



Erasmus+



*This project is co-funded by the European Union*

## ACTIVE VOCATIONAL GUIDANCE

<b><i>Project title:</i></b>	<b>Innovative Response for Facilitating Young Refugees Social Support</b>
<b><i>Project acronym:</i></b>	<b>I.Ref.SoS</b>
<b><i>Project no:</i></b>	<b>2017-2-EL02-KA205-003219</b>
<b><i>Relevant IO Title:</i></b>	<b>IO_6 - ACTIVE VOCATIONAL GUIDANCE PACKAGE</b>
<b><i>Sub-title:</i></b>	<b>ACTIVE VOCATIONAL GUIDANCE</b>
<b><i>Prepared by:</i></b>	<b>OAED</b>



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ  
ΕΡΓΑΤΙΚΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ



**I.Ref.SoS.**

Innovative Response  
for Facilitating Young Refugees  
Social Support

# Διευκόλυνση της Κοινωνικής Υποστήριξης των Νέων Προσφύγων ηλικίας 16-24 ετών

Βιωματικές Δραστηριότητες Ενεργού Επαγγελματικού Προσανατολισμού



*Μονοπάτια Γνώσης*



**DEKRA**



ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ  
ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ - Γ.Σ.Ε.Ε.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





### Σχέδιο Ενεργού Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Τίτλος Ενότητας:	Αυτοαντίληψη
Λέξεις κλειδιά:	Αρχική συνάντηση, Γνωριμία, Συμβόλαιο Ομάδας
Διάρκεια:	6 ώρες
Εξοπλισμός/Υλικά:	μπαλάκι, χαρτί, μολύβι/στυλό, λευκός πίνακας, μαρκαδόροι, μάλλινο κουβάρι

### Στόχος του Εργαστηρίου

Βασικός σκοπός του εργαστηρίου είναι:

- ✦ Η γνωριμία των μελών της ομάδας
- ✦ Διαμόρφωση κλίματος εμπιστοσύνης
- ✦ Δέσιμο της ομάδας

σε επίπεδο γνώσεων	να αποκτήσουν πληροφορίες για το πρόγραμμα
σε επίπεδο δεξιοτήτων	να αναπτύξουν την επικοινωνία τους να βελτιώσουν την αίσθηση αποδοχής
σε επίπεδο στάσεων	να επικοινωνήσουν τις ανάγκες τους να εκφράσουν τις απόψεις τους να μοιραστούν τους προβληματισμούς τους

## Μεθοδολογία - Τεχνικές Παρέμβασης

A/A	Ενότητα	Χρόνος	Ανάλυση/Λεπτομέρειες/Διευκρινίσεις
1	Γνωριμία	50 λεπτά	Συζήτηση - Δραστηριότητα - Βιωματική Άσκηση
2	Συμβόλαιο Ομάδας	30 λεπτά	Συζήτηση - Δραστηριότητα - Βιωματική Άσκηση
3	Ανάπτυξη κλίματος εμπιστοσύνης στην ομάδα	45 λεπτά	Συζήτηση - Δραστηριότητα - Βιωματική Άσκηση
4	Χαρακτηριστικά και ιστορία	60 λεπτά	Συζήτηση - Δραστηριότητα - Βιωματική Άσκηση
5	Προσδοκίες και ανάγκες στην ομάδα	60 λεπτά	Συζήτηση - Δραστηριότητα - Βιωματική Άσκηση
6	Δένοντας τους κανόνες της ομάδας - Κλείσιμο	30 λεπτά	Δραστηριότητα - Βιωματική Άσκηση

### 1. Γνωριμία

#### **Α' Δραστηριότητα (10 λεπτά)**

Ο διευκολυντής στέκεται όρθιος σε κύκλο με την ομάδα. Κρατάει ένα μπαλάκι, το οποίο πετάει σε ένα μέλος, αφού έχει πει κάποια πράγματα για τον εαυτό του. Αυτός που θα το πιάσει πρέπει να κάνει το ίδιο, δηλαδή να συστήσει τον εαυτό του και να το πετάξει σε κάποιον άλλο, μέχρι να το πιάσουν όλα τα μέλη της ομάδας. Η άσκηση επαναλαμβάνεται 2-3 φορές.

#### **Β' Δραστηριότητα (5 - 10 λεπτά)**

Έχοντας όλοι πει τα ονόματά τους ο διευκολυντής προτείνει μια συνθήκη για τον συντονισμό της ομάδας η οποία μπορεί να υπάρχει σε όλες τις συναντήσεις της ομάδας. Συγκεκριμένα, εισάγει μια φράση-ήχο που χρειάζεται όλοι μαζί να την κάνουν, με σκοπό να εστιάσουν στο εδώ και τώρα.

Η φράση αυτή μπορεί να είναι “Ταν... Ταρατάταν... Τάν... Τάν”.

Εδώ ο συντονιστής δουλεύει την φράση με την ομάδα, με αρκετές επαναλήψεις, έτσι ώστε στο τέλος απλά να την ξεκινάει και η ομάδα να την ολοκληρώνει.

### **Γ' Δραστηριότητα (30 λεπτά)**

Ο διευκολυντής δίνει χρόνο 10 λεπτών και ζητεί από τα άτομα να χωριστούν σε ζευγάρια (να καθίσουν με κάποιον που δεν γνωρίζουν) και να μιλήσουν ο ένας στον άλλο για τον εαυτό τους, λέγοντας το όνομά του και το εάν έχει εργαστεί ποτέ ή όχι και, τι δουλειά έκανε!

Στη συνέχεια καλούνται όλοι να παρουσιάσουν τον συνομιλητή τους στην υπόλοιπη ομάδα και να επικοινωνήσουν αυτά που συζητήθηκαν.

### **2. Συμβόλαιο Ομάδας**

Στο σημείο αυτό ο διευκολυντής ενημερώνει τα μέλη της ομάδας για τους ακόλουθα, αναδεικνύοντας τις υποχρεώσεις και τα δικαιώματά τους:

- ✦ σκοπός του προγράμματος
- ✦ διάρκεια προγράμματος
- ✦ ημερομηνία έναρξης - λήξης
- ✦ μέρα και χώρος συνάντησης, ώρα έναρξης - λήξης, διαλείμματα, συχνότητα συναντήσεων
- ✦ ώρα προσέλευσης εκπαιδευομένων
- ✦ μέγιστος αριθμός απουσιών
- ✦ μέγιστος αριθμός μελών ομάδας
- ✦ εκπαιδευτικές ενότητες
- ✦ τρόπος συνεργασίας για τις βιωματικές - πρακτικές ασκήσεις στη διάρκεια των συναντήσεων.

Επιπροσθέτως, ο διευκολυντής μπορεί να αναφερθεί και στα ακόλουθα σημεία:

- ✦ μπορούμε να εκφράζουμε την άποψη μας, χωρίς να εφιστάμεθα κριτική,
- ✦ στις όποιες ασκήσεις γίνουν μέσα στην ομάδα **δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις**, σημασία έχει η συμμετοχή και οι απόψεις των μελών της ομάδας,
- ✦ δεν σχολιάζουμε τις απόψεις των άλλων με προσβλητικό ή απαξιωτικό τρόπο
- ✦ μπορούμε να εκφράζουμε τις απορίες μας γύρω από τη διδακτέα ύλη και τα θέματα που συζητούνται κάθε φορά,
- ✦ μπορούμε να συνδιαμορφώσουμε την ύλη με τον εκπαιδευτή και να ζητήσουμε να συμπεριληφθούν συγκεκριμένες ενότητες στα πλαίσια που έχουν οριστεί,
- ✦ είμαστε όσο πιο συνεπείς γίνεται στην ώρα προσέλευσης,
- ✦ είναι καλό για τους εκπαιδευομένους και για την ομάδα να μην απουσιάζουμε και να παραμένουμε από την αρχή ως το τέλος στις συναντήσεις,
- ✦ σε περίπτωση αργοπορίας ή απουσίας ενημερώνουμε εγκαίρως.

### **3. Ανάπτυξη κλίματος εμπιστοσύνης στην ομάδα (45 λεπτά)**

Ζητείται από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να χωριστούν σε ζευγάρια (με αυτούς που γνωρίζουν λιγότερο και να μπορούν να επικοινωνήσουν στην ίδια γλώσσα) και να συζητήσουν για λίγο μεταξύ τους προσπαθώντας να προσδιορίσουν τα κοινά τους.

Στη συνέχεια το κάθε ένα ζευγάρι δίνει ένα όνομα στην ομάδα του και παρουσιάζει στην ολομέλεια τα κοινά του με ένα πρωτότυπο τρόπο.

### **4. Χαρακτηριστικά και ιστορία (60 λεπτά)**

Τα ζευγάρια διατηρούνται από την προηγούμενη άσκηση και γράφουν σε ένα χαρτί το όνομα της ομάδας και τα κοινά τους (3 - 5 κοινά). Επιπλέον, προσθέτουν 2 χαρακτηριστικά της χώρας προέλευσής τους.

Μετά τοποθετείτε το χαρτί στο κέντρο του κύκλου (στο πάτωμα) και τυχαία επιλέξετε 2 χαρτιά που θα σχηματίσουν μία νέα ομάδα τεσσάρων ατόμων. Η επιλογή των χαρτιών συνεχίζεται έως ότου όλοι να σχηματίσουν νέες υποομάδες. Στις νέες αυτές υποομάδες των 4άρων, καλούνται οι συμμετέχοντες να δημιουργήσουν μία ιστορία (15-20 λεπτά).

Στη συνέχεια οι υποομάδες παρουσιάζουν με όποιο τρόπο επιθυμούν στην ολομέλεια τις ιστορίες τους.

### **5. Προσδοκίες και ανάγκες στην ομάδα (60 λεπτά)**

Οι υποομάδες των 4άρων διατηρούνται και τους ζητείται να συζητήσουν και να γράψουν σε ένα χαρτί τις προσδοκίες που έχουν από το συγκεκριμένο πρόγραμμα στα επόμενα 10 λεπτά. Ουσιαστικά, τους καλούμαι να απαντήσουν το ερώτημα:

“Ποιες είναι οι προσδοκίες σας από το συγκεκριμένο πρόγραμμα”; Τους ενθαρρύνουμε να συμμετάσχουν όλοι με το να καταγράψουν ότι προσδοκίες τους έρχονται στο μυαλό.

Αφού ολοκληρωθεί ο χρόνος των 10 λεπτών, εκπρόσωπος από κάθε ομάδα τις παρουσιάζει στην ολομέλεια και παράλληλα ο διευκολυντής τις σημειώνει στον πίνακα. Αφού παρουσιάσουν όλες οι ομάδες καλούνται οι συμμετέχοντες να εκφράσουν εάν υπάρχει κάτι επιπλέον.

Προσοχή: Δεν επιτρέπεται συζήτηση, ούτε διευκρινιστικές ερωτήσεις!

Από τη στιγμή που όλες καταγραφούν στον πίνακα, συζητήστε με την ομάδα κάθε προσδοκία. Κάποιες προσδοκίες μπορούν να αφαιρεθούν από τη λίστα ύστερα από ομόφωνη απόφαση. Η συζήτηση βοηθά στην κατανόηση των

προσδοκιών, να τεθούν ερωτήματα και απαντήσεις και να καταλήξει σε συμφωνία ή ασυμφωνία η ομάδα ως προς τη συγκεκριμένη προσδοκία.  
Τέλος, βάλτε τις προσδοκίες σε μία σειρά ύστερα από ψηφοφορία.

#### **6. Δένοντας τους κανόνες της ομάδας - Κλείσιμο (30 λεπτά)**

Στεκόμαστε σε κύκλο και ο συντονιστής/διευκολυντής συνοψίζει τις προσδοκίες της ομάδας βάσει της ψηφοφορίας και τις συσχετίζει με τους στόχους του προγράμματος.

Παράλληλα, τους υπενθυμίζει τα κύρια στοιχεία που αναδείχθηκαν από το συμβόλαιο της ομάδας και προτείνει και τις ακόλουθες δεσμεύσεις, αν δεν έχουν προταθεί από την ομάδα:

- ✦ Παρουσία
- ✦ Τυπικότητα
- ✦ Συμμετοχή
- ✦ Σεβασμός στη σειρά του καθενός όταν είναι να μιλήσει
- ✦ Εμπιστευτικότητα
- ✦ Σεβασμός σε όλες τις απόψεις
- ✦ Ελευθερία έκφρασης (είτε δυσφορίας, είτε ευεξίας / ευχαρίστησης)

Έπειτα, ο συντονιστής, βρισκόμενος στον κύκλο, κρατάει ένα μάλλινο κουβάρι και καλεί τους συμμετέχοντες να σκεφτούν για ένα λεπτό τις δεσμεύσεις της ομάδας. Στη συνέχεια το δίνει τυχαία σε ένα μέλος της ομάδας φωνάζοντας μία από τις δεσμεύσεις της ομάδας. Στη συνέχεια, ο ένας πετάει το κουβάρι σε έναν άλλο συμμετέχοντα αναφέροντας μία άλλη δέσμευση. Αυτό εξακολουθεί και γίνεται έως ότου το κουβάρι περάσει από όλους.





### Σχέδιο Ενεργού Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Τίτλος Ενότητας:	Αυτοαντίληψη
Λέξεις κλειδιά:	Επικοινωνία και δημιουργία κλίματος αποδοχής
Διάρκεια:	6 ώρες
Εξοπλισμός/Υλικά:	χαρτί, μολύβι/στιλό, λευκός πίνακας, μαρκαδόροι,

### Στόχος του Εργαστηρίου

Βασικός σκοπός του εργαστηρίου είναι:

- ✦ Διαμόρφωση κλίματος εμπιστοσύνης
- ✦ Ενίσχυση της επικοινωνίας στην ομάδα

σε επίπεδο γνώσεων	να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους
σε επίπεδο δεξιοτήτων	να αναπτύξουν την επικοινωνία τους να βελτιώσουν την αίσθηση αποδοχής να αλληλεπιδράσουν με την ομάδα
σε επίπεδο στάσεων	να επικοινωνήσουν τις ανάγκες τους να εκφράσουν τις απόψεις τους να μοιραστούν τους προβληματισμούς τους

## Μεθοδολογία - Τεχνικές Παρέμβασης

A/A	Ενότητα	Χρόνος	Ανάλυση/Λεπτομέρειες/Διευκρινίσεις
1	<b>Ενεργοποίηση</b>	25 λεπτά	Άσκηση ενεργοποίησης
2	<b>Εμπόδια στην επικοινωνία</b>	50 λεπτά	Θεματική Συζήτηση - Βιωματική Άσκηση
3	<b>Εμπόδια στην ομάδα</b>	60 λεπτά	Θεματική Συζήτηση - Βιωματική Άσκηση - Καταιγισμός Ιδεών
4	<b>Η βροχή</b>	20 λεπτά	Άσκηση χαλάρωσης - ανάπτυξη εμπιστοσύνης
5	<b>Ο Καθρέφτης</b>	50 λεπτά	Βιωματική Άσκηση
6	<b>Ανοίγοντας το παράθυρο</b>	40 λεπτά	Δραστηριότητα - Βιωματική Άσκηση

### 1. Ενεργοποίηση (25 λεπτά)

Ας σηκωθούμε όλοι όρθιοι και ας αρχίσουμε να περπατάμε ελεύθερα στο χώρο.

- (1-2 λεπτά) Τώρα ας περπατήσουμε σαν να είμαστε γέροι.
- (1-2 λεπτά) Τώρα ας περπατήσουμε σαν να είμαστε μωρά.
- (1-2 λεπτά) Τώρα ας περπατήσουμε σαν να φοράμε τακούνια.
- (1-2 λεπτά) Τώρα ας περπατήσουμε σαν να τραβάμε ένα σκυλί.
- (1-2 λεπτά) Τώρα ας περπατήσουμε σαν να γλιστράμε στον πάγο.
- (1-2 λεπτά) Τώρα ας περπατήσουμε σαν να περπατάμε σε καυτή άμμο.
- (1-2 λεπτά) Ας περπατήσουμε τώρα με το δικό μας τρόπο.

Ο διευκολυντής μπορεί να επιλέξει και άλλους τρόπους περπατήματος, να αλλάξει τους χρόνους, αλλά τελειώνει πάντα με κανονικό περπάτημα.

Έπειτα από μερικά περπατήματα, μπορεί να ζητήσει από κάποιο άλλο μέλος της ομάδας να “δίνει το ρυθμό”. Όπως επίσης να ζητήσει να περπατούν ανά 2, κολλημένοι από κάποια σημεία το σώματος, π.χ. ώμο με ώμο, δεξί πόδι στον αέρα με δεξί πόδι στον αέρα κ.α.

### 2. Εμπόδια στην επικοινωνία (50 λεπτά)

Ο συντονιστής/διευκολυντής εισάγει το θέμα της επικοινωνίας αναφέροντας ότι υπάρχουν εμπόδια και δυσκολίες στην επικοινωνία που συχνά δυσκολεύουν τους ανθρώπους στη ζωή τους. (Στο σημείο αυτό μπορείτε να υπενθυμίστε την άσκηση “Τάν... Ταράτάταν... Τάν... Τάν”).

Σκοπός είναι τα μέλη της ομάδας να εντοπίσουν εμπόδια και δυσκολίες στην επικοινωνία που αντιμετωπίζουν στην καθημερινότητά τους, στην ομάδα, στους εαυτούς τους!

- Αρχικά, ζητήστε από κάθε μέλος ξεχωριστά να γράψει στο χαρτί 3-4 εμπόδια που έχει στην επικοινωνία με άλλους.
- Έπειτα να κάνουν ζευγάρια με κάποιον που ξέρουν λιγότερο, να κάνουν τις δυάδες τους και να καθίσουν.
- Ζητήστε να μείνουν λίγο σιωπηλοί (1-2 λεπτά).
- Στη συνέχεια, να γνωριστούν σταδιακά και να επικοινωνήσει ο ένας στον άλλον ένα-ένα τα εμπόδια που έχει καταγράψει στο χαρτί.
- Έπειτα, να προσπαθήσουν να βρουν τι θα ήθελαν να αλλάξουν.
- Ζητήστε στη συνέχεια να επιλέξουν σαν ζευγάρι ένα εμπόδιο που θα ήθελαν να αλλάξουν για να το παρουσιάσουν στην ολομέλεια (μπορεί να είναι ένα συνηθισμένο εμπόδιο ή κάτι που αφορά το άτομο προσωπικά).
- Πριν το παρουσιάσουν στην ολομέλεια, να συζητήσουν μεταξύ τους τον τρόπο με τον οποίο θα ήθελαν να το αλλάξουν.

### **3. Εμπόδια στην ομάδα (60 λεπτά)**

Στη συνέχεια ζητήστε να σχηματίσουν τετράδες και ενθαρρύνετέ τους να φτιάξουν έναν κατάλογο με 4 τουλάχιστον εμπόδια στην επικοινωνία που μπορεί να προκύψουν στο πλαίσιο μιας ομάδας, όπως η δική τους.

- Τους ζητείτε “όλοι να βοηθήσουν”!

Έπειτα εκπρόσωπος από την κάθε ομάδα επικοινωνεί τα εμπόδια στην ολομέλεια και ο διευκολυντής τα καταγράφει στον πίνακα.

Στη συνέχεια, προσπαθήστε να τα ομαδοποιήσετε στις ακόλουθες κατηγορίες:

#### *- τις προσδοκίες των συμμετεχόντων*

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν εκφράζουν εύκολα τις προσδοκίες τους, ενώ συχνά περιμένουν από τους άλλους να τις υποψιάζονται, χωρίς οι ίδιοι ποτέ να τις προσδιορίσουν. Το αποτέλεσμα είναι να ματαιώνονται συχνά τόσο στα εκπαιδευτικά και επαγγελματικά πλαίσια, όσο και στη προσωπική τους ζωή.

#### **Ερωτήσεις προς τους συμμετέχοντες:**

- Οι άλλοι γνωρίζουν τις προσδοκίες σας ή απλώς νομίζετε ότι τις γνωρίζετε;
- Μπορείτε να αλλάξετε τις προσδοκίες σας ή να τις παραμερίσετε, ώστε να γίνετε μέλος της ομάδας;

*- το ρίσκο*

Τόσο ο/οι συντονιστής/-ές όσο και οι συμμετέχοντες, δεν είναι διατεθειμένοι πάντα να εκφράζουν ανοιχτά τις ιδέες και τις απόψεις τους στους άλλους.

**Ερωτήσεις προς τους συμμετέχοντες:**

- Τι σημαίνει ρίσκο (στην επικοινωνία) για εσένα;
- Πόσο ρισκάρεις στην επικοινωνία;
- Θα ήθελες να ρισκάρεις περισσότερο;

*- την αποφυγή εμπλοκής*

Αρκετές φορές κατά την ανάλυση διαφόρων ζητημάτων που απασχολούν την ομάδα κάποια άτομα “αποφεύγουν να εμπλακούν” στη συζήτηση καθώς νιώθουν ανασφάλεια.

**Ερωτήσεις προς τους συμμετέχοντες:**

- Με ποιο τρόπο αποφεύγεις να εμπλακείς σε συζητήσεις που σε αφορούν;
- Τι κάνει μια ομάδα για να αποφύγει αυτό που χρειάζεται να κάνει;
- Τι κάνει μια ομάδα για να διευκολύνει την αποφυγή;

*- τη συμμόρφωση*

Η συμμόρφωση αναφέρεται στους κανόνες και στις συμπεριφορές μελών της ομάδας που προσπαθούν να πείσουν άλλους να κάνουν ότι κάνουμε εμείς σε μια παρόμοια κατάσταση ή να μας μοιάσουν περισσότερο, προκειμένου να νιώσουμε άνετα.

**Ερωτήσεις προς τους συμμετέχοντες:**

- Προσπάθησε η ομάδα να σε πείσει να συμμορφωθείς με αυτήν;
- Πώς νιώσατε;
- Μπορείς να συμμορφώσεις κάποιον άλλον εκτός από τον εαυτό σου; (συνήθως αυτό δεν είναι επιθυμητό ή αποδεκτό).

*- την παρέμβαση*

Η παρέμβαση αναφέρετε συνήθως όταν κάποιος παρεμβαίνει ή διακόπτει συχνά κάποιον άλλο που έχει τον λόγο.

**Ερωτήσεις προς τους συμμετέχοντες:**

- Παρεμβαίνουν οι άλλοι σε όσα λες;
- Πώς νιώθεις όταν το κάνουν;
- Σε εμποδίζει σε κάτι αυτό;
- Εάν είσαι παρεμβατικός γιατί το κάνεις;

#### **4. Η βροχή (20 λεπτά)**

Η συγκεκριμένη άσκηση βοηθάει στην ανάπτυξη εμπιστοσύνης και στη χαλάρωση.

Σχηματίζουμε κύκλο και προσπαθούμε με το στόμα μας να κάνουμε τον ήχο της βροχής. Όταν συντονιστεί η ομάδα προτείνουμε να σχηματιστούν ζευγάρια.

Ο ένας θα είναι η βροχή και θα αρχίσει να ψιχαλίζει τον άλλο κάνοντας τον ήχο της βροχής και δίνοντας απαλά χτυπήματα με τα δάκτυλα σε όλο το σώμα, από το κεφάλι μέχρι τα πόδια. Αυτός που βρέχεται μπορεί εάν θέλει να κλείσει τα μάτια.

- Σιγά σιγά η βροχή δυναμώνει!
- Τώρα σκουπίστε και στεγνώστε το ζευγάρι σας.
- Έπειτα, αλλάξτε ρόλους.
- Στο τέλος επιστρέφουμε στο κύκλο και ρωτάμε εάν θα ήθελε κανείς να πει κάτι!

#### **5. Ο Καθρέφτης**

Τα μέλη της ομάδας διαλέγουν κάποιον και σχηματίζουν ζευγάρι.

- (10 λεπτά) Ο ένας στέκεται όρθιος απέναντι στον άλλο και θα κάνει ότι κινήσεις θέλει και ο άλλος θα γίνει ο καθρέφτης του, δηλαδή να μιμηθεί τις κινήσεις και τις εκφράσεις του προσώπου του. Προσπαθήστε να έχετε συνέχεια οπτική επαφή και να επικοινωνείτε μόνο με το βλέμμα, χωρίς να μιλάτε.
- (10 λεπτά) Αλλάξτε ρόλους!
- (10 λεπτά) Συνεχίστε καθρεφτίζοντας ο ένας τον άλλο (μπορείτε να είστε και καθρέφτης και καθρεφτιζόμενος).
- (20 λεπτά) Καθόμαστε σε κύκλο και συζητάμε για αυτό που έγινε.

#### **6. Ανοίγοντας το παράθυρο**

Η άσκηση αυτή είναι ατομική και περιλαμβάνει τρία στάδια. Σε κάθε στάδιο μπορείτε να κρατήσετε σημειώσεις και να μοιραστείτε με την ομάδα σας ότι εσείς θέλετε.

**A)** Σημειώστε τρία (3) δυνατά σας σημεία και τρία (3) σημεία προς βελτίωση που πιστεύετε εσείς για τον εαυτό σας:

1.....  
.....  
2.....  
.....  
3.....  
.....

**B)** Στη συνέχεια ζητείστε από 2 άτομα της ομάδας να σας γράψουν αντίστοιχα τρία (3) δυνατά σας σημεία και τρία (3) σημεία προς βελτίωση.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Γ)** Ακολουθώντας, συγκρίνετε τις απαντήσεις σας και γράψτε σε μερικές γραμμές πως σας φάνηκε αυτή η εμπειρία (αν είχατε “εκπλήξεις”, τι κρατάτε από αυτό κ.λπ.).

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Στο τέλος ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια, όπου όποιος θέλει επικοινωνεί στην ομάδα τι αποκόμισε από αυτή την άσκηση.

## **Βιβλιογραφία**

- Αρχοντάκη, Ζ., Φιλίππου, Δ. (2003) “205 Βιωματικές Ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων, ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης”, Καστανιώτη, Αθήνα
- Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (2008) “Συμβουλευτική Προσφύγων, Παλινοστούντων, Μεταναστών και Αιτούντων Άσυλο”, Κέντρα Εκπαίδευσης Ενηλίκων - Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων: Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων.
- Τσιμπουκλή, Α. (2012) “Δυναμική ομάδας και επικοινωνία στην εκπαίδευση ενηλίκων”, ΙΝΕ ΓΣΕΕ - Εκπαιδευτικό υλικό, Αθήνα.





### Σχέδιο Ενεργού Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Τίτλος Ενότητας:	Ενίσχυση Αυτοεκτίμησης
Λέξεις κλειδιά:	Γνώση εαυτού,
Διάρκεια:	6 ώρες
Εξοπλισμός/Υλικά:	Μπαλόνια, χαρτί A4, χρωματιστοί μαρκαδόροι, κολλητική ταινία

### Στόχος του Εργαστηρίου

Βασικός σκοπός του εργαστηρίου είναι:

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να ενεργοποιηθούν οι συμμετέχοντες με το συγκεντρώσουν πληροφορίες που θα τους βοηθήσουν να διαμορφώσουν μία καθαρή εικόνα για τον εαυτό τους, βασιζόμενοι κυρίως στις εμπειρίες και τα βιώματα τους, τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους, τις στάσεις και τις συμπεριφορές τους ενισχύοντας την "εμπιστοσύνη στον εαυτό τους".

