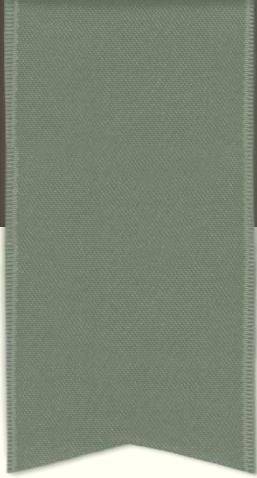




# Από τις ορθές στις ευέλικτες αποφάσεις

Κατερίνα Αργυροπούλου,  
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΠαιτΔΕ, ΕΚΠΑ





# Μεταδεξιότητες-Ανάληψη Προσωπικής Ευθύνης

# Μεταδεξιότητες

---

- **Αποτελούν ένα πλέγμα αυτορρυθμιζόμενων δεξιοτήτων** που ενδυναμώνουν την ικανότητα του ατόμου για μάθηση, προσαρμογή, πρόβλεψη, διερεύνηση, δημιουργία αλλαγών και αντιμετώπιση μεταβάσεων (εκούσιων ή ακούσιων)
- **Συνιστούν έναν συνδυασμό στοιχείων** προσωπικότητας, συμπεριφορών και δεξιοτήτων, που φαίνεται να είναι εξαιρετικά σημαντικές για τη συνδιαλλαγή μεταξύ της εσωτερικής-ψυχολογικής πλευράς και της εξωτερικής-κοινωνικής πλευράς του ατόμου, στη δόμηση και την εξέλιξη της σταδιοδρομίας του
- **Αποτελούν** υψηλού επιπέδου δεξιότητες που επιτρέπουν σε άλλες δεξιότητες να χρησιμοποιηθούν και να εξελιχθούν
- Εκτείνονται πέρα από την τεχνική γνώση και την εκμάθηση επαγγελματικών δεξιοτήτων, και θεωρούνται **επιπρόσθετες δεξιότητες**

# Μεταδεξιότητες στη Σταδιοδρομία

---

- Ταυτότητα
- Επαγγελματική Προσαρμοστικότητα





*Από την επαγγελματική ωριμότητα στην  
επαγγελματική προσαρμοστικότητα*

---

---

Σταυρώστε τα χέρια σας πάνω από το στήθος σας. Τώρα σταύρωσέ τα από την άλλη πλευρά.

Το βρήκατε εύκολο ή δύσκολο να αλλάξετε τον τρόπο που σταυρώνετε τα χέρια σας;

Πιστεύετε ότι με την εξάσκηση, σταυρώνοντας τα χέρια σας αλλιώς, ο τρόπος αυτός θα ήταν ευκολότερος;

---

---

Όταν επαναλαμβάνουμε μια ενέργεια πολλές φορές ο εγκέφαλός μας κάνει ένα δυνατό μονοπάτι των συνδέσεων. Γι' αυτό είναι τόσο εύκολο.

Όταν το αλλάζουμε, η δράση φαίνεται άβολη στην αρχή, γιατί ο εγκέφαλός μας πρέπει να κάνει ένα νέο μονοπάτι.

Χρειάζεται εξάσκηση για να γίνει ένα νέο μονοπάτι ισχυρό.

---

---

Μαζέψτε τα πράγματά σας, σηκωθείτε και επιλέξτε μία νέα θέση. Έχετε ένα λεπτό για να τακτοποιηθείτε.

- Πώς νιώσατε που σας ζητήθηκε να βρείτε ένα νέο μέρος για να καθίσετε;
- Θεωρήσατε την αλλαγή θέσεων ως μια καλή ευκαιρία να καθίσετε αλλού ή ήταν μια άβολη αλλαγή; Ή ίσως λίγο και από τα δύο;
- Θα προτιμούσατε να επιστρέψετε στο παλιό σας κάθισμα τώρα ή να μείνετε στη νέα θέση;



---

---

Όλοι έχουμε τους δικούς μας τρόπους να ανταποκρινόμαστε στην αλλαγή.

Μερικοί άνθρωποι απολαμβάνουν τις αλλαγές.

Άλλοι προτιμούν μια πιο σταθερή ζωή.

Δεν υπάρχει ο «σωστός» τρόπος να είσαι κάπου, αρκεί να μπορείς να προσαρμοστείς σε αυτό που χρειάζεται.

- **Επαγγελματική Προσαρμοστικότητα**

---

---

*Περιγράφει την ετοιμότητα του ατόμου να ανταποκριθεί στη συνειδητή και διαρκή διερεύνηση του εαυτού και του περιβάλλοντος προκειμένου να **αντιμετωπίσει**, να **ακολουθήσει** ή να **αποδεχτεί** την αλλαγή των εργασιακών ρόλων στη σταδιοδρομία του και να **χειριστεί** με επιτυχία όλες τις απρόβλεπτες προσαρμογές και μεταβάσεις, αλλά και τραύματα, που ενδεχομένως θα απαιτηθούν από τις αλλαγές στις εργασιακές συνθήκες και την αγορά εργασίας ευρύτερα*

***Εξαρτάται** σε μεγάλο βαθμό από την **προθυμία του ατόμου** να αναπτύξει και να καλλιεργήσει ορισμένες κατάλληλες δεξιότητες, γνώσεις και στάσεις, οι οποίες θα το βοηθήσουν να **επιτύχει** με περισσότερο αποτελεσματικό τρόπο το ζήτημα της μετάβασης και να **κατανοήσει** πώς θα σχεδιάσει τη σταδιοδρομία του σε σχέση με την κοινωνική πολυπλοκότητα.*

- **Επαγγελματική Προσαρμοστικότητα**

---

*Συνδέεται άρρηκτα με τη συγκρότηση της ταυτότητας, καθώς λειτουργεί σε τρία επίπεδα:*

- *προσωπικότητα (αίσθηση προσωπικού ελέγχου, ανοιχτοσύνη/διορατικότητα, σχεδιασμός, ανθεκτικότητα/ενσωμάτωση νέων ρόλων στην επαγγελματική ταυτότητα)*
- *ψυχοκοινωνική ικανότητα (βαθμός αλληλεπίδρασης με άλλους)*
- *πραγματική εμπειρία (το άτομο μαθαίνει μέσα από τις εμπειρίες που αποκτά κατά τη διάρκεια εκπαιδευτικών ή επαγγελματικών μεταβάσεων)*



# Προσαρμοστικότητα & Προσαρμογή

(Savickas, 2013. Savickas et al., 2009)

Ετοιμότητα  
Προσαρμογής

Ικανότητες  
Προσαρμοστι-  
κότητας

Ενέργειες  
Προσαρμογής

Προσαρμογή



# Ετοιμότητα- Ενέργειες Προσαρμογής- Προσαρμογή

---

- Η επαγγελματική προσαρμοστικότητα **δηλώνει ταίριασμα ή σύνδεση**
- **Αναδεικνύει** δεκτικότητα στην αλλαγή, αποδοχή της ρευστότητας του περιβάλλοντος, ανοιχτοσύνη
- **Εμπλοκή** στην ανάπτυξη θετικών συμπεριφορών (ενέργειες προσαρμογής)



*προϋποθέτουν την ενεργοποίηση συμπεριφορών διαχείρισης της αλλαγής (διερεύνηση, πληροφόρηση, στοχοθέτηση, δέσμευση, απεμπλοκή)*

- Σε κάθε κάλεσμα προσαρμογής, το άτομο έχει περισσότερες πιθανότητες να προσαρμοστεί αποτελεσματικά, αν αντιμετωπίσει την κατάσταση λαμβάνοντας *την κατάλληλη πληροφόρηση*, την οποία θα ακολουθήσει μια *στοιχειοθετημένη λήψη απόφασης*, η οποία με τη σειρά της θα οδηγήσει σε *δέσμευση* για ένα σταθερό χρονικό διάστημα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο με έναν ενεργό ρόλο διαχείρισης και τελικά θα καταλήξει σε μια *καλοδεχούμενη απεμπλοκή*

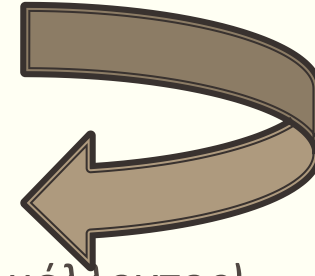
# Προσαρμογή



# Δείκτες προσαρμογής

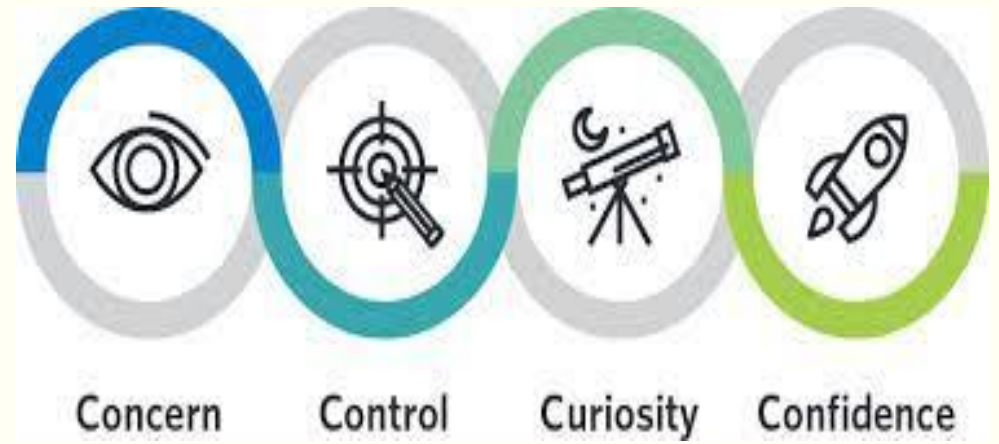
- Η **προσαρμογή** αναδεικνύει την ισορροπία των προσωπικών αναγκών και των αντίστοιχων περιβαλλοντικών συνθηκών

