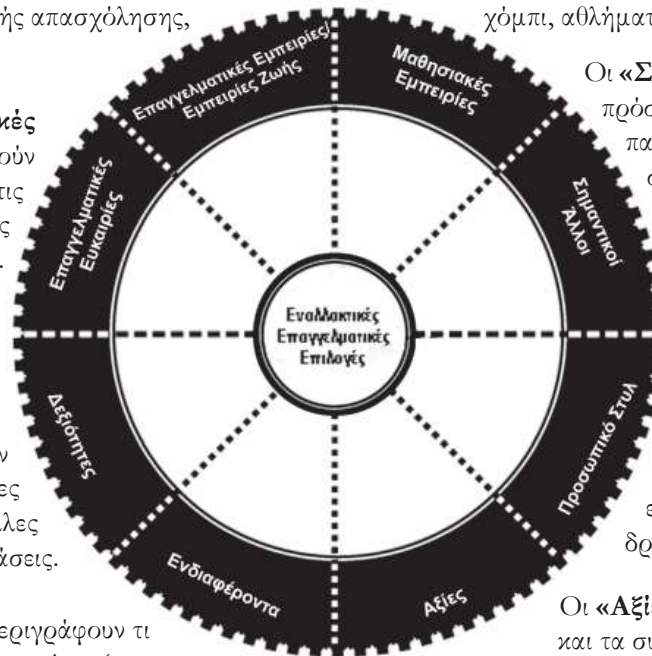
Ο Τροχός περιλαμβάνει οκτώ τομείς.  
Όλοι είναι καθοριστικοί, όταν πρόκειται να «κοιτάξετε μέσα σας», καθώς σχεδιάζετε την εκπαίδευση και τη σταδιοδρομία σας.

Οι «Επαγγελματικές Εμπειρίες/ Εμπειρίες Ζωής» και οι «Μαθησιακές Εμπειρίες» δεν αναφέρονται μόνο σε εργασίες πλήρους απασχόλησης ή στην τυπική εκπαίδευση, αλλά και σε οτιδήποτε μπορεί να έχετε κάνει ή να έχετε μάθει από οποιαδήποτε εθελοντική εργασία, σε εργασίες μερικής απασχόλησης, χόμπι, αθλήματα, κτλ.

Οι «Επαγγελματικές Ευκαιρίες» αφορούν στις μαθησιακές και τις επαγγελματικές δυνατότητες που έχετε στη διάθεσή σου.

Οι «Δεξιότητες» είναι ικανότητες που μαθαίνονται και επηρεάζουν το πόσο καλά κάνουμε κάτι. Μπορούν να αξιοποιηθούν σε ποικίλες επαγγελματικές ή άλλες καθημερινές καταστάσεις.

Τα «Ενδιαφέροντα» περιγράφουν τι σας αρέσει και τι δεν σας αρέσει (π.χ. με τι είδους άτομα θέλετε να συνεργάζεστε, συνθήκες εργασίας, τι είδους δραστηριότητες προτιμάτε...).



Οι «Σημαντικοί Άλλοι» είναι τα πρόσωπα που παίζουν ή έχουν παίξει σημαντικό ρόλο στη ζωή σας (π.χ. οικογένεια, φίλοι, δάσκαλοι, συνεργάτες,...) και τα οποία μπορούν να σας προσφέρουν γνώσεις και υποστήριξη.

Το «Προσωπικό Στυλ» περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζετε τις καταστάσεις (π.χ. συνεπής, ενθουσιώδης, υπομονετικός/ή, δραστήριος/α, ειλικρινής,...).

Οι «Αξίες» αφορούν στις πεποιθήσεις και τα συναισθήματα που κατευθύνουν τις πράξεις κάθε ατόμου. Αντανανκλόν ότι είναι πραγματικά σημαντικό για εσάς και αυτά που επιδιώχετε μέσω της σταδιοδρομίας σας (π.χ. οικογένεια, χρήματα, επιτυχία, προσφορά,...).



# Δεξιότητες

Σε ποιούς τομείς είστε καλός/ή; Για να μπορέσετε να σχεδιάσετε αποτελεσματικά τις σπουδές και τη σταδιοδρομία σας, πρέπει να γνωρίζετε τι μπορείτε να κάνετε ή τι μπορείτε να μάθετε να κάνετε.

Η «δεξιότητα» είναι η ικανότητα να κάνουμε κάτι καλά, η οποία αναπτύσσεται μέσω της μάθησης. Μην υποτιμάτε τον αριθμό των δεξιοτήτων σας. Αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε στοιχεία για τον προσωπικό σας φάκελο και να αποκτήσετε ακριβή εικόνα όλων των δεξιοτήτων σας.

Πρώτον, μάθετε να διακρίνετε τη διαφορά ανάμεσα στον **τίτλο της θέσης εργασίας** (το όνομα μιας συγκεκριμένης θέσης εργασίας), στις **αρμοδιότητες της θέσης εργασίας** (τα καθήκοντα που εκτελούνται στο πλαίσιο της συγκεκριμένης θέσης εργασίας) και στις **μεταβιβάσιμες δεξιότητες** (δεξιότητες ή ικανότητες που αναπτύσσονται με την πάροδο του χρόνου και που μπορούν να αξιοποιηθούν σε διάφορες εκπαιδευτικές, εργασιακές, κοινωνικές ή άλλες περιπτώσεις).

Η γνώση των μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων σας θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε τις επαγγελματικές επιλογές που ταιριάζουν στις δεξιότητές σας. Για παράδειγμα, κάποιος που έχει προσληφθεί ως υπάλληλος ταμείου σε εστιατόριο φαστ φουντ (τίτλος θέσης εργασίας) μπορεί να εκτελεί συγκεκριμένα καθήκοντα (να παίρνει παραγγελίες, να σερβίρει φαγητό και ποτά, να παίρνει εντολές από συνεργάτες, να καθαρίζει, να τηρεί καταστάσεις αποθεμάτων, να διαχειρίζεται χρήματα, να αναπτύσσει σχέσεις με πελάτες, κτλ). Για την άρτια επιτέλεση αυτών των καθηκόντων, χρειάζεται να διαθέτει ορισμένες μεταβιβάσιμες δεξιότητες (επικοινωνιακές δεξιότητες, δεξιότητα προετοιμασίας φαγητού και ποτών, δεξιότητες εποπτείας ή διαχείρισης χρημάτων). Αυτές οι δεξιότητες θα μπορούσαν πιθανώς να αξιοποιηθούν και σε άλλες θέσεις, όπως στις λιανικές πωλήσεις ή σε εστιατόρια και ξενοδοχεία.

Μπορείτε να ανακαλύψετε τις μεταβιβάσιμες δεξιότητές σας εξετάζοντας προηγούμενες επιτυχίες ή επιτεύγματα, όπως αυτά που πιθανόν έχετε συμπεριλάβει στον προσωπικό σας φάκελο.



*Συμπληρώστε τη Δραστηριότητα 9, «Τα Επιτεύγματά μου».*

*Συμπληρώστε τη Δραστηριότητα 10, «Οι Μεταβιβάσιμες Δεξιότητές μου». Στόχος σας είναι να αναγνωρίσετε τις μεταβιβάσιμες δεξιότητες που σας βοήθησαν να πετύχετε στο παρελθόν και που τώρα θα σας βοηθήσουν να πετύχετε και στο μέλλον.*

*Μπορείτε τώρα να συνοψίσετε τις διαπιστώσεις σας συμπληρώνοντας το πρώτο τμήμα του προσωπικού σας τροχού στη Δραστηριότητα 11, «Ο Προσωπικός Τροχός μου: Δεξιότητες».*

*Καταγράψτε τις πέντε σημαντικότερες δεξιότητές σας στο τμήμα των δεξιοτήτων του Προσωπικού Τροχού σας (Δραστηριότητα 1) που βρίσκεται στο κέντρο αυτού του βιβλίου ασκήσεων (σελ. 50-51).*

Σημειώσεις . . .

---



---



---



---



Σε διαφορετικά φύλλα χαρτιού, δώστε πλήρεις περιγραφές για τουλάχιστον δύο από αυτά τα επιτεύγματα. Γράψτε σε όποια μορφή θέλετε. Αυτή η άσκηση δεν είναι έκθεση ιδεών, αλλά μια άσκηση που θα σας βοηθήσει να ανακαλύψετε τις μεταβιβάσιμες δεξιότητές σας. Ακολουθώντας τα βήματα αυτής της άσκησης, μπορείτε να ερευνήσετε και άλλες εμπειρίες ή επιτεύγματα στη ζωή σας.

Κοιτάξτε προσεκτικά τα επιτεύγματα που έχετε σημειώσει και δείτε εάν μπορείτε να προσθέσετε περισσότερες λεπτομέρειες.

Αφού ολοκληρώσετε αυτή την αρχική εργασία, ακολουθήστε τις οδηγίες που δίνονται στις επόμενες σελίδες για να εξετάσετε περαιτέρω τις δεξιότητές σας. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αυτά τα επιτεύγματα ως αφετηρία για τη διερεύνηση άλλων τμημάτων του προσωπικού σας τροχού: τα ενδιαφέροντα, τις αξίες και το προσωπικό στυλ.

Σκεφτείτε τα παρακάτω ερωτήματα:

- Τι κάνατε στην πραγματικότητα;
- Τι οδήγησε στην επιτυχία;
- Τι συνέβη μετά; Πώς σχετίζεται το επίτευγμα με άλλες πτυχές της ζωής σας;
- Υπογραμμίστε τις μεταβιβάσιμες δεξιότητες που αναφέρονται άμεσα στις περιγραφές σας.
- Γράψτε στο περιθώριο άλλες δεξιότητες που έρχονται στο μυαλό σας.
- Εάν συζητήσετε με κάποιον άλλο, μπορεί να ανακαλύψετε πολλά περισσότερα απ' ό,τι μόνος σας. Μοιραστείτε τις περιγραφές και τις διαπιστώσεις σας με κάποιον που εμπιστεύεστε. Ζητήστε του/της να προτείνει πρόσθετες ή συναφείς δεξιότητες που μπορεί να παραβλέψατε.



Εξετάστε ξανά τα επιτεύγματα που συγκεντρώσατε στη Δραστηριότητα 9, καθώς και τα στοιχεία που συλλέξατε για τον προσωπικό σας φάκελο έως τώρα. Παρακάτω αναφέρονται ορισμένες δεξιότητες που μπορεί να έχετε αναπτύξει. Σημειώστε με ✓ όσες διαθέτετε. Εάν σκεφτείτε άλλες δεξιότητες, τις οποίες έχετε αλλά δε βρίσκονται στις παρακάτω λίστες, προσθέστε τις.

**Διοικητικές Δεξιότητες**

αγοράζω	δακτυλογραφώ	επεξεργάζομαι	οργανώνω	ταξινομώ	_____
ανακτώ	δημιουργώ	επιθεωρώ	παρακολουθώ	ταξινομώ σε πίνακα	_____
αποστέλλω	διευθετώ	καταγράφω	συγκεντρώνω στοιχεία	_____	_____
αρχαιοθετώ	εγκρίνω	κατηγοριοποιώ	συντάσσω καταλόγους	_____	_____

**Οικονομικές Δεξιότητες**

αναλύω	αποτιμώ	ελέγχω	καταρτίζω προϋπ/γισμό	υπολογίζω	_____
αναπτύσσω	διαχειρίζομαι	εμπορεύομαι	προβλέπω	_____	_____
αντισταθμίζω	διοικώ	εξακριβώνω την αξία	προγραμματίζω	_____	_____
αξιολογώ	εκτιμώ	καταμερίζω	σχεδιάζω	_____	_____

**Σωματικές Δεξιότητες**

ανακαινίζω	βάφω	εφαρμόζω	κόβω	συναρμολογώ	χειρίζομαι γεωτρύπανο
αναμιγνύω	εγκαθιστώ	καθαρίζω	οδηγώ	συνδέω	ψεκάζω
ανοικοδομώ	εκφορτώνω	καλλιεργώ	οικοδομώ	ταξινομώ	_____
αντικαθιστώ	ελέγχω	καταμετρώ	ρυθμίζω	τοποθετώ	_____
ανυψώνω	επισκευάζω	κατασκευάζω	συγκεντρώνω	χειρίζομαι	_____

**Διδακτικές Δεξιότητες**

αναπτύσσω	διευκρινίζω	επεξηγώ	παρέχω συμβουλές	προσαρμόζω	_____
αξιολογώ	εκπαιδεύω	επικοινωνώ	πληροφορώ	προτρέπω	_____
διδάσκω	ενδυναμώνω	καθοδηγώ	προγραμματίζω	συντονίζω	_____
διευκολύνω	ενθαρρύνω	παρακινώ	προγυμνάζω	_____	_____

**Δημιουργικές Δεξιότητες**

αναδιαμορφώνω	διαμορφώνω/εμπνεύω	εφευρίσκω	παίζω θέατρο	ράβω	σχηματίζω
αναπτύσσω	εικονογραφώ	ζωγραφίζω	παράγω	σκηνοθετώ	υποδύομαι
δημιουργώ	επινοώ	καθιερώνω	πραγματοποιώ	συγγράφω	χαράζω
διακοσμώ	ερμηνεύω	ρόλο μαγειρεύω	προγραμματίζω	σχεδιάζω	_____



### Δεξιότητες Παροχής Υπηρεσιών

αλλάζω	εκθέτω	καθαρίζω	παραλαμβάνω	πλένω	συλλέγω
ανταποκρίνομαι	εξυπηρετώ	μετακινώ	παρέχω βοήθεια	προετοιμάζω	_____
διευθετώ	επεξηγώ	παραδίδω	παρέχω συμβουλές	πωλώ	_____

### Δεξιότητες Παροχής Βοήθειας

ακούω	διαγιγνώσκω	εκπαιδεύω	καθοδηγώ	παρέχω βοήθεια	συμβουλευώ
αποκαθιστώ	διευκολύνω	εκπροσωπώ	κατανόω	περιθάλλω	_____
αποτιμώ	διευκρινίζω	επιδεικνύω	μεσολαβώ	προνοώ	_____

### Ερευνητικές Δεξιότητες

αναγνωρίζω	αποσπώ	διερευνώ	επιθεωρώ	οργανώνω	_____
ανασκοπώ	διαγιγνώσκω	διευκρινίζω	επισκοπώ	παίρνω συνέντευξη	_____
αξιολογώ	διαμορφώνω	εκτιμώ	ερμηνεύω	συλλέγω	_____
απλοποιώ	διατυπώνω	θεωρία εξετάζω	εστιάζω	συνοψίζω	_____

### Επικοινωνιακές Δεξιότητες

αναπτύσσω	διατυπώνω	δίνω διάλεξη	μεταφράζω	προσελκύω	συντάσσω
ανταποκρίνομαι	διαφημίζω	επηρεάζω	μιλώ	προωθώ	_____
γράφω	διευθετώ	ερμηνεύω	παρακινώ	συγκρατούμαι	_____
διαπραγματεύομαι	διευθύνω	καταρτίζω	πείθω	συζητώ	_____

### Ηγετικές / Διευθυντικές Δεξιότητες

αναθέτω	αυξάνω	επιθεωρώ	καθοδηγώ	προγραμματίζω	_____
αναλύω	δεσμεύω	επιλύω προβλήματα	καθορίζω προτεραιότητες	προσελκύω	_____
αναπτύσσω	διευθύνω	επιτηρώ	καθορίζω στρατηγική	συντονίζω	_____
αξιολογώ	διοικώ	εφαρμόζω	οργανώνω	συστήνω	_____
αποτολμώ	διορίζω	ηγούμαι	περατώνω	σχεδιάζω	_____

### Τεχνικές Δεξιότητες

αναβαθμίζω	ελέγχω μηχανολογικά	επισκευάζω	παράγω	συντηρώ	φτιάχνω
ανακατασκευάζω	εξετάζω	εφευρίσκω	πλοηγώ	σχεδιάζω	χειρίζομαι
δοκιμάζω	επιδιορθώνω	κατασκευάζω	προγραμματίζω	υπολογίζω	_____
εκσυγχρονίζω	επιλύω	οικοδομώ	συναρμολογώ	υπολογίζω μηχανικά	_____

1. Γράψτε τις 5 πιο σημαντικές δεξιότητές σας μέσα στο πλαίσιο και μέσα στον Προσωπικό Τροχό (Δραστηριότητα 1).

Δεξιότητες

1.

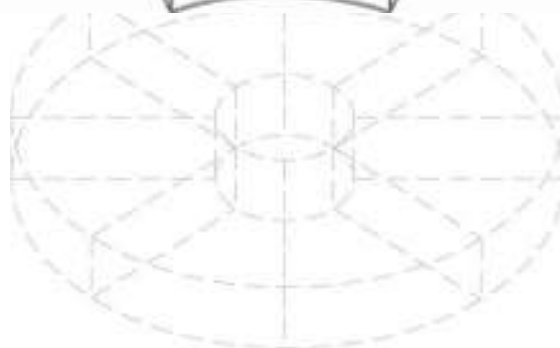
2.

3.

4.

5.

2. Γράψτε άλλες δεξιότητες που ανακαλύψατε στις γραμμές που βρίσκονται δίπλα στο τμήμα του τροχού.



# Προσωπικό Στυλ

Είναι σημαντικό να ανακαλύψετε όχι μόνο τις μεταβιβάσιμες δεξιότητές σας, αλλά και το προσωπικό σας στυλ. Το προσωπικό σας στυλ προσδιορίζει τον τρόπο με τον οποίο ενεργείτε, αν για παράδειγμα, είστε συνεπής, ενθουσιώδης, υπομονετικός/ή, δραστήριος/α, ειλικρινής

Δε χρειάζεται να δείξετε μετριοφροσύνη. Σκεφτείτε τον εαυτό σας αντικειμενικά, όπως σας βλέπουν οι άλλοι. Ανακαλύψτε τον τρόπο με τον οποίο αντιδράτε σε μια δουλειά και χρησιμοποιήστε αυτές τις πληροφορίες για τον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας σας.

Στόχος σας είναι να προσδιορίσετε τα προσωπικά χαρακτηριστικά που σας βοήθησαν να πετύχετε στο παρελθόν. Όπως και στην προηγούμενη δραστηριότητα, εάν χρειαστείτε περισσότερη βοήθεια, μπορείτε να συζητήσετε τις διαπιστώσεις σας με κάποιον άλλο.