σε επίπεδο γνώσεων	Να αναγνωρίζουν τις ικανότητες και τις δεξιότητές τους Να προσδιορίσουν τις εργασιακές τους αξίες
σε επίπεδο δεξιοτήτων	Να αξιολογούν τις δυνάμεις και τα όριά τους Να διευρύνουν τις επαγγελματικές τους επιλογές
σε επίπεδο στάσεων	Να επικοινωνούν τα επαγγελματικά τους ενδιαφέροντα

## Μεθοδολογία – Τεχνικές Παρέμβασης

A/A	Ενότητα	Χρόνος	Ανάλυση/Λεπτομέρειες/Διευκρινίσεις
1	<b>Ενεργοποίηση</b>	20 λεπτά	Άσκηση ενεργοποίησης
2	<b>Ακούω Το όνομά μου</b>	30 λεπτά	Βιωματική άσκηση
3	<b>Η επαγγελματική μου σημαία</b>	60 λεπτά	Δραστηριότητα αυτογνωσίας
4	<b>Το επαγγελματικό μου μονοπάτι</b>	100 λεπτά	Δραστηριότητα αυτογνωσίας
5	<b>Εργασιακές αξίες</b>	60 λεπτά	Ερωτηματολόγιο
6	<b>Προβάλλω τα δυνατά μου σημεία</b>	50 λεπτά	Βιωματική άσκηση

### 1. Ενεργοποίηση (20 Λεπτά)

- Ας σηκωθούμε όλοι όρθιοι.
- Φανταστείτε ότι ο καθένας κρατάει ένα μπαλόνι.
- Κινηθείτε στο χώρο παίζοντας με το μπαλόνι σας.
- Για 2 λεπτά, συνεχίστε παίζοντας ανά 2 με ένα μπαλόνι.
- Για άλλα 2 λεπτά, συνεχίστε παίζοντας ανά 4 με ένα μπαλόνι.
- Τώρα, ανά 8, συνεχίστε παίζοντας με ένα μπαλόνι.
- Στο σημείο αυτό ο συντονιστής/διευκολυντής δίνει από ένα πραγματικό μπαλόνι στις 8αδες, όπου συνεχίζουν να παίζουν για άλλα 3 λεπτά.
- Τώρα παίζουμε όλοι μαζί με το ίδιο μπαλόνι σε ένα κύκλο.

### 2. Ακούω το όνομά μου (30 λεπτά)

- Στεκόμαστε όλοι σε κύκλο.
- Κάθ' ένας μπαίνει στο κέντρο του κύκλου και οι υπόλοιποι, όλοι μαζί θα τον φωνάζουν με το όνομά του, όπως θέλουν: δυνατά, ψιθυριστά, θυμωμένα, τρυφερά, με υποκοριστικά κτλ. (Ο καθένας μπαίνει στη μέση του κύκλου με δική του πρωτοβουλία, δεν πιέζουμε κάποιον, υπενθυμίζοντας ότι όλοι χρειάζεται να συμμετέχουν).
- Ποιος θέλει να ξεκινήσει;

- Για τα επόμενα 10 λεπτά, ας συζητήσουμε πώς νιώσατε ακούγοντας το όνομά σας. Ποιος θέλει να μιλήσει;  
[Αν σε κάποιο μέλος της ομάδας δημιουργηθούν δυνατά συναισθήματα, καλό είναι να δώσουμε λίγο χρόνο να τα εκφράσει πριν συνεχίσουμε!]

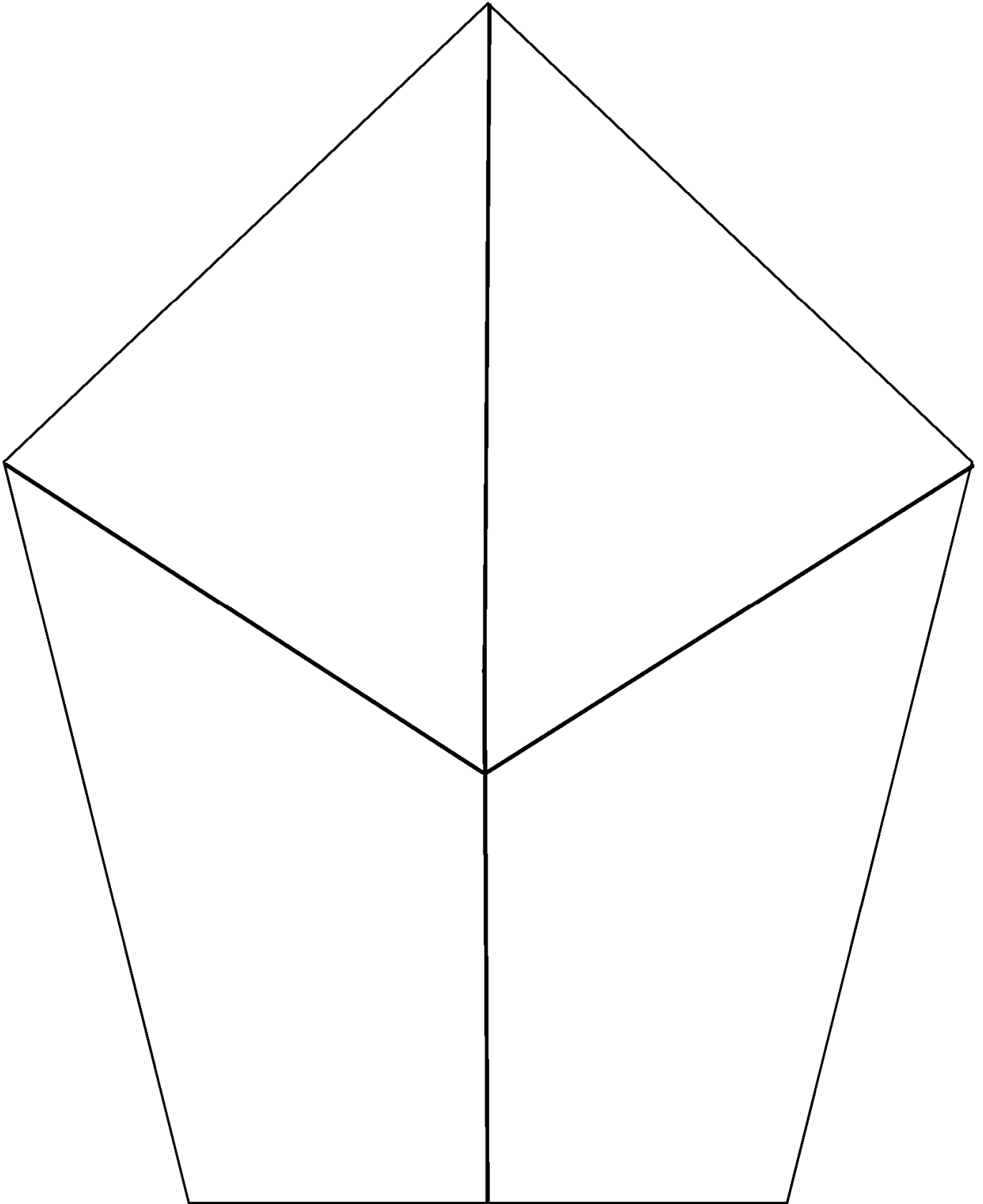
### **3. Η επαγγελματική μου σημαία (60 λεπτά)**

Ο συντονιστής/διευκολυντής αφήνει στο κέντρο του κύκλου φωτοτυπίες Α4 με την επαγγελματική σημαία και χρωματιστούς μαρκαδόρους.

- Για **15 λεπτά**, προτείνει σε όλα τα μέλη της ομάδας να πάρουν από ένα σχέδιο και να ζωγραφίσουν τα ακόλουθα

[εάν κάποιο μέλος της ομάδας δυσκολεύεται να ζωγραφίσει, αναφέρουμε ότι πρόκειται για μια άσκηση έκφρασης και όχι καλλιτεχνικών ικανοτήτων - τέλος, εάν κριθεί αναγκαίο μπορεί να αναφερθεί ότι σαν εναλλακτική μπορεί κάποιος να γράψει κάτι!]:

- ✦ Επάνω αριστερά: Κάτι που σας ευχαριστεί να κάνετε στον ελεύθερο χρόνο σας!
- ✦ Επάνω δεξιά: Μία δύναμη που έχετε επαγγελματικά!
- ✦ Κάτω αριστερά: Κάτι που σας αρέσει στον εαυτό σας!
- ✦ Κάτω δεξιά: Έναν επαγγελματικό στόχο για το μέλλον!
- (**20 λεπτά**) Στη συνέχεια, σχηματίζουμε ομάδες των 3 ατόμων και παρουσιάζουμε τη σημαία μας! Ο καθένας έχει 5 λεπτά για να μιλήσει στην ομάδα για τη σημαία του, χωρίς οι άλλοι να τον διακόπτουν.
- Έπειτα, για **10 λεπτά**, συζητάμε ελεύθερα στις ομάδες μας!
- Τέλος, εκθέτουμε τις σημαίες μας στον τοίχο - πίνακα ανακοινώσεων (κάπου που να μπορούν να μείνουν για όλες τις συναντήσεις), για να τα δούνε όλοι και καθόμαστε στην ολομέλεια για να τα συζητήσουμε λίγο.



#### **4. Το επαγγελματικό μου μονοπάτι (100 λεπτά)**

Καθόμαστε σε κύκλο και ο συντονιστής/διευκολυντής προσκαλεί τα μέλη της ομάδας να κάνουν την ακόλουθη άσκηση. Η άσκηση ξεκινάει ατομικά.

- Καθίστε αναπαυτικά με τα πόδια να ακουμπούν στο πάτωμα, τα μάτια κλειστά και να μην μιλάμε.
- Παρακολουθήστε την αναπνοή σας χωρίς να προσπαθήσετε να την αλλάξετε. Προσπαθήστε να εστιάσετε σε εσάς! **(3 λεπτά)**
- Έχοντας κλειστά τα μάτια, φανταστείτε την εκπαιδευτική/επαγγελματική σας πορεία σαν ένα μονοπάτι.
  - ✦ Πόσο πίσω μπορείτε να δείτε σε αυτό το μονοπάτι;
  - ✦ Τι σχήμα έχει;
  - ✦ Υπάρχουν σημεία που είναι στενά, απότομα, ή ίσια, ανηφόρες ή κατηφόρες;
- Ανοίξτε τα μάτια σας σιγά σιγά... και προσπαθήστε να ζωγραφίσετε αυτό το μονοπάτι από την αρχή που το θυμάστε μέχρι σήμερα! Μπορείτε να προσθέσετε πινακίδες, σύμβολα ή λέξεις για τα σημαντικά γεγονότα **(20 λεπτά)**.
- Χωριστείτε σε ζευγάρια, καθίστε με κάποιον που γνωρίζετε λιγότερο και μπορείτε να συνομιλήσετε και, μιλήστε για 10 λεπτά ο καθένας για τη ζωγραφιά του **(20 λεπτά)**.
- Έχετε άλλα **10 λεπτά** για να συζητήσετε ελεύθερα στις δυάδες!
- Στη συνέχεια, καθόμαστε στην ολομέλεια και το κάθε ένα μέλος μας δείχνει το έργο του και τον παροτρύνουμε να μας πει αν συνεχιζόταν το μονοπάτι, που θα ήθελε να έφτανε **(20 λεπτά)**!
- Αφού όλοι δείξουν το έργο τους, μπορούμε να συζητήσουμε για λίγο. Ποιος θα ήθελε να μιλήσει **(10 λεπτά)**;

[Τέλος, μπορούμε να εκθέσουμε τις ζωγραφιές στον τοίχο/πίνακα ανακοινώσεων, όπως και στη προηγούμενη άσκηση.]

#### **5. Εργασιακές αξίες - Ερωτηματολόγιο Εργασιακών Αξιών (60 λεπτά)**

Στόχος του συγκεκριμένου εργαλείου είναι η διερεύνηση των εργασιακών αξιών που είναι σημαντικότερες για το άτομο και η συσχέτισή τους με συγκεκριμένες κατηγορίες επαγγελμαμάτων.

Μιλώντας για αξίες αναφερόμαστε σε καταστάσεις που είναι πολύ σημαντικές για εμάς και μπορούν να υπάρξουν σε μια εργασία, π.χ. θέλω να βοηθάω άλλους, μου αρέσει να μην κουράζομαι, θέλω να ταξιδεύω κ.α.

Οι αξίες είναι διαφορετικές για κάθε άτομο. Μερικές αξίες μπορεί να τις έχουμε επιλέξει άλλους σημαντικούς ανθρώπους για εμάς, αλλά και συνειδητά να επιλέξουμε τις δικές μας, π.χ. αυτή την περίοδο θέλω να βρω μια περιστασιακή εργασία ή θέλω να βρω μια εργασία που να νιώθω ασφάλεια.

ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΑΞΙΕΣ	1 Τελείως ασήμαντο για μένα	2 Λίγο σημαντικό	3 Αρκετά σημαντικό	4 Πάρα πολύ σημαντικό για μένα
1. Να εργάζομαι με το ρυθμό που θέλω εγώ				
2. Να κάνω τη δουλειά μου με τον τρόπο που αρέσει				
3. Να την ξεκινάω και να την τελειώνω όποτε εγώ θέλω				
4. Να κανονίζω εγώ τον τρόπο της δουλειάς μου				
5. Να σχεδιάζω νέα προϊόντα				
6. Να μπορώ να αξιοποιήσω σ' αυτήν τις νέες ιδέες μου				
7. Να μπορώ να δοκιμάζω νέους τρόπους εργασίας				
8. Να εφαρμόζω σ' αυτήν τις νέες ιδέες μου, τα καινούργια πράγματα που μου έρχονται, τα νέα υλικά που θα χρησιμοποιώ				
9. Να αμείβομαι πολύ καλά				
10. Επειδή θα αποδίδω πολύ καλά να αμείβομαι και κατάλληλα				
11. Οι αποδοχές μου να είναι τέτοιες ώστε να περνώ μια πολύ άνετη ζωή				
12. Να μπορώ να συγκεντρώσω γρήγορα ένα μεγάλο ποσό χρημάτων				
13. Να μπορώ να ζω όπου θέλω.				
14. Να μπορώ να κάνω συχνά ταξίδια στο εσωτερικό ή στο εξωτερικό				
15. Να μου επιτρέπει να μένω σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας ή της Ευρώπης				
16. Να αλλάζω συχνά τόπο κατοικίας				
17. Να νοιώθω ότι δεν θα βρεθώ ποτέ άνεργος				

18. Να ξέρω ότι θα κάνω την ίδια δουλειά για όλη μου την επαγγελματική ζωή				
19. Να έχω μ' αυτήν σίγουρο μέλλον				
20. Να έχω σίγουρη απασχόληση χωρίς φόβο ανεργίας				
21. Να σχεδιάζω και να ρυθμίζω τη δουλειά των άλλων				
22. Να ασκώ ένα είδος εξουσίας στους άλλους				
23. Να είμαι υπεύθυνος της απόδοσης άλλων εργαζομένων				
24. Να καθοδηγώ τους άλλους πώς να εργάζονται αποδοτικότερα				
25. Να μη παρεμβαίνει στην προσωπική μου ζωή				
26. Τελειώνοντάς την να μη ξανά - ασχολούμαι μαζί της στο υπόλοιπο της ημέρας.				
27. Να μην είμαι υποχρεωμένος εξ αιτίας της, να παίρνω δουλειά στο σπίτι				
28. Να μην αναβάλω προσωπικές μου ασχολίες για χάρη της				
29. Να κινούμαι ή να έχει σωματικό κόπο				
30. Να κάθομαι όλη μέρα σε ένα γραφείο				
31. Να "βουλιάζω" δουλεύοντας μέσα σε μια καρέκλα				
32. Να αξιοποιώ τις σωματικές μου δυνατότητες και την έμφυτή μου τάση για δραστηριότητα.				
33. Να βοηθώ άλλους ανθρώπους μέσα από				
34. Να ικανοποιώ την τάση μου να εξυπηρετώ όσους έχουν ανάγκη				
35. Να διαπιστώνω ότι με τη δουλειά μου βοηθώ μερικούς να ζουν				
36. Να διαθέτω τον εαυτό μου και τις υπηρεσίες μου κυρίως στους άλλους ανθρώπους.				



Πρόσθεσε τις βαθμολογίες που συγκέντρωσες στις παραπάνω ερωτήσεις. Οι τρεις μεγαλύτερες βαθμολογίες είναι οι πιο σημαντικές εργασιακές σου αξίες.

- 1. Ανεξαρτησία (ερωτήσεις 1,2,3,4):**
- 2. Δημιουργικότητα (ερωτήσεις 5,6,7,8):**
- 3. Οικονομικές απολαβές (ερωτήσεις 9,10,11,12):**
- 4. Μετακινήσεις (ερωτήσεις 13,14,15,16):**
- 5. Ασφάλεια εργασίας (ερωτήσεις 17,18,19,20):**
- 6. Διοίκηση (ερωτήσεις 21, 22, 23, 24):**
- 7. Ελεύθερος χρόνος (ερωτήσεις 25, 26, 27, 28):**
- 8. Σωματική δραστηριότητα (ερωτήσεις 29, 30, 31, 32):**
- 9. Βοήθεια σε ανθρώπους (ερωτήσεις 33, 34, 35, 36):**

Τώρα γράψε τις τρεις εργασιακές αξίες στις οποίες συγκέντρωσες την πιο υψηλή βαθμολογία.

- 1.
- 2.
- 3.

### **Οδηγίες προς το συντονιστή/διευκολυντή**

- Το εν λόγω ερωτηματολόγιο χρειάζεται να παραχθεί σε φωτοαντίγραφα ανάλογα με τον αριθμό των μελών της ομάδας.
- Το κάθε ένα μέλος της ομάδας παίρνει από ένα έντυπο.
- Λόγω πιθανής δυσκολίας στην κατανόηση των ερωτήσεων συνίσταται ο συντονιστής να διαβάσει μία-μία τις ερωτήσεις, να τις επεξηγεί, το κάθε ένα μέλος να δηλώνει την προτίμησή του και μετά να πηγαίνει στην επόμενη ερώτηση.
- Ως προς τα αποτελέσματα, αφού ολοκληρωθεί το ερωτηματολόγιο ο κάθε ένας προσθέτει τα αποτελέσματα, λαμβάνοντας υπόψη την παραπάνω κατηγοριοποίηση.
- Να υπενθυμίσουμε ότι το εν λόγω ερωτηματολόγιο αποτυπώνει εργασιακές αξίες στην παρούσα χρονική στιγμή και πιθανά να φωτίσει κάποιες πτυχές των επιλογών των ατόμων σήμερα. Ωστόσο, δεν θα πρέπει να εκληφθεί ως ένας αντικειμενικός μπούσουλας του εαυτού των ατόμων που το συμπληρώνουν.
- Έπειτα, αφού ο καθένας γράψει τις εργασιακές αξίες με τις υψηλότερες βαθμολογίες, καθόμαστε σε κύκλο και γίνεται συζήτηση. Ο συντονιστής προσκαλεί όλους να τις παρουσιάσουν στην ομάδα και να προσπαθήσουν να τις συνδέσουν με κάποια επαγγέλματα.

### **6. Προβάλλω τα δυνατά μου σημεία (50 λεπτά)**

- Ο συντονιστής / διευκολυντής υπενθυμίζει στην ομάδα την δραστηριότητα “Ανοίγοντας το παράθυρο”, από την ενότητα 3.2, όπου είχαν συζητηθεί δυνατά σημεία και σημεία προς βελτίωση, με σκοπό τα μέλη της ομάδας να τα φέρουν στην μνήμη τους (πιθανά να χρειαστεί να ανατρέξουν και στις σημειώσεις τους).
- Στη συνέχεια, σε ζευγάρια, τους προσκαλούμε να δουλέψουν ένα “διαφημιστικό σποτ” για τους εαυτούς τους και να το παρουσιάσουν, με τρόπο που να εντυπωσιάσει. Να παρουσιάσουν δηλαδή τα χαρακτηριστικά τους, τις ιδιότητές τους, τις ικανότητές τους είτε ως υποομάδα, είτε ως μέλη μιας υποομάδας. Για **15 λεπτά**, μπορούν να προετοιμαστούν χρησιμοποιώντας ότι θέλουν όπως, τραγούδι, αφήγηση, κείμενο, ζωγραφιά, σλόγκαν κ.α.

Στο τέλος, χρειάζεται να το καταγράψουν σε ένα χαρτί A4.

- Στη συνέχεια, κάθε μία υποομάδα παρουσιάζει στην ολομέλεια το διαφημιστικό σποτ και έπειτα, όλη η ομάδα μπορεί να κάνει ερωτήσεις και να δώσει ανατροφοδότηση προς βελτίωση **(20 λεπτά)**. Σημεία προς βελτίωση μπορούν αντίστοιχα να καταγραφούν.
- Στο τέλος, ακολουθεί συζήτηση **(10 λεπτά)**.

### **Βιβλιογραφία**

Αρχοντάκη, Ζ., Φιλίππου, Δ. (2003) “205 Βιωματικές Ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων, ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης”, *Καστανιώτη, Αθήνα*

ΕΟΠΠΕΠ (2016) “Συμβουλευτική σταδιοδρομίας για την υποστήριξη των NEETs -νέοι 15-29 ετών εκτός δομών απασχόλησης, εκπαίδευσης ή κατάρτισης, Βιωματικές ασκήσεις Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης - αυτοδιερεύνησης”, *Κέντρο Euroguidance Ελλάδας, Αθήνα*

### Σχέδιο Ενεργού Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Τίτλος Ενότητας:	Οριζόντιες και Επαγγελματικές Δεξιότητες
Λέξεις κλειδιά:	Ικανότητες, δεξιότητες, προσαρμοστικότητα
Διάρκεια:	6 ώρες
Εξοπλισμός/Υλικά:	Φωτοαντίγραφα, Χαρτί A4, Η/Υ, Προντζέκτορας

### Στόχος του Εργαστηρίου

Βασικός σκοπός του εργαστηρίου είναι:

Η υποστήριξη των ατόμων ως προς το να αναγνωρίζουν τις κύριες δεξιότητες και ικανότητες που χρειάζεται να λαμβάνουν υπόψη για τη συγκρότηση του πλάνου αναζήτησης εργασίας.

σε επίπεδο γνώσεων	Να αναγνωρίσουν σχετικές δεξιότητες που διαθέτουν ή/και απαιτούνται κατά την είσοδο τους στην αγορά εργασίας.
σε επίπεδο δεξιοτήτων	Να βελτιώσουν πρακτικές ως προς την αναζήτηση εργασίας. Να επιδείξουν προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες σχετικά με την είσοδο στην αγορά εργασίας.
σε επίπεδο στάσεων	Να υιοθετήσουν ενεργητική στάση απέναντι στις αλλαγές με αίσθημα προσωπικού ελέγχου στις μεταβάσεις.

## Μεθοδολογία - Τεχνικές Παρέμβασης

A/A	Ενότητα	Χρόνος	Ανάλυση/Λεπτομέρειες/Διευκρινίσεις
1	<b>Ενεργοποίηση</b>	20 λεπτά	Άσκηση Ενεργοποίησης
2	<b>Επαγγελματικές ανάγκες</b>	60 λεπτά	Θεματική συζήτηση, Καταιγισμός Ιδεών
3	<b>Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας</b>	50 λεπτά	Θεματική συζήτηση, Καταιγισμός Ιδεών
4	<b>Ικανότητες - Δεξιότητες</b>	100 λεπτά	Εμπλουτισμένη εισήγηση, Άσκηση, Θεματική συζήτηση
5	<b>Δένομαι - Λύνομαι</b>	20 λεπτά	Άσκηση Ενεργοποίησης - Δέσιμο ομάδας
6	<b>Επαγγελματική Προσαρμοστικότητα</b>	60 λεπτά	Ερωτηματολόγιο, Εμπλουτισμένη εισήγηση, Συζήτηση
7	<b>Κλείσιμο συνάντησης</b>	5 λεπτά	Βιωματική άσκηση

### 1. Ενεργοποίηση (20 λεπτά)

- Σχηματίζουμε κύκλο, όπου ο ένας βρίσκεται κοντά στον άλλο.
- Θα ξεκινήσω κάνοντας έναν ήχο μαζί με μία κίνηση.
- Οι υπόλοιποι θα επαναλάβετε τον ίδιο ήχο μαζί με την κίνηση και θα το επαναλάβουμε.
- Κάποια στιγμή θα υποδείξω κάποιον άλλο, ο οποίος θα συνεχίσει με το δικό του ήχο και κίνηση.
- Οι υπόλοιποι επαναλαμβάνουν με τη σειρά όλους τους ήχους και τις κινήσεις.
- Συνεχίζουμε με τον ίδιο τρόπο. Ας ξεκινήσουμε!

### 2. Επαγγελματικές ανάγκες (60 λεπτά)

Στόχος της άσκησης είναι τα άτομα να σκεφτούν και να προβληματιστούν επάνω στις επαγγελματικές τους ανάγκες, στο κατά πόσο οι στόχοι τους είναι ρεαλιστικοί, αλλά και τι δεξιότητες και ικανότητες απαιτούνται!

- Ο συντονιστής/διευκολυντής μοιράζει στα μέλη της ομάδας τον παρακάτω πίνακα και ζητάει ο κάθε ένας ξεχωριστά να γράψει τι προσόντα πιστεύουν ή γνωρίζουν ότι απαιτούνται και τι πρέπει να κάνουν για να εκπληρώσουν το στόχο τους. Τέλος, στην τρίτη στήλη σημειώνουν τι ικανότητες και δεξιότητες

χρειάζεται να διαθέτουν για τον συγκεκριμένο επαγγελματικό στόχο. Μπορούν να αναφέρουν από 1 έως 3 στόχους (**15 λεπτά**).

- Στη συνέχεια, σχηματίζουν τριάδες και συζητάνε μεταξύ τους στους στόχους τους, προσπαθώντας να εμπλουτίσουν τα προσόντα και τις δεξιότητες που απαιτούνται (**15 λεπτά**).
- Έπειτα καθόμαστε στην ολομέλεια και ενθαρρύνουμε τα μέλη της ομάδας να μας παρουσιάσουν τους στόχους και τις δεξιότητες και ικανότητες που απαιτούνται (**30 λεπτά**).

Παράδειγμα:

Επάγγελμα	Προσόντα	Γραφειοκρατικές διαδικασίες	Ικανότητες - Δεξιότητες
Κοινωνικός Λειτουργός	Πτυχίο..... .....	Άδεια ασκήσεως επαγγέλματος, .....	Πολύ καλές δεξιότητες επικοινωνίας, ενήμερος, οργανωτικός, υποστηρικτικός, .....

### Συμπληρωματικές Δεξιότητες - Ικανότητες


### Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας


### 3. Χαρακτηριστικά προσωπικότητας (50 λεπτά)

Σε συνέχεια της προηγούμενης δραστηριότητας, ο συντονιστής/διευκολυντής μοιράζει στα μέλη φωτοαντίγραφα με το παρακάτω πίνακα χαρακτηριστικών προσωπικότητας.

- Ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε ζευγάρια και να συζητήσουν μεταξύ τους τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας.
- Τους προσκαλεί να εντοπίσουν 5 χαρακτηριστικά που τους αντιπροσωπεύουν και συνάδουν με τους στόχους τους και, να τα σημειώσουν στο αντίστοιχο πεδίο “Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας” (15 λεπτά).
- Έπειτα καθόμαστε στην ολομέλεια και ενθαρρύνουμε τα μέλη της ομάδας να μας παρουσιάσουν τους στόχους και τις δεξιότητες και ικανότητες που απαιτούνται και τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας που τους αντιπροσωπεύουν (30 λεπτά).

οργανωτικός	νευρικός	εξωστρεφής	ικανός	μετρίοφρων	κοινωνικός	δραστήριος
ανυπόμονος	διεκδικητικός	αγχώδης	τίμιος	ήρεμος	με χιούμορ	αυθόρμητος
μοναχικός	υπομονετικός	αναποφάσιτος	ηγετικός	ονειροπόλος	λογικός	Γενναίος
εξωστρεφής	ευαίσθητος	παρατηρητικός	έμπιστος	φιλικός	Εξυπηρετικός	γενναιόδωρος
συμβιβασμός	καλλιεργημένος	δημιουργικός	Παραγωγικός	ικανός	ωφέλιμος	Παράτολμος
υπεύθυνος	αυταρχικός	Με αυτοπεποίθηση	συνεργάσιμος	Σταθερός	θρασύς	επιχειρηματικός
οργανωτικός	λογικός	εργατικός	Αυταρχικός	Αποφασιστικός	ντροπαλός	Χαμογελαστός
Ικανός να δουλέψει υπό πίεση	λεπτολόγος	αδιάφορος	Καινοτόμος	Συνεργατικός	Πειστικός	κοινωνικός
διαχυτικός	αποτελεσματικός	Τολμηρός	Δυναμικός	Αναποφάσιτος	στοχαστικός	επιπόλαιος

#### 4. Οριζόντιες Ικανότητες - Δεξιότητες

Κάθε επάγγελμα απαιτεί συγκεκριμένες δεξιότητες/ ικανότητες. Ωστόσο, υπάρχουν και οι οριζόντιες δεξιότητες οι οποίες είναι απαραίτητες σε ευρύτερες ομάδες επαγγελματιών και μπορούν να μεταβιβαστούν από το ένα εργασιακό περιβάλλον στο άλλο. Στόχος είναι τα μέλη της ομάδας να γνωρίσουν και συνειδητοποιήσουν ποιες δεξιότητες/ ικανότητες διαθέτουν και ποιες θα ήθελαν να αναπτύξουν.

- Ο συντονιστής/διευκολυντής παρουσιάζει με “εμπλουτισμένη εισήγηση” τις ακόλουθες ικανότητες - δεξιότητες στην ομάδα. Προσπαθεί με την χρήση απλών παραδειγμάτων να βοηθήσει τα μέλη της ομάδας να τις κατανοήσουν **(30 λεπτά)**.
- Στη συνέχεια, σχηματίζουν υποομάδες των τριών και τους ενθαρρύνει να επιλέξουν ένα από τα ακόλουθα επαγγέλματα και να συζητήσουν μεταξύ τους τις ικανότητες και δεξιότητες που απαιτεί **(20 λεπτά)**. Κάθε ομάδα να έχει



διαφορετικό επάγγελμα και να αναφέρουν κύριες και επιμέρους ικανότητες και δεξιότητες.

- i. γραφίστας, διακοσμητής, σχεδιαστής τεχνικού σχεδίου,
- ii. ταμίας,
- iii. υπάλληλος ξενοδοχείου,
- iv. έμπορος,
- v. διερμηνέας,
- vi. νοσοκόμος,
- vii. ηλεκτρολόγος,
- viii. υδραυλικός,
- ix. λογιστής

- Έπειτα, κάθε μία υποομάδα ορίζει έναν αντιπρόσωπο για να παρουσιάσει το επάγγελμα και τις ικανότητες και δεξιότητες που χρειάζονται **(20 λεπτά)**.
- Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια **(30 λεπτά)**. Ο συντονιστής εστιάζει τη συζήτηση στις ικανότητες - δεξιότητες των μελών της ομάδας, όπου αναστοχαστικά με την άσκηση “επαγγελματικές ανάγκες” τους προτρέπει να τοποθετηθούν.
  - Ποιος θέλει να μιλήσει πρώτος;
  - Σε ποιους τομείς νομίζεις ότι έχεις περισσότερη ευχέρεια;
  - Σε ποιους τομείς νομίζεις ότι έχεις λιγότερη ευχέρεια;
  - Σε ποιους τομείς νομίζεις ότι θα μπορούσες να αποκτήσεις ευχέρεια αν προσπαθήσεις;
  - Ποιους τομείς θα ήθελες να εξετάσεις περισσότερο;

### 1. Γλωσσικές & γραμματικές δεξιότητες

- Ικανότητα εκμάθησης μιας ξένης γλώσσας (διαφορετική από τη μητρική π.χ. γλώσσα της χώρας φιλοξενίας) εύκολα και σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και κάτω από συγκεκριμένες οδηγίες
- Ικανότητα κατανόησης και χρήση βασικών γραπτών κειμένων (π.χ. εφημερίδες, άρθρα, εγχειρίδια, οδηγίες, γράμματα, memos, e-mails, διαγράμματα, χάρτες κ.α.)
- Βασικές ικανότητες γραφής (π.χ. να συμπληρώσει μια αίτηση ή μια φόρμα, να γράψει ένα memo, ένα μήνυμα ή μια μικρή αναφορά)

2. Αριθμητικές ικανότητες

- Ικανότητα εκτέλεσης βασικών αριθμητικών πράξεων και υπολογισμών (π.χ. πρόσθεση, αφαίρεση, πολλαπλασιασμός και διαίρεση, χρήση κλασμάτων, δεκαδικά ψηφία ή ποσοστά, χρήση αριθμομηχανών).
- Ικανότητα υπολογισμού τιμών, κόστους ή προϋπολογισμού, μέτρηση ποσοτήτων, υπολογισμός και μέτρηση π.χ. μήκος, απόσταση, όγκος, βάρος, χρόνος.
- Ικανότητα στη χρήση ανώτερων μαθηματικών και σύνθετων αριθμητικών και στατιστικών (π.χ. άλγεβρα, γεωμετρία, τριγωνομετρία, γραφήματα και διαγράμματα).
- Ικανότητα χρήσης, ερμηνείας μαθηματικών για την επίλυση ενός προβλήματος ή την κατανόηση μιας κατάστασης.
- Ικανότητα στην εύρεση και τη χρήση πληροφορίας βάσει πινάκων, γραφημάτων κ.α.
- Ικανότητα χρήσης μαθηματικών συμβόλων, γλώσσας και εργαλείων για την παρουσίαση πληροφοριών Π.χ. Διεθνές Σύστημα Μονάδων ή «Μετρικό Σύστημα» - δεκαδικό σύστημα έκφρασης συμβατικών μονάδων μέτρησης φυσικών μεγεθών μέτρων και σταθμών.
- Ικανότητα διαχείρισης ποσοτικών δεδομένων, συγκέντρωση, επεξεργασία και παρουσίαση ποιοτικών δεδομένων, κατανόηση αριθμητικών πινάκων και γραφημάτων.

3. Μηχανικές ικανότητες

- Ικανότητα κατανόησης αρχών και δεδομένων της μηχανικής.
- Δυνατότητα κατανόησης πως η φυσική δύναμη επηρεάζει την μηχανική.
- Ικανότητα εφαρμογής αρχών μηχανικής σε ένα πρακτικό περιβάλλον.
- Ικανότητα χειρισμού και συντήρησης εργαλείων και μηχανημάτων.

4. Ψηφιακές Δεξιότητες

- Ψηφιακή επικοινωνία και συνεργασία, Επίλυση προβλημάτων σε περιβάλλοντα υψηλής τεχνολογίας
- Ικανότητα διαχείρισης αρχείων και φακέλων σε Η/Υ.
- Ικανότητα δημιουργίας, επεξεργασίας, μορφοποίησης και εκτύπωσης εγγράφων κειμένου και υπολογιστικών φύλλων.
- Ικανότητα επικοινωνίας και συνεργασίας σε ψηφιακό περιβάλλον (εύρεση, χρήση και διαχείριση πληροφοριών από το διαδίκτυο, αποστολή / λήψη E-mail, τηλεφωνικές και video κλήσεις μέσω Internet και online συζητήσεις, αγορά αγαθών και υπηρεσιών ηλεκτρονικά,

- Ικανότητα προσδιορισμού ψηφιακών αναγκών και μέσων, λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων με τα καταλληλότερα ψηφιακά εργαλεία σε σχέση με τον σκοπό ή την ανάγκη, επίλυση εννοιολογικών προβλημάτων μέσω ψηφιακών μέσων, δημιουργική χρήση τεχνολογιών για την επίλυση τεχνικών προβλημάτων.

#### 5. Τεχνικές ικανότητες

- Επιδεξιότητα, Ακρίβεια, Αντίληψη χώρου
- Επιδεξιότητα στη χρήση χεριών ή δακτύλων.
- Ικανότητα συντονισμού χεριού - ματιού.
- Ικανότητα συγκέντρωσης και προσοχής στη λεπτομέρεια.
- Ικανότητα προσανατολισμού στο χώρο, εργασίας με σχήματα, οργάνωσης χώρου.

#### 6. Διαπροσωπικές δεξιότητες

- Κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία, Ομαδικότητα και συνεργασία, Ηγεσία, Υπευθυνότητα, Σχέσεις με την εξουσία, Διαπολιτισμικές δεξιότητες.
- Δυνατότητα αποτελεσματικής συμμετοχής στην ομάδα και κοινωνικής αλληλεπίδρασης με άλλους ανθρώπους στον εργασιακό χώρο π.χ. συνάδελφοι, συμμαθητές, πελάτες κ.α.
- Δυνατότητα επίδειξης καλών τρόπων, επικοινωνίας πρόσωπο με πρόσωπο σύμφωνα με τους κανονισμούς και κοινωνικούς κανόνες συμπεριφοράς.
- Ενδιαφέρον γνωριμίας νέων ανθρώπων στη δουλειά και αξιοποίησης αυτής της δεξιότητας για τη βελτίωση του οργανισμού.
- Δεξιότητα διαχείρισης και επίλυσης συγκρούσεων.
- Δυνατότητα καθοδήγησης ομάδας προς ένα κοινό στόχο.
- Δυνατότητα αρμονικής συνύπαρξης και συνεργασίας σε ομάδα.
- Δυνατότητα επιμελούς εργασίας με εστίαση στην επίτευξη των στόχων, αυξημένη φιλοδοξία και εμπιστοσύνη στις δυνάμεις του ατόμου.
- Δυνατότητα να λειτουργεί το άτομο ανεξάρτητο, να αναλαμβάνει ατομικές ευθύνες και να τηρεί τις υποσχέσεις που δίνει.
- Αυτοπειθαρχία, προσοχή στη λεπτομέρεια, υπομονή, δυνατότητα διατήρησης του ελέγχου στην εργασία.
- Δυνατότητα αποδοχής εποικοδομητικής κριτικής, και αντίδρασης σε καλά τεκμηριωμένες απόψεις για την εργασία κάποιου με θετικό τρόπο.
- Δυνατότητα επίδειξης κατανόησης και σεβασμού έναντι ανθρώπων με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο.

7. Οργανωτικές δεξιότητες

- Ανεξαρτησία, Οργανωτικότητα, Επαγγελματική αποτελεσματικότητα, Διαχείριση χρόνου
- Δυνατότητα εργασίας ανεξάρτητα, κινητοποίησης χωρίς ή με ελάχιστη εποπτεία, και στήριξης στον εαυτό για την ολοκλήρωση των εργασιών.
- Δυνατότητα οργάνωσης χρόνου και δραστηριοτήτων και ανάπτυξης προσωπικού τρόπου υλοποίησης έργων.
- Δυνατότητα κατηγοριοποίησης δραστηριοτήτων, επιλογής ή αλλαγής της σειράς εκτέλεσής τους, της ταχύτητας ή της επιλογής του τρόπου ολοκλήρωσης της εργασίας.
- Δυνατότητα οργάνωσης και ελέγχου εργασιών, διατήρηση της τάξης, σχεδίαση καθηκόντων και εργασιακών δραστηριοτήτων.
- Δυνατότητα συλλογής και οργάνωσης δεδομένων.
- Δυνατότητα αποτελεσματικής εργασίας, επίτευξης στόχων με τον ελάχιστο δυνατό χρόνο, προσπάθεια και κόστος.
- Δυνατότητα εκτέλεσης και ολοκλήρωσης καθηκόντων και εργασιών, εκπλήρωση δεσμεύσεων εντός προθεσμιών.
- Δυνατότητα οργάνωσης της χρονικής σειράς προγραμμάτων, δραστηριοτήτων καθώς και της εργασίας των άλλων.
- Δυνατότητα για ορισμό προτεραιοτήτων ανάμεσα σε εργασίες και δραστηριότητες, διαχείρισης χρονοδιαγράμματος και εκτίμησης της διάρκειας της εργασίας.

8. Γνωστικές - Αναλυτικές δεξιότητες

- Λήψη απόφασης, Επίλυση προβλημάτων, Παρατηρητικότητα
- Ικανότητα λήψης απόφασης επιλέγοντας μία επιλογή ανάμεσα σε πληθώρα εναλλακτικών επιλογών.
- Χρήση συστηματικών διαδικασιών για συλλογή, ανάλυση και σύνθεση πληροφοριών για την αξιολόγηση των τρεχουσών πρακτικών.
- Δυνατότητα επίλυσης προβλημάτων που προκύπτουν κατά τον σχεδιασμό, οργάνωση, υλοποίηση της δραστηριότητας και την αξιολόγηση της απόδοσης.
- Δυνατότητα προσδιορισμού δυνατών σημείων και αδυναμιών σε ιδέες, απόψεις, προσεγγίσεις που σχετίζονται με κάποια δύσκολη κατάσταση, με στόχο την ανάπτυξη λύσεων και εναλλακτικών μεθόδων διαχείρισης της κατάστασης.
- Δυνατότητα αντιμετώπισης δύσκολων προβλημάτων (που απαιτούν τουλάχιστον 30 λεπτά σκέψης για την εύρεση της λύσης).
- Δυνατότητα παρατήρησης και συλλογής πληροφοριών.
- Δυνατότητα γρήγορου εντοπισμού προβλημάτων.

### 9. Προσωπικές ικανότητες

- Προσαρμοστικότητα, Αξιοπιστία – ειλικρίνεια, Αντοχή στο άγχος, Προθυμία για μάθηση
- Διάθεση για αλλαγή, ώστε να υπάρχει προσαρμογή στις διαφορετικές καταστάσεις.
- Δυνατότητα προσαρμογής σε νέες συνθήκες, καταστάσεις και διαφορετικό πολιτισμικό περιβάλλον.
- Δυνατότητα διαχείρισης της προετοιμασίας της εργασίας και προσαρμογής σε απρόβλεπτες καταστάσεις και αλλαγές στον εργασιακό χώρο.
- Επίδειξη ακεραιότητας, ειλικρίνειας και τήρηση αρχών σε προσωπικούς και επαγγελματικούς ρόλους.
- Υλοποίηση δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας, σύμφωνα με αποδεκτές κοινωνικές αξίες, συμπεριλαμβανομένης της δικαιοσύνης, διαύγειας και αμεροληψίας σε εργασιακές πρακτικές και συνδιαλλαγής με άλλους ανθρώπους.
- Δυνατότητα τήρησης του κώδικα ηθικής επαγγελματικής δεοντολογίας.
- Θετική ανταπόκριση στην εκμάθηση νέων πραγμάτων από προϊσταμένους ή συναδέλφους, μάθηση μέσω εξάσκησης και διαρκής ενημέρωση για νέα προϊόντα και υπηρεσίες
- Θετική στάση απέναντι σε νέες απαιτητικές προκλήσεις οι οποίες μπορούν να επιτευχθούν μόνο μέσω εκπαίδευσης στην εργασία.
- Αυξημένη περιέργεια, διερευνητικότητα και δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες.
- Δυνατότητα διαχείρισης προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης μέσα από συμμετοχή σε διαρκή εκπαίδευση για την βελτίωση των επαγγελματικών προσόντων.
- Δυνατότητα εργασίας υπό πίεσης, διαχείρισης προκλήσεων και αλλαγής και δυνατότητα ανάκαμψης ύστερα από δύσκολες καταστάσεις.
- Δυνατότητα διαχείρισης έντονα στρεσογόνων καταστάσεων στο εργασιακό περιβάλλον, ακολουθώντας τις κατάλληλες διαδικασίες, επικοινωνώντας με αποτελεσματικό τρόπο και διατήρησης της ψυχραιμίας κατά τη λήψη απόφασης.
- Αποτελεσματικότητα στη διαχείριση του άγχους και επίλυση προβλημάτων με ήρεμο τρόπο.
- Συναισθηματική σταθερότητα και έλεγχος θυμού και παρορμήσεων.

### 10. Επιχειρηματικές δεξιότητες

- Δημιουργικότητα, Πρωτοβουλία, Δεξιότητες διαχείρισης έργων, Ανάλυση ρίσκου, Ηγεσία
- Κριτική σκέψη, εφευρετικότητα, φαντασία, παραγωγή ιδεών ή συνδυασμός υπάρχουσών για τη δημιουργία πρωτοποριακών λύσεων.
- Ανάλυση πρωτοβουλιών για κάτι νέο χωρίς να ζητηθεί.
- Ικανότητα για μετατροπή των ιδεών σε πράξεις.
- Ικανότητα σχεδιασμού και διαχείρισης έργων.
- Δυνατότητα καθοδήγησης, πειθούς και εκπαίδευσης άλλων στην εργασία
- Ικανότητα σχεδιασμού των δραστηριοτήτων των άλλων.
- Ανάλυση ρίσκου
- Δυνατότητα διαχείρισης της αβεβαιότητας, αντοχής και αποτελεσματικής εργασίας σε απρόβλεπτες καταστάσεις.

### **5. Δένομαι - Λύνομαι (20 λεπτά)**

- Ας σηκωθούμε όλοι όρθιοι και ας σταθούμε πολύ κοντά ο ένας στον άλλον, χωρίς συγκεκριμένη διάταξη.
- Σταυρώστε τα χέρια σας και πιάστε τα χέρια των διπλανών σας (δεξιά και αριστερά).
- Κρατάμε όλοι τα χέρια των διπλανών μας;
- Τώρα είμαστε εντελώς μπερδεμένοι! Ας προσπαθήσουμε να ξεμπερδευτούμε χωρίς να αφήσουμε τα χέρια!

### **6. Κλίμακα Ικανοτήτων Επαγγελματικής Προσαρμοστικότητας (60 λεπτά)**

(CAAS Savickas & Porfeli, 2012)

Οι άνθρωποι χρησιμοποιούμε διαφορετικές ικανότητες ο καθένας για να διαμορφώσουμε τη σταδιοδρομία μας. Κανείς δεν είναι καλός σε όλα, ο καθένας από εμάς είναι περισσότερο ικανός σε κάποιους τομείς και λιγότερο σε κάποιους άλλους.

Οι δεξιότητες αυτές αναφέρονται στις τέσσερις διαστάσεις της επαγγελματικής προσαρμοστικότητας και βοηθούν το άτομο στην αξιοποίηση της αλλαγής στην επαγγελματική του πορεία και στην ανάκτηση των δυνάμεών του, όταν απρόβλεπτα γεγονότα μεταβάλλουν τα σχέδια της σταδιοδρομίας του.

- **Ενδιαφέρον για τη σταδιοδρομία** (Ερ. 1 έως 6): κατά πόσο το άτομο αναπτύσσει ένα αυξανόμενο αίσθημα αισιοδοξίας για το μέλλον και καλλιιεργεί μια ενεργή στάση σχεδιασμού του μέλλοντος

- **Έλεγχος** (Ερ. 7 έως 12): κατά πόσο το άτομο ασκεί κάποια επίδραση στο περιβάλλον του και στα επαγγελματικά ζητήματα που το αφορούν. Υψηλή βαθμολογία επαγγελματικού ελέγχου οδηγεί σε ανάληψη προσωπικής ευθύνης στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων.
  - **Περιέργεια** (Ερ. 13 έως 18): κατά πόσο το άτομο αναπτύσσει παραγωγική επαγγελματική διερεύνηση, η οποία προϋποθέτει διερεύνηση εκπαιδευτικών και επαγγελματικών επιλογών και προσέγγιση του μέλλοντος με περισσότερο ρεαλισμό.
  - **Αυτοπεποίθηση** (Ερ. 19 έως 24): το άτομο αναπτύσσει εμπιστοσύνη στον εαυτό και αισθάνεται ότι μπορεί να καταφέρει ό,τι χρειάζεται για την επίτευξη του επαγγελματικού του στόχου.
  - Ο συντονιστής/διευκολυντής μοιράζει σε φωτοαντίγραφα το Ερωτηματολόγιο Επαγγελματικής Προσαρμοστικότητας.
  - Διαβάζοντας τις ακόλουθες φράσεις αξιολογείστε πόσο έντονα έχετε αναπτύξει κάθε μία από τις ακόλουθες ικανότητες σημειώνοντας την επιλογή που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα (**20 λεπτά**).
- [Σε περίπτωση που κάποια μέλη της ομάδας που επιθυμούν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο στην αγγλική γλώσσα, υπάρχει διαθέσιμο παρακάτω].
- Στη συνέχεια στην ολομέλεια γίνεται συζήτηση επί των αποτελεσμάτων. Ο συντονιστής επιχειρεί να συνοψίσει τα αποτελέσματα στις 4 κύριες κατηγορίες (ενδιαφέρον για τη σταδιοδρομία, έλεγχος, περιέργεια, αυτοπεποίθηση) και να τα συνδυάσει με τα στοιχεία του ακόλουθου πίνακα .
  - Ακολουθεί συζήτηση. Ποιος θέλει να ξεκινήσει πρώτος;

Διαστάσεις Προσαρμοστικότητας	Στάσεις και Πεποιθήσεις	Δεξιότητα	Συμπεριφορά διαχείρισης	Πρόβλημα στη σταδιοδρομία
Ενδιαφέρον	Προσανατολισμένος στο μέλλον	Σχεδιασμός	Εμπλοκή Επίγνωση Προετοιμασία	Αδιαφορία
Έλεγχος	Αποφασιστικός	Λήψη απόφασης	Διεκδικητικότητα Αφοσίωση Θέληση	Αναποφασιστικότητα
Περιέργεια	Περίεργος	Διερεύνηση	Πειραματισμός Ανάληψη ρίσκου Διερεύνηση	Έλλειψη ρεαλιστικής οπτικής
Εμπιστοσύνη στον εαυτό/ αυτοπεποίθηση	Αποτελεσματικός	Επίλυση προβλημάτων	Επιμονή Εργατικότητα	Αναστολή

Αργυροπούλου, Κ., “Ένα επάγγελμα για μια ζωή; Αποχαιρετώντας την μονιμότητα και οδεύοντας στην επαγγελματική προσαρμοστικότητα” <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Κέντρο έρευνας και αξιολόγησης στην Επαγγελματική Συμβουλευτική, τομέας Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών, [https://eclass.uoa.gr/modules/document/file.php/PPP528/Παρουσίαση\\_προσαρμοστικότητας.pdf](https://eclass.uoa.gr/modules/document/file.php/PPP528/Παρουσίαση_προσαρμοστικότητας.pdf)



Ερωτηματολόγιο Επαγγελματικής ΠροσαρμοστικότηταςΚλίμακα βαθμολόγησης**Όχι έντονα** - Δεν έχω αναπτύξει έντονα την ικανότητα αυτή**Κάπως έντονα** - Έχω αναπτύξει κάπως έντονα την ικανότητα αυτή**Έντονα** - Έχω αναπτύξει έντονα την ικανότητα αυτή**Πολύ έντονα** - Έχω αναπτύξει πολύ έντονα την ικανότητα αυτή**Πάρα πολύ έντονα** - Αυτή είναι η πιο έντονα ανεπτυγμένη ικανότητά μου

Ικανότητες που έχω αναπτύξει:	Όχι έντονα	Κάπως έντονα	Έντονα	Πολύ έντονα	Πάρα πολύ έντονα
1. Το να σκέφτομαι πώς θα είναι το μέλλον μου.					
2. Το να συνειδητοποιώ ότι οι σημερινές επιλογές μου διαμορφώνουν το μέλλον μου.					
3. Το να προετοιμάζομαι για το μέλλον.					
4. Το να γνωρίζω τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές που πρέπει τελικά να κάνω.					
5. Το να σχεδιάζω το πώς θα πετύχω τους στόχους μου.					
6. Το να ενδιαφέρομαι για τη σταδιοδρομία μου.					
7. Το να διατηρώ την αισιοδοξία μου.					
8. Το να παίρνω αποφάσεις μόνος μου.					
9. Το να αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεων μου.					
10. Το να εμμένω στα «πιστεύω» μου.					
11. Το να βασίζομαι στον εαυτό μου.					
12. Το να κάνω αυτό που είναι σωστό για μένα.					
13. Το να εξερευνώ το περιβάλλον μου.					

14. Το να αναζητώ ευκαιρίες για να εξελίξω την προσωπικότητά μου.					
15. Το να διερευνώ σε βάθος τις επιλογές προτού πάρω αποφάσεις.					
16. Το να διερευνώ διαφορετικούς τρόπους για να κάνω πράγματα.					
17. Το να διερευνώ βαθιά ερωτήματα σχετικά με το μέλλον μου.					
18. Το να με ενδιαφέρουν οι νέες ευκαιρίες.					
19. Το να ολοκληρώνω επιτυχώς τις εργασίες μου.					
20. Το να αξιοποιώ τις δυνατότητές μου στο μέγιστο.					
21. Το να μαθαίνω νέες δεξιότητες.					
22. Το να κάνω τα πράγματα όσο καλύτερα μπορώ.					
23. Το να ξεπερνάω τα εμπόδια.					
24. Το να επιλύω προβλήματα.					

## 7. Κλείσιμο συνάντησης

- Καθόμαστε σε κύκλο πιάνοντας τα χέρια των διπλανών μας
- Κλείνουμε τα μάτια και προσπαθούμε να θυμηθούμε πώς ήμασταν και πώς νιώθαμε όταν ήρθαμε εδώ σήμερα.
- Ξαναδείτε με τη φαντασία σας, την πορεία της σημερινής συνάντησης από την αρχή έως το τέλος...
- Όταν τελειώσετε μπορείτε να ανοίξετε τα μάτια σας!

