ΕΜΙ

Η Επαγγελματική Μου Ιστορία

Ένα αυτοβιογραφικό βιβλίο εργασίας για την επιτυχία στη ζωή

και τη σταδιοδρομία

**Μετάφραση- Επιμέλεια:**

**Κατερίνα Αργυροπούλου**, *Επίκουρη Καθηγήτρια ΠαιΤΔΕ, ΕΚΠΑ*

**Κατερίνα Μικεδάκη**, *Ψυχολόγος –Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια,*

 *Σύμβουλος Σταδιοδρομίας & Επαγγελματικού Προσανατολισμού, MSc.*

Αθήνα, 2022

**Η Επαγγελματική Μου Ιστορία**

**Ένα αυτοβιογραφικό βιβλίο εργασίας για την επιτυχία στη ζωή**

**και τη σταδιοδρομία**

**Κατερίνα Π. Αργυροπούλου**

**και**

**Κατερίνα Χ. Μικεδάκη**

**Μετάφραση- Επιμέλεια:** Κατερίνα Αργυροπούλου, Κατερίνα Μικεδάκη (2022)

**ISBN 978-618-00-3776-0**

**MY CAREER STORY**

**An Autobiographical Workbook for Life-Career Success**

**Mark L. Savickas**

**and**

**Paul J. Hartung**

**Copyright © 2012, 2021 by Mark L. Savickas and Paul J. Hartung.**

**ΣΚΟΠΟΣ**

Όπως οι περισσότεροι άνθρωποι, έτσι κι εσύ μπορεί να αντιμετωπίζεις μια αλλαγή στη ζωή σου, για παράδειγμα μια μετάβαση από το λύκειο στο πανεπιστήμιο, από το σχολείο στην εργασία ή από τη μια επαγγελματική δραστηριότητα σε μια άλλη. Και η μετάβαση σημαίνει ότι πρέπει να κάνεις επιλογές και να λάβεις αποφάσεις. Καθώς προβαίνεις σε επιλογές, το βιβλίο αυτό σε βοηθάει να κάνεις έναν αναστοχασμό σχετικά με την ιστορία της ζωής σου και με το τι θέλεις να κάνεις στη συνέχεια της σταδιοδρομίας σου.

Ορισμένες φορές το να συμπληρώνεις ερωτηματολόγια μπορεί να είναι βοηθητικό στο να μάθεις ποια είδη επαγγελμάτων ή θέσεις εργασίας μπορεί να σου αρέσουν για να λάβεις αποφάσεις. Μπορεί να έχεις συμπληρώσει ένα αντίστοιχο ερωτηματολόγιο. Τέτοια ερωτηματολόγια σε βοηθούν να συνδέσεις τον εαυτό σου με θέσεις εργασίας που φαίνονται κατάλληλες για σένα. Συνήθως, τα ερωτηματολόγια σταδιοδρομίας δίνουν πληροφορίες σχετικά με τα επαγγελματικά ενδιαφέροντα, τις ικανότητες και την προσωπικότητα. Επίσης σε πληροφορούν με ποιους ανθρώπους ταιριάζεις περισσότερο και σε ποιες θέσεις εργασίας βρίσκονται συνήθως αυτοί. Αν και συχνά τα ερωτηματολόγια αυτά είναι χρήσιμα για να εντοπίσεις τους ακαδημαϊκούς τομείς ή τα επαγγέλματα που σου ταιριάζουν καλύτερα, εντούτοις σου δείχνουν μόνο ένα κομμάτι από όλη την ιστορία της ζωής σου.

Προκειμένου να κατανοήσεις καλύτερα τον εαυτό σου, αλλά και πως μπορείς να αξιοποιήσεις την εργασία σου ώστε να γίνεις το άτομο που επιθυμείς, αυτό το βιβλίο εργασιών σε βοηθά να σκεφτείς ολόκληρη τη ζωή σου. Με το να γνωρίζεις και να αφηγείσαι την ιστορία ζωής σου ή την αυτοβιογραφία σου, συμβάλλεις στη νοηματοδότηση των επαγγελματικών σου σχεδίων και των επαγγελματικών σου επιλογών. Έτσι, μπορείς να εμβαθύνεις στο σχεδιασμό της σταδιοδρομίας σου και στη λήψη των αποφάσεων σου, έχοντας μια πιο ξεκάθαρη αίσθηση της κατεύθυνσης και του σκοπού. **Το βιβλίο εργασιών ''Η Επαγγελματική Μου Ιστορία'' (ΕΜΙ), στοχεύει στο να σε βοηθήσει να αφηγηθείς, να ακούσεις και να γίνεις ο συγγραφέας της δικής σου ιστορίας ζωής**. Φαντάσου το ΕΜΙ ως έναν καθρέφτη που κρατάς για να κοιτάξεις τον εαυτό σου. Κοιτώντας προσεκτικά σε αυτόν το καθρέφτη, μπορείς να αναστοχαστείς πως μπορείς να χρησιμοποιήσεις το σχολείο και την εργασία, ώστε να έχει νόημα για σένα και για τους άλλους.