δείκτες προσαρμογής



- **επαγγελματική συμπεριφορά** (αποφασιστικότητα, ενεργός σχεδιασμός μέλλοντος)
- **προσωπικά χαρακτηριστικά** που συνδέονται με τον σχεδιασμό σταδιοδρομίας (π.χ. ψυχική ανθεκτικότητα, αυτοεκτίμηση, προνοητικότητα, αισιοδοξία)
- **ζητήματα επαγγελματικής ανάπτυξης** (π.χ. υποκειμενική ευημερία, ταυτότητα σταδιοδρομίας, απασχολησιμότητα, εμπλοκή στην εργασία)

η επαγγελματική προσαρμοστικότητα είναι μια δεξιότητα που αναπτύσσεται, καλλιεργείται και αξιοποιείται μέσα στο χρόνο (και μάλιστα από την παιδική ηλικία)



# Ικανότητες επαγγελματικής προσαρμοστικότητας

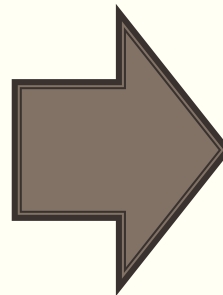
- Ικανότητες (δεξιότητες/ πόροι) επαγγελματικής προσαρμοστικότητας

4 ιεραρχικά δομημένες δυνάμεις (δεξιότητες/ διαστάσεις) διαμορφώνουν την επαγγελματική προσαρμοστικότητα (4C, concern, control, curiosity, confidence)

Οι διαστάσεις αυτές οδηγούν σε αντίστοιχες στρατηγικές διαχείρισης των μεταβάσεων και των αλλαγών στη ζωή μας

την εν

το ενδιαφέρον για τη σταδιοδρομία  
επιδιώκει να δώσει απάντηση στο  
ερώτημα «Έχω μέλλον;»



ενεργό στάση σχεδιασμού του μέλλοντος και την  
προετοιμασία του ατόμου για την αντιμετώπιση των  
προκλήσεων της σταδιοδρομίας του

καθιστά το άτομο ικανό να φαντάζεται την  
επαγγελματική του ζωή μέσα στο χρόνο και να  
αναστοχάζεται πάνω στον ίδιο του τον εαυτό  
(σύνδεση παρελθόντος, παρόντος και μέλλοντος).



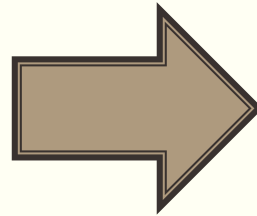
# Ενδιαφέρον για τη σταδιοδρομία

---

- Τα άτομα που ενδιαφέρονται για το μέλλον τους **οραματίζονται** πολλά, πιθανά, μελλοντικά επαγγελματικά σενάρια και αποδίδουν σε αυτά προσωπικό νόημα
- **Επιδιώκουν** περισσότερους **στόχους** και σχέδια σταδιοδρομίας, ενώ **έχουν κίνητρα** να εργαστούν για την επίτευξη αυτών των στόχων και σχεδίων
- Αποδίδουν έμφαση στην ανάπτυξη της **αίσθησης χρονικής προοπτικής**, δηλαδή της νοητικής αναπαράστασης του μέλλοντος και του βαθμού στον οποίο δίνουν σημασία στο μέλλον αυτό και απαιτούν αξιώσεις από αυτό
- Διαμορφώνουν ένα αυξανόμενο **αίσθημα ελπίδας** που δίνει ώθηση στην ικανότητά τους να διαχειρίζονται τις επαγγελματικές τους αναζητήσεις αναδεικνύοντας χαμηλότερο βαθμό άγχους

- Ικανότητες (δεξιότητες/ πόροι) επαγγελματικής προσαρμοστικότητας

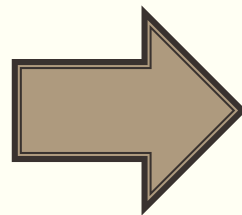
ο έλεγχος αντανακλά την απάντηση στο ερώτημα «*Σε ποιον ανήκει το μέλλον μου;*»



Ο βαθμός στον οποίο το άτομο ασκεί επίδραση στη διαμόρφωση των επαγγελματικών του ζητημάτων, με την αξιοποίηση χαρακτηριστικών αυτοπειθαρχίας, προσπάθειας και επιμονής

ενισχύει την ανάπτυξη προσωπικής ευθύνης στη διερεύνηση και το σχεδιασμό σταδιοδρομίας, τη λήψη αποφάσεων και τη διαχείριση των επαγγελματικών ευκαιριών

η περιέργεια αναφέρεται στο ερώτημα «*Τι θέλω να κάνω με το μέλλον μου;*»



Ο βαθμός διερεύνησης πιθανών μελλοντικών εαυτών και ευκαιριών, και αντιμετώπισης ή αποδοχής των μεταβαλλόμενων επαγγελματικών ρόλων

μια στάση ενδοσκόπησης, παραγωγικής επαγγελματικής διερεύνησης και αναζήτησης της ενεργούς υποστήριξης της οικογένειας, των φίλων και γενικότερα των σημαντικών άλλων

# Έλεγχος στη σταδιοδρομία

- *Οι άνθρωποι που ελέγχουν τη σταδιοδρομία τους αντιλαμβάνονται τη διαδικασία λήψης απόφασης ως πρόκληση και όχι ως απειλή*
- *Καλλιεργούν την αυτονομία στη διερεύνηση των επαγγελματικών τους επιλογών*
- ❖ *Ακόμη και αν έχουν μικρότερο εύρος επιλογών σταδιοδρομίας, μέσω της άσκησης ελέγχου, μπορούν και διερευνούν τον περιορισμένο αριθμό των δυνατοτήτων τους και δίνουν προσωπικό νόημα στις διαθέσιμες επιλογές τους*

# Περιέργεια

τα άτομα που έχουν εξερευνησει τον κόσμο πέρα από τα στενά όρια του περιβάλλοντός τους έχουν περισσότερες γνώσεις σχετικά με τις ικανότητες, τα ενδιαφέροντα και τις αξίες τους και γνωρίζουν τόσο καλύτερα τις απαιτήσεις και τις υποχρεώσεις της διαδικασίας λήψης όσο και τα πλεονεκτήματα των επιλογών τους

το απόθεμα των πληροφοριών οδηγεί τους λήπτες αποφάσεων σε μια ρεαλιστική και αντικειμενική διαχείριση των μελλοντικών επιλογών σταδιοδρομίας τους, καθώς συμβάλλει στην ανάπτυξη ενός καλύτερου σχεδιασμού της επαγγελματικής τους πορείας

- Ικανότητες (δεξιότητες/ πόροι) επαγγελματικής προσαρμοστικότητας

αυτοπεποίθηση δίνει ώθηση στο άτομο να απαντήσει στο ερώτημα  
*«Μπορώ να το κάνω;»*



πεποίθηση του ατόμου όσον αφορά στην υλοποίηση των στόχων της σταδιοδρομίας του, την επιτυχή επίλυση των προβλημάτων του, και την αποτελεσματική αντιμετώπιση των δυσκολιών που μεταβάλλουν τα σχέδια της επαγγελματικής του πορείας



# Εμπιστοσύνη για τη διαχείριση της σταδιοδρομίας

---

- *Η εμπιστοσύνη συνδέεται με την αίσθηση προσωπικής επάρκειας*
- *Όταν εμπιστεύομαι τις δυνατότητές μου επιδιώκω με μεγαλύτερη επιμονή την επίτευξη των επιλογών μου*
- *επιδεικνύω ισχυρότερη δέσμευση στις αποφάσεις μου*
- *καταφέρνω να αντλήσω περισσότερη ικανοποίηση από τη διαχείριση της σταδιοδρομίας μου*



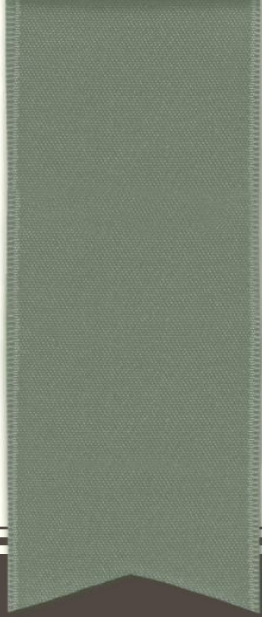
# Αναπτύσσω επαγγελματική προσαρμοστικότητα σημαίνει.....

