



HELLENIC REPUBLIC

National and Kapodistrian
University of Athens

EST. 1837

Θεωρία Κατασκευής Σταδιοδρομίας- Σχεδιασμός Ζωής

Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΜΟΥ ΙΣΤΟΡΙΑ (ΕΜΙ)

Κατερίνα Αργυροπούλου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Ασπασία Καραβία, MSC., Σύμβουλος Σταδιοδρομίας, Υποψήφια Διδάκτωρ ΕΚΠΑ

NARRATIVE
KNOWING
and the
HUMAN
SCIENCES



Donald E. Polkinghorne

Donald E. Polkinghorne
(Αμερικανός Ψυχοθεραπευτής,
1937-2018)

*«Ο άνθρωπος ζει στο
βασίλειο του νοήματος»*

Καθημερινά, το άτομο εξάγει συμπεράσματα από τις εμπειρίες του, οργανώνοντάς τες σε ιστορίες και αφηγήσεις. Το νόημα που αντλεί από αυτές, ερμηνεύει την ανθρώπινη δράση, συντελώντας στην κατανόηση της ίδιας της ζωής.

Polkinghorne, D. E.
(1988). Narrative
Knowing and the Human
Sciences. New York: State
University of New York
Press, Albany

Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας: Κονστρουξιονισμός

Εστιάζει στις ιστορίες του ατόμου – Ύπαρξη πολλαπλών πραγματικοτήτων

Το άτομο, μέσα από τη διεργασία του *αναστοχασμού* οικοδομεί τη ζωή και τη σταδιοδρομία του, ερμηνεύοντας το ίδιο την εμπειρία του διαμορφώνοντας ανάλογα τις στάσεις και τις αντιλήψεις του για την επαγγελματική ζωή (Peavy, 1998). Διερευνά όψεις της επαγγελματικής του διαδρομής, *αντλεί νοήματα* από τη διερεύνηση αυτή και λαμβάνει ή αναθεωρεί τις επαγγελματικές του *αποφάσεις* (Brott, 2001). Ο σύμβουλος παίρνει το ρόλο του *συνοδοιπόρου* και *συγκατασκευαστή* της προσωπικής ανάπτυξης (Καλίρης & Κρίβας, 2013).

Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας: Κοινωνικός Κονστρουξιονισμός

Μη ύπαρξη παγιωμένης πραγματικότητας αλλά συγκρότησή της μέσω της κοινωνικής αλληλεπίδρασης

Το άτομο, ανάλογα το κοινωνικό περιβάλλον που κινείται, **συμμετέχει ενεργά** στη δημιουργία ευκαιριών για τη χάραξη της σταδιοδρομίας του (Nightingale & Cromby, 2002).

Κεντρικό ρόλο διαδραματίζει το **πολιτισμικό πλαίσιο** μέσα στο οποίο διαμορφώνεται η υποκειμενική εμπειρία (Μικεδάκη, 2019).

Άσκηση κριτικής στα παραδοσιακά σχήματα της σταδιοδρομίας και ανάπτυξη **νέων** ευέλικτων **σχημάτων** που εμπλέκουν όλες τις όψεις της ζωής και της προσωπικότητας

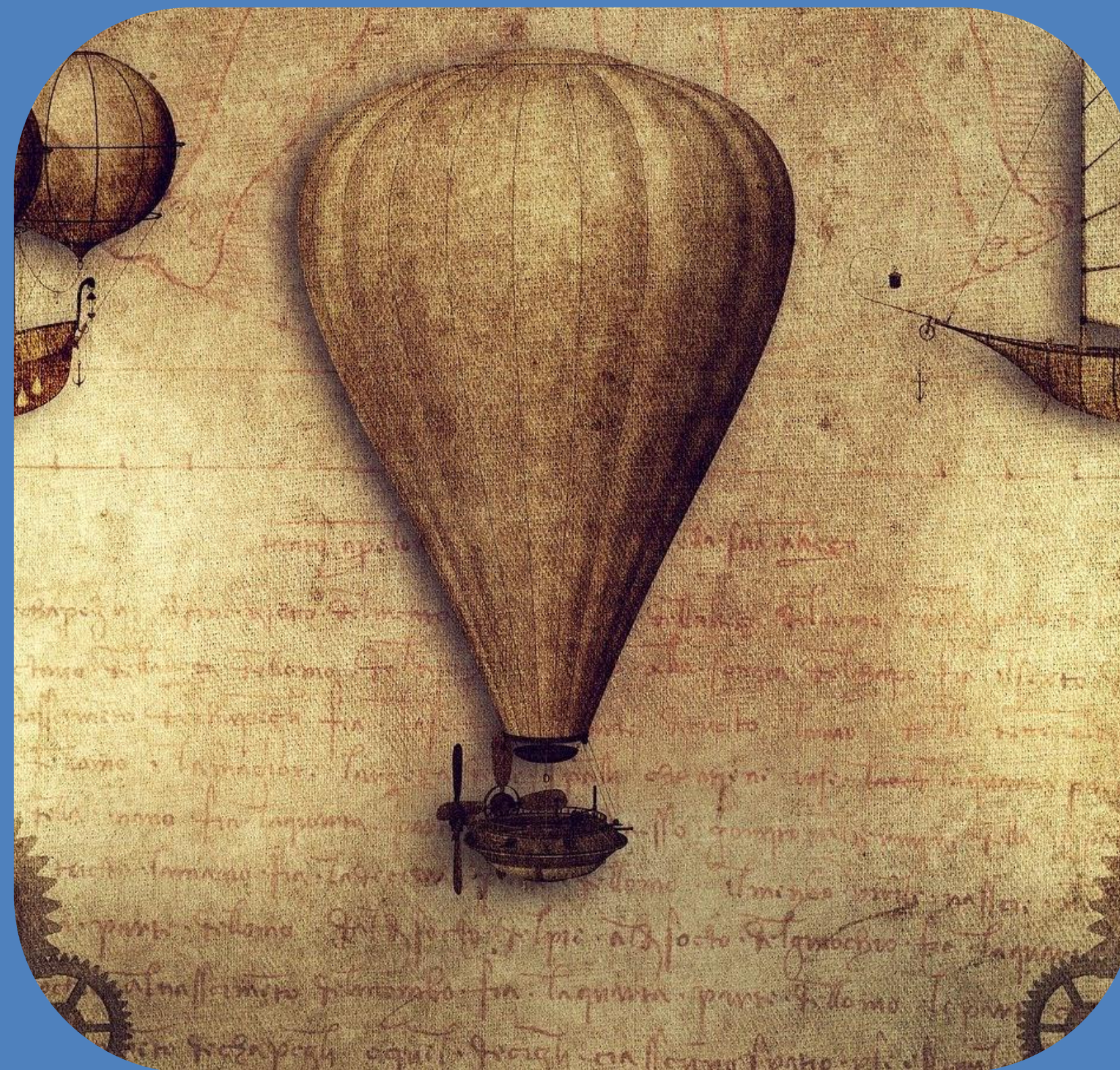
(Cohen, Duberley & Mallon, 2004).