Το ΕΜΙ σε προτρέπει να σκεφτείς τις αποφάσεις που πρέπει να λάβεις και τις ενέργειες που πρέπει να κάνεις για τη λήψη αυτών. Χρησιμοποίησέ το για να αφηγηθείς, να ακούσεις και να πραγματοποιήσεις την δική σου ιστορία σταδιοδρομίας. Το ΕΜΙ περιλαμβάνει μια σειρά ερωτήσεων που σε βοηθούν να μιλήσεις για τον εαυτό σου. Στη συνέχεια, συσχετίζεις την ιστορία σου με ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζεις τώρα στη σταδιοδρομία σου, όπως το να αποφασίσεις για εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές και να κάνεις επαγγελματικά σχέδια. Αναστοχαζόμενος/η τις απαντήσεις σου στις ερωτήσεις, θα μπορείς καλύτερα να αφηγηθείς και να πραγματοποιήσεις την δική σου ιστορία σταδιοδρομίας, αναφορικά με το ποιος είσαι, που θα τοποθετούσες τον εαυτό σου στον κόσμο της εργασίας και πώς θα κάνεις το επόμενο βήμα στη ζωή και τη σταδιοδρομία σου.



**ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ**

Το ΕΜΙ περιλαμβάνει τρία μέρη.

Στο **Μέρος Ι ''Αφηγούμενος την Ιστορία μου''**, θα απαντήσεις σε διάφορες ερωτήσεις αναφορικά με τον εαυτό σου. Η απάντησή σου σε κάθε ερώτηση αφηγείται ένα μέρος ολόκληρης της ιστορίας της ζωής και της σταδιοδρομίας σου.

Στο **Μέρος ΙΙ ''Κατανοώντας την Ιστορία μου''**, θα χρησιμοποιήσεις τις απαντήσεις σου από το Μέρος Ι ώστε να αφηγηθείς την ιστορία σταδιοδρομίας σου με μεγαλύτερη σαφήνεια και κατανόηση. Έτσι, θα κατανοήσεις καλύτερα τον εαυτό σου, τα ενδιαφέροντα σου και το πάθος σου για την ζωή. Συνδυαστικά, η ιστορία που αφηγείσαι στο Μέρος Ι και το πορτραίτο που κατασκευάζεις στο Μέρος ΙΙ θα σε βοηθήσει να συνειδητοποιήσεις ***ποιος*** είσαι ως πρωταγωνιστής της δικής σου ιστορίας σταδιοδρομίας, σε ***ποιο*** επάγγελμα στον κόσμο της εργασίας θα ήσουν ο εαυτός σου και ***πώς*** πιστεύεις ότι μπορείς να προχωρήσεις στο επόμενο κεφάλαιο της ιστορίας της σταδιοδρομίας σου.

Στο **Μέρος ΙΙΙ '' Θέτοντας σε εφαρμογή την ιστορία μου''**, θα διαμορφώσεις ένα ρεαλιστικό σχέδιο για να ξεκινήσεις το επόμενο κεφάλαιο της ζωής-σταδιοδρομίας σου, επιλέγοντας ένα εργασιακό περιβάλλον που έχει νόημα για εσένα και σημασία για τους άλλους.