---

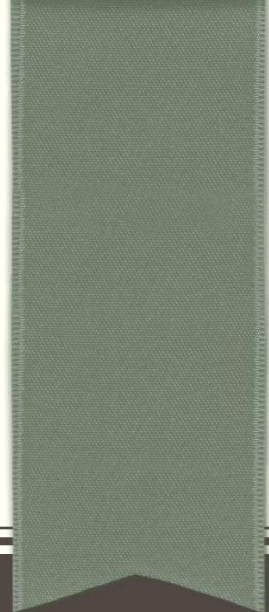
- **Είμαι** ευέλικτος/η και ανοιχτός/ή στο να αλλάζω και να αναπτύσσομαι,
- **Προγραμματίζω & σχεδιάζω** το μέλλον μου,
- **Αναζητώ** ευκαιρίες, **διερευνώ** διαθέσιμες επιλογές και το περιβάλλον μου ευρύτερα,
- **Πειραματίζομαι** με νέους ρόλους και καθήκοντα, **συλλέγω** πληροφορίες,
- **Λαμβάνω** κατάλληλες και βιώσιμες αποφάσεις και
- **Ενδυναμώνω** την αυτοπεποίθησή μου προκειμένου να αντιμετωπίζω τις δυσκολίες, να ξεπερνάω τα εμπόδια και να πραγματοποιώ τα όνειρά μου.

Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι δεν έχουν ενδιαφέρον να ικανοποιήσουν την ανάγκη τους για αυτοπραγμάτωση, καθώς η απασχόληση γι' αυτούς σημαίνει μόνον επιβίωση

Τα άτομα αυτά χρειάζεται να ασχοληθούν με την καλλιέργεια της προσαρμοστικότητας στη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου τους για να αναπτύξουν την επαγγελματική τους προσαρμοστικότητα με την πάροδο του χρόνου



# Δεξιότητες επαγγελματικής προσαρμοστικότητας



**Πρακτικές εφαρμογές**  
***Πρόγραμμα Αγωγής Σταδιοδρομίας***  
***Εργαστήριο ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ***





## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**

*Ένα επάγγελμα για μια ζωή ; Αποχαιρετώντας την μονιμότητα  
και οδεύοντας στην επαγγελματική προσαρμοστικότητα*

*Δ. Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Κ. Αργυροπούλου, Ν. Δρόσος,  
Κ. Μικεδάκη, Ρ. Τσακανίκα (2012)*

# Το πρόγραμμα

---

- Το πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης
- Οι δραστηριότητες δανείζονται στοιχεία από την **αφηγηματική προσέγγιση** και στοχεύουν να ενθαρρύνουν του ενδιαφερόμενους:
  - 1) να αφηγηθούν τις τρέχουσες μεταβάσεις τους, παρατηρώντας πώς ο «εαυτός τού σήμερα» διαμορφώθηκε από τον «εαυτό του χθες» και θα οδηγήσει στον «εαυτό τού αύριο» (**αναστοχαστικότητα**)
  - 2) να αναλάβουν δράση ώστε να δημιουργήσουν επαγγελματικές ευκαιρίες
  - 3) να υιοθετήσουν έναν ενεργό τρόπο αναζήτησης εργασίας προκειμένου να νιώσουν ικανοποίηση και να βιώσουν μια ζωή με νόημα.

# Το πρόγραμμα

---

- Περιλαμβάνει 7 συναντήσεις διάρκειας μίας διδακτικής ώρας, μία φορά την εβδομάδα
- Σε κάθε συνάντηση παρουσιάζεται μια δεξιότητα επαγγελματικής προσαρμοστικότητας
- Οι ενδιαφερόμενοι μέσω κατάλληλων δραστηριοτήτων ενθαρρύνονται να αναλάβουν δράση και να αξιοποιήσουν τη δεξιότητα αυτή.



# Συνάντηση 1η

---

---

## Σκοπός

- Δημιουργία **θετικού κλίματος**
- **Σκοπός** προγράμματος
- **Παρουσίαση** της έννοιας
- Αναφορά στις **δεξιότητές** της

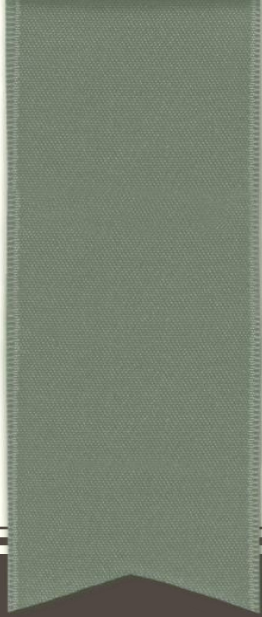
## Απαιτούμενο υλικό

Προβολή ταινίας *“The company men”*

# Σχετικές ερωτήσεις

---

- Αναγνωρίζετε κάποιου είδους μετάβαση την οποία ο πρωταγωνιστής χρειάστηκε να αντιμετωπίσει;
- Πώς διαχειρίστηκε την καινούργια πραγματικότητα, τι είδους στρατηγικές επιστράτευσε; Ήταν αυτές αποτελεσματικές;
- Ποια η άποψή σας για την επαγγελματική προσαρμοστικότητα του πρωταγωνιστή;
- Διακρίνεται ο πρωταγωνιστής από δεξιότητες επαγγελματικής προσαρμοστικότητας που αναφέραμε;
- Στη θέση του θα κάνατε κάτι διαφορετικό;



**Ενδιαφέρον για τη σταδιοδρομία**

# Συνάντηση 2<sup>η</sup>: Ενδιαφέρον για τη σταδιοδρομία

---

---

Σκέφτομαι τη ζωή μου με αισιοδοξία και  
διαμορφώνω μια ενεργό στάση σχεδιασμού του μέλλοντος

**Σκοπός**

- Προσανατολισμός στο μέλλον
  - Κατανόηση αλληλεπίδρασης παρελθόντος, παρόντος και μέλλοντος
- Καλλιέργεια στάσεων και συμπεριφορών που ενισχύουν τη στοχοθέτηση

## Άσκηση προσανατολισμού στο μέλλον: Τρεις κύκλοι

---

---

- Σχεδιάστε τρεις κύκλους σε ένα χαρτί ανεξαρτήτου μεγέθους και διάταξης
- Γράψτε ποια διάσταση του χρόνου (παρελθόν, παρόν, μέλλον) αναπαριστά ο καθένας από αυτούς
- Δώστε έναν τίτλο για κάθε μία από αυτές τις διαστάσεις.



# Άσκηση προσανατολισμού στο μέλλον: Τρεις κύκλοι

---

- Τι σκεφτόσαστε όταν σχεδιάζατε τους κύκλους;
- Τι σημαίνει για εσάς η θέση και το μέγεθος του κάθε κύκλου;
- Τι σημαίνουν οι λέξεις που δώσατε σε κάθε κύκλο;
- Πιστεύετε ότι ο μελλοντική σας ζωή θα είναι διαφορετική από την παρούσα; Με ποιους τρόπους;

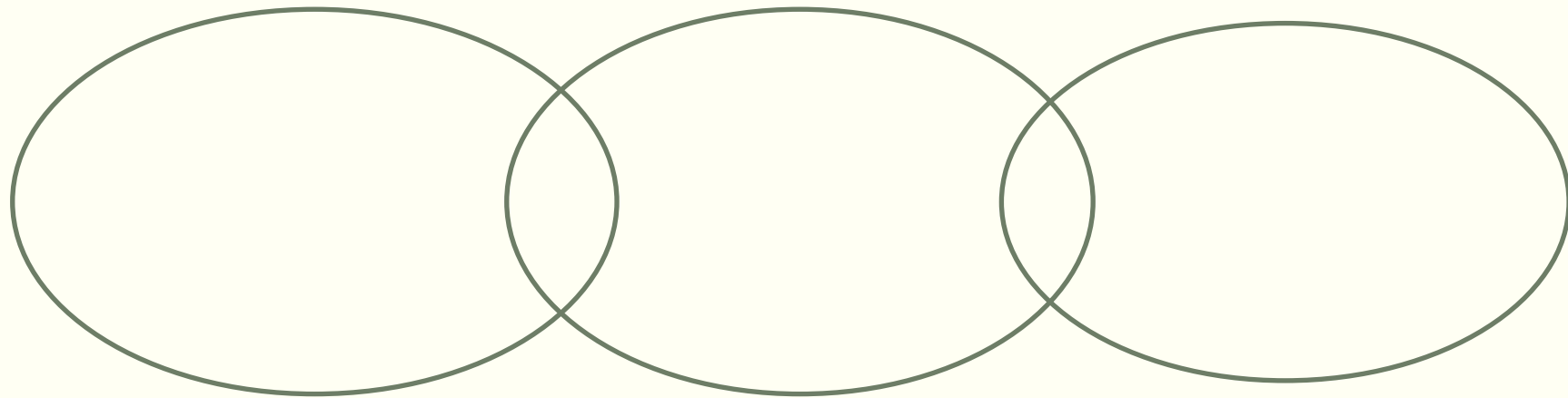
# Άσκηση προσανατολισμού στο μέλλον: Τρεις κύκλοι

---

- δεν προσανατολίζονται όλα τα άτομα προς το μέλλον.
- άλλοι κύκλοι μπορεί να μην «αγγίζονται» (απομόνωση των διαστάσεων του χρόνου)
- άλλοι αγγίζονται, αλλά **δεν επικαλύπτονται** (τα γεγονότα ακολουθούν το ένα το άλλο, αλλά καθένα παραμένει διακριτό και ανεξάρτητο)
- άλλοι **επικαλύπτονται μερικά** (οι άνθρωποι μπορούν να ενεργήσουν για να διαμορφώσουν τα αποτελέσματα του μέλλοντος)
- άλλοι **αλληλεπικαλύπτονται εντελώς** (το άτομο αντιλαμβάνεται την παρουσία του παρελθόντος στο παρόν και του παρόντος στο μέλλον)

