

**Ανάπτυξη
Δεξιοτήτων Δια Βίου
Διαχείρισης
Σταδιοδρομίας**
*Ασκήσεις και δραστηριότητες
για μαθητές, φοιτητές,
νέους και ενήλικες*



ΚΕΝΤΡΟ
EUROGUIDANCE
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Έργο: Εκπόνηση επιστημονικού υποστηρικτικού υλικού και υλοποίηση προγράμματος ενημέρωσης – ευαισθητοποίησης συμβούλων επαγγελματικού προσανατολισμού στο αντικείμενο «Ανάπτυξη Δεξιοτήτων δια βίου διαχείρισης σταδιοδρομίας».

Ανάδοχος: Κέντρο Έρευνας & Αξιολόγησης στην Επαγγελματική Συμβουλευτική (ΚΕΑΕΣ)
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Φ.Π.Ψ., Τομέας Ψυχολογίας

Επιστημονική Υπεύθυνη Έργου:

Δρ. Δέσποινα Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Καθηγήτρια Επαγγελματικής Αξιολόγησης και Καθοδήγησης,
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Φ.Π.Ψ., Τομέας Ψυχολογίας

Παραδοτέο 3ο: Ανάπτυξη δεξιοτήτων δια βίου διαχείρισης σταδιοδρομίας: Ασκήσεις και δραστηριότητες για μαθητές, φοιτητές, νέους και ενήλικες

Συγγραφική ομάδα: Δρ. Δέσποινα Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Καθηγήτρια Επαγγελματικής Αξιολόγησης και Καθοδήγησης ΕΚΠΑ, Δρ. Ηλίας Μπεζεβέγκης, Καθηγητής Εξελικτικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ, Δρ. Αικατερίνη Αργυροπούλου, Εκπαιδευτικός - Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού, Δρ. Νίκος Δρόσος, Ψυχολόγος - Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Φορέας υλοποίησης και έκδοσης:	© Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.)
Χρηματοδότηση	Πρόγραμμα δράσεων Κέντρου EUROGUIDANCE της Ελλάδας Euroguidance 2013 (50% Lifelong Learning Program – 50% Εθνική Συμμετοχή).
Υπεύθυνη Έργου:	Φωτεινή Βλαχάκη, Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού MSc, Προϊσταμένη Διεύθυνσης Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού του Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π., Υπεύθυνη δράσεων Κέντρου EUROGUIDANCE της Ελλάδας
Ομάδα έργου ΕΟΠΠΕΠ:	Φωτεινή Βλαχάκη, Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού MSc, Σταυρούλα Τετραδάκου, Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού MSc, Σταυρούλα Δουλάμη, Ψυχολόγος-Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού MSc, Στελέχη Δ/σης Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού του Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.

© ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ (ΕΟΠΠΕΠ), 2013

ISBN 978-960-98476-4-3

**ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ
ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.)**

Διεύθυνση Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού
Λεωφόρος Εθνικής Αντιστάσεως 41, Νέα Ιωνία, 14234, Αττική
Τηλ. 210 2709175 guidance@eoppep.gr
www.eoppep.gr

Επιτρέπεται η ανατύπωση, η αναπαραγωγή, η μετάφραση, η αντιγραφή, μερική ή ολική, η φωτοτύπηση, η φωτογράφιση, κ.τ.λ. του τρόπου έκθεσης της περιεχόμενης ύλης, όπως και η παρουσίαση και προβολή του από οποιοδήποτε οπτικοακουστικό και μαγνητικό μέσο με την προϋπόθεση ότι θα παρουσιάζονται ή θα αναφέρεται ο φορέας υλοποίησης ΕΟΠΠΕΠ και τα ονόματα των συντακτών του παρόντος εγχειριδίου.

Η έκδοση αυτή χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Η παρούσα δημοσίευση δεσμεύει μόνο το συντάκτη της και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για τυχόν χρήση των πληροφοριών που παρέχονται σε αυτήν.



ΚΕΝΤΡΟ
EUROGUIDANCE
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



Πρόγραμμα
δια βίου
μάθησης

Πρόλογος

Αγαπητοί αναγνώστες,

Ο Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ) είναι εποπτευόμενος φορέας του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων. Στο πλαίσιο του ρόλου και των αρμοδιοτήτων του ως Κέντρο Euroguidance της Ελλάδας υλοποίησε το έργο: Εκπόνηση επιστημονικού υποστηρικτικού υλικού και προγράμματος ενημέρωσης – ευαισθητοποίησης συμβούλων επαγγελματικού προσανατολισμού στο αντικείμενο «Ανάπτυξη Δεξιοτήτων δια βίου διαχείρισης σταδιοδρομίας».

Η ανάπτυξη Δεξιοτήτων Δια Βίου Διαχείρισης Σταδιοδρομίας είναι ένα καίριο θέμα που αποτελεί μια από τις τέσσερις βασικές προτεραιότητες που έχουν τεθεί σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, προκειμένου να ενισχυθεί η απασχολησιμότητα και η ετοιμότητα των νέων αλλά και των πολιτών κάθε ηλικίας να διαχειριστούν τα θέματα της σταδιοδρομίας τους σε όλες τις φάσεις των κομβικών μεταβάσεων της ζωής τους.

Ειδικά στη χώρα μας, αν λάβουμε υπόψη τις τρέχουσες συνθήκες της βαθιάς οικονομικής κρίσης που διανύουμε, οι επιπτώσεις της οποίας πλήττουν κυρίως τους νέους αλλά και όλους τους πολίτες, είναι αναγκαίο περισσότερο παρά ποτέ να ενδυναμωθεί κάθε άτομο στο να διαχειρίζεται την επαγγελματική του ανάπτυξη ώστε να είναι σε θέση να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες που προκύπτουν από τις διάφορες εναλλαγές μεταξύ εκπαίδευσης, ανεργίας και εργασίας.

Το εγχειρίδιο που κρατάτε στα χέρια σας αποτελεί μια πρωτοβουλία έκδοσης σε θέματα διαχείρισης σταδιοδρομίας ώστε να εισαγάγει κάθε ενδιαφερόμενο στις βασικές έννοιες και την χρήση αυτών των δεξιοτήτων. Έχει ως στόχο, μέσα από ένα πλήθος ασκήσεων και δραστηριοτήτων, να καλλιεργήσει τις δεξιότητες εκείνες που διευκολύνουν τη διά βίου διαχείριση ποικίλων ζητημάτων που σχετίζονται με την επαγγελματική ανάπτυξη των πολιτών κάθε ηλικίας. Ελπίζουμε και ευχόμαστε η έκδοση αυτή να φανεί χρήσιμη και να αξιοποιηθεί ειδικά από εσάς τους νέους, μαθητές και σπουδαστές αλλά και ενήλικες ως ένα πολύτιμο και διαχρονικό βοήθημα καθ' όλη τη διάρκεια της σταδιοδρομίας σας

Ιδιαίτερη μνεία και ευχαριστίες θα πρέπει να δοθούν σε όσους συνέβαλαν με τις ιδέες, εμπειρίες και γνώσεις τους στην ολοκλήρωση αυτής της πολύ σημαντικής έκδοσης του ΕΟΠΠΕΠ, η οποία υλοποιήθηκε με την επιστημονική εποπτεία της Καθηγήτριας Δέσποινας Σιδηροπούλου – Δημακάκου και τη συνεργασία διακεκριμένων επιστημόνων και συνεργατών του Κέντρου Έρευνας & Αξιολόγησης στην Επαγγελματική Συμβουλευτική (ΚΕΑΕΣ) του Τμήματος Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Ιωάννης Γερ. Βουτσινάς
Οικονομολόγος (ΜΒΑ)- Πολιτικός Επιστήμων
Διευθύνων Σύμβουλος του ΕΟΠΠΕΠ



Εισαγωγή

Το παρόν εγχειρίδιο με τίτλο «Ασκήσεις και δραστηριότητες για μαθητές, φοιτητές, νέους, και ενήλικες» αποτελεί το τρίτο παραδοτέο υποστηρικτικό υλικό του έργου *Εκπόνηση επιστημονικού υποστηρικτικού υλικού και υλοποίηση προγράμματος ενημέρωσης – ευαισθητοποίησης συμβούλων επαγγελματικού προσανατολισμού στο αντικείμενο «ανάπτυξη δεξιοτήτων δια βίου διαχείρισης σταδιοδρομίας»* στο πλαίσιο των δράσεων του ΕΟΠΠΕΠ ως κέντρου *Euroguidance* της Ελλάδας για το έτος 2013, το οποίο μας ανατέθηκε από τον ΕΟΠΠΕΠ τον Ιούλιο 2013. Στόχος του έργου είναι η ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των συμβούλων επαγγελματικού προσανατολισμού της εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης, ώστε να μπορούν να υποστηρίξουν τους αποδέκτες των υπηρεσιών τους στην ανάπτυξη των απαραίτητων δεξιοτήτων, γνώσεων και στάσεων για τον σχεδιασμό και την δια βίου διαχείριση της σταδιοδρομίας τους.

Ο σύγχρονος κόσμος της εργασίας χαρακτηρίζεται από έντονη περιπλοκότητα και συνεχή αλλαγή. Απομακρυνόμαστε, πλέον, από το κλασικό μοντέλο σταδιοδρομίας, στο πλαίσιο της οποίας το άτομο ξεκινά να εργάζεται σε ένα επάγγελμα και συνεχίζει στο ίδιο επάγγελμα επί μακρόν, και οδεύουμε σε νέες μορφές σταδιοδρομίας που συχνά αποδίδονται με τους όρους «απρόβλεπτη», «πολύπλευρη», «ασταθής», «κυκλική» και «μεταβατική»¹. Κάτω από τις νέες συνθήκες οικονομικής κρίσης και κοινωνικής αστάθειας, ο σύγχρονος εργαζόμενος καλείται να αναλάβει με υπευθυνότητα πρωτοβουλίες και να δείξει μεγαλύτερη προσωπική ευθύνη, προκειμένου να κατευθύνει τη ζωή του και να διαχειριστεί με αποτελεσματικό τρόπο τη σταδιοδρομία του. Για να το επιτύχουν αυτό οι άνθρωποι χρειάζεται να διαθέτουν *δεξιότητες δια βίου διαχείρισης της σταδιοδρομίας τους*, δηλαδή, ένα πλέγμα πολύπλευρων δεξιοτήτων που βοηθούν στη συλλογή, ανάλυση, σύνθεση και οργάνωση των πληροφοριών για τον εαυτό, την εκπαίδευση και τα επαγγέλματα, καθώς και στη λήψη αποφάσεων, την επίλυση προβλημάτων και την υλοποίηση μεταβάσεων. Με τη βοήθεια των δεξιοτήτων αυτών, οι πολίτες που διεκδικούν μια θέση στην αγορά εργασίας μπορούν να υιοθετήσουν έναν ενεργό τρόπο αναζήτησης εργασίας και επαγγελματικής προσαρμογής, ο οποίος επιτρέπει στο άτομο να αναγνωρίζει και να συνειδητοποιεί τις επαγγελματικές ευκαιρίες που του παρουσιάζονται και να προσαρμόζεται στις εργασιακές αλλαγές και τις συνθήκες εργασίας με αποτελεσματικό τρόπο.²

Το εγχειρίδιο «Ασκήσεις και δραστηριότητες για μαθητές, φοιτητές, νέους, και ενήλικες» περιέχει, σε απλή και κατανοητή γλώσσα και με φιλικό για τον χρήστη τρόπο, βασικές πληροφορίες για την έννοια και τη χρήση των δεξιοτήτων δια βίου διαχείρισης της σταδιοδρομίας καθώς και ασκήσεις και δραστηριότητες δημιουργικής μάθησης, οι οποίες καλλιεργούν στους πολίτες κάθε ηλικίας τις δεξιότητες αυτές. Περιλαμβάνει, καταρχάς, ένα εισαγωγικό κεφάλαιο με τίτλο «Επάγγελμα και επαγγελματικές επιλογές στη δια βίου ανάπτυξη», στο οποίο τονίζεται η εξελικτική διάσταση της επαγγελματικής ανάπτυξης και των επαγγελματικών επιλογών, που αποτελεί και τη φιλοσοφία της συγγραφικής ομάδας. Ακολουθεί ένας μεγάλος αριθμός ασκήσεων και δραστηριοτήτων, οι οποίες διευκολύνουν την ανάπτυξη των διαφόρων δεξιοτήτων δια βίου διαχείρισης της σταδιοδρομίας. Οι ασκήσεις/δραστηριότητες μπορούν να απαντηθούν/αναπτυχθούν από τον ίδιο τον ενδιαφερόμενο και είναι χρήσιμες για άτομα διαφόρων ηλικιών, ωστόσο επαφίεται στον κάθε ενδιαφερόμενο να αποφασίσει ποιες ασκήσεις θα χρησιμοποιήσει, ανάλογα με το ενδιαφέρον του προς κάποια δεξιότητα και τον βαθμό κατανόησης της άσκησης. Βεβαίως, για οποιαδήποτε δυσκολία αντιμετωπίζει με τις ασκήσεις του εγχειριδίου μπορεί να ζητά τη βοήθεια του συμβούλου επαγγελματικού προσανατολισμού.

Μέσω των ασκήσεων και δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο διευκολύνεται η καλλιέργεια δεξιοτήτων δια βίου διαχείρισης της σταδιοδρομίας, όπως η μετάβαση από την εκπαίδευση στην αγορά εργασίας, η διαχείριση απρόβλεπτων αλλαγών και απροσδόκων γεγονότων, ο μετασχηματισμός των απρόοπτων καταστάσεων σε επαγγελματικές ευκαιρίες, η προσωπική επάρκεια στον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας, η ενεργός και ευέλικτη στοχοθεσία, η πίστη στις ατομικές ικανότητες, η προβολή του εαυτού στο μέλλον.

Οι δραστηριότητες αυτές στηρίζονται σε σύγχρονες μεθόδους και τεχνικές επαγγελματικής συμβουλευτικής και συμβουλευτικής σταδιοδρομίας, και προσφέρουν στα άτομα ερεθίσματα για να εκφραστούν ελεύθερα, να πειραματιστούν, να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους και να αναπτύξουν προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες.

Αθήνα, Σεπτέμβριος 2013

Η επιστημονική Υπεύθυνη του προγράμματος

Δρ. Δέσποινα Σιδηροπούλου-Δημακάκου

Καθηγήτρια Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

1. Hearne, L., 2010.

2. Bimrose, J., & Hearne, L. 2012.

Περιεχόμενα

Πρόλογος	3
Εισαγωγή.....	4
A. Δεξιότητες δια Βίου Διαχείρισης της Σταδιοδρομίας	6
B. Επάγγελμα και επαγγελματικές επιλογές στη δια βίου ανάπτυξη.....	9
Γ. Ασκήσεις ανάπτυξης δεξιοτήτων δια βίου διαχείρισης της σταδιοδρομίας	15
1. Μετασχηματισμός των τυχαίων γεγονότων σε επαγγελματικές ευκαιρίες – Ασκήσεις εφαρμογής της Μαθησιακής Θεωρίας του Τυχαίου για την επαγγελματική ανάπτυξη.....	15
2. Επαγγελματική προσαρμοστικότητα: Αναπτύσσω δεξιότητες για μια αποτελεσματική διαχείριση των μεταβάσεων στη σταδιοδρομία μου	18
3. Μπορεί το μέλλον να είναι καλύτερο από το παρόν; Δημιουργώ συνειδητά και σταθερά, μελλοντικά σχέδια για τη σταδιοδρομία	23
4. Τι θέλω να γίνω, τι μπορώ να γίνω και τί θέλω να αποφύγω να γίνω: Ο «θετικός προσανατολισμός στο μέλλον» ως μέσο για τη διαμόρφωση της σταδιοδρομίας	25
5. Αυτοαποτελεσματικότητα στον σχεδιασμό σταδιοδρομίας: Αναπτύσσω την προσωπική μου επάρκεια στην διαχείριση ποικίλων θεμάτων που συνδέονται με τη σταδιοδρομία	27
6. Δεξιότητες «πληρότητας» στην αγορά εργασίας.....	30
7. Δεξιότητες ζωής και σταδιοδρομίας	35
Βιβλιογραφία	39

Α. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

Γιατί μιλάμε για Δια Βίου Ανάπτυξη της Σταδιοδρομίας;

Οι ραγδαίες κοινωνικές και οικονομικές αλλαγές, οι οποίες χαρακτηρίζουν τη σύγχρονη πραγματικότητα σε όλους τους τομείς των ανθρώπινων δραστηριοτήτων, επηρεάζουν με απρόβλεπτο τρόπο τη σταδιοδρομία μας, αλλά και την προσωπική και οικογενειακή ζωή μας. Για να αντεπεξέλθουμε στις ταχύτατες αλλαγές και στο κλίμα ρευστότητας που επικρατεί, χρειάζεται αφενός να διαθέτουμε βασικές γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες που αποκτώνται μέσα από το σχολείο, τις σπουδές, την κατάρτιση αλλά και τη μη τυπική εκπαίδευση, την άτυπη μάθηση και τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου. Παράλληλα αναδεικνύεται όλο και περισσότερο η σημασία των «προσόντων», πέραν των τυπικών, δηλαδή εκείνων που αναφέρονται στο τι γνωρίζουμε, κατανοούμε και μπορούμε να κάνουμε.

Στις ημέρες μας, που ο κόσμος της εργασίας συνεχώς αλλάζει, όλοι μας αντιμετωπίζουμε σοβαρές προκλήσεις όπως: το να κάνουμε επαγγελματικές επιλογές λαμβάνοντας υπόψη τα νέα δεδομένα μάθησης και εργασίας, να βρούμε αλλά και να διατηρήσουμε μια θέση εργασίας, να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά τα ζητήματα της σταδιοδρομίας μας αλλά και της προσωπικής μας ζωής, να διαχειριστούμε τις συχνές εναλλαγές μεταξύ εκπαίδευσης, ανεργίας και εργασίας και να επανασχεδιάσουμε την επαγγελματική μας πορεία, όταν χρειάζεται.

Οι προκλήσεις αυτές είναι κοινές για τον μαθητή ή τη μαθήτρια που κατά τη σχολική - εφηβική ηλικία λαμβάνει τις πρώτες αποφάσεις για θέματα σπουδών και σταδιοδρομίας, για τον νέο/τη νέα, φοιτητή/φοιτήτρια, σπουδαστή/σπουδάστρια, που επιθυμεί να ενταχθεί στην αγορά εργασίας, αλλά και για τον ενήλικα εργαζόμενο που μπορεί να κληθεί να αλλάξει θέση απασχόλησης ή ακόμη και επάγγελμα, να αντιμετωπίσει την απώλεια της εργασίας του ή την απαίτηση να αναβαθμίσει τις γνώσεις του σε ένα τομέα ή να καταρτισθεί σε ένα άλλο νέο αντικείμενο.

Ποιές είναι οι Δεξιότητες Δια Βίου Ανάπτυξης της Σταδιοδρομίας;

Οι **Δεξιότητες δια βίου Διαχείρισης Σταδιοδρομίας** αφορούν δεξιότητες που μας βοηθούν σε κάθε ηλικία να συλλέξουμε, να αναλύσουμε, να συνθέσουμε και να οργανώσουμε τις πληροφορίες για τον εαυτό, την εκπαίδευση και τα επαγγέλματα, καθώς και δεξιότητες για να πάρουμε αποφάσεις, να υλοποιήσουμε μεταβάσεις και να είμαστε ευέλικτοι και προσαρμοστικοί. Οι δεξιότητες αυτές θεωρούνται σημαντικά «εφόδια» για την αποτελεσματική διαχείριση της σταδιοδρομίας μας.

Οι **Δεξιότητες δια βίου Διαχείρισης της Σταδιοδρομίας** σχετίζονται με τις ακόλουθες έννοιες:

- **Η ετοιμότητα στο τυχαίο:** είναι η δεξιότητά μας να αναγνωρίζουμε, να δημιουργούμε και να αξιοποιούμε τις τυχαίες καταστάσεις και τα αποτελέσματά τους και είναι ένας τρόπος να διαχειρίζεται κανείς αποτελεσματικά όχι μόνο τα θετικά αλλά και τα αρνητικά απρόοπτα γεγονότα της ζωής του. Έτσι, το άτομο είναι προετοιμασμένο για το τυχαίο χωρίς να αφήνει τίποτε στην «τύχη». Σημαντικά στοιχεία είναι να μάθουμε να αναγνωρίζουμε πιθανές ευκαιρίες, να ξεπερνάμε τις δυσκολίες που μας εμποδίζουν να δράσουμε, να μη σταματάμε ποτέ να μαθαίνουμε και να μη φοβόμαστε τα λάθη και την αποτυχία. Η ετοιμότητα στο τυχαίο αποτελεί μια διαφορετική προσέγγιση στον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας, αντικρούοντας κάποιους κοινούς «μύθους».