**ΜΕΡΟΣ Ι: ΑΦΗΓΟΥΜΕΝΟΣ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ**

1. Πιθανότατα χρησιμοποιείς αυτό το βιβλίο εργασιών, επειδή αντιμετωπίζεις κάποια αλλαγή ή μετάβαση στη ζωή σου. Ίσως από το Λύκειο στο Πανεπιστήμιο, από το σχολείο στην εργασία, ή από μια θέση εργασίας σε μια άλλη. Για να γεφυρώσουν τις μεταβάσεις ή να τερματίσουν ένα κεφάλαιο της ζωής τους και να αρχίσουν το επόμενο, οι άνθρωποι αναστοχάζονται την ιστορία τους, ώστε να αποσαφηνίσουν και να καθοδηγήσουν τις επιλογές τους. Στις παρακάτω γραμμές, **γράψε μερικές προτάσεις σχετικά με την τρέχουσα επαγγελματική (ή εκπαιδευτική) σου κατάσταση και για οποιαδήποτε απόφαση προσπαθείς να πάρεις.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Ο στόχος μου με την αξιοποίηση αυτού του βιβλίου εργασίας είναι**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Τώρα, **κατάγραψε όλα τα επαγγέλματα που έχεις σκεφτεί να κάνεις.** Μπορεί να έχεις πολλά, μόνο ένα ή δύο, ή και κανένα. Αν μπορείς, να απαριθμήσεις τουλάχιστον τρία έως πέντε επαγγέλματα ή θέσεις εργασίας.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



Γ. Γράψε τις απαντήσεις σου για τις ακόλουθες ερωτήσεις στο κενό που σου δίνεται :

**1.** **Ποιον θαύμαζες όταν ήσουν παιδί; Ποιοι ήταν οι ήρωες ή οι ηρωίδες σου;** Κατάγραψε τρεις ανθρώπους, εκτός από τη μαμά και τον μπαμπά σου, που θαύμαζες όταν ήσουν παιδί περίπου στην ηλικία έξι, επτά, ή οκτώ ετών. Αυτοί μπορεί να είναι πραγματικά πρόσωπα που γνωρίζεις ή δεν γνωρίζεις προσωπικά, φανταστικά πρόσωπα όπως υπερήρωες και χαρακτήρες καρτούν, ή οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο μπορείς να σκεφτείς. Μπορεί να θαύμαζες έναν γείτονα ή ένα δάσκαλο, έναν αθλητή, έναν πολιτικό, έναν επιστήμονα, ένα καλλιτέχνη ή μουσικό, έναν τηλεοπτικό αστέρα, ή ένα χαρακτήρα βιβλίου.

Ανάφερε τους τρεις ανθρώπους που θαυμάζεις στις γραμμές της επόμενης σελίδας. Στη συνέχεια, για κάθε χαρακτήρα, περιγράψτε με 4-5 λέξεις στον προβλεπόμενο χώρο τι θαύμασες σε αυτούς. Για παράδειγμα, αν θαύμαζες την Άννα των Αγρών , θα μπορούσες να γράψεις ότι είναι ανεξάρτητη και δυναμική. Ή, αν θαύμαζες τον Δρ Μάρτιν Λούθερ Κινγκ Τζούνιορ, θα μπορούσες να γράψεις ότι ήταν ένας ηγέτης που αγωνίστηκε για την κοινωνική δικαιοσύνη. Αν θαύμαζες τη Wonder Woman ή τον Superman θα μπορούσες να γράψεις ότι αγωνίστηκαν για την αλήθεια και τη δικαιοσύνη.



|  |  |
| --- | --- |
| **Οι τρεις ήρωες ή ηρωίδες μου** | **Αυτές είναι οι λέξεις που θα** **χρησιμοποιούσα για να τους** **περιγράψω:** |
| **α.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **α.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **β.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **β.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **γ.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **γ.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**2.** **Γράψε τις αγαπημένες τηλεοπτικές εκπομπές, ιστοσελίδες ή περιοδικά και κατάγραψε τι σου αρέσει σε αυτά.**

**Τρία περιοδικά, τηλεοπτικές εκπομπές ή ιστοσελίδες που μου αρέσουν είναι:**

α. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

β. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

γ. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Αυτά είναι όλα τα πράγματα που μου αρέσουν σε κάθε ένα από αυτά τα περιοδικά, τις τηλεοπτικές εκπομπές** **ή ιστοσελίδες:**
α. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

β. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

γ. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.** **Ποια είναι η αγαπημένη σου ιστορία αυτόν τον καιρό;** Σκέψου μια ιστορία από ένα βιβλίο ή μια ταινία που έχεις διαβάσει ή δει, και ίσως περισσότερες από μία φορές. Αφηγήσου ποια είναι η ιστορία, συμπεριλαμβανομένου του τι συμβαίνει και του αποτελέσματος.