Η αφηγηματική επαγγελματική συμβουλευτική...

Επιδιώκει μία αφήγηση με συνοχή
και συνέχεια που να εμπεριέχει
τη(ν):

- αναζήτηση νοήματος
- επίτευξη στόχων
- ανάληψη ρόλων (δράση του
ατόμου)

Τσέργας, 2016



3 μορφές **π ρ ο β λ η μ α τ ι κ ή ς** αφήγησης:

Αντανάκλαση **επαναλαμβανόμενου μοτίβου** χωρίς εναλλακτικές αντιλήψεις για τον εαυτό
(π.χ. «Πρέπει να γίνω μαθηματικός, αφού είμαι καλός στα μαθηματικά»)

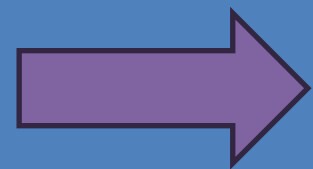
Συστηματική **απουσία** συναισθήματος ή στοχοθέτησης

(π.χ. «Θα βάλω τη Χ σχολή πρώτη στο Μηχανογραφικό Δελτίο, αφού έχω αρκετά μόρια»)

Αποδιοργάνωση

(π.χ. «Θα λειτουργήσω τελείως αυθόρμητα»)

Neimeyer, Herrero & Botella, 2006



δυσκολίες στη λήψη επαγγελματικής απόφασης (μη ρεαλιστικές αποφάσεις, άκαμπτες πεποιθήσεις, αναβλητικότητα)

Cardoso, 2012. Αργυροπούλου, 2020

Στόχος της συμβουλευτικής:
Αποδόμηση & Αναδιοργάνωση προβληματικών αφηγήσεων



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ

Gonçalves et al., 2017

ΝΕΕΣ ΟΠΤΙΚΕΣ:

«Η επιλογή να γίνω μαθηματικός δεν είναι η μόνη που υπάρχει κι εγώ είμαι καλός στα μαθηματικά»

«Θα αναζητήσω πληροφορίες και για άλλες σχολές που υπάρχουν στο Μηχανογραφικό Δελτίο»

«Θα ανακαλύψω τι θέλω και δεν θα στηρίξω την απόφασή μου στην τύχη»

Cardoso, Savickas & Gonçalves, 2019



μείωση αναποφασιστικότητας & αναβλητικότητας & ενδυνάμωση στη χάραξη της περαιτέρω πορείας

Stringer, Kerpelman & Skorikov, 2011



ΑΦΗΓΗΣΗ

Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας ακούν τις ιστορίες ζωής του συμβουλευόμενου και λειτουργούν περισσότερο ως βιογράφοι οι οποίοι ερμηνεύουν ζωές σε εξέλιξη παρά ως εμπειρογνώμονες που αξιολογούν ενδιαφέροντα και ικανότητες.

Η αφήγηση της ιστορίας

Δίνει την αίσθηση της συνέχειας (παρελθόν, παρόν, μέλλον)

-

Εμπεριέχει τόσο τη σκέψη όσο και το συναίσθημα αλλά και τη δράση

-

Ενισχύει τη συγκρότηση του εαυτού

-

Αναδεικνύει το προσωπικό νόημα

-

Είναι συνεχώς εξελισσόμενη

-

Πρωθεί τη δράση και τη μετατόπιση του συναισθήματος

Οι συμβουλευόμενοι, από όλες τις διαθέσιμες ιστορίες τους επιλέγουν να αφηγηθούν αυτές που έχουν ανάγκη να ακούσουν στο εδώ και τώρα.

Καθώς οι συμβουλευόμενοι αφηγούνται τις ιστορίες τους, ακούν αυτά που ήδη γνωρίζουν και βρίσκουν απαντήσεις σε αυτά που ήδη ψάχνουν. Από τη δική τους γνώση προκύπτει μια νέα προοπτική, που τους δίνει τη δυνατότητα να αναθεωρήσουν την ιστορία τους.

Η αφήγηση χρειάζεται να διαθέτει τα παρακάτω στοιχεία...

1 **Συνοχή** σημαντικά γεγονότα με συγκεκριμένη χρονική σειρά, τα οποία καλύπτουν ολόκληρη τη διάρκεια της ιστορίας και την απόδοση ενός νοήματος, στο πλαίσιο της κουλτούρας και του περιβάλλοντος μέσα στα οποία κατασκευάζεται η σταδιοδρομία

2 **Ανοιχτοσύνη** ευελιξία της σκέψης για μελλοντικές προοπτικές και τη διαμόρφωση πολλαπλών πιθανών επιλογών

3 **Αξιοπιστία** ισορροπία ανάμεσα στην πραγματικότητα και τη φαντασία, την αντικειμενική εμπειρία και την ερμηνεία αυτής μέσω της αφήγησης (κατασκευάζουμε αναπαραστάσεις της πραγματικότητας, αλλά δεν κατασκευάζουμε την ίδια την πραγματικότητα)

4 **Διαφοροποίηση** αναφέρεται στον εμπλουτισμό της αφήγησης με περισσότερες λεπτομέρειες όσο το άτομο συλλέγει εμπειρίες

5 **Συμφιλίωση** με το νέο ρόλο

6 **Εποικοδομητική ένταξη** σε ένα μέλλον που παρέχει ικανοποίηση, ελπίδα και δύναμη

7 **Επανατοποθέτηση** ενός θετικού συναισθήματος

Θεωρία Κατασκευής Σταδιοδρομίας

(Career Construction Theory, Savickas, 2002, 2020)

- Αποτελεί μια μετα-θεωρία που συγχωνεύει τις διαφορικές, αναπτυξιακές και ψυχοδυναμικές προσεγγίσεις στην επαγγελματική συμβουλευτική.
- Η επαγγελματική καθοδήγηση βασίζεται στο λογικό θετικισμό.
- Ο επαγγελματικός προσανατολισμός στηρίζεται σε μια «υποκειμενική προοπτική της επαγγελματικής ανάπτυξης».
- Η συμβουλευτική σχεδιασμού ζωής εμπλέκεται στην κατασκευή της σκοπιμότητας που προκύπτει από την ενασχόλησή μας με την εργασία αλλά και με μη εργασιακά ζητήματα και συνάδει με τις ιστορίες της ζωής μας.

