

Career Decision Making

Επίκουρη καθηγήτρια: Αικατερίνη Αργυροπούλου

Σύμβουλος Σταδιοδρομίας: Αναστασία Βρεττού

Επαγγελματικός Προσανατολισμός
& Λήψη απόφασης

Η πολυσύνθετη διαδικασία λήψης απόφασης

+

Το *απρόβλεπτο* και *ασταθές* εργασιακό περιβάλλον



Απαραίτητη συμβολή συμβούλου + στρατηγικών διαχείρισης

Δυσκολίες στην λήψη αποφάσεων
(Vertsberger & Gati, 2016)



Έλλειψη Ετοιμότητας

Έλλειψη κινήτρου

Αναποφασιστικότητα

Δυσλειτουργικές
Πεποιθήσεις

Έλλειψη Πληροφόρησης

Σχετικά με τη διαδικασία
λήψης απόφασης

Σχετικά με τον εαυτό

Σχετικά με τις διαθέσιμες
επιλογές

Σχετικά με τον τρόπο που
μπορούν να
ενημερωθούν

Αντιφατική Πληροφόρηση

Αναξιόπιστες
Πηγές

Εσωτερική
Σύγκρουση

Εξωτερική
Σύγκρουση

Αυτοαξιολόγηση ικανότητας σχεδιασμού σταδιοδρομίας και λήψης απόφασης

ΕΟΠΠΕΠ



τα 5 Βήματα για Λήψη Απόφασης

01

Αυτογνωσία

(ενδιαφέροντα, αξίες, χαρακτηριστικά προσωπικότητας)

02

Πληροφόρηση

(ιστότοποι, άρθρα, networking, ενημέρωση για την αγορά εργασία)

03

Αξιολόγηση Πληροφοριών

(πλεονεκτήματα, μειονεκτήματα, απαρίθμηση)

04

Λάβετε Δράση

(part time jobs, job shadowing, παρακολούθηση μαθημάτων))

05

Επαναξιολογήστε

(μου άρεσε πραγματικά;))

Απόσπασμα από την Αλίκη στη χώρα των θαυμάτων...

Αλίκη : Καλή μου γάτα, μπορείς σε παρακαλώ να μου πεις ποιο δρόμο θα πάρω;

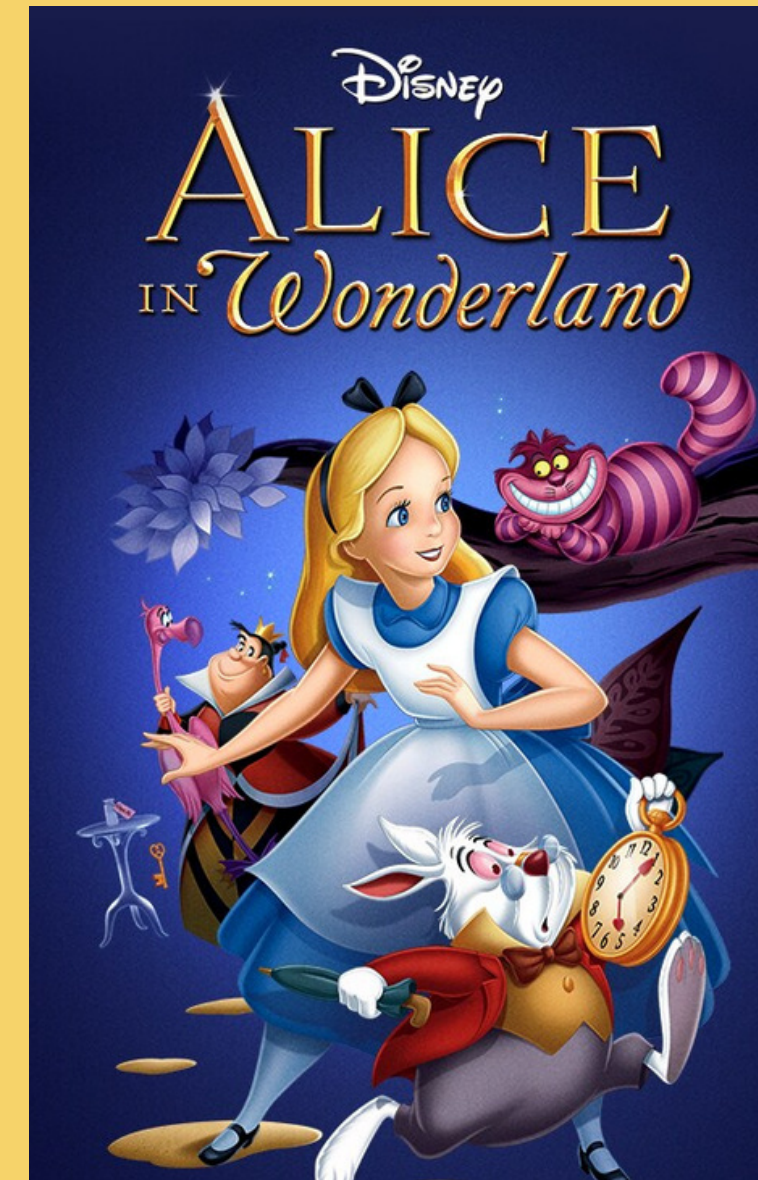
Γάτα: Εξαρτάται από το πού θέλεις να πάς

Αλίκη : Όπου να "ναι . Δεν με νοιάζει ...

Γάτα: Τότε δεν έχει σημασία όποιο δρόμο και να πάρεις

Αλίκη : «... αρκεί να φτάσω κάπου» πρόσθεσε η Αλίκη σα να ήθελε να δικαιολογηθεί...

Γάτα: Ω! σίγουρα θα φτάσεις ...αν περπατήσεις αρκετά .



Ποιο είναι το μήνυμα που πήρατε εσείς από το μύθο;

Ποιος είναι ο δικός σας μύθος (τι πιστεύετε) σχετικά με το θέμα της λήψης αποφάσεων στη ζωή μας;

Τι είναι πιο σημαντικό στη λήψη μιας απόφασης;

Ποιες αποφάσεις είναι κατά τη γνώμη σας οι πιο σημαντικές;

Ποιες πιστεύετε προετοιμασίες πρέπει να κάνει κάποιος όταν πρέπει να πάρει μια απόφαση;

Ποια στοιχεία ή πληροφορίες πρέπει να έχει υπόψη του κανείς για τη λήψη μιας απόφασης;





**ατομικιστική
κοινωνία**

**συλλογιστική
κοινωνία**

Εμπόδια για
νεοεισερχόμενους
αιτούντες άσυλο

WHEEL OF POWER/PRIVILEGE



Εμπόδια για νεοεισερχόμενους αιτούντες άσυλο (in progress)

- 24/24 δυσκολία στη γλώσσα
- 18/24 συναισθήματα απομόνωσης & μοναξιάς, ενώ οι υπόλοιπες αδιαφορία
- 24/24 αβεβαιότητα για τη ζωή τους και την οικονομική τους κατάσταση

WHEEL OF POWER/PRIVILEGE



Adapted from ccrweb.ca

@sylriaduckworth

**Τι στρατηγικές αντιμετώπισης (coping strategies)
θα προτείνετε;**

Σας ευχαριστώ!

Αναστασία Βρεττού
Σύμβουλος Σταδιοδρομίας



anast.vrettou@gmail.com



<https://www.linkedin.com/in/anastasiavrettou/>