**4.** **Ποιο είναι το αγαπημένο σου σύνθημα ή ρητό**; Σκέψου ένα σύνθημα (μότο) που σου αρέσει πολύ. Ίσως έχεις δει κάποιες λέξεις σε ένα αυτοκόλλητο αυτοκινήτου ή έχεις κάποια αφίσα ή επιγραφή στο δωμάτιο ή στο σπίτι σου που έχει εκείνες τις λέξεις που ακολουθείς στη ζωή σου. Εάν δεν μπορείς να σκεφτείς ένα σύνθημα, μπορείς να δημιουργήσεις το δικό σου και να το καταγράψεις εδώ.



**ΜΕΡΟΣ ΙΙ: ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ**

**Αφηγήθηκες μικρές ιστορίες για τη σταδιοδρομία σου απαντώντας στις ερωτήσεις στο Πρώτο Μέρος. Τώρα, συνέθεσε αυτές τις μικρές ιστορίες σε μια μεγάλη ιστορία ή σε ένα συνοπτικό πορτρέτο. Αυτό το συνοπτικό πορτρέτο σε βοηθά να αναγνωρίσεις ποιος είσαι, πού θέλεις να φτάσεις και πώς να φτάσεις εκεί. Χρησιμοποίησε το συνοπτικό πορτρέτο για να κατανοήσεις την τρέχουσα κατάσταση της σταδιοδρομίας σου, να καθοδηγήσεις τη λήψη αποφάσεων και να οραματιστείς το επόμενο κεφάλαιο της ιστορίας της ζωής σου.**

**Οδηγίες**

 Έχει ειπωθεί ότι όταν θέλουμε κάποιος να ξέρει ποιος πραγματικά είμαστε, του λέμε την ιστορία της ζωής μας. Αυτό συμβαίνει επειδή δημιουργούμε τους εαυτούς μας και τον κόσμο μας μέσα από τις ιστορίες που λέμε. Για να επιτύχεις με τον καλύτερο τρόπο την επιτυχία στη ζωή και τη σταδιοδρομία σου, πρέπει να γνωρίζεις την ιστορία σου, καθώς περιγράφει με σαφήνεια ποιος είσαι ως πρόσωπο, που θέλεις να απασχοληθείς στον κόσμο της εργασίας, και πώς θέλεις να χρησιμοποιήσεις την εργασία με έναν τρόπο που να σου επιτρέπει να είσαι πλήρως ο εαυτός σου. Για την κατασκευή μιας τέτοιας ιστορίας, σκέψου την σταδιοδρομία σου ως συνεχιζόμενη ιστορία με τρία κύρια στάδια:

* Πρώτον, ενεργείς ως πρωταγωνιστής στην δική σου ιστορία. Ο **εαυτός** σου έχει τις ιδιότητες που σε κάνουν το πρόσωπο που είσαι τώρα και που θέλεις να γίνεις. Για παράδειγμα, ίσως είσαι ο τύπος ανθρώπου που είναι ή γίνεται ανεξάρτητος, με ισχυρή θέληση και κάποιος που υπερασπίζεται τους άλλους. Ή, ίσως είσαι έξυπνος, ευαίσθητος και υπεύθυνος. Όποιες λέξεις κι αν χρησιμοποιήσεις, υπάρχει ένας τρόπος για να περιγράψεις τον εαυτό σου καλύτερα.
* Δεύτερον, θέλεις να ενταχθείς σε ένα εκπαιδευτικό ή εργασιακό **περιβάλλον** όπου αισθάνεσαι πιο άνετα. Εσύ, όπως και οι περισσότεροι άνθρωποι, ίσως έχεις βρεθεί σε μια τάξη στο σχολείο ή σε μια δουλειά που δεν σου άρεσε. Αυτό συνέβη επειδή δεν σου επέτρεπε να είσαι ο εαυτό σου. Γνωρίζοντας τα περιβάλλοντα που σου ταιριάζουν καλύτερα κατανοείς τα είδη εργασίας που σε ενδιαφέρουν περισσότερο και τα μέρη όπου μπορείς να είσαι ο εαυτός σας.
* Τρίτον, η ιστορία σου έχει ένα **σενάριο** και ένα κεντρικό θέμα που πιθανότατα υποδηλώνει τι θα μπορούσατε να κάνετε στο επόμενο κεφάλαιο της ιστορίας της καριέρας σας.

Χρησιμοποίησε τις απαντήσεις σου στις ερωτήσεις στο Πρώτο Μέρος, έτσι ώστε να μπορείς να κατανοήσεις την ***προσωπική σου*** ιστορία, ως πρωταγωνιστή της δικής σου ζωής και τη σταδιοδρομίας σου, το εργασιακό ***περιβάλλον*** όπου θέλεις να διαμορφώσεις τη ζωή και τη σταδιοδρομία σου, και το ***σενάριο*** που εξηγεί την πορεία της ζωής και της σταδιοδρομίας σου, ή τον τρόπο που μπορείς να συνδέσεις το ποιος είσαι με το πού θες να βρεθείς στον κόσμο της εργασίας.