Θεωρία Κατασκευής Σταδιοδρομίας

(Career Construction Theory, Savickas, 2002, 2020)

- Η παραδειγματική γνώση δίνει τη θέση της στην **αφηγηματική** γνώση, η οποία μας βοηθά να καταλάβουμε πώς η εμπειρία επενδύεται με νόημα και συνδέεται με τον κοινωνικό μας κόσμο, τους προσωπικούς στόχους, τις αξίες, τη λήψη αποφάσεων τα συναισθήματα και τις πράξεις μας (Ίσαρη, 2023), διαμορφώνοντας ενδιαφέροντα που συνδέονται με αυθεντικά επαγγελματικά σχέδια που ενθαρρύνουν την **πρόθεση**, τη **δέσμευση** με τον Εαυτό και την αίσθηση **προορισμού** στη ζωή.

Σχεδιασμός ζωής

(Life Design, Savickas et al., 2009)

•Οι ωφελούμενοι μπορούν να αφηγηθούν ποιοι πραγματικά είναι μέσω της διατύπωσης διαφόρων ιστοριών σταδιοδρομίας και ζωής και να ενώσουν τις διάφορες μικρο-διαστάσεις της ζωής τους, συνδέοντας τις αυτοαντιλήψεις τους με τους εργασιακούς τους ρόλους, ενσωματώνοντας την εργασία στη ζωή τους και επιτυγχάνοντας την αυτο-ολοκλήρωση και την κοινωνική τους συνεισφορά εντός και διαμέσου της σταδιοδρομίας τους.

(Hartung, 2013)

•Η διαδικασία της εαυτοκατασκευής εμπεριέχει την **δόμηση του εαυτού** ως «**ιστορία**» και την **ενδυνάμωση του εαυτού** ως μια «**εσωτερική πυξίδα**» που μπορεί το άτομο να χρησιμοποιεί για να αντιμετωπίζει τις **μεταβάσεις**.



Μοντέλο Σχεδιασμού Ζωής - 3 βασικοί πυλώνες



**Σχέση συμβούλου-
συμβουλευόμενου**



**Αναστοχασμός -
Αναστοχαστικότητα**



Νοηματοδότηση

Σχέση συμβούλου- συμβουλευόμενου

1

Δημιουργία μιας σχέσης στην οποία οι συμβουλευόμενοι νιώθουν αρκετά ασφαλείς, για να αφηγηθούν και να αναστοχαστούν πάνω στις ιστορίες τους
Ένα ασφαλές περιβάλλον, το οποίο προσφέρεται για νοηματοδότηση και ανάληψη δράσης για την ανασυγκρότηση της σταδιοδρομίας

Αναστοχασμός - Αναστοχαστικότητα

2

Οι σύμβουλοι ωθούν τους συμβουλευόμενους να εξετάζουν τη συνέχεια και τη συνοχή στη ζωή τους απεικονίζοντας τον τωρινό τους εαυτό και τις καταστάσεις που ζουν, ως αποτέλεσμα των επιλογών και των δράσεων τους από το παρελθόν στο παρόν
Καθώς οι ωφελούμενοι αφηγούνται και στοχάζονται τις αρχικές τους ιστορίες, έρχονται σε επαφή με το πώς κατανοούν τα διάφορα πλαίσια, τις συνθήκες και τους ρόλους που εμπλέκονται.

Νοηματοδότηση

3

Μέσω της νοηματοδότησης οι ωφελούμενοι καθίστανται ικανοί να αναδομήσουν μία μακρο-αφήγηση με την οποία θα βιώσουν τη ζωή τους σε μία ευρύτερη ιστορία, η οποία με τη σειρά της, θα συμβάλλει στην αναθεώρηση της ταυτότητάς τους και στη συνειδητή καλλιέργεια της πρόθεσης και του σκοπού τους (Savickas, 2020).

Μοντέλο Σχεδιασμού Ζωής

Χαρακτηριστικά

- Εστίαση στο πλαίσιο ζωής και στην υποκειμενική εμπειρία
- Αναγνώριση προσωπικής ιστορίας και αφήγησή της
- Αναζήτηση βαθύτερου προσωπικού νοήματος
- Συγκρότηση ταυτότητας και ανάπτυξη προσαρμοστικότητας

Μοντέλο Σχεδιασμού Ζωής

Βασικά συστατικά στοιχεία

Αφηγηματικότητα

- Η ικανότητα να διατυπώνεις με ευκρίνεια ιστορίες ζωής-σταδιοδρομίας
- Να λες ποιος είσαι πραγματικά και να ακούς τον εαυτό σου
- Οι ιστορίες ζωής-σταδιοδρομίας:
 - διαμορφώνουν μια σταθερή αυτοαντίληψη
 - προάγουν τη συγκρότηση του εαυτού σαν μια ιστορία
 - καθιστούν δυνατή την εις βάθος ανάλυση της επαγγελματικής ταυτότητας και τον προσδιορισμό των δυνατοτήτων που έχουν οι άνθρωποι για αλλαγές στην πορεία της σταδιοδρομίας τους

Αυτοβιογραφικότητα

- Εντοπίζει τα βασικά θέματα ζωής των ανθρώπων (που αποκαλύπτονται μέσα από αυτές τις ιστορίες), ενισχύει ικανότητά τους να χρησιμοποιούν την εργασία (δουλειά, σταδιοδρομία, επαγγελματική θέση) για να θεραπεύσουν τους εαυτούς τους
- Χρησιμοποιείται για να σχεδιάσει περιβάλλοντα έτσι ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να ενθαρρύνουν ή να φροντίζουν όχι μόνο τους ίδιους αλλά και τους άλλους
- Η κατασκευή της αυτοβιογραφίας είναι ουσιαστικά ο εαυτός μας:
 - αναδεικνύει τη δράση και την αλλαγή, «τη σκηνή» για το σχεδιασμό ζωής
 - χρησιμοποιεί 4 βασικές ερωτήσεις (δομημένη συνέντευξη)

Μοντέλο Σχεδιασμού Ζωής - Συμβουλευτική διαδικασία

3 συνεδρίες διάρκειας 50 λεπτών

Φάση 1:

Επικέντρωση στο πρόβλημα

Φάση 2:

Επικέντρωση στην αλλαγή

Φάση 3:

Follow up (~μήνες μετά)

(Savickas, 2013)

Συμβουλευτική διαδικασία

Φάση 1: Επικέντρωση στο πρόβλημα

- Διαμόρφωση αιτήματος
- Συζήτηση για τις προσδοκίες από τη συμβουλευτική διαδικασία
- Εφαρμογή της συνέντευξης « η Επαγγελματική μου Ιστορία»
- Περιγραφή της διαδικασίας που θα επακολουθήσει

Φάση 2: Επικέντρωση στην αλλαγή

- Αποδόμηση των μικροαφηγήσεων
- Σύνθεση μιας ενιαίας αφήγησης που θα εμπεριέχει μια νέα οπτική για τη σταδιοδρομία
- Επαναφήγηση της αρχικής επαγγελματικής ιστορίας με συνοχή και συνέχεια
- Ενθάρρυνση για δράση

Φάση 3: Follow up

- Συζήτηση για τις αλλαγές που έχουν πραγματοποιηθεί
- Συζήτηση για τις αντιδράσεις των σημαντικών άλλων
- Διερεύνηση νέων ιδεών και σχεδίων

(Savickas, 2013)

Φάση 1: Επικέντρωση στο πρόβλημα

Εισαγωγική ερώτηση

- Πώς θα μπορούσα να είμαι χρήσιμος για εσάς;
- Υπάρχει κάτι άλλο;



- Οι συμβουλευόμενοι είναι ειδικοί στο περιεχόμενο της ζωής τους, ενώ οι σύμβουλοι είναι ειδικοί τη διαδικασία της αλλαγής.
- Οι συμβουλευόμενοι κατευθύνουν τις συνεδρίες συμβουλευτικής με τους συμβούλους να τους καθοδηγούν επικουρικά, επιβλέποντας τη διαδικασία.
- Η εργασία ενός συμβούλου είναι να ωθήσει τους συμβουλευόμενους να εργαστούν.