### **Βιβλιογραφία**

- Amundson, N. & Harris-Bowlsbey, J. & Niles, A. (2008) “Βασικές αρχές επαγγελματικής συμβουλευτικής, διαδικασίες και τεχνικές” *Ε.Κ.Ε.Π.*, Αθήνα.
- Αρχοντάκη, Ζ., Φιλίππου, Δ. (2003) “205 Βιωματικές Ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων, ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης”, *Καστανιώτη*, Αθήνα
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2006) “Βασικές ικανότητες για τη διά βίου μάθηση - ένα ευρωπαϊκό πλαίσιο αναφοράς”, *Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης*, Βρυξέλλες <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/HTML/?uri=CELEX:32006H0962&from=EN>
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2009) “Το Ευρωπαϊκό πλαίσιο προσόντων για τη διά βίου μάθηση - ΕΠΕΠ”, Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Επισήμων Εκδόσεων των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων ([https://ec.europa.eu/ploteus/sites/eac-eqf/files/broch\\_el.pdf](https://ec.europa.eu/ploteus/sites/eac-eqf/files/broch_el.pdf))
- Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (2008) “Συμβουλευτική Προσφύγων, Παλινοστούντων, Μεταναστών και Αιτούντων Άσυλο”, Κέντρα Εκπαίδευσης Ενηλίκων - Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων: Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012) “Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries”, *Journal of Vocational Behavior*, 80, 661-673.

## 3.2 Πληροφόρηση για εκπαιδευτικά και επαγγελματικά θέματα

### 3.2.1 Τουριστικά επαγγέλματα

### 3.2.2 Τεχνικά Επαγγέλματα

## Ζητήματα εργασίας και βασικές αρχές του εργατικού δικαίου

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ

Συζητήστε στην ομάδα σας:

- Ποια είναι για εσάς τα βασικά δικαιώματα των εργαζομένων στην Ελλάδα;
- Πώς κατοχυρώνονται;
- Τι πρέπει να κάνετε εάν πιστεύετε ότι κάποιο από τα δικαιώματά σας ως εργαζομένων παραβιάζεται;

## Λέξεις – Κλειδιά

### Έννοιες-Κλειδιά του θεματικού αντικειμένου

- **Εργασιακές σχέσεις:** Οι εργασιακές σχέσεις είναι οι ατομικές ή συλλογικές σχέσεις που αναπτύσσονται ανάμεσα στους φορείς της εργασίας (εργοδότες και εργαζομένους)
- **Συλλογική Διαπραγμάτευση:** Περιλαμβάνει όλες τις μορφές διαλόγου ή διεκδίκησης που αναπτύσσονται ανάμεσα στους εκπροσώπους των εργοδοτών και σε αυτούς των εργαζομένων σε σχέση με τις αμοιβές, τους όρους και της συνθήκες εργασίας, τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των δύο πλευρών. Οι συλλογικές διαπραγματεύσεις καταλήγουν σε σύναψη συμβάσεων εργασίας σε εθνικό, κλαδικό, τοπικό ή επιχειρησιακό επίπεδο.
- **Απεργία:** Είναι η αποχή των εργαζομένων από την εργασία τους που γίνεται για να υπερασπιστούν δικαιώματα που συνδέονται με τους όρους απασχόλησης, τις αμοιβές και άλλα σχετικά θέματα ή για να διεκδικήσουν τη βελτίωση των όρων αυτών.
- **Συνδικάτα:** Είναι οι οργανώσεις των εργαζομένων που τους εκπροσωπούν στη διεκδίκηση των δικαιωμάτων τους. Υπάρχουν συνδικάτα που εκπροσωπούν το σύνολο των εργαζομένων του ιδιωτικού τομέα (Γενική Συνομοσπονδία Εργατών Ελλάδας – ΓΣΕΕ), συνδικάτα σε τοπικό επίπεδο (Εργατικά Κέντρα), συνδικάτα σε επίπεδο κλάδου (Ομοσπονδίες) και συνδικάτα σε επίπεδο επιχείρησης (Σωματεία).
- **Μισθός:** Το αντίτιμο της εργασίας των εργαζομένων ανά μήνα. Ο καθαρός μισθός αναφέρεται στο ποσό που λαμβάνει ο εργαζόμενος, ενώ ο μεικτός

μισθός περιλαμβάνει επιπλέον τις ασφαλιστικές εισφορές που παρακρατούνται από τον εργαζόμενο για να αποδοθούν στα ασφαλιστικά ταμεία.

- **Ασφάλιση:** Κάθε εργαζόμενος ασφαρίζεται υποχρεωτικά και με ευθύνη της επιχείρησης στην οποία εργάζεται, ώστε να έχει δικαίωμα σε ιατρική και φαρμακευτική φροντίδα, καθώς και σε σύνταξη μετά το τέλος του εργασιακού του βίου. Εργασία χωρίς ασφάλιση είναι παράνομη.

## Η προστασία των εργασιακών δικαιωμάτων

### Βασίζεται:

A. στο Σύνταγμα της χώρας

B. Στην εθνική και διεθνή νομοθεσία

Γ. Στις Συλλογικές Συμβάσεις Εργασίας

Δ. Στη Σύμβαση Εργασίας μεταξύ εργοδότη και εργαζομένου. Η Σύμβαση αυτή δεν μπορεί να καταργεί δικαιώματα που ρυθμίζονται σε επίπεδο Συντάγματος, Νομοθεσίας και Συλλογικών Συμβάσεων Εργασίας. Εργασία χωρίς σύμβαση εργασίας είναι παράνομη.

**Σύμβαση εξαρτημένης εργασίας** είναι η συμφωνία μεταξύ εργοδότη και εργαζόμενου, με βάση την οποία ο εργαζόμενος αναλαμβάνει την κύρια υποχρέωση να παράσχει την εργασία του στον εργοδότη, υπό την εποπτεία και τον έλεγχό του και ο εργοδότης την κύρια υποχρέωση καταβολής του μισθού και απόδοσης εισφορών κοινωνικής ασφάλισης. Άλλες υποχρεώσεις που αναλαμβάνει ο εργοδότης είναι:

- η παροχή εργασίας σε συνθήκες υγείας και ασφάλειας,
- η ίση μεταχείριση των εργαζομένων, ανεξάρτητα από το φύλο, την καταγωγή τους κ.ο.κ,
- οι άδειες, όπως προβλέπονται από τη Νομοθεσία και τις Συλλογικές Συμβάσεις Εργασίας

Στη σύμβαση **ορισμένου χρόνου** προβλέπεται η ημερομηνία έναρξης και λήξης της σύμβασης: μετά τη λήξη της, ο εργαζόμενος δεν έχει άλλες οικονομικές απαιτήσεις.

Στη σύμβαση **αορίστου χρόνου** δεν ορίζεται ημερομηνία λήξης της εργασιακής σχέσης. Εάν ο εργοδότης απολύσει εργαζόμενο με σύμβαση εργασίας αορίστου χρόνου πρέπει να του καταβάλει τη νόμιμη αποζημίωση.

Προσοχή: Η μεταβολή των όρων της σύμβασης εργασίας (π.χ. η αλλαγή του ωραρίου ή του τόπου εργασίας) απαιτεί τη συμφωνία εργαζομένου και εργοδότη.

#### ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΩ ΠΡΙΝ ΥΠΟΓΡΑΨΩ ΜΙΑ ΣΥΜΒΑΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Το βασικότερο είναι να υπογράψετε τη σύμβαση εργασίας και να έχετε ένα αντίγραφο της. Δεν υπάρχει νόμιμη εργασία χωρίς σύμβαση εργασίας. Η σύμβαση εργασίας είναι γραπτή, μη βασίζεστε σε προφορικές διαβεβαιώσεις.
- Αν έχετε απορίες (για τις υποχρεώσεις σας, το ωράριο κ.λπ), ζητήστε διευκρινίσεις. Πρέπει να μάθετε εάν για την εργασία που θα ξεκινήσετε υπάρχει κάποια συλλογική σύμβαση εργασίας. Ρωτήστε άλλους εργαζομένους και μάθετε αν στο χώρο εργασίας σας υπάρχει σωματείο. Αν όχι, μιλήστε με το Εργατικό Κέντρο (στην πόλη στην οποία εργάζεστε), ή την Ομοσπονδία.

**Χρόνος εργασίας:** Το ωράριο εργασίας είναι 40 ώρες την εβδομάδα, αλλά ο εργαζόμενος είναι υποχρεωμένος να εργάζεται μέχρι 45 ώρες την εβδομάδα (αν η εργασία του είναι πενθήμερη) ή 48 ώρες (αν η εργασία του είναι εξαήμερη), αν ο εργοδότης το ζητήσει. Οι επιπλέον ώρες εργασίας αμείβονται χωριστά, όπως και η εργασία στις αργίες.

Εκτός από την **άδεια** που έχει δικαίωμα να παίρνει κάθε χρόνο (είναι συνήθως 21 εργάσιμες μέρες) ο εργαζόμενος δικαιούται άδειες για ασθένεια, για φροντίδα των παιδιών του, εκπαιδευτικές κ.λπ.

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ

### *Μαγειρική Τέχνη*

Το κύριο αντικείμενο των σπουδών μαγειρικής αποσκοπεί στην παροχή σχετικών με τη μαγειρική τέχνη θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων και την εφαρμογή τους για την παρασκευή φαγητών, σύμφωνα με τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας διαχείρισης πρώτων υλών και τροφίμων.

#### **Τεχνικές γνώσεις και δεξιότητες**

Με την ολοκλήρωση των σπουδών τους οι πτυχιούχοι της ειδικότητας «Μαγειρικής Τέχνης» αποκτούν τις τεχνικές γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες, ώστε να δουλέψουν ως τεχνίτες μαγειρικής σε εστιατόρια, ξενοδοχειακές μονάδες, εταιρείες catering κ.α.), με καθήκοντα την οργάνωση και επιμέλεια της λειτουργίας της κουζίνας και την προετοιμασία, παρασκευή και παράθεση των φαγητών για μικρές και μεγάλες ομάδες ατόμων, σύμφωνα με προδιαγραφές ποιότητας και υγιεινής.

## **Επαγγελματικές δυνατότητες απασχόλησης**

Ο τίτλος σπουδών προσφέρει στον πτυχιούχο τη δυνατότητα απασχόλησης:

- σε επισιτιστικές μονάδες διαφόρων οργανισμών και επιχειρήσεων όπως :
  - ο εστιατόρια ξενοδοχειακών μονάδων και χώρων αναψυχής
  - ο εστιατόρια βιομηχανικών μονάδων
  - ο εστιατόρια μεταφορικών μέσων (τρένων, κρουαζιερόπλοιων πλοίων ακτοπλοΐας κλπ)
  - ο εστιατόρια μονάδων των Ενόπλων Δυνάμεων
  - ο εστιατόρια σχολείων, νοσοκομείων, ιδρυμάτων, κατασκηνώσεων, fast food κλπ)
- σε επιχειρήσεις catering, βιομηχανίες/ βιοτεχνίες επεξεργασίας τροφίμων και πρώτων υλών
- ως στελέχη σε τμήματα οργανωμένης κουζίνας
- ως αυτοαπασχολούμενοι.

Το πτυχίο της ειδικότητας παρέχει δυνατότητα πρόσβασης σε Ι.Ε.Κ. για περαιτέρω εξειδίκευση.

## *Τεχνίτες Υποστήριξης Συστημάτων Υπολογιστών*

Το κύριο αντικείμενο σπουδών της ειδικότητας είναι η γνώση της υπολογιστικής τεχνολογίας, των λειτουργικών συστημάτων, της τεχνολογίας των δικτύων υπολογιστών, καθώς και της εγκατάστασης, διαχείρισης και υποστήριξης εξοπλισμού ενός τοπικού δικτύου υπολογιστών. Ειδική εστίαση γίνεται σε θέματα υποστήριξης και συντήρησης προγραμμάτων, υλικού υπολογιστικών συστημάτων, δικτύων και διαδικτυακών υπηρεσιών.

## **Τεχνικές γνώσεις και δεξιότητες**

Με την ολοκλήρωση των σπουδών τους οι πτυχιούχοι της ειδικότητας «Τεχνίτες Υποστήριξης Συστημάτων Υπολογιστών», αποκτούν τις τεχνολογικές γνώσεις, ικανότητες και δεξιότητες ώστε να δραστηριοποιούνται στην:

- εγκατάσταση, υποστήριξη και αναβάθμιση λογισμικού συστήματος και εφαρμογών
- σχεδιασμό και την ανάπτυξη απλών εφαρμογών λογισμικού (προγραμμάτων)

- διαχείριση βάσεων δεδομένων και εφαρμογών πολυμέσων
- αξιοποίηση προγραμματιστικών εργαλείων για το Διαδίκτυο και τις βασικές υπηρεσίες του Διαδικτύου
- διαχείριση εξοπλισμού και λογισμικού δικτυακών υπηρεσιών δικτύου
- εγκατάσταση και υποστήριξη προϊόντων και υπηρεσιών Πληροφορικής
- προώθηση - πώληση προϊόντων λογισμικού και παρακολούθηση των εξελίξεων στην αγορά προϊόντων και υπηρεσιών Πληροφορικής.

### **Επαγγελματικές δυνατότητες απασχόλησης**

Ο τίτλος σπουδών προσφέρει δυνατότητα απασχόλησης ως:

- συντηρητής υπολογιστικών συστημάτων και δικτύων υπολογιστών:
  - ο σε όλες τις υπηρεσίες του δημοσίου
  - ο σε εταιρίες, βιομηχανίες/βιοτεχνίες που διαθέτουν προϊόντα πληροφορικής
  - ο σε εγκαταστάσεις εφαρμογών λογισμικού και ανάπτυξη απλών εφαρμογών και πολυμέσων
  - ο σε εγκαταστάσεις δικτυακών υποδομών και υπηρεσιών σε οικίες και σε επαγγελματικούς χώρους
  - ο στη συντήρηση και επισκευή υπολογιστών και δικτυακών εγκαταστάσεων
  - ο στο χειρισμό λογισμικού εφαρμογών
  - ο σε πωλήσεων προϊόντων λογισμικού και υλικού
- ως αυτοαπασχολούμενοι τεχνικοί – εγκαταστάτες:
  - ο λογισμικού
  - ο δικτυακών υπηρεσιών
  - ο συντήρηση εφαρμογών και εγκαταστάσεων.

Το πτυχίο της ειδικότητας παρέχει δυνατότητα πρόσβασης σε Ι.Ε.Κ. για περαιτέρω εξειδίκευση.



## *Τεχνίτες Αμαξωμάτων*

Το κύριο αντικείμενο σπουδών είναι η τεχνολογία των αμαξωμάτων. Θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις που αφορούν στο αμάξωμα των οχημάτων, καθώς και στους σχετικούς μηχανισμούς και συστήματά του. Θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις για την επισκευή, τη συντήρηση, τον έλεγχο και τη βαφή των αμαξωμάτων. Θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις για τη χρήση του κατάλληλου συμβατικού και σύγχρονου διαγνωστικού εξοπλισμού και την οργάνωση και λειτουργία του χώρου εργασίας. Ειδική εστίαση γίνεται στην επισκευή, συντήρηση και βαφή των αμαξωμάτων των αυτοκινήτων και οχημάτων γενικότερα.

### **Τεχνικές γνώσεις και δεξιότητες**

Με την ολοκλήρωση των σπουδών τους οι πτυχιούχοι της ειδικότητας «Τεχνιτών Αμαξωμάτων» αποκτούν τις τεχνολογικές γνώσεις, ικανότητες και δεξιότητες ώστε να δραστηριοποιούνται ως:

- τεχνικοί επισκευής και συντήρησης αμαξωμάτων αυτοκινήτων
- υπάλληλοι
- αυτοαπασχολούμενοι τεχνικοί ελέγχου στον Τεχνικό Έλεγχο Οχημάτων (ΚΤΕΟ)
- μηχανικοί υποδοχής στα εξειδικευμένα συνεργεία οχημάτων (φανοποιεία)

Ο τεχνίτης αμαξωμάτων είναι ο ειδικευμένος τεχνικός (φανοποιός), που είναι υπεύθυνος για την κατασκευή, επισκευή και συντήρηση (βαφή και εξωτερικό φινιρίσμα) των αμαξωμάτων των αυτοκινήτων όλων των τύπων (Ι.Χ. επιβατικών, λεωφορείων και φορτηγών).

### **Επαγγελματικές δυνατότητες απασχόλησης**

Στον πτυχιούχο της ειδικότητας χορηγείται άδεια Βοηθού Τεχνίτη Αμαξωμάτων χορηγούνται χωρίς εξετάσεις (Ν. 1575/1985 - ΦΕΚ 207/Α΄/11-12-1985, Άρθρο 18 Ν. 3185/2003 - ΦΕΚ 229/Α΄/26-09-2003):

- Τεχνίτη βαφής (πτυχίο, 3ετής προϋπηρεσία)
- Τεχνίτη αμαξωμάτων (φανοποιού) (πτυχίο, 3ετής προϋπηρεσία)
- Τεχνίτη συστήματος εξαγωγής καυσαερίων (σιγαστήρων) ή ψυγείων ή τροχών (πτυχίο, 2 έτη προϋπηρεσία)

Το πτυχίο της ειδικότητας παρέχει δυνατότητα πρόσβασης σε Ι.Ε.Κ. για περαιτέρω εξειδίκευση

## *Τεχνίτες Εργαλειομηχανών*

Το κύριο αντικείμενο σπουδών είναι η Μηχανολογία (θεωρία και πράξη) και η εφαρμογή των αρχών της για:

- τις εφαρμογές και τη χρήση των συμβατικών Εργαλειομηχανών
- την προετοιμασία, τον προγραμματισμό και τον έλεγχο των Εργαλειομηχανών CNC
- την μελέτη, κατεργασία, κατασκευή και συντήρηση μηχανολογικών εξαρτημάτων με τη χρήση τους

Ειδική εστίαση γίνεται σε θέματα κατασκευής μηχανολογικών εξαρτημάτων (ή και άλλων αντικειμένων) με χρήση εργαλειομηχανών - συμβατικών και CNC - καθώς και η συντήρησή τους.

### **Τεχνικές γνώσεις και δεξιότητες**

Με την ολοκλήρωση των σπουδών τους οι πτυχιούχοι της ειδικότητας «Τεχνιτών Εργαλειομηχανών» αποκτούν τις τεχνικές γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες ώστε να δραστηριοποιούνται ως:

- τεχνικοί στο χώρο των μηχανουργικών κατασκευών με τη χρήση Εργαλειομηχανών Αριθμητικού Ελέγχου (CNC)
- εξειδικευμένοι τεχνίτες μηχανουργείων

### **Επαγγελματικές δυνατότητες απασχόλησης**

Ο τίτλος σπουδών προσφέρει δυνατότητα απασχόλησης:

- σε βιομηχανίες ή βιοτεχνίες παραγωγής μεταλλικών αντικειμένων
- σε τεχνικές εταιρείες μηχανολογικών έργων και εγκαταστάσεων
- ως τεχνίτες συντήρησης και επισκευής μηχανολογικού εξοπλισμού
- ως αυτοαπασχολούμενοι μηχανουργοί ,τεχνίτες μεταλλικών κατασκευών

### **Άδεια ασκήσεως επαγγέλματος**

Οι παρακάτω άδειες χορηγούνται χωρίς εξετάσεις (Ν.1575/85 - Φ.Ε.Κ.207/Α΄/11-12-85) , Άρθρο 18 Ν. 3185/2003 - ΦΕΚ 229/Α΄/26-09-2003)

- Μηχανοτεχνίτη (πτυχίο, 3 έτη προϋπηρεσία).
- Τεχνίτη συστήματος πέδησης ή αναρτήσεων (πτυχίο, 3 έτη προϋπηρεσία)
- Τεχνίτη αντλιών Πετρελαιοκινητήρων ή εξαερωτήρων (πτυχίο, 2 έτη προϋπηρεσία)

- Τεχνίτη μοτοσικλετών και μοτοποδηλάτων ( πτυχίο, 2 έτη προϋπηρεσία)
- Τεχνίτη αμαξωμάτων (φανοποιού) (πτυχίο, 3 έτη προϋπηρεσία)
- Ηλεκτροτεχνίτη ή Τεχνίτη Οργάνων (πτυχίο, 3 έτη προϋπηρεσία)
- Τεχνίτη συστημάτων εξαγωγής καυσαερίων (σιγαστήρων) ή ψυγείων ή τροχών (πτυχίο, 2 έτη προϋπηρεσία)
- Τεχνίτη βαφής (πτυχίο, 3 έτη προϋπηρεσία) Τεχνίτη συσκευών υγραερίου αυτοκινήτων (Άδεια Μηχανοτεχνίτη ή Ηλεκτροτεχνίτη + 1 έτος σχετική προϋπηρεσία)

Το πτυχίο της ειδικότητας παρέχει δυνατότητα πρόσβασης σε Ι.Ε.Κ για περαιτέρω εξειδίκευση.

### *Τεχνίτες μεταλλικών κατασκευών*

Το κύριο αντικείμενο σπουδών είναι οι συγκολλήσεις (θεωρία και πράξη) και η εφαρμογή των αρχών τους στη συγκόλληση μετάλλων και τη σύνθεση-διαμόρφωση μεταλλικών κατασκευών. Ειδική εστίαση γίνεται σε θέματα συγκολλήσεων μετάλλων με διάφορες μεθόδους (ηλεκτροσυγκόλληση, οξυγονοκόλληση κ.λ.π.) και τη σύνθεση μεταλλικών κατασκευών.

### **Τεχνικές γνώσεις και δεξιότητες**

Με την ολοκλήρωση των σπουδών τους οι πτυχιούχοι της ειδικότητας «Τεχνιτών Μεταλλικών Κατασκευών» αποκτούν τις τεχνικές γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες ώστε να δραστηριοποιούνται ως τεχνίτες στη συγκόλληση μετάλλων και τη σύνθεση μεταλλικών κατασκευών.

### **Επαγγελματικές δυνατότητες απασχόλησης**

Ο τίτλος σπουδών προσφέρει δυνατότητα απασχόλησης:

- σε βιομηχανίες, βιοτεχνίες και εργοτάξια σε εργασίες βαριάς μορφής μεταλλικών κατασκευών (βιομηχανικά κτίρια, υπόστεγα, σιλό κ.ά)
- σε Εταιρείες μεταλλικών κατασκευών ελαφρότερης μορφής (κιγκλιδώματα, μεταλλικές πόρτες και παράθυρα, μεταλλικά έπιπλα κ.ά.)
- σε μηχανουργεία
- σε σιδηρουργεία
- ως αυτοαπασχολούμενο

## **Άδεια ασκήσεως επαγγέλματος**

Οι παρακάτω άδειες χορηγούνται χωρίς εξετάσεις (Κ.Υ.Α. Ε/6742/99 των Υπουργών Ε.Π.Θ. και Μ.Ε. - ΦΕΚ 416/Β'/19-4-9, Ν. 1575/85 - ΦΕΚ 207/Α'/11-12-1985) – Άρθρο 18 Ν. 3185/2003 - ΦΕΚ 229/Α'/26-09-2003):

- Τεχνίτη αμαξωμάτων (φανοποιού) (πτυχίο, 3ετής προϋπηρεσία)
- Τεχνίτη συστήματος εξαγωγής καυσαερίων (σιγαστήρων) ή ψυγείων ή τροχών (πτυχίο, 2 έτη προϋπηρεσία)
- Τεχνίτη βαφής (πτυχίο, 3ετής προϋπηρεσία)

Το πτυχίο της ειδικότητας παρέχει δυνατότητα πρόσβασης σε Ι.Ε.Κ για περαιτέρω εξειδίκευση.

## ***Τεχνικών Μηχανών και Συστημάτων Αυτοκινήτου***

Το κύριο αντικείμενο σπουδών είναι η τεχνολογία των οχημάτων. Θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις για την καλή λειτουργία του κινητήρα και των συστημάτων των οχημάτων καθώς και την επισκευή, τη συντήρηση και τον έλεγχο αυτών. Θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις για τη χρήση του κατάλληλου συμβατικού και σύγχρονου διαγνωστικού εξοπλισμού και την οργάνωση και λειτουργία του χώρου εργασίας. Ειδική εστίαση γίνεται στην επισκευή, συντήρηση και έλεγχο των αυτοκινήτων και οχημάτων γενικότερα.

## **Τεχνικές γνώσεις και δεξιότητες**

Με την ολοκλήρωση των σπουδών τους οι πτυχιούχοι της ειδικότητας «Τεχνιτών Μηχανών και Συστημάτων Αυτοκινήτου», αποκτούν τις τεχνολογικές γνώσεις, ικανότητες και δεξιότητες ώστε να δραστηριοποιούνται ως :

- τεχνικοί επισκευής και συντήρησης αυτοκινήτων
- υπάλληλοι
- αυτοαπασχολούμενοι.
- μηχανικοί υποδοχής σε συνεργεία επισκευής και συντήρησης οχημάτων.

## **Επαγγελματικές δυνατότητες απασχόλησης**

Στον πτυχιούχο «Τεχνιτών Μηχανών και Συστημάτων Αυτοκινήτου» χορηγούνται οι παρακάτω άδειες χωρίς εξετάσεις (Ν. 1575/1985 - ΦΕΚ 207/Α'/11-12- 1985, Άρθρο 18 Ν. 3185/2003 - ΦΕΚ 229/Α'/26-09-2003):

- Μηχανοτεχνίτη (πτυχίο και 3ετής προϋπηρεσία)
- Τεχνίτη συστήματος πέδησης ή αναρτήσεως (πτυχίο και 3ετής προϋπηρεσία)
- Τεχνίτη αντλιών πετρελαιοκινητήρων ή εξαερωτήρων (πτυχίο και 2 έτη προϋπηρεσία)
- Τεχνίτη μοτοσικλετών και μοτοποδηλάτων (πτυχίο και 2 έτη προϋπηρεσία)
- Τεχνίτη συστημάτων εξαγωγής καυσαερίων (σιγαστήρων), ή ψυγείων, ή τροχών (πτυχίο και 2 έτη προϋπηρεσία)
- Ηλεκτροτεχνίτη ή τεχνίτη οργάνων (πτυχίο και 5 έτη προϋπηρεσία)
- Τεχνίτη βαφής (πτυχίο, 3 έτη προϋπηρεσία)
- Τεχνίτη συσκευών υγραερίου αυτοκινήτων (Άδεια Μηχανοτεχνίτη ή Ηλεκτροτεχνίτη + 1 έτος προϋπηρεσία)
- Τεχνίτη αμαξωμάτων (φανοποιού) (πτυχίο και 3 έτη προϋπηρεσία)

Το πτυχίο της ειδικότητας παρέχει δυνατότητα πρόσβασης σε Ι.Ε.Κ. για περαιτέρω εξειδίκευση.

### *Ύφασμα και Ένδυση*

Το κύριο αντικείμενο σπουδών είναι η σωστή χρήση και λειτουργία των συσκευών, των μηχανημάτων, των ηλεκτρονικών υπολογιστών και των συστημάτων CAD, για τη σχεδίαση και παραγωγή ενδυμάτων καθώς και η τήρησή των σχετικών με το επάγγελμα γενικών και τεχνικών οδηγιών, κανονισμών και προδιαγραφών ασφαλείας για την προστασία ατόμων, συσκευών και περιβάλλοντος.