*Διαβάστε και σκεφτείτε ξανά τις ιστορίες επιτυχίας που γράψατε στην προηγούμενη δραστηριότητα (Δραστηριότητα 9, «Τα Επιτεύγματά μου»). Υπογραμμίστε τα προσωπικά χαρακτηριστικά που αναφέρονται άμεσα στις περιγραφές σας. Σημειώστε στο περιθώριο οποιαδήποτε άλλα που μπορεί να σκεφτείτε.*

*Στη συνέχεια, διαβάστε τη λίστα στη Δραστηριότητα 12, «Τα Προσωπικά Χαρακτηριστικά μου». Σημειώστε τα χαρακτηριστικά που αναγνωρίζετε στον εαυτό σας. Εάν έχετε άλλα χαρακτηριστικά που δεν υπάρχουν στη λίστα, καταγράψτε τα.*

*Συμπληρώστε τη Δραστηριότητα 13, «Ο Προσωπικός Τροχός μου: Προσωπικό Στυλ».*

*Καταγράψτε τα πέντε σημαντικότερα προσωπικά χαρακτηριστικά σας στο τμήμα «Προσωπικό Στυλ» του Προσωπικού Τροχού σας (Δραστηριότητα 1) που βρίσκεται στο κέντρο αυτού του βιβλίου ασκήσεων (σελ. 50-51).*

Σημειώσεις . . .

---



---



---

Σημειώστε με ✓ τα προσωπικά χαρακτηριστικά που διαθέτετε. Είναι χαρακτηριστικά που περιγράφουν τον τρόπο με τον οποίο ενεργείτε. Εάν έχετε άλλα προσωπικά χαρακτηριστικά που δεν υπάρχουν στη λίστα, προσθέστε τα στο τέλος της.

εργατικός/ή	ενθουσιώδης
εργάζεστε καλά μόνος/η σας	απολαμβάνετε τις προκλήσεις
δημιουργικός/ή	φιλικός/ή
υγιής	καλά οργανωμένος/η
επίμονος/η	επιμελής
τελειομανής	επινοητικός/ή
μαθαίνετε γρήγορα	έτοιμος/η για δράση
ευσυνείδητος/η	διακριτικός/ή
ευέλικτος/η	ακριβής
υπομονετικός/ή	σταθερός/ή
πρωτότυπος/η	ενδιαφέρεστε για τους ανθρώπους
ανοικτός/ή σε νέες ιδέες	αφοσιωμένος/η
συμπνευτικός/ή	αυστηρός/ή
ανοικτόμυαλος/η	επιφυλακτικός/ή
αναλυτικός/ή	πιστός/ή
ήρεμος/η	περιπετειώδης
αναίσθητος/η	έχετε αυτοέλεγχο
καινοτομικός/ή	γενναιόδωρος/η
ευαίσθητος/η	πειθήνιος/α
ειλικρινής	ενδιαφέρεστε για το αποτέλεσμα
αξιόπιστος/η	θαρραλέος/α
διεκδικητικός/ή	ψύχραιμος/η (υπό πίεση)
περίεργος/η	_____
ριψοκίνδυνος/η	_____
έχετε αυτοπεποίθηση	_____
νοικοκυρεμένος/η	_____
δραστήριος/α	_____
αποφασιστικός/ή	_____
απολαμβάνετε την πίεση	_____
αρθρώνετε καθαρά	_____



1. Γράψτε τα πέντε πιο σημαντικά προσωπικά χαρακτηριστικά σας μέσα στο πλαίσιο και μέσα στον Προσωπικό Τροχό (Δραστηριότητα 1).

**Προσωπικό Στυλ**

1.  
2.  
3.  
4.  
5.

1. Γράψτε τα προσωπικά χαρακτηριστικά που ανακαλύψατε ότι έχετε στις γραμμές που βρίσκονται δίπλα στο τμήμα του τροχού.

# Ενδιαφέροντα

Όταν επιλέγετε έναν τομέα δράσης ή μια επαγγελματική κατεύθυνση, επιλέγετε περισσότερα από έναν αριθμό εργασιών ή δραστηριοτήτων που πρέπει να φέρετε σε πέρας. Επίσης, επιλέγετε τρόπο ζωής.

Δεν πρέπει να συγχέετε τα ενδιαφέροντα με τις ικανότητες. Οι ικανότητες ή κλίσεις αφορούν σε εκείνα που μπορείτε ή θα μπορούσατε να κάνετε βάσει εκπαίδευσης ή εμπειρίας. Τα ενδιαφέροντα αφορούν σε αυτά που σας αρέσουν ή που απεχθάνεστε. Αυτό είναι κάτι που θα πρέπει να θυμάστε όταν ανακαλύψετε τα ενδιαφέροντά σας. Δεν πρέπει μόνο να διερευνάτε αυτά που κάνετε στο παρελθόν ή αυτά που πιστεύετε πως μπορείτε να κάνετε. Αναζητείστε και αυτά που θα θέλατε να κάνετε. Επίσης, σκεφτείτε τι δε σας αρέσει. Αυτά που δε σας αρέσουν δίνουν στοιχεία γι' αυτά που σας αρέσουν (εάν δε σας αρέσει να δουλεύετε σε εξωτερικό χώρο προφανώς σας αρέσει να δουλεύετε σε εσωτερικό χώρο).

Όταν εξετάζετε τα ενδιαφέροντά σας, είναι σημαντικό να κάνετε αναδρομή σε **όλη σας τη ζωή**. Η προηγούμενη εργασία σας μπορεί να δηλώνει περισσότερα απ' ό,τι τα ενδιαφέροντά σας για τις ευκαιρίες που είχατε. Εξετάστε τομείς της ζωής σας, όπως οι δραστηριότητές σας εκτός εργασίας (εθελοντική εργασία, δημιουργικές δραστηριότητες ή ασχολίες ελεύθερου χρόνου), η εκπαίδευσή σας (μαθήματα ή προγράμματα που έχετε παρακολουθήσει) και τα όνειρά σας (ειδικά τις «εργασίες των ονείρων σας»).



Συμπληρώστε τη Δραστηριότητα 14, «Τα Ενδιαφέροντά μου», για να ανακαλύψετε κάποια από τα ενδιαφέροντά σας. Συνοψίστε τις διαπιστώσεις σας στη Δραστηριότητα 15, «Ο Προσωπικός Τροχός μου: Ενδιαφέροντα».

Καταγράψτε τα πέντε πιο σημαντικά ενδιαφέροντά σας στο τμήμα των Ενδιαφερόντων του Προσωπικού Τροχού σας (Δραστηριότητα 1) που βρίσκεται στο κέντρο αυτού του βιβλίου ασκήσεων (σελ. 50-51).

Σημειώσεις . . .

---



---



---

Τι σας αρέσει; Τι δε σας αρέσει; Να είστε συγκεκριμένοι. Στην αριστερή στήλη γράψτε πράγματα που έχετε κάνει ή που έχετε φανταστεί να κάνετε. Στις επόμενες δύο στήλες γράψτε τι σας αρέσει και τι δε σας αρέσει σχετικά με τις δραστηριότητες, τους τύπους των ανθρώπων που πρέπει να συναναστρέφεστε, τις συνθήκες εργασίας, τις αμοιβές, τα προβλήματα ή τις μελλοντικές προοπτικές.

Εξετάστε αυτά που ανακαλύψατε ότι σας αρέσουν ή δε σας αρέσουν. Μετατρέψτε αυτά που δε σας αρέσουν σε στοιχεία που σας αρέσουν (π.χ. εάν δε σας αρέσει να δουλεύετε μόνος προφανώς σας αρέσει να δουλεύετε με κόσμο). Παρατηρείτε πρότυπα στα ενδιαφέροντά σας; Πώς έχουν εξελιχθεί με το πέρασμα του χρόνου;

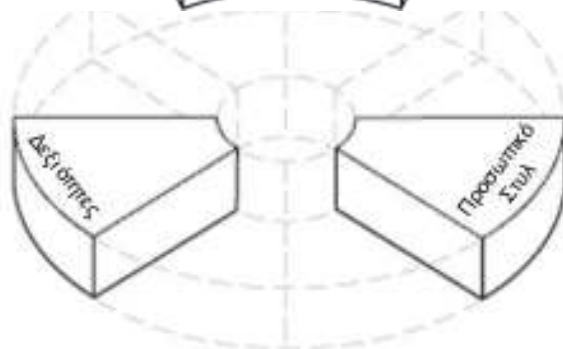
	Μου αρέσει ...	Δε μου αρέσει ...
Στη δουλειά ----- ----- ----- -----		
Εθελοντική εργασία /Ελεύθερος χρόνος ----- ----- -----		
Εκπαίδευση ----- ----- ----- -----		
Όνειρα ----- ----- ----- -----		

1. Γράψτε τα πέντε κύρια ενδιαφέροντά σας μέσα στο πλαίσιο και μέσα στον Προσωπικό Τροχό (Δραστηριότητα 1).

**Ενδιαφέροντα**

1.  
2.  
3.  
4.  
5.

2. Γράψτε τα ενδιαφέροντα που ανακαλύψατε ότι έχετε στις γραμμές που βρίσκονται δίπλα στο τμήμα του τροχού.



# Αξίες

Οι αξίες αφορούν σε πεποιθήσεις και συναισθήματα που κατευθύνουν τις πράξεις ενός ατόμου. Εκφράζουν αυτά που είναι πραγματικά σημαντικά για κάποιον. Είτε το αντιλαμβάνεστε είτε όχι, οι πιο κρίσιμες αποφάσεις, συμπεριλαμβανομένης της επιλογής επαγγέλματος, συνήθως βασίζονται στις αξίες σας.

Επομένως, είναι σημαντικό να έχετε προσδιορίσει τις αξίες σας όταν σχεδιάζετε τη σταδιοδρομία σας και να αναρωτηθείτε τι θέλετε στην πραγματικότητα από τη σταδιοδρομία σας. Τι θα σας έκανε να επιλέξετε ένα επάγγελμα αντί ενός άλλου. Φανταστείτε ότι έχετε ήδη ξεκινήσει τη σταδιοδρομία σας. Φανταστείτε τι θα σας έκανε να νιώθετε ικανοποίηση και επιτυχία. Φανταστείτε τι θα σας ανάγκαζε να αποφασίσετε να παραιτηθείτε. Οι απαντήσεις σας (όπως «Εάν ο μισθός ήταν καλός...» ή «Εάν οι συνθήκες εργασίας ήταν καλές...») θα δήλωναν τις αξίες σας.

Όπως ισχύει και για τους υπόλοιπους παράγοντες, δεν πρέπει μόνο να **αναγνωρίσετε** τις εργασιακές αξίες, αλλά και να σκεφτείτε τη σχετική **σημασία** τους. Σπάνια καλύπτει οποιοδήποτε επάγγελμα όλες τις αξίες κάποιου ατόμου. Ο συμβιβασμός είναι συνήθως απαραίτητος. Συγκρίνετε κάθε μία από τις αξίες σας με όλες τις άλλες. Σκεφτείτε πόσο σημαντική είναι για σας η κάθε αξία. Ποιες είναι οι πιο σημαντικές;



*Για να ανακαλύψετε τις εργασιακές αξίες σας, συμπληρώστε τις Δραστηριότητες 16 και 17, «Οι Εργασιακές Αξίες μου» και «Ο Προσωπικός Τροχός μου: Αξίες».*

*Καταγράψτε τις πέντε σημαντικότερες αξίες σας στο τμήμα των Αξιών του Προσωπικού Τροχού σας (Δραστηριότητα 1) που βρίσκεται στο κέντρο αυτού του βιβλίου ασκήσεων (σελ. 50-51).*

Σημειώσεις . . .

---



---



---



---



---

Τι είναι σημαντικό για σας στη δουλειά σας; Αξιολογήστε τη σημασία που έχουν για σας αυτές οι εργασιακές αξίες, σημειώνοντας με ✓ στην κατάλληλη στήλη. Προσθέστε άλλες αξίες που εσείς θεωρείτε σημαντικές.

Θέλω ...	Ασήμαντο	Σημαντικό	Πολύ Σημαντικό
1. να κερδίζω αρκετά χρήματα ώστε να ζω καλά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. να δουλεύω καλά με τους συνεργάτες μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. να μου δοθεί η ευκαιρία να γίνω επικεφαλής.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. μια μόνιμη εργασία.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. μια δουλειά που είναι ασφαλής για την υγεία μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. να νιώθω σημαντικός στη δουλειά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. να με εμπιστεύονται και να μου επιτρέπεται να δουλεύω μόνος.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. να δουλεύω με άτομα που γνωρίζουν τη δουλειά τους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. να έχω πολλά διαφορετικά καθήκοντα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. να χρησιμοποιώ όλες τις δεξιότητές μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. να τα πηγαίνω καλά με τους συνεργάτες μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ο χώρος εργασίας μου να είναι καθαρός και άνετος.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. καλές παροχές και μισθό.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. να είμαι δημιουργικός/ή.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. να είμαι συνεπής και να κάνω καλά τη δουλειά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. να έχω μια δουλειά που να ταιριάζει στις δεξιότητές μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. να μπορώ να προοδεύω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. να δουλεύω μόνο συγκεκριμένες ώρες της ημέρας.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. να δουλεύω σε διάφορες θέσεις στη δουλειά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. να πληρώνομαι περισσότερο εφόσον θα έχω περισσότερες αρμοδιότητες.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. να έχω καλύτερες θέσεις όσο θα μαθαίνω περισσότερα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. να παίρνω αποφάσεις για τη δουλειά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. να ξέρω τι πρέπει να κάνω στα πλαίσια της θέσης μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Θέλω ...	Ασήμαντο	Σημαντικό	Πολύ Σημαντικό
24. να προσπαθώ να επιτύχω τους μακροπρόθεσμους στόχους μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. να λύνω μόνος μου προβλήματα που προκύπτουν στην εργασία μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. να χρησιμοποιώ τις ειδικές δεξιότητες που έχω αποκτήσει.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. να βλέπω τα αποτελέσματα της δουλειάς μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. να συνταξιοδοτηθώ νωρίς.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. καλή συνταξιοδοτική κάλυψη.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. αρκετό χρόνο διακοπών.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. να δουλεύω με κοινό.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. να δικτυώνομαι και να οικοδομώ σχέσεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. να διαχωρίζω την επαγγελματική από την προσωπική μου ζωή.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. μια δουλειά με προκλήσεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. μια δουλειά που να ταιριάζει με την προσωπικότητά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. να λαμβάνω επαγγελματική εκπαίδευση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. να διατηρείται ζωντανό το ενδιαφέρον μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. να καταλαβαίνω τον σκοπό της δουλειάς που κάνω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. μια δουλειά που δεν αντιβαίνει στις προσωπικές αξίες μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. μια δουλειά που να αντανakλά τα ενδιαφέροντά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. την ευκαιρία να συνεχίσω τις σπουδές μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. τον κατάλληλο εξοπλισμό που χρειάζομαι για να κάνω τη δουλειά μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. να μου λένε πώς τα πάω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. να ικανοποιώ τις ανάγκες των πελατών.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. να μπορώ να εκφράζω τις δικές μου απόψεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. Γράψτε τις πέντε σημαντικότερες αξίες σας μέσα στο πλαίσιο και μέσα στον Προσωπικό Τροχό σας (Δραστηριότητα 1).

Αξίες

1.

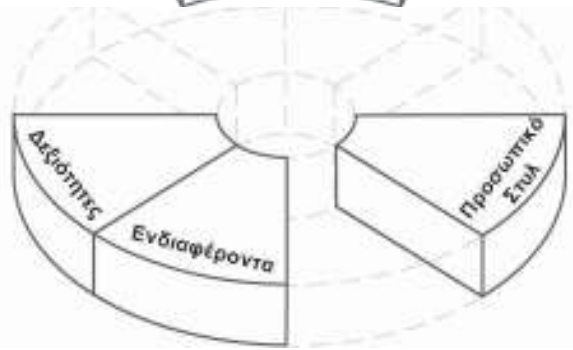
2.

3.

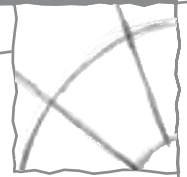
4.

5.

2. Γράψτε άλλες σημαντικές αξίες που έχετε στις γραμμές δίπλα στο τμήμα του τροχού.







# Σημαντικοί Άλλοι

Για να διαμορφώσετε μια όσο το δυνατόν πιο ολοκληρωμένη εικόνα για τον εαυτό σας και τα προσόντα σας είναι σημαντικό να κοιτάξετε τον εαυτό σας μέσα από πολλές διαφορετικές οπτικές γωνίες.

Μία πολύ σημαντική οπτική γωνία που συχνά παραβλέπεται σε περιόδους επαγγελματικής αυτο-αξιολόγησης είναι αυτή των σημαντικών άλλων.

Ποιοι είναι οι «σημαντικοί άλλοι»; Μπορεί να είναι γονείς, αδέρφια, στενοί φίλοι, δάσκαλοι, προπονητές, ήρωες, μέντορες, συνεργάτες ή εργοδότες. Είναι άτομα που παίζουν ή έχουν παίξει σημαντικό ρόλο στη ζωή σας. Είναι οι **άνθρωποι που σας γνωρίζουν** πολύ καλά και **που επηρεάζουν τη ζωή σας** κατά κάποιο τρόπο. Έχουν παρακολουθήσει τη ζωή σας και μπορούν συχνά να σας πουν πράγματα που δεν έχετε συνειδητοποιήσει για τον εαυτό σας, πράγματα που μπορεί να σας βοηθήσουν να αποφασίσετε για τα σχέδια που αφορούν στις σπουδές και το επάγγελμά σας. Είναι εκείνοι που μπορούν να σας προσφέρουν την υποστήριξη που έχετε ανάγκη σε περιόδους αναζήτησης του κατάλληλου επαγγέλματος ή έρευνας για εύρεση εργασίας.



*Ποιοι είναι οι σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή σας; Συμπληρώστε τη Δραστηριότητα 18, «Οι Σημαντικοί Άλλοι». Θυμηθείτε τις συμβουλές που σας έχουν δώσει και τι είχατε σκεφτεί για τις ιδέες τους.*

*Η Δραστηριότητα 19, «Προσωπικές Αντιλήψεις για την Επαγγελματική Διερεύνηση» θα σας βοηθήσει να συζητήσετε με τα σημαντικά πρόσωπα της ζωής σας.*

*Καταγράψτε κάθε σημαντική γνώση που αποκτήσατε από τις απαντήσεις που σας έδωσαν τα σημαντικά πρόσωπα στη Δραστηριότητα 20, «Ο Προσωπικός Τροχός μου: Σημαντικοί Άλλοι» και στα κατάλληλα τμήματα του Προσωπικού Τροχού σας (Δραστηριότητα 1) που βρίσκεται στο κέντρο αυτού του βιβλίου ασκήσεων (σελ. 50-51).*

Σημειώσεις . . .