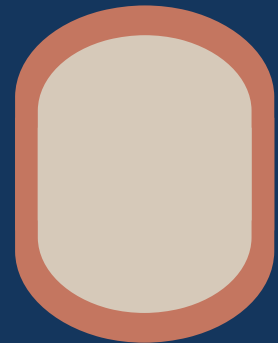
Η Επαγγελματική μου Ιστορία (ΕΜΙ)



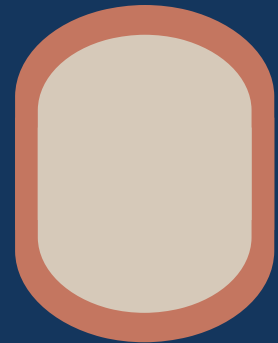
Αφηγούμαι- Κατασκευή



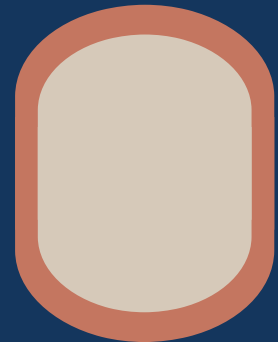
Η διαδικασία ξεκινά με την αντιμετώπιση της δυσκολίας ενός ωφελούμενου μέσω της κατασκευής μικρο-αφηγήσεων, οι οποίες εμπεριέχουν συμβολικές αναπαραστάσεις μιας συγκεκριμένης εμπειρίας



Ακούω- αποδόμηση



Ξαναγράφω - ανακατασκευή



Θέτω σε εφαρμογή - συγκατασκευή

Η Επαγγελματική μου Ιστορία (ΕΜΙ)

•Μίλησε μου για τρία πρότυπά σου/ τρία άτομα που θαυμάζεις από οποιονδήποτε χώρο

Εικόνα εαυτού

•Πες μου ποιο είναι το αγαπημένο σου περιοδικό, βιβλίο, ιστοσελίδα ή τηλεοπτική εκπομπή και γιατί

Επαγγελματικό περιβάλλον που το άτομο θεωρεί ότι ταιριάζει

•Μίλησε μου για την αγαπημένη σου ιστορία, είτε πρόκειται για βιβλίο είτε για ταινία

Επαγγελματικό σενάριο (το θέμα που διαπραγματεύεται και πώς μπορεί να το διαχειριστεί)

•Ποιο είναι το αγαπημένο σου σύνθημα;

Συμβουλευτική εαυτού

ΠΡΟΤΥΠΑ

“Θέλω να ξέρω πώς ήταν το πρότυπό σου ως άνθρωπος. Σε παρακαλώ, δώσε μου κάποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του ή περιγραφή;”

- Αφήγηση των προτύπων: ευφάνταστες πηγές, που χρησιμοποιούνται για να διαμορφώσουν **την αυτοεικόνα και τις αντιλήψεις για τον εαυτό/ χαρακτηριστικά**, που το άτομο πιστεύει ότι πρέπει να αναπτύξει.
- Σημασία: Περισσότερο τι θαυμάζεται παρά ποιος θαυμάζεται. Τα πρότυπα ρόλων, αποτελούν σημαντική πηγή κινήτρων και αναδεικνύουν το ρόλο των προσωπικών ενδιαφερόντων στη σταδιοδρομία.
- Πώς μοιάζεις...;/ Πόσο διαφορετικός είσαι...;/Τι κοινό έχουν τα τρία πρότυπα;/ Πώς διαφέρουν τα πρότυπα μεταξύ τους;*

ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ - ΕΚΠΟΜΠΕΣ

“Παρακαλώ, πες μου σε τι αφορούν οι ιστορίες του περιοδικού”

- Εντοπίζονται τα είδη των επαγγελμάτων ή οι τομείς εκπαίδευσης που ταιριάζουν με τον τρόπο ζωής του ατόμου.
- Οι σύμβουλοι επιδιώκουν να μάθουν:
 - «Τι σε ελκύει σε...;»
 - «Γιατί βρίσκεις...ενδιαφέρον...;»
 - «Τι σε τραβάει σε...;»
 - «Γιατί προτιμάς...;»
 - «Τι σου αρέσει στα περιοδικά;»



Εφαρμογή της θεωρίας Holland, για επιβεβαίωση των υποθέσεων, αν χρειάζεται.

ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ/ΣΕΝΑΡΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΡΟΛΟ

“Ποια είναι η αγαπημένη σου ιστορία από ένα βιβλίο ή μια ταινία που διάβασες ή είδες πρόσφατα; Πες μου την ιστορία”

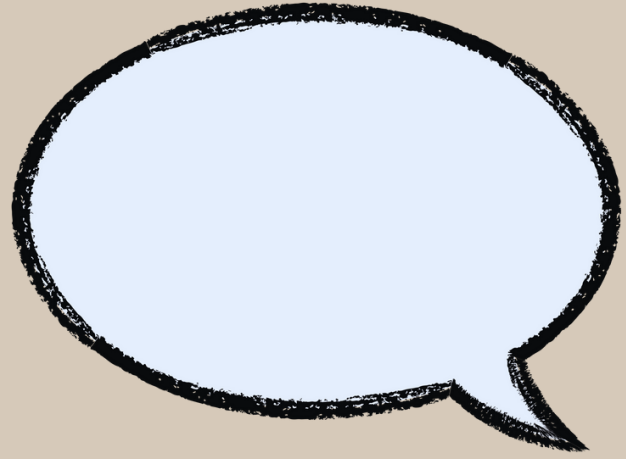
- Προτείνει ένα πιθανό **σενάριο για το επόμενο κεφάλαιο** στη ζωή του συμβουλευόμενου/Η ιστορία είναι αγαπημένη, επειδή το άτομο γνωρίζει σιωπηρά ότι προσφέρει μια κατεύθυνση, η οποία δημιουργεί έναν πιο σαφή οραματισμό του μέλλοντος.
- Τα άτομα χρησιμοποιούν συνήθως μια νέα ιστορία για να κάνουν μια **αλλαγή** σταδιοδρομίας.
- Καθώς ο ωφελούμενος διηγείται την αγαπημένη του ιστορία ο σύμβουλος προσπαθεί να διακρίνει σε αυτήν ένα αχνό περίγραμμα από αυτό που ο συμβουλευόμενος πιστεύει ότι ίσως είναι **πιθανό να συμβεί** ή ακόμα, και ένα **αρχικό πλάνο**, ειδικότερα, όταν η ιστορία προτείνει έναν εφικτό τρόπο με τον οποίο μπορεί να προχωρήσει.

ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΡΗΤΟ Ή ΜΟΤΤΟ

“Έχεις δει κανένα ρητό που σου αρέσει σε κάποια αφίσα; Έχεις κάποιο ρητό το οποίο σκέφτεσαι συχνά;”

- Ένα αγαπημένο ρητό εκφράζει την καλύτερη **συμβουλή** που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του.
- Το ρητό αποκαλύπτει μια **αυτοθεραπεία** στην οποία οι συμβουλευόμενοι αναφέρουν επανειλημμένα στον εαυτό τους.
- Προσφέρει χρήσιμη **καθοδήγηση** και **στρατηγικές δράσης** στην προσπάθεια για τη γεφύρωση της μετάβασης.
- Ενισχύει την **αίσθηση ελέγχου** του ωφελούμενου για τη δική του ζωή
- Δίνει τη δυνατότητα στον συμβουλευόμενο να συνειδητοποιήσει ότι οι απαντήσεις στα ερωτήματά του βρίσκονται **μέσα του**, και όχι στον Σύμβουλο.
- Ο σύμβουλος επαναλαμβάνει και ενισχύει αυτή τη συμβουλή σε μεταγενέστερες συζητήσεις με το άτομο.

Ολοκλήρωση πρώτης συνεδρίας



- Οι σύμβουλοι ανακεφαλαιώνουν εξηγώντας στους συμβουλευόμενους ότι κατά τη διάρκεια αυτής της πρώτης συνεδρίασης ενήργησαν ως δημοσιογράφοι που προσπαθούν να μάθουν την ιστορία του ατόμου.
- Ενημερώνουν ότι πριν από την επόμενη συνεδρία, θα μελετήσουν τη συλλογή των μικρών ιστοριών (μικρο-αφηγήσεων) και θα τις συνθέσουν σε μια μεγάλη ιστορία που θα χρησιμοποιηθεί ως «γέφυρα μετάβασης» στη διαδικασία λήψης αποφάσεων και σχεδιασμού σταδιοδρομίας του ατόμου.
- Στη συνέχεια, κανονίζουν ένα ραντεβού για μια εβδομάδα αργότερα.

Συμβουλευτική διαδικασία

Φάση 1: Επικέντρωση στο πρόβλημα

- Διαμόρφωση αιτήματος
- Συζήτηση για τις προσδοκίες από τη συμβουλευτική διαδικασία
- Εφαρμογή της συνέντευξης « η Επαγγελματική μου Ιστορία»
- Περιγραφή της διαδικασίας που θα επακολουθήσει

Φάση 2: Επικέντρωση στην αλλαγή

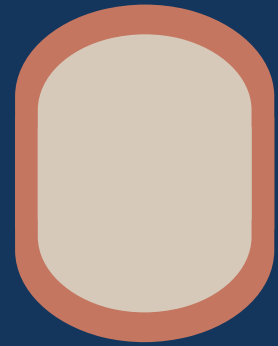
- Αποδόμηση των μικροαφηγήσεων
- Σύνθεση μιας ενιαίας αφήγησης που θα εμπεριέχει μια νέα οπτική για τη σταδιοδρομία
- Επαναφήγηση της αρχικής επαγγελματικής ιστορίας με συνοχή και συνέχεια
- Ενθάρρυνση για δράση

Φάση 3: Follow up

- Συζήτηση για τις αλλαγές που έχουν πραγματοποιηθεί
- Συζήτηση για τις αντιδράσεις των σημαντικών άλλων
- Διερεύνηση νέων ιδεών και σχεδίων

(Savickas, 2013)

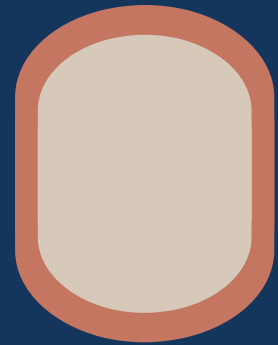
Η Επαγγελματική μου Ιστορία (ΕΜΙ)



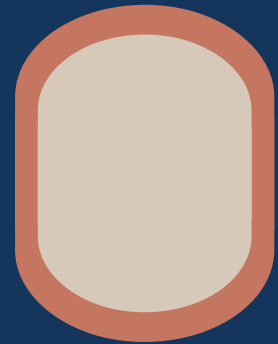
Αφηγούμαι- Κατασκευή



Ακούω- αποδόμηση



Ξαναγράφω -ανακατασκευή



Θέτω σε εφαρμογή- συγκατασκευή

Η κατασκευή ακολουθείται από την αποδόμηση των περιοριστικών αντιλήψεων και των αρνητικών πεποιθήσεων και με την προσοχή εστιασμένη στην αναστοχαστική παρατήρηση και την αυτο-διερεύνηση.

Σύνοψη προορτραίτου

Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΜΟΥ ΙΣΤΟΡΙΑ	ΣΥΝΟΨΗ ΠΟΡΤΡΑΙΤΟΥ Χρησιμοποίησε αυτή τη σελίδα για να συνοψίσεις την ιστορία της ζωής-σταδιοδρομίας σου
ΕΑΥΤΟΣ ΞΑΝΑΓΡΑΦΕ ΕΔΩ ΤΙΣ 2-4 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΠΡΑΞΕΣ ΤΟ ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ 15	Είμαι / γίνομαι ένα άτομο που είναι:
ΠΕΡΙΒΑΛΛΩΝ ΞΑΝΑΓΡΑΦΕ ΕΔΩ ΤΙΣ 2-4 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΠΡΑΞΕΣ ΤΟ ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ 17	Μου αρέσει να είμαι σε περιβάλλοντα όπου οι άνθρωποι κάνουν δραστηριότητες όπως:
ΣΕΝΑΡΙΟ ΞΑΝΑΓΡΑΦΕ ΕΔΩ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΟΥ ΑΦΗΓΗΘΗΚΕΣ ΣΤΗ ΣΕΛ. 11	Η πλοκή του αγαπημένου 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 ΖΩΗΣ-ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ ΣΟΥ	Θα νιώθω πιο ευτυχημένος/η και επιτυχημένος/η όταν θα είμαι: _____ σε χώρους που οι άνθρωποι ασκούν δραστηριότητες, όπως _____ έτσι ώστε να μπορώ να _____
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΞΑΝΑΓΡΑΦΕ ΕΔΩ ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΣΟΥ 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 συνταγή της επιτυχίας μου, η καλύτερη συμβουλή που μπορώ να δώσω στον εαυτό μου είναι:

ΑΠΟΔΟΜΗΣΗ

- Ο σύμβουλος παρατηρεί αν οι ιστορίες εμπεριέχουν **αυτοπεριοριστικές πεποιθήσεις**, ή **εμπόδια** που πηγάζουν από την κουλτούρα/πολιτιστικό υπόβαθρο του ατόμου.
- Αν όντως συμβαίνει κάτι τέτοιο, τότε ο σύμβουλος καλείται να **αποδομήσει** ή να **διαταράξει** αυτό που ο συμβουλευόμενος θεωρεί δεδομένο, απομονώνοντας αυτές τις αυτοπεριοριστικές σκέψεις ή τα πολιτισμικά εμπόδια.
- Στόχος της αποδόμησης δεν είναι να καταστραφεί η ιστορία, αλλά να ανοιχτούν δυνατότητες για νέες γνώσεις και πρωτοβουλίες.
- Ο σύμβουλος παρακινεί το άτομο **να αποδώσει διαφορετικό νόημα** σε αυτές τις ιστορίες αποκτώντας μια νέα οπτική για την πραγματικότητα που θα εστιάζει στις δυνατότητές του και θα ενεργοποιεί την ανάληψη δράσης και πρωτοβουλιών.
- Ο σύμβουλος προσπαθεί να εντοπίσει στο λόγο του ατόμου τα στοιχεία, τις κατασκευές που **καθορίζουν** την **αυτοαντίληψή** του και ίσως μπλοκάρουν τις αποφάσεις του.

Φάση 2: Επικέντρωση στην αλλαγή

Εισαγωγική ερώτηση

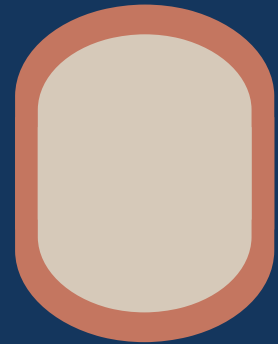
- Σας έχει γίνει κάτι πιο ξεκάθαρο από την τελευταία συνάντηση;

- Ο σύμβουλος ζητά από τον συμβουλευόμενο να ακούσει το πορτρέτο της ζωής του και να σκεφτεί αυτό που γνωρίζει σιωπηρά.
- Ο σύμβουλος αφηγείται αλλά και εμπλουτίζει την ιστορία με δικά του σχόλια.
- Η νέα αφήγηση προτρέπει στην επανασύνδεση με την ταυτότητα και τις σχέσεις.

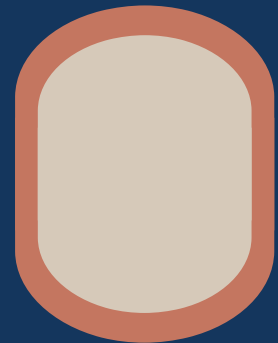


Παρατήρηση
αντιδράσεων και
σωματικών
εκφράσεων

Η Επαγγελματική μου Ιστορία (ΕΜΙ)



Αφηγούμαι- Κατασκευή



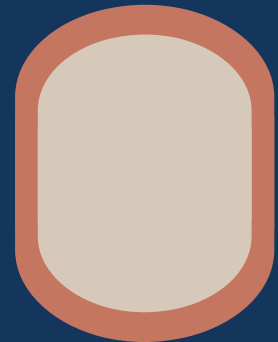
Ακούω- αποδόμηση



Ξαναγράφω -ανακατασκευή



Το τρίτο βήμα αφορά στις νέες προθέσεις ανακατασκευάζοντας τις μικρο-αφηγήσεις σε μια μακρο-αφήγηση, που δημιουργεί νέες συνειδητοποιήσεις



Θέτω σε εφαρμογή- συγκατασκευή

- Η νέα ιστορία θα έχει συγκεκριμένη πλοκή (career plot), δηλαδή, θα κάνει φανερό το **πώς συνδέονται** οι επιμέρους ιστορίες.
- Η νέα ιστορία θα έχει θέμα (career theme), θα δείχνει **πώς θα νοηματοδοτούνται** οι ιστορίες αυτές.
- Το πορτρέτο ζωής που θα προκύψει θα εμπεριέχει **αναδιοργάνωση** των εμπειριών, θα δίνει έμφαση στις **προτεραιότητες** και θα υπογραμμίζει την τάση για ενεργό **δράση**.
- Η σύνθεση του «πορτρέτου της ζωής» γίνεται με βάση τον **ρόλο** που θέλει να παίξει το άτομο, το **περιβάλλον** που φαντάζεται τον εαυτό του, το **σενάριο** της σταδιοδρομίας του, τη **συμβουλή** που δίνει στον εαυτό του.
- Οι σύμβουλοι διαμορφώνουν το τόξο χαρακτήρα που εντοπίζει ένα εσωτερικό ταξίδι, το οποίο περιγράφει τον **μετασχηματισμό** ενός συμβουλευόμενου.

ΑΝΑΚΑΤΑΣΚΕΥΗ - πρότυπα

Χαρακτηριστικά προτύπων

αυθεντία

σπουδαιότητα

επανάληψη

σταθερότητα

αντίφαση

πολυπλοκότητα

- Αγνόηση αξιολογικών λέξεων (καλός, σπουδαίος κλπ)
- Τα άτομα δέχονται την επιρροή των γονέων τους, αλλά προσλαμβάνουν την ταυτότητα των προτύπων τους

Φάση 2: Επικέντρωση
στην αλλαγή

ΑΝΑΚΑΤΑΣΚΕΥΗ - περιβάλλοντα

- Αναζήτηση πληροφορίας για
 - τα μέρη που θέλουν να εργαστούν
 - τον τύπο ανθρώπων με τους οποίους θέλουν να αλληλεπιδράσουν
 - τα προβλήματα που προτιμούν να αντιμετωπίσουν
 - τις διαδικασίες που τους αρέσει να ακολουθούν

ΑΝΑΚΑΤΑΣΚΕΥΗ - ιστορία

- “Πώς μπορώ να σας φανώ χρήσιμος/η;”



Η ιστορία πιθανώς να απαντά σιωπηρά στην ερώτηση που έφερε τον ωφελούμενο στη συμβουλευτική

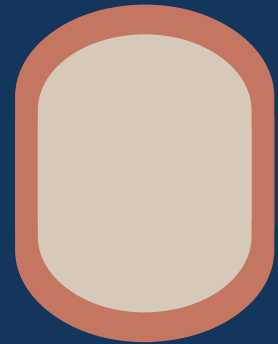
- Χρήση του σεναρίου ώστε το άτομο να βάλει τον εαυτό του σε έναν νέο επαγγελματικό ρόλο