# Άσκηση προσανατολισμού στο μέλλον: Τρεις κύκλοι

---



**Παρελθόν**

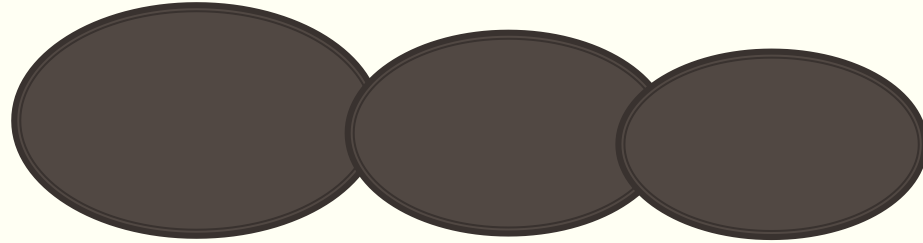
**Παρόν**

**Μέλλον**

# ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

- Χρήστος 17 χρονών, μαθητής της Γ' Λυκείου.
- Πολύ καλός μαθητής έχει ακολουθήσει τη Θετική κατεύθυνση.
- Θέλει να μπει στο Πολυτεχνείο, στην Αρχιτεκτονική σχολή, μιας και του αρέσει πολύ το σχέδιο και η κατασκευή κτιρίων.
- Ονειρεύεται να συνεχίσει τις σπουδές του στην Ιταλία, μια χώρα με παράδοση στον τομέα αυτό.
- Όμως οι γονείς του τον πιέζουν να μπει στη Φαρμακευτική ώστε να αναλάβει την οικογενειακή επιχείρηση, μιας και οι δυο είναι φαρμακοποιοί.
- Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα οι σχέσεις του να είναι τεταμένες τον τελευταίο χρόνο.
- Ο ίδιος προβληματίζεται επειδή από τη μια έχει μια έτοιμη δουλειά και από την άλλη επειδή νιώθει ότι αν πάει κόντρα στην επιθυμία των γονιών του, δε θα έχει την ηθική αλλά και την οικονομική τους στήριξη ώστε να σπουδάσει αλλά και να μπορέσει να συνεχίσει τις σπουδές του στο εξωτερικό.
- Όλο αυτό νοιώθει ότι τον «κρατάει πίσω» και δεν τον αφήνει να προσηλωθεί στους στόχους του και να υλοποιήσει τα όνειρά του.

- Τα σχήματα του Χρήστου ήταν κάπως έτσι:



«φαρμακείο» «και τώρα τι κάνω;» «όνειρα»

(παρελθόν)

(παρόν)

(μέλλον)

Οι απαντήσεις του καταγράφονται παρακάτω:

- Τι σημαίνει για εσένα η θέση και το μέγεθος του κάθε κύκλου;

*Νιώθω ότι το παρελθόν με ακολουθεί σε κάθε βήμα μου! Είναι σαν φορτίο που το κουβαλάω και με βαραίνει, γι αυτό και ο κύκλος είναι μεγαλύτερος από τους άλλους.*

*Το παρόν έρχεται δεύτερο σε μέγεθος. Είναι το δίλλημα που έχω μέσα μου, επηρεασμένο κι αυτό από το παρελθόν και δεν νιώθω ήρεμος να το απολαύσω.*

*Τέλος, το μέλλον είναι ο μικρότερος κύκλος, που σχημάτισα διστακτικά και κρύβει φόβο αλλά και όνειρα.*

- Τι σημαίνουν οι λέξεις που έδωσες σε κάθε κύκλο;

*Το παρελθόν μου είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με το φαρμακείο των γονιών μου! Από μικρός άκουγα τη φράση: «Όταν μεγαλώσεις θα το αναλάβεις εσύ!». Χωρίς κανείς να με έχει ρωτήσει αν θέλω ή αν έχω άλλα επαγγελματικά όνειρα!*

*Έτσι έρχεται το παρόν κυριευμένο από το ερώτημα «και τώρα τι κάνω; Ακολουθώ το πρέπει, την σιγουριά, ή κυνηγώ τα όνειρά μου;».*

*Όσο για το μέλλον, είναι αυτό που είπα, τα όνειρά μου! Όλα αυτά που φαντάζομαι ότι θέλω να κάνω!*

---

---

## Η μελλοντική επαγγελματική αυτοβιογραφία

## Σχεδιάζοντας το μέλλον

- Γράψε μια σύντομη παράγραφο για το πώς φαντάζεσαι τον εαυτό σου πέντε χρόνια μετά

- ▶ Διάλεξε τον στόχο που χρειάζεται να επιτευχθεί πιο σύντομα
- ▶ Κατάγραψε σε κάθε σκαλοπάτι της σκάλας τα βήματα που χρειάζεται να κάνεις προκειμένου ο στόχος σου να επιτευχθεί
- ▶ Ξεκινώ από την αρχή της σκάλας
- ▶ Σε κάθε σκαλοπάτι γράφω: πώς; πότε; πόσο ρεαλιστικός είναι; μέχρι πότε;

# Έξυπνος επαγγελματικός στόχος

---

- Συγκεκριμένος (δήλωση πρόθεσης)
- Μετρήσιμος (θα ξέρω ότι θα τον έχω πετύχει όταν.....)
- Ελκυστικός ( να εκφράζεται από εμένα)
- Ρεαλιστικός (πόσο ρεαλιστικός είναι;)
- Χρονικά Οριοθετημένος (μέχρι πότε;/ διαδικασία επίτευξης)







---

---

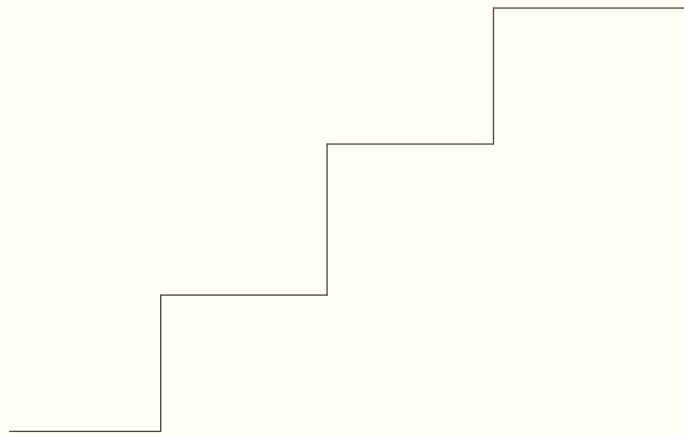
- Άσκηση «Η μελλοντική επαγγελματική αυτοβιογραφία»

- Γράψε μια σύντομη παράγραφο για το πώς φαντάζεσαι τον εαυτό σου πέντε χρόνια μετά

*Αφήνοντας πίσω τις ανασφάλειες και τους φόβους μου, τον φαντάζομαι στο τελευταίο έτος του Πολυτεχνείου. Θα προσπαθώ να πάρω το πτυχίο μου και ήδη θα έχω ψάξει για μεταπτυχιακό στο εξωτερικό, με προτίμηση στην Ιταλία. Ταυτόχρονα, θα ήθελα πολύ να δουλεύω part time σε κάποιο αρχιτεκτονικό γραφείο, ώστε να αποκτήσω εμπειρία! Ελπίζω σε όλο αυτό να έχω τους γονείς μου δίπλα μου και όχι απέναντί μου!*

1. Ο βασικός στόχος στον οποίο πρέπει να προσηλωθώ είναι γράψω πολύ καλά στις Πανελλήνιες εξετάσεις ώστε να μπω στην Αρχιτεκτονική.

2.



3. **1<sup>ο</sup> σκαλί:** στόχος: να βγάλω την ύλη των μαθημάτων – πώς; Με συστηματικό, καθημερινό διάβασμα, παράλληλα με τη βοήθεια του φροντιστηρίου – είναι ρεαλιστικός και εφικτός στόχος για μένα – μέχρι πότε; Έως τέλος Ιανουαρίου

**2° σκαλί: στόχος: επαναλήψεις - πώς;** Με συστηματικό, καθημερινό διάβασμα, παράλληλα με τη βοήθεια του φροντιστηρίου – *πότε;* Από τα τέλη Ιανουαρίου που θα έχω τελειώσει την ύλη - είναι ρεαλιστικός και εφικτός στόχος για μένα – *μέχρι πότε;* Έως τέλος Απριλίου

**3° σκαλί: στόχος: εξομάλυνση σχέσεων με τους γονείς – πώς;** Με συζητήσεις και ήρεμο διάλογο θα προσπαθήσω να τους πείσω να δεχτούν το όνειρό μου και να με στηρίξουν. Έχω ανάγκη την οικονομική αλλά και την ψυχολογική στήριξή τους – *πότε;* Όταν τελειώσω με τις επαναλήψεις μου και πριν τις εξετάσεις. - είναι δύσκολος αλλά όχι ανέφικτος στόχος – *μέχρι πότε;* Μέχρι μέσα Μαΐου. Θέλω να πάω ανεπηρέαστος στις εξετάσεις.