---



---



---



---

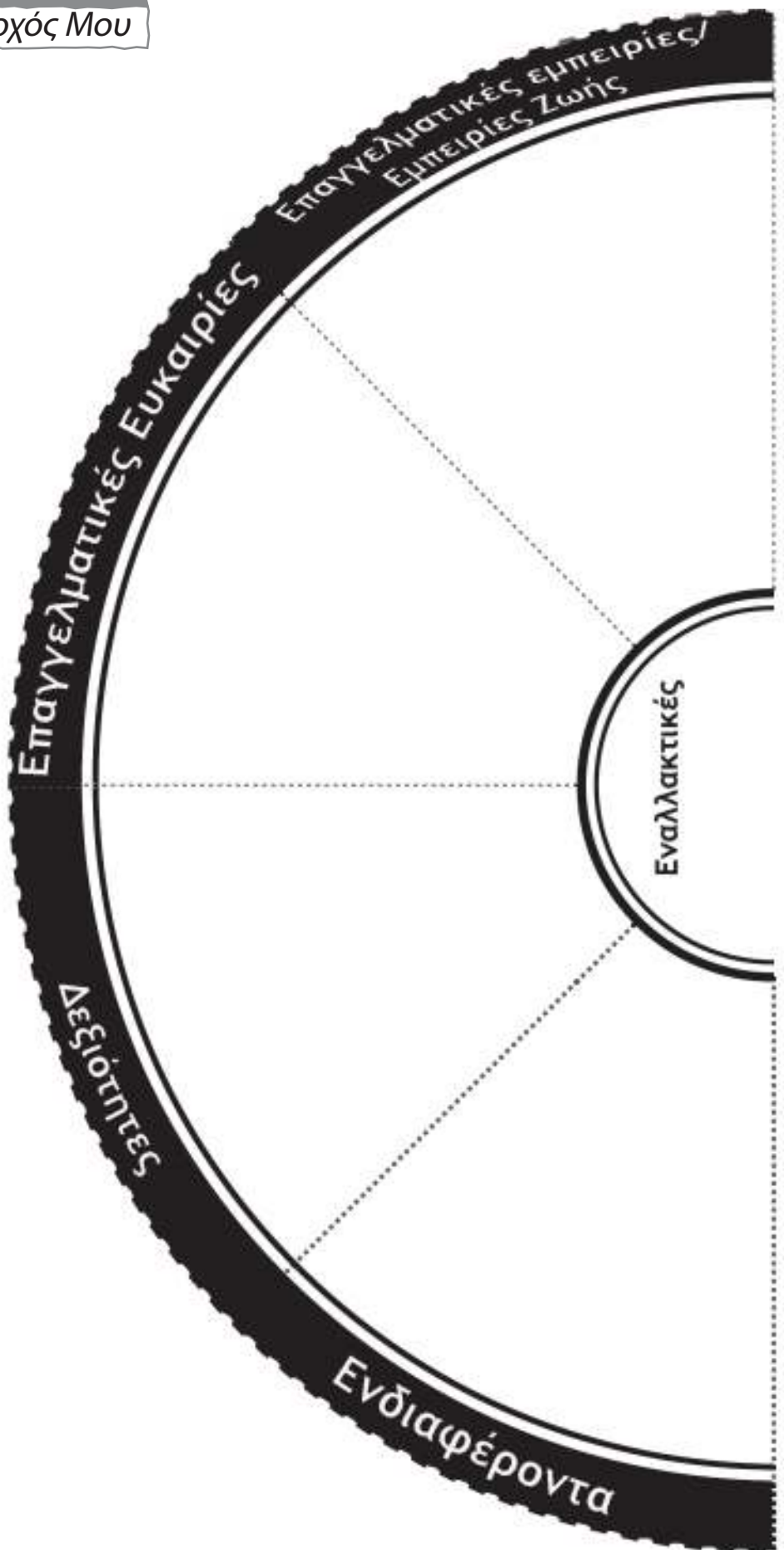


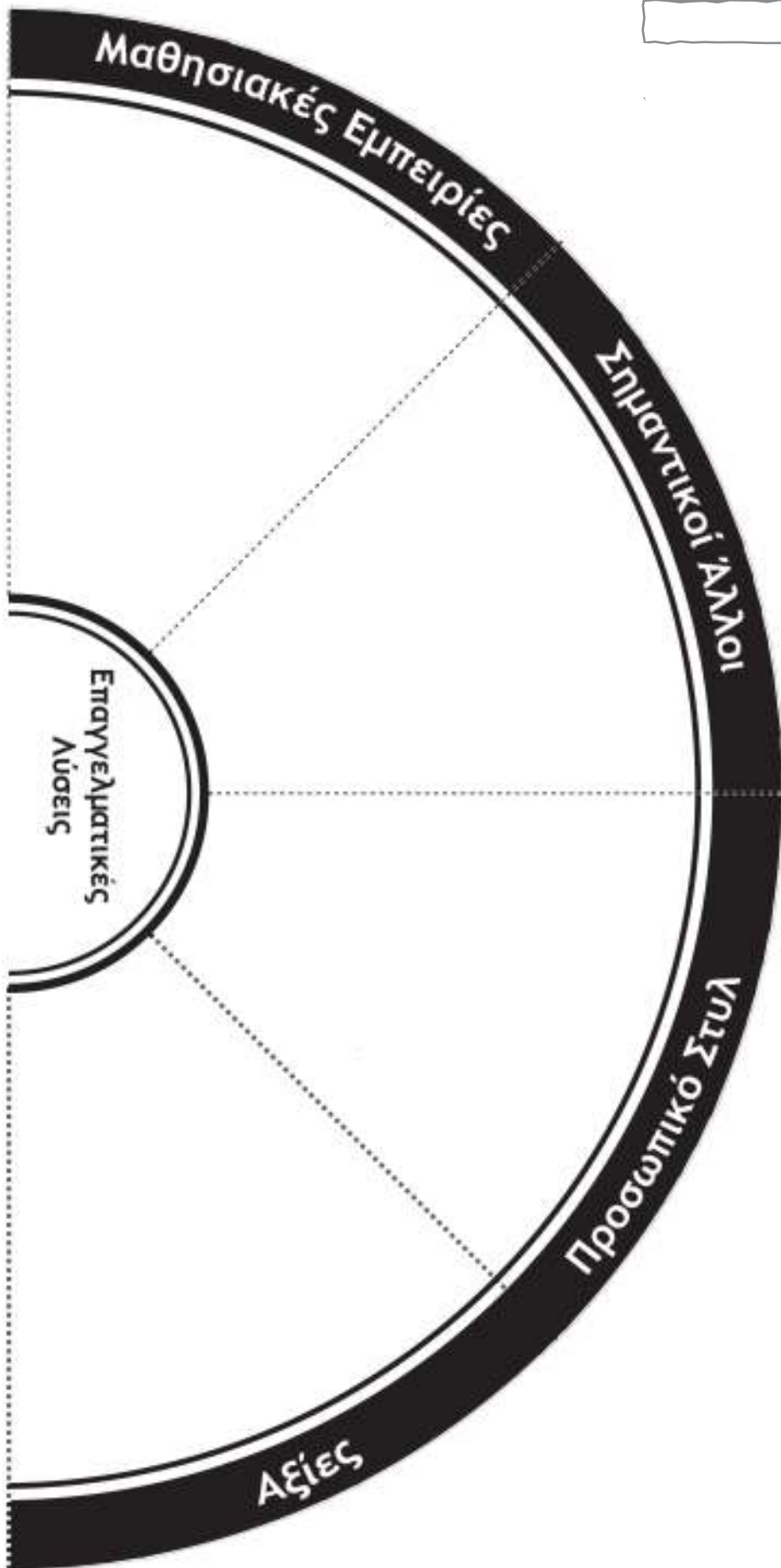
---

Ο Προσωπικός Τροχός αποτελεί το πλαίσιο για την κατανόηση των επαγγελματικών προσόντων σας.

Μπορείτε να τον χρησιμοποιήσετε για να βρείτε εναλλακτικές λύσεις στον επαγγελματικό τομέα, να οργανώσετε τις πληροφορίες σχετικά με αυτές τις εναλλακτικές, να τις αξιολογήσετε και να θέσετε επαγγελματικούς στόχους.

Καθώς θα προχωράτε προς την ολοκλήρωση του Καριεροσκοπίου, να καταγράφετε τις σημαντικές γνώσεις που αποκτάτε στα κατάλληλα τμήματα του τροχού.





Ποια είναι τα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή σας; Γράψτε στον παρακάτω πίνακα τις συμβουλές που μπορεί να σας έχουν δώσει και τι πιστεύετε για τις συμβουλές τους. Χρησιμοποιήστε τη Δραστηριότητα 19 για να τους ρωτήσετε ακόμα περισσότερα για τις απόψεις τους.

<b>Σημαντικοί Άλλοι</b>	<b>Συμβουλές σταδιοδρομίας που σας έδωσαν</b>	<b>Τι πιστεύετε για τις συμβουλές τους</b>

Ένα σημαντικό κομμάτι για να κατανοήσετε τον εαυτό σας είναι να τον δείτε μέσα από τα μάτια άλλων. Μερικές φορές δεν εκτιμάμε απόλυτα όλες τις δυνάμεις μας και χρειαζόμαστε πληροφορίες από τους άλλους. Στη σελίδα 54 θα βρείτε μια λίστα ερωτήσεων, στις οποίες μπορούν να βασιστούν οι άλλοι για να σας δώσουν ορισμένα θετικά στοιχεία που θα συμβάλουν στην προσπάθειά σας.

1. Σε ποια 3 άτομα θα δώσετε αυτό το ερωτηματολόγιο; Γράψτε τα ονόματά τους και τη μεταξύ σας σχέση.

Πρόσωπο 1	Πρόσωπο 2	Πρόσωπο 3
Όνομα:	Όνομα:	Όνομα:
Σχέση:	Σχέση:	Σχέση:

2. Δώστε ένα ερωτηματολόγιο Προσωπικών Αντιλήψεων για τη Διερεύνηση Δυνατοτήτων Σταδιοδρομίας (σελ. 54-56) σε κάθε ένα από τα άτομα που κατονομάσατε παραπάνω ή στείλτε τους ένα αντίγραφο μέσω e-mail.

Ενημερώστε τους ότι θέλετε να κατανοήσετε καλύτερα τον εαυτό σας ώστε να μπορέσετε να κάνετε συνετές επιλογές για τις σπουδές και τη σταδιοδρομία σας. Πείτε τους ότι πιστεύετε πως οι πληροφορίες που θα σας δώσουν θα είναι πολύτιμες.

Ζητήστε τους να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο και να σας το επιστρέψουν.

3. Μόλις συμπληρωθούν τα ερωτηματολόγια, διαβάστε τα. Εάν έχετε αμφιβολίες για κάτι από αυτά που σας έγραψαν, ζητήστε διευκρινίσεις από το πρόσωπο που το έγραψε. Ποιες είναι οι σημαντικότερες απόψεις που οι άλλοι μοιράστηκαν μαζί σας;
4. Προσθέστε νέες αντιλήψεις που σας αφορούν σε οποιοδήποτε τμήμα του Προσωπικού Τροχού (Δραστηριότητα 1) που βρίσκεται στο κέντρο αυτού του βιβλίου ασκήσεων (σελ. 50-51).

**Προσωπικές Αντιλήψεις για τη  
Διερεύνηση των Δυνατοτήτων  
Σταδιοδρομίας**

Να συμπληρωθεί από συγγενείς, φίλους ή άλλα άτομα του κοινωνικού περιγύρου \_\_\_\_\_

Όνομα: \_\_\_\_\_ Είδος προσωπικής σχέσης: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

Παρακαλώ απαντήστε σύντομα στις παρακάτω ερωτήσεις και επιστρέψτε το ερωτηματολόγιο σε εμένα μόλις το συμπληρώσετε. Σκοπός μου είναι να κάνω πιο αποτελεσματικές επιλογές σπουδών και σταδιοδρομίας. Τα στοιχεία που θα μου παρέχετε είναι σημαντικά για να μπορέσω να δω ολοκληρωμένη την εικόνα του εαυτού μου από πολλές διαφορετικές οπτικές γωνίες. Γι' αυτό το λόγο θα εκτιμήσω ιδιαίτερα την ειλικρίνειά σας. Εάν χρειαστείτε περισσότερο χώρο, παρακαλώ χρησιμοποιήστε το πίσω μέρος του ερωτηματολογίου.

1. Σε τι θα λέγατε ότι είμαι καλός; Τι δεξιότητες έχω επιδείξει;
2. Ποιοι θεωρείτε ότι είναι οι κυριότεροι τομείς ενδιαφέροντός μου;
3. Πώς θα περιγράφατε τα προσωπικά χαρακτηριστικά μου;
4. Ποιες θετικές αλλαγές παρατηρήσατε ότι έγιναν στη ζωή μου με την πάροδο του χρόνου, ειδικά σε σχέση με τις επιλογές που έκανα στις σπουδές, με τη δουλειά ή τους μελλοντικούς επαγγελματικούς στόχους μου;
5. Πώς θεωρείτε ότι θα συνεχίσω να εξελίσσομαι στο μέλλον;
6. Με βάση τις παραπάνω απαντήσεις σας, εάν επρόκειτο να προτείνετε την ιδανικό επάγγελμα ή επαγγελματική προοπτική για μένα, ποια θα ήταν αυτή;

Να συμπληρωθεί από συγγενείς, φίλους ή άλλα άτομα του κοινωνικού περιγύρου \_\_\_\_\_

Όνομα: \_\_\_\_\_ Είδος προσωπικής σχέσης: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

Παρακαλώ απαντήστε σύντομα στις παρακάτω ερωτήσεις και επιστρέψτε το ερωτηματολόγιο σε εμένα μόλις το συμπληρώσετε. Σκοπός μου είναι να κάνω πιο αποτελεσματικές επιλογές σπουδών και σταδιοδρομίας. Τα στοιχεία που θα μου παρέχετε είναι σημαντικά για να μπορέσω να δω ολοκληρωμένη την εικόνα του εαυτού μου από πολλές διαφορετικές οπτικές γωνίες. Γι' αυτό το λόγο θα εκτιμήσω ιδιαίτερα την ειλικρίνειά σας. Εάν χρειαστείτε περισσότερο χώρο, παρακαλώ χρησιμοποιήστε το πίσω μέρος του ερωτηματολογίου.

1. Σε τι θα λέγατε ότι είμαι καλός; Τι δεξιότητες έχω επιδείξει;
2. Ποιοι θεωρείτε ότι είναι οι κυριότεροι τομείς ενδιαφέροντός μου;
3. Πώς θα περιγράφατε τα προσωπικά χαρακτηριστικά μου;
4. Ποιες θετικές αλλαγές παρατηρήσατε ότι έγιναν στη ζωή μου με την πάροδο του χρόνου, ειδικά σε σχέση με τις επιλογές που έκανα στις σπουδές, με τη δουλειά ή τους μελλοντικούς επαγγελματικούς στόχους μου;
5. Πώς θεωρείτε ότι θα συνεχίσω να εξελίσσομαι στο μέλλον;
6. Με βάση τις παραπάνω απαντήσεις σας, εάν επρόκειτο να προτείνετε την ιδανικό επάγγελμα ή επαγγελματική προοπτική για μένα, ποια θα ήταν αυτή;

**Προσωπικές Αντιλήψεις για τη  
Διερεύνηση των Δυνατοτήτων  
Σταδιοδρομίας**

Να συμπληρωθεί από συγγενείς, φίλους ή άλλα άτομα του κοινωνικού περιγύρου \_\_\_\_\_

Όνομα: \_\_\_\_\_

Είδος προσωπικής σχέσης: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

Παρακαλώ απαντήστε σύντομα στις παρακάτω ερωτήσεις και επιστρέψτε το ερωτηματολόγιο σε εμένα μόλις το συμπληρώσετε. Σκοπός μου είναι να κάνω πιο αποτελεσματικές επιλογές σπουδών και σταδιοδρομίας. Τα στοιχεία που θα μου παρέχετε είναι σημαντικά για να μπορέσω να δω ολοκληρωμένη την εικόνα του εαυτού μου από πολλές διαφορετικές οπτικές γωνίες. Γι' αυτό το λόγο θα εκτιμήσω ιδιαίτερα την ειλικρίνειά σας. Εάν χρειαστείτε περισσότερο χώρο, παρακαλώ χρησιμοποιήστε το πίσω μέρος του ερωτηματολογίου.

1. Σε τι θα λέγατε ότι είμαι καλός; Τι δεξιότητες έχω επιδείξει;
2. Ποιοι θεωρείτε ότι είναι οι κυριότεροι τομείς ενδιαφέροντός μου;
3. Πώς θα περιγράφατε τα προσωπικά χαρακτηριστικά μου;
4. Ποιες θετικές αλλαγές παρατηρήσατε ότι έγιναν στη ζωή μου με την πάροδο του χρόνου, ειδικά σε σχέση με τις επιλογές που έκανα στις σπουδές, με τη δουλειά ή τους μελλοντικούς επαγγελματικούς στόχους μου;
5. Πώς θεωρείτε ότι θα συνεχίσω να εξελίσσομαι στο μέλλον;
6. Με βάση τις παραπάνω απαντήσεις σας, εάν επρόκειτο να προτείνετε την ιδανικό επάγγελμα ή επαγγελματική προοπτική για μένα, ποια θα ήταν αυτή;



1. Γράψτε τις πέντε σημαντικότερες απόψεις των άλλων σημαντικών για εσάς προσώπων μέσα στο πλαίσιο και μέσα στον Προσωπικό Τροχό σας (Δραστηριότητα 1).

**Σημαντικοί Άλλοι**

1.

2.

3.

4.

5.

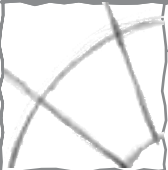
2. Γράψτε άλλες σημαντικές απόψεις των άλλων σημαντικών για εσάς προσώπων στις γραμμές δίπλα στο τμήμα του τροχού.

Δεξιότητες

Ευδιάφορα

Αξίες

Προσωπικά Στυλ



# Μαθησιακές Εμπειρίες/ Επαγγελματικές Εμπειρίες & Εμπειρίες Ζωής

Οι περισσότεροι άνθρωποι κατανοούν την ανάγκη επανεξέτασης προηγούμενων εκπαιδευτικών και επαγγελματικών εμπειριών. Αυτές συνήθως περιλαμβάνονται σε βιογραφικά σημειώματα και ζητούνται σε αιτήσεις και συνεντεύξεις επιλογής προσωπικού. Ωστόσο, στη ζωή ενός ανθρώπου υπάρχουν κι άλλα σημαντικά στοιχεία πέρα από την απλή καταγραφή της εκπαίδευσης και των εργοδοτών. Θα πρέπει να εξετάζονται όλες οι εμπειρίες της ζωής γιατί μπορούν να αποκαλύψουν πολλά.

Σκεφτείτε όλες τις εμπειρίες σας, συμπεριλαμβανομένων των ανεπίσημων ευκαιριών για μάθηση και τους διάφορους ρόλους που είχατε στη ζωή σας. Λάβετε υπόψη σας εμπειρίες όπως η εθελοντική εργασία, οι ευθύνες του νοικοκυριού, δουλειές μερικής απασχόλησης, χόμπι, αθλήματα, κτλ. Τέτοιες δραστηριότητες είναι συνήθως εξίσου, και ορισμένες φορές περισσότερο, πολύτιμες με την τυπική εκπαίδευση ή απασχόληση.