Κοινοί «μύθοι» στον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας	Ο σχεδιασμός της σταδιοδρομίας όταν αναπτύσσουμε «ετοιμότητα στο τυχαίο»
Μην αφήνεις τυχαία γεγονότα να χαλάσουν τα σχέδιά σου	Εκμεταλλεύσου στο έπακρο τα τυχαία γεγονότα
Διάλεξε έναν επαγγελματικό στόχο το συντομότερο δυνατόν	Πάντα να διατηρείς ανοικτές τις επιλογές σου
Κάνε οτιδήποτε μπορείς για να πραγματοποιήσεις το «όνειρό» σου	Να είσαι σε επαγρύπνηση ώστε, αν χρειαστεί, να αλλάξεις το όνειρό σου
Να ενεργείς μόνο όταν είσαι σίγουρος/η για το αποτέλεσμα	Προσπάθησε, ακόμη κι αν δεν γνωρίζεις το αποτέλεσμα
Απόφυγε να κάνεις λάθη	Προχώρησε μπροστά και ας κάνεις λάθη

Περίμενε να σου φέρει η τύχη μια επιθυμητή αλλαγή στη ζωή σου	Κάνε ό,τι μπορείς για να δημιουργήσεις τη δική σου τύχη
Αναζήτησε θέση σε ένα επάγγελμα μόνο αν έχεις τις απαραίτητες δεξιότητες που απαιτούνται	Αναζήτησε θέση σε ένα επάγγελμα ακόμη κι αν δεν κατέχεις όλες τις απαιτούμενες δεξιότητες– θα τις μάθεις στη συνέχεια
Βάλε σε προτεραιότητα τη σταδιοδρομία σου	Απόλαυσε τη ζωή – Καλή ζωή είναι η ισορροπημένη ζωή
Η τύχη είναι απλά μια σύμπτωση	Η τύχη δεν είναι σύμπτωση

- **Η «δεξιτεχνία» για τη δημιουργία εναλλακτικών προοπτικών για τη σταδιοδρομία μας:** ως δημιουργικοί «καλλιτέχνες» θα πρέπει να επινοήσουμε νέες, πρακτικές και χρήσιμες ιδέες για το τι επιλογές σταδιοδρομίας θα κάνουμε, για το πώς θα προωθήσουμε τον εαυτό μας, πώς θα ανακαλύψουμε νέες ευκαιρίες σταδιοδρομίας. Στη σημερινή αγορά εργασίας, οι περισσότεροι από μας προσεγγίζουμε την εύρεση εργασίας με τον ίδιο συνήθως τρόπο όπως και την αγορά προϊόντων από ένα πολυκατάστημα. Με αυτή την νοοτροπία του καταναλωτή, αν δεν υπάρχουν «έτοιμες» δουλειές να προσφέρονται από επιχειρήσεις και οργανισμούς και να δημοσιεύονται σε εφημερίδες, τότε κανείς πρέπει να περιμένει να δημιουργηθούν θέσεις εργασίας από κάποιους άλλους. Παρόλα αυτά η επιχειρηματική δραστηριότητα ακόμα και με την ανάπτυξη μικρών επιχειρήσεων δείχνει ότι υπάρχει χώρος για περισσότερη δράση. Αντί για την αναμονή να εμφανιστούν νέες θέσεις εργασίας ή ευκαιρίες απασχόλησης, είναι σημαντικό να μπορούμε να αναλάβουμε μεγαλύτερη ευθύνη για την ανάπτυξη νέων δυνατοτήτων για τους εαυτούς μας.
- **Η επαγγελματική προσαρμοστικότητα:** στο σύγχρονο κόσμο της εργασίας το «ένα επάγγελμα για μια ζωή» τείνει να εκλείψει και κάθε εργαζόμενος φαίνεται να αλλάζει πολλές θέσεις εργασίας. Η επαγγελματική προσαρμοστικότητα είναι η δεξιότητα που βοηθά το άτομο να αντιμετωπίσει με επιτυχία αυτές τις αλλαγές.
- **Η κοινωνική ευαισθητοποίηση:** όταν είμαστε κοινωνικά ευαίσθητοι συνειδητοποιούμε καλύτερα τη σημασία της αλληλεξάρτησης, αναπτύσσουμε ενσυναίσθηση, δηλαδή καταλαβαίνουμε τους άλλους καλύτερα, και λειτουργούμε πιο αποτελεσματικά ως αναπόσπαστο μέρος ενός ευρύτερου κοινωνικού συνόλου.
- **Η επαγγελματική ανθεκτικότητα:** αναφέρεται στην ικανότητά μας να ανταπεξέλθουμε στις αντιξοότητες και στις αλλαγές στην εργασία τη στιγμή που αυτές συμβαίνουν. Χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας που μπορούν να μας βοηθήσουν στην ανάπτυξη της επαγγελματικής ανθεκτικότητας είναι η θετική αυτοεκτίμηση, η αποφασιστικότητα, η ευελιξία, η αίσθηση ότι ελέγχουμε οι ίδιοι τη ζωή μας, η αναζήτηση βοήθειας και πηγών που μπορούν να μας υποστηρίξουν, κλπ.,
- **Η αυτό-αποτελεσματικότητα στον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας:** αναφέρεται στην ικανότητά μας να κάνουμε τις κατάλληλες ενέργειες που απαιτούνται για να αντιμετωπίζουμε αποτελεσματικά διάφορα θέματα που συνδέονται με τη σταδιοδρομία μας.
- **Ο θετικός προσανατολισμός στο μέλλον:** μπορεί να μας βοηθήσει, στα διάφορα στάδια της ζωής μας, να γνωρίσουμε βαθύτερα τον εαυτό μας και να έχουμε θετικές σκέψεις, εικόνες και συναισθήματα για αυτόν τον εαυτό μας όπως θα είναι στο μέλλον. Έτσι, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε θετικά τα διάφορα πιθανά σενάρια σε σχέση με τη σταδιοδρομία μας.
- **Οι δεξιότητες αναζήτησης εργασίας, κοινωνικής δικτύωσης, κινητικότητας και διαχείρισης ελεύθερου χρόνου:** Αφορούν την προσέγγιση της αγοράς εργασίας μέσα από την αξιοποίηση των έντυπων και διαδικτυακών πηγών για τον σχεδιασμό σταδιοδρομίας και την αναζήτηση εργασίας, τις δεξιότητες αυτοπαρουσίασης και ανάδειξης των προσόντων μας μέσα από το βιογραφικό σημείωμα, τη συνοδευτική επιστολή και τη συνέντευξη με τον εργοδότη, την αξιοποίηση του δικτύου γνωριμιών μας στην εύρεση εργασίας, την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου στην εργασία και την δυνατότητα να ανταποκρίνεται κανείς στις απαιτήσεις της διεθνούς αγοράς εργασίας σχεδιάζοντας τη σταδιοδρομία του σε ένα ευρύτερο γεωγραφικό πλαίσιο, αξιοποιώντας τις διαθέσιμες ευκαιρίες και εκτός των ορίων της χώρας – τόπου κατοικίας.

Τι είναι σημαντικό να θυμάσαι σε κάθε στάδιο της επαγγελματικής σου ανάπτυξης;

Είσαι έφηβος/η και βρίσκεσαι στο στάδιο της λήψης εκπαιδευτικών και επαγγελματικών αποφάσεων:

- Τώρα διαμορφώνεις την εικόνα για τον εαυτό σου αλλά και την επαγγελματική σου ταυτότητα, κάνοντας όνειρα και σχέδια για την μελλοντική προσωπική και επαγγελματική σου ζωή. Μπορεί άλλες φορές να πιστεύεις ότι είσαι ικανός/ή για τα πάντα και άλλες φορές να μην είσαι απόλυτα σίγουρος/η για τα δυνατά σου σημεία και για το τι σε ενδιαφέρει πραγματικά ή συχνά να μην ξέρεις τι να επιλέξεις. Μπορεί να βιώνεις άγχος και πίεση από τις αποφάσεις που καλείσαι να πάρεις, γεγονός που ορισμένες φορές σε οδηγεί να αναβάλλεις τη λήψη σοβαρών αποφάσεων για αργότερα ή να ακολουθείς τις επιλογές σημαντικών προσώπων για εσένα.
- Στη φάση αυτή, κυρίως μέσα από το σχολείο αλλά και τις εξωσχολικές σου δραστηριότητες, έχεις τη δυνατότητα να αναπτύξεις βασικές δεξιότητες και ικανότητες, όπως: επικοινωνία στη μητρική γλώσσα, επικοινωνία στις ξένες γλώσσες, μαθηματική

ικανότητα και βασικές ικανότητες στην επιστήμη και την τεχνολογία, ψηφιακή ικανότητα, δεξιότητα του να μαθαίνω πώς να μαθαίνω, κοινωνικές ικανότητες και ικανότητες που σχετίζονται με την ιδιότητα του πολίτη, αίσθημα πρωτοβουλίας και επιχειρηματικότητα, πολιτισμική γνώση και έκφραση. Φρόντισε να αναπτύξεις όσο μπορείς αυτά τα χαρακτηριστικά καθώς αποτελούν τη βάση για όλες τις μελλοντικές σου κινήσεις και επιλογές, είναι οι «μεταβιβάσιμες» δεξιότητες που θα αξιοποιείς και στην επαγγελματική αλλά και στην προσωπική σου ζωή.

- Στο στάδιο αυτό είναι σημαντικό να διερευνήσεις τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου, τα ενδιαφέροντα, τις κλίσεις και τις ιδιαίτερες ικανότητες και δεξιότητές σου. Επίσης, η έγκυρη και έγκαιρη πληροφόρηση για τις ευκαιρίες εκπαίδευσης και για τον κόσμο της αγοράς εργασίας είναι πολύ σημαντική για σένα σε αυτή τη φάση. Προσπάθησε να αναζητάς μόνος/η σου τις πληροφορίες ώστε να αποκτάς μια δική σου εικόνα για το τι συμβαίνει γύρω σου και στην αγορά εργασίας.
- Στην προσπάθειά σου αυτή μπορείς να ζητήσεις υποστήριξη από τον σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού. Ο σύμβουλος, με την αξιοποίηση ειδικών τεστ επαγγελματικού προσανατολισμού αλλά κυρίως μέσα από την συζήτηση μαζί σου θα σε βοηθήσει να σχεδιάσεις τη σταδιοδρομία σου, με βάση τα δικά σου χαρακτηριστικά.

Είσαι νέος/α και έχεις ολοκληρώσει ή ολοκληρώνεις σύντομα ένα πρώτο κύκλο βασικών σπουδών:

- Ολοκληρώνοντας τις σπουδές σου στο αντικείμενο που επέλεξες, βρίσκεσαι αντιμέτωπος με τις δυσκολίες της αναζήτησης εργασίας ενώ παράλληλα αναζητάς εναλλακτικές δυνατότητες ενίσχυσης των προσόντων σου μέσα από μεταπτυχιακές σπουδές ή περαιτέρω κατάρτιση. Ζητήματα όπως, η απόκτηση εργασιακής εμπειρίας, η εύρεση απασχόλησης με οικονομικές απολαβές ικανές να στηρίξουν τις προσωπικές σου επιθυμίες και την αυτονομία σου αλλά και ζητήματα επαγγελματικής εξέλιξης και ικανοποίησης είναι ιδιαίτερα σημαντικά. Η πίεση και το άγχος εντείνεται καθώς οι ρόλοι που αναλαμβάνεις είναι πλέον ιδιαίτερα περίπλοκοι και τα βήματα που θα ακολουθήσεις τώρα θα διαμορφώσουν καθοριστικά την καριέρα σου αλλά και την προσωπική σου ζωή.
- Στο στάδιο αυτό είναι σημαντικό να καταστρώσεις το ατομικό σου σχέδιο δράσης για την προσέγγιση της αγοράς εργασίας και να «εκπαιδευτείς» επαρκώς στις δεξιότητες αναζήτησης εργασίας, κοινωνικής δικτύωσης, κινητικότητας και διαχείρισης ελεύθερου χρόνου καθώς και εμπλουτισμού του ατομικού σου φακέλου προσόντων και δεξιοτήτων, αξιοποιώντας τις μαθησιακές και άλλες εμπειρίες που έχεις αποκτήσει μέχρι σήμερα.
- Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και σε αυτό το στάδιο η έγκυρη πληροφόρηση για τις διαθέσιμες επιλογές ενίσχυσης προσόντων π.χ. για μεταπτυχιακές σπουδές, προγράμματα κατάρτισης, πρακτικής άσκησης, εθελοντισμού ή κινητικότητας στην ΕΕ κλπ.
- Και σε αυτό το στάδιο, μπορείς να απευθυνθείς σε συμβούλους σταδιοδρομίας, στο πανεπιστήμιο ή στη σχολή που σπουδάζεις, οι οποίοι, θα σε βοηθήσουν σε ζητήματα δικτύωσης με την αγορά εργασίας, επαφή με πιθανούς εργοδότες και πληροφόρησης.

Είσαι ενήλικας εργαζόμενος ή άνεργος:

- Έχεις αποκτήσει σημαντική εργασιακή εμπειρία στο αντικείμενό σου και έχεις φτάσει στο απόγειο της καριέρας σου, έχοντας αποδείξει την αξία σου. Έχει περισσότερο πλέον σημασία για σένα να συμφιλιώσεις την οικογενειακή και την επαγγελματική σου ζωή, να προσφέρεις στην οικογένειά σου και να είσαι ενεργός πολίτης. Από την άλλη, στο στάδιο αυτό μπορεί να αντιμετωπίσεις την ανασφάλεια, το άγχος και τις ραγδαίες αλλαγές της αγοράς εργασίας, την ανεργία ή τον φόβο για την απώλεια της εργασίας, τις αναγκαστικές ή επιθυμητές αλλαγές σταδιοδρομίας, αντικειμένου εργασίας ή εργοδότη και την επαγγελματική εξουθένωση. Τώρα τα όνειρα και σχέδια για μια επιτυχημένη καριέρα είναι πιο περιορισμένα και οι επιλογές φαντάζουν λιγότερες. Πρόκειται, ίσως, για ένα από τα πιο αγχωτικά στάδια στη ζωή κάθε ατόμου.
- Στο στάδιο αυτό είναι σημαντικό να διαμορφώσεις ένα ατομικό σύστημα σχεδιασμού της σταδιοδρομίας σου, προκειμένου να δεις ξεκάθαρα ποια είναι η σημερινή σου εργασιακή κατάσταση και να διακρίνεις τις πιθανές διαδρομές που θα μπορούσες να ακολουθήσεις. Απαραίτητο είναι, επίσης, να εντοπίσεις αν χρειάζεσαι αναβάθμιση των γνώσεων ή των δεξιοτήτων σου, π.χ. μέσα από προγράμματα κατάρτισης, ώστε να βελτιώσεις την επαγγελματική σου θέση ή να μεταβείς σε άλλες επαγγελματικές δραστηριότητες. Η βοήθεια από σύμβουλο σταδιοδρομίας μπορεί να φανεί πολύτιμη και εδώ.

Μελετώντας το κεφάλαιο που ακολουθεί με τίτλο **«Επάγγελμα και Επαγγελματικές Επιλογές στη Δια Βίου Ανάπτυξη»**, θα μπορέσεις, ανάλογα με το στάδιο στο οποίο βρίσκεσαι, να αποκτήσεις μια βαθύτερη εικόνα για τα ζητήματα που σχετίζονται με την επαγγελματική σου ανάπτυξη και να κατανοήσεις καλύτερα τις ανάγκες σου, τις επιθυμίες σου και τις πιθανές δυσκολίες που αντιμετωπίζεις ή πρόκειται να αντιμετωπίσεις στο μέλλον.

Στο κεφάλαιο με τίτλο «Ασκήσεις Ανάπτυξης Δεξιοτήτων Δια Βίου Διαχείρισης της Σταδιοδρομίας» προτείνονται ασκήσεις και δραστηριότητες, οι οποίες ανάλογα με το στάδιο στο οποίο βρίσκεσαι, θα σε βοηθήσουν να καλλιεργήσεις τις δεξιότητες εκείνες που διευκολύνουν τη διαχείριση διαφόρων ζητημάτων της σταδιοδρομίας.

Β.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Δρ. Ηλίας Μπεζεβέγκης

Καθηγητής Εξεληκτικής Ψυχολογίας

Ο Επαγγελματικός Προσανατολισμός, με την Επαγγελματική Συμβουλευτική και Καθοδήγηση, αποτελούν μια ξεχωριστή επιστημονική περιοχή, η οποία χαρακτηρίζεται από μια εντυπωσιακή ανάπτυξη - και στη χώρα μας - τόσο σε ερευνητικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο εφαρμογών. Βέβαια, όπως κάθε επιστημονική περιοχή, ο Επαγγελματικός Προσανατολισμός «συγγενεύει» με άλλα επιστημονικά πεδία, μεταξύ των οποίων πρωτεύουσα θέση κατέχει η Ψυχολογία και οι ποικίλοι κλάδοι της.

Πιστεύουμε, με άλλα λόγια, ότι το επάγγελμα που ασκεί ο καθένας μας, η διαδικασία με την οποία το επέλεξε και προετοιμάστηκε για αυτό, και οι επιπτώσεις για τη ζωή του - σχέσεις με τον εαυτό και τους άλλους - όλα αυτά, καθιστούν φανερά την ψυχολογική διάσταση που περιλαμβάνει η συζήτηση για τα θέματα του επαγγέλματος.

Ειδικότερα, τα θέματα επιλογής και άσκησης επαγγέλματος αποτελούν ένα σημαντικό κομμάτι της Εξεληκτικής Ψυχολογίας και της Διά Βίου Ανάπτυξης. Όπως θα φανεί παρακάτω, η επιλογή και άσκηση ενός επαγγέλματος αποτελεί ένα διαρκές «ζητούμενο», από την εφηβεία μέχρι και το τέλος της μέσης ενήλικης ζωής. Ένας από τους λόγους είναι ότι το άτομο ίσως χρειαστεί να αναθεωρήσει τις αρχικές του επιλογές ή να αναγκαστεί να αλλάξει απασχόληση. Όμως, ακόμη και στην περίπτωση που κάποιος δεν αλλάξει επάγγελμα, προκύπτουν αλλαγές και απαιτούνται προσαρμογές, για τουλάχιστον δύο λόγους: (α) **Αλλάζει το ίδιο το άτομο**, ως αποτέλεσμα της αυξανόμενης ηλικίας. Για παράδειγμα, καθώς μεγαλώνει, το άτομο αλλάζει **ρόλους**, αποκτά διαφορετικά **κίνητρα**, μεταβάλλει **στάσεις** προς τη ζωή και πιστεύει σε -περισσότερο ή λιγότερο- διαφορετικές αξίες. (β) **Αλλάζει το περιβάλλον**, μέσα στο οποίο ζει και εργάζεται ο άνθρωπος. Αλλαγές συμβαίνουν, για παράδειγμα, στην οικογένεια, στις κοινωνικο-πολιτισμικές συνθήκες, στο πολιτικό επίπεδο και, κυρίως, στον τεχνολογικό τομέα. Όλες αυτές οι αλλαγές καθιστούν αναγκαίες αντίστοιχες προσαρμογές στο άτομο, σε σχέση με το ασκούμενο επάγγελμα.

Στα επόμενα τρία κεφάλαια παρουσιάζεται περισσότερο αναλυτικά η διαδικασία επιλογής επαγγέλματος, οι παράγοντες που την επηρεάζουν, οι σχετικές αλλαγές που συμβαίνουν στην πορεία και τα ποικίλα προβλήματα που εμφανίζονται σε αυτή την σημαντική πλευρά της ανθρώπινης ζωής. Με τον τρόπο αυτόν, ελπίζουμε ότι κάθε αναγνώστης, από τα 15 μέχρι τα 65 έτη, θα «αναγνωρίσει» πτυχές του εαυτού του, σε όλα ή μερικά από τα ζητήματα που συζητούνται.

1. Επαγγελματικές αναζητήσεις και επιλογές στην εφηβική ηλικία

Από την αρχή ακόμη της εφηβικής ηλικίας (12-18 έτη), το αναπτυσσόμενο άτομο αρχίζει πλέον, όχι απλώς να ασχολείται εντονότερα με τον **εαυτό**, αλλά και να προβάλλει τον εαυτό του στο μέλλον. Με άλλα λόγια, προσπαθεί να προετοιμάσει τον εαυτό του για αυτό που θα - ήθελε να - γίνει στο τέλος αυτής της περιόδου, χρονικό σημείο στο οποίο θα κληθεί να αναλάβει νέους ρόλους και να πάρει αποφάσεις που θα καθορίσουν το μέλλον του. Πρόκειται για τη διαδικασία **διαμόρφωσης της ταυτότητας του Εγώ**, η οποία θα παρουσιαστεί στη συνέχεια, καθώς η επαγγελματική πλευρά της ταυτότητας του εφήβου αποτελεί σημαντικό τμήμα της συνολικής του ταυτότητας, όπως θα φανεί από την παρουσίαση των απόψεων του E. Erikson και του J. Marcia.

α. Η διαμόρφωση της ταυτότητας κατά τον Erikson

Κατά την εφηβική ηλικία, ο έφηβος προσπαθεί να καθορίσει ποια είναι τα μοναδικά, ξεχωριστά χαρακτηριστικά του, κάτι που είναι σε θέση να κάνει λόγω της γνωστικής προόδου που έχει επιτύχει. Ειδικότερα, ο έφηβος επιζητεί να ανακαλύψει τα ιδιαίτερα προτερήματα αλλά και τις αδυναμίες του, καθώς και τους ρόλους που μπορεί να αναλάβει στο μέλλον. Αυτή η διαδικασία αναζήτησης συχνά περιλαμβάνει τη «δοκιμή» διαφορετικών επιλογών και ρόλων, για να διαπιστωθεί αν αντιστοιχούν στις ικανότητες του εφήβου. Μέσω της διαδικασίας αυτής, ο έφηβος προσπαθεί να κατανοήσει ποιος είναι, εντοπίζοντας και παίρνοντας αποφάσεις για τις **προσωπικές, επαγγελματικές, σεξουαλικές και πολιτικές του προτιμήσεις και δεσμεύσεις**. Ο Erikson ονομάζει το στάδιο αυτό, **στάδιο ταυτότητας ή σύγχυσης ταυτότητας** (Erikson, 1963).

Εκτός από τους δύο αυτούς πόλους της πορείας διαμόρφωσης ταυτότητας, δηλ. τον θετικό (κατάκτηση ταυτότητας) και τον αρνητικό (σύγχυση ταυτότητας), ο Erikson πρότεινε μια τρίτη εκδοχή, το **ψυχολογικό μορατόριουμ**. Συγκεκριμένα, ο έφηβος, ίσως λόγω έντονων πιέσεων στο στάδιο αυτό, επιζητεί μια ψυχολογική ανάπαυλα, μια περίοδο, δηλαδή, κατά την οποία αναβάλλει την ανάληψη των επερχόμενων ευθυνών της ενήλικης ζωής και, αντίθετα, διερευνά περαιτέρω ποικίλους ρόλους και δυνατότητες.

Εύστοχο παράδειγμα αυτής της εκδοχής αποτελεί ο φοιτητής που διακόπτει – για λιγότερο ή περισσότερο χρόνο – τις σπουδές του, για να ταξιδέψει ή να εργαστεί.

Εδώ, ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί ότι πολλοί έφηβοι δεν έχουν τη δυνατότητα να «απολαύσουν» αυτή την ψυχολογική ανάπαυλα, για να διερευνήσουν αβίαστα εναλλακτικές ταυτότητες. Για παράδειγμα, ορισμένοι υποχρεώνονται, για οικονομικούς λόγους να εργαστούν, ως φοιτητές, με μερική απασχόληση, ή και να αναζητήσουν κανονική εργασία μετά το λύκειο. Οι επιπτώσεις μιας τέτοιας πορείας δεν είναι απαραίτητα αρνητικές, αρκεί να διατηρείται ένας στόχος και να υπάρχει η δυνατότητα μελλοντικής ολοκλήρωσής του. Για παράδειγμα, η ικανοποίηση την οποία προσπορίζει στον φοιτητή η – αναγκαστική – απασχόλησή του σε μια εργασία, μπορεί να αποτελέσει σημαντική ψυχολογική επιβράβευση, η οποία αναπληρώνει την αδυναμία του να «δοκιμάσει» διαφορετικούς ρόλους.

β. Η διαμόρφωση της ταυτότητας κατά τον J.Marcia

Χρησιμοποιώντας ως βάση τη θεωρία του Erikson, ο Marcia (1980) περιγράφει τη διαμόρφωση της ταυτότητας ως αποτέλεσμα του επιπέδου λειτουργίας δύο χαρακτηριστικών/διαδικασιών, της αναζήτησης/διερεύνησης και της δέσμευσης. Κατά την **αναζήτηση**, ο έφηβος διερευνά εναλλακτικούς τρόπους δράσης και παίρνει σχετικές αποφάσεις. Η **δέσμευση** είναι η ψυχολογική επένδυση σε μια πορεία δράσης ή σε μια ιδεολογία. Παράδειγμα, ένας έφηβος που αμφιταλαντεύεται από τη μια δραστηριότητα στην άλλη, και του οποίου τα ενδιαφέροντα διαρκούν μόνον μερικές εβδομάδες, ενώ ένας άλλος έχει έναν συγκεκριμένο στόχο και δεσμεύεται σε αυτόν, π.χ. προσφέροντας εθελοντική εργασία σε ένα ίδρυμα (Peterson, Marcia, & Carpendale, 2004).

Ο Marcia πρότεινε τις εξής τέσσερις (4) μορφές ταυτότητας:

Κατακτημένη ταυτότητα. Ο έφηβος με αυτή τη μορφή ταυτότητας έχει με επιτυχία διερευνήσει και σκεφθεί λεπτομερώς ποιος είναι και τι θέλει να κάνει. Έπειτα από μια περίοδο κρίσης, κατά την οποία μελέτησε ποικίλες εκδοχές, δεσμεύεται σε μια συγκεκριμένη ταυτότητα. Ο έφηβος που έχει επιτύχει αυτή τη μορφή ταυτότητας, τείνει να είναι ψυχολογικά υγιέστερος και να εμφανίζει υψηλότερα κίνητρα επιτυχίας και υψηλότερου επιπέδου ηθικό συλλογισμό, σε σύγκριση με τον έφηβο οποιασδήποτε άλλης κατηγορίας.