**4ο σκαλί: στόχος: να γράψω πολύ καλά στις εξετάσεις – πώς;** Με ψυχραιμία, χωρίς άγχος και με προσήλωση στον στόχο – *πότε;* 1 με 10 Ιουνίου – είναι ρεαλιστικός ο στόχος

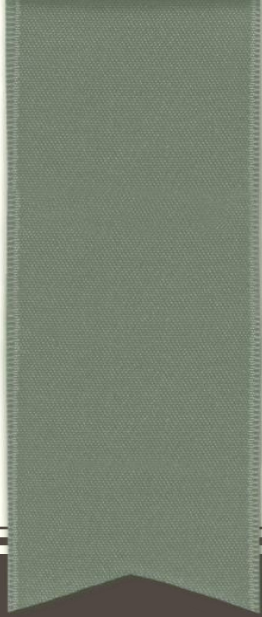


## **Οι αποσκευές μου**

*Κλείστε τα μάτια, χαλαρώστε και σκεφτείτε την εκπαιδευτική σας πορεία μέχρι σήμερα. Τις σπουδές σας, τον ελεύθερο χρόνο σας, την εθελοντική σας δράση, τα θετικά αλλά και τα αρνητικά απρόοπτα γεγονότα που βιώσατε, τις αλλαγές που τυχόν αντιμετωπίσατε, όλα όσα περάσατε για να φτάσετε να φοιτάτε σήμερα, στο Πανεπιστήμιο*

- *Σκεφτείτε ότι όλα αυτά τα **κουβαλάτε στις αποσκευές** σας, ενώ επιθυμείτε να συνεχίσετε το εκπαιδευτικό σας ταξίδι. **Εστιαστείτε στο περιεχόμενο** των αποσκευών σας και συμπληρώστε τον κατάλογο:*
- *τι από όλα τα παραπάνω **θα θέλατε να αποχαιρετήσετε**, ώστε να μην σας βαραίνουν στο σήμερα;*
- *για ποια επιτεύγματα, δεξιότητες, εμπειρίες της ζωής σας **αισθάνεστε ικανοποίηση**;*
- *ποιες επιθυμίες, στόχους, προσδοκίες **είστε έτοιμοι να καλωσορίσετε** για να προχωρήσετε σε μελλοντικές δράσεις;*

<b>Αποχαιρετώ</b>  <i>αρνητικά γεγονότα, συναισθήματα, πεποιθήσεις, εμπειρίες</i>	<b>Κρατώ</b>  <i>επιτεύγματα, ικανότητες εμπειρίες που έχω να επιδείξω στο παρόν</i>	<b>Καλωσορίζω</b>  <i>επιθυμίες, στόχους προσδοκίες για το μέλλον</i>



Έλεγχος

## Συνάντηση 3<sup>η</sup>: Έλεγχος

Ασκώ επιρροή στη διαμόρφωση των επαγγελματικών  
ζητημάτων που με αφορούν

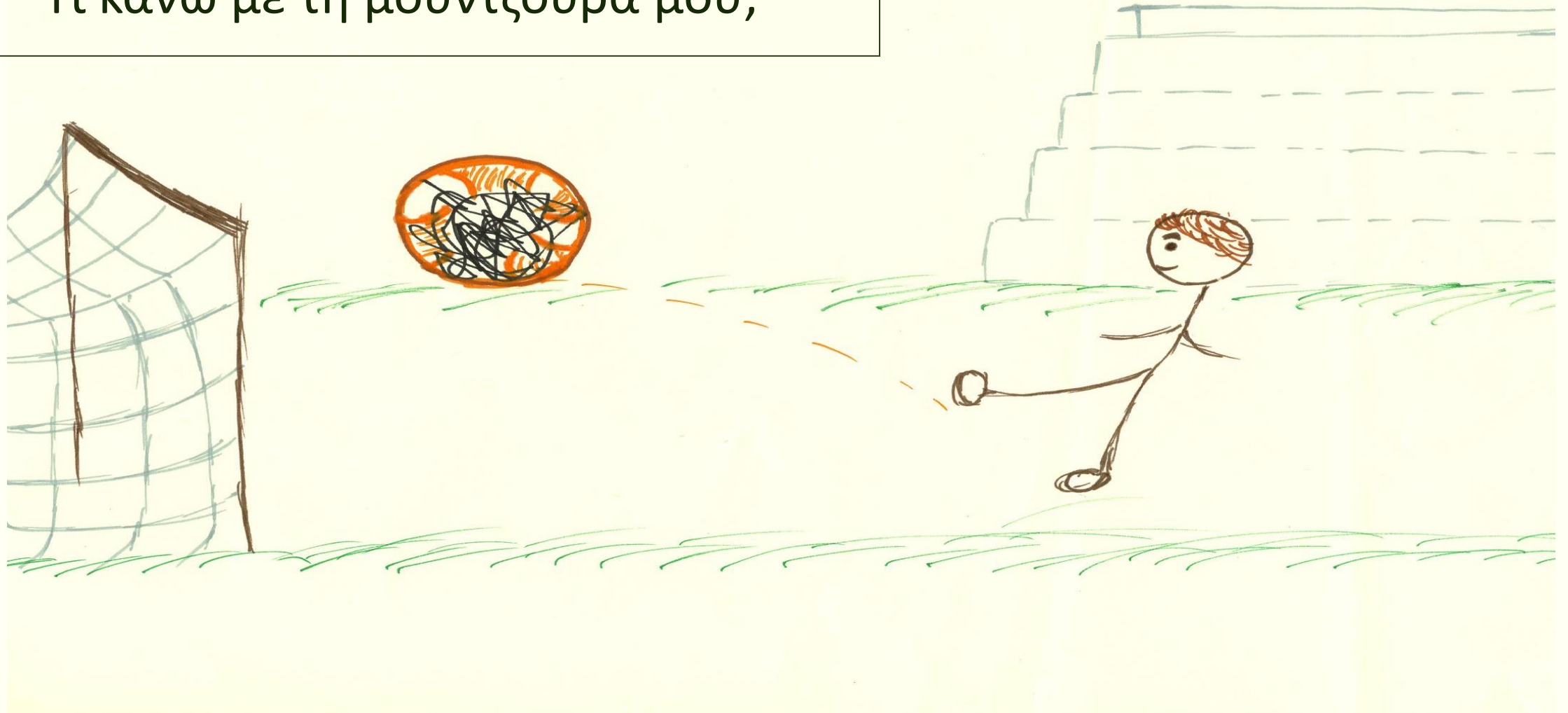
**Σκοπός**

Μαθαίνω να **παίρνω κατάλληλες  
αποφάσεις** προσαρμοζόμενος/η στις  
αλλαγές

Αναπτύσσω **μεταβιβάσιμες δεξιότητες**

# Άσκηση

Τι κάνω με τη μουντζούρα μου;





# Οδηγίες

---

---

- Σε μια κόλλα λευκό χαρτί και με το ανάποδο χέρι από αυτό που γράφουμε, κλείνουμε τα μάτια και ζωγραφίζουμε μια μουντζούρα πάνω στο χαρτί.
- Ανοίγουμε τα μάτια και με το χέρι που γράφουμε, χρησιμοποιώντας χρωματιστούς μαρκαδόρους, σχεδιάζουμε ένα τοπίο ή μια κατάσταση μέσα στην οποία εντάσσουμε τη μουντζούρα, ώστε να είναι λειτουργική και «χρήσιμη».
- Ο σύμβουλος απευθύνει ερωτήσεις προκειμένου να εμβαθύνει στη μεταφορική σημασία της ζωγραφιάς