Ανακαλέστε στη μνήμη σας μία - μία τις παλιές σας εμπειρίες. Ποια είναι τα στοιχεία που έρχονται στο μυαλό σας καθώς τις σκέφτεστε;



Συμπληρώστε τη Δραστηριότητα 21, «Ανάλυση μιας Μαθησιακής Εμπειρίας». Καταγράψτε τις μαθησιακές εμπειρίες σας στη Δραστηριότητα 22, «Ο Προσωπικός Τροχός μου: Μαθησιακές Εμπειρίες».

Συμπληρώστε τη Δραστηριότητα 23, «Ανάλυση μιας Επαγγελματικής Εμπειρίας/ Εμπειρίας Ζωής». Καταγράψτε τις εμπειρίες σας στη Δραστηριότητα 24, «Ο Προσωπικός Τροχός μου: Επαγγελματικές Εμπειρίες/ Εμπειρίες Ζωής».

Τέλος, καταγράψτε κάθε σημαντική γνώση που αποκτήσατε στα κατάλληλα τμήματα του Προσωπικού Τροχού σας (Δραστηριότητα 1), ο οποίος βρίσκεται στο κέντρο αυτού του βιβλίου ασκήσεων (σελ. 50-51).

Σημειώσεις . . .

---



---

Επιλέξτε μια μαθησιακή εμπειρία σας (τυπική ή άτυπη) και συμπληρώστε τις παρακάτω ερωτήσεις:

Περιγραφή της μαθησιακής εμπειρίας:

Ημερομηνίες:

Τι επιτύχατε στο πλαίσιο αυτής της μαθησιακής εμπειρίας; Σας απονεμήθηκε κάποιο βραβείο ή ειδική διάκριση;

Ποια ήταν τα καθήκοντά σας και ποιες μεταβιβάσιμες δεξιότητές σας χρησιμοποιήσατε; Υστερούσατε σε κάτι;

Με ποια μαθήματα ή δραστηριότητες σας άρεσε να ασχολείστε; Τι σας άρεσε και τι δε σας άρεσε; Τι θα σας άρεσε να κάνετε εάν σας δινόταν η ευκαιρία;

Πώς πετύχατε αυτό που κάνατε; Καταγράψτε τα προσωπικά χαρακτηριστικά που σας βοήθησαν να ολοκληρώσετε με επιτυχία αυτό το πρόγραμμα;

Τι ανακαλύψατε ότι ήταν σημαντικό για εσάς κατά τη διάρκεια αυτής της εμπειρίας;

Με τη βοήθεια ποιου ή από ποιόν αντλήσατε γνώσεις; Μπορούν κάποια από αυτά τα άτομα να αποτελέσουν σημαντικές γνωριμίες σήμερα ή να σας παρέχουν σημαντικές γνώσεις για τον εαυτό σας;

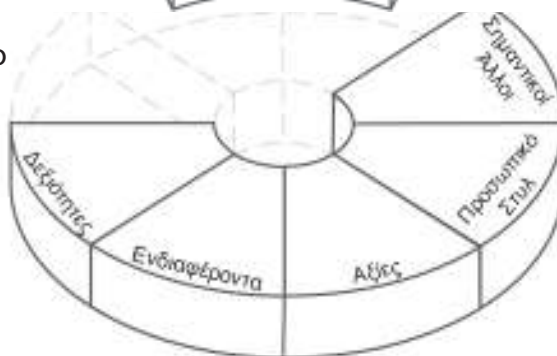
Έχετε άλλα σχόλια σχετικά με αυτή την εμπειρία;

Όταν αναλογίζεστε αυτήν και τις άλλες μαθησιακές εμπειρίες σας, εντοπίζετε κάποιες σημαντικές ομοιότητες;

1. Γράψτε έως 5 σημαντικά στοιχεία που μάθατε για τον εαυτό σας από τις μαθησιακές εμπειρίες σας στο μέσον του πλαισίου και στον Προσωπικό Τροχό σας (Δραστηριότητα 1).



2. Γράψτε σύντομα άλλα σημαντικά στοιχεία για τον εαυτό σας δίπλα στο τμήμα του τροχού.



Επιλέξτε μια επαγγελματική εμπειρία ή εμπειρία της ζωής σας από το παρελθόν και συμπληρώστε τις παρακάτω ερωτήσεις:

Επαγγελματική Εμπειρία/ Εμπειρία Ζωής:

Ημερομηνίες:

Αρμοδιότητες:

Τι επιτύχατε; Σας απονεμήθηκε κάποιο βραβείο ή ειδική διάκριση;

Ποια ήταν τα καθήκοντά σας και ποιες μεταβιβάσιμες δεξιότητές σας χρησιμοποιήσατε; Υστερούσατε σε κάτι;

Τι απολαμβάνατε να κάνετε ή να μαθαίνετε; Τι σας άρεσε ή δε σας άρεσε; Τι θα σας άρεσε να κάνετε εάν σας δινόταν η ευκαιρία;

Πώς πετύχατε αυτό που κάνατε; Καταγράψτε τα προσωπικά χαρακτηριστικά που σας βοήθησαν να σημειώσετε επιτυχία σε αυτή την εμπειρία;

Τι ήταν σημαντικό για εσάς κατά τη διάρκεια αυτής της εμπειρίας;

Συνεργαστήκατε με κάποια άλλα πρόσωπα; Ποια; Μπορούν κάποια από αυτά τα πρόσωπα να αποτελέσουν σημαντικές γνωριμίες σήμερα ή να σας παρέχουν σημαντικές γνώσεις για τον εαυτό σας;

Έχετε άλλα σχόλια σχετικά με αυτή την εμπειρία;

Όταν αναλογίζεστε αυτήν και άλλες εμπειρίες σας, εντοπίζετε κάποιες σημαντικές ομοιότητες;

Ο Προσωπικός Τροχός Μου:  
Επαγγελματικές Εμπειρίες /  
Εμπειρίες Ζωής

1. Γράψτε έως 5 σημαντικά στοιχεία που αντιληφθήκατε για τον εαυτό σας από την ανασκόπηση των επαγγελματικών εμπειριών/ εμπειριών της ζωής σας στο μέσον του πλαισίου και στον Προσωπικό Τροχό σας (Δραστηριότητα 1).



2. Γράψτε σύντομα άλλα σημαντικά στοιχεία για τον εαυτό σας δίπλα στο τμήμα του τροχού.



# Ευκαιρίες Σταδιοδρομίας

Όταν θα εξετάζετε τις διάφορες εναλλακτικές επιλογές σταδιοδρομίας θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας τόσο τις τυπικές όσο και τις άτυπες εκπαιδευτικές και επαγγελματικές ευκαιρίες. Αυτές οι ευκαιρίες προκύπτουν από τους ανθρώπους που γνωρίζετε και από τον τρόπο, με τον οποίο εξελίσσεται η αγορά εργασίας.

Ας αρχίσουμε από τις προσωπικές γνωριμίες σας. Σκεφτείτε γενικά τα πρόσωπα που γνωρίζετε και τα πρόσωπα που μπορεί αυτοί να γνωρίζουν.

Μπορείτε να ξεκινήσετε από τα πρόσωπα της οικογένειάς σας και τους φίλους σας αλλά σκεφτείτε πιο γενικά και τα άλλα πρόσωπα που μπορεί να υπάρχουν στον κύκλο τους. Έχετε προσπαθήσει να ενημερώσετε αυτούς τους ανθρώπους για τις ανάγκες σας; Επικοινωνείτε τακτικά μαζί τους ώστε να μαθαίνετε για πιθανές ευκαιρίες; Εάν δικτυωθείτε με αυτά τα πρόσωπα θα αρχίσετε να δημιουργείτε μια λίστα πιθανών επαγγελματιών ευκαιριών.

Σε αυτό το σημείο ας εξετάσουμε άλλα γεγονότα που μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία νέων ευκαιριών. Ορισμένες φορές αυτά τα γεγονότα φαίνεται να είναι τυχαία ενώ άλλες φορές μπορεί να προκύπτουν ως το αποτέλεσμα κάποιων γενικών τάσεων της αγοράς εργασίας. Πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να ανταποκριθείτε σε τοπικές τάσεις ή ευκαιρίες.

Για παράδειγμα, εάν πρόκειται να κτιστεί κάποιο καινούριο κτίριο γραφείων ή εμπορικό κέντρο, θα υπάρχουν όλων των ειδών τα

επαγγέλματα που σχετίζονται όχι μόνο με την κατασκευή του κτιρίου αλλά και με τις επιχειρήσεις που θα εγκατασταθούν εκεί αργότερα. Ή εάν διαβάσετε στα επιχειρηματικά νέα της τοπικής εφημερίδας ότι μια εταιρεία μόλις πήρε την ανάθεση ενός μεγάλου έργου, αυτό θα σημαίνει ότι η εταιρεία θα χρειαστεί νέους εργαζόμενους.



*Σκεφτείτε τις γνωριμίες που έχετε και τις τρέχουσες τάσεις της αγοράς εργασίας στην περιοχή σας και αναλογιστείτε ποιες είναι οι προοπτικές που ανοίγονται μπροστά σας;*

*Γράψτε αυτές τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές ευκαιρίες στη Δραστηριότητα 25, «Πιθανές Επαγγελματικές Ευκαιρίες».*

*Συνοψίστε τις διαπιστώσεις σας στη Δραστηριότητα 26, «Ο Προσωπικός Τροχός μου: Επαγγελματικές Ευκαιρίες».*

*Καταγράψτε τις πέντε σημαντικότερες επαγγελματικές ευκαιρίες στο τμήμα των Επαγγελματιών Ευκαιριών του Προσωπικού Τροχού σας (Δραστηριότητα 1) που βρίσκεται στο κέντρο αυτού του βιβλίου ασκήσεων (σελ. 50-51)*

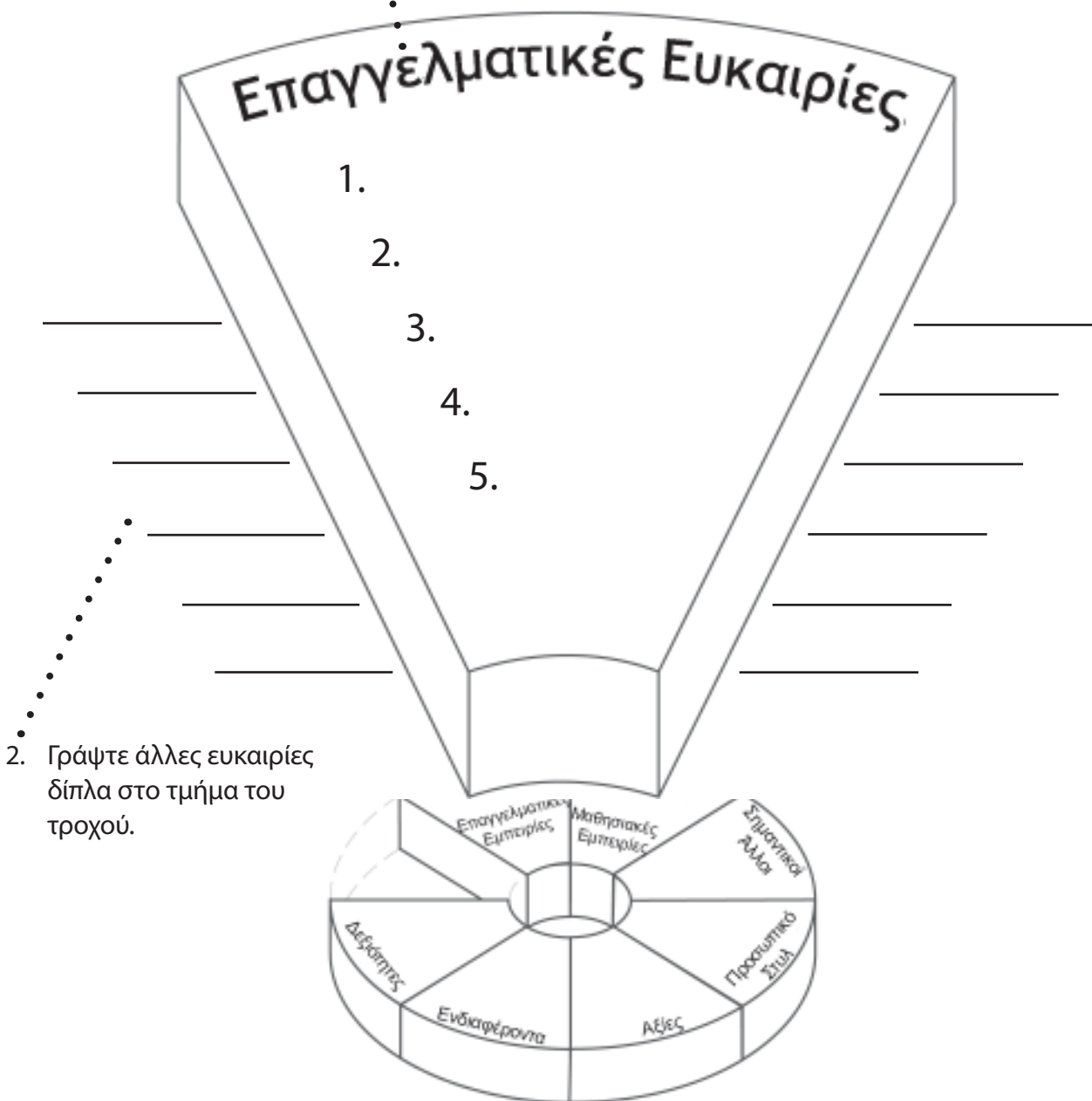
Σημειώσεις . . .

Αφού μιλήσετε με τους ανθρώπους που γνωρίζετε και αφού ερευνήσετε τις τάσεις της αγοράς εργασίας που μπορεί να επηρεάζουν τους τομείς ενδιαφέροντός σας, καταγράψτε παρακάτω τις πιθανές ευκαιρίες μάθησης και απασχόλησης που έρχονται στο νου σας, καθώς και την πηγή της πληροφορίας (π.χ. από φίλο, σύμβουλο, ιστοσελίδα, κτλ.).

**Ευκαιρίες****Πηγή**



1. Γράψτε ποιες θεωρείτε ότι είναι οι πέντε σημαντικότερες ευκαιρίες μάθησης και απασχόλησης στο μέσον του πλαισίου και στον Προσωπικό Τροχό (Δραστηριότητα 1).



2. Γράψτε άλλες ευκαιρίες δίπλα στο τμήμα του τροχού.

# Συναρμολόγηση του Παζλ

Έχετε συγκεντρώσει όλα τα κομμάτια του παζλ. Τώρα μπορείτε να δείτε την πλήρη εικόνα. Να θυμάστε ότι όσο περισσότερο ταιριάζουν οι εναλλακτικές επαγγελματικές επιλογές σας με το μοναδικό σύνολο των προσόντων σας, τόσο περισσότερες θα είναι οι πιθανότητες επιτυχίας σας.

Ένας από τους στόχους αυτού του βιβλίου ασκήσεων ήταν να σας βοηθήσει να αποκτήσετε μια νέα, διευρυμένη άποψη για τον εαυτό σας μέσω της ανακάλυψης του προσωπικού φακέλου των προσόντων σας, όπως αυτά παρουσιάζονται στον προσωπικό τροχό σας.

Τώρα είστε έτοιμοι να χρησιμοποιήσετε τον τροχό σας στη διερεύνηση εκπαιδευτικών επιλογών και δυνατοτήτων σταδιοδρομίας σας. Εξετάστε λεπτομερώς τον τροχό σας και προσδιορίστε τους βασικούς παράγοντες που θα σας καθοδηγήσουν στην εξεύρεση και αξιολόγηση πιθανών εναλλακτικών επαγγελματικών επιλογών.



*Ανατρέξτε στις διαπιστώσεις που καταγράψατε στη Δραστηριότητα 1, «Ο Προσωπικός Τροχός μου» (σελ. 50-51). Προσθέστε τυχόν νέα στοιχεία που ανακαλύψατε κοιτάζοντας την πλήρη εικόνα. Εάν νομίζετε ότι θέλετε να αλλάξετε κάποια από τις λίστες, τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή.*

*Εάν αναλογιστείτε όσα έχετε γράψει στον προσωπικό τροχό σας, ποιοι δέκα παράγοντες πιστεύετε ότι είναι οι πιο σημαντικοί για σας αυτή τη χρονική περίοδο; Συμπληρώστε αυτούς τους δέκα παράγοντες με σειρά σημαντικότητας στη Δραστηριότητα 27, «Οι 10 σημαντικότεροι παράγοντες για το σχεδιασμό σταδιοδρομίας».*

**Σημειώσεις . . .**

---



---



---

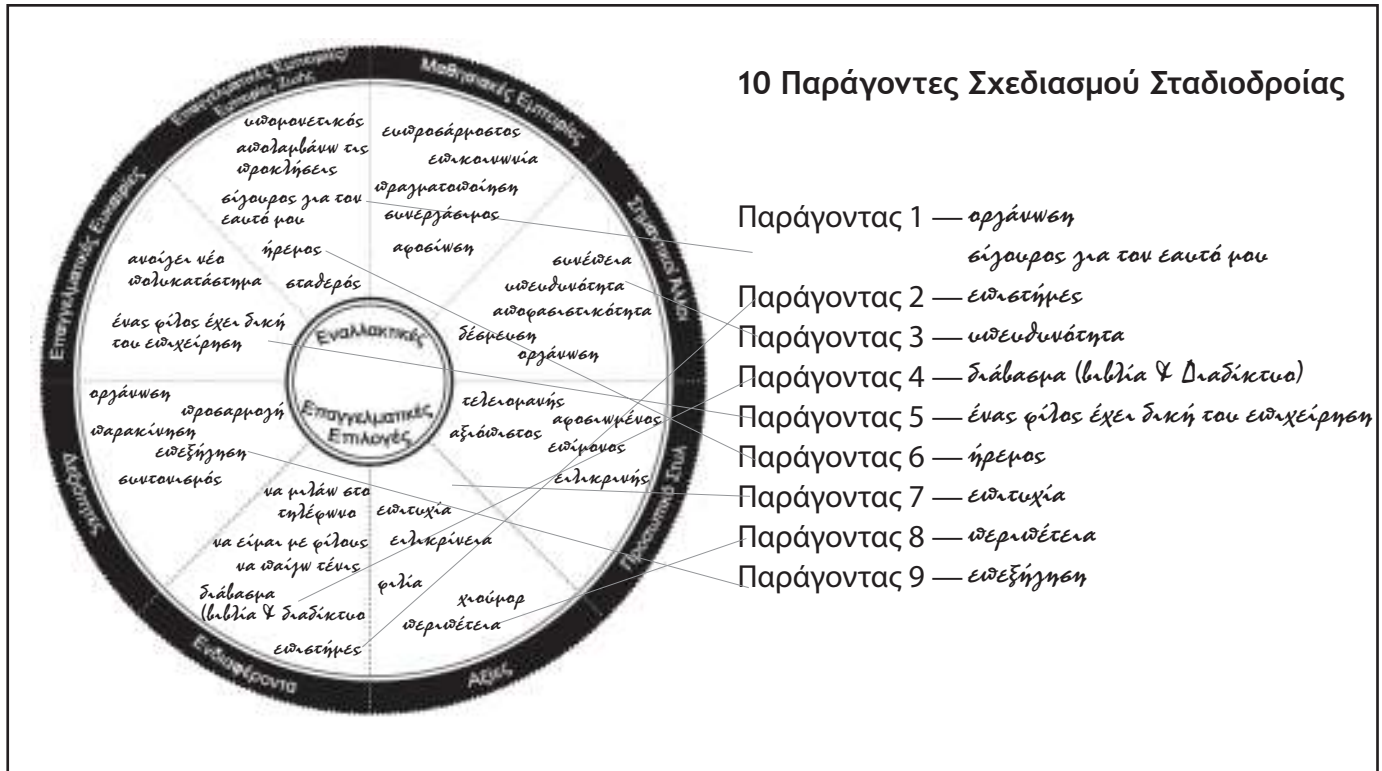


---



---

Εξετάστε τις διαπιστώσεις σας στα διάφορα τμήματα του προσωπικού τροχού σας (Δραστηριότητα 1, σελ. 50 - 51) και προσδιορίστε τους δέκα παράγοντες που θεωρείτε ότι είναι οι πιο σημαντικοί για τον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας σας. Όπως και στο παρακάτω παράδειγμα, καταγράψτε τους πιο σημαντικούς παράγοντες για' σας με αύξουσα σειρά σημαντικότητας.