Δοτή ταυτότητα. Η περίπτωση αυτή αφορά εφήβους, που έχουν δεσμευθεί σε μια συγκεκριμένη ταυτότητα, αλλά αυτό έγινε χωρίς να περάσουν από μια περίοδο κρίσης, στην οποία να διερευνήσαν εναλλακτικές επιλογές. Αντίθετα, αποδέχθηκαν τις αποφάσεις των άλλων σχετικά με το τι είναι σωστό για τους ίδιους. Αντιπροσωπευτικός έφηβος αυτής της κατηγορίας είναι ο γιος, ο οποίος μπαίνει στην οικογενειακή επιχείρηση, διότι αυτό αναμένουν οι άλλοι από τον ίδιο ή η κόρη, η οποία αποφασίζει να γίνει γιατρός, επειδή η μητέρα της είναι γιατρός. Αν και τα άτομα στην κατηγορία αυτή δεν είναι απαραίτητα δυστυχισμένα, χαρακτηρίζονται από αυτό που μπορεί να αποκληθεί «άκαμπτο σθένος»: Είναι άτομα ευτυχισμένα και ικανοποιημένα από τον εαυτό τους και, παρ' όλα αυτά, έχουν έντονη ανάγκη για κοινωνική αποδοχή και συνήθως είναι αυταρχικοί.

Μορατόριουμ. Παρόλο που ο έφηβος αυτής της κατηγορίας έχει διερευνήσει εναλλακτικές ταυτότητες σε κάποιο βαθμό, δεν έχει ακόμη δεσμευθεί. Ως εκ τούτου, σύμφωνα με τον Marcia, παρουσιάζει υψηλά επίπεδα άγχους και βιώνει ψυχολογική σύγκρουση. Από το άλλο μέρος, είναι συχνά άτομο γεμάτο ζωή, ελκυστικό και επιζητεί στενές διαπροσωπικές σχέσεις. Τελικά, ο έφηβος αυτός καταλήγει σε μια ταυτότητα, αλλά ύστερα από πολλή προσπάθεια.

Σύγχυση ταυτότητας. Οι έφηβοι αυτής της κατηγορίας ούτε διερευνούν εναλλακτικές λύσεις ούτε δεσμεύονται στην εξέταση συγκεκριμένης ταυτότητας. Συνήθως είναι ασταθείς και κινούνται από τη μία επιλογή στην επόμενη. Αν και μπορεί να φαίνονται ανέμελοι, η απουσία δέσμευσης μειώνει την ικανότητά τους να διαμορφώσουν στενές σχέσεις. Στην πραγματικότητα, τα άτομα αυτά είναι κοινωνικώς απομονωμένα.

Ας σημειωθεί εδώ ότι: (α) Δεν είναι απαραίτητο ο έφηβος να προσκολληθεί μόνιμα σε μία από τις τέσσερις κατηγορίες ταυτότητας. Μάλιστα, ορισμένοι έφηβοι κινούνται μπρος-πίσω, από το μορατόριουμ στην κατακτημένη ταυτότητα και αντίστροφα. Για παράδειγμα, παρόλο που ένας έφηβος με δοτή ταυτότητα μπορεί να έχει, στην αρχή της εφηβείας του, καταλήξει σε μια επαγγελματική πορεία που θα ακολουθήσει, χωρίς πολλή προσωπική εμπλοκή, αργότερα ίσως αξιολογήσει εκ νέου την επιλογή του και μετακινηθεί σε διαφορετική κατηγορία ταυτότητας. (β) Είναι πολύ πιθανό ότι δεν πρέπει να μιλάμε για **μία**, περιεκτική ταυτότητα, αλλά για **επιμέρους πλευρές** ταυτότητας. Ο ίδιος ο Marcia θεωρούσε ως ξεχωριστές πλευρές της ταυτότητας την **επαγγελματική**, την **πολιτική** και την **θρησκευτική** ταυτότητα. (γ) Η ολοκλήρωση της ταυτότητας, για τα περισσότερα άτομα τοποθετείται στο τέλος της δεύτερης δεκαετίας, σε μερικές μάλιστα περιπτώσεις, στην αρχή της τρίτης δεκαετίας της ζωής (Kroger, 2000. Meeus, 2003). Πάντως υπάρχουν πολλές ενδείξεις ότι η επαγγελματική πλευρά της ταυτότητας επιτυγχάνεται πρώτη χρονικά, πράγμα που πιθανώς οφείλεται, εκτός των άλλων, στο εκπαιδευτικό σύστημα (Solomon- Kountouri, & Hurry, 2008).

2. Επαγγελματικές επιλογές και σταδιοδρομία στην πρώιμη ενήλικη ζωή

Αν στην εφηβεία το αναπτυσσόμενο άτομο παίρνει μια **πρώτη απόφαση**, σχετικώς γενική, για το πού θέλει να κατευθυνθεί ως προς την μελλοντική του απασχόληση, με την έναρξη της ενήλικης ζωής θα πρέπει να εξειδικεύσει αυτή του την απόφαση και να κατευθυνθεί σε ένα **συγκεκριμένο επάγγελμα** (εννοείται, αν οι αντικειμενικές συνθήκες το επιτρέπουν). Η επιλογή και απόφαση αυτή δεν σχετίζεται μόνον με τις **απολαβές**, που ένα επάγγελμα εξασφαλίζει στο άτομο, αλλά και με άλλα κριτήρια, όπως είναι η **κοινωνική θέση** που αυτό συνεπάγεται για το άτομο, η **αίσθηση αυτοαξίας** και **αυτοαποτελεσματικότητας** και οι δυνατότητες που του προσπορίζει για **συνεισφορά στην κοινωνία**. Από τα παραπάνω είναι σαφές ότι η επαγγελματική προτίμηση/απόφαση εντάσσεται πλήρως στη συνεχή διαδικασία δια/ανα-μόρφωσης της ψυχολογικής ταυτότητας του ενήλικα (Feldman, 2011).

Μια διά βίου προσέγγιση. Όπως, λοιπόν, έχει ήδη σημειωθεί, οι επαγγελματικές αναζητήσεις και επιλογές είναι θέμα που συνάπτεται με την διά βίου ανθρώπινη ανάπτυξη, και δεν περιορίζεται στην εφηβική ηλικία. Έτσι, ο Ginzberg (1972) έχει περιγράψει τις διαδικασίες επιλογής επαγγέλματος σε τρία στάδια: Στο πρώτο στάδιο, την **περίοδο της φαντασίωσης**, που αφορά στην παιδική ηλικία, το άτομο επιλέγει και απορρίπτει επαγγέλματα χωρίς πραγματικά κριτήρια, εκτός ίσως από το κριτήριο της εξωτερικής έλξης που ασκεί ένα επάγγελμα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η περίπτωση του αγοριού 10 ετών που «αποφασίζει» ότι θα γίνει αστέρας της ροκ μουσικής, παρά το γεγονός ότι δεν διαθέτει καμία μουσική δεξιότητα!

Η εφηβεία είναι η **περίοδος διερεύνησης** (βλ. και θεωρίες Erikson και Marcia, παραπάνω). Ο έφηβος μελετά με πραγματικούς όρους τις απαιτήσεις των επαγγελμάτων και αξιολογεί/συγκρίνει τις ατομικές του δυνατότητες με τις απαιτήσεις αυτές. Επιπλέον, εξετάζει τις προσωπικές του αξίες και στόχους και διερευνά σε ποιο βαθμό μπορεί ένα επάγγελμα να τον ικανοποιήσει.

Τέλος, με την ενηλικίωση, το άτομο εισέρχεται στην **περίοδο του ρεαλισμού**, κατά την οποία διερευνά συγκεκριμένα επαγγέλματα, μέσω ενασχόλησης στην πράξη ή μέσω της εκπαίδευσης. Μετά την αρχική διερεύνηση, το άτομο περιορίζει τις επιλογές του και καταλήγει σε μια συγκεκριμένη επαγγελματική επιλογή.

Στη θεωρία του Ginzberg έχει ασκηθεί κριτική που επικεντρώνεται σε τρία σημεία, τα οποία και μειώνουν την αξία και την ευρύτερη αποδοχή της: Πρώτον, είναι πιθανό ότι ισχύει μόνον για άτομα **μέσης κοινωνικο-οικονομικής τάξης**, στα οποία και στηρίζεται. Δεύτερον, τα **ηλικιακά όρια** που τη συνοδεύουν ίσως είναι υπερβολικά αυστηρά. Για παράδειγμα, ένας νέος που δεν πηγαίνει στο πανεπιστήμιο αλλά αρχίζει να εργάζεται αμέσως μετά το λύκειο, είναι πολύ πιθανό ότι θα οδηγηθεί σε επαγγελματικές επιλογές αρκετά ενωρίτερα από ό,τι ένας φοιτητής. Τρίτον, η θεωρία του Ginzberg είναι πολύ **κανονιστική**, με την έννοια ότι δεν προβλέπει τίποτε για τις περιπτώσεις που το άτομο, για ποικίλους λόγους, οδηγείται συχνά σε αλλαγές επαγγέλματος σε μεταγενέστερα στάδια της ζωής του.

Η θεωρία του Holland. Ένας από τους παράγοντες που παρεμβαίνουν στη διαδικασία της επαγγελματικής επιλογής είναι τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Παράδειγμα αποτελεί η θεωρία του Holland (1987), σύμφωνα με την οποία συγκεκριμένοι τύποι προσωπικότητας ταιριάζουν ιδιαίτερα με συγκεκριμένα επαγγέλματα. Αυτό συνεπάγεται ότι το άτομο είναι ικανοποιημένο από το επάγγελμά του και δεν το αλλάζει, όταν η αντιστοίχιση προσωπικότητας και επαγγέλματος είναι επιτυχής. Το αντίθετο συμβαίνει όταν η αντιστοίχιση είναι ακατάλληλη.

Οι έξι τύποι προσωπικότητας που είναι σημαντικοί για την επιλογή επαγγέλματος, κατά τον Holland είναι οι εξής: **Ρεαλιστικός** (γίνεται καλός εργάτης, γεωργός ή οδηγός φορτηγού), **διανοητικός/θεωρητικός** (αποδίδει καλά σε επαγγέλματα σχετικά με τα μαθηματικά και τις φυσικές επιστήμες), **κοινωνικός** (γίνεται καλός έμπορος, εκπαιδευτικός ή σύμβουλος), **συμβατικός** (διοικητικός υπάλληλος, γραμματέας, ταμίας), **επιχειρηματικός** (ηγέτης, διευθυντικό στέλεχος, πολιτικός) και **καλλιτεχνικός** (επαγγέλματα από τον χώρο της τέχνης).

Η θεωρία του Holland έχει γίνει ευρύτερα αποδεκτή και έχει αποτελέσει τη βάση για σχετικά ερωτηματολόγια, αν και μπορεί κανείς να παρατηρήσει ότι (α) δεν ταιριάζουν όλοι οι άνθρωποι με απόλυτο τρόπο σε έναν συγκεκριμένο τύπο προσωπικότητας και (β) υπάρχουν περιπτώσεις ατόμων που ασκούν συγκεκριμένο επάγγελμα αλλά δεν ανήκουν στον τύπο προσωπικότητας τον οποίο θα προέβλεπε ο Holland (Randahl, 1991).

Επάγγελμα και φύλο. Μέχρι πριν σχετικώς λίγα χρόνια, το **φύλο** έπαιζε σημαντικό ρόλο τόσο στην – υποκειμενική – επιλογή επαγγέλματος όσο και στην – αντικειμενική – προσφορά εργασίας (βλ. αγγελίες για άνδρες ≠ γυναίκες). Έτσι, επικρατούσε ένας διαχωρισμός επαγγελμάτων που θεωρούνταν κατάλληλα για άνδρες και για γυναίκες, ο οποίος απηχούσε παραδοσιακές αντιλήψεις για το τι ταιριάζει στο καθένα από τα δύο φύλα. Το αποτέλεσμα ήταν ότι ορισμένα επαγγέλματα, όπως τα **κοινωνικά**, θεωρούνταν καταλληλότερα για τις γυναίκες και ορισμένα άλλα, όπως τα **επαγγέλματα δράσης**, θεωρούνταν καταλληλότερα για άντρες (Hattery, 2000).

Παρόλο που ο διαχωρισμός αυτός δεν είναι πλέον τόσο κραυγαλέος, κατάλοιπα διακρίσεων φύλου εξακολουθούν να υπάρχουν. Για παράδειγμα, εξακολουθεί να υπάρχει σημαντική μισθολογική διαφορά – εις βάρος των γυναικών – ακόμη και όταν τα

δύο φύλα ασκούν το ίδιο επάγγελμα (Frome et al., 2001). Επίσης, οι γυναίκες σε επαγγέλματα υψηλού κύρους είναι πιθανό να πέσουν θύματα της λεγόμενης «γυάλινης οροφής», του αόρατου δηλαδή φράγματος που εμποδίζει ένα άτομο να εξελιχθεί σε ανώτερη θέση (Stockdale & Crosby, 2004).

Το στάδιο εδραίωσης της καριέρας. Ανεξάρτητα, πάντως, από όλα τα παραπάνω, η πρώιμη ενήλικη ζωή είναι μια περίοδος κατά την οποία το άτομο εστιάζει το ενδιαφέρον του στην επαγγελματική του καριέρα. Συναφώς, η περίοδος αυτή έχει ονομαστεί στάδιο εδραίωσης της καριέρας (Vaillant & Vaillant, 1990). Ο νέος ενήλικας φαίνεται να εργάζεται σκληρά και έχει ως στόχο την κοινωνική και επαγγελματική του άνοδο. Συμμορφώνεται με τους κανόνες του επαγγέλματός του, και «δίνεται» σ' αυτό ολοκληρωτικά.

Παρόλο που η εικόνα αυτή έχει αμφισβητηθεί, κυρίως για μεθοδολογικά προβλήματα στις έρευνες του Vaillant, είναι δύσκολο να αμφισβητήσει κανείς τη σημασία της εργασίας στη ζωή των ατόμων, μια δραστηριότητα στην οποία ο νεαρός άνδρας ή η νεαρή γυναίκα αφιερώνουν τόσο πολύ χρόνο. Νεότερες έρευνες, μάλιστα, δείχνουν ότι η εργασία αποτελεί σημαντικό στοιχείο της ταυτότητας του νεαρού ενήλικα (Deaux et al., 1995). Αλλά γιατί δουλεύουν οι άνθρωποι;

Ο ρόλος των κινήτρων. Τα κίνητρα είναι η έννοια μέσω της οποίας πολλοί έχουν επιχειρήσει να δώσουν απάντηση στο προηγούμενο ερώτημα. Ένας αδρός διαχωρισμός που έχει χρησιμοποιηθεί, είναι η διάκριση μεταξύ εξωγενών και ενδογενών κινήτρων. Τα **εξωγενή κίνητρα** είναι αυτά που κάνουν το άτομο να αναζητά συγκεκριμένα/υλικά οφέλη, όπως τα χρήματα. Από το άλλο μέρος, τα **ενδογενή/εσωτερικά** κίνητρα συνιστούν την προσωπική ικανοποίηση και γενικότερα τα προσωπικά οφέλη που αποκομίζει το άτομο από την εργασία του (Singer et al., 1993).

Εκτός από την πουριτανική ηθική της εργασίας (αντίληψη ότι η εργασία είναι από μόνη της πολύ σημαντική), η εργασία προσφέρει και μια **αίσθηση ατομικής ταυτότητας**. Η αίσθηση αυτή είναι εμφανής στον τρόπο με τον οποίο κάθε άνθρωπος συμπληρώνει την αυτοπαρουσίασή του σε κοινωνικές εκδηλώσεις (όνομα, περιοχή διαμονής, επάγγελμα). Αυτή η **κοινωνική πλευρά** της εργασίας αποτελεί σημαντικό εσωτερικό κίνητρο για τον άνθρωπο. Μέσω της εργασίας διαμορφώνονται κοινωνικές σχέσεις, οι οποίες δεν περιορίζονται στον εργασιακό χώρο αλλά μεταφέρονται και σε άλλους τομείς της ζωής του ατόμου. Συναφές είναι το κίνητρο του **κύρους** της **κοινωνικής θέσης**, με την οποία συνδέεται κάθε επάγγελμα.

Ιδιαίτερη μνεία αξίζει η έννοια της **ικανοποίησης** από την εργασία, το επίπεδο της οποίας προσδιορίζεται από όλα τα ενδογενή κίνητρα που αναφέρθηκαν παραπάνω. Άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν στο επίπεδο ικανοποίησης του ατόμου από το επάγγελμά του είναι η ίδια η φύση της εργασίας, ο εξωτερικός έλεγχος που ίσως ασκείται, η επιρροή που ο εργαζόμενος πιθανώς ασκεί στους άλλους και η αίσθηση ότι οι ιδέες και η γνώμη του εκτιμώνται (Thompson & Protas, 2006).

3. Επάγγελμα και σταδιοδρομία στη μέση ενήλικη ζωή

Η περίοδος αυτή της ζωής σηματοδοτείται, όσον αφορά στην εργασία και τη σταδιοδρομία, από δύο χαρακτηριστικά. Το πρώτο είναι ότι το άτομο φτάνει στην **κορύφωση της επιτυχίας** στην εργασία και στις **οικονομικές απολαβές** και επιδεικνύει τη μεγαλύτερη δυνατή **παραγωγικότητα**. Το δεύτερο χαρακτηριστικό -ως ένα βαθμό, αντίθετο- είναι ότι το άτομο επιδίδεται και σε **ελεύθερες ενασχολήσεις** και δραστηριότητες. Η μέση ηλικία είναι ίσως η περίοδος κατά την οποία οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και η εργασία εξισορροπούνται. Ίσως ο ενήλικας δεν αισθάνεται πλέον ότι πρέπει να αποδείξει την αξία του στη δουλειά και αρχίζει να αποδίδει όλο και μεγαλύτερη αξία στη συνεισφορά στην οικογένεια, στην κοινότητα και στην κοινωνία γενικότερα. Το αποτέλεσμα είναι ότι για μια σημαντική μερίδα εργαζομένων μέσης ενήλικης ζωής η επαγγελματική επιτυχία γίνεται λιγότερο δελεαστική από ό,τι προηγουμένως (Simonton, 1997).

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι στο στάδιο αυτό έχουμε μια **αλλαγή κινήτρων** όσον αφορά στην απασχόληση και τη σταδιοδρομία, πράγμα που είναι περισσότερο εμφανές στους παράγοντες που συνδέονται με την **ικανοποίηση από την εργασία**. Ενώ οι νεότεροι ενήλικες ενδιαφέρονται για αφηρημένα και μελλοντικά ζητήματα (π.χ. ευκαιρίες εξέλιξης), οι μεσήλικες ενδιαφέρονται περισσότερο για θέματα της παρούσας εργασιακής τους κατάστασης, όπως αποδοχές, εργασιακές συνθήκες, άδειες, κ.τ.ό. (Hattery, 2000). Τέλος, η ικανοποίηση από τη δουλειά ίσως συνδέεται και με την παραδοχή ότι έχουν λιγότερες ευκαιρίες να αλλάξουν εργασία και ότι αυτή που έχουν είναι η καλύτερη που θα μπορούσαν να ελπίζουν (Tangri, Thomas, & Mednick, 2003).

Η μέση ενήλικη ζωή συνδέεται, ίσως περισσότερο από άλλες φάσεις της ζωής, με ορισμένα ζητήματα/προβλήματα, τα πιο σημαντικά από τα οποία είναι η αλλαγή σταδιοδρομίας, η ανεργία και η επαγγελματική εξουθένωση.

Αλλαγή σταδιοδρομίας. Οι λόγοι για τους οποίους τα άτομα αλλάζουν σταδιοδρομία στη μέση ηλικία είναι ποικίλοι και μπορούν να διακριθούν σε δύο αδρές κατηγορίες: Από το ένα μέρος, υπάρχουν εκείνοι που αισθάνονται ότι το επάγγελμά τους δεν τους προσφέρει αρκετές προκλήσεις, έχει γίνει ρουτίνα, ή ότι έχει αλλάξει τόσο πολύ που δεν τους προσφέρει πλέον καμιά ικανοποίηση. Άλλοι, πάλι, είναι δυσαρεστημένοι με ό,τι έχουν επιτύχει και θέλουν να κάνουν μια καινούργια αρχή. Τέλος, σε

ορισμένους δεν αρέσει να σκέπτονται ότι θα κάνουν το ίδιο πράγμα για όλη την υπόλοιπη ζωή τους. Όλοι οι παραπάνω λόγοι είναι **προσωπικοί** και **εκούσιοι**, με την έννοια ότι εμπλέκουν, λιγότερο ή περισσότερο, έναν βαθμό ατομικής επιλογής.

Ωστόσο, ένα μεγάλο μέρος μεσήλικων αλλάζουν εργασία διότι υποχρεώνονται να το κάνουν. Αυτό μπορεί να συμβεί, π.χ. διότι χάνουν τη μέχρι τώρα δουλειά τους, ή διότι τους ζητήθηκε να κάνουν περισσότερα με λιγότερες αποδοχές ή διότι η τεχνολογική πρόοδος έχει επιφέρει αλλαγές στις οποίες δεν μπορούν να ανταποκριθούν. Όλοι αυτοί οι λόγοι αλλαγής σταδιοδρομίας είναι **αντικειμενικοί** και **ακούσιοι**, επιβάλλονται δηλ. από την εξωτερική πραγματικότητα και δεν υπαγορεύονται από προσωπικές προτιμήσεις/επιλογές.

Οι συνέπειες αλλαγής της σταδιοδρομίας είναι ποικίλες, μπορούν, μάλιστα, να είναι θετικές και αναζωογονητικές, πράγμα που ισχύει περισσότερο στην περίπτωση της εκούσιας μετακίνησης προς ένα νέο επάγγελμα. Από το άλλο μέρος, είναι πολύ πιθανό να έχει αρνητικές συνέπειες στην ψυχολογική κατάσταση του μεσήλικα για μια σειρά λόγων. Για παράδειγμα, το άτομο είναι πιθανό να αρχίζει ένα καινούργιο επάγγελμα με υπερβολικά **υψηλές προσδοκίες**, πράγμα που θα οδηγήσει σε απογοήτευση, όταν η πραγματικότητα είναι διαφορετική από ό,τι ανέμενε. Ένας άλλος λόγος είναι ότι σε ένα νέο επάγγελμα είναι, σε μεγάλο βαθμό, **αρχάριος**, πράγμα που επηρεάζει το αυτοσυναισθήμα και την αυτοεκτίμησή του. Τέλος, ένας μεσήλικας, σε μια καινούργια δουλειά, μπορεί να βρει τον εαυτό του μεταξύ πολύ **νεότερων**, από τον ίδιο, **συναδέλφων**, με αρνητικές συνέπειες για τις διαπροσωπικές του σχέσεις (Barnett & Hyde, 2001).

Ανεργία. Αν η αλλαγή επαγγέλματος – με την εύρεση νέου – έχει ορισμένες αρνητικές επιπτώσεις, η απώλεια της εργασίας, χωρίς προοπτικές άμεσης απασχόλησης, είναι μια πολύ σκληρότερη πραγματικότητα στη μέση ενήλικη ζωή. Η ανεργία, πέραν των οικονομικών επιπτώσεων, έχει ολέθριες ψυχολογικές συνέπειες για τον μεσήλικα. Ορισμένα από τα συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν είναι **άγχος, κατάθλιψη, εριστικότητα, χαμηλή αυτοπεποίθηση, έλλειψη συγκέντρωσης της προσοχής**, κ.τ.ό. Έχει υπολογιστεί ότι η άνοδος της ανεργίας κατά 1% συνδέεται με αύξηση 4% στις αυτοκτονίες, η δε εισαγωγή σε ψυχιατρικά ιδρύματα αυξάνεται κατά 4% στους άνδρες και κατά 2% στις γυναίκες (Inoue et al., 2006).