Φάση 2: Επικέντρωση
στην αλλαγή

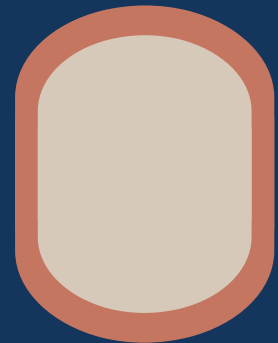
ΑΝΑΚΑΤΑΣΚΕΥΗ - συμβουλή

- Το αγαπημένο σύνθημα οργανώνει την εμπειρία σε **πρακτική σοφία**
- Είναι το “**άγνωστο-γνωστό**”
- Προτείνει οργανωμένες ενέργειες που θα αρχίσουν να **γεφυρώνουν** τη μετάβαση
- Αυξάνει την **αυτοπεποίθηση**

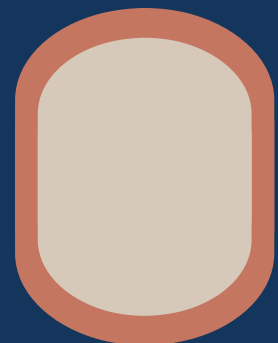
Η Επαγγελματική μου Ιστορία (ΕΜΙ)



Αφηγούμαι- Κατασκευή



Ακούω- αποδόμηση



Ξαναγράφω -ανακατασκευή



Θέτω σε εφαρμογή- συγκατασκευή



Συμβουλευόμενος
και σύμβουλος
συγκατασκευάζουν
ένα σχέδιο δράσης,
το οποίο επεκτείνει
την αναθεώρηση του
εαυτού μέσα από τον
ενεργό πειραματισμό
στον πραγματικό
κόσμο

Φάση 2: Επικέντρωση
στην αλλαγή

ΣΥΓΚΑΤΑΣΚΕΥΗ - Συνθέτοντας το Πορτραίτο Ζωής ως ένα σχέδιο δράσης

Η σύνθεση του πορτραίτου απεικονίζει το άτομο:

- Ως κοινωνικό **ηθοποιό** που παίζει έναν χαρακτήρα (πρότυπο)
- Ως **κινητοποιημένο** άτομο που θέτει στόχους (περιοδικά κλπ)
- Ως **συγγραφέα** του σεναρίου ζωής του (αγαπημένη ιστορία)
- Οι συμβουλευόμενοι θα πρέπει να προσπαθήσουν να εξασφαλίσουν την επικύρωση του σχετικού κοινού αφηγούμενοι τη νέα ιστορία σε ακροατήρια.
- Ένα δεκτικό κοινό ενισχύει την απόδοση της αφήγησης.
- Εάν το άτομο και ο σύμβουλος αναμένουν διστακτικές ή αρνητικές αντιδράσεις από ένα μέλος του ακροατηρίου, τότε προετοιμάζουν τις απαντήσεις.

Σύμβουλος και συμβουλευόμενος συνδιαλέγονται, για να εμπλουτίσουν το πορτρέτο του τελευταίου με μια **καινούργια γλώσσα**, με μια **αίσθηση προοπτικής** και μια **θετική νοηματοδότηση** που αποσκοπεί στο να *γραφτεί το επόμενο επεισόδιο στην ιστορία της σταδιοδρομίας του συμβουλευόμενου.*

ΞΑΝΑΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

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. Χρησιμοποιείς τη συνταγή της επιτυχίας σου και την προσωπική σου συμβουλή, ώστε να αφηγηθείς, πώς θα πραγματοποιήσεις αυτή τη μετάβαση και αυτές τις επιλογές:

.....

Φάση 2: Επικέντρωση στην αλλαγή

ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΣΕ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Με την αφήγηση της επαγγελματικής σου ιστορίας και κατανοώντας την ιστορία αυτή, 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 ιστορίας σου.

A. ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΟΥ: Ο στόχος μου, ή οι στόχοι τώρα είναι να:

B. ΑΦΗΓΗΣΟΥ: Οι άνθρωποι που εμπιστεύομαι για να ακούσουν την ιστορία μου και να με ενθαρρύνουν να προχωρήσω είναι:

Φάση 3: Επικέντρωση στην αλλαγή

Γ. ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΕ:

Προκειμένου να δεσμευτώ σε μια πρώτη απόφαση που έχω κάνει σχετικά με τον 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

Συμβουλευτική διαδικασία

Φάση 1: Επικέντρωση στο πρόβλημα

- Διαμόρφωση αιτήματος
- Συζήτηση για τις προσδοκίες από τη συμβουλευτική διαδικασία
- Εφαρμογή της συνέντευξης « η Επαγγελματική μου Ιστορία»
- Περιγραφή της διαδικασίας που θα επακολουθήσει

Φάση 2: Επικέντρωση στην αλλαγή

- Αποδόμηση των μικροαφηγήσεων
- Σύνθεση μιας ενιαίας αφήγησης που θα εμπεριέχει μια νέα οπτική για τη σταδιοδρομία
- Επαναφήγηση της αρχικής επαγγελματικής ιστορίας με συνοχή και συνέχεια
- Ενθάρρυνση για δράση

Φάση 3: Follow up

- Συζήτηση για τις αλλαγές που έχουν πραγματοποιηθεί
- Συζήτηση για τις αντιδράσεις των σημαντικών άλλων
- Διερεύνηση νέων ιδεών και σχεδίων

(Savickas, 2013)

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Ο Άρης είναι 16 χρονών και τελειώνει τη Ά Λυκείου του Γενικού Λυκείου. Έχει δύο μικρότερα αδέρφια, αγόρια, και ζει με τους δύο του γονείς στην Αθήνα. Του αρέσει πολύ η μουσική και τα αγγλικά, στα θεωρητικά μαθήματα έχει καλύτερες επιδόσεις από ότι στα θετικά και στον ελεύθερο του χρόνο παίζει με τα αδέρφια του, κυρίως ποδόσφαιρο και ηλεκτρονικά παιχνίδια στρατηγικής. Ζήτησε τη βοήθεια του επαγγελματικού συμβούλου, γιατί δυσκολεύεται να επιλέξει Ομάδα Προσανατολισμού, γεγονός που τον αγχώνει ιδιαίτερα. Ο σύμβουλος επέλεξε να χρησιμοποιήσει την “Επαγγελματική μου Ιστορία”, λόγω του ότι είναι μια ευχάριστη και αποτελεσματική παρέμβαση για εφήβους, και αφού ενημέρωσε τον Άρη για τη διαδικασία που θα ακολουθηθεί ξεκίνησαν τη συμπλήρωση του εγχειριδίου.

•Οι τρεις ήρωες ή ηρωίδες του και τι θαυμάζει σε αυτούς:

α. Kendall: είναι ο πρωταγωνιστής της αγαπημένης του ξένης σειράς. Του αρέσει γιατί έχει αυτοπεποίθηση, συνεργάζεται με άλλους φίλους του στα πλαίσια ενός μουσικού συγκροτήματος και είναι πολύ υποστηρικτικός μαζί τους. Επίσης οργανώνει πολύ καλά το χρόνο του και έχει ελεύθερο χρόνο για να κάνει αυτά που του αρέσουν.