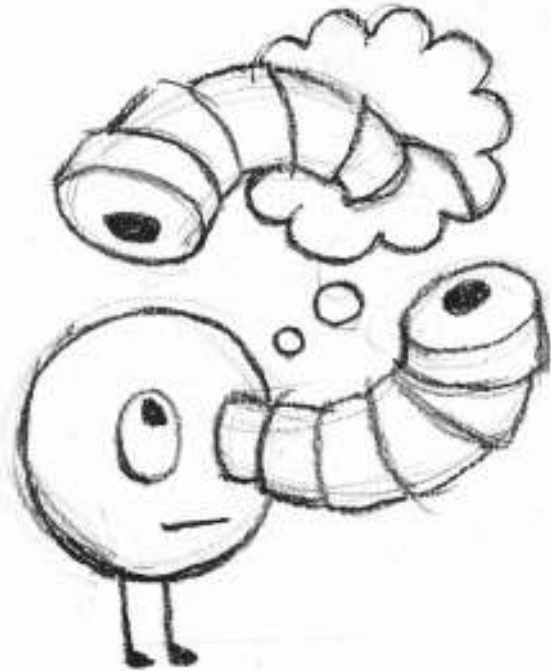


**Οι δικό μου 10 σημαντικότεροι παράγοντες σχεδιασμού σταδιοδρομίας**

- Παράγοντας 1 —
- Παράγοντας 2 —
- Παράγοντας 3 —
- Παράγοντας 4 —
- Παράγοντας 5 —
- Παράγοντας 6 —
- Παράγοντας 7 —
- Παράγοντας 8 —
- Παράγοντας 9 —
- Παράγοντας 10 —

# 4 Αντιληφθείτε τις Εναλλακτικές Επιλογές Σας

Εφόσον ανακαλύψατε ποιοι είστε, τώρα είστε σε θέση να σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε. Οι πληροφορίες που συγκεντρώσατε στον προσωπικό τροχό σας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να σας βοηθήσουν να δείτε τις πιθανές εναλλακτικές επιλογές σας στον τομέα των σπουδών και στον επαγγελματικό τομέα.



Επίσης, αυτό το κεφάλαιο θα σας βοηθήσει να συγκεντρώσετε σχετικές πληροφορίες. Στη συνέχεια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις πληροφορίες για να αξιολογήσετε τις εναλλακτικές σας και τέλος να επιλέξετε αυτήν ή αυτές που επιθυμείτε να ακολουθήσετε τώρα.

# Δημιουργία Εναλλακτικών Επιλογών Σταδιοδρομίας

Πιθανότατα να είστε ενθουσιασμένοι τώρα που ανακαλύψατε ότι έχετε πολλές περισσότερες δεξιότητες και εφόδια απ' ότι πιστεύατε μέχρι σήμερα. Ομοίως, μπορεί να έχετε πολύ περισσότερες εναλλακτικές επαγγελματικές επιλογές απ' ότι αντιλαμβανόσαστε προηγουμένως.

Σε αυτό το στάδιο, είναι πολύ σημαντικό να φτιάξετε μια λίστα με όλες τις πιθανές εναλλακτικές επαγγελματικές επιλογές που έχετε, συμπεριλαμβάνοντας το ενδεχόμενο να ξεκινήσετε τη δική σας επιχείρηση. Δεν πρέπει να περιοριστείτε στην έρευνα εργασίας. Θα είστε σε θέση να κάνετε πιο επιτυχημένες επαγγελματικές επιλογές εάν συνειδητοποιήσετε όλες τις εναλλακτικές σας.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να βρείτε τις εναλλακτικές επιλογές σταδιοδρομίας που έχετε. Για παράδειγμα, μπορείτε να ενημερωθείτε για άλλα επαγγέλματα είτε μέσω του Διαδικτύου ή μέσω του Κέντρου Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού (ΚΕΣΥΠ) ή του Κέντρου Προώθησης στην Απασχόληση (ΚΠΑ) του ΟΑΕΔ της περιοχής σας ή μέσω του Γραφείου Διασύνδεσης της Σχολής σας κλπ. Επίσης μπορείτε να παρακολουθήσετε κάποιο σεμινάριο κατάρτισης για να αποκτήσετε επιπλέον εναλλακτικές.

Να θυμάστε ότι στόχος σας σε αυτό το σημείο είναι η δημιουργία πληθώρας εναλλακτικών. Στα επόμενα κεφάλαια του Καριεροσκοπίου θα μάθετε πως να αντλείτε πληροφορίες για τις εναλλακτικές επαγγελματικές επιλογές και στη συνέχεια πως να επιλέξετε τις καλύτερες.



*Εξετάστε τον ενδεικτικό κατάλογο επαγγελμάτων στη Δραστηριότητα 28, «Εναλλακτικές Επαγγελματικές Επιλογές».*

*Τέλος, ανατρέξτε στις εναλλακτικές επιλογές σταδιοδρομίας που έχουν προκύψει έως τώρα και επιλέξτε αυτή που σας ενδιαφέρει. Χρησιμοποιήστε τη Δραστηριότητα 29, «Χαρτογράφηση των Εναλλακτικών Επιλογών Σταδιοδρομίας σας» για να δημιουργήσετε νέες εναλλακτικές καταγράφοντας ιδέες για όλα τα επαγγέλματα που συνδέονται με αυτό που έχετε επιλέξει. Εφόσον έχετε χρόνο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ίδια δραστηριότητα και για άλλα επαγγέλματα που σας ενδιαφέρουν.*

**Σημειώσεις . . .**

---



---



---



---



---

Εξετάστε ξανά τον προσωπικό σας τροχό σταδιοδρομίας. Σημειώστε γρήγορα κάθε επάγγελμα που θεωρείτε ως πιθανή επιλογή σταδιοδρομίας. Εάν δεν είστε βέβαιοι, βάλτε ένα ερωτηματικό δίπλα από το επάγγελμα. Στο τέλος της λίστας προσθέστε οποιοδήποτε επάγγελμα έχει παραληφθεί και το οποίο σας ενδιαφέρει. Σκεφτείτε τους λόγους για κάθε πιθανή επιλογή σταδιοδρομίας.

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Λογιστής/τρια                | <input type="checkbox"/> Καθηγητής/τρια                         | <input type="checkbox"/> Πυροσβέστης                       |
| <input type="checkbox"/> Ηθοποιός                     | <input type="checkbox"/> Προγραμματιστής/τρια Η/Υ               | <input type="checkbox"/> Ψαράς                             |
| <input type="checkbox"/> Διαφημιστής/τρια             | <input type="checkbox"/> Αναλυτής/τρια Υπολογιστικών Συστημάτων | <input type="checkbox"/> Αεροσυνοδός                       |
| <input type="checkbox"/> Γεωπόνος                     | <input type="checkbox"/> Οικοδόμος                              | <input type="checkbox"/> Υπάλληλος Εστιατορίου             |
| <input type="checkbox"/> Πιλότος Αεροσκαφών           | <input type="checkbox"/> Εργολάβος Οικοδομών                    | <input type="checkbox"/> Κηπουρός                          |
| <input type="checkbox"/> Μηχανικός Αεροσκαφών         | <input type="checkbox"/> Σύμβουλος Ε.Π.                         | <input type="checkbox"/> Γεωλόγος                          |
| <input type="checkbox"/> Τραυματιοφορέας              | <input type="checkbox"/> Χειριστής/τρια Γερανού                 | <input type="checkbox"/> Γραφίστας/τρια                    |
| <input type="checkbox"/> Σχεδιαστής/τρια Κιν. Σχεδίων | <input type="checkbox"/> Υπάλληλος Εξυπηρέτησης Πελατών         | <input type="checkbox"/> Κομμωτής/τρια                     |
| <input type="checkbox"/> Αρχιτέκτονας                 | <input type="checkbox"/> Χορευτής/τρια                          | <input type="checkbox"/> Χειριστής/τρια Βαρέων Μηχανημάτων |
| <input type="checkbox"/> Αθλητής/τρια                 | <input type="checkbox"/> Οδοντίατρος                            | <input type="checkbox"/> Χειριστής/τρια κάμερας            |
| <input type="checkbox"/> Τεχνικός Συντήρησης Οχημάτων | <input type="checkbox"/> Διαιτολόγος                            | <input type="checkbox"/> Εικονογράφος                      |
| <input type="checkbox"/> Λογοθεραπευτής/τρια          | <input type="checkbox"/> Γατρός                                 | <input type="checkbox"/> Ασφαλιστής/τρια                   |
| <input type="checkbox"/> Αρτοποιός                    | <input type="checkbox"/> Σχεδιαστής/τρια Μηχανολογικού Σχεδίου  | <input type="checkbox"/> Χρηματιστής                       |
| <input type="checkbox"/> Τραπεζικός Υπάλληλος         | <input type="checkbox"/> Σχεδιαστής/τρια Ρούχων                 | <input type="checkbox"/> Κοσμηματοπώλης                    |
| <input type="checkbox"/> Υπάλληλος Μπαρ               | <input type="checkbox"/> Χειριστής/τρια Γεωτρύπανου             | <input type="checkbox"/> Δικαστής                          |
| <input type="checkbox"/> Βιολόγος                     | <input type="checkbox"/> Παιδαγωγός Προσχολικής Ηλικίας         | <input type="checkbox"/> Τοπογράφος                        |
| <input type="checkbox"/> Επαγγελματίας Οδηγός         | <input type="checkbox"/> Οικονομολόγος                          | <input type="checkbox"/> Δικηγόρος                         |
| <input type="checkbox"/> Κρεοπώλης                    | <input type="checkbox"/> Ηλεκτρολόγος                           | <input type="checkbox"/> Βιβλιοθηκονόμος                   |
| <input type="checkbox"/> Επιπλοποιός                  | <input type="checkbox"/> Ηλεκτρονικός                           | <input type="checkbox"/> Λιμενεργάτης                      |
| <input type="checkbox"/> Ξυλουργός                    | <input type="checkbox"/> Μηχανολόγος                            | <input type="checkbox"/> Ερευνητής/τρια Αγοράς             |
| <input type="checkbox"/> Ταμίας                       | <input type="checkbox"/> Αγρότης                                | <input type="checkbox"/> Μαθηματικός                       |
| <input type="checkbox"/> Χημικός                      |   | <input type="checkbox"/> Μηχανικός                         |
| <input type="checkbox"/> Σεφ/Μάγειρας                 |   | <input type="checkbox"/> Τεχνικός Ιατρ. Εργαστηρίου        |
| <input type="checkbox"/> Προπονητής/τρια              |   | <input type="checkbox"/> Τεχνολόγος Ιατρ. Εργαστηρίων      |

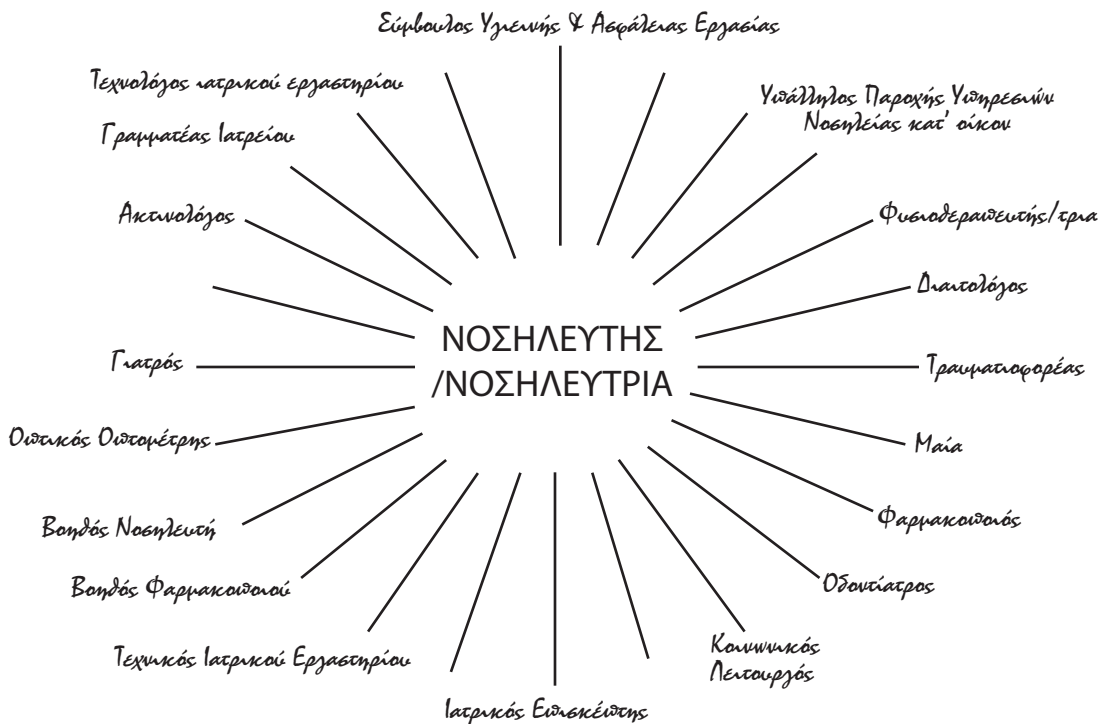


- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Μεταλλοτεχνίτης/τρια                 | <input type="checkbox"/> Γυψαδόρος                                | <input type="checkbox"/> Αναλυτής/τρια Συστημάτων  |
| <input type="checkbox"/> Μετεωρολόγος                         | <input type="checkbox"/> Πολιτικός                                | <input type="checkbox"/> Δάσκαλος/α                |
| <input type="checkbox"/> Μαία                                 | <input type="checkbox"/> Ταχυδρόμος                               | <input type="checkbox"/> Υπάλληλος Τηλεπικοινωνιών |
| <input type="checkbox"/> Μεταλλωρύχος                         | <input type="checkbox"/> Τυπογράφος                               | <input type="checkbox"/> Ξεναγός                   |
| <input type="checkbox"/> Ιερέας                               | <input type="checkbox"/> Παραγωγός/Σκηνοθέτης                     | <input type="checkbox"/> Σιδηροδρομικός Υπάλληλος  |
| <input type="checkbox"/> Μουσικός                             | <input type="checkbox"/> Ψυχολόγος                                | <input type="checkbox"/> Μεταφραστής/Διερμηνέας    |
| <input type="checkbox"/> Συμβολαιογράφος                      | <input type="checkbox"/> Υπεύθυνος/η Δημοσίων<br>Σχέσεων          | <input type="checkbox"/> Ταξιδιωτικός Πράκτορας    |
| <input type="checkbox"/> Νοσηλεύτης/τρια                      | <input type="checkbox"/> Ακτινολόγος                              | <input type="checkbox"/> Ταπετιέρης                |
| <input type="checkbox"/> Βοηθός Νοσηλεύτη/τριας               | <input type="checkbox"/> Εκφωνητής/τρια Ραδιοφώνου<br>/Τηλεόρασης | <input type="checkbox"/> Πολεοδόμος                |
| <input type="checkbox"/> Εργοθεραπευτής/τρια                  | <input type="checkbox"/> Κτηματομεσίτης/τρια                      | <input type="checkbox"/> Κτηνίατρος                |
| <input type="checkbox"/> Υπάλληλος Γραφείου                   | <input type="checkbox"/> Υπάλληλος Υποδοχής                       | <input type="checkbox"/> Ωρολογάς                  |
| <input type="checkbox"/> Οπτικός                              | <input type="checkbox"/> Σύμβουλος Αναψυχής                       | <input type="checkbox"/> Διαχειριστής Ιστοσελίδων  |
| <input type="checkbox"/> Ζωγράφος                             | <input type="checkbox"/> Διαιτητής                                | <input type="checkbox"/> Συγκολλητής/Σιδηρουργός   |
| <input type="checkbox"/> Παθολόγος                            | <input type="checkbox"/> Έμπορος Λιανικής/Χονδρικής               | <input type="checkbox"/> Συγγραφέας/Εκδότης        |
| <input type="checkbox"/> Αρχιτέκτονας Εξωτερικών<br>Χώρων     | <input type="checkbox"/> Πωλητής/τρια                             | <input type="checkbox"/> _____                     |
| <input type="checkbox"/> Διακοσμητής/τρια Εσωτερικών<br>Χώρων | <input type="checkbox"/> Γραμματέας                               | <input type="checkbox"/> _____                     |
| <input type="checkbox"/> Φαρμακοποιός                         | <input type="checkbox"/> Φρουρός Ασφαλείας                        | <input type="checkbox"/> _____                     |
| <input type="checkbox"/> Βοηθός Φαρμακοποιού                  | <input type="checkbox"/> Γαζωτής/τρια                             | <input type="checkbox"/> _____                     |
| <input type="checkbox"/> Φωτογράφος                           | <input type="checkbox"/> Πράκτορας Μεταφορών                      | <input type="checkbox"/> _____                     |
| <input type="checkbox"/> Χειρουργός                           | <input type="checkbox"/> Τσαγκάρης                                | <input type="checkbox"/> _____                     |
| <input type="checkbox"/> Υδραυλικός                           | <input type="checkbox"/> Κοινωνικός Λειτουργός                    | <input type="checkbox"/> _____                     |
| <input type="checkbox"/> Φυσικός                              | <input type="checkbox"/> Κοινωνιολόγος                            | <input type="checkbox"/> _____                     |
| <input type="checkbox"/> Φυσιοθεραπευτής/τρια                 | <input type="checkbox"/> Εκτιμητής/τρια                           | <input type="checkbox"/> _____                     |

Χαρτογράφηση των  
Εναλλακτικών Επιλογών  
Σταδιοδρομίας

Άλλη μια αποτελεσματική μέθοδος για τη δημιουργία νέων επιλογών σταδιοδρομίας είναι η χαρτογράφηση όλων των επαγγελμάτων που συνδέονται με αυτό που σας ενδιαφέρει. Με αυτό τον τρόπο μπορείτε να βρείτε ένα επάγγελμα που σας ταιριάζει καλύτερα από αυτό που αρχικά είχατε στο μυαλό σας.