Η κλωστοϋφαντουργική παιδεία λειτουργεί μέσα στη σύγχρονη κοινωνία των πληροφοριών και είναι φυσικό να ενσωματώνει και να γενικεύει κατά το δυνατόν τη χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών. Ειδική εστίαση γίνεται στο σχεδιασμό και την παραγωγή ετοιμών ενδυμάτων.

### **Τεχνικές γνώσεις και δεξιότητες**

Με την ολοκλήρωση των σπουδών τους, οι πτυχιούχοι της ειδικότητας «Ύφασματος - Ένδυσης» αποκτούν τις τεχνικές γνώσεις, ικανότητες και δεξιότητες, ώστε να δραστηριοποιούνται ως ειδικευμένοι εργαζόμενοι με πιστοποιημένες γνώσεις και δεξιότητες, ικανοί να εκτελούν αυτόνομα, υπεύθυνα

και εμπρόθεσμα εργασίες για την επιλογή α' και β' υλών, σχεδιασμού, δημιουργίας κολεξιόν, κατασκευής ενδυμάτων, κοστολόγησης παραγωγής και ποιοτικού ελέγχου.

### **Επαγγελματικές δυνατότητες απασχόλησης**

Ο τίτλος σπουδών προσφέρει στον πτυχιούχο τη δυνατότητα απασχόλησης:

- σε επιχειρήσεις σχεδιασμού και παραγωγής ετοίμου ενδύματος (βιομηχανίες, βιοτεχνίες, εργαστήρια, οίκους μόδας)
- σε Οργανισμούς, Υπουργεία, Εκπαιδευτικές Μονάδες, Μονάδες κατάρτισης κλπ. που έχουν εργαστήρια σχεδιασμού και παραγωγής ειδών ένδυσης ή ποιοτικού ελέγχου
- σε επιχειρήσεις πώλησης ενδυμάτων
- στον κινηματογράφο, το θέατρο και την τηλεόραση (ως βοηθός ενδυματολόγου)
- ως ελεύθερος επαγγελματίας στην κατασκευή ειδών ένδυσης, στη μετατροπή/επιδιόρθωση ενδυμάτων και στην κατασκευή ενδυμάτων εξειδικευμένης χρήσης (νυφικά, στολές εργασίας κ.ά.).

Απαιτούνται υπευθυνότητα, εχεμύθεια, μεθοδικότητα, προσαρμοστικότητα, κριτική και ορθολογική σκέψη, επικοινωνιακές δεξιότητες και διαρκής ενημέρωση για τις τρέχουσες εξελίξεις στον τομέα των οικονομικών υπηρεσιών, καλή γνώση της αγγλικής γλώσσας και άριστη χρήση λογιστικού λογισμικού.

Το πτυχίο της ειδικότητας παρέχει τη δυνατότητα εγγραφής σε ΙΕΚ για περαιτέρω εξειδίκευση σε συναφή ειδικότητα.



### Σχέδιο Ενεργού Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Τίτλος Ενότητας:	Προετοιμασία για τις επισκέψεις στους χώρους εκπαίδευσης
Λέξεις κλειδιά:	προετοιμασία, συλλογή και οργάνωση πληροφορίας
Διάρκεια:	3 ώρες
Εξοπλισμός/Υλικά:	Η/Υ, ηχεία, μουσική με γρήγορο ρυθμό, πίνακας, μαρκαδόρος, χαρτί A4, μολύβι/στυλό

### Στόχος του Εργαστηρίου

Βασικός σκοπός του εργαστηρίου είναι:

Η προετοιμασία των ατόμων που συμμετέχουν στο εν λόγω έργο κατά το στάδιο επισκέψεων στις ΕΠΑΣ του ΟΑΕΔ και σε εργαστήρια των σχολών.

σε επίπεδο γνώσεων	Να αναγνωρίζουν τις ικανότητες και τα όριά τους.
σε επίπεδο δεξιοτήτων	Να συλλέγουν πληροφορίες. Να οργανώνουν πληροφορίες.
σε επίπεδο στάσεων	Να διερευνούν τα εκπαιδευτικά / επαγγελματικά τους ενδιαφέροντα.

### Μεθοδολογία - Τεχνικές Παρέμβασης

A/A	Ενότητα	Χρόνος	Ανάλυση/Λεπτομέρειες/Διευκρινίσεις
1	Ενεργοποίηση	15 λεπτά	Άσκηση ενεργοποίησης
2	Συλλέγω και οργανώνω πληροφορίες	90 λεπτά	Θεματική συζήτηση, Έντυπο, Εμπλουτισμένη εισήγηση
3	Η συνάντηση με τον σοφό	70 λεπτά	Βιωματική άσκηση



### **1. Αυτόματος χορός - Άσκηση ενεργοποίησης (15 λεπτά)**

- Ο συντονιστής/διευκολυντής επιλέγει μία μουσική με γρήγορο ρυθμό και προτείνει να χορέψει ο καθένας μόνος του.
- Μπορούμε να έχουμε τα μάτια ανοιχτά ή κλειστά.
- Δεν κάνουμε γνωστές κινήσεις ή κάποιο είδος χορού, αλλά αφήνουμε το σώμα μας να χορέψει όπως θέλει, χωρίς να μας ενδιαφέρει το αισθητικό αποτέλεσμα ή το τι κάνουν οι άλλοι.
- Κάθε 2-3 λεπτά ο συντονιστής σταματάει τη μουσική απότομα φωνάζοντας “ΣΤΟΠ”. Όλοι μένουν ακίνητοι για μισό λεπτό στη στάση που είχαν και παρατηρούν την αναπνοή και το σώμα τους.

### **2. Συλλέγω και οργανώνω πληροφορίες**

Η εν λόγω δραστηριότητα έχει στόχο να βοηθήσει στον προσδιορισμό εκπαιδευτικών ευκαιριών (δυνατότητες σπουδών, εκπαίδευσης, κατάρτισης ή επιμόρφωσης) στις ΕΠΑΣ του ΟΑΕΔ.

Μέσω των επισκέψεων που θα πραγματοποιήσουν οι ενδιαφερόμενοι - μέλη της ομάδας, θα έχουν την δυνατότητα να βρεθούν στους χώρους εκπαίδευσης, να επικοινωνήσουν με καθηγητές των σχολών και με σπουδαστές με απώτερο στόχο να αντλήσουν χρήσιμες πληροφορίες για το εκπαιδευτικό και επαγγελματικό τους μέλλον. Οι πληροφορίες αυτές μπορούν να περιλαμβάνουν συμπληρωματική πληροφόρηση με τουριστικά και τεχνικά επαγγέλματα, από την πληροφόρηση που ήδη έχουν και μπορεί να αφορά τις συνθήκες εκπαίδευσης, τον κορμό των μαθημάτων, τα εργαστήρια και τη χρησιμότητά τους.

Παράλληλα, οι χρήσιμες πληροφορίες που θα συλλέγουν από τα μέλη της ομάδας χρειάζεται να οργανωθούν από τους ίδιους και κατάλληλα να λάβουν απόφαση για το μέλλον τους.

Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένοι τρόποι που μπορούν να δώσουν ιδέες και λύσεις!

- Ο συντονιστής/ διευκολυντής συνδέει τις επισκέψεις που θα πραγματοποιηθούν στους εκπαιδευτικούς χώρους με την “εκπαιδευτική πληροφόρηση” που έχουν ήδη λάβει για τουριστικά και τεχνικά επαγγέλματα (**15 λεπτά**).

- Στη συνέχεια μοιράζει φωτοαντίγραφα από το ακόλουθο έντυπο σε όλα τα μέλη της ομάδας και τους προσκαλεί να το συμπληρώσουν ατομικά (**15 λεπτά**).
- Έπειτα και, αφού ολοκληρώσουν όλοι τους ζητάει να σχηματίσουν ζευγάρια και για τα επόμενα **10 λεπτά**, να συζητήσουν αυτά που έγραψαν.
- Όταν ολοκληρώσουν να ζευγάρια, τους ζητείται ο ένας να παρουσιάσει αυτά που κατέγραψε ο άλλος στην ομάδα (**30 λεπτά**). [Κατά την παρουσίαση των ζευγαριών ο συντονιστής καταγράφει στον πίνακα πιθανές ερωτήσεις ή/και σημεία ενδιαφέροντος από τις παρουσιάσεις των μελών].
- Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια (**20 λεπτά**).

Όνομα:

Ημερομηνία:

*1. Το εκπαιδευτικό μου ενδιαφέρον αφορά τη σχολή ΕΠΑΣ με ειδικότητα:*

1. ....

2. ....

3. ....

*2. Σημείωσε ορισμένα πρόσωπα που πιστεύεις ότι θα μπορέσουν να σου δώσουν πληροφορίες που χρειάζεσαι (καθηγητές, σπουδαστές, διοίκηση σχολής για διοικητικά/γραφειοκρατικά θέματα, τελειόφοιτους, κ.α):*

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

*3. Τι πληροφορίες πιστεύεις ότι μπορείς να πάρεις από αυτές τις πηγές;*

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

*4. Να αναφέρεις ενέργειες που πιστεύεις ότι μπορείς να κάνεις για την αξιοποίηση αυτών των πηγών πληροφόρησης:*

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

*5. Σημείωσε πιθανές ερωτήσεις που θα ήθελες να κάνεις στα άτομα με τα οποία θα επικοινωνήσεις:*

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

### **3. Η συνάντηση με τον σοφό (70 λεπτά)**

- Καθόμαστε σε κύκλο και ο συντονιστής προσκαλεί τα μέλη της ομάδας να καθίσουν αναπαυτικά.
- Να κλείσουν τα μάτια τους και να πάρουν μερικές βαθιές αναπνοές.
- Εισπνοή... Εκπνοή... Εισπνοή... Εκπνοή...
- Φανταστείτε ότι είμαστε έξω από αυτό το δωμάτιο και βρισκόμαστε σε ένα μονοπάτι στο δάσος... ακούτε ήχους... είστε ήρεμοι και χαλαροί... και φτάνετε σε ένα λόφο που έχει μία φωτιά και ένας σοφός κάθεται δίπλα.
- Φανταστείτε, πώς είναι ο σοφός; Άντρας ή γυναίκα; Τι φοράει;
- Μπορείτε να του κάνετε μία μόνο ερώτηση...
- Όταν είστε έτοιμοι ρωτήστε τον...
- Ακούτε την απάντησή του...
- Μένετε για λίγο ακόμα μαζί του... τον ευχαριστείτε για τη βοήθειά του και ετοιμάζεστε να φύγετε.
- Σας δίνει ένα δώρο, αναμνηστικό για τη συνάντησή σας... Τι είναι;... Πώς είναι;...
- Παίρνετε ξανά το μονοπάτι για το γυρισμό... και νιώθετε τη δύναμη που σας δίνουν τα λόγια του και το δώρο του σοφού.
- Βρισκόσαστε ξανά στο δωμάτιο...
- Τεντωθείτε... και ανοίξτε αργά τα μάτια σας...
  
- Πάρτε ένα χαρτί και γράψτε ότι σας έρχεται στο νου, ότι θέλετε να κρατήσετε από τη συνάντηση με τον σοφό (**10 λεπτά**).
- Φτιάξτε ζευγάρια και μιλήστε για την εμπειρία που είχατε (**15 λεπτά**).
- Καθόμαστε στην ολομέλεια για συζήτηση. Ποιος θα ήθελε να ξεκινήσει πρώτος (**20 λεπτά**);

### **Βιβλιογραφία**

- Αρχοντάκη, Ζ., Φιλίππου, Δ. (2003) “205 Βιωματικές Ασκήσεις για εμψύχωση ομάδων, ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης”, Καστανιώτη, Αθήνα
- ΕΟΠΠΕΠ, (2013) “Ανάπτυξη δεξιοτήτων διά βίου διαχείρισης σταδιοδρομίας: Εγχειρίδιο πρακτικής εφαρμογής για Συμβούλους Επαγγελματικού Προσανατολισμού”, Κέντρο Euroguidance της Ελλάδας, Αθήνα
- Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (2008) “Συμβουλευτική Προσφύγων, Παλιννοστούντων, Μεταναστών και Αιτούντων Άσυλο”, Κέντρα Εκπαίδευσης Ενηλίκων - Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων: Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων.



### Σχέδιο Ενεργού Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Τίτλος Ενότητας:	Προετοιμασία για τις επισκέψεις σε επιχειρήσεις
Λέξεις κλειδιά:	προετοιμασία, συλλογή και οργάνωση πληροφορίας
Διάρκεια:	3 ώρες
Εξοπλισμός/Υλικά:	Πίνακας, μαρκαδόρος, χαρτί Α4, μολύβι/στυλό

### Στόχος του Εργαστηρίου

Βασικός σκοπός του εργαστηρίου είναι:

Η προετοιμασία των ατόμων που συμμετέχουν στο εν λόγω έργο κατά το στάδιο επισκέψεων σε επιχειρήσεις του τουριστικού και τεχνικού τομέα.

σε επίπεδο γνώσεων	Να αναγνωρίζουν τις ικανότητες και τα όριά τους.
σε επίπεδο δεξιοτήτων	Να συλλέγουν πληροφορίες. Να οργανώνουν πληροφορίες.
σε επίπεδο στάσεων	Να διερευνούν τα εκπαιδευτικά / επαγγελματικά τους ενδιαφέροντα.

### Μεθοδολογία - Τεχνικές Παρέμβασης

A/A	Ενότητα	Χρόνος	Ανάλυση/Λεπτομέρειες/Διευκρινίσεις
1	<b>Ενεργοποίηση</b>	20 λεπτά	Άσκηση ενεργοποίησης
2	<b>Συλλέγω και οργανώνω πληροφορίες</b>	110 λεπτά	Θεματική συζήτηση, Έντυπο, Εμπλουτισμένη εισήγηση
3	<b>Σημαντικοί άλλοι</b>	50 λεπτά	Βιωματική άσκηση

### **1. Η συνάντηση - Άσκηση ενεργοποίησης (20 λεπτά)**

- Προτείνω να κινηθούμε στο χώρο, να συναντήσουμε τους άλλους και να τους χαιρετίσουμε σαν να τους γνωρίζουμε για πρώτη φορά.
- Τώρα συναντιόμαστε και χαιρετιόμαστε σαν να βλέπουμε μετά από πολύ καιρό.
- Συνεχίζουμε να συναντάμε τους άλλους σαν να είναι αγαπημένα μας πρόσωπα.
- Τώρα, συναντιόμαστε και χαιρετάμε τον καθένα χωριστά, όπως νιώθουμε αυτή τη στιγμή για αυτόν.

### **2. Συλλέγω και οργανώνω πληροφορίες (110 λεπτά)**

Η εν λόγω δραστηριότητα έχει στόχο να βοηθήσει στη διαμόρφωση ολοκληρωμένης εικόνας των ευκαιριών απασχόλησης και των συνθηκών εργασίας.

Μέσω των επισκέψεων που θα πραγματοποιήσουν οι ενδιαφερόμενοι - μέλη της ομάδας, θα έχουν την δυνατότητα να βρεθούν σε πραγματικούς χώρους εργασίας, να διερευνήσουν τις απαιτήσεις διαφόρων επαγγελμάτων, να συνομιλήσουν με εργοδότες και εργαζόμενους, να γνωρίσουν τους τρόπους-κριτήρια επιλογής προσωπικού.

Οι πληροφορίες που θα αντλήσουν περιλαμβάνουν συμπληρωματική πληροφόρηση με τουριστικά και τεχνικά επαγγέλματα, σε σχέση με την πληροφόρηση που ήδη έχουν πάρει από την ενότητα “Πληροφόρηση για Τουριστικά και Τεχνικά Επαγγέλματα”. Η νέα πληροφόρηση μπορεί να αφορά τις συνθήκες εργασίας, συγκεκριμένες ικανότητες και δεξιότητες που απαιτούνται για το επάγγελμα που τους ενδιαφέρει και οι τάσεις και προοπτικές των επαγγελμάτων.

Παράλληλα, οι χρήσιμες πληροφορίες που θα συλλεγούν από τα μέλη της ομάδας χρειάζεται να οργανωθούν από τους ίδιους και κατάλληλα να λάβουν απόφαση για το επαγγελματικό τους μέλλον.

Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένοι τρόποι που μπορούν να δώσουν ιδέες και λύσεις!

- Ο συντονιστής/ διευκολυντής συνδέει τις επισκέψεις που θα πραγματοποιηθούν στους επαγγελματικούς χώρους με την “επαγγελματική πληροφόρηση” που έχουν ήδη λάβει για τουριστικά και τεχνικά επαγγέλματα **(20 λεπτά)**.
- Στη συνέχεια μοιράζει φωτοαντίγραφα από το ακόλουθο έντυπο σε όλα τα μέλη της ομάδας και τους προσκαλεί να το συμπληρώσουν ατομικά **(20 λεπτά)**.
- Έπειτα και, αφού ολοκληρώσουν όλοι τους ζητάει να σχηματίσουν ζευγάρια και για τα επόμενα **10 λεπτά**, να συζητήσουν αυτά που έγραψαν.
- Όταν ολοκληρώσουν να ζευγάρια, τους ζητείται ο ένας να παρουσιάσει αυτά που κατέγραψε ο άλλος στην ομάδα **(30 λεπτά)**. [Κατά την παρουσίαση των ζευγαριών ο συντονιστής καταγράφει στον πίνακα πιθανές ερωτήσεις ή/και σημεία ενδιαφέροντος από τις παρουσιάσεις των μελών].
- Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια **(30 λεπτά)**.



Όνομα:

Ημερομηνία:

**1. Ενδιαφέρομαι για το επάγγελμα:**

1. ....
2. ....
3. ....

**2. Σημείωσε ορισμένα πρόσωπα που πιστεύεις ότι θα μπορέσουν να σου δώσουν πληροφορίες που χρειάζεσαι (εργοδότες, εργαζόμενοι, ή προσδιορίστε ποιοι άλλοι):**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

**3. Τι πληροφορίες πιστεύεις ότι μπορείς να πάρεις από αυτές τις πηγές;**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**4. Προσπάθησε να προσδιορίσεις τι ικανότητες και δεξιότητες έχει ο επαγγελματίας που σε ενδιαφέρει:**

- |       |       |
|-------|-------|
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |

**5. Πώς φαντάζεσαι τις συνθήκες εργασίας στον χώρο εργασίας του (ωράριο, σύμβαση εργασίας, μισθός, καθήκοντα που έχει, κ.α.);**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**6. Ποια είναι τα κριτήρια με βάσει τα οποία θεωρείς ότι έχει επιλεγεί ο συγκεκριμένος εργαζόμενος από τον εργοδότη του;**

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**7. Να αναφέρεις ενέργειες που πιστεύεις ότι μπορείς να κάνεις για την αξιοποίηση αυτών των πηγών πληροφόρησης:**

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**8. Σημείωσε πιθανές ερωτήσεις που θα ήθελες να κάνεις στα άτομα με τα οποία θα επικοινωνήσεις:**

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

### 3. Οι σημαντικοί άλλοι (70 λεπτά)

Η διαμόρφωση μιας ολοκληρωμένης εικόνας για τον εαυτό μας και τα προσόντα μας προκύπτει αν κοιτάξουμε τον εαυτό μας μέσα από πολλές διαφορετικές οπτικές γωνίες. Για να μπορέσουμε να αυτοαξιολογηθούμε επαγγελματικά δεν πρέπει να παραβλέψουμε την οπτική γωνία των Σημαντικών Άλλων, οι οποίοι μπορεί να είναι οι γονείς, τα αδέρφια, οι στενοί φίλοι, οι δάσκαλοι, οι προπονητές, οι μέντορες, οι συνεργάτες ή εργοδότες. Πρόκειται, δηλαδή, για άτομα που παίζουν ή έχουν παίξει σημαντικό ρόλο στη ζωή μας, διότι μας γνωρίζουν καλά και επηρεάζουν τη ζωή μας κατά κάποιο τρόπο.

Οι Σημαντικοί Άλλοι μπορεί να μας πουν πράγματα που δεν έχουμε συνειδητοποιήσει για τον εαυτό μας και που ενδέχεται να μας βοηθήσουν να αποφασίσουμε για θέματα που αφορούν τις σπουδές μας ή το επάγγελμά μας ή να μας προσφέρουν την υποστήριξη που έχουμε ανάγκη σε περιόδους αναζήτησης του κατάλληλου επαγγέλματος ή έρευνας για εύρεση εργασίας.

- Ο συντονιστής/διευκολυντής μιλάει για τους “Σημαντικούς Άλλους” στην ομάδα και μοιράζει σε κάθε ένα μέλος φωτοαντίγραφα από το ακόλουθο έντυπο (**10 λεπτά**).
- Στη συνέχεια, ατομικά το κάθε ένα μέλος της ομάδας συμπληρώνει το έντυπο (**15 λεπτά**).
- Έπειτα, φτιάξτε ζευγάρια και μιλήστε από 5 λεπτά για αυτά που έχετε καταγράψει (**10 λεπτά**).
- Καθόμαστε στην ολομέλεια για συζήτηση. Ποιος θα ήθελε να ξεκινήσει πρώτος (**15 λεπτά**);

**Σημαντικοί Άλλοι**

Αναφέρετε σύντομα, τι εντύπωση έχουν για εσένα, 3 σημαντικά πρόσωπα της ζωής σου:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Στη συνέχεια συμπλήρωσε τον ακόλουθο πίνακα:

Σημαντικοί Άλλοι	Συμβουλές σταδιοδρομίας που σας έδωσαν	Τι πιστεύετε για τις συμβουλές τους
Όνομα:  Ιδιότητα:		
Όνομα:  Ιδιότητα:		
Όνομα:  Ιδιότητα:		

## **Βιβλιογραφία**

- Αρχοντάκη, Ζ., Φιλίππου, Δ. (2003) “205 Βιωματικές Ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων, ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης”, *Καστανιώτη*, Αθήνα
- ΕΟΠΠΕΠ, (2013) “Ανάπτυξη δεξιοτήτων διά βίου διαχείρισης σταδιοδρομίας: Εγχειρίδιο πρακτικής εφαρμογής για Συμβούλους Επαγγελματικού Προσανατολισμού”, *Κέντρο Euroguidance της Ελλάδας*, Αθήνα
- Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (2008) “Συμβουλευτική Προσφύγων, Παλινοστούντων, Μεταναστών και Αιτούντων Άσυλο”, Κέντρα Εκπαίδευσης Ενηλίκων - Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων: Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων.

### Σχέδιο Ενεργού Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Τίτλος Ενότητας:	Ανατροφοδότηση από τις επισκέψεις στους χώρους εκπαίδευσης
Λέξεις κλειδιά:	εκπαιδευτικές ανάγκες, δεξιότητες, εκπαιδευτικές επιλογές
Διάρκεια:	6 ώρες
Εξοπλισμός/Υλικά:	Χαρτί υγείας (3-4 ρολά), χαρτί A4, στυλό/μολύβι, πίνακας, μαρκαδόρος

### Στόχος του Εργαστηρίου

Βασικός σκοπός του εργαστηρίου είναι:

Η έκφραση των απόψεων των συμμετεχόντων, έπειτα από την ολοκλήρωση των επισκέψεων στα εργαστήρια των σχολών του ΟΑΕΔ.

Έμφαση δίνεται στις απαιτούμενες ικανότητες/δεξιότητες των τεχνικών και τουριστικών ειδικοτήτων, βάσει των προτιμήσεων/επιλογών τους.

σε επίπεδο γνώσεων	Να αναγνωρίσουν δεξιότητες που διαθέτουν και μπορούν να αναπτύξουν μέσα από τη σχολή επιλογής τους.
σε επίπεδο δεξιοτήτων	Να διαμορφώσουν μια κουλτούρα διά βίου μάθησης.
σε επίπεδο στάσεων	Να ενεργοποιηθούν προς τη διαμόρφωση εκπαιδευτικών στόχων.

## Μεθοδολογία - Τεχνικές Παρέμβασης

A/A	Ενότητα	Χρόνος	Ανάλυση/Λεπτομέρειες/Διευκρινίσεις
1	<b>Ενεργοποίηση</b>	40 λεπτά	Άσκηση Ενεργοποίησης
2	<b>Που βρίσκομαι</b>	60 λεπτά	Θεματική συζήτηση
3	<b>Βρίσκω δυνάμεις - Ξεπερνάω εμπόδια</b>	60 λεπτά	Άσκηση, Έντυπο, Θεματική συζήτηση
4	<b>Συγκεκριμένες επαγγελματικές δεξιότητες</b>	90 λεπτά	Άσκηση, Έντυπο, Θεματική συζήτηση
5	<b>Το διαστημόπλοιο</b>	60 λεπτά	Βιωματική άσκηση, καταιγισμός ιδεών
6	<b>Παρελθόν - Παρόν - Μέλλον</b>	60 λεπτά	Βιωματική άσκηση
7	<b>Κελισμο</b>	20 λεπτά	Συζήτηση

### 1. Ενεργοποίηση - Σύνδεση (40 λεπτά)

- Σηκωνόμαστε όλοι όρθιοι και επιλέγουμε κάποιον για ζευγάρι.
- Το ένα άτομο αναλαμβάνει το ρόλο του οδηγού και το άλλο θα τον ακολουθεί.
- Δένουμε το ζευγάρι μας με χαρτί υγείας (μία άκρη) και κρατάμε την άλλη άκρη. Μπορούμε να δημιουργήσουμε με το χαρτί όση απόσταση θέλουμε.
- Από τη στιγμή που ορίσουμε την απόσταση με το ζευγάρι μας, αρχίζουμε να μετακινούμαστε και να κινούμαστε στο χώρο με όποιο ρυθμό θέλουμε, προσέχοντας μην κόψουμε το χαρτί. Αν το χαρτί κοπεί το δένουμε και συνεχίζουμε.
- Συνεχίζουμε για 10 λεπτά και έπειτα αλλάζουμε ρόλους **(20 λεπτά)**.
- Στο τέλος μέινετε για λίγο με το ζευγάρι σας και μοιραστείτε τις σκέψεις σας **(5 λεπτά)**.

### 2. Που βρίσκομαι (60 λεπτά)

- Ο συντονιστής/διευκολυντής κάνει μία σύνοψη **(10 λεπτά)** σχετικά με τις επισκέψεις που πραγματοποιήθηκαν στις σχολές του ΟΑΕΔ και υπενθυμίζει ότι ο σκοπός των επισκέψεων αυτών ήταν για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να διαμορφώσουν μια καλύτερη εικόνα αναφορικά με:

- τις γνώσεις τους για τους χώρους εκπαίδευσης/κατάρτισης/εργαστηρίων του ΟΑΕΔ,
  - τα προγράμματα σπουδών και τις ειδικότητες που προσφέρονται από τον ΟΑΕΔ,
  - τις δεξιότητες που θα ήθελαν να αναπτύξουν ή/και να βελτιώσουν,
  - τις εκπαιδευτικές τους ανάγκες και προτιμήσεις.
- Στη συνέχεια καλεί τα μέλη της ομάδας να σημειώσουν σε ένα χαρτί **(10 λεπτά)** μια φράση για το πώς νιώθουν αυτή τη στιγμή σε σχέση με:
- τις γνώσεις που έλαβαν (για τους χώρους και τις ειδικότητες),
  - τις δεξιότητες που χρειάζονται για το εκπαιδευτικό τους στόχο,
  - την ειδικότητα που έχουν επιλέξει.
- Έχετε τελειώσει όλοι;
- Χωριστείτε σε υποομάδες των τριών και μιλήστε για αυτά που έχετε γράψει **(25 λεπτά)**. Όταν μιλάει κάποιος, οι άλλοι τον ακούνε χωρίς να διακόπτουν. Ο καθένας έχει 5 λεπτά και στο τέλος μπορείτε να συζητήσετε ελεύθερα για άλλα 10 λεπτά.
- Στο τέλος, καθόμαστε σε κύκλο και ρωτάμε αν θα ήθελε κάποιος να μιλήσει ή να συζητήσουμε κάποιο από τα θέματα που συζήτησε στην υποομάδα **(15 λεπτά)**.