Οι μεσήλικες που χάνουν τη δουλειά τους, συνήθως μένουν άνεργοι για μεγαλύτερο διάστημα από ό,τι οι νεότεροι εργαζόμενοι και έχουν λιγότερες ευκαιρίες να βρουν ικανοποιητική δουλειά, όσο μεγαλώνουν. Ένας από τους λόγους είναι ότι οι εργοδότες είναι αρνητικά διακείμενοι προς μεγαλύτερης ηλικίας υποψηφίους, βασισμένοι σε παραπλανητικές υποθέσεις: Η έρευνα δείχνει ότι οι μεσήλικες απουσιάζουν από τη δουλειά τους λιγότερο από ό,τι οι νεότεροι, παραμένουν στη δουλειά για περισσότερο χρόνο και είναι περισσότερο αξιόπιστοι (Connor, 1992).

Τελικά, η ανεργία στη μέση ενήλικη ζωή, ιδιαίτερα στις περιπτώσεις οριστικής απώλειας της δουλειάς, καθιστά το άτομο απαισιόδοξο, κυνικό, και εξαρτημένο από τους άλλους, με άλλα λόγια, του αλλάζει ριζικά τις στάσεις απέναντι στη ζωή (Waters, & Moore, 2002).

Επαγγελματική εξουθένωση. Ακόμη και αν ο μεσήλικας δεν αναγκαστεί να αλλάξει επάγγελμα ή -ακόμη χειρότερα- μείνει άνεργος, υπάρχει ένας πραγματικός κίνδυνος που συνδέεται με τη δουλειά του, το **σύνδρομο εξουθένωσης**. Το σύνδρομο αυτό εμφανίζεται όταν ο εργαζόμενος βιώνει **έλλειψη ικανοποίησης, διάλυση ψευδαισθήσεων και ματαίωση**. Παρατηρείται συχνότερα σε επαγγέλματα που περιλαμβάνουν βοήθεια σε άλλους και πλήττει συχνά όσους είχαν τα περισσότερα κίνητρα στην αρχή της σταδιοδρομίας τους. Η υπόθεση εδώ είναι ότι η συνειδητοποίηση ότι μπορούν να κάνουν μικρές μόνον παρεμβάσεις σε τεράστια κοινωνικά προβλήματα, όπως η ένδεια και η ποιότητα ιατρικής περίθαλψης, μπορεί να προκαλέσει απογοήτευση στα άτομα αυτά και να μειώσει το ηθικό τους (Bakker & Heuven, 2006). Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα κυνισμού, αδιαφορίας, έλλειψης ενδιαφέροντος για την απόδοσή τους και απαισιοδοξία (Lock, 1992).

Η αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι μια δύσκολη επιχείρηση. Πάντως, στα σχετικά προγράμματα χρησιμοποιούνται δύο, σχετικά εύκολα, εφαρμόσιμες μέθοδοι: Η μία έχει να κάνει με τη θέση – εκ μέρους του εργαζόμενου – περισσότερου ρεαλιστικών/πραγματοποιήσιμων στόχων και η άλλη με αλλαγή στη δομή της εργασίας, ώστε ο εργαζόμενος να δίνει σημασία σε μικρές «νίκες» (π.χ. το ευχαριστήριο χαμόγελο του ασθενούς) στην καθημερινή δουλειά.

Βιβλιογραφία

- Bakker, A. & Heuven, E. (2006, November). Emotional dissonance, burnout, and in-role performance among nurses and police officers. *International Journal of Stress Management*, 13, 423-440.
- Barnett, R. C. & Hyde, J. S. (2001). Women, Men, Work, and Family. *American Psychologist*, 56, 781-196.
- Bronfenbrenner, U. (1989). Ecological systems theory. In R. VASTA (Ed.), *Six theories of child development*. Greenwich, CT: JAI Press.
- Connor, R. (1992). *Cracking the over-50 job market*. New York: Penguin Books.
- Deaux, K., Reind, A., Mizrahi, K., & Ethier, K. A. (1995). Parameters of social identity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 280-291.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Feldman, R. S. (2011). *Εξελικτική Ψυχολογία. Διά βίου ανάπτυξη* (Επιμ. Η. Μπεζεβέγκης). Αθήνα: Gutenberg.
- Frome, P., Alfeld, C., Eccles, J., & Barber, B. (2006, August). Why don't they want a male-dominated job? An investigation of young women who changed their occupational aspirations. *Educational Research and Evaluation*, 12, 359-372.
- Ginsberg, E. (1972). Towards a theory of occupational choice: A restatement. *Vocational Guidance Quarterly*, 12, 10-14.
- Hattery A. (2000). Women, work, and family: Balancing and weaving. *Thousand Oaks, CA: Sage*.
- Holland, J. L. (1987). Current status of Holland's theory of careers: Another perspective. *Career Development Quarterly*, 36, 24-30.
- Inoue, K., Tani, H., Abe, S., Kaiya, H., Nata, M., & Fukunaga, T. (2006, December). The correlation between rates of unemployment and suicide rates in Japan between 1985 and 2003. *International Medical Journal*, 13, 261-263.
- Kroger, J. (2000). *Identity development: Adolescence through adulthood*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lock, R. D. (1992). *Taking charge of your career direction* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology*. New York: Wiley.
- Meeus, W. (2003). Parental and peer support, identity development and psychological well-being in adolescence. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 10, 192-201.
- Peterson, D. M., Marcia, J. E., & Carenale, J. I. (2004). Identity: Does thinking make it so? In C. Lightfoot, C. Lalonde, & M. Chandler, *Changing conceptions of psychological life*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Randahl, G. J. (1991). A typological analysis of the relations between measured vocational interests and abilities. *Journal of Vocational Behavior*, 38, 333-350.
- Simonton, D. K. (1997). Creative productivity: A predictive and explanatory model of career trajectories and landmarks. *Psychological Review*, 104, 66-89.
- Singer, M. S., Stacey, B. G., & Lange, C. (1993). The relative utility of expectancy-value theory and social cognitive theory in predicting psychology student course goals and career aspirations. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, 703-714.
- Solomontos-Kountouri, O. & Hurry, J. (2008). Political, religious, and occupational identities in context: Placing identity status paradigm in context. *Journal of Adolescence*, 31, 241-258.
- Stockdale, M. S., & Crosby, F. J. (2004). *Psychology and management of workplace diversity*. Malden, MA: Blackwell Publishers.
- Tangri, S., Thomas, V. & Mednick, M. (2003). Predictors of satisfaction among college-educated African American women in midlife. *Journal of Adult Development*, 10, 113-125.
- Thomson, C. & Prottas, D. (2006, January) Relationships among organizational family support, job autonomy, perceived control, and employee well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 11, 100-118.
- Vaillant, G. E. & Vaillant, C. O. (1981). Natural history of male psychological health, X: Work as a predictor of positive mental health. *The American Journal of Psychiatry*, 138, 1433-1440.
- Waters, L., & Moore, K. (2002). Predicting self-esteem during unemployment: The effect of gender financial deprivation alternate roles and social support. *Journal of Employment Counseling*, 39, 171-189.

Γ. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

1. Μετασχηματισμός των τυχαίων γεγονότων σε επαγγελματικές ευκαιρίες - Ασκήσεις εφαρμογής της Μαθησιακής Θεωρίας του Τυχαίου για την επαγγελματική ανάπτυξη

Οι ασκήσεις που ακολουθούν στοχεύουν να βοηθήσουν τον ενδιαφερόμενο να ασκηθεί στην ανάπτυξη της δεξιότητας **Ετοιμότητα στο Τυχαίο**. Η **ετοιμότητα στο τυχαίο** (Krumboltz, 2009) ορίζεται ως αναγνώριση, δημιουργία και αξιοποίηση των τυχαίων καταστάσεων και των αποτελεσμάτων τους και, ουσιαστικά, εκφράζει τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζεται κανείς τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά απρόοπτα γεγονότα της ζωής του. Οι παράγοντες που την χαρακτηρίζουν είναι η ευελιξία, η αισιοδοξία, η ανάληψη κινδύνου, η περιέργεια, η επιμονή και η αποτελεσματικότητα.

Οι ασκήσεις βασίζονται στις αρχές της Θεωρίας του Τυχαίου³ και έχουν ως στόχο να ενθαρρύνουν τον μαθητή, φοιτητή, ενήλικα και, γενικά, κάθε ενδιαφερόμενο να δραστηριοποιηθεί, να κάνει κάτι, για να δημιουργήσει ευκαιρίες και να εκμεταλλευτεί τυχαία γεγονότα αξιοποιώντας πλήρως αυτό που του προσφέρει η ζωή.

1. Κάνε ό,τι μπορείς για να δημιουργήσεις τη δική σου τύχη

Ευχήθηκες ποτέ να χτυπήσει το τηλέφωνο και να σου προσφέρουν την τέλεια δουλειά; Από τις ευχές δημιουργούνται τα ωραιότερα όνειρα, όμως δεν αρκεί μόνο να εύχεσαι. Σπάνια η καλή τύχη εμφανίζεται σε αυτούς που περιμένουν παθητικά να χτυπήσει το τηλέφωνο. Η καλή τύχη εμφανίζεται συνήθως στους ανθρώπους που είναι δραστήριοι. Το να περιμένεις δεν έχει κανένα αποτέλεσμα. **Εσύ πρέπει να δημιουργήσεις την ευκαιρία.**

Δραστηριότητα: Σκέψου τρόπους για να δημιουργήσεις ευκαιρίες

- **Ετοιμάσου για δράση**
 - Γράψε σε ένα χαρτί τις δραστηριότητες που θέλεις να αναλάβεις και κάνε ένα κατάλογο με τα βήματα που θα ακολουθήσεις
 - Κάνε μικρά βήματα για να νιώθεις ασφαλής
 - Πες στον εαυτό σου «θα κάνω κάτι διαφορετικό σήμερα» και μετά κάνε το
 - Εντόπισε τρέχοντα προβλήματα στο σχολείο, στη σχολή σου ή στη δουλειά σου και κατόπιν βρες ιδέες πώς θα τα λύσεις.
- **Ξεπέρασε τα εμπόδια για δράση**
 - Μην απογοητεύεσαι από την απόρριψη – σήκω και ξαναπροσπάθησε
 - Γιόρτασε τις μικρές σου επιτυχίες
 - Μάθε να χειρίζεσαι το άγχος σου, χαλάρωσε το σώμα και το πνεύμα σου
 - Εξασκήσου για ενέργειες που θέλεις να κάνεις χρησιμοποιώντας τη μέθοδο «παίξιμο ρόλων» με τη βοήθεια φίλων σου που σε στηρίζουν.
- **Ανάληψη δράσης: Συζήτα με άλλων των ειδών τους ανθρώπους**
 - Δικτυώσου, κοινωνικοποιήσου, κάνε σχέσεις
 - Βρες κάποια/ον που αγαπά τη δουλειά του και ρώτησέ την/τον γι' αυτήν
 - Μίλησε σε κάποιο φίλο σου για τις επαγγελματικές σου ανησυχίες
 - Μίλησε σε διάφορους ανθρώπους για τα επαγγελματικά σου ενδιαφέροντα
- **Ανάληψη δράσης: Συνέχισε να μαθαίνεις**
 - Ψάξε τομείς που σε ενδιαφέρουν
 - Αγόρασε/δανείσου βιβλία
 - Παρακολούθα σεμινάρια, ομιλίες κλπ.

3. Οι ασκήσεις που ακολουθούν είναι προσαρμοσμένες από το βιβλίο *Luck is no accident* των Krumboltz, J. D., & Levin, A. S. (2004, CA: Impact Publishers).

- Ψάξε στο διαδίκτυο για θέματα που σε ενδιαφέρουν
- **Ανάληψη δράσης: Δοκίμασε νέες δραστηριότητες**
 - Άλλαξε διαδρομή για το σπίτι
 - Ξεκίνα ένα νέο χόμπυ ή σπορ
 - Γίνε εθελοντής σε έναν οργανισμό που σε ενδιαφέρει
 - Δημιούργησε μια ιστοσελίδα στο διαδίκτυο για ανθρώπους με παρόμοια με εσένα ενδιαφέροντα
 - Ξεκίνα να μαθαίνεις ένα μουσικό όργανο
- **Ανάληψη δράσης: Δραστηριοποίησου σε ένα σχέδιο**
 - Γίνε μέλος σε μια λέσχη, οργανισμό ή ομάδα ενδιαφερόντων
 - Βοήθησε στη διοργάνωση μιας εκδήλωσης
 - Πρόσφερε εκπαίδευση, μοιράσου τη γνώση σου
 - Δημιούργησε την επαγγελματική σου κάρτα
 - Φτιάξε ένα δημιουργικό βίντεο ή φυλλάδιο για να διαφημίσεις τον εαυτό σου
- **Ανάληψη δράσης: Δημιούργησε την επαγγελματική σου τύχη**
 - Κάνε ένα βήμα τη φορά
 - Συνειδητοποίησε ότι το μέλλον αρχίζει μόλις τώρα
 - Ωφελήσου από στιγμιαίες ευκαιρίες
 - Σε κάθε έργο κάνε ό,τι καλύτερο μπορείς. Θα ωφεληθείς αργότερα
 - Μην διστάζεις να ρωτήσεις για ό,τι θέλεις
 - Όταν απογοητεύσαι θυμήσου αυτούς που έχεις βοηθήσει
 - Να επιμένεις όταν αντιμετωπίζεις την απόρριψη

2. Προσπάθησε ακόμη κι αν δεν γνωρίζεις το αποτέλεσμα

Το να προσπαθήσεις να κάνεις κάτι καινούργιο είναι ένα ρίσκο. Ποτέ δεν ξέρεις ποιο θα είναι το αποτέλεσμα. Παρόλα αυτά, αν θέλεις να είσαι απόλυτα σίγουρη/ος για τα αποτελέσματα, υπάρχει μόνο ένας τρόπος: να μην κάνεις τίποτα. Βεβαίως, κανείς μπορεί να αποτύχει σε μια προσπάθειά του, όμως η αποτυχία μπορεί να αποδειχτεί πολύτιμη εμπειρία. Τα λάθη και οι αποτυχίες παρέχουν εξαιρετικές μαθησιακές εμπειρίες, καθώς μπορούν να αποτελέσουν ευκαιρίες για μάθηση, να ενθαρρύνουν τη δημιουργικότητά μας, να βοηθήσουν στην προσωπική και πνευματική μας ανάπτυξη και να μας βοηθήσουν, επίσης, να καταλάβουμε ότι εκτός από τα δυνατά μας σημεία έχουμε και περιορισμούς.

Άσκηση: «Βρες καινούργια πράγματα να κάνεις και μην φοβάσαι την αποτυχία»

1. Υπάρχουν κάποιες δραστηριότητες που θα σου άρεσαν, άσχετα με τις ικανότητές σου;

___ Περπάτημα ___ Μαγειρική
 ___ Σκι ___ Ταξίδια
 ___ Ξυλουργική ___ Χορός
 ___ Εθελοντισμός ___ Άλλο;

2. Κλείσε τα μάτια σου και φαντάσου ελεύθερα για ένα λεπτό. Σκέψου μια δραστηριότητα που αγαπάς αληθινά. Ποια θα ήταν;

___ Παίξιμο μουσικού οργάνου
 ___ Γνώση μιας ξένης γλώσσας
 ___ Χτίσιμο του σπιτιού σου
 ___ Άλλο (ονόμασέ το) _____

3. Κανένας δεν γεννιέται επιτυχημένος. Η επιτυχία μαθαίνεται σταδιακά –ένα βήμα τη φορά. Αν ήθελες πραγματικά να ξεκινήσεις μια δραστηριότητα, ποιο θα ήταν το πρώτο βήμα που θα έκανες;

4. Θα ήσουν πρόθυμη/ος να προσπαθήσεις αρχίζοντας με αυτό το πρώτο βήμα;

___ Ναι, δεν έχω τίποτα να χάσω και ίσως το διασκεδάσω
 ___ Όχι, ίσως δεν πετύχω

5. Πότε θα άρχιζες το πρώτο βήμα;

___ Σήμερα

___ Αύριο

___ (Προσδιόρισε άλλη συγκεκριμένη ημερομηνία) _____

6. Όταν αναφέρεις σε κάποιον άλλο την πρόθεσή σου να αναλάβεις μια δραστηριότητα συνήθως αυξάνεται η πιθανότητα να την αναλάβεις. Με ποιον θα μοιραζόσουν την πρόθεσή σου να κάνεις το πρώτο βήμα;

3. Αναζήτησε θέση σε ένα επάγγελμα ακόμη κι αν δεν κατέχεις όλες τις απαιτούμενες δεξιότητες– θα τις μάθεις στη συνέχεια

Πολλά άτομα υποτιμούν τις δεξιότητές τους, εκτός κι αν αυτές συνδέονται με αμειβόμενη εργασία. Ωστόσο, όλοι έχουμε κάποιες δεξιότητες που μπορεί να τις αποκτήσαμε σε άλλους τομείς της ζωής μας, για παράδειγμα, μέσα από τα χόμπι και τα ενδιαφέροντά μας, από εθελοντική εργασία και παροχή υπηρεσιών στην κοινότητα ή ακόμη από την ιδιότητα του να είσαι «μητέρα και σύζυγος» και οι οποίες μπορούν να μεταφερθούν και σε ένα κατάλληλο εργασιακό περιβάλλον. Επίσης, μπορούμε να χρησιμοποιούμε σε μια θέση απασχόλησης δεξιότητες που έχουμε αποκτήσει σε μια προηγούμενη εργασία. Μέσω νέων δραστηριοτήτων και νέων θέσεων απασχόλησης έχουμε την ευκαιρία να μάθουμε νέες δεξιότητες και να αναπτύξουμε τις ήδη υπάρχουσες. Οι άνθρωποι πρέπει διαρκώς να μαθαίνουμε, με στόχο όχι μόνο να προωθήσουμε τη σταδιοδρομία μας αλλά να εμπλουτίσουμε τη ζωή μας.

Άσκηση: «Δια βίου μάθηση»

1. Ποιο είναι αυτό το ένα πράγμα που θα ήθελες περισσότερο να μάθεις;

___ Πώς να συντηρείς το αμάξι σου

___ Πώς να παίζεις τένις (ή άλλο άθλημα _____)

___ Πώς να γράφεις ένα μυθιστόρημα ή ποίημα

___ Πώς να αναπαλαιώνεις έπιπλα

___ Πώς να ξεκινήσεις τη δική σου επιχείρηση

___ Πώς να παίζεις κάποιο μουσικό όργανο _____)

___ Άλλο: _____

2. Τι σε εμποδίζει από το να μάθεις αυτό που θα ήθελες να μάθεις;

___ Έλλειψη χρόνου

___ Δεν ξέρω ποιος μπορεί να με διδάξει

___ Θα μου κόστιζε πολλά χρήματα

___ Άλλο: _____

3. Τι θα έλεγες αν σε προκαλούσα να αντιμετωπίσεις τα εμπόδια αυτά;

Όλοι διαθέτουμε 24 ώρες. Ποιες ώρες θα μπορούσες να έχεις διαθέσιμες;

Τι θα χρειαζόσουν για να βρεις έναν δάσκαλο; _____

Πόσο θα σου στοίχιζε; _____

Υπάρχει φθηνότερος τρόπος; _____

Θα μπορούσες να διδάξεις στον εαυτό σου; _____

Θα μπορούσες να διαβάσεις ένα βιβλίο πάνω στο αντικείμενο; _____

Πώς θα άρχιζες να μαθαίνεις; _____

4. Σκέψου τις πιο ευχάριστες εμπειρίες μάθησης που είχες. Τι ήταν αυτό που τις έκανε ευχάριστες;

___ Ο δάσκαλος ήταν δυναμικός και ενδιαφέρων

___ Με πρόσεξε προσωπικά

- ☐ Διδάχθηκα ως μέλος μιας ομάδας
☐ Διδάχθηκα μόνη/ος μου
☐ Ήμουν σε θέση να το εφαρμόσω αμέσως στη ζωή μου
☐ Άλλο: _____

5. Ποιο μέρος της μαθησιακής δραστηριότητας βρίσκεις εσύ προσωπικά πιο βοηθητικό;

- ☐ Να ακούω κάποιον να το περιγράφει
☐ Να παρακολουθώ κάποιον να το κάνει
☐ Να το κάνω μόνος μου με την καθοδήγηση κάποιου
☐ Να το κάνω απολύτως μόνος μου
☐ Άλλο: _____

6. Σε τι είδους συνθήκες θα ευχαριστιόσουν περισσότερο τη μάθηση;

- ☐ Στο σπίτι
☐ Στη βιβλιοθήκη
☐ Σε σύνδεση με το διαδίκτυο
☐ Σε μια αίθουσα διδασκαλίας
☐ Σε ατομική διδασκαλία
☐ Διαβάζοντας ένα εγχειρίδιο
☐ Άλλο: _____

7. Τι πρόκειται να κάνεις για να βελτιώσεις τη μάθησή σου;

- ☐ Τίποτα
☐ Πρόκειται να ζητήσω από κάποιον να με συμβουλευτεί σχετικά με το πώς μπορώ να ξεκινήσω καλύτερα
☐ Πρόκειται να αναλάβω κάποια δράση
☐ Άλλο: _____

8. Πότε πρόκειται να κάνεις το πρώτο βήμα;

- ☐ Αμέσως τώρα
☐ Μέσα στην επόμενη ώρα
☐ Κάποια στιγμή σήμερα
☐ Αύριο
☐ Άλλο: _____

2. Επαγγελματική προσαρμοστικότητα: Αναπτύσσω δεξιότητες για μια αποτελεσματική διαχείριση των μεταβάσεων στη σταδιοδρομία μου

- ✓ Η μετάβαση από τον δομημένο τρόπο ζωής του σχολείου στον λιγότερο δομημένο εξωτερικό κόσμο, είναι ένα θέμα που απασχολεί τους μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και τους αποφοίτους λυκείου.
- ✓ Η προσπάθεια επαγγελματικής και κοινωνικής προσαρμογής απασχολεί τους νέους της δεκαετίας των 20.
- ✓ Η μετάβαση στην ηλικία των 30 είναι μία περίοδος στην οποία οι άνθρωποι αναζητούν έλεγχο στη ζωή και την σταδιοδρομία τους.

Η επαγγελματική προσαρμοστικότητα εκφράζει την αντιλαμβανόμενη ικανότητα του ατόμου να διαχειριστεί και να αξιοποιήσει την αλλαγή στο μέλλον με νέα επαγγελματικά καθήκοντα, καθώς και να μπορέσει να ανακτήσει τις δυνάμεις του, όταν απρόβλεπτα γεγονότα μεταβάλλουν τα σχέδια της σταδιοδρομίας του (Rottinghaus, Day & Borgen, 2005).

Οι δεξιότητες επαγγελματικής προσαρμοστικότητας περιλαμβάνουν:

- **το ενδιαφέρον για τη σταδιοδρομία:** σχετίζεται με θέματα προσανατολισμού στο μέλλον και μάλιστα, με ένα αίσθημα αισιοδοξίας για αυτό το μέλλον.

- **τον έλεγχο:** αναφέρεται στην ανάγκη του ατόμου να ασκεί κάποια επίδραση στο περιβάλλον και στη διαμόρφωση των επαγγελματικών ζητημάτων που το αφορούν.
- **την περιέργεια:** δίνει έμφαση τόσο στην αναζήτηση πληροφοριών σχετικών με τη σταδιοδρομία και τα μελλοντικά επαγγελματικά σχέδια, όσο και στη διερεύνηση του εαυτού και του περιβάλλοντος.
- **την αυτοπεποίθηση:** σχετίζεται με την εμπιστοσύνη του ατόμου στον εαυτό και στο ότι μπορεί να καταφέρει ό,τι χρειάζεται για την επίτευξη της πορείας του επαγγελματικού του στόχου.
- **το βαθμό δέσμευσης:** ενθαρρύνει τον πειραματισμό με νέες δραστηριότητες και σχέδια δράσης, αντί να επικεντρώνεται το ενδιαφέρον μας σε μια συγκεκριμένη επαγγελματική επιλογή παραβλέποντας έτσι άλλες δυνατότητες που μπορεί να έχουμε.