Για παράδειγμα, παρακάτω παρουσιάζεται ο χάρτης του επαγγελματικού τομέα που σχετίζεται με τη νοσηλευτική. Ο χάρτης δεν είναι ολοκληρωμένος αφού υπάρχουν δεκάδες συναφή επαγγέλματα. Ωστόσο, αυτά που δίνονται είναι αρκετά για να επεξηγήσουν το παράδειγμα. Αφού σημειώσετε τα συναφή επαγγέλματα, μπορείτε να τα συγκρίνετε και να τα αντιπαραβάλετε για να δείτε ποιο σας ταιριάζει περισσότερο. Για παράδειγμα, μπορεί να πιστεύετε ότι η νοσηλευτική δεν σας έλκει τόσο πολύ και να αποφασίσετε να ακολουθήσετε το επάγγελμα του γιατρού. Ή μπορεί να σας αρέσει ο ιατρικός κλάδος αλλά να μη θέλετε να δουλεύετε σε άμεση επαφή με ασθενείς οπότε μπορείτε να γίνετε τεχνολόγος εργαστηρίου. Μπορεί να μη θέλετε να κάνετε την τετραετή εκπαίδευση των νοσηλευτών και να επιλέξετε το πιο σύντομο εκπαιδευτικό πρόγραμμα των βοηθών νοσηλευτών. Μπορεί να μη θέλετε να δουλεύετε με βάρδιες και γι' αυτό να επιλέξετε μια θέση με καθήκοντα νοσηλευτή ως υπάλληλος υποδοχής ιατρείου με κανονικό ωράριο εργασίας. Με αυτό τον τρόπο θα πρέπει να συντονίσετε κι εσείς τη χαρτογράφηση κάθε επαγγελματικού τομέα.





Χαρτογράφηση των  
Εναλλακτικών Επιλογών  
Σταδιοδρομίας

δραστη-  
ριότητα  
**29**

Χρησιμοποιήστε ως παράδειγμα τη χαρτογράφηση των εναλλακτικών επιλογών για το επάγγελμα του νοσηλευτή και γράψτε στο κέντρο της σελίδας ένα επάγγελμα που θεωρείτε ενδιαφέρον. Γύρω από αυτό το επάγγελμα γράψτε όλα τα επαγγέλματα που σχετίζονται με αυτό. Εάν χρειαστεί, επαναλάβετε το ίδιο και με άλλα επαγγέλματα που συμπεριλαμβάνονται στη λίστα των πρώτων επιλογών σας. Θα μπορούσατε να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα μαζί με κάποιο άλλο πρόσωπο που μπορεί να σας δώσει ιδέες. Αφού ολοκληρώσετε το χάρτη του επαγγελματικού πεδίου, συγκρίνετε κάθε μία από τις εναλλακτικές επιλογές με τον προσωπικό τροχό σας. Ποιες εναλλακτικές σας ταιριάζουν καλύτερα; Γιατί;

# Διερεύνηση των Εναλλακτικών Επιλογών

Αφού προσδιορίσετε κάποιες πιθανές εναλλακτικές επαγγελματικές επιλογές, θα πρέπει να συγκεντρώσετε περισσότερες πληροφορίες γι' αυτές. Για να μπορέσετε να αξιολογήσετε με επιτυχία τις εναλλακτικές σας, θα πρέπει να γνωρίζετε όσο το δυνατόν περισσότερα γι' αυτές.

Οι πληροφορίες που συγκεντρώνετε τώρα, μπορεί να σας βοηθήσουν αργότερα στην έρευνα εργασίας όταν θα προετοιμάζετε το βιογραφικό σας ή θα δίνετε συνεντεύξεις.

Που μπορείτε να βρείτε τις πληροφορίες για τα επαγγέλματα που έχετε υπόψη σας; Ξεκινήστε καταγράφοντας τις πηγές, στις οποίες έχετε ευκολότερη πρόσβαση, όπως:

- το Διαδίκτυο,
- γραφεία ευρέσεως εργασίας,
- κέντρα σταδιοδρομίας,
- βιβλία και αρχεία σε τοπικές βιβλιοθήκες,
- σύμβουλοι εργασίας και
- άτομα που κάνουν ή έχουν κάνει αυτή τη δουλειά.

Στόχος σας σε αυτό το σημείο είναι να συγκεντρώσετε σύγχρονες πληροφορίες για τα επαγγέλματα που έχετε υπόψη σας.

Το **Διαδίκτυο** μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο εργαλείο για τη συγκέντρωση των βασικών πληροφοριών για οποιοδήποτε επάγγελμα καθώς και για την εύρεση των τελευταίων καταχωρήσεων θέσεων εργασίας ώστε να αποκτήσετε μια ιδέα σχετικά με το ποιο κάνουν προσλήψεις και τι προσόντα ζητάνε.

Ένα πολύ καλό σημείο απ' όπου μπορείτε να ξεκινήσετε την έρευνα πληροφοριών είναι οι «**Μηχανές Αναζήτησης**» του Διαδικτύου. «Μηχανές Αναζήτησης» ονομάζονται οι ομάδες ιστοσελίδων που κατηγοριοποιούνται με κάποια κοινά χαρακτηριστικά για να διευκολύνουν την ερευνητική διαδικασία. Για παράδειγμα, σε μία δημοφιλή μηχανή αναζήτησης, το «Yahoo» ([www.yahoo.com](http://www.yahoo.com)) ξεκινήστε εισάγωντας τη λέξη «επιχειρήσεις» και συνεχίστε την αναζήτησή σας χρησιμοποιώντας άλλες λέξεις κλειδιά π.χ. «θέσεις εργασίας». Τώρα, μπορείτε να δείτε τις πιο δημοφιλείς ιστοσελίδες σε αυτή την κατηγορία.

Τα **γραφεία ευρέσεως εργασίας** παρέχουν λεπτομερή εικόνα των απαιτήσεων ορισμένων εργοδοτών για τις διάφορες θέσεις εργασίας. Μπορείτε να δείτε συγκεκριμένες θέσεις εργασίας χωρίς να χρειάζεται να επικοινωνήσετε με τον εργοδότη. Ωστόσο, μπορεί να είναι δύσκολο να αποφασίσετε ποιο γραφείο ευρέσεως εργασίας ανάμεσα στον τεράστιο αριθμό που υπάρχει είναι κατάλληλο για σας. Καλό σημείο αφετηρίας είναι τα γραφεία ευρέσεως εργασίας που επιδοτούνται από το κράτος.

Η τοπική βιβλιοθήκη σας μπορεί να αποτελέσει ακόμα μία σημαντική πηγή πληροφοριών. Πολλές βιβλιοθήκες έχουν κέντρα επαγγελματικών πληροφοριών που είναι γεμάτα με ανεκτίμητης αξίας πληροφορίες. Ζητήστε από τους βιβλιοθηκάρχους να σας βοηθήσουν να βρείτε και να χρησιμοποιήσετε τις διαθέσιμες πληροφορίες.

Αφού αποκτήσετε τις βασικές γνώσεις για κάποιο επάγγελμα, επικοινωνήστε με ορισμένα άτομα που ασχολούνται με αυτό το επάγγελμα. Μπορούν να σας προσφέρουν γνώσεις από πρώτο χέρι. Τα e-mail είναι συχνά ένας βολικός τρόπος να επικοινωνείτε με εταιρίες ή με πρόσωπα που εντοπίσατε στην αρχική σας έρευνα. Σε ορισμένες περιπτώσεις ίσως να είναι καλύτερα να κάνετε τηλεφωνήματα. Πληροφορίες για τα πρόσωπα, με τα οποία θέλετε να επικοινωνήσετε μπορείτε να βρείτε ή στο Χρυσό Οδηγό ή στο Διαδίκτυο (για παράδειγμα, οι εταιρικές ιστοσελίδες συνήθως έχουν μια λίστα με τις ηλεκτρονικές διευθύνσεις των υπαλλήλων) ή τηλεφωνώντας στο χώρο εργασίας του προσώπου, με το οποίο θέλετε να μιλήσετε. Εάν θα στείλετε e-mail σε πρόσωπα, με τα οποία θέλετε να επικοινωνήσετε, ακολουθήστε αυτές τις χρήσιμες κατευθυντήριες οδηγίες: (1) στο θέμα του e-mail διευκρινίστε σαφώς το σκοπό σας, αλλιώς μπορεί να παραλείψουν να το διαβάσουν, (2) κάντε ορθογραφικό και γραμματικό έλεγχο στο μήνυμά σας πριν το στείλετε και (3) να είστε σαφείς σε ό,τι ζητάτε.

Είτε στείλετε e-mail είτε τηλεφωνήσετε στα άτομα, με τα οποία θέλετε να επικοινωνήσετε, αναφέρετε το ενδεχόμενο μιας συνάντησης για να συζητήσετε για το επάγγελμα που έχετε υπόψη σας. Πείτε τους ότι σας ενδιαφέρει αυτό το επάγγελμα και ρωτήστε τους εάν θα ήταν δυνατό να συναντηθείτε για λίγο (συνήθως για 20 λεπτά περίπου) για να τους κάνετε κάποιες ερωτήσεις σχετικά με το επάγγελμά τους.



*Η Δραστηριότητα 30, «Συνέντευξη για τη συγκέντρωση πληροφοριών (Καριέρα)» και η Δραστηριότητα 32, «Συνέντευξη για τη συγκέντρωση πληροφοριών (Εκπαίδευση)» περιέχουν συνήθεις ερωτήσεις που μπορείτε να υποβάλετε κατά τη διερεύνηση των εναλλακτικών επιλογών στον εκπαιδευτικό και επαγγελματικό τομέα. Να θυμάστε ότι όταν ρωτάτε για επαγγέλματα, δε ζητάτε δουλειά. Σκοπός της συγκεκριμένης συνέντευξης είναι απλά να συγκεντρώσετε πληροφορίες.*

*Συγκεντρώστε πρώτα τις γενικές πληροφορίες και στη συνέχεια γίνετε πιο συγκεκριμένοι. Στη Δραστηριότητα 31, «Επαγγελματικές Πληροφορίες» και στη Δραστηριότητα 33, «Εκπαιδευτικές Πληροφορίες», αναφέρεται το είδος των γενικών πληροφοριών που μπορεί να θέλετε να συλλέξετε για να αξιολογήσετε τις εναλλακτικές επαγγελματικές και εκπαιδευτικές επιλογές σας. Αφού συγκεντρώσετε τις πληροφορίες, συγκρίνετέ τις με τις πληροφορίες που έχετε καταγράψει στον προσωπικό τροχό σας (Δραστηριότητα 1, σελ. 50-51). Για να έχετε και μια άλλη άποψη, συζητήστε τις διαπιστώσεις σας με τα πρόσωπα που σας στηρίζουν.*

**Σημειώσεις . . .**

---



---



---

Βρείτε κάποιον που κάνει τη δουλειά που σας ενδιαφέρει και ζητήστε του μια συνέντευξη για να συζητήσετε το πως βλέπει το επάγγελμά του αυτό το πρόσωπο. Στη συνέντευξη μπορείτε να υποβάλετε ερωτήσεις όπως οι ακόλουθες (να θυμάστε ότι δεν πρέπει να ζητήσετε δουλειά στη συγκεκριμένη διαδικασία):

1. Πόσο καιρό κάνετε αυτή τη δουλειά;
2. Πόσο καιρό δουλεύετε γι' αυτό τον οργανισμό;
3. Ποιες είναι οι σημαντικότερες ευθύνες σας;
4. Ποια θεωρείτε ότι είναι η κυριότερη ανταμοιβή αυτής της δουλειάς;
5. Τι σας αρέσει περισσότερο σ' αυτή τη δουλειά;
6. Ποια είναι συνήθως η μισθολογική κλίμακα (αρχικός μισθός, μισθός περιόδου μαθητείας, μισθολογική κλίμακα, κτλ);
7. Πώς βλέπουν οι άλλοι άνθρωποι αυτή τη δουλειά (κόσμος, γονείς, συνομήλικοι);
8. Ποιες είναι οι μεγαλύτερες απογοητεύσεις σ' αυτή τη δουλειά;
9. Ποια προβλήματα απαντώνται συχνότερα;
10. Η δουλειά σας είναι καλύτερη ή χειρότερη απ' ό,τι ήταν πριν από μερικά χρόνια; Γιατί;
11. Τι ευκαιρίες εξέλιξης βλέπετε να υπάρχουν στην καριέρα σας;
12. Λαμβάνοντας υπόψη τις μεταβαλλόμενες συνθήκες της αγοράς εργασίας, θα υπάρχει δουλειά σ' αυτό το επάγγελμα σε 10 ή 20 χρόνια; Γιατί;
13. Τι συμβουλή θα δίνετε σε κάποιον που μπαίνει σ' έναν τομέα σαν τον δικό σας;
14. Τι πιστεύετε πως πρέπει να διαθέτει κάποιος για να επιτύχει σε αυτό το επάγγελμα (δεξιότητες, προσωπικότητα, εκπαίδευση, εμπειρία, κτλ.);
15. Γνωρίζετε κάποιον άλλο που θα μπορούσα να του πάρω συνέντευξη;

Προτείνεται να διατηρήσετε μια βάση δεδομένων κατά τη διάρκεια της αναζήτησης εργασίας, με ξεχωριστή καταχώρηση για κάθε πρόσωπο, στο οποίο παίρνετε συνέντευξη. Σημειώστε το Όνομα του Προσώπου που δίνει τη Συνέντευξη, τον Τίτλο της Θέσης Εργασίας, το Όνομα του Οργανισμού, Διεύθυνση, Τηλέφωνο και E-mail.

Τίτλος Θέσης Εργασίας:

Πηγή Πληροφοριών:

### Τομείς προς Διερεύνηση

Περιγραφή Θέσης Εργασίας (τυπικά καθήκοντα):

Τοποθεσία:

Απαιτήσεις Εκπαίδευσης:

Αναγκαία Προϋπηρεσία:

Μισθολογικά Επίπεδα:

Συνθήκες Εργασίας:

Ποικιλία:

Ευθύνη:

Μελλοντικές Προοπτικές:

Δυνατότητες Εξέλιξης:

Επαγγελματική Σταθερότητα:

Άλλοι τομείς που θεωρείτε σημαντικούς:

Σε ένα ξεχωριστό φύλλο χαρτί, σχεδιάστε δύο στήλες για να καταγράψετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του εν λόγω επαγγέλματος.

Βρείτε κάποιον που ακολουθεί (ή έχει ολοκληρώσει πρόσφατα) κάποιο πρόγραμμα σπουδών που σας ενδιαφέρει. Κανονίστε μια συνέντευξη για να συζητήσετε πως βλέπει αυτό το πρόσωπο τις επιλογές μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που έχει κάνει. Στη συνέντευξη μπορείτε να υποβάλετε ερωτήσεις όπως οι ακόλουθες:

1. Ποιο είναι το όνομα και το είδος του προγράμματος, στο οποίο φοιτάτε;
2. Πώς θα ολοκληρώσετε αυτό το πρόγραμμα (διαδικασίες ολοκλήρωσης);
3. Σε πόσο χρόνο θα ολοκληρωθεί;
4. Ποιες ήταν οι προϋποθέσεις για την εισαγωγή στο πρόγραμμα και πώς τις αποκτήσατε;
5. Πόσο θα σας κοστίσει αυτό το πρόγραμμα (λαμβάνοντας υπόψη δίδακτρα, βιβλία, χορήγηση πιστοποιητικού, κτλ)
6. Ποια θα είναι τα προσόντα σας και τα διπλώματά σας μετά την ολοκλήρωση του συγκεκριμένου προγράμματος;
7. Με ποιον τομέα εργασίας θα επιδιώξετε να ασχοληθείτε όταν ολοκληρώσετε το πρόγραμμα; Πώς είναι οι εργασιακές προοπτικές;
8. Τι απαιτείται για να ολοκληρώσετε επιτυχώς αυτό το πρόγραμμα;
9. Γνωρίζετε κάποιον άλλο άτομο που θα ήταν χρήσιμο για μένα να μου δώσει συνέντευξη;
10. Μπορείτε να μου συστήσετε κάποιες καλές πηγές/ ιστοσελίδες που θα μπορούσα να εξετάσω;

Τομέας εκπαιδευτικού ενδιαφέροντος:

Πηγή πληροφοριών:

### Τομείς προς εξέταση

Ίδρυμα:

Τοποθεσία:

Είδος προγράμματος (ακαδημαϊκός τίτλος, πιστοποιητικό, ανάγκη για συνεχή εκπαίδευση, κτλ):

Τρόπος παράδοσης (διάλεξη, μέσω διαδικτύου, μαθητεία, πρακτική εκπαίδευση):

Απαιτήσεις για την εισαγωγή στο συγκεκριμένο πρόγραμμα και που θα το ολοκληρώσετε:

Διάρκεια προγράμματος:

Πώς υποβάλατε αίτηση:

Κόστος (λάβετε υπόψη δίδακτρα, βιβλία, χορήγηση πιστοποιητικών, κτλ):

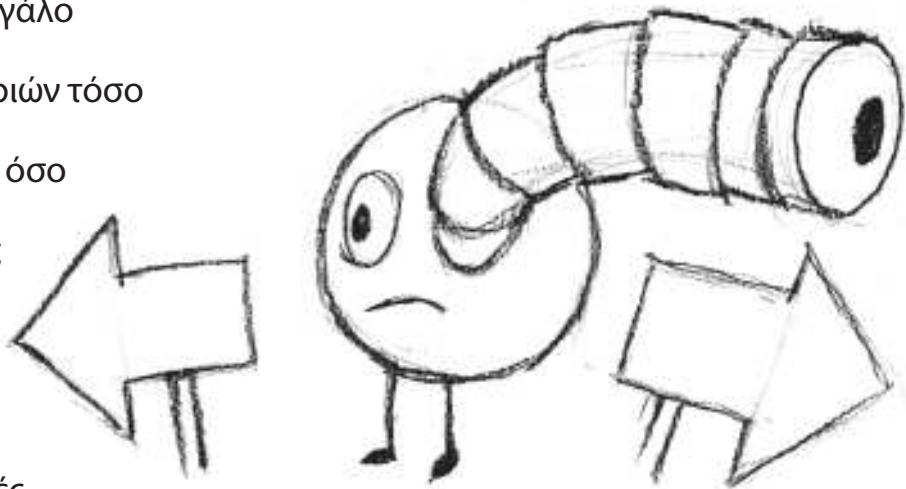
Τι επιδόματα και υποτροφίες δίνονται από αυτό το ίδρυμα που θα μπορούσαν να ισχύουν και για μένα:

Προσόντα και διπλώματα κατά την έξοδο:

Πιθανές εναλλακτικές επαγγελματικές επιλογές μετά την ολοκλήρωση της συγκεκριμένης εκπαίδευσης:

# 5 Επιλέξτε Κατεύθυνση

Έχετε συλλέξει μεγάλο  
αριθμό πληροφοριών τόσο  
για τον εαυτό σας όσο  
και για τις πιθανές  
εναλλακτικές  
εκπαιδευτικές  
και επαγγελματικές  
επιλογές σας. Πώς θα  
αξιοποιήσετε τώρα αυτές  
τις πληροφορίες;



Θα πρέπει να επιλέξετε την εκπαιδευτική και επαγγελματική κατεύθυνση που είναι η καλύτερη για σας αυτή τη στιγμή. Κάντε μια ανασκόπηση του Προσωπικού Τροχού σας (Δραστηριότητα 1, σελ. 50-51) και των 10 Σημαντικότερων Παραγόντων που επηρεάζουν τον Επαγγελματικό σας Προσανατολισμό (Δραστηριότητα 27, σελ. 65). Αναθεωρήστε όσα είχατε ανακαλύψει για τις πιθανές εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές σας.