### **3. Βρίσκω δυνάμεις - Ξεπερνά εμπόδια (60 λεπτά)**

- Ο συντονιστής/διευκολυντής παρακινεί τους συμμετέχοντες να σκεφτούν κάποιον επαγγελματία τον οποίο θαυμάζουν και να συμπληρώσουν το παρακάτω φύλλο εργασίας.
- Ο επαγγελματίας αυτός μπορεί να είναι κάποιος/α που βρίσκεται στο κοντινό περιβάλλον των συμμετεχόντων (πχ. ο οδοντίατρος, μια θεία δικηγόρος κλπ) ή κάποιος/α ευρέως γνωστός (πχ. προπονητής, δημοσιογράφος, ο διευθυντής μιας μεγάλης πολυεθνικής κλπ).
- Στη συνέχεια μοιράζει φωτοαντίγραφα το ακόλουθης σελίδας και τα μοιράζει στα μέλη της ομάδας.
- Κάθε ένας ατομικά έχει 15 λεπτά για να το συμπληρώσει!
- Όταν όλοι ολοκληρώσουν καθόμαστε σε κύκλο και ο καθένας παρουσιάζει στην ολομέλεια αυτά που έγραψε.



## Βρίσκω δυνάμεις - Ξεπερνώ εμπόδια

Ο/Η επαγγελματίας που εκτιμώ είναι:.....

Τι έχει κάνει το άτομο αυτό για να κερδίσει την εκτίμηση σας;

Περιγράψτε ένα από τα επιτεύγματά του:

.....

.....

.....

.....

.....

Σκεφτείτε μερικές από τις δυσκολίες που ίσως χρειάστηκε να ξεπεράσει.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Πώς πιστεύετε ότι τα κατάφερε; Τι δεξιότητες θεωρείτε ότι χρησιμοποίησε;

.....

.....

.....

.....

Έχετε χρησιμοποιήσει και εσείς παρόμοιες δεξιότητες για να ξεπεράσετε τυχόν δυσκολίες ;

.....

.....

.....

.....

Ποιο πιστεύετε ότι μπορεί να είναι το αγαπημένο του σύνθημα;

.....

.....

.....

#### 4. Συγκεκριμένες επαγγελματικές δεξιότητες (90 λεπτά)

Οι συγκεκριμένες επαγγελματικές δεξιότητες είναι συνήθως εξειδικευμένες. Είναι δεξιότητες που χρειάζονται στην εκτέλεση συγκεκριμένων καθηκόντων.

Οι δεξιότητες αυτές συνήθως αποκτώνται από εξειδικευμένη εκπαίδευση/κατάρτιση ή εμπειρία πάνω στην εργασία.

Τα περισσότερα επαγγέλματα περιλαμβάνουν συγκεκριμένες δεξιότητες που θα πρέπει να κατέχετε προκειμένου να εκτελέσετε τις εργασίες που περιλαμβάνουν.

Για παράδειγμα οι μηχανικοί χρειάζονται γνώσεις του πώς λειτουργούν τα μηχανικά συστήματα και οι μηχανές. Πρέπει να γνωρίζουν τα εργαλεία του επαγγέλματός τους και να έχουν την ικανότητα να εκτελέσουν συγκεκριμένα καθήκοντα όπως επισκευές, εγκατάσταση εξαρτημάτων κλπ.

Γι αυτό το σκοπό οι συγκεκριμένες επαγγελματικές δεξιότητες απαιτούν αρκετή εκπαίδευση και πρακτική εξάσκηση προκειμένου να θεωρηθεί ότι έχετε φτάσει σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο ικανότητας (επάρκειας).

Τα περισσότερα επαγγέλματα χρειάζονται περίπου από 2 έως 5 χρόνια ποικίλης εμπειρίας.

- Ο συντονιστής/διευκολυντής παρακινεί τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το ακόλουθο φύλλο εργασίας ατομικά.
- Σκεφτείτε μέχρι και πέντε (5) καθήκοντα που θα εκτελούσατε σύμφωνα με την επιθυμητή σας ειδικότητα και καταγράψτε τις δεξιότητες που θα χρησιμοποιούσατε εκτελώντας τα καθήκοντα αυτά **(15 λεπτά)**.
- Στη συνέχεια, κάντε ζευγάρι με τον απέναντί σας και, συζητήστε για 5 λεπτά ο καθένας αυτά που σημειώσατε. Μπορείτε να προσθέσετε/γράψετε επιπλέον δεξιότητες! **(10 λεπτά)**
- Έπειτα στην ολομέλεια, ο συντονιστής/διευκολυντής επιχειρεί να ομαδοποιήσει τις ειδικότητες και ένα - ένα τα μέλη της ομάδας να παρουσιάζει στην ομάδα αυτά που έχει καταγράψει συνολικά **(30 λεπτά)**.  
[Κατά την παρουσίαση ο συντονιστής/διευκολυντής ομαδοποιημένα τα σημειώνει στον πίνακα.]
- Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια! **(20 λεπτά)**

ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ		ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
1	Για <b>παράδειγμα</b> για τον υπάλληλο γραφείου ένα καθήκον του είναι: «Να τακτοποιεί και να αρχειοθετεί έγγραφα και φακέλους σχετικά με τους τομείς των δραστηριοτήτων του γραφείου».	Και οι σχετικές συγκεκριμένες επαγγελματικές δεξιότητες που κατέχει είναι: - Η ευχέρεια στη χρήση εργαλείων αρχειοθέτησης/ταξινόμησης εγγράφων. - Η άνετη εφαρμογή μεθόδων οργάνωσης. - Η άνετη χρήση Η/Υ ηλεκτρονικών προγραμμάτων επεξεργασίας κειμένου, υπολογιστικών φύλλων, βάσης δεδομένων
2		
3		
4		
5		
6		

### **5. Το διαστημόπλοιο (60 λεπτά)**

- Ο συντονιστής διευκολυντής παρουσιάζει στους συμμετέχοντες το υποθετικό σενάριο που ακολουθεί, πάνω στο οποίο θα στηριχθεί ένα παιχνίδι ρολών:

«Έχει ανακαλυφθεί ένας νέος πλανήτης, που μοιάζει με τη γη και μια ξεχωριστή αποστολή έχει μόλις αποφασιστεί. Μια ομάδα ανθρώπων θα ταξιδέψει εκεί με σκοπό να δημιουργήσει την πρώτη αποικία. Έχεις κι εσύ την ευκαιρία να λάβεις μέρος. Το μονό που χρειάζεται είναι να πείσεις ότι η εκπαιδευτική σου επιλογή θα είναι απαραίτητη στη νέα κοινότητα!»

- Τα μέλη της ομάδας, βασιζόμενα στις εκπαιδευτικές τους προτιμήσεις και στις νέες γνώσεις που αποκόμισαν από τις επισκέψεις στις σχολές του ΟΑΕΔ, καλούνται να πουν λίγα λόγια για το “τι η ειδικότητά τους μπορεί να τους προσφέρει και, να επιχειρηματολογήσουν για το πόσο σημαντική θα είναι η συμμετοχή τους στην αποστολή.
- Ο συντονιστής ενθαρρύνει το διάλογο και προσπαθεί να επικεντρώσει τη συζήτηση στο ερώτημα: “γιατί η εκπαίδευσή σου θα είναι χρήσιμη”!

### **6. Παρελθόν - Παρόν - Μέλλον (60 λεπτά)**

- Ο συντονιστής/διευκολυντής χρησιμοποιεί τρεις καρτέκλες που συμβολίζουν το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον.
- Όποιος θέλει θα καθίσει στην πρώτη καρτέκλα και θα μιλήσει για τις εκπαιδευτικές του ανάγκες σαν να βρίσκεται στο παρελθόν, πέντε χρόνια πριν! Μετά θα καθίσει στην καρτέκλα που συμβολίζει το παρόν και τέλος στην τρίτη καρτέκλα, που είναι το μέλλον, πέντε χρόνια μετά.
- Ποιός θέλει να ξεκινήσει;
- Κάθισε στην πρώτη καρτέκλα. Είσαι στο παρελθόν (5 χρόνια πριν). Μπορείς να μας πεις για τις εκπαιδευτικές σου ανάγκες τότε;
- Τώρα κάθισε στην επόμενη καρτέκλα. Βρίσκεσαι στο παρόν. Μπορείς να μας πεις για τις εκπαιδευτικές σου ανάγκες τώρα;
- Τώρα κάθισε στην επόμενη καρτέκλα. Βρίσκεσαι στο μέλλον. Έχουν περάσει 5 χρόνια. Μπορείς να μας πεις για τις εκπαιδευτικές σου ανάγκες;
- Θα ήθελες να ακούσεις πώς σε είδαν και σε άκουσαν οι άλλοι; Ποιος θέλει να μιλήσει;

- Μετά από αυτά που άκουσες θέλεις να πεις κάτι;

[Η συγκεκριμένη βιωματική άσκηση μπορεί να γίνει με 2-3 άτομα. Δεν χρειάζεται όλοι να συμμετάσχουν.]

### **7. Κλείσιμο (20 λεπτά)**

- Ας πει ο καθένας με μια λέξη τι κρατάει από τη σημερινή συνάντηση;
- Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια.

### **Βιβλιογραφία**

Amundson, N. & Harris-Bowlsbey, J. & Niles, A. (2008) “Βασικές αρχές επαγγελματικής συμβουλευτικής, διαδικασίες και τεχνικές” *Ε.Κ.Ε.Π.*, Αθήνα.

Αρχοντάκη, Ζ., Φιλίππου, Δ. (2003) “205 Βιωματικές Ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων, ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης”, *Καστανιώτη*, Αθήνα

ΕΟΠΠΕΠ, (2013) “Ανάπτυξη δεξιοτήτων διά βίου διαχείρισης σταδιοδρομίας: Εγχειρίδιο πρακτικής εφαρμογής για Συμβούλους Επαγγελματικού Προσανατολισμού”, *Κέντρο Euroguidance της Ελλάδας*, Αθήνα

Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (2008) “Συμβουλευτική Προσφύγων, Παλιννοστούντων, Μεταναστών και Αιτούντων Άσυλο”, Κέντρα Εκπαίδευσης Ενηλίκων - Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων: Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων.

### Σχέδιο Ενεργού Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Τίτλος Ενότητας:	Ανατροφοδότηση από τις επισκέψεις σε επιχειρήσεις
Λέξεις κλειδιά:	εκπαιδευτικές ανάγκες, δεξιότητες, εκπαιδευτικές επιλογές
Διάρκεια:	6 ώρες
Εξοπλισμός/Υλικά:	Φωτοαντίγραφα, Χαρτί Α4, Στυλό, Μολύβι, Χαρτί υγείας (2-3 ρολά)

### Στόχος του Εργαστηρίου

Βασικός σκοπός του εργαστηρίου είναι:

Η έκφραση των απόψεων των συμμετεχόντων, έπειτα από την ολοκλήρωση των επισκέψεων στις επιχειρήσεις. Είναι σημαντικό ο κάθε ένας συμμετέχοντας να εκφράσει την εμπειρία του από τις επισκέψεις στις επιχειρήσεις και να νοηματοδοτήσει θετικά ικανότητες που διαθέτει ή που ακόμα μπορεί να μη διαθέτει.

σε επίπεδο γνώσεων	Να γνωρίσει ευκαιρίες απασχόλησης σε συγκεκριμένους κλάδους, συνθήκες εργασίας και τα κριτήρια επιλογής υποψήφιων εργαζομένων.
σε επίπεδο δεξιοτήτων	Να αναγνωρίσουν δεξιότητες που διαθέτουν και άλλες μπορούν να βελτιώσουν. Να διαμορφώσουν μια κουλτούρα διά βίου μάθησης.
σε επίπεδο στάσεων	Να ενεργοποιηθούν προς τη διαμόρφωση εκπαιδευτικών / επαγγελματικών στόχων.

### Μεθοδολογία - Τεχνικές Παρέμβασης

A/A	Ενότητα	Χρόνος	Ανάλυση/Λεπτομέρειες/Διευκρινίσεις
1	<b>Ενεργοποίηση</b>	40 λεπτά	Άσκηση Ενεργοποίησης
2	<b>Που βρίσκομαι</b>	60 λεπτά	Θεματική συζήτηση
3	<b>Επιτεύγματα</b>	60 λεπτά	Άσκηση, Έντυπο, Θεματική συζήτηση
4	<b>Συγκεκριμένες επαγγελματικές δεξιότητες</b>	90 λεπτά	Άσκηση, Έντυπο, Θεματική συζήτηση
5	<b>Οι αποσκευές</b>	80 λεπτά	Βιωματική άσκηση, καταγισμός ιδεών
6	<b>Παρελθόν - Παρόν - Μέλλον</b>	60 λεπτά	Βιωματική άσκηση
7	<b>Κλείσιμο</b>	20 λεπτά	Συζήτηση

#### 1. Ενεργοποίηση - Σύνδεση (40 λεπτά)

- Σηκώνομαστε όλοι όρθιοι και επιλέγουμε κάποιον για ζευγάρι.
- Το ένα άτομο αναλαμβάνει το ρόλο του οδηγού και το άλλο θα τον ακολουθεί.
- Δένουμε το ζευγάρι μας με χαρτί υγείας (μία άκρη) και κρατάμε την άλλη άκρη. Μπορούμε να δημιουργήσουμε με το χαρτί όση απόσταση θέλουμε.
- Από τη στιγμή που ορίσουμε την απόσταση με το ζευγάρι μας, αρχίζουμε να μετακινούμαστε και να κινούμαστε στο χώρο με όποιο ρυθμό θέλουμε, προσέχοντας μην κόψουμε το χαρτί. Αν το χαρτί κοπεί το δένουμε και συνεχίζουμε.
- Συνεχίζουμε για 10 λεπτά και έπειτα αλλάζουμε ρόλους (**20 λεπτά**).
- Στο τέλος μέινετε για λίγο με το ζευγάρι σας και μοιραστείτε τις σκέψεις σας (**5 λεπτά**).

#### 2. Που βρίσκομαι (60 λεπτά)

- Ο συντονιστής/διευκολυντής κάνει μία σύνοψη (**10 λεπτά**) σχετικά με τις επισκέψεις που πραγματοποιήθηκαν στις επιχειρήσεις και υπενθυμίζει ότι ο σκοπός των επισκέψεων αυτών ήταν για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να διαμορφώσουν μια καλύτερη εικόνα αναφορικά με:
  - με ευκαιρίες απασχόλησης
  - με τις συνθήκες εργασίας στις εν λόγω επιχειρήσεις
  - με τα κριτήρια επιλογής υποψηφίων

- Στη συνέχεια καλεί τα μέλη της ομάδας να σημειώσουν σε ένα χαρτί **(10 λεπτά)** μια φράση για το πώς νιώθουν αυτή τη στιγμή σε σχέση με:
  - τις γνώσεις που έλαβαν (για τους χώρους εργασίας που επισκέφτηκαν),
  - τις δεξιότητες που οι ίδιοι χρειάζονται για την επιθυμητή για αυτούς θέση εργασίας,
  - την ειδικότητα που έχουν επιλέξει.
- Έχετε τελειώσει όλοι;
- Χωριστείτε σε υποομάδες των τριών και μιλήστε για αυτά που έχετε γράψει **(25 λεπτά)**. Όταν μιλάει κάποιος, οι άλλοι τον ακούνε χωρίς να διακόπτουν. Ο καθένας έχει 5 λεπτά και στο τέλος μπορείτε να συζητήσετε ελεύθερα για άλλα 10 λεπτά.
- Στο τέλος, καθόμαστε σε κύκλο και ρωτάμε αν θα ήθελε κάποιος να μιλήσει ή να συζητήσουμε κάποιο από τα θέματα που συζήτησε στην υποομάδα **(15 λεπτά)**.

### **3. Επιτεύγματα (60 λεπτά)**

- Ο συντονιστής/διευκολυντής παρακινεί τους συμμετέχοντες να σκεφτούν κάποια επιτεύγματα / επιτυχίες επαγγελματικές ή/και εκπαιδευτικές που έχουν και να συμπληρώσουν το παρακάτω φύλλο εργασίας.
- Στη συνέχεια μοιράζει φωτοαντίγραφα της ακόλουθης σελίδας στα μέλη της ομάδας.
- Κάθε ένας ατομικά έχει 15 λεπτά για να το συμπληρώσει!
- Όταν όλοι ολοκληρώσουν καθόμαστε σε κύκλο και ο καθένας παρουσιάζει στην ολομέλεια αυτά που έγραψε.



## **Επιτεύγματα**

**1. Σκέψου κάποια από τα επιτεύγματά σου και κατέγραψε ενδεικτικά τρία.**

.....

.....

.....

.....

**2. Σκέψου ποιες δεξιότητες χρησιμοποίησες για να τα καταφέρεις και κατέγραψε όσο το δυνατόν περισσότερες.**

.....

.....

.....

.....

.....

**3. Σκέψου πόσο χρήσιμες είναι αυτές οι δεξιότητες (που έχεις αναφέρει παραπάνω) για το σχεδιασμό της σταδιοδρομίας σου και δώσε συγκεκριμένα παραδείγματα.**

.....

.....

.....

.....

.....

**4. Σκέψου και κάποιες άλλες δεξιότητες που δεν θεωρείς ότι τις έχεις αναπτύξεις επαρκώς αλλά θα σου είναι χρήσιμες στο σχεδιασμό της σταδιοδρομίας σου.**

.....

.....

.....

.....

.....

**5. Σκέψου τρόπους κατάλληλους, ώστε να μπορέσεις να τις αναπτύξεις.**

.....

.....

.....

#### 4. Συγκεκριμένες επαγγελματικές δεξιότητες (90 λεπτά)

Οι συγκεκριμένες επαγγελματικές δεξιότητες είναι συνήθως εξειδικευμένες. Είναι δεξιότητες που χρειάζονται στην εκτέλεση συγκεκριμένων καθηκόντων.

Οι δεξιότητες αυτές συνήθως αποκτώνται από εξειδικευμένη εκπαίδευση/κατάρτιση ή εμπειρία πάνω στην εργασία.

Τα περισσότερα επαγγέλματα περιλαμβάνουν συγκεκριμένες δεξιότητες που θα πρέπει να κατέχετε προκειμένου να εκτελέσετε τις εργασίες που περιλαμβάνουν.

Για παράδειγμα οι μηχανικοί χρειάζονται γνώσεις του πώς λειτουργούν τα μηχανικά συστήματα και οι μηχανές. Πρέπει να γνωρίζουν τα εργαλεία του επαγγέλματός τους και να έχουν την ικανότητα να εκτελέσουν συγκεκριμένα καθήκοντα όπως επισκευές, εγκατάσταση εξαρτημάτων κλπ.

Γι αυτό το σκοπό οι συγκεκριμένες επαγγελματικές δεξιότητες απαιτούν αρκετή εκπαίδευση και πρακτική εξάσκηση προκειμένου να θεωρηθεί ότι έχετε φτάσει σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο ικανότητας (επάρκειας).

Τα περισσότερα επαγγέλματα χρειάζονται περίπου από 2 έως 5 χρόνια ποικίλης εμπειρίας.

- Ο συντονιστής/διευκολυντής παρακινεί τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το ακόλουθο φύλλο εργασίας ατομικά.
- Σκεφτείτε μέχρι και πέντε (5) καθήκοντα που θα εκτελούσατε σύμφωνα με την επιθυμητή σας ειδικότητα και καταγράψτε τις δεξιότητες που θα χρησιμοποιούσατε εκτελώντας τα καθήκοντα αυτά **(15 λεπτά)**.
- Στη συνέχεια, κάντε ζευγάρι με τον απέναντί σας και, συζητήστε για 5 λεπτά ο καθένας αυτά που σημειώσατε. Μπορείτε να προσθέσετε/γράψετε επιπλέον δεξιότητες! **(10 λεπτά)**
- Έπειτα στην ολομέλεια, ο συντονιστής/διευκολυντής επιχειρεί να ομαδοποιήσει τις ειδικότητες και ένα - ένα τα μέλη της ομάδας να παρουσιάζει στην ομάδα αυτά που έχει καταγράψει συνολικά **(30 λεπτά)**.

[Κατά την παρουσίαση ο συντονιστής/διευκολυντής ομαδοποιεί τα σχόλια των συμμετεχόντων και τα σημειώνει στον πίνακα.]

- Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια! **(20 λεπτά)**. **Ο συντονιστής φέρνει στοιχεία και αναδुकνύει διαφορές από την αντίστοιχη άσκηση που είχε γίνει για τις επισκέψεις στους χώρους εκπαίδευσης!!!**

ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ		ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
1	Για <b>παράδειγμα</b> για τον υπάλληλο γραφείου ένα καθήκον του είναι: «Να τακτοποιεί και να αρχειοθετεί έγγραφα και φακέλους σχετικά με τους τομείς των δραστηριοτήτων του γραφείου».	Και οι σχετικές συγκεκριμένες επαγγελματικές δεξιότητες που κατέχει είναι: - Η ευχέρεια στη χρήση εργαλείων αρχειοθέτησης/ταξινόμησης εγγράφων. - Η άνετη εφαρμογή μεθόδων οργάνωσης. - Η άνετη χρήση Η/Υ ηλεκτρονικών προγραμμάτων επεξεργασίας κειμένου, υπολογιστικών φύλλων, βάσης δεδομένων
2		
3		
4		
5		
6		

## **5. Οι αποσκευές (80 λεπτά)**

(20 λεπτά)

- Καθίστε άνετα, κλείστε τα μάτια σας και συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας.
- Φανταστείτε ότι κάνετε ένα ταξίδι και κουβαλάτε κάποιες αποσκευές...
- Που ταξιδεύετε;... Τι κουβαλάτε;... Νιώστε το βάρος των αποσκευών σας, είναι βαριές, ελαφριές ή κανονικές;
- Τις αποσκευές τις έχετε ετοιμάσει εσείς και έχετε βάλει μέσα όλες τις γνώσεις σας, τις ικανότητες και δεξιότητές σας!
- Αδειάστε το περιεχόμενο και ελέγξτε το! Τι έχουν μέσα οι αποσκευές;
- Τι εντύπωση σας κάνουν;
- Υπάρχουν κάποια αντικείμενα που σας παραξενεύουν; Ποια είναι αυτά;
- Πως είναι συσκευασμένα τα πράγματά σας και με τι σειρά;
- Ελέγξτε όλα τα αντικείμενα, ειδικά αυτά στον πάτο των αποσκευών...
- Αποφασίστε ποια είναι αυτά που δεν χρειάζεστε!
- Ξαναφτιάξτε τις αποσκευές σας...
- Πώς τις νιώθετε; Πιο ελαφριές;
- Εάν οι αποσκευές σας σας φαίνονται ακόμα βαριές, αφαιρέστε και άλλα αντικείμενα, ώστε να τις κάνετε ελαφριές και εύκολες στη μεταφορά...
- Πώς νιώθετε όταν αφαιρείτε τα διάφορα αντικείμενα;...
- Επιστρέφουμε ξανά εδώ. Βρισκόμαστε στο δωμάτιο. Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια σας σιγά-σιγά!

(30 λεπτά)

- Φτιάξτε ζευγάρια και μιλήστε για 10 λεπτά ο καθένας για την εμπειρία του! Στο τέλος έχετε άλλα 10 λεπτά για να συζητήσετε ελεύθερα!

(30 λεπτά)

- Ας καθίσουμε όλοι μαζί να συζητήσουμε!

[Ο συντονιστής ενθαρρύνει το διάλογο και προσπαθεί να επικεντρώσει τη συζήτηση στο ερώτημα: “Πώς οι νέες δεξιότητες που θα ήθελαν να αναπτύξουν συνδέονται με τους χώρους εργασίας που επισκέφτηκαν?”]

## **6. Παρελθόν - Παρόν - Μέλλον (60 λεπτά)**

- Ο συντονιστής/διευκολυντής χρησιμοποιεί τρεις καρτέλες που συμβολίζουν το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον.
- Όποιος θέλει θα καθίσει στην πρώτη καρτέλα και θα μιλήσει για τις γνώσεις που είχε για τους χώρους εργασίας (ακόμα και στην χώρα καταγωγής του) σαν να βρίσκεται στο παρελθόν, πέντε χρόνια πριν! Μετά θα καθίσει στην καρτέλα που συμβολίζει το παρόν και τέλος στην τρίτη καρτέλα, που είναι το μέλλον, πέντε χρόνια μετά.
- Ποιός θέλει να ξεκινήσει;

- Κάθισε στην πρώτη καρέκλα. Είσαι στο παρελθόν (5 χρόνια πριν). Μπορείς να μας πεις για τι γνώριζες για τους χώρους εργασίας τότε;
- Τώρα κάθισε στην επόμενη καρέκλα. Βρίσκεσαι στο παρόν. Μπορείς να μας πεις για τις γνώσεις σου σχετικά με τους χώρους εργασίας που σε ενδιαφέρουν στην Ελλάδα τώρα;
- Τώρα κάθισε στην επόμενη καρέκλα. Βρίσκεσαι στο μέλλον. Έχουν περάσει 5 χρόνια. Μπορείς να μας πεις για το τι μπορεί να αλλάξει στο χώρο εργασίας που σε ενδιαφέρει; Και τι είσαι διαθετιμένος να κάνεις για αυτό;
- Θα ήθελες να ακούσεις πώς σε είδαν και σε άκουσαν οι άλλοι; Ποιος θέλει να μιλήσει;
- Μετά από αυτά που άκουσες θέλεις να πεις κάτι;

[Η συγκεκριμένη βιωματική άσκηση μπορεί να γίνει με 2-3 άτομα. Δεν χρειάζεται όλοι να συμμετάσχουν.]

## **7. Κλείσιμο (20 λεπτά)**

- Ας πει ο καθένας με μια λέξη τι κρατάει από τη σημερινή συνάντηση;
- Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια.