**ΕΑΥΤΌΣ: Ποιος είμαι; / Ποιος γίνομαι;**

**Κοίταξε τις λέξεις που χρησιμοποίησες για να περιγράψεις τους ήρωες ή τις ηρωίδες σου στη σελίδα 9.**

1. Γράψε την **πρώτη λέξη** που χρησιμοποίησες για να περιγράψεις καθέναν από αυτούς.
2. Γράψε όποιες λέξεις **ή παρόμοιες λέξεις χρησιμοποίησες περισσότερες από μία φορά** για να τους περιγράψεις.
3. Γράψε **δύο ή περισσότερα πράγματα που οι ήρωες ή ηρωίδες σου έχουν κοινό**:
4. Γράψε όποιες **άλλες σημαντικές λέξεις ή φράσεις** χρησιμοποίησες για να τους περιγράψεις:
5. Ανάφερε τυχόν **άλλες σημαντικές λέξεις ή φράσεις** που χρησιμοποίησες για να τους περιγράψεις:

Αυτός είσαι εσύ. Κοίταξε προσεκτικά τις λέξεις που χρησιμοποίησες για να περιγράψεις τους ανθρώπους που θαυμάζεις. Έχεις περιγράψει τον εαυτό σου! Πήρες στοιχεία που σου αρέσουν σε αυτούς και τα ένωσες όλα μαζί ώστε να φτιάξεις *εσένα*. Τώρα, χρησιμοποιώντας τις λέξεις που έγραψες πιο πάνω, **περιέγραψε σε δύο έως τέσσερις προτάσεις *ποιος είσαι και ποιος γίνεσαι***:

**ΕΙΜΑΙ / ΓΙΝΟΜΑΙ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ:**

**ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ: Πού θέλω να είμαι;**

Κοίταξε τις λέξεις που χρησιμοποίησες για να περιγράψεις τις τηλεοπτικές εκπομπές, τις ιστοσελίδες ή τα περιοδικά της επιλογής σου, από της σελ. 10.

1. Γράψε την **πρώτη λέξη** που χρησιμοποίησες για να περιγράψεις καθένα από αυτά:
2. Γράψε τυχόν **λέξεις ή παρόμοιες** **λέξεις που χρησιμοποιήσατε περισσότερες από μία φορά** για να τα περιγράψεις:
3. Γράψε **δύο ή περισσότερα πράγματα που έχουν κοινά οι εκπομπές, οι ιστοσελίδες ή τα περιοδικά σου**:
4. Ανάφερε τυχόν **άλλες σημαντικές λέξεις ή φράσεις** που χρησιμοποίησες για να τα περιγράψεις:

Αυτό είναι το μέρος που θέλεις να είσαι, τα επαγγελματικά σου ενδιαφέροντά. Αυτά είναι τα ***περιβάλλοντα*** στα οποία θέλεις να εργάζεσαι, οι άνθρωποι με τους οποίους θέλεις να είσαι, τα ***προβλήματα*** που θέλεις να αντιμετωπίζεις και οι ***διαδικασίες*** που θέλεις να χρησιμοποιείς. Θέλεις να εντάξεις τον εαυτό σου σε ένα περιβάλλον που σε ενδιαφέρει και που μπορείς να αντλείς ευχαρίστηση από τους ανθρώπους με τους οποίους συνεργάζεσαι. **Χρησιμοποιώντας τις λέξεις που έγραψες πιο πάνω, περίγραψε σε μία φράση ή πρόταση σε ποια περιβάλλοντα θα ήθελες να είσαι**.

**ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΝΑ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ ΣΕ ΜΕΡΗ ΟΠΟΥ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΝΟΥΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΟΠΩΣ:**

|  |  |
| --- | --- |
| Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΜΟΥ ΙΣΤΟΡΙΑ | ΣΥΝΟΨΗ ΠΟΡΤΡΑΙΤΟΥΧρησιμοποίησε αυτή τη σελίδα για να συνοψίσεις την ιστορία της ζωής-σταδιοδρομίας σου |
| **ΕΑΥΤΟΣ**ΞΑΝΑΓΡΑΨΕ ΕΔΩ ΤΙΣ 2-4 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΡΑΨΕΣ ΤΟ ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΜΈΡΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ 15 | Είμαι / γίνομαι ένα άτομο που είναι: |
| **ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ** ΞΑΝΑΓΡΑΨΕ ΕΔΩ ΤΙΣ 2-4 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΡΑΨΕΣ ΤΟ ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΜΈΡΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ 17 | Μου αρέσει να είμαι σε περιβάλλοντα όπου οι άνθρωποι κάνουν δραστηριότητες όπως:  |
| **ΣΕΝΑΡΙΟ**ΞΑΝΑΓΡΑΨΕ ΕΔΩ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗΙΣΤΟΡΙΑ ΠΟΥ ΑΦΗΓΗΘΗΚΕΣ ΣΤΗΣΕΛ. 11 | Η πλοκή του αγαπημένο μου βιβλίου ή ταινίας είναι:Επομένως σε αυτά τα περιβάλλοντα θέλω να: |
| **ΣΥΝΤΑΓΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ, ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΓΡΑΨΕΙΣ ΕΔΩ ΜΙΑ ΠΡΟΤΑΣΗ-ΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΚΟΠΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ-ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ ΣΟΥ | Θα νιώθω πιο ευτυχισμένος/η και επιτυχημένος/η όταν θα είμαι: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ σε χώρους που οι άνθρωποι ασκούν δραστηριότητες,ξα όπως \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_έτσι ώστε να μπορώ να **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ**ΞΑΝΑΓΡΑΨΕ ΕΔΏ ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΣΟΥ ΡΗΤΟ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΕΣ ΣΤΗ ΣΕΛ. 11 | Το σύνθημά μου περιέχει την καλύτερη προσωπική συμβουλή για τον εαυτό μου ώστε να αντιμετωπίσω τις επαγγελματικές μου ανησυχίες. Για να θέσω σε εφαρμογή τη συνταγή της επιτυχίας μου**,** η καλύτερη συμβουλή που μπορώ να δώσω στον εαυτό μου είναι: |

**ΞAΝΑΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ**

Γύρισε στη σελίδα 6 και διάβασε την αφήγηση σου για την αλλαγή που πρέπει να κάνεις ή τις αποφάσεις που ίσως, χρειάζεται να πάρεις. Έπειτα, με βάση τη συνταγή της επιτυχίας σου και την προσωπική σου συμβουλή, σκέψου προς τα πού σε κατευθύνει η ιστορία σου να πας στη συνέχεια. Τώρα, χρησιμοποίησε τη συνταγή της επιτυχίας σου και την προσωπική σου συμβουλή, για να επεξεργαστείς ξανά, εδώ, αυτό που έγραψες στη σελίδα 6, ώστε να αφηγηθείς, πώς θα πραγματοποιήσεις αυτή τη μετάβαση και αυτές τις επιλογές:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ**

Εάν επιθυμείς να εξερευνήσεις επαγγέλματα που μπορεί να σου προσφέρουν το καλύτερο περιβάλλον για να εκφράσεις τα ενδιαφέροντά σου, γύρισε στη σελίδα 7. Με βάση το συνοπτικό σου πορτρέτο στη σελίδα 18, επανεξέτασε τα επαγγέλματα που απαρίθμησες στη σελίδα 7 και εντόπισε εκείνα που βλέπεις τώρα ως πιθανές επιλογές. Αν θέλεις βοήθεια για να προσθέσεις περισσότερα επαγγέλματα στον κατάλογό σου, τότε ακολουθήστε τις οδηγίες στη σελίδα 21.

**ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΤΩΡΑ:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



**ΔΙΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ**

Εάν θέλεις να εντοπίσεις περισσότερα επαγγέλματα προς διερεύνηση κοίταξε τον παρακάτω πίνακα και διάβασε σχετικά με τους έξι τύπους επαγγελματικών ενδιαφερόντων και πλαισίων που αναφέρονται εκεί. Από τη λίστα, γράψε στις γραμμές κάτω από τον πίνακα τα δύο γράμματα που περιγράφουν καλύτερα κάθε μία από τις αγαπημένες σου εκπομπές, ιστοσελίδες ή περιοδικά.