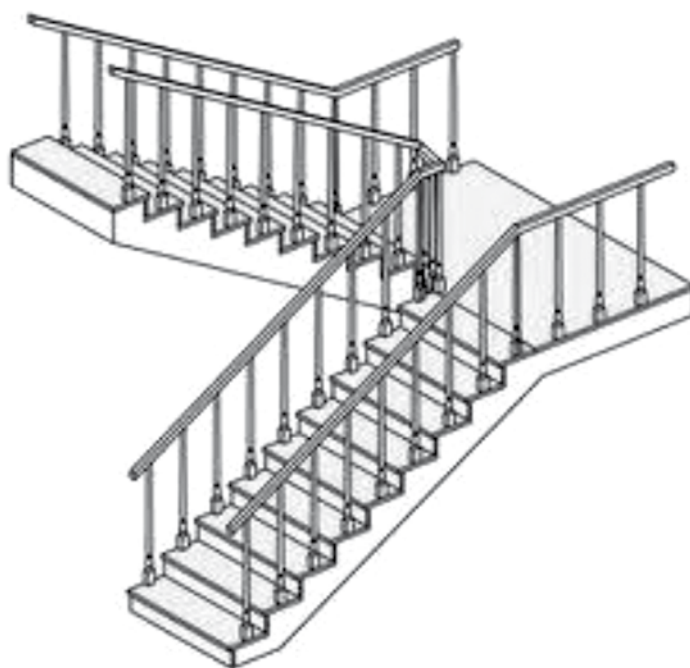
Οι δραστηριότητες που ακολουθούν επιδιώκουν να συμβάλλουν στην ανάπτυξη της επαγγελματικής προσαρμοστικότητας μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ή μαθητών επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης ή ακόμη, σπουδαστών και φοιτητών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης προκειμένου να διαχειριστούν με αποτελεσματικότερο τρόπο το ζήτημα της μετάβασης στην επαγγελματική τους ζωή και να κατανοήσουν πώς θα σχεδιάσουν τη σταδιοδρομία τους σε σχέση με την κοινωνική πολυπλοκότητα. Οι δραστηριότητες αυτές επιδιώκουν να βοηθήσουν τα άτομα αυτά να καλλιεργήσουν τις προαναφερθείσες δεξιότητες επαγγελματικής προσαρμοστικότητας.

Ενδιαφέρον για τη σταδιοδρομία: Σκέφτομαι τη ζωή μου με αισιοδοξία και διαμορφώνω μια ενεργό στάση σχεδιασμού του μέλλοντος

Άσκηση: «Σχεδιάζοντας το μέλλον»

1ο ΒΗΜΑ: Σκέφτομαι έναν επαγγελματικό στόχο που χρειάζεται να επιτευχθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα.

2ο ΒΗΜΑ: Φτιάχνω μια σκάλα.



3ο ΒΗΜΑ: Γράφω σε κάθε σκαλοπάτι της σκάλας τα βήματα που χρειάζεται να κάνω προκειμένου ο στόχος μου να επιτευχθεί.

- Ξεκινώ από την αρχή της σκάλας.
- Καταγράφω σε κάθε σκαλοπάτι λεπτομερώς και συγκεκριμένα τη διαδικασία που θα ακολουθήσω και πόσο πρέπει να προσπαθήσω προκειμένου να προχωρήσω στο επόμενο σκαλοπάτι.
- Καταφέρνω να φτάσω στην κορυφή της σκάλας που αποτελεί και την πραγματοποίηση του στόχου μου.
- Κάθε βήμα προϋποθέτει την επίτευξη του προηγούμενου, κάθε σκαλοπάτι, δηλαδή, είναι ένας επιμέρους στόχος που δεν μπορεί να επιτευχθεί, αν δεν έχει ολοκληρωθεί ο προηγούμενος.

ΠΡΟΣΟΧΗ

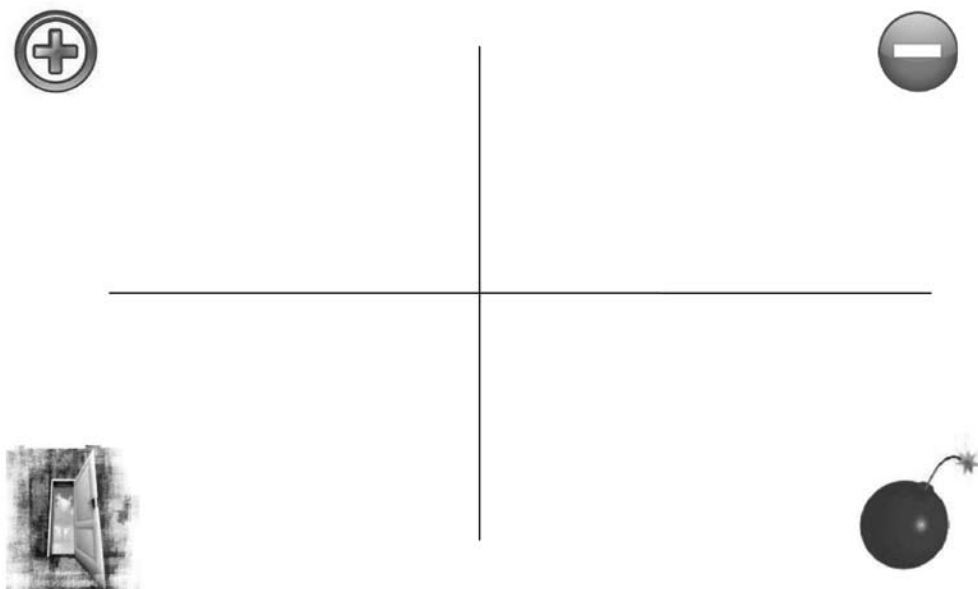
Ο «έξυπνος» επαγγελματικός στόχος χρειάζεται να είναι: **Συγκεκριμένος, Μετρήσιμος, Ελκυστικός, Ρεαλιστικός, Χρονικά Οριοθετημένος.**

- **Συγκεκριμένος:** Ο στόχος μου χρειάζεται να είναι συγκεκριμένος και να απαντά στο ερώτημα: «πώς;».
- **Μετρήσιμος:** Ο στόχος μου θα πρέπει να είναι μετρήσιμος (επαληθεύσιμος). Δηλαδή, «θα ξέρω ότι θα τον έχω πετύχει, όταν.....».
- **Ελκυστικός:** Ο στόχος μου πρέπει να εκφράζεται από εμένα τον 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 θα πρέπει να βρίσκονται στη σφαίρα της φαντασίας, γιατί είναι δύσκολο να επιτευχθούν. Ούτε όμως θα πρέπει να είναι τόσο εύκολα επιτεύξιμοι, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει κίνητρο για δράση. Οι στόχοι μου θα πρέπει να απαντούν στο ερώτημα: «Πόσο ρεαλιστικό είναι;».
- **Χρονικά Οριοθετημένος:** Για να πετύχω τον στόχο μου χρειάζεται να θέσω χρονικά όρια και να αξιολογήσω σε τι βαθμό έχει προχωρήσει η διαδικασία επίτευξης τους στόχου, θέτοντας την ερώτηση: «Μέχρι πότε;»

Έλεγχος: Μαθαίνω να παίρνω κατάλληλες αποφάσεις προσαρμοζόμενος/η στις αλλαγές

Άσκηση: «Το σταυροδρόμι της σταδιοδρομίας»

1ο ΒΗΜΑ: Σε ένα φύλλο χαρτί κάνω ένα σταυρό, έτσι ώστε να σχηματίζονται τέσσερα τεταρτημόρια, όπως στο παρακάτω σχήμα.



2ο ΒΗΜΑ: Στο πάνω αριστερά τεταρτημόριο δίνουμε τον τίτλο **«δυνάμεις»**, στο πάνω δεξιά τεταρτημόριο δίνουμε τον τίτλο **«αδυναμίες»**, στο κάτω αριστερά δίνουμε τον τίτλο **«ευκαιρίες»** και τέλος στο κάτω δεξιά δίνουμε τον τίτλο **«απειλές»**.

- Στο πεδίο των **δυνάμεων** συμπληρώνω τα χαρακτηριστικά μου, στα οποία μπορώ να βασιστώ και να αξιοποιήσω στο μελλοντικό μου επάγγελμα (π.χ. εκπαίδευση, εργασιακή εμπειρία ή άλλη γνώση που κατέχω και θεωρείται αξιοποιήσιμη, μεταβίβασιμες δεξιότητες, δηλαδή, οι δεξιότητες οι οποίες μπορούν να μεταβιβάζονται από το ένα επαγγελματικό περιβάλλον στο άλλο, από τη μια δουλειά στην άλλη, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορα περιβάλλοντα).
- Στο πεδίο των **αδύνατων σημείων** αναφέρονται χαρακτηριστικά που είναι στον έλεγχό μου, αλλά μειονεκτώ σε αυτά, ωστόσο μπορώ να τα βελτιώσω.
- Στο τεταρτημόριο των **ευκαιριών** καταγράφονται εξωγενείς συνθήκες, οι οποίες δεν είναι υπό τον έλεγχό μου, αλλά μπορώ να εκμεταλλευτώ προς όφελός μου.
- Στο τεταρτημόριο των **απειλών** αναφέρονται εξωτερικοί, μη ελεγχόμενοι παράγοντες, των οποίων η επίδραση μπορεί να ομαλοποιηθεί. Η προέλευση των απειλητικών καταστάσεων ενδέχεται να εντοπίζεται σε κοινωνικό, οικονομικό, τεχνολογικό, πολιτικό ή άλλο επίπεδο (π.χ. κοινωνικές εξελίξεις, προδιαγραφές της εργασίας, εξωτερικές επιρροές).

3ο ΒΗΜΑ: Παρατηρώ το σταυροδρόμι της σταδιοδρομίας και δίνω έναν τίτλο για το σταυροδρόμι αυτό, ο οποίος αναδεικνύει τη σημασία που έχει για μένα η σταδιοδρομία μου.

Περίεργεια: *Μαθαίνω να είμαι ευέλικτος/η και ανοιχτός/ή σε νέους ρόλους. Δε σταματώ να μαθαίνω σε όλη τη διάρκεια της σταδιοδρομίας μου*

Άσκηση: «Η περίπτωση της Άννας»

1ο ΒΗΜΑ: Διαβάζω την μελέτη περίπτωσης που ακολουθεί.

Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΑΝΝΑΣ

Η Άννα τελείωσε το Λύκειο με την εισαγωγή της στο ΤΕΙ Φωτογραφίας και Οπτικοακουστικών Μέσων. Οι γονείς της, ο πατέρας της μηχανικός αυτοκινήτων και η μητέρα της ιδιοκτήτρια μικρού καταστήματος, είχαν προσδοκίες ότι «η Άννα θα τους ξεπεράσει και θα φτάσει πολύ ψηλά». Το γεγονός ότι δεν πέρασε σε κάποια Ανώτατη Σχολή τους απογοήτευσε αρκετά. Η Άννα ενδιαφερόταν πολύ για τη διακόσμηση και είχε βοηθήσει τη μητέρα της στη διαμόρφωση των εσωτερικών χώρων του καταστήματος, όμως, όταν το ανέφερε στους γονείς της, την απέτρεψαν έντονα από μια τέτοια επιλογή «γιατί δε θα έβρισκε δουλειά». Οι επιδόσεις της στο σχολείο τον τελευταίο καιρό δεν ήταν και τόσο καλές και ενώ φαινόταν ότι θα έμπαινε σε κάποια υψηλόβαθμη σχολή, μπήκε στο ΤΕΙ Φωτογραφίας, γεγονός που δε στεναχώρησε καθόλου την ίδια.

Κατά τα έτη των σπουδών της, αγάπησε το αντικείμενο πολύ περισσότερο από όσο θα περίμενε. Στο τρίτο έτος απευθύνθηκε σε φίλο του πατέρα της που ασχολούνταν με την ηχοληψία και τις ηχητικές εγκαταστάσεις, για να εργαστεί δίπλα του εθελοντικά. Εκείνος δέχτηκε και την έπαιρνε μαζί του σε ό,τι αναλάμβανε, όπως παραστάσεις, εκδηλώσεις, εκθέσεις. Ταυτόχρονα, εκείνη καλλιέργησε και τις δεξιότητες που απαιτούσε η φωτογραφία. Η Άννα εργαζόταν με πολύ ενδιαφέρον και μεράκι και όταν τελείωσε τα δύο τελευταία έτη σπουδών, ο οικογενειακός της φίλος της πρότεινε να συνεχίσει να εργάζεται ως συνεργάτης του και να την αμείβει κανονικά. Η Άννα δέχτηκε και άρχισε να αναλαμβάνει μεγαλύτερες ευθύνες στο χώρο. Όλο και πιο συχνά ήταν υπεύθυνη για την ηχοληψία κάποιων εκδήλωσης.

Μετά από τέσσερα χρόνια συνεχούς εργασίας στο χώρο, οι «δουλειές» που τις προσφέρονταν άρχισαν να μειώνονται. Την ίδια περίοδο είχε ανοίξει δική της «επιχείρηση» στο χώρο. Καθώς έβλεπε τους μήνες να περνάνε χωρίς εργασία «της κόπην τα φτερά». «Είπα να κάνω κάτι μόνη μου και ήμουν στο χείλος της αποτυχίας. Η αυτοπεποίθησή μου είχε πιάσει πάτο». Στην αναζήτησή της στο διαδίκτυο έπεσε πάνω στις ανακοινώσεις των δημοσίων ΙΕΚ για εγγραφές. Αποφάσισε να συμμετάσχει στα μαθήματα της ειδικότητας του τεχνικού διακόσμησης. Καθώς τελείωνε το δεύτερο έτος σπουδών άρχισε να συμμετέχει εθελοντικά στο «Χαμόγελο του Παιδιού» και να οργανώνει το ηχητικό και σκηνογραφικό κομμάτι των παραστάσεων και εκδηλώσεών τους. Αυτό την ικανοποιούσε, αλλά ήθελε κάτι περισσότερο. Ζήτησε να αναλάβει τη γενική ευθύνη μιας παιδικής παράστασης του συλλόγου. Της δόθηκε η ευκαιρία και μετά την επιτυχία της πήρε το θάρρος να κάνει αίτηση για την πρόσληψή της ως τεχνικού διευθυντή παραστάσεων σε παιδικές παραστάσεις του θεάτρου του δήμου της. Τη δέχτηκαν αλλά στην πρώτη της προσπάθεια απέτυχε να ανταπεξέλθει, όπως θα ήθελε.

Παρόλο το στρες, το εξαντλητικό ωράριο, την καχυποψία του εργοδότη της κατάφερε να είναι αποτελεσματική στις επόμενες δύο παραστάσεις. Μετά από αυτό σύνιψε συμβόλαιο δύο χρόνων. Δεν ξέρει πώς θα εξελιχθούν τα πράγματα στο μέλλον, αυτό όμως που συνειδητοποιεί από την ως τώρα πορεία της είναι ότι «όσους θαυμάζουμε ως επιτυχημένους και έμπειρους δεν είναι αυτοί που δεν αποτυγχάνουν ποτέ, αλλά όσοι μπορούν να είναι ευέλικτοι και ανοικτοί σε πολλούς διαφορετικούς ρόλους».

2ο ΒΗΜΑ: Υπογραμμίζω φράσεις του κειμένου που φανερώνουν την ευελιξία και την προσαρμοστικότητα της Άννας.

3ο ΒΗΜΑ: Υποθέτω ότι είμαι η Άννα και στέλνω ένα γράμμα σε έναν τελειόφοιτο του ΤΕΙ Φωτογραφίας, ο οποίος έχει απογοητευτεί, επειδή δεν βρίσκει δουλειά. Τι θα του έγραφα;

Αυτοπεποίθηση: *Μαθαίνω να αναπτύσσω μια αίσθηση προσωπικής επάρκειας προκειμένου να ανταποκριθώ στις δραστηριότητες που απαιτούνται για την επίτευξη των επαγγελματικών μου στόχων*

Άσκηση: «Μετατρέποντας τις απαισιόδοξες σκέψεις σε ρεαλιστικές»

1ο ΒΗΜΑ: Παρουσιάζονται κάποιες προτάσεις που έχουν αρνητικό περιεχόμενο.

2ο ΒΗΜΑ Στη συνέχεια, προσπάθησε να τις μετατρέψεις/ επαναδιατυπώσεις δίνοντάς τους ένα νέο νόημα, πιο θετικό και αισιόδοξο, σύμφωνα με το παράδειγμα που ακολουθεί. Αυτός ο μετασχηματισμός της ιδέας της αποτυχίας στην ιδέα της επιτυχίας μας δίνει τη δυνατότητα να σκεφτόμαστε πιο θετικά για τις ικανότητές μας και μας βοηθά να αντιληφθούμε ότι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις απογοητεύσεις και τα αρνητικά γεγονότα με αποτελεσματικό τρόπο.

α) «Όταν σκέφτομαι τον εαυτό μου ως εργαζόμενο/η αγχώνομαι τόσο πολύ, που νιώθω ότι δεν πρόκειται να τα καταφέρω».

(Μια πιθανή μετατροπή της συγκεκριμένης πρότασης θα ήταν: Η επιλογή επαγγέλματος είναι κάτι που με απασχολεί ιδιαίτερα,

γιατί είμαι ένα υπεύθυνο άτομο και μου είναι σημαντικό να ξέρω τι θα κάνω στο μέλλον μου).

β) «Ποτέ δεν πρόκειται να γνωρίσω καλά τον εαυτό μου, ώστε να κάνω μια σωστή επαγγελματική επιλογή».

γ) «Η επιλογή επαγγέλματος στη σημερινή εποχή είναι τόσο πολύπλοκη διαδικασία, που πραγματικά δυσκολεύομαι να κάνω το πρώτο βήμα».

δ) «Οι πιθανότητες να βρω δουλειά είναι ελάχιστες επομένως ποιος ο λόγος να σπουδάζω;»

ε) «Φοβάμαι να διαλέξω επάγγελμα, γιατί, αν τελικά δεν μου αρέσει δεν θα μπορώ να πάρω πίσω την επιλογή μου».

Βαθμός δέσμευσης: Μαθαίνω να πειραματίζομαι με νέες δραστηριότητες και αντιμετωπίζω με «ανοιχτό» μυαλό τη σχέση μου με τα επαγγέλματα

Άσκηση: «Τα τρία σενάρια: Η περίπτωση της Ελένης, του Δημήτρη και της Αγγελικής»

1ο ΒΗΜΑ: Διαβάζω προσεκτικά τα τρία σενάρια που ακολουθούν και τα οποία παρουσιάζουν διαφορετικούς τρόπους δέσμευσης σε μια επαγγελματική επιλογή.

2ο ΒΗΜΑ: Σκέφτομαι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε είδους δέσμευσης.

3ο ΒΗΜΑ: Προσπαθώ να απαντήσω στο ερώτημα: Ποιο από αυτά θεωρώ ότι είναι πιο αποτελεσματικό και βοηθητικό για το άτομο;

4ο ΒΗΜΑ: Ανακαλώ αναμνήσεις από την παιδική μου ηλικία, στις οποίες γίνεται φανερό η σχέση μου με τα επαγγέλματα. Οι παιδικές αναμνήσεις προσφέρουν χρήσιμες πληροφορίες για τα πρότυπα που μπορεί κανείς να έχει, για τις επιρροές που μπορεί να δέχεται, για την κουλτούρα του περιβάλλοντος του καθώς και για πεποιθήσεις που μπορεί να έχουν εδραιωθεί στο σήμερα και να καθορίζουν τη δράση μας στη σχέση μας με τα επαγγέλματα.

Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ

Η Ελένη είναι έτοιμη να συμπληρώσει το μηχανογραφικό της. Εδώ και δύο χρόνια δε σταμάτησε να αναζητά πληροφορίες και να προβληματίζεται για κάθε πιθανή εκπαιδευτική και επαγγελματική επιλογή. Με βάση τη βαθμολογία που ανέμενε και τα ενδιαφέροντά της, διερεύνησε τα Τμήματα της Βιολογίας, της Χημείας, της Πληροφορικής, των Ιατρικών Οργάνων κ.α. Αναζήτησε το πρόγραμμα σπουδών των Τμημάτων αυτών, ρώτησε φοιτητές και αποφοίτους των εν λόγω τμημάτων, φίλους των γονιών της στους αντίστοιχους επαγγελματικούς χώρους και απευθύνθηκε στο κοντινό Κέντρο Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού για πιο συστηματική βοήθεια. Έχει θέσει τις επιλογές της με σειρά προτίμησης και αναμένει τα αποτελέσματα. Ωστόσο, ακόμα και αν δεν πετύχει στην πρώτη της επιλογή «θα παρακολουθήσει τη σχολή που θα περάσει, χωρίς να πάψει να αναζητά νέες προοπτικές και ευκαιρίες».

Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗ

Ο Δημήτρης εργάζεται ως πωλητής στα duty free του Αεροδρομίου «Ελευθέριος Βενιζέλος». Τελειώνοντας την Γ' Λυκείου δεν είχε θέσει κάποιο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό ή επαγγελματικό στόχο. «Να δω τι βαθμό θα βγάλω και βλέπω μετά ποιες επιλογές έχω», όπως έλεγε. Από τις σχολές που είχε ως επιλογές με βάση τη βαθμολογία του επέλεξε πρώτο το ΤΕΙ Μηχανολογίας, που του ακουγόταν ενδιαφέρον, στο οποίο και πέρασε. Κατά τα τρία πρώτα έτη των σπουδών του, κατάφερε να πάρει το βασικό πτυχίο στα Ισπανικά, Ιταλικά και Ρώσικα, καθώς ήταν κάτι στο οποίο είχε έφεση και τον ευχαριστούσε. Στο τέταρτο έτος έπιασε δουλειά στο γειτονικό συνεργείο αυτοκινήτων, γεγονός που τον ικανοποιούσε μεν, αλλά τον ανάγκασε να αφήσει σε δεύτερη μοίρα τη σχολή του. Μετά από δύο χρόνια εργασίας, τον απέλυσαν από το συνεργείο και έτσι αποφάσισε να τελειώσει τη σχολή. Αφού πήρε το πτυχίο του, άκουσε από ένα συμφοιτητή του για την εργασία στα duty free του αεροδρομίου και υπέβαλε το βιογραφικό του. Τον προσέλαβαν αμέσως, γεγονός στο οποίο συνέβαλε η γλωσσομάθειά του. Όσο για το μέλλον, «δε δεσμεύεται σε τίποτα, γιατί θα τα φέρει η ζωή».

Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ

Η Αγγελική τελειώνει την Γ' Λυκείου και θέτει ψηλούς στόχους ως προς τις εκπαιδευτικές της επιλογές. Θέλει να περάσει οπωσδήποτε στη Νομική Σχολή. Η μητέρα της έχει δικηγορικό γραφείο στο κέντρο της Αθήνας με μεγάλη πελατεία και καθώς σκέφτεται τη συνταξιοδότηση θέλει να το αφήσει σε «σίγουρα χέρια» εντός της οικογενείας. Η κόρη της, άριστη μαθήτρια και θεωρητικής κατεύθυνσης, είναι η τέλεια λύση. Η ίδια η Αγγελική, από την άλλη, δεν βρίσκει ιδιαίτερο ενδιαφέρον στα νομικά,

ωστόσο έχει μάθει να προσπαθεί και να καταφέρνει οτιδήποτε με το οποίο καταπιάνεται. Παρόλο που για αρκετό καιρό σκεφτόταν τη Σχολή Καλών Τεχνών, λόγω της έφεσής της στο σχέδιο, αποφάσισε να δεσμευτεί στο στόχο που η μητέρα της επέλεξε «για μεγαλύτερη σιγουριά και σταθερότητα, αφού η εποχή που διανύουμε είναι δύσκολη».