## **Βιβλιογραφία**

- Amundson, N. & Harris-Bowlsbey, J. & Niles, A. (2008) “Βασικές αρχές επαγγελματικής συμβουλευτικής, διαδικασίες και τεχνικές” *Ε.Κ.Ε.Π.*, Αθήνα.
- Αρχοντάκη, Ζ., Φιλίππου, Δ. (2003) “205 Βιωματικές Ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων, ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης”, *Καστανιώτη*, Αθήνα
- ΕΟΠΠΕΠ, (2013) “Ανάπτυξη δεξιοτήτων διά βίου διαχείρισης σταδιοδρομίας: Εγχειρίδιο πρακτικής εφαρμογής για Συμβούλους Επαγγελματικού Προσανατολισμού”, *Κέντρο Euroguidance της Ελλάδας*, Αθήνα
- Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (2008) “Συμβουλευτική Προσφύγων, Παλινοστούντων, Μεταναστών και Αιτούντων Άσυλο”, Κέντρα Εκπαίδευσης Ενηλίκων - Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων: Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων.

### Σχέδιο Ενεργού Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Τίτλος Ενότητας:	Διαμόρφωση Επαγγελματικού στόχου
Λέξεις κλειδιά:	Επαγγελματικός, Εκπαιδευτικός στόχος, μεταβάσεις, αλλαγές
Διάρκεια:	6 ώρες
Εξοπλισμός/Υλικά:	Χαρτιά Α3,Μαρκαδόροι, κολλητική ταινία, παλιά περιοδικά, ψαλίδια, κόλλα, φωτοαντίγραφα.

### Στόχος του Εργαστηρίου

Βασικός σκοπός του εργαστηρίου είναι:

Να αναδυχθεί η ανάγκη για διαμόρφωση στόχων επαγγελματικών-εκπαιδευτικών αξιοποιώντας στοιχεία του επαγγελματικού εαυτού.

σε επίπεδο γνώσεων	Να γνωρίσουν τα δυνατά τους σημεία. Να γνωρίσουν παράγοντες που μπορεί να τους επηρεάσουν στην εργασιακή τους πορεία.
σε επίπεδο δεξιοτήτων	Να προβάλουν τα δυνατά τους σημεία.
σε επίπεδο στάσεων	Να ενεργοποιηθούν προς τη διαμόρφωση εκπαιδευτικών / επαγγελματικών στόχων.

### Μεθοδολογία - Τεχνικές Παρέμβασης

A/A	Ενότητα	Χρόνος	Ανάλυση/Λεπτομέρειες/Διευκρινίσεις
1	<b>Ενεργοποίηση</b>	25 λεπτά	Άσκηση Ενεργοποίησης
2	<b>Η διαφήμιση</b>	75 λεπτά	Βιωματική άσκηση
3	<b>Επαγγελματική Στοχοθεσία</b>	90 λεπτά	Εμπλουτισμένη εισήγηση, καταιγισμός ιδεών
4	<b>Οι σημαντικοί άλλοι</b>	70 λεπτά	Άσκηση, Έντυπο, Θεματική συζήτηση
5	<b>Ο κύκλος των ρόλων</b>	70 λεπτά	Άσκηση, Έντυπο, Θεματική συζήτηση
6	<b>Κλείσιμο</b>	30 λεπτά	Συζήτηση

#### 1. Ενεργοποίηση (25 λεπτά)

- Ας σηκωθούμε όλοι όρθιοι και ας σταθούμε κατά σειρά ύψους χωρίς να μιλήσουμε καθόλου μεταξύ μας!
- Τώρα, πάλι χωρίς να μιλάμε, προσπαθούμε να σταθούμε κατά σειρά ηλικίας!
- Στο σημείο αυτό μπορούμε να μιλήσουμε μόνο στους διπλανούς μας (δεξιά-αριστερά) χαμηλόφωνα και να αλλάξουμε θέση εάν χρειάζεται.
- Ας καθίσουμε να μιλήσουμε.

#### 2. Η διαφήμιση (75 λεπτά)

- Προτείνω ο καθένας μας να φτιάξει μία διαφημιστική αφίσα για τον εαυτό του, με την οποία θα ενημερώνει τους άλλους για τυπικά του προσόντα, τις δεξιότητες και ικανότητες που έχει! **(30 λεπτά)**

***Μπορείτε να γράψετε, να ζωγραφίσετε και να κολλήσετε!***

[Ο συντονιστής μπορεί να υπενθυμίσει ότι με την βοήθεια των εντύπων στις προηγούμενες ενότητες, έχει καταγράψει ο καθένας διάφορα στοιχεία για τον εαυτό του, τα οποία και θα μπορούσε να συμβουλευτεί!]

- Τώρα ας εκθέσουμε τις αφίσες στον χώρο και ας περάσουμε μπροστά από τη κάθε μία! **(15 λεπτά)**
- Ας καθίσουμε σε κύκλο να συζητήσουμε. Ποιος θέλει να ξεκινήσει πρώτος; **(30 λεπτά)**

### 3. Επαγγελματική Στοχοθεσία

Η (επαν)ένταξη στην αγορά εργασίας είναι μια διαδικασία που χρειάζεται να συνεκτιμηθούν ποικίλοι παράγοντες προκειμένου να είναι πιο αποτελεσματική. Ιδίως άτομα που βρίσκονται σε διαδικασίες μετάβασης, όπως από δομές εκπαίδευσης ή από άλλη αγορά εργασίας χρειάζεται να συγκροτήσουν ένα πλάνο αναζήτησης εργασίας. Η διαμόρφωση του πλάνου είναι χρήσιμη για τη διαδικασία (επαν)ένταξης στην αγορά εργασίας, καθώς οι κοινωνικές και οικονομικές αλλαγές επηρεάζουν πολλές φορές με απρόβλεπτο τρόπο τόσο την προσωπική και οικογενειακή ζωή όσο και την επαγγελματική ανάπτυξη και σταδιοδρομία.

Κρίνεται αναγκαίο το άτομο να ορίσει τους επαγγελματικούς του στόχους με συστηματικότητα. Τα βήματα που θα ακολουθήσει χρειάζεται να είναι ρεαλιστικά, να ικανοποιούν τα επαγγελματικά του ενδιαφέροντα και τις προσωπικές του ανάγκες και να συνάδουν με τις κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες της χρονικής περιόδου κατά την οποία αναζητά εργασία. Καταστρώνοντας επομένως κάποιος το πλάνο αναζήτησης εργασίας, είναι σημαντικό να έχει υπόψη τα παρακάτω πεδία (Γαλάζιος, Κ. & Γραμματικά, Μ. 2018)<sup>1</sup>:

- α) γνώση επαγγελματικού εαυτού,
- β) προκλήσεις και μεταβάσεις στην αγορά εργασίας, τάσεις και προοπτικές επαγγελμάτων και ειδικοτήτων,
- γ) εργασιακές σχέσεις και δικαιώματα,
- δ) επαγγελματικά περιγράμματα,
- ε) τεχνικές πλοήγησης στην αγορά εργασίας: βιογραφικό σημείωμα- συνοδευτική επιστολή, τρόποι αναζήτησης εργασίας, συνέντευξη επιλογής,
- στ) δικτύωση και δίκτυα σταδιοδρομίας κατά την αναζήτηση εργασίας,
- ζ) νέες τεχνολογίες και μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατά την αναζήτηση εργασίας, συγκρότηση φακέλου προσόντων και δεξιοτήτων,
- η) προσωπική και κοινωνική ενδυνάμωση κατά την αναζήτηση εργασίας: διαχείριση χρόνου/άγχους/ μεταβάσεων.

#### Γνώση επαγγελματικού εαυτού

Τόσο κοινωνικοί όσο και ατομικοί παράγοντες επιδρούν καθημερινά στις αποφάσεις του ατόμου, καθιστώντας πολλές φορές την εύρεση εργασίας ένα δύσκολο και πολύπλοκο ζητούμενο. Το άτομο κατά την αναζήτηση εργασίας οφείλει:

- να λαμβάνει υπόψη τα επαγγελματικά του ενδιαφέροντα,

<sup>1</sup> <https://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2018/01/diamorfonontas-ena-plano-anazitishs-ergasias.pdf>



- τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του,
- τις εργασιακές του αξίες,
- να χρησιμοποιεί προσεκτικά το χρόνο, βάζοντας σε προτεραιότητα τα κίνητρα, τις επιθυμίες και τα πράγματα που έχουν σημασία για τον ίδιο.

Είναι σημαντικό το άτομο να γνωρίζει τον εαυτό του και να είναι σε θέση να αποφασίσει με τι ακριβώς θέλει να ασχοληθεί. Ακόμη και αν οι συνθήκες στην αγορά εργασίας δεν είναι οι καλύτερες, ένας σημαντικός παράγοντας επιτυχίας είναι να εργάζεται κανείς σε κάτι που τον ενδιαφέρει και που αποδίδει προσωπικό νόημα. Επομένως, κατά την επαγγελματική του πορεία είναι χρήσιμο το άτομο:

- να αναζητά πληροφορίες οι οποίες θα ενισχύσουν τη γνώση για την αγορά εργασίας σχετικά με το επάγγελμα που το ενδιαφέρει, τις προοπτικές ενός πτυχίου ή επιστημονικού χώρου,
- να εντοπίζει ευκαιρίες ευεργετικές για τον εαυτό του,
- να αναρωτιέται πιο τακτικά σε σχέση με το παρελθόν «ποιος είμαι», «τι κάνω»,
- να εξετάζει πολλές φορές ζητήματα που αφορούν τον εργασιακό βίο σε σχέση με τα προσωπικά του ζητήματα.

**[Ο συντονιστής, αναφέρεται κυρίως στη γνώση επαγγελματικού εαυτού ενώ κάνει και αναφορά στα υπόλοιπα πεδία.]**

#### **4. Οι σημαντικοί άλλοι (70 λεπτά)**

Η διαμόρφωση μιας ολοκληρωμένης εικόνας για τον εαυτό μας και τα προσόντα μας προκύπτει αν κοιτάξουμε τον εαυτό μας μέσα από πολλές διαφορετικές οπτικές γωνίες. Για να μπορέσουμε να αυτοαξιολογηθούμε επαγγελματικά δεν πρέπει να παραβλέψουμε την οπτική γωνία των Σημαντικών Άλλων, οι οποίοι μπορεί να είναι οι γονείς, τα αδέρφια, οι στενοί φίλοι, οι δάσκαλοι, οι προπονητές, οι μέντορες, οι συνεργάτες ή εργοδότες.

Πρόκειται, δηλαδή, για άτομα που παίζουν ή έχουν παίξει σημαντικό ρόλο στη ζωή μας, διότι μας γνωρίζουν καλά και επηρεάζουν τη ζωή μας κατά κάποιο τρόπο. Οι Σημαντικοί Άλλοι μπορεί να μας πουν πράγματα που δεν έχουμε συνειδητοποιήσει για τον εαυτό μας και που ενδέχεται να μας βοηθήσουν να αποφασίσουμε για θέματα που αφορούν τις σπουδές μας ή το επάγγελμά μας ή να μας προσφέρουν την υποστήριξη που έχουμε ανάγκη σε περιόδους αναζήτησης του κατάλληλου επαγγέλματος ή έρευνας για εύρεση εργασίας.

- **Ο συντονιστής δίνει το παρακάτω έντυπο στα μέλη της ομάδας και τους ζητάει να το συμπληρώσουν στα επόμενα 15 λεπτά!**
- **Έπειτα καθόμαστε σε κύκλο για συζήτηση. Ποιος ξεκινάει πρώτος;**

**Άσκηση - Σημαντικοί Άλλοι**

Ποια είναι τα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή σας; Γράψτε στον παρακάτω πίνακα τις συμβουλές που μπορεί να σας έχουν δώσει και τι πιστεύετε για τις συμβουλές τους.

Σημαντικοί Άλλοι	Συμβουλές σταδιοδρομίας που σας έδωσαν	Τι πιστεύετε για τις συμβουλές τους
1.		
2.		
3.		
4.		

## 5. Ο κύκλος των ρόλων (70 λεπτά)

1ο ΒΗΜΑ: Φτιάχνω «τον κύκλο των ρόλων» και τον χωρίζω σε τμήματα, όπου το κάθε τμήμα αντιπροσωπεύει έναν από τους ρόλους που, συνήθως, καλούμαι να αναλάβω στη ζωή μου. Συνηθισμένοι ρόλοι είναι οι ακόλουθοι: α) εργαζόμενος/η β) φίλος/η γ) γονέας δ) συνάδελφος ε) ψυχαγωγούμενος στ) κοινωνικά ενεργός πολίτης κλπ. Φυσικά, όμως, μπορεί να υπάρχουν διαφοροποιήσεις από άτομο σε άτομο.

2ο ΒΗΜΑ: Αξιολογώ το βαθμό ικανοποίησης από την απόδοσή μου στον κάθε ρόλο σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10 και καταγράφω το νούμερο με μεγάλα γράμματα μέσα στο αντίστοιχο τμήμα του κύκλου. Με τον τρόπο αυτό έχω μια οπτικοποιημένη αναπαράσταση της ικανοποίησής μου από κάθε έναν από τους ρόλους που έχω αναλάβει και μπορώ να εντοπίσω τομείς που βρίσκονται εκτός ισορροπίας.

3ο ΒΗΜΑ: Στη συνέχεια, σκέφτομαι ποιο θα ήταν για μένα το ιδανικό επίπεδο (καθώς κάποιοι τομείς είναι πιο σημαντικοί για τον καθένα ανάλογα με τις προτεραιότητές του) και το αντιπαραβάλλω με το πραγματικό επίπεδο ικανοποίησης. Έτσι, εντοπίζω τομείς που χρειάζονται περισσότερη προσοχή.

4ο ΒΗΜΑ: Το τελευταίο βήμα είναι να σχεδιάσω ένα πλάνο δράσης για να αλλάξω την παρούσα κατάσταση. Σε αυτό το τελευταίο βήμα μπορώ να λάβω υπόψη μου τα χαρακτηριστικά ενός «έξυπνου στόχου».

### *ΠΡΟΣΟΧΗ*

Ο έξυπνος στόχος χρειάζεται να είναι: Συγκεκριμένος, Μετρήσιμος, Ελκυστικός, Ρεαλιστικός, Χρονικά Οριοθετημένος.

**Συγκεκριμένος:** Ο στόχος μου χρειάζεται να είναι συγκεκριμένος και να απαντά στο ερώτημα «πώς».

**Μετρήσιμος:** Ο στόχος μου πρέπει να είναι μετρήσιμος (επαληθεύσιμος), δηλαδή «Θα ξέρω ότι τον έχω πετύχει, όταν...».

**Ελκυστικός:** Ο στόχος μου πρέπει να εκφράζεται από εμένα τον/την ίδιο/α, να είναι δικός μου για να δεσμευτώ σε αυτόν. Αν ο στόχος είναι κάποιου άλλου τότε ο αρχικός μου στόχος θα παρεμποδιστεί.

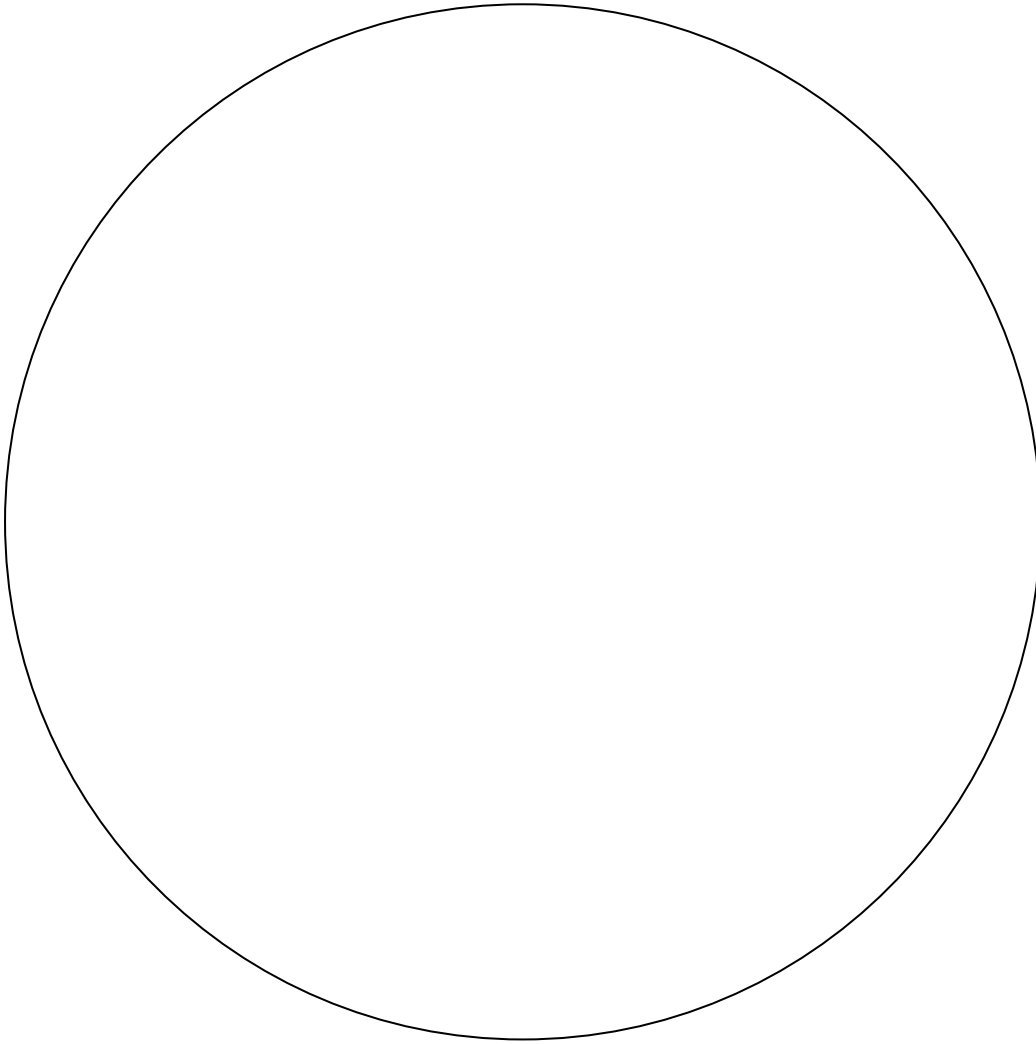
**Ρεαλιστικός:** Οι στόχοι μου δεν πρέπει να βρίσκονται στη σφαίρα της φαντασίας, γιατί είναι δύσκολο να επιτευχθούν. Ούτε όμως πρέπει να είναι τόσο εύκολα

επιτεύξιμοι, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει κίνητρο για δράση. Πρέπει να απαντούν στο ερώτημα «Πόσο ρεαλιστικό είναι;».

Χρονικά οριοθετημένος: Για να πετύχω το στόχο μου χρειάζεται να θέσω χρονικά όρια και να αξιολογήσω σε τι βαθμό έχει προχωρήσει η διαδικασία επίτευξης του στόχου, θέτοντας την ερώτηση «Μέχρι πότε;».

- Ο συντονιστής/διευκολυντής βήμα βήμα αναπτύσσει την εν λόγω δραστηριότητα καθώς στόχος της άσκησης είναι το άτομο να συνειδητοποιήσει ποιοι τομείς της ζωής του βρίσκονται εκτός ισορροπίας και να αναλάβει δράση για να επιτευχθούν οι αναγκαίες αλλαγές.
- Δίνει σε όλα τα μέλη της ομάδας φωτοαντίγραφο της ακόλουθης άσκησης και προοδευτικά τους καλεί να αποτυπώσουν ρόλους που έχουν στη ζωή τους σήμερα και να τους αξιολογήσουν.
- Στη συνέχεια, αναφέρει τα χαρακτηριστικά του “Εξυπνου στόχου” ώστε να γίνουν κατανοητά σε όλους και του καλεί να συμπληρώσουν το 4ο πεδίο της άσκησης λαμβάνοντας υπόψη τα εν λόγω χαρακτηριστικά.

**Άσκηση: Ο κύκλος των ρόλων**



- Ποιοι είναι οι ρόλοι που έχεις αναλάβει στη ζωή σου;

.....

.....

.....

.....

.....

- Ποιος είναι ο βαθμός ικανοποίησης από την απόδοσή σου στον κάθε ρόλο;

.....

.....

.....

.....

.....

- Ποιοι τομείς χρειάζονται περισσότερη προσοχή;

.....

.....

.....

.....

.....

- Τι χρειάζεται να κάνεις για να αλλάξεις την παρούσα κατάσταση;

.....

.....

.....

.....

#### **6. Κλείσιμο (30 λεπτά)**

- Καθόμαστε σε κύκλο και προτείνουμε στα μέλη της ομάδας να μείνουμε σιωπηλοί για τα επόμενα 5 λεπτά, με σκοπό να σκεφτούμε τι κάναμε και τι μάθαμε σήμερα.

- Ποιος θέλει να ξεκινήσει;

**[Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό ο συντονιστής να έχει στο μυαλό του τα εξής σημεία:**

- Αυτογνωσία - Εαυτός- Προσόντα/Δεξιότητες/Ικανότητες
- Επαγγελματικός εαυτός
- Οι άλλοι στη ζωή μας - Σημαντικοί Άλλοι
- Ρόλους που έχουμε στη ζωή μας]

## **Βιβλιογραφία**

- Amundson, N. & Harris-Bowlsbey, J. & Niles, A. (2008) “Βασικές αρχές επαγγελματικής συμβουλευτικής, διαδικασίες και τεχνικές” *Ε.Κ.Ε.Π.*, Αθήνα.
- Αρχοντάκη, Ζ., Φιλίππου, Δ. (2003) “205 Βιωματικές Ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων, ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης”, *Καστανιώτη*, Αθήνα
- Γαλάζιος, Κ., Γραμματικά, Μ. (2018) “Διαμορφώνοντας ένα πλάνο αναζήτησης εργασίας”, *ΙΝΕ ΓΣΕΕ - Δίκτυο υπηρεσιών πληροφόρησης εργαζομένων και ανέργων*, Αθήνα (<https://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2018/01/diamorfonontas-ena-plano-anazitishs-ergasias.pdf> )
- ΕΟΠΠΕΠ, (2013) “Ανάπτυξη δεξιοτήτων διά βίου διαχείρισης σταδιοδρομίας: Εγχειρίδιο πρακτικής εφαρμογής για Συμβούλους Επαγγελματικού Προσανατολισμού”, *Κέντρο Euroguidance της Ελλάδας*, Αθήνα
- Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (2008) “Συμβουλευτική Προσφύγων, Παλινοστούντων, Μεταναστών και Αιτούντων Άσυλο”, Κέντρα Εκπαίδευσης Ενηλίκων - Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων: Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων.

### Σχέδιο Ενεργού Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Τίτλος Ενότητας:	Λήψη απόφασης
Λέξεις κλειδιά:	εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές, αυτοαποτελεσματικότητα
Διάρκεια:	6 ώρες
Εξοπλισμός/Υλικά:	Χαρτιά A4, Στυλό, φωτοαντίγραφα.

### Στόχος του Εργαστηρίου

Βασικός σκοπός του εργαστηρίου είναι:

Να υποστηριχτούν τα μέλη της ομάδας για τη λήψη αποφάσεων και την ανάπτυξη δράσης για το εκπαιδευτικό και επαγγελματικό τους μέλλον.

σε επίπεδο γνώσεων	Να γνωρίσουν τα δυνατά τους σημεία. Να αναγνωρίσουν τον βαθμό ετοιμότητάς τους για ανάληψη δράσης.
σε επίπεδο δεξιοτήτων	Να προβάλουν τα δυνατά τους σημεία.
σε επίπεδο στάσεων	Να λάβουν αποφάσεις για την εκπαιδευτική/επαγγελματική τους σταδιοδρομία.



### Μεθοδολογία - Τεχνικές Παρέμβασης

A/A	Ενότητα	Χρόνος	Ανάλυση/Λεπτομέρειες/Διευκρινίσεις
1	<b>Ενεργοποίηση</b>	20 λεπτά	Άσκηση Ενεργοποίησης
2	<b>Οι 2 όψεις του επαγγελματικού εαυτού μου</b>	70 λεπτά	Βιωματική άσκηση
3	<b>Αυτοαποτελεσματικότητα στον σχεδιασμό σταδιοδρομίας</b>	60 λεπτά	Ερωτηματολόγιο, Συζήτηση
4	<b>Ανάλυση δράσης</b>	60 λεπτά	Άσκηση, Έντυπο, Θεματική συζήτηση
5	<b>Ποιος πρόκειται να είσαι τον επόμενο χρόνο;</b>	90 λεπτά	Άσκηση, Έντυπο, Θεματική συζήτηση
6	<b>Κλείσιμο</b>	30 λεπτά	Συζήτηση

#### 1. Ενεργοποίηση (20 λεπτά)

- Σχηματίζουμε κύκλο, όπου ο ένας βρίσκεται κοντά στον άλλο.
- Θα ξεκινήσω κάνοντας έναν ήχο μαζί με μία κίνηση.
- Οι υπόλοιποι θα επαναλάβετε τον ίδιο ήχο μαζί με την κίνηση και θα το επαναλάβουμε.
- Κάποια στιγμή θα υποδείξω κάποιον άλλο, ο οποίος θα συνεχίσει με το δικό του ήχο και κίνηση.
- Οι υπόλοιποι επαναλαμβάνουν με τη σειρά όλους τους ήχους και τις κινήσεις.
- Συνεχίζουμε με τον ίδιο τρόπο. Ας ξεκινήσουμε!