Πίνακας 1: Έξι τύποι επαγγελματικών πλαισίων και ενδιαφερόντων

|  |
| --- |
| **ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΚΑΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ** |
| **¨R¨****ρεαλιστικός** | Εξωτερικοί χώροι, μηχανική, αθλητισμός, κατασκευές, αθλήματα, φυτά και ζώα,επισκευή σπιτιού, κηπουρική, γεωργία, τεχνικά επαγγέλματα (πχ. ηλεκτρολόγος, υδραυλικός), ψάρεμα, επιβολή του νόμου, πυρόσβεση, γυμναστική, μεταφορές,υπολογιστικό υλικό (hardware), ηλεκτρονικά ειδή |
| **¨I¨****διερευνητικός** | Επιστήμη, ιατρική, μαθηματικά, έρευνα, επίλυση προβλημάτων, ντετέκτιβ, επιστημονική φαντασία, ανακάλυψη, ανάλυση, αξιολόγηση, μελέτη, εξερεύνηση, τεχνική γραφή |
| **¨A¨****καλλιτεχνικός** | Τέχνη, μουσική, λογοτεχνία, γραφή, παραστατικές τέχνες, θέατρο, εικαστικές τέχνες και σχέδιο, δημιουργία, μαγειρικές τέχνες, μόδα, πρωτοτυπία, μαζική επικοινωνία |
| **¨S¨****κοινωνικός** | Άνθρωποι, ομαδική εργασία, βοήθεια, υπηρεσία στην κοινότητα, διδασκαλία και εκπαίδευση, κοινωνικές επιστήμες, ανθρώπινο δυναμικό και κατάρτιση, φροντίδα για τους άλλους, υποστήριξη, νοσηλευτική, κοινωνική εργασία, οικιακή φροντίδα, συμβουλευτική, ανάπτυξη παιδιού , φροντίδα παιδιών |
| **¨E¨****επιχειρηματικός** | Επιχειρήσεις, πολιτική, ηγεσία, επιχειρηματικότητα, διοίκηση , πωλήσεις,κυβέρνηση, νόμος, οικονομικά, μάρκετινγκ, ταξίδια και αναψυχή, μεσιτεία,συμβουλευτική επιχειρήσεων  |
| **¨C¨****συμβατικός** | Εργασία γραφείου, οργάνωση, διαχείριση δεδομένων, λογιστική, πληροφοριακάσυστήματα, τήρηση βιβλίων, γραφική εργασία, τήρηση αρχείων, προγραμματισμός, εξυπηρέτηση πελατών, διοικητική βοήθεια, ταμίας τράπεζας, διευθυντής κίνησης, αποστολέας, πρακτικές εργασίες γραφείου |

Τα δύο γράμματα από την παραπάνω λίστα που περιγράφουν καλύτερα τις τηλεοπτικές μου εκπομπές, τους ιστότοπους ή τα περιοδικά είναι:

Τώρα, μπορείς να μεταβείς στο O\*NET online: http://www.onetonline.org/find/descriptor/browse/Interests/. Εκεί, μπορείς να κάνεις κλικ στο πρώτο γράμμα που έγραψες παραπάνω (R, I, A, S, E ή C). Μόλις το κάνεις αυτό στην επόμενη σελίδα που εμφανίζεται μπορείς να διευρύνεις τη λίστα επιλέγοντας από το αναπτυσσόμενο μενού το δεύτερο πιο ενδιαφέρον γράμμα που έγραψες παραπάνω. Αξίζει τον κόπο να αντιστρέψεις τη σειρά των δύο γραμμάτων σου ή ακόμα και να προσθέσεις ένα τρίτο γράμμα που σου αρέσει στη λίστα.

Το O\*NET περιγράφει και παρέχει λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τα επαγγέλματα που ταιριάζουν στον κωδικό δύο γραμμάτων του ενδιαφέροντός σου. Εάν κάποιο από τα επαγγέλματα που ανέφερες σε αυτό το βιβλίο εργασίας εμφανίζεται στη λίστα O\*NET, κύκλωσέ το. Στις παρακάτω γραμμές, μπορείς να αναφέρεις οποιαδήποτε επιπλέον επαγγέλματα από τη λίστα O\*NET που θα ήθελες να εξερευνήσεις.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 

**ΜΕΡΟΣ III: ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΣΕ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ**

**Με την αφήγηση της επαγγελματικής σου ιστορίας στο Μέρος Ι και κατανοώντας την ιστορία αυτή στο Μέρος ΙΙ, είσαι πλέον έτοιμος/η να διαμορφώσεις ένα λεπτομερές σχέδιο για να υλοποιήσεις την ιστορία σου. Το σχέδιό σου αποτελείται από τρία μέρη που περιλαμβάνουν τον αναστοχασμό, την αφήγηση και την εφαρμογή της ιστορία σου.**