# Οδηγίες

---

---

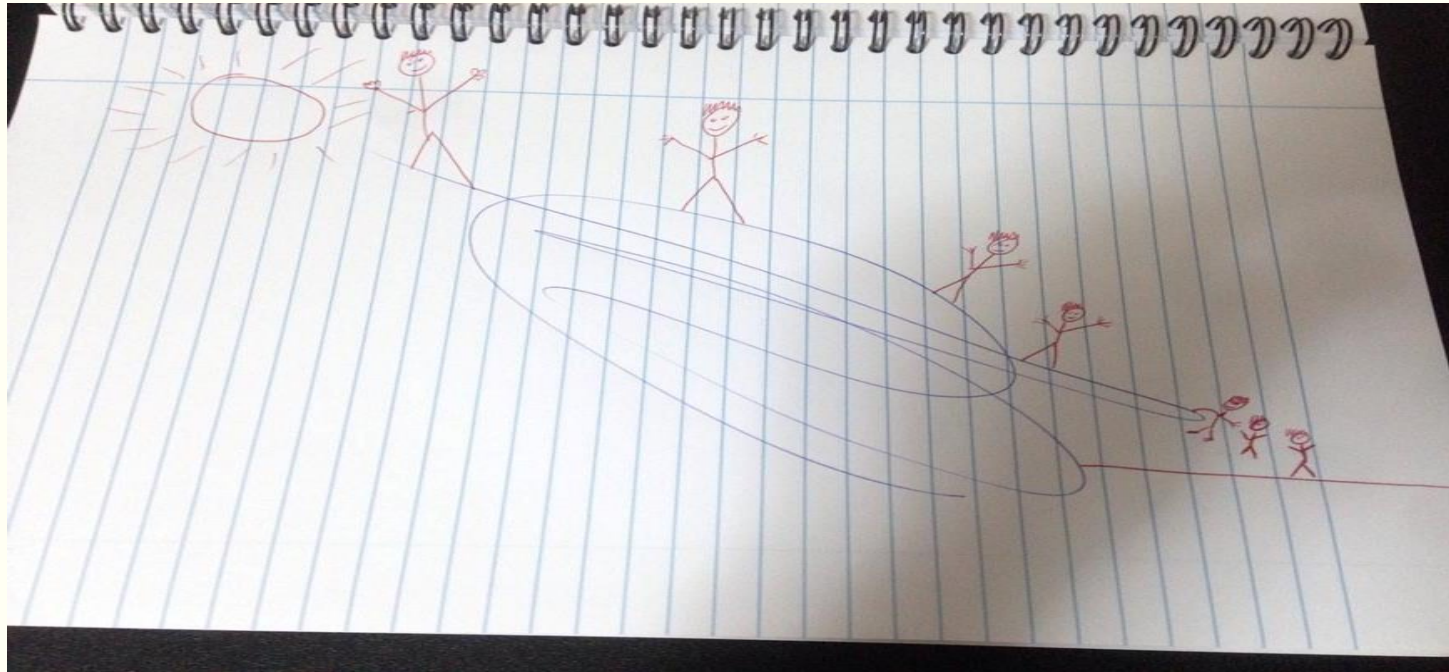
- *Τι μπορεί να αποτελεί «μουντζούρα» στην επαγγελματική σας ζωή;*
- *(προσωπικό λάθος, μη ρεαλιστικοί στόχοι, αποτυχημένη προσπάθεια, αντιξοότητες στην επαγγελματική πορεία, οι συνθήκες της κρίσης....)*
- *Γιατί τη μουντζούρα την κάναμε με κλειστά μάτια και με το ανάποδο χέρι από αυτό που γράφουμε;*
- *( πχ. κλειστά μάτια: πολλές φορές δε βλέπουμε τα λάθη μας, δεν αντιλαμβανόμαστε εγκαίρως τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν, δεν είμαστε ρεαλιστές, δεν ξέρουμε πώς να αντιμετωπίσουμε μια κρίσιμη κατάσταση.... )*
- *Τι δείχνει η προσπάθειά σας να μετατρέψετε τη μουντζούρα σε λειτουργικό κομμάτι της ζωγραφιάς;*
- *(θετική διάθεση για να ξεπεραστούν οι δυσκολίες, δυνατότητα να αξιοποιούμε τα λάθη ή τις ατυχίες, δυνατότητα να φτιάχνουμε την «τύχη» μας, να ασκούμε έλεγχο στις συνθήκες του περιβάλλοντος, αποφασιστικότητα.....)*
- *Πώς αισθανθήκατε, όταν είδατε τη ζωγραφιά σας στο τέλος;*

# ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Ο Αλέξανδρος είναι 18 ετών.

Έχει επιλέξει τη θεωρητική κατεύθυνση και ενδιαφέρεται για τις σπουδές κυρίως στον κλάδο των πολιτικών επιστημών.

Του δόθηκε η άσκηση «Τι κάνω με την μουτζούρα μου;» το αποτέλεσμα της οποίας παρατίθεται παρακάτω.



➤ **Τι μπορεί να αποτελεί μουτζούρα στην επαγγελματική σας ζωή;**

Μουτζούρα για τον Αλέξανδρο σημαίνει κάθε περιστατικό που θα αμαυρώσει τον έντιμο τρόπο διάκρισης στον επαγγελματικό στίβο. Θέλει να ασχοληθεί μελλοντικά με τα πολιτικά αλλά όπως λέει τον φοβίζει το γεγονός ότι θα έχει να αντιμετωπίσει τα αθέμιτα μέσα των αντιπάλων του, όπως χρηματισμός. Σε συζητήσεις μας περί αξιοκρατίας και αναξιοκρατίας κατηγορεί σφοδρά όσους εκμεταλλεύονται τις γνωριμίες τους για να διακριθούν, ενώ παραγκωνίζονται άλλοι με περισσότερα εφόδια. Επίσης, μουτζούρα στην επαγγελματική ζωή σημαίνει για τον Αλέξανδρο η ανικανότητα να ασκείς τα καθήκοντά σου η και έλλειψη ενδιαφέροντος.

➤ **Γιατί τη μουτζούρα σας την κάνατε με κλειστά μάτια και με το ανάποδο χέρι από αυτό που γράφουμε;**

Η απάντηση του Αλέξανδρου ήταν αφοπλιστική. Γιατί είμαστε πρόβατα, κυρία. Μου είπατε κάνε αυτό και το έκανα. Δε σκέφτηκα να σας αντισταθώ. Άρα αυτό δείχνει έλλειψη κριτικής σκέψης, τυφλή υπακοή στους ανωτέρους, αδυναμία αντίστασης.

## **Τι δείχνει η προσπάθειά σας να μετατρέψετε τη μουτζούρα σε λειτουργικό κομμάτι της ζωγραφιάς;**

Φαντασία και θέληση να διορθώσει αισθητικά τη μουτζούρα του. Επίσης, δείχνει την αγάπη του για τα αρχαία. Την τελευταία φορά που κάναμε μάθημα μιλήσαμε για τη θέαση του αγαθού στην *Πολιτεία του Πλάτωνα*. Επηρεασμένος από τον ήλιο της αλήθειας και την υποχρέωση των φιλοσόφων-βασιλέων να οδηγούν το λαό προς την αλήθεια, μετέτρεψε τη μουτζούρα σε δρόμο προς το αγαθό.

## **Πώς αισθανθήκατε, όταν είδατε τη ζωγραφιά σας στο τέλος;**

Χαρούμενος, που με βοήθησε στην εργασία μου!

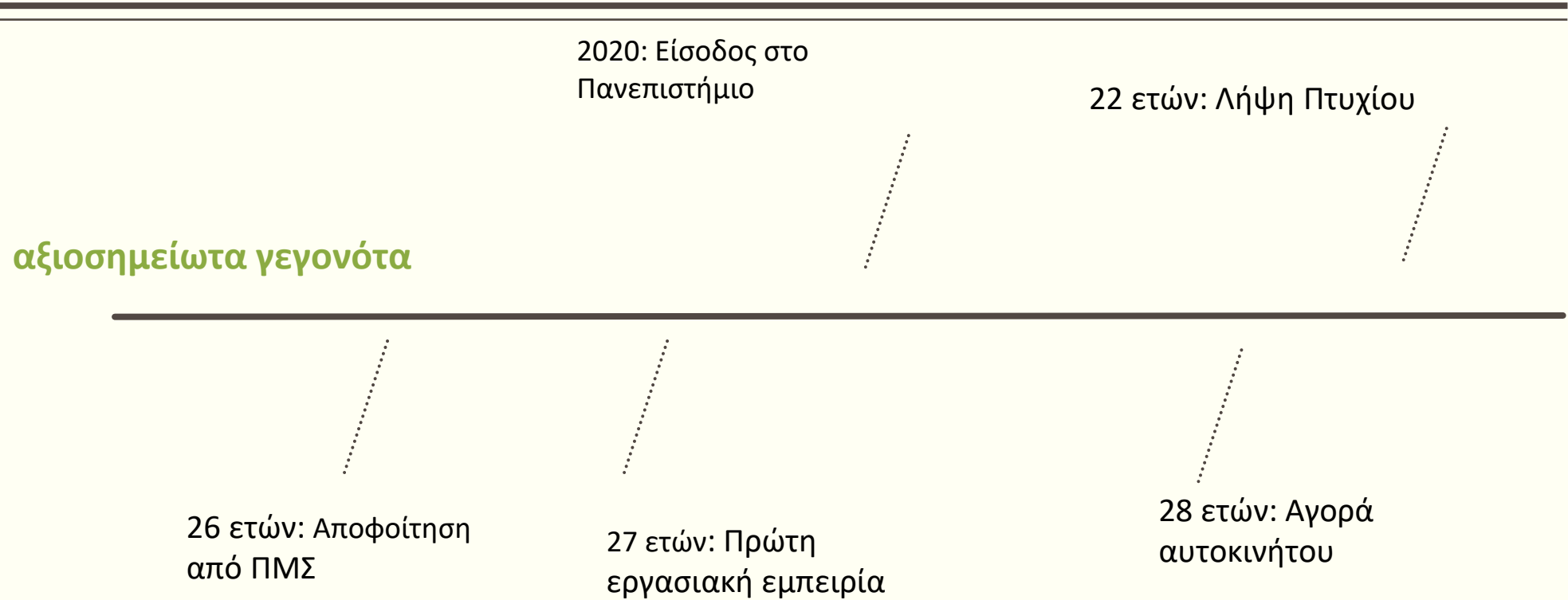
Προσωπικά πιστεύω ότι η ζωγραφιά αποπνέει αισιοδοξία και χαρά. Η ανηφορική οδός δείχνει εξέλιξη, τα ανθρωπάκια είναι χαρούμενα και ο ήλιος είναι λαμπερός. Άρα θετικό μέλλον και ελπιδοφόρο. Μου δημιούργησε τις σκέψεις πως κάθε χώρος εργασίας για τους νεοεισαχθέντες είναι δύσκολος. Γι' αυτό είναι απαραίτητο οι παλαιότεροι που βρίσκονται πιο κοντά στον ήλιο να τους βοηθούν να ενταχθούν ομαλά και να εξελιχθούν. Μέσα από τη συνεργασία το αποτέλεσμα πάντα είναι καλύτερο, οι συνθήκες εργασίας ιδανικές και, επίσης, είναι εφικτό να καλλιεργούνται διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των συναδέλφων. Δίνονται κίνητρα για δημιουργικότητα και εξέλιξη σε ένα υγιές εργασιακό περιβάλλον. Η αλληλοστήριξη δεν περιορίζεται μόνο στον επαγγελματικό τομέα αλλά επεκτείνεται και στον προσωπικό. Έτσι, περιορίζονται τα αθέμιτα μέσα ανάδειξης και επικρατεί η ευγενής άμιλλα.