Σκεφτείτε τις προοπτικές και τα εμπόδια που είναι πιθανό να αντιμετωπίσετε. Δοκιμάστε να εφαρμόσετε τις διάφορες μεθόδους λήψης αποφάσεων που περιγράφονται στα παρακάτω κεφάλαια. Στη συνέχεια, αποφασίστε ποια είναι τα βήματα που θα πρέπει να ακολουθήσετε για να επιτύχετε το στόχο σας.



# Επικέντρωση στις Καλύτερες Εναλλακτικές Επιλογές

Χρησιμοποιήστε τις πληροφορίες που συγκεντρώσατε σχετικά με τον εαυτό σας και τις εναλλακτικές εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές για να τις αξιολογήσετε και να αποφασίσετε ποια θέλετε να επιλέξετε τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή.

**Πρόκειται για μια διαδικασία, την οποία ενδεχομένως να επαναλάβετε πολλές φορές.** Προχωρήστε βήμα-βήμα. Καθώς θα προχωρείτε στα στάδια αυτής της διαδικασίας, θα είστε σε θέση να αξιολογείτε τις αποφάσεις και τους στόχους σας και, εάν αυτό είναι αναγκαίο, να τους προσαρμόζετε.

Παρακάτω αναφέρονται 3 μέθοδοι για την αξιολόγηση των εναλλακτικών επιλογών σας και τη λήψη των κατάλληλων αποφάσεων.

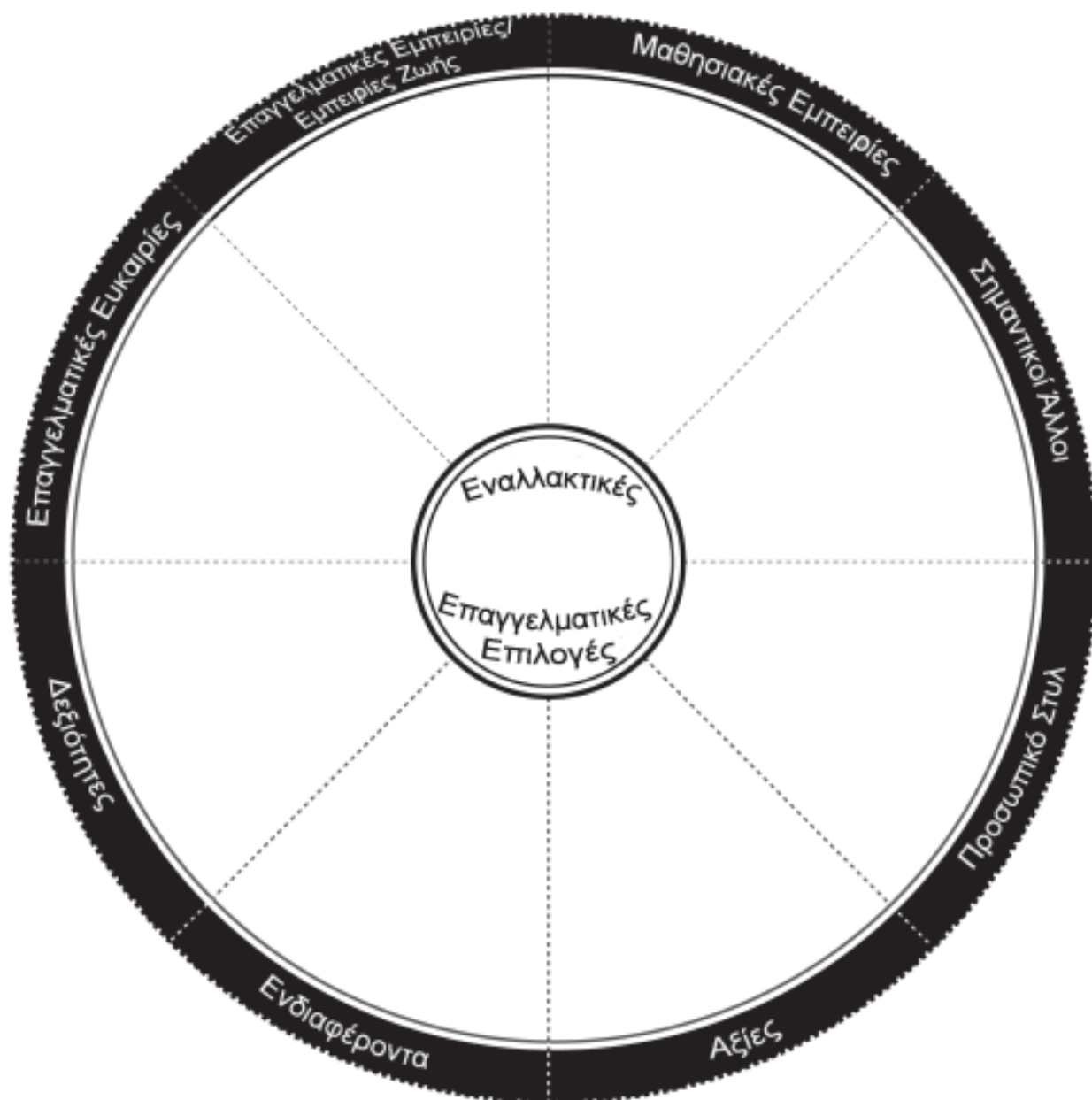
1. Φτιάξτε έναν επαγγελματικό τροχό με βάση τις πληροφορίες που συγκεντρώσατε για κάποιο επάγγελμα και στη συνέχεια, συγκρίνετε τον με τον δικό σας προσωπικό τροχό (Δραστηριότητα 1). Στόχος σας είναι να εξακριβώσετε σε ποιο βαθμό συνδυάζεται αυτό το επάγγελμα με τον μοναδικό συνδυασμό των δεξιοτήτων, των ενδιαφερόντων, των αξιών, της προσωπικότητας και του υπόβαθρού σας. Πρόκειται για μια μέθοδο που είναι αποτελεσματική όταν έχετε μια κύρια εναλλακτική επιλογή και θέλετε να ελέγξετε εάν είναι η σωστή επιλογή για σας.

2. Υπάρχει ακόμα μία μέθοδος που αποδεικνύεται χρήσιμη όταν θέλετε να συγκρίνετε και να αντιπαραβάλετε έναν αριθμό εναλλακτικών επιλογών. **Φτιάξτε έναν πίνακα**, στον οποίο θα βαθμολογήσετε τις εναλλακτικές επαγγελματικές επιλογές σας, σύμφωνα με τους βασικούς παράγοντες που θέλετε να λάβετε υπόψη.
3. Μια από τις πιο απλές μεθόδους λήψης αποφάσεων είναι να **φτιάξετε μια λίστα** όλων των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων μιας απόφασης. Είναι μια χρήσιμη μέθοδος, όταν θέλετε να αποσαφηνίσετε μια συγκεκριμένη εναλλακτική επιλογή.



*Αξιολογήστε τις σημαντικότερες εναλλακτικές επαγγελματικές επιλογές σας χρησιμοποιώντας τις 3 μεθόδους που διατυπώνονται στη Δραστηριότητα 34, «Σύγκριση των Επαγγελματικών Τροχών», Δραστηριότητα 35, «Αξιολόγηση των Εναλλακτικών Επαγγελματικών Επιλογών» και Δραστηριότητα 36, «Σύγκριση Πλεονεκτημάτων και Μειονεκτημάτων».*

Γράψτε μια πιθανή επαγγελματική επιλογή στο κέντρο του τροχού που ακολουθεί. Στη συνέχεια, τοποθετήστε τις πληροφορίες που έχετε συγκεντρώσει στα κατάλληλα τμήματα γύρω από τον τροχό, σύμφωνα με τις γνώσεις που έχετε για το συγκεκριμένο επάγγελμα. Για παράδειγμα, τι δεξιότητες απαιτεί αυτό το επάγγελμα; Ποια είναι τα ενδιαφέροντα των ατόμων που το επιλέγουν; κτλ. Πώς θα επηρέαζε αυτό το επάγγελμα τα άλλα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή σας; Τι είδους μαθησιακές εμπειρίες και εμπειρίες ζωής είναι αναγκαίες; Ποιες είναι οι παρούσες και ποιες οι μελλοντικές προοπτικές σ' αυτό το επάγγελμα; Είναι ένα επάγγελμα που αναπτύσσεται ή που φθίνει; Αυτή τη στιγμή που υπάρχουν ανοικτές θέσεις εργασίας; Αφού συμπληρώσετε τον τροχό, τοποθετήστε τον δίπλα στον δικό σας προσωπικό τροχό και συγκρίνετε τους δύο τροχούς ανά τμήμα για να δείτε εάν αυτό το επάγγελμα είναι όντως κατάλληλο για σας.



Οι εναλλακτικές επαγγελματικές σας επιλογές θα πρέπει να αντανakλούν την προσωπική σας αξιολόγηση (δηλαδή τον προσωπικό τροχό και τις ικανότητές σας). Είναι πιθανό ότι θα μπορούσατε να κάνετε με επιτυχία όλα τα επαγγέλματα που έχετε ως εναλλακτικές επιλογές, αλλά δε μπορείτε παρά να κάνετε μόνο ένα τη φορά.

Καταγράψτε τους δέκα παράγοντες που θεωρείτε πιο σημαντικούς για την αξιολόγηση των επαγγελματικών εναλλακτικών σας και για την τελική επιλογή ενός επαγγέλματος (χρησιμοποιήστε τις πληροφορίες από τη Δραστηριότητα 27, Οι 10 Σημαντικότεροι Παράγοντες για τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό μου, σελ. 65).

Χρησιμοποιήστε έναν πίνακα όπως στο παρακάτω παράδειγμα και αξιολογήστε τις εναλλακτικές επαγγελματικές επιλογές σας βάσει των δέκα παραγόντων που έχετε καταγράψει. Στον οριζόντιο άξονα γράψτε τις 3 ή 4 σημαντικότερες εναλλακτικές επιλογές σας. Βαθμολογήστε κάθε εναλλακτική επαγγελματική επιλογή ως προς τον κάθε παράγοντα, σε κλίμακα του πέντε, όπου το +5 είναι ο υψηλότερος βαθμός και το 0 ο χαμηλότερος. Αθροίστε τους βαθμούς κάθε εναλλακτικής επιλογής. Για παράδειγμα:

Παράδειγμα:

Εναλλακτικές Επαγγελματικές Επιλογές

Παράγοντες	1. Κοινωνικός	2. Ειδικευμένος	3. Σύμβουλος	4. Νομιστής
	Πειταυργός	Σύμβουλος	σε Όμιλο Εταπειών	
1. Πρόκληση	+5	+5	+3	+2
2. Ελευθερία	+4	+4	+3	+1
3. Ευελξία	+4	+4	+2	+1
4. Αξιοποίηση Ικανοτήτων	+2	+4	+1	0
5. Ενθουσιασμός	+2	+3	+1	0
6. Δημιουργικότητα	+2	+4	+1	0
7. Χρήματα	+3	+4	+2	+2
8. Αυταπλήξη εκκληρής δουλειάς	+2	+2	+1	0
9. Παροχή βοήθειας σε άλλους	+4	+3	+2	+1
10. Ευκαιρίες για ταξίδια	0	0	+1	0
Ενωλική βαθμολογία	28	33	17	7



Στο παρακάτω παράδειγμα, θα παρατηρήσετε ότι η Εναλλακτική Επιλογή 2 έχει την υψηλότερη βαθμολογία και κατατάσσεται ψηλότερα από την Εναλλακτική Επιλογή 1 όσον αφορά τους παράγοντες, αξιοποίηση δεξιοτήτων, δημιουργικότητα και χρήματα. Το μόνο σημείο, στο οποίο η Εναλλακτική Επιλογή 1 πήρε ψηλότερη βαθμολογία ήταν στον παράγοντα παροχής βοήθειας σε άλλους. Λαμβάνοντας αυτό υπόψη, η κατάταξη αυτών των δύο στόχων πρέπει να εξεταστεί προσεκτικά. Οι Εναλλακτικές Επιλογές 3 και 4 είναι λιγότερο επιθυμητές και μπορούν να απορριφθούν προς το παρόν.

Χρησιμοποιήστε τον κενό πίνακα παρακάτω για να αξιολογήσετε τις δικές σας εναλλακτικές επαγγελματικές επιλογές. Συζητήστε τα αποτελέσματα με κάποιον τρίτο, όπως ένα μέλος της οικογένειάς σας, έναν φίλο, δάσκαλο ή σχολικό σύμβουλο.

Κάντε μια ανασκόπηση των γνώσεων που αποκτήσατε από τη σύγκριση των επαγγελματικών τροχών και από τον πίνακα λήψης αποφάσεων.

	Εναλλακτικές Επαγγελματικές Επιλογές			
	1.	2.	3.	4.
Παράγοντες (από τη Δραστηριότητα 27)				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
Συνολική Βαθμολογία				

Πώς θα αξιολογούσατε τις πιθανές εναλλακτικές επαγγελματικές επιλογές σας; Γράψτε παρακάτω τις τρεις σημαντικότερες εναλλακτικές επαγγελματικές επιλογές με σειρά προτίμησης και στη συνέχεια, καταγράψτε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα τους. Ποιες εναλλακτικές φαίνεται να αποτελούν την καλύτερη επιλογή στη συγκεκριμένη χρονική στιγμή; Γιατί;

Να θυμάστε ότι δεν κάνετε την τελική επιλογή. Η πρώτη εναλλακτική επιλογή μπορεί να μην είναι επιτυχημένη. Θα πρέπει να είστε ευέλικτοι. Μπορεί να χρειαστεί να επανεξετάσετε τις υπόλοιπες εναλλακτικές που έχετε ή άλλες που μπορεί να σκεφτείτε αργότερα.

	Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
Εναλλακτική Επιλογή 1:		
Εναλλακτική Επιλογή 2:		
Εναλλακτική Επιλογή 3:		

# Υπερπήδηση των Εμποδίων

Αφού επιλέξετε μια εκπαιδευτική ή επαγγελματική κατεύθυνση, στην οποία θα επικεντρωθείτε, πρέπει να θέσετε στόχους. Ωστόσο, καθώς θα σκέφτεστε αυτή την εναλλακτική επιλογή, μπορείτε πιθανότατα να σκεφτείτε και προβλήματα που ίσως προκύψουν κατά την προσπάθεια επίτευξης του στόχου σας (για παράδειγμα, έλλειψη εκπαίδευσης ή ντροπαλότητα).

Τα εμπόδια είναι γεγονός της ζωής αλλά μπορούν να ξεπεραστούν. Μην αντιδράτε παρορμητικά, μην επιρρίπτετε ευθύνες στους άλλους, μην βιάζεστε τύψεις, μην καταφεύγετε σε εύκολες λύσεις και μην παραιτείστε. Αντιθέτως, προσπαθήστε να είστε ευέλικτοι να μάθετε πώς μπορείτε να ξεπερνάτε τα εμπόδια.

Αυτή είναι η κατάλληλη στιγμή να κάνετε μια ανασκόπηση της λίστας των κοινών μύθων για την επαγγελματική σταδιοδρομία που αναφέρθηκαν προηγουμένως (σελ. 10-11). Μπορεί να συνειδητοποιήσετε ότι πρέπει να αναθεωρήσετε τις απόψεις σας για την αγορά εργασίας. Όταν θα προβείτε σε αυτή την αλλαγή, λάβετε υπόψη σας στρατηγικές όπως οι ακόλουθες:

- εξετάστε εναλλακτικούς τρόπους, με τους οποίους μπορείτε να συνεχίσετε τις σπουδές σας (π.χ. μη τυπική εκπαίδευση, πρόγραμμα σπουδών για εργαζόμενους, κτλ),
- αναπτύξτε τις δεξιότητές σας για να επωφεληθείτε από νέες ευκαιρίες,
- βρείτε μια δουλειά που σας επιτρέπει να «ανέβετε το πρώτο σκαλοπάτι», δηλαδή να μπειτε σε έναν τομέα ή σε μια εταιρία καταλαμβάνοντας μια χαμηλή θέση ή μια θέση μερικής απασχόλησης, με την ελπίδα ότι αργότερα θα καταλάβετε καλύτερες θέσεις,
- συνδυάστε διάφορες εργασίες μερικής απασχόλησης,
- ξεκινήστε να δουλεύετε για τον εαυτό σας, και
- διευρύνετε τον κύκλο γνωριμιών που μπορούν να σας στηρίξουν και να σας καθοδηγήσουν επαγγελματικά.

Εκτός από το να αλλάξετε την άποψή σας για την αγορά εργασίας, μπορεί και να προοδεύσετε στον τρόπο με τον οποίο ξεπερνάτε τα εμπόδια μαθαίνοντας μία μέθοδο επίλυσης των προβλημάτων.



**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** Ας υποθέσουμε ότι αντιμετωπίζετε δυσκολίες στις συνεντεύξεις που έχουν σκοπό τη συγκέντρωση πληροφοριών. Τα ακόλουθα βήματα παρουσιάζουν μια μέθοδο που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να λύσετε αυτό το πρόβλημα.