**Α**. **ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΟΥ** σχετικά με την επαγγελματική σου ιστορία ώστε να θέσεις στόχους για το επόμενο κεφάλαιο της ζωής-σταδιοδρομίας σου. Ο στόχος που επιλέγεις θα πρέπει να είναι κάτι που θα σου επιτρέψει να πραγματοποιήσεις ή να δώσεις ζωή στην ιστορία της σταδιοδρομίας σου. Επομένως, επίλεξε ένα στόχο που είναι ***εφικτός*** (να έχεις αρκετό χρόνο, τους πόρους, και την ενέργεια για να το κάνεις), ***πιστευτός*** (πιστεύεις ότι μπορείς να το κάνεις), ***σαφής*** (είναι μετρήσιμος και συγκεκριμένος), και ***επιθυμητός*** (θέλεις να το κάνεις). **Ο στόχος μου, ή οι στόχοι τώρα είναι να**:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Β. ΑΦΗΓΗΣΟΥ** και συζήτησε για την ιστορία σου και τα συμπεράσματα στα οποία έχεις καταλήξει από αυτό το βιβλίο εργασιών μαζί με αξιόλογο για εσένα ακροατήριο. Το επόμενο βήμα στη εφαρμογή της επαγγελματικής σου ιστορίας είναι να τη μοιραστείς με τους ανθρώπους που εμπιστεύεσαι. Το κοινό σου μπορεί να είναι μέλη της οικογένειας, φίλοι, μέντορες, προπονητές, δάσκαλοί σου ή σύμβουλοι σταδιοδρομίας. Όσο περισσότερο αφηγείσαι την ιστορία σου, τόσο πιο πραγματική και ξεκάθαρη γίνεται σε εσένα και τόσο πιο σίγουρος/η νιώθεις στο να τη ζήσεις. Για να γίνει η ιστορία μου πιο σαφής και ρεαλιστική, θα τη συζητήσω με τους ανθρώπους που εμπιστεύομαι. **Οι άνθρωποι που εμπιστεύομαι για να ακούσουν την ιστορία μου και να με ενθαρρύνουν να προχωρήσω είναι:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Γ. ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΕ** την ιστορία σου αναλαμβάνοντας δράση. Κατάγραψε δύο έως τέσσερις συγκεκριμένους στόχους, ή μικρά βήματα που θα κάνεις τώρα για να μεταβείς από το σημείο που βρίσκεσαι σήμερα στην επίτευξη των στόχων που ανέφερες παραπάνω. Για να πάρεις ιδέες αναφορικά με τα βήματα που θα κάνεις σκέψου τις παρακάτω δυνατότητες:

**Προκειμένου να δεσμευτώ σε μια πρώτη απόφαση που έχω κάνει σχετικά με το σχεδιασμό σταδιοδρομίας μου** **θα** (επίλεξε όσα ισχύουν):

\_\_ **Μιλήσω** με κάποιον που εργάζεται στο επάγγελμα για το οποίο ενδιαφέρομαι.

\_\_ **Ακούσω** κάποιον που εργάζεται στο επάγγελμα που με ενδιαφέρει.

\_\_ **Διαβάσω** σχετικά με το επάγγελμα που με ενδιαφέρει.

\_\_ **Αναζητήσω** στο διαδίκτυο περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτό το επάγγελμα.

\_\_ **Επισκεφθώ** τους χώρους όπου οι άνθρωποι σε αυτό το επάγγελμα εργάζονται.

\_\_ **Παρατηρήσω** τους ανθρώπους που εργάζονται σε αυτό το επάγγελμα.

\_\_ **Άλλο** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Για να δοκιμάσω το επάγγελμα που επέλεξα, θα** (επίλεξε όλα όσα ισχύουν):

\_\_ Δουλέψω

\_\_ Μελετήσω

\_\_ Γίνω εθελοντής

\_\_ Γίνω μαθητευόμενος

\_\_ Ερευνήσω

\_\_ Άλλο \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Για να οδηγηθώ προς την επίτευξη του στόχου ή των στόχων μου τώρα θα:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Τελειώστε ξαναδιαβάζοντας τον στόχο σας στη σελίδα 6 για να δείτε αν τον πετύχατε.**

**Αν όχι, συζητήστε το βιβλίο εργασίας σας με κάποιον που εμπιστεύεστε.**



**Και όταν έχεις αμφιβολίες, να σκέφτεσαι**

**το πορτρέτο της ζωής σου!**