3. Μπορεί το μέλλον να είναι καλύτερο από το παρόν; Δημιουργώ συνειδητά και σταθερά, μελλοντικά σχέδια για τη σταδιοδρομία

- ✓ Το ζήτημα που απασχολεί τους μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι «τι κάνω μετά;». Ο σχεδιασμός της σταδιοδρομίας αποτελεί μία από τις σημαντικότερες αποφάσεις των εφήβων. Ο έφηβος πιέζεται να αποφασίσει κατά πόσο θα αρχίσει να εργάζεται ή θα σπουδάσει και, αν τελικά επιλέξει να εργαστεί, ποιο επάγγελμα θα ακολουθήσει και πώς θα σχεδιάσει τη σταδιοδρομία του.
- ✓ Πολλοί νέοι άνθρωποι θα δεχτούν επιρροές από γονείς και ομοτίμους και θα προσπαθήσουν να διαμορφώσουν το νόημα της ζωής τους και την ταυτότητά τους ανεξάρτητα από αυτές τις, πιθανόν αλληλοσυγκρουόμενες επιρροές. Ωστόσο, τα πράγματα αλλάζουν, καθώς ο έφηβος βρίσκεται μπροστά σε δύσκολες επιλογές που διαμορφώνονται από την νέα, πολύπλοκη εργασιακή πραγματικότητα σχετικά με την πορεία που θα ακολουθήσει στο μέλλον. Για να αντιμετωπίσουν οι έφηβοι το μέλλον τους, χρειάζεται να κάνουν προσωπικά σχέδια που θα πρέπει να συνδέονται άμεσα με τις κοινωνικές και οικονομικές διαστάσεις της ζωής. Αυτό σημαίνει ότι οι νέοι είναι απαραίτητο να αξιοποιήσουν τους προσωπικούς και κοινωνικούς τους στόχους, τις πεποιθήσεις προσωπικής επάρκειας και τα συναισθήματα που βιώνουν, προκειμένου να αναπτύξουν την ικανότητά τους για:

- **ενεργό και ευέλικτη στοχοθεσία:** βελτίωση της αντίληψης των προσωπικών στόχων και ανάπτυξη των δεξιοτήτων εκείνων που θα βοηθήσουν την προσέγγιση των στόχων αυτών.
- **θετική πίστη στις ατομικές ικανότητες:** θετικές προσδοκίες για την επίτευξη της πορείας του επαγγελματικού στόχου.
- **γνώση και αξιοποίηση συναισθημάτων:** επένδυση κατάλληλης συναισθηματικής ενέργειας στην υλοποίηση των στόχων (προσωπικών και επαγγελματικών).
- **κοινωνική ευαισθητοποίηση:** αντίληψη της σχέσης μεταξύ ατομικής και κοινωνικής ευημερίας.

Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων θα βοηθήσει τους εφήβους να λειτουργούν με αποτελεσματικό τρόπο στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον και να σχεδιάσουν τη σταδιοδρομία τους με τέτοιο τρόπο προκειμένου να πετύχουν μια βαθύτερη αίσθηση ικανοποίησης και εκπλήρωσης.

Η δραστηριότητα που ακολουθεί επιδιώκει να βοηθήσει τους μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην βελτίωση της αντίληψης των προσωπικών στόχων και την καλλιέργεια δεξιοτήτων που θα βοηθήσουν στην προσέγγιση των στόχων αυτών, όπως είναι η ευελιξία, ο προσανατολισμός στη δράση, η αισιοδοξία, η αξιοποίηση των συναισθημάτων και η ενσυναίσθηση.

Άσκηση: «Ο ντετέκτιβ της βιογραφίας»

Α' φάση: Ας μαντέψουμε πώς τα κατάφερε. Διαβάστε την παρακάτω βιογραφία και προσπαθήστε να απαντήσετε εν συντομία στα ερωτήματα που ακολουθούν, βασιζόμενοι στη λογική, την κρίση και τη φαντασία σας:

Herbert George Wells. Συγγραφέας (21 Σεπτεμβρίου 1866 – 13 Αυγούστου 1946).

«Γεννήθηκε στην επαρχία του Κεντ, στην Αγγλία, στις 21 Σεπτεμβρίου 1866. Έγραψε πάνω από 100 βιβλία, μυθιστορήματα, μελέτες, άρθρα και διατριβές. Έμεινε στην ιστορία ως "πατέρας" της επιστημονικής φαντασίας».

- Πώς νομίζετε πως ήταν τα παιδικά του χρόνια; Γιατί;
- Σπούδασε; Αν ναι, τι νομίζετε σπούδασε και γιατί;.....
- Τι τον βοήθησε να προχωρήσει στη ζωή του; Γιατί;.....
- Ονομάστε 3 προσωπικά χαρακτηριστικά (πχ εξυπνάδα, επιμονή κλπ).
- Ονομάστε 3 εξωτερικούς παράγοντες (πχ, οικογένειά του, τύχη, ατυχία κλπ). ...
- Τι πιστεύετε ότι δεν έκανε ΠΟΤΕ; Γιατί;
- Τι πιστεύετε ότι έκανε ΠΑΝΤΑ;

Β' φάση: Η συμπλήρωση της βιογραφίας: Διαβάστε το παρακάτω εκτενές βιογραφικό σημείωμα του συγγραφέα, το οποίο δίνει αρκετές απαντήσεις στα ερωτήματα που προηγήθηκαν. Συγκρίνετε τις απαντήσεις σας με τα πραγματικά βήματα της ζωής του συγγραφέα. Στα σημεία που δεν συγκλίνουν οι απαντήσεις σας, αναλογιστείτε γιατί, τι ήταν αυτό που δεν είχατε σκεφτεί και τι συμπέρασμα μπορείτε να βγάλετε.

“Ο Herbert George Wells ήταν το 4ο και μικρότερο παιδί μιας φτωχής οικογένειας. Ο πατέρας του ήταν κηπουρός και επαγγελματίας παίκτης του κρίκετ και στη συνέχεια έμπορος. Η μητέρα του ήταν υπηρέτρια. Κρίσιμο σημείο στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του υπήρξε ένα ατύχημα. Σε ηλικία 8 ετών έσπασε το πόδι του και αναγκάστηκε να μείνει στο κρεβάτι για πολύ καιρό. Για να μην βαριέται, ο πατέρας του άρχισε να του φέρνει να διαβάσει βιβλία από την τοπική βιβλιοθήκη. Αυτό τον έκανε να ανακαλύψει τον κόσμο πέρα από τα στενά πλαίσια της δικής του ζωής και να του δημιουργήσει την επιθυμία να γράψει και ο ίδιος. Οι οικονομικές δυσκολίες της οικογένειας την έκαναν να αναζητήσει θέση μαθητευόμενων για τους γιους της. Ο Wells πέρασε ένα διάστημα ως μαθητευόμενος μαραγκός, υποφέροντας με την εμπειρία και την προοπτική ενός επαγγέλματος που δεν του ταίριαζε καθόλου. Αναζητώντας διέξοδο, τη βρήκε στην ευκαιρία που πρόσφερε το National School στο Somerset σε παιδιά που επιθυμούσαν να φοιτήσουν αλλά δεν είχαν τα χρήματα, να εργαστούν ως μαθητές-δάσκαλοι, βοηθοί δηλαδή δάσκαλοι σε μικρότερα παιδιά. Με τη μεσολάβηση ενός συγγενή του που εργαζόταν εκεί ο Wells προσελήφθη στο National School. Με αυτόν τον τρόπο κατόρθωσε να ολοκληρώσει τις σπουδές του σε διάφορα σχολεία. Σπούδασε με υποτροφία βιολογία και τελικά πήρε το πτυχίο του στη Ζωολογία. Εργάστηκε για μερικά χρόνια ως καθηγητής και σταδιακά ασχολήθηκε αποκλειστικά με το γράψιμο.”

Γ΄ φάση: Τα συμπεράσματα: Στην παραπάνω βιογραφία υπογραμμίστε τα στοιχεία που έπαιξαν κρίσιμο ρόλο στην επαγγελματική πορεία του συγγραφέα. Προσπαθήστε να απαντήσετε εν συντομία στα ερωτήματα που ακολουθούν:

- Ποιος ήταν ο επαγγελματικός στόχος του συγγραφέα; Πώς αυτός διαμορφώθηκε;
.....
- Ποια τα εμπόδια που συνάντησε;.....
- Ανέλαβε κάποιο ρίσκο ή όχι;
- Τι άλλο θα μπορούσε να είχε κάνει;.....
- Ποια συναισθήματα θεωρείτε ότι βίωσε στην επαγγελματική του πορεία.....
- Τι βοηθητικά μέσα χρησιμοποίησε για να πετύχει το στόχο του;.....

Δ΄ φάση: Χρησιμοποιώντας τα παραπάνω στοιχεία ως οδηγό, προσπαθήστε να οργανώσετε ένα δικό σας σχέδιο δράσης. Να είστε πολύ συγκεκριμένοι και ξεκάθαροι, λαμβάνοντας υπόψη ότι κάθε στόχος σας πρέπει να είναι **έξυπνος** (**Σ**υγκεκριμένος, **Μ**ετρήσιμος, **Ε**λκυστικός, **Ρ**εαλιστικός, **Χ**ρονικά οριοθετημένος) (μάθε για τον έξυπνο επαγγελματικό στόχο στη σελ. 20).

ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ:

Οι στόχοι μου	Πώς θα τους επιτύχω; Βήμα 1. Βήμα 2. Βήμα 3.
Στόχος 1.	
Στόχος 2.	
Στόχος 3.	
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.

Ποια συναισθήματα μπορεί να βιώσω στην προσπάθειά μου και πώς θα τα αξιοποιήσω;	
Θετικά συναισθήματα	Αρνητικά συναισθήματα
1.	1.
2.	2.
3.	3.
Πώς θα αξιοποιήσω τις εξωτερικές καταστάσεις; (ευκαιρίες) 1. 2. 3. 4. 5.	
Πώς μπορεί ο προσωπικός μου στόχος να προσφέρει στο κοινωνικό σύνολο; 1. 2. 3.	
Συνοψίζω σε μια φράση τους λόγους για τους οποίους είμαι αισιόδοξος/-η ότι θα πετύχω. Θα φθάσω τον στόχο μου γιατί.....	

4. Τι θέλω να γίνω, τι μπορώ να γίνω και τί θέλω να αποφύγω να γίνω: Ο «θετικός προσανατολισμός στο μέλλον» ως μέσο για τη διαμόρφωση της σταδιοδρομίας

Η δεκαετία των '20 μπορεί να συνδυάζεται με ένα συναίσθημα απώλειας της «σιγουριάς» που παρείχε το σχολείο ή το πανεπιστήμιο και για το λόγο αυτό το άτομο χρειάζεται να γνωρίσει βαθύτερα τον εαυτό του και να διευρύνει την αντίληψή του για το τί είναι δυνατό και πιθανό.

Η μετάβαση στην ηλικία των 30 μπορεί να είναι μια ιδιαίτερα δύσκολη περίοδος, όπου τα άτομα επανεξετάζουν τις προσωπικές τους δυνάμεις ή αδυναμίες και αναζητούν τον έλεγχο στη σταδιοδρομία και γενικότερα στη ζωή τους. Στη δεκαετία αυτή, κάποιοι μπορεί να οραματίζονται μια δεύτερη ή μια τρίτη σταδιοδρομία, ενώ κάποιοι άλλοι να συνειδητοποιούν το χάσμα που υπάρχει ανάμεσα στις αρχικές φιλοδοξίες και τις επιθυμητές επαγγελματικές επιδιώξεις και αναλογίζονται σχετικά με το πώς θα ήθελαν να είναι στο μέλλον.

Τέλος, κατά τη μετάβαση στη μέση ηλικία οι άνθρωποι είναι περισσότερο έτοιμοι να αναθεωρήσουν τις αρχικές τους δεσμεύσεις από ότι μπορεί να ήταν μερικά χρόνια πριν, ίσως, πιο «ανοιχτοί» στο να αποκτήσουν νέα ενδιαφέροντα ή να ανανεώσουν τα ήδη υπάρχοντα, ενώ προσπαθούν να αποδώσουν προσωπικό νόημα στη μεταβαλλόμενη φύση της σταδιοδρομίας και του εαυτού στην πάροδο του χρόνου.

Ο θετικός προσανατολισμός στο μέλλον μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους, στα διάφορα στάδια της ζωής τους, να διευρύνουν την αντίληψή τους για το τί είναι δυνατό και πιθανό, να γνωρίσουν βαθύτερα τον εαυτό τους και να εκφραστούν για αυτόν τον

εαυτό στο μέλλον⁴. Για τον λόγο αυτό, οι δραστηριότητες που ακολουθούν επιδιώκουν να βοηθήσουν τους ενήλικες να αξιολογήσουν δυνατότητες και αδυναμίες, να συνειδητοποιήσουν ελπίδες, προσδοκίες, ανησυχίες και φόβους, που ενδέχεται να αποτελούν εμπόδια στην επαγγελματική τους ανάπτυξη, να οργανώσουν ένα σχέδιο δράσης για την επίτευξη ενός επιδιωκόμενου στόχου και να αποδώσουν θετικό νόημα στην αλλαγή.

Δραστηριότητα 1: Η μελλοντική επαγγελματική αυτοβιογραφία

1ο ΒΗΜΑ: Σκέφτομαι και γράφω μέσα σε μια μικρή παράγραφο πώς φαντάζομαι τον εαυτό μου επαγγελματικά μετά από πέντε χρόνια. Φαντάσου πως θα είσαι και με τι θα ήθελες να ασχολείσαι, τι θα ήθελες να αποσύγεις να είσαι ή να κάνεις. Κατέγραψε τους επαγγελματικούς σου στόχους λαμβάνοντας υπόψη ότι κάθε στόχος χρειάζεται να είναι *έξυπνος* (μάθε για τον έξυπνο επαγγελματικό στόχο στη σελ. 20).

2ο ΒΗΜΑ: Στη συνέχεια, απαντώ στις ερωτήσεις:

- Η μελλοντική επαγγελματική σας αυτοβιογραφία σας αρέσει ή όχι; Σαν προοπτική του εαυτού σας και της ζωής σας;
- Θα επιθυμούσατε κάτι διαφορετικό;
- Με ότι ασχολείσαι τώρα συνδέονται μ' αυτές τις προοπτικές;

Δραστηριότητα 2: Διερευνώντας τις πτυχές του εαυτού μου

1ο ΒΗΜΑ: Χρησιμοποιώντας τον παρακάτω πίνακα, φτιάξε έναν κατάλογο με τα δυνατά (σου) σημεία που αξιοποιείς στη δουλειά σου και έναν άλλο με αυτά που θα ήθελες να βελτιώσεις.

2ο ΒΗΜΑ: Χρησιμοποιώντας τον παρακάτω πίνακα, φτιάξε έναν κατάλογο με τις δυνάμεις που αξιοποιείς στη δουλειά σου και με τα πεδία που θα ήθελες να βελτιώσεις.

Δυνατά σημεία	Αδύναμα σημεία

3ο ΒΗΜΑ: Στη συνέχεια, σημείωσε στον πίνακα που ακολουθεί τις ελπίδες, τις προσδοκίες και τις ανησυχίες που σχετίζονται με την προσωπική και επαγγελματική σου ζωή.

	ΩΣ ΠΡΟΣΩΠΟ	ΩΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ
Ποιες είναι οι ελπίδες σου στην προσωπική και επαγγελματική σου ζωή; (δεν είσαι σίγουρος/η ότι θα συμβεί, αλλά θα το ήθελες)		
Ποιες είναι οι προσδοκίες σου στην προσωπική και επαγγελματική σου ζωή; (είσαι σχεδόν βέβαιος/βεβαία ότι θα υλοποιηθούν)		
Ποιοι είναι οι φόβοι σου στην προσωπική και επαγγελματική σου ζωή; (φόβοι ή/ και ανησυχίες)		

Δραστηριότητα 3: Διαμορφώνω ένα σχέδιο δράσης

1ο ΒΗΜΑ: Επιλέγω μία προσδοκία από τον παραπάνω πίνακα.

2ο ΒΗΜΑ: Στον πίνακα που ακολουθεί γράψτε στη στήλη 1 την προσδοκία που επιθυμείτε να πραγματοποιηθεί στην επαγγελματική σας ζωή. Στην στήλη 2 γράψτε «πώς θα πραγματοποιήσετε» αυτήν την προσδοκία. Στην στήλη 3 γράψτε τη δέσμευ-

⁴ Plimmer, G., 2012

σή σας, χρησιμοποιώντας μία κλίμακα από το 1 έως το 5 (1 = καθόλου δεσμευμένος, 5 = απόλυτα δεσμευμένος), στην στήλη 4 γράψτε «κατά πόσο ρεαλιστική είναι» η πραγματοποίηση αυτής της προσδοκίας (χρησιμοποιώντας την κλίμακα από το 1 έως το 5) και στην στήλη 5 «μέχρι πότε μπορεί να πραγματοποιηθεί».

Στήλη 1 Δήλωση πρόθεσης	Στήλη 2 Πώς;	Στήλη 3 Η δέσμευσή μου είναι 1-5	Στήλη 4 Πόσο ρεαλιστική είναι; 1-5	Στήλη 5 Μέχρι πότε;

Δραστηριότητα 4: Ελπίδες για το μέλλον

1ο ΒΗΜΑ: Σημείωσε τις τρεις πιο σημαντικές ελπίδες σου για το μέλλον, οι οποίες θα ήθελες να πραγματοποιηθούν στην επαγγελματική σου σταδιοδρομία, τοποθετώντας την πιο σημαντική στον αριθμό 1. *Ελπίζω να:*

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

2ο ΒΗΜΑ: Αξιολόγησε ποιες από αυτές θεωρείς ότι είναι πιο εύκολο να πραγματοποιηθούν και ποιες είναι πιο δύσκολο να επιτευχθούν.

5. Αυτοαποτελεσματικότητα στον σχεδιασμό σταδιοδρομίας: Αναπτύσσω την προσωπική μου επάρκεια στην διαχείριση ποικίλων θεμάτων που συνδέονται με τη σταδιοδρομία

Για να καταφέρει το άτομο να προχωρήσει σε εκπαιδευτικές και επαγγελματικές μεταβάσεις, να ανταποκριθεί σε ευκαιρίες, να αναπτύξει προθυμία συνεχούς προσαρμογής στο περιβάλλον και διάθεση για συνεχή μάθηση, καθώς και να αναζητήσει ουσιαστικές ανταμοιβές από την εργασία του χρειάζεται να αναλάβει την ευθύνη διαχείρισης της σταδιοδρομίας του και να παραμένει επαγγελματικά ενεργός⁵.

Η αυτοποτελεσματικότητα στον σχεδιασμό σταδιοδρομίας:

- ✓ αναφέρεται στην προσωπική επάρκεια του ατόμου να αντεπεξέλθει σε ποικίλα θέματα που συνδέονται με τη σταδιοδρομία του⁶.
- ✓ ενδυναμώνει την ικανότητα του ατόμου μέσω της οποίας γνωστικές, κοινωνικές και συμπεριφορικές δεξιότητες οργανώνονται σε μια ενιαία πορεία δράσης για την εξυπηρέτηση των στόχων της σταδιοδρομίας.
- ✓ προσδιορίζεται από τις ακόλουθες πηγές πληροφοριών: τις προσωπικές εμπειρίες και επιδόσεις, τη μάθηση που παρέχεται από τα κοινωνικά πρότυπα, την κοινωνική πειθώ και τη σωματική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου⁷.

Οι άνθρωποι που έχουν μεγάλη εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους:

- αντιμετωπίζουν τις δύσκολες καταστάσεις στη σταδιοδρομία τους, ως προκλήσεις που πρέπει να ξεπεραστούν και όχι ως απειλές που πρέπει να αποφευχθούν.
- επιδεικνύουν υψηλό βαθμό αφοσίωσης στις προσπάθειες που καταβάλλουν για να πραγματοποιήσουν τους επαγγελματικούς στόχους τους και, συνήθως, προσεγγίζουν απειλητικές και δύσκολες καταστάσεις με διάθεση να ασκήσουν έλεγχο επάνω τους.

Οι δραστηριότητες που ακολουθούν στηρίζονται στους παρακάτω τέσσερις **παράγοντες της Κλίμακας Αυτοαποτελεσματικότητας στον Σχεδιασμό Σταδιοδρομίας**⁸ και επιδιώκουν να ενδυναμώσουν την προσωπική επάρκεια των ατόμων (εφήβων και ενηλίκων) στη διαχείριση ποικίλων θεμάτων, τα οποία συνδέονται με τη σταδιοδρομία⁹:

5. Hall, D. T., 2004, και Segers J., et al., 2008.

6. Σιδιροπούλου-Δημακάκου, Δ., Μυλωνάς, Κ., & Αργυροπούλου, Κ., 2012.

7. Bandura, A., 1997.

8. Η Κλίμακα Αυτοαποτελεσματικότητας στον Σχεδιασμό Σταδιοδρομίας επιδιώκει να αξιολογήσει τις προσωπικές πεποιθήσεις ενός ατόμου, σχετικά με την ικανότητά του να συμπεριφέρεται με τέτοιο τρόπο ή να πράττει τις κατάλληλες ενέργειες που απαιτούνται για να αντιμετωπίζει ποικίλα θέματα που συνδέονται με τη σταδιοδρομία του (Σιδιροπούλου-Δημακάκου, Μυλωνάς & Αργυροπούλου, 2012).

9. Σιδιροπούλου-Δημακάκου, Δ., Μυλωνάς, Κ., & Αργυροπούλου, Κ., 2012.

- **διαχείριση σταδιοδρομίας:** αναφέρεται στην την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει με επάρκεια ζητήματα της σταδιοδρομίας του, πρακτικής ή συναισθηματικής φύσεως.
- **δεξιότητες σταδιοδρομίας:** περιλαμβάνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με την καλύτερη οργάνωση και εκτέλεση μιας εργασίας, ιδιαίτερα, όταν το άτομο εργάζεται κάτω από δύσκολες συνθήκες.
- **ευελιξία στην εργασία:** αναδεικνύει την ικανότητα προσαρμογής στις μεταβάσεις ή την ικανότητα του ατόμου να ανταποκρίνεται στις αλλαγές που συμβαίνουν στην εργασία.
- **δημιουργικότητα στην εργασία:** περιλαμβάνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με την ενεργητική ανταπόκριση στην εργασία, όπως επινοητικότητα, δημιουργικότητα και δημόσιες σχέσεις.