#### 2. Οι 2 όψεις του επαγγελματικού εαυτού μου (70 λεπτά)

- Προτείνω να ζωγραφίσουμε τον επαγγελματικό μας εαυτό μας!
- Διπλώνουμε ένα χαρτί A4 στα δύο και στη μία πλευρά θα ζωγραφίσουμε τον επαγγελματικό εαυτό μας όπως τον βλέπουμε εμείς.
- Στην άλλη πλευρά όπως νομίζουμε ότι τον βλέπουν οι άλλοι! **(20 λεπτά)**
- Ο χρόνος τελείωσε, ας χωριστούμε σε ομάδες των τριών ατόμων και ο κάθε ένας για 5 λεπτά θα μας παρουσιάσει τις ζωγραφιές του χωρίς να τον διακόπτουμε. Όταν τελειώσει θα του πούμε κάτι που μας έκανε εντύπωση.
- Όταν παρουσιάσουν όλοι θα μπορούμε να συζητήσουμε για 10 λεπτά ελεύθερα!
- Ας μαζευτούμε ξανά στον κύκλο. Θέλει κάποιος να ξεκινήσει;

### 3. Αυτοαποτελεσματικότητα στον σχεδιασμό σταδιοδρομίας (60 λεπτά)

Αναφέρεται στην προσωπική επάρκεια του ατόμου να αντεπεξέλθει σε ποικίλα θέματα που συνδέονται με τη σταδιοδρομία του (ΕΟΠΠΕΠ, 2013<sup>1</sup>). Μας βοηθάει στην κατανόηση του πλαισίου σκέψης και δράσης του ατόμου κατά τη διερεύνηση της σταδιοδρομίας του. Συγκεκριμένα συχετίζει τέσσερις παράγοντες:

- διαχείριση σταδιοδρομίας,
  - ευελιξία στην εργασία,
  - δεξιότητες σταδιοδρομίας,
  - δημιουργικότητα στην εργασία.
- Διάβασε κάθε πρόταση και συμπλήρωσε το βαθμό στον οποίο είσαι σίγουρος ότι θα μπορούσες να ανταποκριθείς σε κάθε μία από τις δραστηριότητες που περιγράφεται **(20 λεπτά)**.
- Το 1 αντιστοιχεί στο “δεν μπορώ καθόλου” και το 5 στο “μπορώ σίγουρα”.
  - Καταλυτικός είναι ο ρόλος της παροχής ανατροφοδότησης σχετικά με την επίδοση των συμμετεχόντων. Τα σχόλια που προκύπτουν από την αξιολόγηση πρέπει να επικεντρώνονται περισσότερο στις επιτυχίες των εκπαιδευομένων παρά στις αδυναμίες τους. Ταυτόχρονα, ο συντονιστής, πρέπει να στηρίζεται στην παροχή ανατροφοδότησης, δίνοντας σημασία, από τη μία πλευρά, στα δυνατά σημεία των εκπαιδευομένων και από την άλλη στα σημεία όπου εκείνοι χρειάζονται βελτίωση.
  - Αφού ολοκληρώσουν όλοι τη συμπλήρωση του ακόλουθου ερωτηματολογίου, καθόμαστε στο κύκλο για συζήτηση επί των αποτελεσμάτων.
  - Ποιος θα ήθελε να ξεκινήσει πρώτος;

<sup>1</sup> [https://eoppep.gr/images/SYEP/2o\\_EGXEIRIDIO\\_SYMBOULON\\_TELIKO.pdf](https://eoppep.gr/images/SYEP/2o_EGXEIRIDIO_SYMBOULON_TELIKO.pdf)

**Αυτοαποτελεσματικότητα στον σχεδιασμό σταδιοδρομίας**

A/A		
1.	Πιστεύω ότι μπορώ να επιτύχω τους περισσότερους επαγγελματικούς στόχους που βάζω στο μυαλό μου παρά τις τρέχουσες κοινωνικές και οικονομικές δυσκολίες.	1 2 3 4 5
2.	Ακόμη και αν τα πράγματα είναι δύσκολα στη σταδιοδρομία μου, μπορώ να βρω εναλλακτικές λύσεις και να τα καταφέρω αρκετά καλά.	1 2 3 4 5
3.	Ακόμη κι όταν οι συνθήκες είναι πολύ δύσκολες, μπορώ να πετύχω τους στόχους μου.	1 2 3 4 5
4.	Γενικά, μπορώ να βρω τρόπους για να αντιμετωπίσω τις πρακτικές και συναισθηματικές επιπτώσεις της οικονομικής και κοινωνικής κρίσης στη χώρα μου.	1 2 3 4 5
5.	Πιστεύω ότι γνωρίζω πώς να ενεργήσω για να πραγματοποιήσω τους στόχους μου.	1 2 3 4 5
6.	Συγκριτικά με άλλους, μπορώ να ολοκληρώσω μία εργασία χωρίς λάθη και σε σύντομο χρόνο.	1 2 3 4 5
7.	Ακόμη κι αν αντιμετωπίσω δυσκολίες στην εκτέλεση μιας εργασίας, μπορώ να επινοήσω τρόπους να τις ξεπεράσω και να γίνω πιο αποτελεσματικός/ή.	1 2 3 4 5
8.	Γενικά, μπορώ να σκεφτώ εναλλακτικές λύσεις για να οργανώσω τη δουλειά μου καλύτερα και να γίνω πιο αποδοτικός/ή.	1 2 3 4 5
9.	Όταν αναλαμβάνω δύσκολα καθήκοντα, είμαι βέβαιος/η ότι μπορώ να τα φέρω εις πέρας.	1 2 3 4 5
10.	Μπορώ να λύσω τα περισσότερα προβλήματα, εάν δείξω υπευθυνότητα και καταβάλω την αναγκαία προσπάθεια.	1 2 3 4 5
11.	Πιστεύω ότι μπορώ να χειριστώ αρνητικά συναισθήματα (π.χ. θυμό, απογοήτευση, αυτολύπηση), τα οποία εμποδίζουν τη σταδιοδρομία μου.	1 2 3 4 5
12.	Μου είναι εύκολο να παραμείνω σταθερός/ή στους στόχους μου και να πραγματοποιήσω τα σχέδιά μου.	1 2 3 4 5
13.	Πιστεύω ότι μπορώ να υλοποιήσω τα σχέδιά μου, κάνοντας σταδιακά τις κατάλληλες ενέργειες, προκειμένου να επιτύχω έναν σημαντικό επαγγελματικό στόχο.	1 2 3 4 5
14.	Συγκριτικά με άλλους, μπορώ να μετακινούμαι σε διάφορες θέσεις εργασίας με επιτυχία.	1 2 3 4 5
15.	Ακόμη κι αν χρειαστεί να αλλάξω καθήκοντα στη δουλειά μου, μπορώ να αποδώσω αποτελεσματικά.	1 2 3 4 5

A/A		
16.	Πιστεύω ότι μπορώ να διαχειριστώ αποτελεσματικά τόσο το φόρτο εργασίας μου όσο και τον ελεύθερο χρόνο μου, εάν καταβάλλω την αναγκαία προσπάθεια.	1 2 3 4 5
17.	Πιστεύω ότι μπορώ να δικτυωθώ αποτελεσματικά, προκειμένου να επιτύχω τις επαγγελματικές μου προσδοκίες.	1 2 3 4 5
18.	Συγκριτικά με άλλους, μπορώ να διαχειριστώ με αποτελεσματικότητα τις διακρίσεις (εκούσιες και ακούσιες) που μπορεί να γίνουν εις βάρος μου στο χώρο της δουλειάς μου, χάρις στις δεξιότητες επικοινωνίας που διαθέτω.	1 2 3 4 5
19.	Χάρη στην επινοητικότητά μου ξέρω πώς να διαχειριστώ απροσδόκητα γεγονότα στην εργασία μου (π.χ. δυσκολίες στις σχέσεις με συναδέλφους, προκαταλήψεις λόγω διακρίσεων στην αγορά εργασίας, σύγκρουση προσωπικών και επαγγελματικών αναγκών).	1 2 3 4 5
20.	Συγκριτικά με άλλους, μπορώ να εκφράσω τη δημιουργικότητά μου με επιτυχία (π.χ. με μια καινοτομία ή μέσω της ανάπτυξης μιας ιδέας, ενός σχεδίου ή ενός προϊόντος).	1 2 3 4 5
21.	Χάρη, στην επινοητικότητά μου, ξέρω πώς να χειριστώ απρόοπτες καταστάσεις στην εργασία μου.	1 2 3 4 5

#### 4. Ανάλυση δράσης (60 λεπτά)

- Δημιουργούμε ζευγάρια και τους δίνουμε φωτοαντίγραφα με το ακόλουθο σενάριο.
- Για τα επόμενα 15 λεπτά τους καλούμε να το συμπληρώσουν.
- Όταν όλα τα ζευγάρια είναι έτοιμα, καθόμαστε όλοι μαζί σε κύκλο και μας το παρουσιάζουν!

**[Ο συντονιστής αναδुकνείει θετικά τις πρωτοβουλίες και τις εναλλακτικές λύσεις που παρουσιάζουν τα ζευγάρια].**

**Άσκηση: Ανάλυση δράσης**

1. Αρχικά κάνε μια ευχή για τη σταδιοδρομία σου. Συμπλήρωσε το κενό στην πρόταση εκφράζοντας την ευχή σου:

« Εύχομαι ο/η.....να μου τηλεφωνούσε και να μου  
έλεγε:.....  
.....  
.....

2. Αν δεν κάνεις απολύτως τίποτα ποια είναι η πιθανότητα να εκπληρωθεί η ευχή σου;

0%    25%    50%    75%    100%

3. Επομένως, ας αναλάβεις δράση για να αυξήσεις την πιθανότητα (χωρίς εγγυήσεις!). Γράψε πάλι το όνομα του ανθρώπου που θέλεις να σου τηλεφωνήσει:.....  
.....

4. Τώρα βρες το τηλέφωνο αυτού του προσώπου (να είσαι δημιουργικός/ή, χρησιμοποίησε τις τηλεφωνικές υπηρεσίες, το διαδίκτυο, το όνομα του οργανισμού που εργάζεται, κάποιον που να τον γνωρίζει κλπ) και γράψε τον αριθμό εδώ:.....

5. Τώρα κάλεσέ τον στο τηλέφωνο.

6. Εάν σου απαντήσει το ίδιο πρόσωπο που ζητάς, μπορείς να εκφράσεις με το δικό σου τρόπο την ακόλουθη ιδέα:

«Γεια σας κυρία/κύριε....., είμαι ο/η .....  
.....(όνομα, φορέας στον οποίο ανήκετε  
ή άλλα στοιχεία που θέλετε να δώσετε για τον εαυτό σας). Θα επιθυμούσα να συμβάλλω στο έργο στο στον φορέα .....  
Δεν εκπροσωπώ παρά τον εαυτό μου και τις ικανότητές μου. Θα μπορούσαμε να συναντηθούμε ίσως τις επόμενες .....ημέρες;».

7. Αν δεν βρεις το άτομο που σε ενδιαφέρει, άφησε μήνυμα και ρώτησε τότε θα μπορούσες να ξανακαλέσεις. Πάρε εσύ την πρωτοβουλία, μην περιμένεις να σου τηλεφωνήσει αυτός/ή.».

## 5. Ποιος πρόκειται να είσαι τον επόμενο χρόνο; (90 λεπτά)

Οι «πιθανοί εαυτοί» περιλαμβάνουν τις σκέψεις, τις εικόνες και τα συναισθήματα που βιώνει το άτομο για το μέλλον του, ενώ εμπεριέχουν γνωστικές και συναισθηματικές πτυχές του εαυτού για το τι θέλουμε να γίνουμε, τι μπορούμε να γίνουμε και τι θέλουμε να αποφύγουμε να γίνουμε (ΕΟΠΠΕΠ, 2013).

Αυτή η προσέγγιση βοηθάει το άτομο να:

- Συνειδητοποιήσει ελπίδες, προσδοκίες, ανησυχίες και φόβους,
- Διαχειριστεί τη σχέση του με το περιβάλλον και να δώσει θετικό νόημα στην αλλαγή,
- Εντοπίσει τις διαφορές που δημιουργούνται ανάμεσα στις παρελθούσες καταστάσεις και τις επιθυμητές επαγγελματικές επιδιώξεις,
- Διευρύνει την αντίληψή του για το τι είναι δυνατό και πιθανό.

[Όταν ολοκληρωθεί η δραστηριότητα επιστρέφουμε στο κύκλο και συζητάμε τα σημεία που κατέληξαν τα μέλη της ομάδας].

Καθένας από εμάς έχει κάποια εικόνα του τι πρόκειται να είναι την επόμενη χρονιά και του τι θα ήθελε να αποφύγει να γίνει στο μέλλον.

- Σκέψου σχετικά με το μέλλον σου και φαντάσου **πώς θα είσαι και με τι θα ασχολείσαι τον επόμενο χρόνο.**

- Δίπλα από κάθε επιδιωκόμενο στόχο (πιθανός εαυτός) **σημείωσε ΝΑΙ(Χ), εάν εργάζεσαι προς την επίτευξή του ή ΌΧΙ(Χ), εάν δεν ασχολείσαι με την επίτευξη αυτού του στόχου.**

- **Για κάθε επιδιωκόμενο στόχο στον οποίο σημείωσες ΝΑΙ, γράψε τι κάνεις τώρα για να τον πετύχεις.** Χρησιμοποίησε το πρώτο κενό για τον πρώτο επιδιωκόμενο στόχο, το δεύτερο κενό για τον δεύτερο επιδιωκόμενο στόχο και ούτω καθεξής.

Τον επόμενο χρόνο θα είμαι/ θέλω να γίνω....	Εργάζομαι προς αυτή την κατεύθυνση ΝΑΙ ΟΧΙ	Αν ναι, τι κάνω τώρα που θα με οδηγήσει στην επιτυχία του στόχου;
Πιθανός εαυτός 1		
Πιθανός εαυτός 2		
Πιθανός εαυτός 3		
Πιθανός εαυτός 4		

Στη συνέχεια,

- σκέψου ότι σε απασχολεί και **θέλεις να αποφύγεις να είσαι ή να κάνεις τον επόμενο χρόνο**, καθώς και τρόπους με τους οποίους θα ήθελες να αποφύγεις ότι δεν θέλεις να είσαι ή να κάνεις τον επόμενο χρόνο. Σημείωσε αυτές τις

σκέψεις ή τους πιθανούς εαυτούς που θέλεις να αποφύγεις στον παρακάτω πίνακα.

- Ακολουθώντας, σημείωσε ΝΑΙ εάν κάνεις κάτι ούτως ώστε αυτό που θέλεις να αποφύγεις, όντως, να μη συμβεί τον επόμενο χρόνο ή ΌΧΙ εάν δεν εργάζεσαι σχετικά με την αποφυγή αυτής της κατάστασης ή αυτού του εαυτού.

- Για κάθε έναν πιθανό εαυτό που θέλεις να αποφύγεις και για τον οποίο σημείωσες ΝΑΙ. Γράψε από κάτω τι κάνεις τώρα που θα σε βοηθήσει να μειώσεις τις πιθανότητες να σε χαρακτηρίζει τον επόμενο χρόνο.

<b>Τον επόμενο χρόνο θέλω να αποφύγω να είμαι/ να κάνω....</b>	<b>Κάνω κάτι για να το αποφύγω; ΝΑΙ ΟΧΙ</b>	<b>Αν ναι, τι κάνω τώρα για να το αποφύγω τον επόμενο χρόνο;</b>
<b>Πιθανός εαυτός 5</b>		
<b>Πιθανός εαυτός 6</b>		
<b>Πιθανός εαυτός 7</b>		
<b>Πιθανός εαυτός 8</b>		



### **5. Κλείσιμο (30 λεπτά)**

- Καθόμαστε σε κύκλο και προτείνουμε στα μέλη της ομάδας να μείνουμε σιωπηλοί για τα επόμενα 5 λεπτά, με σκοπό να σκεφτούμε τι κάναμε και τι μάθαμε σήμερα.

- Ποιος θέλει να ξεκινήσει;

**[Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό ο συντονιστής να έχει στο μυαλό του τα εξής σημεία:**

- Αυτοαποτελεσματικότητα,
- Ετοιμότητα για δράση,
- Ξεκάθαροι και σαφείς στόχοι]

### **Βιβλιογραφία**

Amundson, N. & Harris-Bowlsbey, J. & Niles, A. (2008) “Βασικές αρχές επαγγελματικής συμβουλευτικής, διαδικασίες και τεχνικές” *Ε.Κ.Ε.Π.*, Αθήνα.

Αρχοντάκη, Ζ., Φιλίππου, Δ. (2003) “205 Βιωματικές Ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων, ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης”, *Καστανιώτη*, Αθήνα

ΕΟΠΠΕΠ, (2013) “Ανάπτυξη δεξιοτήτων διά βίου διαχείρισης σταδιοδρομίας: Εγχειρίδιο πρακτικής εφαρμογής για Συμβούλους Επαγγελματικού Προσανατολισμού”, *Κέντρο Euroguidance της Ελλάδας*, Αθήνα

Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (2008) “Συμβουλευτική Προσφύγων, Παλινοστούντων, Μεταναστών και Αιτούντων Άσυλο”, Κέντρα Εκπαίδευσης Ενηλίκων - Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων: Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων.

### Σχέδιο Ενεργού Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Τίτλος Ενότητας:	Ατομικό Σχέδιο Δράσης
Λέξεις κλειδιά:	προγραμματισμός ενεργειών, προσδιορισμός βημάτων
Διάρκεια:	6 ώρες
Εξοπλισμός/Υλικά:	Μπαλόνια, Χαρτιά Α4, Στυλό, φωτοαντίγραφα.

### Στόχος του Εργαστηρίου

Βασικός σκοπός του εργαστηρίου είναι:

τα μέλη της ομάδας να προσδιορίσουν και να καταγράψουν (οπτικοποιήσουν) μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους εκπαιδευτικούς και επαγγελματικούς στόχους.

σε επίπεδο γνώσεων	Να προσδιορίσουν τον τρόπο δράσης τους.
σε επίπεδο δεξιοτήτων	Να προγραμματίσουν τρόπους και να βρουν εναλλακτικές λύσεις.
σε επίπεδο στάσεων	Να λάβουν αποφάσεις για την εκπαιδευτική/επαγγελματική τους σταδιοδρομία.

### Μεθοδολογία - Τεχνικές Παρέμβασης

A/A	Ενότητα	Χρόνος	Ανάλυση/Λεπτομέρειες/Διευκρινίσεις
1	<b>Ενεργοποίηση</b>	20 λεπτά	Άσκηση Ενεργοποίησης
2	<b>Ατομικό σχέδιο δράσης</b>	160 λεπτά	Έντυπο, Ανατροφοδότηση, Συζήτηση
3	<b>Βαθμός Ικανοποίησης</b>	60 λεπτά	Συζήτηση
4	<b>Κλείσιμο</b>	5 λεπτά	Κλείσιμο συνάντησης

#### 1. Ενεργοποίηση (20 λεπτά)

- Ας σηκωθούμε όλοι όρθιοι.
- Φανταστείται ότι ο καθένας κρατάει ένα μπαλόνι.
- Κινηθείτε στο χώρο παίζοντας με το μπαλόνι σας.

- Για 2 λεπτά, συνεχίστε παίζοντας ανά 2 με ένα μπαλόνι.
- Για άλλα 2 λεπτά, συνεχίστε παίζοντας ανά 4 με ένα μπαλόνι.
- Τώρα, ανά 8, συνεχίστε παίζοντας με ένα μπαλόνι.
- Στο σημείο αυτό ο συντονιστής/διευκολυντής δίνει από ένα πραγματικό μπαλόνι στις 8αδες, όπου συνεχίζουν να παίζουν για άλλα 3 λεπτά.
- Τώρα παίζουμε όλοι μαζί με το ίδιο μπαλόνι σε ένα κύκλο.

## 2. Ατομικό Σχέδιο Δράσης

Καθώς η διαδικασία του ενεργού επαγγελματικού προσανατολισμού οδεύει προς ολοκλήρωση, είναι πολύ σημαντικό να οργανώσετε ένα δικό σας σχέδιο δράσης. Για να καταρτίσετε το σχέδιο δράσης χρειάζεται να αποσαφηνίσετε τους στόχους σας και να χρησιμοποιήσετε τα χαρακτηριστικά του «έξυπνου στόχου».

### ΠΡΟΣΟΧΗ

Ο έξυπνος επαγγελματικός/ εκπαιδευτικός στόχος χρειάζεται να είναι: Συγκεκριμένος, Μετρήσιμος, Ελκυστικός, Ρεαλιστικός, Χρονικά Οριοθετημένος.

- **Συγκεκριμένος:** Ο στόχος μου χρειάζεται να είναι συγκεκριμένος και να απαντά στο ερώτημα «πώς».
- **Μετρήσιμος:** Ο στόχος μου πρέπει να είναι μετρήσιμος (επαληθεύσιμος), δηλαδή «Θα ξέρω ότι τον έχω πετύχει, όταν...».
- **Ελκυστικός:** Ο στόχος μου πρέπει να εκφράζεται από εμένα τον/την ίδιο/α, να είναι δικός μου για να δεσμευτώ σε αυτόν. Αν ο στόχος είναι κάποιου άλλου τότε ο αρχικός μου στόχος θα παρεμποδιστεί.
- **Ρεαλιστικός:** Οι στόχοι μου δεν πρέπει να βρίσκονται στη σφαίρα της φαντασίας, γιατί είναι δύσκολο να επιτευχθούν. Ούτε όμως πρέπει να είναι τόσο εύκολα επιτεύξιμοι, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει κίνητρο για δράση. Πρέπει να απαντούν στο ερώτημα «Πόσο ρεαλιστικό είναι;».
- **Χρονικά οριοθετημένος:** Για να πετύχω το στόχο μου χρειάζεται να θέσω χρονικά όρια και να αξιολογήσω σε τι βαθμό έχει προχωρήσει η διαδικασία επίτευξης του στόχου, θέτοντας την ερώτηση «Μέχρι πότε;».

- Ο συντονιστής διευκολυντής δίνει σε όλα τα μέλη της ομάδας το παρακάτω έντυπο και τους προσκαλεί να το συμπληρώσουν αξιοποιώντας όλα όσα έχουν δουλέψει αυτές τις ημέρες των συναντήσεων.
- Έχουν στη διάθεσή τους 45 λεπτά.
- Όταν όλοι ολοκληρώσουν κάθονται σε κύκλο και ένας-ένας παρουσιάζει το σχέδιο δράσης του.

**[Ο συντονιστής προσπαθεί να υπενθυμίζει τα χαρακτηριστικά του “έξυπνου στόχου” και να ενισχύει θετικά τα άτομα ως προς το σχέδιο δράσης τους!]**

- Ποιος θέλει να ξεκινήσει πρώτος;

---

Ατομικό Σχέδιο Δράσης

**1. Ατομικά στοιχεία ωφελούμενου/ης**

Όνομα:.....

Επώνυμο:.....Πατρώνυμο:.....

Υπηκοότητα:.....

Ημερομηνία γέννησης:.....

2. Διαθέτω όλα τα απαραίτητα νομιμοποιητικά χαρτιά για την παραμονή μου στην Ελλάδα:

NAI                      OXI

3. Τα ενδιαφέροντά μου είναι:

.....

.....

.....

.....

.....

4.1 Οι επαγγελματικοί μου στόχοι είναι:

.....

.....

.....

.....

.....

4.2 Τα βήματα που θα κάνω για να υλοποιήσω τον/τους στόχους μου είναι:

.....

.....

.....

.....

.....

4.3 Θα ξέρω ότι τους έχω υλοποιήσει όταν...

.....

.....

.....

.....

.....

5.1 Οι εκπαιδευτικοί μου στόχοι είναι:

.....

.....

.....

.....

.....

5.2 Τα βήματα που θα κάνω για να υλοποιήσω τον/τους στόχους μου είναι:

.....

.....

.....

.....

.....

5.3 Θα ξέρω ότι τους έχω υλοποιήσει όταν...

.....

.....

.....

.....

.....

6. Τι υποστήριξη και εμπόδια μπορεί να συναντήσω στη προσπάθειά μου;

Τι υπάρχει γύρω μου που μπορεί να με βοηθήσει, ώστε να πετύχω το στόχο μου; (άνθρωποι, μέσα)	Τι εμπόδια μπορεί να συναντήσω; (εξωτερικά, εσωτερικά)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

7. Ποια συναισθήματα μπορεί να βιώσω στην προσπάθειά μου και πώς θα τα αξιοποιήσω;

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

8. Πώς θα αξιοποιήσω τις εξωτερικές καταστάσεις;  
(τις ευκαιρίες που μπορεί να μου παρουσιαστούν;)

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

### **3. Βαθμός Ικανοποίησης (60 λεπτά)**

- Ας κάνουμε μια αξιολόγηση της ομάδας.
  - Σημειώστε σε ένα χαρτί A4 το βαθμό ικανοποίησής σας από την ομάδα με κλίμακα από το 1 έως το 5, σε σχέση με:
    - το κλίμα της ομάδας,
    - την προσωπική σας συμμετοχή,
    - την εμπύχωση,
    - το περιεχόμενο,
    - τη χρησιμότητά στην επαγγελματική σας ζωή,
    - τη χρησιμότητα στην προσωπική σας ζωή.
  - Ας συγκεντρώσουμε όλα τα αποτελέσματα σε έναν πίνακα και ας συζητήσουμε!
- [Ενδεικτικός συγκεντρωτικός πίνακας]

Βαθμός Ικανοποίησης						
Συμμε- τέχοντες	κλίμα της ομάδας	προσωπική συμμετοχή	εμπύχωση	περιεχόμενο	χρησιμότητά στην επαγγελματι- κή σας ζωή	χρησιμότητα στην προσωπική σας ζωή
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
Σύνολο Βαθμολογίας						

- Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Τι παρατηρείτε σε σχέση με τα συνολικά αποτελέσματα και με την κάθε ενότητα χωριστά;
- Ποιος θα ήθελε να μας μιλήσει για την αξιολόγησή του;

#### 4. Κλείσιμο (5 λεπτά)

- Ας σταθούμε όλοι σε κύκλο πιασμένοι από τα χέρια.
- Κλείστε απαλά τα μάτια και πάρτε μερικές βαθιές εισπνοές.
- Δείτε με τη φαντασία σας την πρώτη ημέρα που ξεκίνησε η ομάδα και όλα όσα συνέβησαν...
- Διαλέξτε κάτι που ήταν σημαντικό για εσάς, κάτι που μάθατε για τον εαυτό σας, κάτι που θα θέλατε να πάρετε μαζί σας φεύγοντας...
- Όποτε είστε έτοιμοι ανοίξτε τα μάτια σας!
- Τελειώσαμε.

## **Βιβλιογραφία**

- Amundson, N. & Harris-Bowlsbey, J. & Niles, A. (2008) “Βασικές αρχές επαγγελματικής συμβουλευτικής, διαδικασίες και τεχνικές” Ε.Κ.Ε.Π., Αθήνα.
- Αρχοντάκη, Ζ., Φιλίππου, Δ. (2003) “205 Βιωματικές Ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων, ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης”, Καστανιώτη, Αθήνα
- ΕΟΠΠΕΠ, (2013) “Ανάπτυξη δεξιοτήτων διά βίου διαχείρισης σταδιοδρομίας: Εγχειρίδιο πρακτικής εφαρμογής για Συμβούλους Επαγγελματικού Προσανατολισμού”, Κέντρο Euroguidance της Ελλάδας, Αθήνα
- Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (2008) “Συμβουλευτική Προσφύγων, Παλινοστούντων, Μεταναστών και Αιτούντων Άσυλο”, Κέντρα Εκπαίδευσης Ενηλίκων - Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων: Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων.





**Ιούνιος 2019 –Μεθοδολογία Υλοποίησης Ενεργού Επαγ/κού Προσανατολισμού του Σχεδίου I.ReF.SoS.**

**Ευθύνη Παραγωγής & Έκδοσης Υλικού:**

Διεύθυνση Επαγγελματικής Κατάρτισης Ενηλίκων ΟΑΕΔ

Διεύθυνση Επαγγελματικού Προσανατολισμού ΟΑΕΔ

**Διαμόρφωση Οδηγού – Σχεδιασμός Εξωφύλλου – Εκτύπωση:**

Διεύθυνση Μελετών & Οργάνωσης ΟΑΕΔ – Υπηρεσία Εκδόσεων

**Ανάπτυξη Υλικού – Συγγραφή:** Γιώργος Σιμόπουλος, Κωνσταντίνος Γαλάζιος

Το Σχέδιο «*Innovative Response for Facilitating Young Refugees Social Support*» – *I.Ref.SoS* υλοποιείται στο πλαίσιο του Προγράμματος Ε.Ε. Erasmus+ για τον τομέα Νεολαία – R2/2017 και, ειδικότερα, στο πλαίσιο της Βασικής Δράσης 2: Στρατηγικές Συμπράξεις στον τομέα της εκπαίδευσης, της κατάρτισης και της νεολαίας.

**Disclaimer**

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the content which reflects the views only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*