---

---

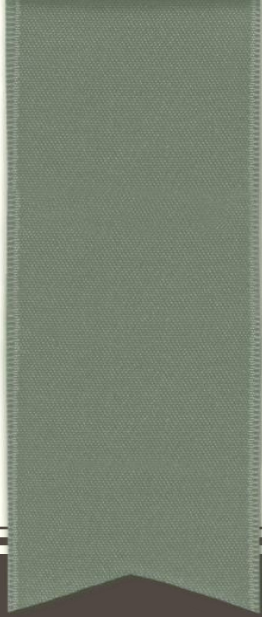
The lifeline...

- 
- 
- ↗ Η γραμμή ζωής είναι μια **οπτική αναπαράσταση** και ερμηνεία των **γεγονότων ζωής** ενός ατόμου σε χρονολογική σειρά.
  - ↗ Δομώντας αυτά τα γεγονότα σε μια γραμμή, το άτομο μπορεί να **σχεδιάσει** και να **προετοιμάσει** τα μελλοντικά γεγονότα της επαγγελματικής του πορείας.
  - ↗ Ο μαθητής καθοδηγείται μέσα από τον διάλογο με τον καθηγητή-σύμβουλο να κάνει μια λίστα απαντήσεων στις εξής ερωτήσεις:
  - ↗ «Ποιος θέλεις να είσαι/να γίνεις;» και «Τι θέλεις να κάνεις στην επαγγελματική σου ζωή;».
  - ↗ Στη συνέχεια, **επιλέγει δέκα** από τα παραπάνω γεγονότα, **υποδεικνύοντας την ηλικία που θα έχει όταν συμβεί κάθε γεγονός** και προσπαθώντας να ερμηνεύσει γιατί η μελλοντική διαφοροποίηση των συμβάντων είναι σημαντική στη σταδιοδρομία και τον προγραμματισμό της ζωής.



Πάνω στη γραμμή **υποδεικνύει** την ηλικιακή περίοδο που πιστεύει ότι το γεγονός πρόκειται να συμβεί και **υπογραμμίζει** τα γεγονότα, στα οποία θεωρεί ότι ασκεί κάποιον έλεγχο. Η γραμμή ζωής πρέπει να αποτελεί έναν σκελετό, που θα γεμίσει με προσωπικές λεπτομέρειες





# Περιέργεια

## Συνάντηση 4<sup>η</sup>: Περιέργεια

Μαθαίνω να είμαι ευέλικτος/η και ανοιχτός/η  
σε νέους ρόλους

Σκοπός

Σημασία **πληροφόρησης** για τη σταδιοδρομία  
**Διερεύνηση** προσωπικών χαρακτηριστικών  
Αναζήτηση **υποστηρικτικού δικτύου** για  
την αποτελεσματική διαχείριση των  
μεταβάσεων

# Απαιτούμενο υλικό: μια ιστορία



- ✓ οι συμμετέχοντες ακούν προσεκτικά την **ηχογραφημένη ιστορία**
- ✓ στη συνέχεια τους ζητείται **να δώσουν ένα τέλος** στη συγκεκριμένη ιστορία λαμβάνοντας υπόψη τα **χαρακτηριστικά της περιέργειας** (πληροφόρηση, αυτογνωσία, υποστηρικτικό δίκτυο στήριξης)
- ✓ - κάθε ομάδα **διαβάζει το τέλος** που έδωσε στην ιστορία
- ✓ - *Τους ζητείται να ερμηνεύσουν το τέλος που δίνεται στην ιστορία*

# ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

## Το τέλος που έδωσε η Νικολίνα (1)

Τότε ο Στέφανος ξέσπασε σε κλάματα. Αισθανόταν υπεύθυνος γι' αυτό που τους είχε συμβεί.

Ο Αλέξης τον έπιασε από τον ώμο γελώντας κι εκείνη τη στιγμή του ήρθαν στο μυαλό παιδικές αναμνήσεις με τον πατέρα του. Όταν ήταν μικρός συνήθιζε να κάνουν μαζί εξορμήσεις στη φύση χωρίς GPS και κινητά τηλέφωνα. Ξαφνικά, πετάχτηκε πάνω, έπιασε ένα σπασμένο κλαδί από το έδαφος και άρχισε να βαδίζει με πλάτη προς το βουνό, σε σημεία όπου υπήρχε πυκνό χορτάρι.

- “Πού πηγαίνεις, Αλέξη;” τον ρώτησε ο Στέφανος.
- “Μα, δεν βλέπεις, Στέφανε, ανοίγω δρόμο”

Ο Στέφανος δεν μίλησε. Απλώς, άρχισε να τον ακολουθεί. Είχαν φτάσει σχεδόν στην πόλη, μόνο που δεν το ήξεραν. Τότε ο Στέφανος, άρπαξε το κλαδί από τα χέρια του Αλέξη και συνέχισε να ανοίγει ο ίδιος τον δρόμο. Ο Αλέξης ήξερε τι έκανε προηγουμένως.

---

---

## Το τέλος που έδωσε η Νικολίνα (2)

Ήθελε να μάθει στον ξάδελφό του ότι μερικές φορές έρχονται δύσκολες καταστάσεις , αλλά με τη βοήθεια των δικών μας ανθρώπων μπορούμε να τις ξεπερνάμε. Όταν μπροστά τους διέκριναν αμυδρά τα φώτα της πόλης, “Μπράβο, Στέφανε”, είπε ο Αλέξης, “τα κατάφερες”.

“Όχι, Αλέξη, **μαζί τα καταφέραμε**”, απάντησε ο Στέφανος και παρέα βάδισαν προς τα σπίτια τους.

Στο τέλος της έβαλα ν' ακούσει την ιστορία από εκεί που την είχαμε σταματήσει και συζήτησα μαζί της το εξής:

Πώς ερμηνεύεις την τελευταία φράση:

*«Δεν χρειάζεται να βρεις το αρχικό μονοπάτι, μόνο να δεις πού ήσουν, τι ζητούσες, τι συνέβη. Έτσι προχωρώντας, περπατώντας, δουλεύοντας, φτιάχνεις το δρόμο και φτάνεις στο προορισμό σου».*

- Στη ζωή μας δεν ακολουθούμε πάντα ένα συγκεκριμένο μονοπάτι και αυτό μάλλον είναι και το ευχάριστο στοιχείο της ζωής, αφού λειτουργεί για μας ως πρόκληση, προκειμένου να χαράξουμε μια πορεία πιο προσωπική, που θα αποκτά νόημα μέσα από τα δικά μας όνειρα και τις δικές μας προσδοκίες. Αυτό βέβαια, προϋποθέτει πείσμα, εργατικότητα και ανάληψη πρωτοβουλιών,

Μέσα από αυτή τη διαδικασία η Νικολίνα **κατανόησε τη σημασία της αλληλεπίδρασή της με το περιβάλλον και της διερεύνησης των αναγκών της. Τέλος, παρακινήθηκε να αντιληφθεί τη ζωή της μέσα σε μια συνέχεια, όπου το παρελθόν επιδρά στο παρόν και αυτό με τη σειρά του στο μέλλον των ανθρώπων και δη στο δικό της μέλλον.**

# portfolio μάθησης σταδιοδρομίας

---



- ▶ ενδυναμώνει την προσωπική επάρκεια του ατόμου στη διαχείριση της σταδιοδρομίας του
- ▶ συμβάλλει μεταξύ άλλων στη διαδικασία της μετάβασης
- ▶ διευκολύνει στη δημιουργία ενός **σχεδίου στοχοθέτησης** για συγκεκριμένες χρονικές περιόδους, αλλά και καταγραφής/ανάδειξης επιτευγμάτων



# Διαφορά Portfolio - βιογραφικού



- το portfolio δεν περιλαμβάνει απλή καταγραφή των γνώσεών σου, αλλά και τα επιτεύγματα και τις εμπειρίες σου, καθώς και τις δεξιότητες που έχεις αποκτήσει μέσα από τις διάφορες δραστηριότητες στις οποίες έχεις εμπλακεί.
- ακόμη ότι στο portfolio, τα όσα αναφέρεις συνοδεύονται από συγκεκριμένα αποδεικτικά στοιχεία.