Διαχείριση σταδιοδρομίας

Άσκηση: «Αναγνωρίζοντας δυνάμεις μέσα από τους αγαπημένους μας ήρωες»

(άσκηση κατάλληλη για μαθητές)

Σε ένα φύλλο χαρτί Α4:

- Σκέψου ποια είναι η αγαπημένη σου ιστορία, είτε πρόκειται για βιβλίο είτε για ταινία, ανακάλεσε τη στη μνήμη σου και περιέγραψε τον πρωταγωνιστή ή την πρωταγωνίστρια του βιβλίου ή της ταινίας.
- Στη συνέχεια, κατάγραψε ποιες δεξιότητες θεωρείς ότι χρησιμοποίησε ο/η πρωταγωνιστής/τρια καθόλη τη διάρκεια της ιστορίας προκειμένου να αντιμετωπίσει ζητήματα πρακτικής ή συναισθηματικής φύσεως.
- Έχεις και εσύ χρησιμοποιήσει παρόμοιες δεξιότητες προκειμένου να αντιμετωπίσεις ζητήματα πρακτικής ή συναισθηματικής φύσεως στην επαγγελματική σου σταδιοδρομία;
- Τέλος, φτιάξε μία πρόταση χρησιμοποιώντας ένα ρήμα, ένα ουσιαστικό, ένα επίθετο και ένα επίρρημα, η οποία θα λειτουργήσει ως δικό σου σύνθημα για την αντιμετώπιση ζητημάτων πρακτικής ή συναισθηματικής φύσεως στην επαγγελματική σου σταδιοδρομία.

Άσκηση: «Ο κύκλος της σταδιοδρομίας»

(άσκηση κατάλληλη για ενήλικες)

- Φτιάχνω έναν κύκλο. Ζωγραφίζω από την περιφέρεια προς το κέντρο, ανάλογα με τη σπουδαιότητα που έχουν στην ζωή μου, ζητήματα της σταδιοδρομίας μου που κατάφερα να αντιμετωπίσω με αποτελεσματικό τρόπο. Πιο κοντά στο κέντρο, δηλαδή, καταγράφω ζητήματα που κατάφερα να αντιμετωπίσω αρκετά καλά και πιο κοντά στην περιφέρεια ζητήματα που δεν κατάφερα να αντιμετωπίσω τόσο αποτελεσματικά.
- Στη συνέχεια σκέφτομαι και συμπληρώνω στον κύκλο:
 - Υπάρχει κάποιο γεγονός στην επαγγελματική μου ζωή που θα ήθελα να αντιμετωπίσω με διαφορετικό τρόπο;
 - Θα επιθυμούσα το γεγονός αυτό να το έβαζα σε άλλη θέση μέσα στον κύκλο;
 - Πώς πιστεύω ότι αξιοποιώ τις δεξιότητές μου για την ικανοποίηση των στόχων της σταδιοδρομίας μου;

Δεξιότητες σταδιοδρομίας

(άσκηση κατάλληλη για μαθητές & ενήλικες)

Άσκηση: «Επιτεύγματα»¹⁰

- Χρησιμοποιώντας τον παρακάτω πίνακα, φτιάξε έναν κατάλογο από τρία έως τέσσερα επιτεύγματα σου (εκτέλεση μιας εργασίας), ιδιαίτερα, όταν εργάζεσαι κάτω από δύσκολες συνθήκες. Αυτά θα πρέπει να είναι συγκεκριμένα και όχι γενικές δηλώσεις. Κατόπιν στις άλλες δύο στήλες κατάγραψε:
 - α) Τι είναι αυτό που σου έδωσε ικανοποίηση;
 - β) Ποιες δεξιότητες και χαρακτηριστικά προσόντα χρησιμοποίησες σε κάθε επίτευγμα σου;
- Επανεξέτασε την άσκηση με έναν/μία φίλο/η ή έναν/μία συνάδελφο, δίνοντας έμφαση στα επιτεύγματα και στις δεξιότητες που ενδεχομένως να παρέλθιψες.
- Πώς τα επιτεύγματα και οι δεξιότητές σου επηρεάζουν την επαγγελματική σου ζωή ή τον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας σου;

10. Λεπτομέρειες για την άσκηση «Επιτεύγματα που μου δίνουν ικανοποίηση» βλ. στο Nathan & Hill (2006). *Επαγγελματική Συμβουλευτική: Η συμβουλευτική προσέγγιση της επαγγελματικής επιλογής και σταδιοδρομίας*. Αθήνα: Μεταίχμιο (σελ. 128-129).

Επιτεύγματα που μου δίνουν ικανοποίηση		
Γεγονότα	Τι είναι αυτό που μου έδωσε ικανοποίηση	Οι δεξιότητες και τα χαρακτηριστικά που χρησιμοποίησα
1.		
2.		
3.		
4.		
Σχόλια/εκπλήξεις/συνέπειες:		

Ευελιξία στην εργασία

Άσκηση: «Κάθε εμπόδιο για καλό»

(άσκηση κατάλληλη για μαθητές & ενήλικες)

- Παρακολουθώ μέσα από την ιστοσελίδα που ακολουθεί http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=IOL-K2LWuho το απόσπασμα (σε μορφή βίντεο) από την ομιλία του Steve Jobs στους αποφοίτους του Πανεπιστημίου του Stanford και απαντώ στις ακόλουθες ερωτήσεις:

Πώς θα χαρακτηρίζατε τον Steve Jobs με τρία επίθετα;

A)

B)

Γ)

Ποιες ενέργειές του θεωρείτε ότι τον χαρακτηρίζουν ευέλικτο;

Αν θα μπορούσατε να δώσετε έναν ορισμό για την ευελιξία στην εργασία ποιος θα ήταν αυτός;

Τι θεωρείτε ότι κερδίζει κάποιος με το να είναι ευέλικτος στην εργασία του;

Μπορείτε να σκεφτείτε από την προσωπική σας εμπειρία κάποια ευκαιρία που σας παρουσιάστηκε κάποια στιγμή στη ζωή σας. Χρησιμοποίησατε τη δεξιότητα της ευελιξίας προκειμένου να την αξιοποιήσετε; Με ποιους τρόπους;

Δημιουργικότητα στην εργασία

Άσκηση: «Αν η δημιουργικότητα ήταν πρόσωπο πώς θα ήταν;»

(άσκηση κατάλληλη ενήλικες)

- Σκέψου ότι «η δημιουργικότητα στην εργασία» είναι πρόσωπο και απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Πώς είναι η εξωτερική του/της εμφάνιση;
- Τι ρούχα φοράει;
- Πώς σχετίζεται με τους άλλους;
- Τι κάνει για να επιβιώσει;
- Πώς τη/τον λένε;
- Ποιο είναι το αγαπημένο του/ της σύνθημα;
- Αν σε συναντούσε στο δρόμο τι θα σου έλεγε;

Άσκηση: «Η διαφήμιση»

(άσκηση κατάλληλη για μαθητές)

- Φτιάξε μια διαφημιστική αφίσα για τον εαυτό σου, με την οποία θα ενημερώνεις τους άλλους για τη δημιουργικότητα που

διαθέτεις στη σταδιοδρομία σου ή στην εκτέλεση μιας εργασίας (επινόητικότητα, δημόσιες σχέσεις, καινοτόμες ιδέες κλπ).

- Σου ήταν εύκολο να αποτιμήσεις τη δημιουργικότητά σου;
- Η δημιουργικότητά στη σταδιοδρομία σου ή στην εκτέλεση μιας εργασίας συνδέεται με άλλους ρόλους της ζωής σου; (π.χ. ελεύθερος χρόνος).
- Τα σημαντικά πρόσωπα για εσένα θεωρείς ότι επηρεάζουν τη δημιουργικότητά σου;
- Αισθάνεσαι ότι χρειάζεται να κάνεις κάτι για να βελτιώσεις τη δημιουργικότητά σου; Αν ναι τι θα μπορούσε να είναι αυτό;

6. Δεξιότητες «πλοήγησης» στην αγορά εργασίας

Οι άνθρωποι για να σχεδιάσουν τη σταδιοδρομία τους χρειάζεται να ασκήσουν αποτελεσματική επίδραση στο περιβάλλον τους και να αναπτύξουν διάφορες δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να διαχειριστούν τις νέες συνθήκες και να διεκδικήσουν μια θέση στην αγορά εργασίας. Οι δεξιότητες αυτές αναφέρονται σε **δεξιότητες αυτοπαρουσίασης, διεκδικητικότητας, ικανότητας προσαρμογής στην αλλαγή, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, δεξιότητες διαχείρισης του άγχους**, κλπ.

Οι δραστηριότητες που ακολουθούν απευθύνονται σε μαθητές, φοιτητές, ενήλικες και, γενικά, σε κάθε ενδιαφερόμενο προκειμένου να αναπτύξει τις απαραίτητες δεξιότητες που θα τον βοηθήσουν στη διαχείριση της σταδιοδρομίας του, στην επίτευξη των επαγγελματικών του στόχων καθώς και στην αποτελεσματική «πλοήγηση» του στην αγορά εργασίας.

Δεξιότητες αυτοπαρουσίασης

Δραστηριότητα 1: Προσομοίωση συνέντευξης επιλογής

(άσκηση κατάλληλη για ενήλικες)

Στόχος της άσκησης είναι τα άτομα να γνωρίσουν και να εξοικειωθούν με το περιβάλλον μιας συνέντευξης εργασίας, και, παράλληλα, να λάβουν ανατροφοδότηση για σημεία που θα μπορούσαν να βελτιώσουν (γλώσσα σώματος, προετοιμασία για «δύσκολες» ερωτήσεις, τόνος φωνής, οπτική επαφή, κ.α.).

1ο ΒΗΜΑ: Αναζητώ μια κατάλληλη για εμένα αγγελία επαγγελματικής θέσης.

2ο ΒΗΜΑ: Φαντάζομαι ότι με καλούν σε συνέντευξη για την υποψήφια θέση, δίνω στον εαυτό μου 5 λεπτά για να προετοιμαστεί και μπαίνω στο ρόλο του συνεντευξιζόμενου.

3ο ΒΗΜΑ: Επιλέγω ένα άτομο για να πάρει το ρόλο του συνεντευκτή του οποίου τη γνώμη εκτιμώ και η κριτική του θα είναι όσο το δυνατόν πιο αντικειμενική, δεν θα είναι, δηλαδή, ούτε ιδιαίτερα αυστηρή και επικριτική, αλλά ούτε θα εκφράζει υπερβολικό θαυμασμό.

4ο ΒΗΜΑ: Πραγματοποιώ με τον συνεντευκτή τη συνέντευξη εργασίας και λαμβάνω, στη συνέχεια, από αυτόν ανατροφοδότηση για σημεία που θα μπορούσα να βελτιώσω.

Δραστηριότητα 2: Παρουσίαση θέματος

(άσκηση κατάλληλη για μαθητές, φοιτητές & ενήλικες)

Στόχος της άσκησης είναι τα άτομα να αναπτύξουν δεξιότητες παρουσίασης και να συνειδητοποιήσουν και οι ίδιοι πώς λειτουργούν, πώς νιώθουν και πώς αντιδρούν όταν καλούνται να παρουσιάσουν κάτι.

1ο ΒΗΜΑ: Επιλέγω ένα θέμα που με ενδιαφέρει και γνωρίζω καλά.

2ο ΒΗΜΑ: Φαντάζομαι ότι θα παρουσιάσω το θέμα αυτό μπροστά σε ένα ακροατήριο. Δίνω στον εαυτό μου 5 λεπτά για να ετοιμάσω την παρουσίασή μου.

3ο ΒΗΜΑ: Επιλέγω ένα άτομο για να πάρει το ρόλο του ακροατή του οποίου τη γνώμη εκτιμώ και η κριτική του θα είναι όσο το δυνατόν πιο αντικειμενική, δεν θα είναι, δηλαδή, ούτε ιδιαίτερα αυστηρή και επικριτική, αλλά ούτε θα εκφράζει υπερβολικό θαυμασμό. Ενημερώνω τον ακροατή ότι δεν επιτρέπεται να παρέμβει κατά τη διάρκεια της παρουσίασης.

4ο ΒΗΜΑ: Πραγματοποιώ την παρουσίασή μου.

5ο ΒΗΜΑ: Ζητώ από το άτομο που έχει πάρει το ρόλο του ακροατή να μου δώσει ανατροφοδότηση σε σχέση με: (α) τη σαφήνεια, (β) την οργάνωση και τη δομή, (γ) το συναίσθημα, (δ) τον τόνο φωνής, (ε) την οπτική επαφή και (στ) τη γλώσσα του σώματος.

6ο Βήμα: Καταγράφω σε ένα χαρτί τις σκέψεις που έκανα για την παραπάνω διαδικασία και τα συναισθήματα που βίωσα.

Δεξιότητες διεκδικητικότητας

Η διεκδικητική συμπεριφορά προάγει την ισοτιμία στις ανθρώπινες σχέσεις, δίνοντας μας την ευκαιρία να υπερασπιστούμε τα συμφέροντά μας, να υπερασπιζόμαστε τους εαυτούς μας χωρίς άγχος, να εκφράζουμε με ειλικρίνεια και άνεση συναισθήματα και να ασκούμε τα προσωπικά μας δικαιώματα, χωρίς να αρνούμαστε τα δικαιώματα των άλλων (Αλμπέρτι & Έμμονς, 2006). Οι δαστάσεις, λοιπόν, της διεκδικητικότητας είναι οι εξής: (α) ισοτιμία στις ανθρώπινες σχέσεις, (β) υπεράσπιση των συμφερόντων μας (αναφέρεται στην ικανότητα που έχει κάποιος να αποφασίζει για τη σταδιοδρομία και τη ζωή του, να παίρνει πρωτοβουλίες και να εμπιστεύεται την κρίση του), (γ) υπεράσπιση του εαυτού μας (αναφέρεται στο δικαίωμα να λείει κάποιος όχι, να βάζει όρια, να εκφράζει και να υπερασπίζεται την άποψη του), και (δ) ειλικρινής έκφραση των συναισθημάτων. Από όλα τα παραπάνω φαίνεται ότι η διεκδικητικότητα είναι μια θετική έννοια που συνεισφέρει στην προσωπική μας ικανοποίηση, αλλά και στην ποιότητα των σχέσεών μας με τους άλλους.

Δραστηριότητα 1: Αποκτώντας θετική σκέψη (Bishop, 2007)

(άσκηση κατάλληλη για μαθητές, φοιτητές & ενήλικες)

Στόχος της άσκησης είναι να αναγνωρίσουμε τον τρόπο σκέψης που δεν είναι διεκδικητικός και να αρχίσουμε να σκεπτόμαστε πιο θετικά.

1ο ΒΗΜΑ: Παρουσιάζονται κάποιες προτάσεις που δεν έχουν διεκδικητικό περιεχόμενο.

2ο ΒΗΜΑ: Στη συνέχεια, προσπάθησε να τις μετατρέψεις/ επαναδιατυπώσεις δίνοντάς τους ένα νέο νόημα, πιο θετικό και αισιόδοξο, ώστε να εκφράζουν διεκδικητικότητα:

1) Πραγματικά θα έπρεπε να είχα τελειώσει την εργασία σήμερα.

2) Μακάρι να μην είχα φωνάξει στον προϊστάμενο

3) Θέλω, αλλά δεν μπορώ να πάω στο εξοχικό το Σαββατοκύριακο γιατί έχω πολλή δουλειά να κάνω / ή να ετοιμάσω μια εργασία για το σχολείο.

4) Γιατί να συμφωνήσω να κάνω αυτή τη δουλειά; Δεν υπάρχει περίπτωση να πάει καλά.

Η μετατροπή/ αναδιατύπωση θα μπορούσε να γίνει ως εξής:

1) Η φράση «θα έπρεπε» δημιουργεί ενοχές, ενώ υπονοείται ότι το άτομο δεν έχει δυνατότητα επιλογής. Θετικές διεκδικητικές δηλώσεις θα ήταν: «Θα μπορούσα σήμερα να τελειώσω την εργασία, αλλά επέλεξα να ασχοληθώ με κάτι άλλο (λ.χ. να δω τηλεόραση). Αύριο, όμως, επιλέγω να είναι από τα πρώτα πράγματα που θα κάνω».

2) Ο χρόνος δε γυρίζει πίσω και, επομένως, δεν έχει νόημα να παραπονιόμαστε για το παρελθόν. Ο καθένας είναι υπεύθυνος για τις πράξεις του και τα αποτελέσματά τους. Είναι, όμως, σημαντικό να μαθαίνουμε από τις εμπειρίες μας. Η φράση θα μπορούσε να διατυπωθεί ως εξής: «Από αυτό που έγινε σήμερα έμαθα... οπότε την επόμενη φορά θα...».

3) Το «δεν μπορώ» υπονοεί ότι δεν έχω δικαίωμα επιλογής και τον έλεγχο της ζωής μου, γεγονός που δεν ισχύει τις περισσότερες φορές. Η φράση αυτή θα μπορούσε να διατυπωθεί ως εξής: «Θέλω να πάω στο εξοχικό, αλλά για μένα είναι επίσης πολύ σημαντική η δουλειά/ ή η εργασία για το σχολείο που χρειάζεται να ετοιμάσω. Για αυτό επιλέγω αντί να πάω στο εξοχικό να μείνω στην πόλη και να εργαστώ/ή να ετοιμάσω την εργασία για το σχολείο, καθώς έχω φόρτο εργασίας».

4) Όταν κάποιος ξεκινάει να κάνει κάτι, πιστεύοντας ότι δε θα πάει καλά, αυξάνονται οι πιθανότητες τελικά να επαληθευθεί. Πρέπει το άτομο να βλέπει τις δύσκολες εργασίες ως πρόκληση και όχι ως πρόβλημα. Η φράση θα μπορούσε να γίνει ως εξής: «Η δουλειά αυτή είναι δύσκολη, αλλά θα τα καταφέρω και θα μάθω πολλά από αυτή την εμπειρία».

Δραστηριότητα 2: Παιχνίδια ρόλων

(άσκηση κατάλληλη για ενήλικες)

Στόχος της άσκησης είναι να αναπτύξουμε μια πιο διεκδικητική συμπεριφορά.

1ο ΒΗΜΑ: Διαβάζω προσεκτικά τα τρία παρακάτω σενάρια/ καταστάσεις:

- ένας συνάδελφος σου φεύγει νωρίς από τη δουλειά για να πάει για καφέ και σου ζητάει να τον καλύψεις για τρίτη φορά στον ίδιο μήνα – θέλεις αυτό να σταματήσει.
- δέχεσαι άδικη κριτική από το αφεντικό σου για το αποτέλεσμα μιας εργασίας που είχες αναλάβει.
- ένας συνάδελφος παρουσίασε ως δικό του το αποτέλεσμα της δικής σου εργασίας.

2ο ΒΗΜΑ: Καταγράφω σε ένα χαρτί τα συναισθήματα που βιώνω για κάθε σενάριο.

3ο ΒΗΜΑ: Επιλέγω κάποιον από το περιβάλλον μου για ένα παιχνίδι ρόλων, σε σχέση με τα τρία παραπάνω σενάρια, του οποίου τη γνώμη εκτιμώ και η κριτική του δεν θα αποτελέσει εμπόδιο, προκειμένου να διεκδικήσω αυτό που θέλω.

4ο ΒΗΜΑ: Ζητώ ανατροφοδότηση από το άλλο άτομο για το κατά πόσο η συμπεριφορά μου ήταν διεκδικητική και αποτελεσματική, έδειχνε δυναμισμό με την έκφραση του προσώπου, την ένταση της φωνής, τον τόνο της φωνής και την επιλογή των λέξεων,

χωρίς όμως να είναι επιθετική. Η ανατροφοδότηση πρέπει να εστιαστεί στα ακόλουθα: (α) τόνος και ρυθμός της φωνής, (β) συμφωνία λόγων, τρόπου ομιλίας και γλώσσας του σώματος, (γ) τάση για υπερβολές και γενικεύσεις, (δ) υπερβολική απολογία και συγκατάβαση, (ε) προσφορά εφαρμόσιμης εναλλακτικής συμβιβαστικής λύσης, (στ) αμηχανία.

Δεξιότητες ισορροπίας μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής

Δραστηριότητα 1: Ο κύκλος των ρόλων¹¹

(άσκηση κατάλληλη για ενήλικες)

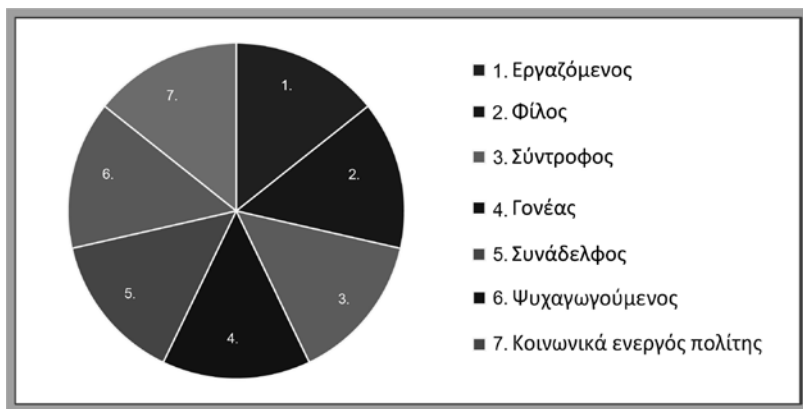
Στόχος της άσκησης είναι το άτομο να συνειδητοποιήσει ποιοι τομείς της ζωής του βρίσκονται εκτός ισορροπίας και να αναλάβει δράση για να επιτευχθούν οι αναγκαίες αλλαγές.

1ο ΒΗΜΑ: Φτιάχνω «τον κύκλο των ρόλων» (σχήμα 1) 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, (β) φίλος, (γ) γονέας, (δ) συνάδελφος, (ε) ψυχαγωγούμενος και (στ) κοινωνικά ενεργός πολίτης. Φυσικά, όμως, μπορεί να υπάρχουν διαφοροποιήσεις από άτομο σε άτομο.

2ο ΒΗΜΑ: Αξιολογώ τον βαθμό ικανοποίησης από την απόδοση 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 ικανοποίησης 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 εμένα το ιδανικό επίπεδο (καθώς κάποιοι τομείς είναι πιο σημαντικοί για τον κάθε έναν 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» (βλ. σελ. 20).



Σχήμα 1. Παράδειγμα κύκλου με τους ρόλους που αναλαμβάνει το άτομο.

Δραστηριότητα 2: Ο κύκλος της μέρας (χρησιμοποιείται εναλλακτικά με την δραστηριότητα 1, στην αντίστοιχη ενότητα)

(άσκηση κατάλληλη για φοιτητές & ενήλικες)

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.

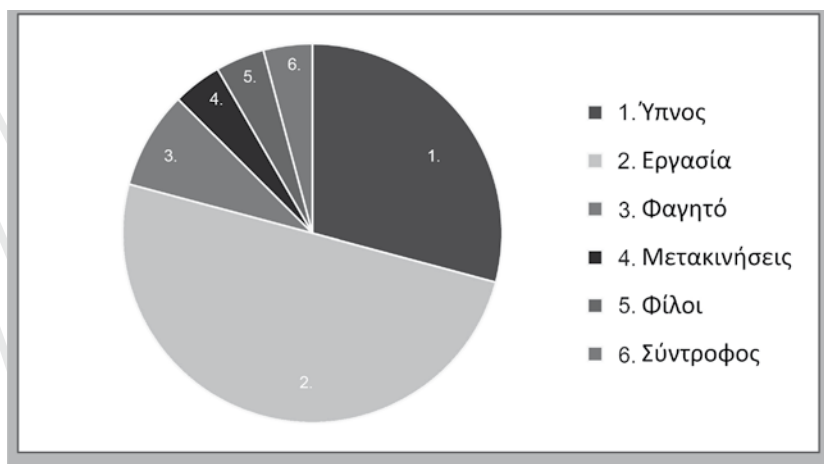
1ο ΒΗΜΑ: Φτιάχνω τον «κύκλο της μέρας» (βλ. σχήμα 2) που βρίσκεται μέσα στο πλαίσιο, στο τέλος της άσκησης και τον χωρίζω σε 24 τμήματα, όπου το κάθε τμήμα αντιπροσωπεύει τις ώρες μιας συνηθισμένης μέρας.