**1. Δηλώστε το πρόβλημα**

Μπορεί να σας φαίνεται ιδιαίτερα δύσκολο να προσεγγίσετε και να έρθετε σε επαφή με τα άτομα που είναι κατάλληλα για τις συνεντεύξεις που έχουν σκοπό τη συγκέντρωση πληροφοριών.

**2. Κάντε μια αξιολόγηση**

Μπορεί να είναι δύσκολο επειδή δεν ξέρετε με ποιον και πως να έρθετε σε επαφή. Μπορεί να νιώθετε παρείσακτοι ή μπορεί να ντρέπεστε.

**3. Δημιουργήστε, εξετάστε και επιλέξτε ανάμεσα σε διαφορετικές λύσεις**

Μπορεί να σκεφτείτε πολλές πιθανές λύσεις, όπως το να είστε καλύτερα προετοιμασμένοι...

- διαβάζοντας περισσότερα γι' αυτό το θέμα,
- κάνοντας εξάσκηση παίζοντας παιχνίδια ρόλων μαζί με άλλους,
- σημειώνοντας τις ερωτήσεις που θα θέλατε να ρωτήσετε,
- ρωτώντας κάποιους ανθρώπους με τους οποίους μπορείτε να επικοινωνήσετε,
- κάνοντας έρευνα και φτιάχνοντας μια λίστα εταιριών, στις οποίες εργάζονται άτομα, απ' τα οποία μπορεί να θέλετε να πάρετε συνέντευξη,
- συζητώντας το πρόβλημα με ένα σύμβουλο ή φίλο.

**3. Αναλάβετε δράση**

Στη συνέχεια, μπορείτε να αναλάβετε δράση τηλεφωνώντας σε ένα φίλο και ρωτώντας τον εάν μπορείτε να κάνετε μια δοκιμαστική συνέντευξη μαζί του για εξάσκηση. Μετά τη δοκιμαστική συνέντευξη, κανονίστε την πραγματική συνέντευξη.

**4. Αξιολογήστε τα αποτελέσματα**

Ελπίζουμε ότι όλα θα πάνε καλά. Εάν όμως συμβεί το αντίθετο, επιστρέψτε στο βήμα 2 και συζητήστε την κατάσταση με κάποιο άλλο πρόσωπο (π.χ. φίλο, γονέα, σύμβουλο).



*Εξασκηθείτε στη μέθοδο επίλυσης προβλημάτων και προσδιορισμού στόχων συμπληρώνοντας τις Δραστηριότητες 37 και 38, «Υπερπήδηση Επαγγελματικών Εμποδίων» και «Προσδιορισμός Επαγγελματικών Στόχων».*

**Σημειώσεις . . .**

---



---



---



---



---

1. Σκεφτείτε μια δύσκολη κατάσταση που ξεπεράσατε. Τι είχε συμβεί; Πώς κατορθώσατε να αντιμετωπίσετε την κατάσταση με επιτυχία; Πώς θα μπορούσατε να υιοθετήσετε την ίδια στάση και τις ίδιες στρατηγικές στην παρούσα κατάσταση;
2. Για κάθε μία από τις τρεις σημαντικότερες εναλλακτικές επαγγελματικές επιλογές σας, καταγράψτε τα σημαντικότερα εμπόδια που θεωρείτε ότι μπορεί να σας απομακρύνουν από αυτές.

Εναλλακτικές Επιλογές	Πιθανά Εμπόδια
Εναλλακτική 1:	
Εναλλακτική 2:	
Εναλλακτική 3:	

3. Επανεξετάστε αυτά τα εμπόδια. Ποια κοινά στοιχεία εντοπίζετε στα εμπόδια που υπάρχουν σε κάθε εναλλακτική επιλογή;





4. Εντοπίστε το σημαντικότερο εμπόδιο που παρακωλύει την επίτευξη της σημαντικότερης επαγγελματικής επιλογής σας. Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για την επίλυση των προβλημάτων ώστε να ανακαλύψετε τρόπους, με τους οποίους μπορείτε να ξεπεράσετε αυτό το εμπόδιο. Αφού ακολουθήσετε τα βήματα για την υπερπήδηση του εμποδίου, μπορεί να θελήσετε να επιστρέψετε σε αυτό το σημείο για να αξιολογήσετε το αποτέλεσμα.

### Το Εμπόδιο:

---

1. εντοπίστε το πρόβλημα:
- 

2. καταγράψτε τις πηγές από τις οποίες θα μπορούσατε να ζητήσετε βοήθεια για να ξεπεράσετε αυτό το εμπόδιο:
- 

3. γράψτε τι θα μπορούσατε να κάνετε, είτε μόνοι σας είτε με τη βοήθεια τρίτων, για να ξεπεράσετε αυτό το εμπόδιο:

1. Φανταστείτε ότι έχουν επιτευχθεί οι επαγγελματικοί σας στόχοι. Προσπαθήστε να κοιτάξετε μπροστά στο μέλλον σας, χωρίς να βιάζεστε. Φτιάξτε στο μυαλό σας μια εικόνα, όπου όλα έχουν πάει καλά για σας και είστε ικανοποιημένοι και επιτυχημένοι στην καριέρα σας. Πώς θα περιγράφατε αυτή την πιθανή μελλοντική εξέλιξη;
2. Τώρα, κάντε μια αναδρομή σε όλα όσα συνέβησαν, ούτως ώστε να γίνει δυνατή η πραγματοποίηση του ονείρου σας. Καταγράψτε τα βήματα ή τους βραχυπρόθεσμους στόχους, που έπρεπε να επιτευχθούν προκειμένου να οδηγηθείτε στην επίτευξη του μακροπρόθεσμου στόχου σας. Στην τελευταία στήλη, γράψτε την ημερομηνία ή χρονική στιγμή που θα πραγματοποιήσετε το κάθε βήμα.

**Η Παρούσα Κατάστασή μου**

**Ημερομηνία**

Βήμα 1:

Βήμα 2:

Βήμα 3:

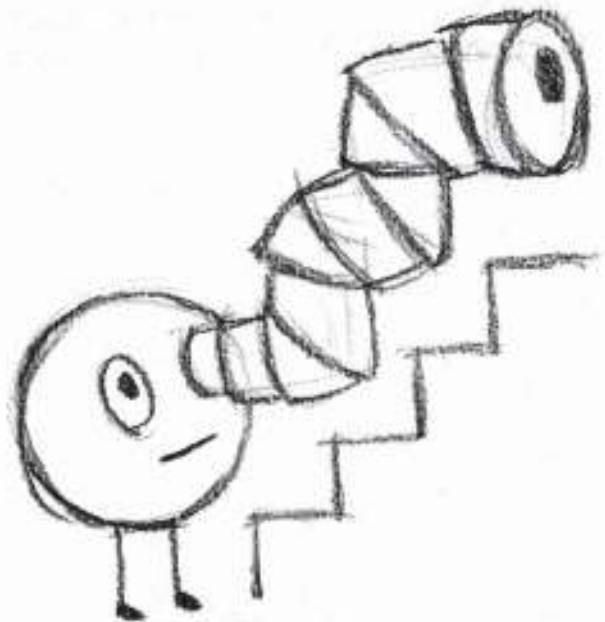
Βήμα 4:

Βήμα 5:

Ο Στόχος μου Επιτεύχθηκε

# 6 Κάντε την Αρχή

Έχετε επιλέξει ένα εκπαιδευτικό ή επαγγελματικό στόχο που θέλετε να επιτύχετε. Έχετε προσδιορίσει τους βραχυπρόθεσμους στόχους που θα πρέπει να επιτύχετε. Τώρα, πρέπει να αποφασίσετε ποια είναι τα συγκεκριμένα βήματα που θα ακολουθήσετε ώστε να επιτύχετε τους στόχους σας. Στη συνέχεια, πρέπει να αφοσιωθείτε στο σχέδιό σας και τέλος, πρέπει να δράσετε ώστε να το φέρετε σε πέρας.



# Το Επόμενο Βήμα

Έχετε προσδιορίσει τις εναλλακτικές επαγγελματικές επιλογές που θα θέλατε να επιδιώξετε. Το επόμενο βήμα είναι να συγκεκριμενοποιήσετε – με ξεκάθαρους όρους – ποια βήματα μπορείτε να κάνετε άμεσα για να επιτευχθούν οι εκπαιδευτικοί και επαγγελματικοί στόχοι σας.

Όταν θα καταστρώνετε τα σχέδιά σας, θυμηθείτε να επικεντρωθείτε στους τομείς που μπορείτε να ελέγξετε (απόδοση, συλλογή πληροφοριών, προετοιμασία, διεύρυνση του κύκλου γνωριμιών, κτλ). Να λαμβάνετε υπόψη σας ποιοι τομείς εξαρτώνται από εξωτερικούς παράγοντες (υφιστάμενες συνθήκες εργασίας, πολιτική εταιριών, κτλ). Μπορείτε να αναλάβετε την ευθύνη μόνο για όσα μπορείτε να ελέγξετε. Εάν κάτι δεν πάει καλά λόγω εξωτερικών καταστάσεων, δεν υπάρχει λόγος να επιρρίπτετε ευθύνες στον εαυτό σας. Το σημαντικό είναι να επικεντρώσετε τις προσπάθειές σας σε όσα μπορείτε να επιτύχετε και να θέσετε ρεαλιστικούς και συγκεκριμένους στόχους.

Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να είστε πολύ συγκεκριμένοι σχετικά με αυτό που πρόκειται να κάνετε και με το πότε πρόκειται να το κάνετε. Εκτός του ότι πρέπει να είστε συγκεκριμένοι, τα βήματά σας πρέπει να γίνονται την κατάλληλη χρονική στιγμή και να είναι μετρημένα και ρεαλιστικά. Αυτό το πρώτο βήμα έχει αποφασιστική σημασία.

Σε αυτό το σημείο, είναι επίσης σημαντικό να ακούσετε τη γνώμη και άλλων ανθρώπων για τα σχέδιά σας οι οποίοι μπορούν και να σας υποστηρίξουν. Σκεφτείτε σε ποιον θα ήταν χρήσιμο να μιλήσετε για τους εκπαιδευτικούς και επαγγελματικούς σας στόχους και σχέδια. Ζητήστε από κάποιον να μελετήσει τα σχέδια μαζί σας και να σας ενθαρρύνει στην προσπάθειά σας να τα υλοποιήσετε.



*Η Δραστηριότητα 39, «Προσδιορισμός του Επόμενου Βήματος» θα σας βοηθήσει να σχεδιάσετε το πρώτο σας βήμα. Μελετήστε ξανά τις πληροφορίες που έχετε συγκεντρώσει και συμπληρώστε το φύλλο εργασίας.*

*Σε αυτό το σημείο μπορεί να θέλετε να επιστρέψετε στον προσωπικό σας φάκελο. Μπορείτε να ξεκινήσετε με τη δραστηριότητα επιλογής των καλύτερων στοιχείων (Δραστηριότητα 8, Τα καλύτερα στοιχεία μου).*

*Συμπληρώστε τη Δραστηριότητα 40, «Αντληση Πληροφοριών από τον Τροχό και τα Σχέδιά μου». Πάρτε τον Προσωπικό Τροχό και το Σχέδιο Μετάβασης και μοιραστείτε τα με κάποιο άλλο άτομο. Σημειώστε τις απόψεις του άλλου ατόμου. Εάν χρειάζεται, αναθεωρήστε το σχέδιό σας.*

*Τέλος, κάντε ένα αντίγραφο της Δραστηριότητας 40, «Συμβόλαιο Δράσης για το Επόμενο Βήμα μου». Συμπληρώστε το και δώστε ένα αντίγραφο σε κάποιον που εμπιστεύεστε. Αυτό θα σας υπενθυμίσει ότι πρέπει να συνεχίσετε την πορεία σας για την επίτευξη των στόχων σας. Γράψτε στο πίσω μέρος του «Συμβολαίου» τα δυνατά σημεία, τα μέσα επίτευξης και τις γνώσεις που θα σας βοηθήσουν να τηρήσετε τους όρους του συμβολαίου σας.*

**Σημειώσεις . . .**

Η χάραξη της επαγγελματικής σταδιοδρομίας σας είναι μια δια βίου διαδικασία. Επομένως, αυτό το σχέδιο θα αποτελέσει μόνο το αρχικό στάδιο. Για να επιτύχετε τους στόχους σας, θα χρειαστεί να είστε ευέλικτοι και να τους αναθεωρείτε όταν αυτό είναι απαραίτητο. Αφού ολοκληρώσετε το σχέδιό σας, παρουσιάστε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο μέρος του στο χρονοδιάγραμμα που βρίσκεται στο κάτω μέρος της σελίδας. Όπου είναι δυνατό, συμπεριλάβετε συγκεκριμένες ημερομηνίες.

1. Περιγράψτε λεπτομερώς τους εκπαιδευτικούς και επαγγελματικούς στόχους σας.
  - α. Βραχυπρόθεσμοι στόχοι (πριν την αποφοίτηση)
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  - β. Μακροπρόθεσμοι στόχοι (μετά την αποφοίτηση)
  
2. Ποιες γνώσεις και δεξιότητες είναι απαραίτητες για την επίτευξη των προσωπικών εκπαιδευτικών και επαγγελματικών στόχων σας;
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Ποιες μαθησιακές ευκαιρίες έχετε εντοπίσει για να υποστηρίξετε αυτούς τους στόχους;



Εγώ, ο/η \_\_\_\_\_, πρόκειται να  
κάνω ένα βήμα προς την επίτευξη του επαγγελματικού μου στόχου να  
γίνω \_\_\_\_\_. Ειδικότερα, πρέπει να κάνω τα ακόλουθα:

1.

2.

3.

4.

5.

Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να δείξετε αυτό το τελευταίο φύλλο  
εργασίας σε κάποιον που θα σας βοηθήσει να μην παρεκτραπέιτε.

Υπογραφή

Ημερομηνία

# Συμπέρασμα



Συγχαρητήρια!  
 Έχετε διανύσει πολύ δρόμο  
 από τότε που ξεκινήσατε  
 αυτό το βιβλίο ασκήσεων.  
 Έχετε αναγνωρίσει  
 τα πλεονεκτήματά  
 σας. Έχετε επισημάνει  
 τους παράγοντες που  
 θεωρείτε ως τους πιο  
 σημαντικούς στην εύρεση  
 του καταλληλότερου  
 επαγγέλματος για σας.  
 Έχετε δημιουργήσει  
 εναλλακτικές  
 εκπαιδευτικές και  
 επαγγελματικές επιλογές  
 και έχετε πάρει κάποιες  
 αποφάσεις. Έχετε  
 αντιμετωπίσει τα πιθανά  
 εμπόδια και έχετε θέσει  
 τους στόχους σας.

Τώρα, πρέπει να κάνετε εκείνο το πρώτο βήμα.  
 Να θυμάστε ότι το πρώτο βήμα δεν είναι τίποτα  
 περισσότερο από το πρώτο βήμα. Για να φτάσετε  
 στο τέλος, μπορεί να χρειαστεί να επαναλάβετε  
 πολλές φορές τη διαδικασία, χρησιμοποιώντας τις  
 πληροφορίες και την εμπειρία που έχετε αποκτήσει  
 μέσα από αυτό το βιβλίο ασκήσεων. Μετά από κάθε  
 βήμα, θα έχετε φτάσει πιο κοντά στον τελικό σας  
 στόχο, που είναι η επιτυχία και η επαγγελματική  
 ικανοποίηση.

Για να παραμείνετε σταθεροί στο δρόμο που  
 επιλέξατε και να έχετε κίνητρα, ίσως να θέλετε  
 να μιλήσετε και με άλλα πρόσωπα (π.χ. με  
 φίλους, δασκάλους, συμβούλους, συναδέλφους,  
 προϊσταμένους και συγγενείς) σχετικά με την  
 πρόοδο που σημειώνετε. Σκεφτείτε και μόνοι σας,  
 αλλά μιλήστε και με άλλους ώστε να μπορέσετε να  
 δείτε την κατάσταση και από διαφορετική σκοπιά.

Επίσης, μην απογοητευτείτε εάν δεν επιτύχετε  
 τους στόχους τόσο γρήγορα όσο υπολογίζατε.  
 Σκεφτείτε καλύτερα το γιατί μπορεί να συμβαίνει  
 αυτό. Τι μπορείτε να κάνετε για να αλλάξετε την  
 κατάσταση; Εάν η αιτία της καθυστέρησης είναι  
 κάτι που εσείς δε μπορείτε να ελέγξετε, τότε μιλήστε  
 με έμπιστους φίλους και συμβούλους και να είστε  
 προετοιμασμένοι να κάνετε τις αναγκαίες αλλαγές  
 στην πορεία σας. Οι συνθήκες αλλάζουν. Να είστε  
 σε ετοιμότητα ώστε να αρπάζετε τις ευκαιρίες  
 που παρουσιάζονται και να είστε έτοιμοι να τις  
 εκμεταλλευτείτε.



Σκοπός των πηγών που εμφανίζονται σε αυτήν και στην επόμενη σελίδα είναι να σας βοηθήσουν να συγκεντρώσετε περισσότερες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό και επαγγελματικό προσανατολισμό σας και να παρέχουν πρακτικά εργαλεία για την περαιτέρω ανάλυση του εαυτού σας, την εκπαιδευτική και επαγγελματική διερεύνηση και την έρευνα εργασίας.

Amundson, N.E. (2003). *The physics of living*. Richmond, BC: Ergon Communications.

Amundson, N.E. & Poehnell, G. (1998). *Career pathways: Quick trip*. Richmond, BC: Ergon Communications.

Bolles, R.N. (2005). *What color is your parachute?: A practical manual for job-hunters and career changers*. Berkley, CA: Ten Speed Press.

Buckingham, M. & Clifton, D.O. (2001). *Now, discover your strengths*. Free Press.

Charan, R. & Burck, C. & Bossidy, L. (2002). *Execution: The discipline of getting things done*. Crown Business.

Eikleberry, C. & Bolles, R.N. (1999). *The career guide for creative and unconventional people*. Ten Speed Press.

Kimeldorf, M. (1997). *Portfolio power: The new way to showcase all your job skills and experiences*. Princeton, NJ: Peterson's.

McCormick, R., Amundson, N.E. & Poehnell, G. (2002). *Guiding circles: An Aboriginal guide to finding career paths, Booklet 1: understanding yourself*. Saskatoon, SK: Aboriginal Human Resources Development Council of Canada.

Simon, A. & Tocher, M. (1998). *Brave work: A guide to the quest for meaning in work*. Ottawa, ON: Canadian Career Development Foundation.

Williams, A.G. & Hall, K.J. (2001). *Creating your career portfolio: At a glance guide for students*. 2nd Ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Teiger, P.D. & Baron-Tieger, B. (2001). *Do what you are*, Rev. ed. New York: Little Brown & Co.