β. Γιώργος: είναι ο αδερφός του και μαζί κάνουν πολύ ωραίες συζητήσεις. Μπορούν να μιλάνε για ώρες, τον ενθαρρύνει στις προσπάθειες του, τον παρηγορεί στα δύσκολα και πάνω από όλα έχει χιούμορ και τον κάνει να γελάει.

γ. Δημήτρης: είναι φίλος του από το δημοτικό σχολείο. Έχει χιούμορ και αισιοδοξία. Δεν είναι ανταγωνιστικός και δεν κοροϊδεύει. Τον υποστηρίζει όταν δεν τα πάει καλά σε ένα διαγώνισμα, του δίνει κουράγιο λέγοντας του ότι την επόμενη φορά θα τα πάει καλύτερα και τις φορές που μπορεί να έχει καλύτερες επιδόσεις από εκείνον του δείχνει το θαυμασμό και τη χαρά του.

Τα τρία αγαπημένα του περιοδικά ή τηλεοπτικές εκπομπές:

α) η σειρά La Casa De Papel: “Μ' αρέσει, γιατί είναι μια πολύ καλογυρισμένη σειρά στην οποία μια ομάδα ληστών συνεργάζονται για κοινό σκοπό. Εκτελούν ένα τέλειο σχέδιο ληστείας του Νομισματοκοπείου της Ισπανίας συνδυάζοντας ο καθένας τις δεξιότητές του και σε όλη τη διάρκεια της σειράς ο θεατής βρίσκεται σε εγρήγορση και συγκινείται από τις σχέσεις των μελών της συμμορίας”.

β) Youtube: “Μ' αρέσει να ακούω μουσική και να βλέπω τα videoclips των τραγουδιών. Με χαλαρώνει, το διασκεδάζω και πολλές φορές μαντεύω ποια ξένα τραγούδια θα γίνουν επιτυχίες στην Ελλάδα”.

γ) Survivor: “Μ' αρέσει, γιατί είναι ένα παιχνίδι δράσης και στρατηγικής. Έχει αγωνία σε κάθε αγώνισμα και απαιτεί καλή οργάνωση και σχεδιασμό για να μπορέσει να κερδίσει η ομάδα και να πάρει τα έπαθλα που σε κάθε αγώνισμα υπάρχουν”.

Η αγαπημένη του ιστορία αυτόν τον καιρό:

Το αγαπημένο μου βιβλίο που έχει γίνει και ταινία είναι ο Χάρι Πότερ και η Φιλοσοφική Λίθος. Πρόκειται για ένα μικρό μάγο ο οποίος στην αρχή είναι παραμελημένος αλλά σιγά σιγά αποκτά αυτοπεποίθηση, θάρρος, δεν φοβάται να πει τη γνώμη του, κάνει φίλους και ανακαλύπτει ότι έχει ξεχωριστές δεξιότητες. Με τους φίλους του μπαίνει σε διάφορες περιπέτειες και προσπαθούν να ξεφύγουν από τον κακό Βολντεμοτρ και να αποκαταστήσουν την «ειρήνη» στο Χογκουαρτς.

Το αγαπημένο του ρητό:

Μείνε ήρεμος και άσε το παιχνίδι να ξεκινήσει.

ΣΥΝΘΕΣΗ ΠΟΡΤΡΕΤΟΥ

Είμαι/Γίνομαι: ένα άτομο με αυτοπεποίθηση που συνεργάζεται καλά με τους άλλους και τους υποστηρίζει, όταν αυτοί συναντούν δυσκολίες. Είμαι επικοινωνιακός, αισιόδοξος, έχω χιούμορ και τέλος είμαι οργανωτικός και αυτό μου δίνει τη δυνατότητα να έχω ελεύθερο χρόνο και να τον αξιοποιώ, όπως μου αρέσει.

Μου αρέσει να είμαι σε περιβάλλοντα όπου οι άνθρωποι κάνουν δραστηριότητες όπως είναι η οργάνωση και ο σχεδιασμός της κατάλληλης στρατηγικής για την επίλυση προβλημάτων. Στα περιβάλλοντα αυτά οι άνθρωποι συνεργάζονται μεταξύ τους, συνδυάζουν τις δεξιότητες τους και δε λείπουν στιγμές χαλάρωσης και διασκέδασης.

Η πλοκή του αγαπημένου μου βιβλίου ή ταινίας είναι: ένας μικρός μάγος αρχικά παραμελημένος αποκτά σιγά σιγά θάρρος και εμπιστοσύνη στις δυνάμεις του και καταφέρνει μαζί με τους φίλους του να κερδίσει τον κακό Βόλντεμορτ και να επαναφέρει την ηρεμία και την ειρήνη για όλους στο Χογκουαρτς. Αν υιοθετήσω το σενάριο της αγαπημένης μου ιστορίας τότε σιγά σιγά θα αποκτήσω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου και θάρρος, θα αναγνωρίσω τις δεξιότητες μου και θα καταφέρω να πετύχω το στόχο μου.

Το σύνθημά μου περιέχει την καλύτερη προσωπική συμβουλή για τον εαυτό μου για 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 (γράψε το σύνθημά σου εδώ): Μείνε ήρεμος και άφησε το παιχνίδι να ξεκινήσει.

Ξαναγράφοντας την ιστορία μου

Χρειάζεται να είμαι ήρεμος για να μπορέσω να πάρω αποφάσεις. Ο χρόνος δεν με πιέζει, αν τον οργανώσω σωστά και κάνω αργά και σταθερά βήματα. Αναγνωρίζω τις δεξιότητές μου και σύμφωνα με αυτές θεωρώ ότι θα τα καταφέρω καλύτερα αν διαλέξω την Ομάδα Προσανατολισμού Ανθρωπιστικών Σπουδών. Μου αρέσει η επαφή με τους ανθρώπους, να επικοινωνώ μαζί τους και να προσπαθώ να τους βοηθήσω και γι' αυτό το λόγο σκέφτομαι να αναζητήσω πληροφορίες για τα ανθρωπιστικά επαγγέλματα για το μέλλον μου.



Συζήτηση

«Η επαγγελματική μου ιστορία»:

- Ο εαυτός σε ρόλο πρωταγωνιστή και συγγραφέα της ιστορίας του
- Γνώση εαυτού και νοηματοδότηση απαραίτητα στοιχεία για τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων
- Προώθηση δράσης με βάση τις δυνάμεις του ατόμου
- Μέσω της συγκρότησης της προσωπικής αφήγησης το άτομο διαμορφώνει μια ικανοποιητική πραγματικότητα

Σας ευχαριστώ