- Μπορείς να το έχεις πάντα μαζί σου. Αναμφισβήτητα είναι πολύ θετικό να μπορείς στο USB σου να έχεις πάντα πάνω σου όλη σου τη ζωή!
- Μπορείς να το ανεβάσεις στην προσωπική σου σελίδα ή να το παρουσιάσεις σε κάποια συνέντευξη σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής σου.
- Θα πρέπει να αλλάζει σε τακτά διαστήματα αφαιρώντας ή προσθέτοντας στοιχεία ανάλογα με την πορεία της ζωής σου

# Ατομικός φάκελος δεξιοτήτων (Portfolio) eoppep.gr/teens

Ατομικός Φάκελος Δεξιοτήτων - Windows Internet Explorer

Ατομικός Φάκελος Δεξιοτήτων - eoppep.gr/teens

Ατομικός Φάκελος Δεξιοτήτων

Τι είναι ο Ατομικός Φάκελος Δεξιοτήτων (portfolio);

Τα 6 θέματα για τη δημιουργία του portfolio σου

## Ατομικός Φάκελος Δεξιοτήτων

Παράδειγμα Ατομικού Φακέλου

### Οδηγίες Χρήσης

#### Βήμα 1 (Εγκατάσταση JRE)

Για την λειτουργία της εφαρμογής e-portfolio θα χρειαστείτε την τελευταία έκδοση του JRE (Java), την οποία μπορείτε να λάβετε κάνοντας κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο.

Επίσκεψη

έναντι

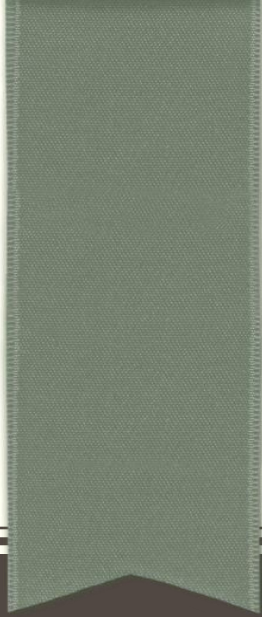
Internet Explorer

Παράδειγμα Ατομικού Φακέλου

5 ΕΡΑΣ.ΡΟΛ

EN

10:16



# Αυτοπεποίθηση

## Συνάντηση 5<sup>η</sup>: Αυτοπεποίθηση

Μαθαίνω να αναπτύσσω αίσθηση προσωπικής επάρκειας στην πορεία επίτευξης των επαγγελματικών στόχων

**Σκοπός**

Ανάπτυξη **αυτογνωσίας**  
**Μείωση** αυτοακυρωτικών σκέψεων  
Ανάπτυξη **νέων** και **πιο λειτουργικών**  
**αντιλήψεων** για το μέλλον

# Σύνταξη Σχεδίου Προσωπικής Ανάπτυξης

■ Αναλογίζομαι και να συνειδητοποιώ.....



- ▶ **1)** Πού είμαι τώρα;
- ▶ **2)** Ποια είναι η τρέχουσα κατάσταση μου; (Σε τι είμαι καλός, τι πρέπει να δουλέψω, τι θα μπορούσε να με βοηθήσει),
- ▶ **3)** Πού θέλω να είμαι; (διερεύνηση όλων των παραγόντων, όπως χρόνος, οικονομικά, κίνητρα και επικείμενες αλλαγές),
- ▶ **4)** Πώς μπορώ να φτάσω εκεί; (βραχυπρόθεσμοι στόχοι, μεσοπρόθεσμοι στόχοι).

# Συνάντηση 7<sup>η</sup>: Κλείσιμο συναντήσεων

## Σκοπός

- Να συζητηθεί η εμπειρία των μαθητών από το πρόγραμμα
- Να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα του προγράμματος



# Δραστηριότητες

- Τραγούδι για τις 4 δεξιότητες επαγγελματικής προσαρμοστικότητας
- Μικρό σκετς με θέμα «Αντιμετωπίζουμε την αβεβαιότητα της σύγχρονης αγοράς εργασίας εφοδιασμένοι με τις ικανότητες της επαγγελματικής προσαρμοστικότητας»
- Αφίσα με σλόγκαν την επαγγελματική προσαρμοστικότητα
- Αναζήτηση τίτλου για το πρόγραμμα.

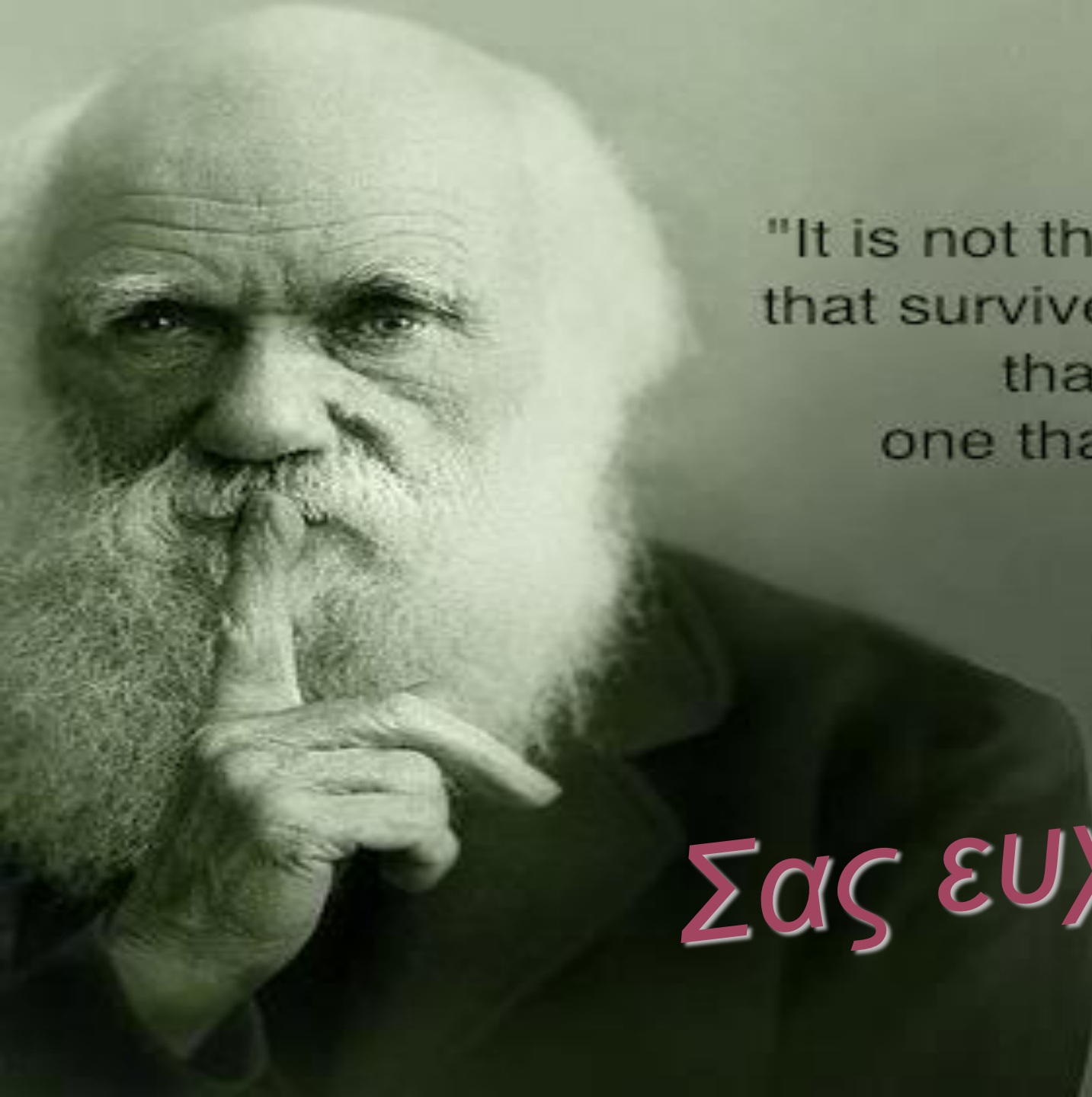


## Επιλογικές σκέψεις.....



- η ενδυνάμωση των δεξιοτήτων επαγγελματικής προσαρμοστικότητας *προϋποθέτει εκπαιδευτικούς που επιθυμούν να αξιοποιούν στον εαυτό τους τους ίδιους «ευπροσάρμοστους πόρους»*, τους οποίους επιδιώκουν μέσω των υπηρεσιών τους, να αναπτύξουν και στους πελάτες τους.
- Το **πλεονέκτημα** της αξιοποίησης ή της υιοθέτησης των ιδίων αυτών δεξιοτήτων θα τους κάνει να φαίνονται, αναμφίβολα, περισσότερο αξιόπιστοι στον επαγγελματικό τους ρόλο όσον αφορά στην αποδοχή, τη διαχείριση, την ανάπτυξη και την κατανόηση της σημασίας της επαγγελματικής προσαρμοστικότητας
- Αλλά και **με κατάλληλο επίπεδο αυτεπάρκειας**, αντίστοιχο με την αποτελεσματικότητά τους στο συμβουλευτικό και εκπαιδευτικό τους έργο





"It is not the strongest of the species that survives, nor the most intelligent that survives. It is the one that is most adaptable to change".

Charles Darwin

*Σας ευχαριστώ πολύ*

*Δεν είναι ο πιο δυνατός που επιβιώνει, ούτε ο πιο έξυπνος.  
Είναι αυτός που προσαρμόζεται καλύτερα στην αλλαγή.*

*Δαρβίνος*