2ο ΒΗΜΑ: Εν συνεχεία, κόβω τον κύκλο στα 24 αυτά τμήματα και τα χωρίζω στις δραστηριότητες όπου αφιερώνω το χρόνο μου (λ.χ. στον ύπνο 7 ώρες, στην εργασία 12 ώρες, στο φαγητό 2 ώρες, στις διαδρομές/ μετακινήσεις 1 ώρα, στον ποιοτικό χρόνο με φίλους 1 ώρα, στον ποιοτικό χρόνο με τον/την σύντροφο 1 ώρα). Ένας άλλος τρόπος είναι να χρωματίσω με διαφορετικό χρώμα την κάθε δραστηριότητα. Με τον τρόπο αυτό έχω μια οπτικοποιημένη αναπαράσταση του τρόπου που περνάω τη μέρα μου και μπορώ να εντοπίσω τομείς που βρίσκονται εκτός ισορροπίας.

11. Η δραστηριότητα αυτή αποτελεί ελεύθερη προσαρμογή της άσκησης «Τροχός Ζωής». Για περισσότερες πληροφορίες βλ. http://www.thecoachingtoolscompany.com/free_resources/wheel-of-life-coaching-tool/

3ο ΒΗΜΑ: Σκέφτομαι ποια θα ήταν για εμένα η ιδανική κατανομή του χρόνου (καθώς κάποιοι τομείς είναι πιο σημαντικοί για τον κάθε έναν ανάλογα με τις προτεραιότητες του) και την αντιπαραβάλλω με την πραγματική κατανομή. Έτσι, εντοπίζω τομείς που χρειάζονται περισσότερη προσοχή.

4ο ΒΗΜΑ: Τέλος, σχεδιάζω ένα πλάνο δράσης για να αλλάξω την παρούσα κατάσταση. Σε αυτό το βήμα μπορώ να χρησιμοποιήσω τα χαρακτηριστικά του «έξυπνου στόχου» (βλ. σελ. 20).



Σχήμα 2. Παράδειγμα κύκλου της μέρας.

Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων

Δραστηριότητα 1: Ξεπερνώντας τα προβλήματα

(άσκηση κατάλληλη για μαθητές, φοιτητές & ενήλικες)

Κάθε άτομο ακολουθεί μία προσωπική διαδικασία λήψης απόφασης και συχνά στην επαγγελματική του πορεία αντιμετωπίζει εμπόδια κατά τη διαδικασία αυτή. Τα εμπόδια αυτά μπορεί να είναι επαναλαμβανόμενα μοτίβα ή να αλλάζουν, αναλόγως το είδος της απόφασης, τη χρονική στιγμή, τις εξωτερικές συνθήκες κτλ.

Στόχος της άσκησης είναι: α) η αναγνώριση των εμποδίων που προκύπτουν κατά την υλοποίηση των αποφάσεων, β) ο προβληματισμός για τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τα επαγγελματικά εμπόδια, γ) η ανάπτυξη μιας πιο αισιόδοξης οπτικής για τις καταστάσεις, αναπτύσσοντας μια πιο λειτουργική συμπεριφορά.

1ο ΒΗΜΑ: Διαβάζω προσεκτικά το παρακάτω σενάριο:

«Ο Γιώργος είναι 25 ετών, απόφοιτος Λυκείου, και μένει με τους γονείς του που είναι συνταξιούχοι. Μέχρι πρόσφατα εργαζόταν ως γραμματέας σε ένα ασφαλιστικό γραφείο, το οποίο έκλεισε και πλέον είναι άνεργος. Το όνειρο του είναι να βρει δουλειά ως αθλητικός δημοσιογράφος».

2ο ΒΗΜΑ: Εντοπίζω και καταγράφω τα εμπόδια που αντιμετωπίζει ο Γιώργος για να φτάσει στο στόχο του και φτιάχνω μια λίστα με πιθανούς τρόπους με τους οποίους μπορεί κάποιος να ξεπεράσει τα συγκεκριμένα εμπόδια. Σκέφτομαι τι είναι λειτουργικό και τι όχι.

Ακολουθεί ένα παράδειγμα:

Πρόβλημα	Λύση
Δεν έχω την κατάλληλη κατάρτιση	Επιμόρφωση/ κατάρτιση στην αθλητική δημοσιογραφία
Δεν ξέρω πώς να ψάξω για εργασία	Άσκηση σε τεχνικές αναζήτησης εργασίας
Δεν έχω καθόλου γνωστούς στο χώρο αυτό	Άσκηση στην ανάπτυξη κοινωνικού δικτύου και στην απόκτηση ενεργητικού τρόπου ζωής
Έχασα τη δουλειά μου και έχω άμεσες οικονομικές ανάγκες	Αναζήτηση περιστασιακής εργασίας

Δραστηριότητα 2: Καταιγισμός ιδεών (Brainstorming)

(άσκηση κατάλληλη για μαθητές, φοιτητές & ενήλικες)

Στόχος της άσκησης είναι η αναγνώριση ότι κάθε πρόβλημα μπορεί να έχει πολλαπλές λύσεις, β) η ανάδειξη νέων τρόπων σκέψης.

1ο ΒΗΜΑ: Σκέφτομαι μια προβληματική κατάσταση, αξιοποιώντας στοιχεία της επικαιρότητας.

2ο ΒΗΜΑ: Στη συνέχεια, καταγράφω πιθανές λύσεις.

3ο ΒΗΜΑ: Αξιολογώ τις παραπάνω πιθανές λύσεις ως προς το αν είναι εφαρμόσιμες, σε ποιο βαθμό λύνουν το πρόβλημα, αν απαιτούν να πληρούνται άλλες προϋποθέσεις, αν είναι χρονοβόρες, κ.α.

4ο ΒΗΜΑ: Μοιράζομαι τι ιδέες μου με την οικογένειά μου, με τους φίλους μου, τους συναδέλφους μου.

Δεξιότητες διαχείρισης άγχους

Άσκηση: Πώς ηρεμώ τον εαυτό μου

(άσκηση κατάλληλη για μαθητές, φοιτητές & ενήλικες)

Σκοπός της άσκησης είναι να καταγραφούν τα συναισθήματα που μπορεί να προκαλούν τα απροσδόκτα γεγονότα στη σταδιοδρομία και να αναδειχθούν οι τρόποι που μπορεί κανείς να διαχειριστεί την αντιξοότητα, την αλλαγή ή την ευκαιρία.

1ο ΒΗΜΑ: Παρατήρησε τις παρακάτω εικόνες ατόμων που βιώνουν έντονα συναισθήματα εξαιτίας κάποιας αλλαγής που συνέβη στη σταδιοδρομία τους και για την οποία δεν ήταν προετοιμασμένοι.



2ο ΒΗΜΑ: Σκέψου από τη δική σου εμπειρία στρατηγικές τις οποίες επιστράτευες κατά το παρελθόν προκειμένου να διαχειριστείς συγκεκριμένα συναισθήματα.

3ο ΒΗΜΑ: Γράψε σε ένα χαρτί τα οφέλη από τη χρήση στρατηγικών που επιστράτευες για να διαχειριστείς με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα τις εκάστοτε απροσδόκτες αλλαγές. Μειώνοντας την ένταση του συναισθήματος θα μπορείς να προβαίνεις σε πιο κατάλληλες για εσένα επιλογές.

Δεξιότητες προσαρμογής στην αλλαγή

Άσκηση: Εμπόδια και γέφυρες¹² (άσκηση κατάλληλη για μαθητές, φοιτητές & ενήλικες)

Σκοπός της άσκησης είναι να προσδιορίσεις εκείνους τους παράγοντες που σε βοηθούν να αντιμετωπίσεις την αλλαγή στη ζωή σου.

1ο ΒΗΜΑ: Στη δεξιά στήλη του παρακάτω πίνακα κατάγραψε τις *γέφυρες*, δηλαδή τις δεξιότητες, τα προσόντα, την κατάρτιση, την εμπειρία, τις επαφές τη γνώση, την υποστήριξη από ανθρώπους και τα προσωπικά χαρακτηριστικά που θα σε βοηθήσουν να διαχειριστείς την αντιξοότητα, την αλλαγή ή την ευκαιρία που μπορεί να παρουσιαστεί στη σταδιοδρομία σου.

2ο ΒΗΜΑ: Στη συνέχεια στην αριστερή στήλη κατάγραψε τα *εμπόδια*, που θεωρείς ότι θα σε εμποδίσουν να αντιμετωπίσεις την αλλαγή στη ζωή σου.

3ο ΒΗΜΑ: Θα μπορούσε κάποια από τις *γέφυρες* να σε βοηθήσει να υπερνικήσεις ένα *εμπόδιο*;

Εμπόδια	Γέφυρες

12. Λεπτομέρειες για την άσκηση «Εμπόδια και γέφυρες» βλ. στο Nathan & Hill (2006). *Επαγγελματική Συμβουλευτική: Η συμβουλευτική προσέγγιση της επαγγελματικής επιλογής και σταδιοδρομίας*. Αθήνα: Μεταίχμιο (σελ. 144-153).

7. Δεξιότητες ζωής και σταδιοδρομίας

Δραστηριότητα 1: Real Game - Οραματίσου το μέλλον σου παίζοντας!

(Δραστηριότητα κατάλληλη για εφήβους – μαθητές)

Ο σχεδιασμός της σταδιοδρομίας είναι μια περίπλοκη και εξελικτική διαδικασία, η οποία επηρεάζεται από πολλούς και διαφορετικούς παράγοντες. Μια και η επαγγελματική σου ζωή θα επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό όλες τις πτυχές της ζωής σου ως ενήλικα, είναι πολύ βοηθητικό να προσπαθήσεις να οραματιστείς πως θα είναι η ζωή σου ασκώντας ένα συγκεκριμένο επάγγελμα παίζοντας ένα παιχνίδι.



Τί είναι το Real Game;

Το **Real Game** είναι ένα πρωτοποριακό διαδραστικό ηλεκτρονικό “παιχνίδι” ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας, το οποίο πρωτοαναπτύχθηκε στον Καναδά και χρησιμοποιείται σήμερα σε πάνω από 10 χώρες παγκοσμίως. Είναι φιλικό και εύκολο στη χρήση καθώς έχει κατασκευαστεί για εφήβους ηλικίας 15-18 και 12-15 ετών και δεν απαιτεί εξειδικευμένες γνώσεις. Παίζοντας το παιχνίδι καλείσαι να υποδυθείς έναν ενήλικο χαρακτήρα με ένα συγκεκριμένο επαγγελματικό, και όχι μόνο, προφίλ. Με τον τρόπο αυτό έρχεσαι αντιμέτωπος/η με καταστάσεις, προκλήσεις και ευκαιρίες που αντιμετωπίζουν όλοι οι ενήλικες και διευκολύνεσαι στον σχεδιασμό της εκπαιδευτικής και επαγγελματικής σου πορείας και στη μετάβασή σου στον κόσμο των ενηλίκων. Δεν υπάρχει κάποιο κόστος για να παίξεις, το Real Game είναι δωρεάν. Θα το βρεις στη Διαδικτυακή Διαδραστική Πύλη Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού του ΕΟΠΠΕΠ www.eopppep.gr/teens

Παίξε το Real Game! Σύνθημα: Όνειρα – Στόχοι – Σχέδια – Δράση!

- Όπως όλα τα παιχνίδια, το Real Game έχει τους όρους του και τις βασικές του αρχές, που είναι: 1. Η αλλαγή είναι συνεχής, 2. Η μάθηση είναι δια βίου, 3. Επικεντρώσου στο ταξίδι, 4. Στηρίξου στους συμμάχους σου, 5. Ακολούθησε την καρδιά σου!
- Μπορείς να παίξεις το Real Game μόνος/η σου, χρησιμοποιώντας αρκετές δραστηριότητες για να σε βοηθήσουν να διερευνήσεις τις επιθυμίες και τους στόχους σου για το μέλλον.
- Είναι επίσης πολύ ενδιαφέρον να παίξεις το παιχνίδι με τους συμμαθητές σου, με τους γονείς σου, τα αδέρφια σου και τους φίλους σου. Οι γονείς σου ή κάποιοι ενήλικες του οικείου περιβάλλοντός σου, μπορούν να σε βοηθήσουν αναθέτοντάς σου επιλεγμένες δραστηριότητες και στη συνέχεια μπορείτε να συζητήσετε μαζί θέματα της καθημερινής ενήλικης και επαγγελματικής ζωής.
- Όλο το ταξίδι διαρκεί περίπου 15-25 ώρες.
- Υποδέσσαι ένα μοναδικό, ανεξάρτητο ώριμο άτομο 10-15 χρόνια μετά, με πολλούς ρόλους και αρμοδιότητες.
- Έχεις ένα σπίτι, δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, χόμπι ευθύνες— μια ζωή!
- Έχεις συγκεκριμένες μαθησιακές εμπειρίες, δεξιότητες και ικανότητες.
- Ψάχνεις αγγελίες, φτιάχνεις το βιογραφικό σου σημείωμα, αναζητάς και βρίσκεις δουλειά.
- Διαχειρίζεσαι το χρόνο και τα χρήματα σου, σχεδιάζεις διακοπές, ψάχνεις για δουλειά, αντιμετωπίζεις την απόλυση από τη δουλειά σουκαι πολλές άλλες καθημερινές προκλήσεις!

Πάρε μια «γεύση» μέσα από τις δραστηριότητες του Real Game.....

Τόσα Πολλά να Κάνω ...και μόλις 168 ώρες την εβδομάδα για να τα κάνω όλα!

Επέλεξε από τα παραδείγματα δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου από κάτω ή φτιάξε λίστα με τις δικές σου προτιμήσεις

Αθλήματα & Αναψυχή Ποδηλασία, κολύμβηση, αθλήματα, τένις, ποδόσφαιρο, χορός, ψάρεμα, ταξίδια... Η Επιλογή μου: _____	Ημι-απασχόληση Συμβουλευτική, κέντρος παζ... Η Επιλογή μου: _____	Διασκέδαση Ταινίες, συναντήσεις, εκθέσεις, θέατρο, παρακολούθηση αθλητικών αγώνων... Η Επιλογή μου: _____
Χαλάρωση Ανάγνωση, επιτραπέζιοι, τράβλεμα, τζόκι, παιχνίδια υπολογιστή, καταγραφή της ζωής... Η Επιλογή μου: _____	Οικογένεια & Φίλοι Κοινωνικοποίηση, συζήτηση οικογενειακών θεμάτων, φαντασία... Η Επιλογή μου: _____	Εθελοντική Εργασία Νοσοκομείο, περιβαλλοντική ομάδα, πολιτικό κόμμα, προστασία ζωών, στήριξη ηλικιωμένων... Η Επιλογή μου: _____

Φύλλο Εργασίας Δαπανών

Όνομα: _____ Εργασία: _____

Κατάγραψε ακολούθως τα μηνιαία σου έξοδα. ΜΗΝ συμπεριλάβεις έξοδα τα οποία πληρώθηκαν ως κράτηση στο μισθό σου (πχ., φόροι).

Εξόδα	Πληρωμές ενσκήνιου ή μηνιαίου στεγαστικού δανείου	€
Έξοδα Διαβίωσης	Λογαριασμοί Σπιτιού: Ηλεκτρικό, θέρμανση, τηλέφωνο, φυσικό αέριο, επισκευές, βελτιώσεις, ασφάλεια πυρκαγιάς/σεισμού κτλ. (30% των μηνιαίων αμοιβών)	€ + €
Κόστος Μετακίνησης	Μηνιαίες Αμοιβές οχημάτων ή άλλα έξοδα μετακίνησης	€ + €
Άλλα Κόστη (οχι-νοικοκυριά)	Συντήρηση οχημάτων: 25% των μηνιαίων αμοιβών (προηγούμενη γραμμή) θα πρέπει να καλύπτουν τα καύσιμα, ασφάλεια, φορολογία και επισκευές για κάθε όχημα που έχεις	€ + €
	Ασφάλεια, όπως υγείας, αναπηρίας κτλ συνταξιοδότησης προσωπικό πλάνο συνταξιοδότησης, ιατρικά και φαρμακευτικά έξοδα συμμετρία (10% του μισθού εισοδήματος)	€ + €

Τελειώσες το Real Game! Ας κάνεις τώρα έναν απολογισμό από το ταξίδι!

Αφού ολοκληρώσεις το Real Game στη Διαδικτυακή Διαδραστική Πύλη Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού του ΕΟΠΠΕΠ www.eopppep.gr/teens , επιστρέφοντας στο παρόν σου, σκέψου και κατέγραψε παρακάτω τα συμπεράσματά σου σχετικά με τα εξής:

- Τι ανακάλυψες για τις αξίες σου, τις προτεραιότητες σου, τον τρόπο που λαμβάνεις σημαντικές αποφάσεις για σένα;

.....

.....

.....

.....

.....

- Τι ρόλο παίζουν οι δεξιότητες, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και η επίδραση του περιβάλλοντος στο σχεδιασμό της σταδιοδρομίας ; Εσύ ποια δυνατά σου σημεία θα αξιοποιήσεις ;

.....

.....

.....

.....

.....

- Τι ρόλο παίζει το επάγγελμα που θες να κάνεις στην καθημερινότητα και στον τρόπο ζωής σου; Πως σκέφτεσαι να διατηρήσεις την ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής και προσωπικής σου ζωής;

.....

.....

.....

.....

.....

- Πόσο σημαντική είναι η αναζήτηση και αξιοποίηση των πληροφοριών σχετικά με τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές ευκαιρίες;

.....

.....

.....

.....

.....

- Πόσο σημαντική μπορεί να είναι η επιτυχία στο σχολείο προκειμένου να επιτύχεις αργότερα τα όνειρά σου ως ενήλικας και γιατί; Πως συνδέεται αυτό με τα προσωπικά σου σχέδια;

.....

.....

.....

.....

.....

- Πως θα σχεδιάσεις τα επόμενα βήματά σου ώστε να εξελίξεις τη ζωή του με τον τρόπο που ονειρεύεσαι?

.....

.....

.....

.....

.....

Δραστηριότητα 2: Ανάδειξε τα επιτεύγματά σου!**Φτιάξε τον Ατομικό σου Φάκελο Δεξιοτήτων (e-Portfolio)***(δραστηριότητα κατάλληλη για εφήβους και νέους)*

Προκειμένου να επιτύχεις τους επαγγελματικούς σου στόχους δεν αρκεί μόνο να αναβαθμίζεις συνεχώς τις γνώσεις και τις δεξιότητές σου αλλά και να μπορείς να τις αναδεικνύεις με τρόπο ελκυστικό σε όποιον μπορεί να τις χρειάζεται και να θέλει να τις αξιοποιήσει.

Μη σκεφτείς ότι είσαι πολύ νέος/νέα και δεν έχεις σημαντικά πράγματα να παρουσιάσεις. Είναι σίγουρο ότι έχεις ασχοληθεί με αντικείμενα και δραστηριότητες, εντός και εκτός του σχολείου, που σε μεγάλο βαθμό σε έχουν κάνει τον άνθρωπο που είσαι τώρα και που αξίζει να παρουσιάσεις.

Ο καλύτερος και πιο καινοτόμος τρόπος

για να οργανώσεις και να προβάλεις τις γνώσεις, τις δεξιότητες, τις ικανότητες και τα επιτεύγματά σου είναι η δημιουργία του ατομικού φακέλου προσόντων, portfolio και μάλιστα σε ψηφιακή μορφή. (e-portfolio)

Τι είναι το e-portfolio?

- Το e-portfolio δεν περιλαμβάνει απλή καταγραφή των γνώσεών σου, όπως ένα συνηθισμένο βιογραφικό σημείωμα. Είναι ένας φάκελος στον οποίο περιλαμβάνεις τα επιτεύγματά και τις εμπειρίες σου, καθώς και τις δεξιότητες που έχεις αποκτήσει μέσα από τις διάφορες δραστηριότητες στις οποίες έχεις κατά καιρούς εμπλακεί.
- Όσα αναφέρεις για σένα στο e-portfolio συνοδεύονται από συγκεκριμένα αποδεικτικά στοιχεία. Θα ανακαλύψεις ότι είναι εξαιρετικά δημιουργική η διαδικασία αναζήτησης και επιλογής τους (φωτογραφίες, video, αναμνηστικά).
- Ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα του e-portfolio είναι ότι μπορείς να το έχεις πάντα μαζί σου, π.χ. σε ένα USB ή στο λάπτοπ σου.
- Μπορείς να το ανεβάσεις στην προσωπική σου σελίδα ή να το παρουσιάσεις σε κάποια συνέντευξη σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής σου.
- Καθώς το e-portfolio είναι το «πορτραίτο» της προσωπικής εξέλιξης και ανάπτυξης, είναι προφανές ότι θα πρέπει να αλλάζει σε τακτά διαστήματα αφαιρώντας ή προσθέτοντας στοιχεία ανάλογα με την πορεία της ζωής σου.

Φτιάξε το e-portfolio σου!

- Στη Διαδικτυακή Διαδραστική Πύλη Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού του ΕΟΠΠΕΠ www.eopppep.gr/teens, θα βρεις την ειδική εφαρμογή για τον ατομικό φάκελο δεξιοτήτων και πολλές χρήσιμες οδηγίες για να ξεκινήσεις. Εγκατέστησε στον υπολογιστή σου το σχετικό ψηφιακό εργαλείο (δωρεάν).
- Στην Πύλη θα βρεις ένα παράδειγμα συμπληρωμένου ατομικού φακέλου που θα σου δώσει ιδέες για το πώς θα σκεφτείς για να συμπληρώσεις το δικό σου e-portfolio. Δεν απαιτεί εξειδικευμένες γνώσεις προκειμένου να το συμπληρώσεις. Αποφάσισε απλά πώς θέλεις να προβάλεις τον εαυτό σου μέσα από αυτό και τι εικόνα να έχει.
- Συγκέντρωσε όλα τα στοιχεία που θέλεις να παρουσιάσεις και επέλεξε τα περισσότερο αντιπροσωπευτικά. Οργάνωσε τα στοιχεία με τα αποδεικτικά τους. Φρόντισε ιδιαίτερα τη συνοχή τους, αλλά και τον τρόπο που θα τα παρουσιάσεις. Τα στοιχεία που θα επιλέξεις να συμπεριλάβεις στο e-portfolio σου είναι σημαντικό να προβάλουν τις δεξιότητες που διαθέτεις, επικοινωνιακές, ψηφιακές, γλωσσικές, μαθηματικές κ.ά. Σκέψου δημιουργικά και προσπάθησε να συμπεριλάβεις διαφορετικού είδους αρχεία σαν αποδεικτικά των στοιχείων που αναφέρεις (κείμενο, εικόνα, αρχείο ήχου, video, ιστοσελίδες κλπ.).

Δραστηριότητα Προετοιμασίας e – portfolio: «Είμαι υπερήφανος για.....»

Σε προηγούμενη άσκηση (σελ. 28-29) συμπλήρωσες μια λίστα με επιτεύγματα, με βάση αυτή τη λίστα, την οποία μπορείς να εμπλουτίσεις με άλλα επιτεύγματα από την επαγγελματική, προσωπική, μαθητική ή φοιτητική σου ζωή, σου προτείνουμε να κάνεις την παρακάτω δραστηριότητα που θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις τον τρόπο με το οποίον δημιουργούμε το e-portfolio.

- Σκέψου 1 επίτευγμα στη ζωή σου (π.χ. μικρές ή μεγάλες, επαγγελματικές ή προσωπικές επιτυχίες), που σε κάνει να νιώσεις υπερήφανος/η. Αυτό μπορεί να είναι κάτι που έχεις κάνει, κάτι που έχεις επιτύχει ή δημιουργήσει μόνος/η σου, μια σημαντική απόφαση που έχεις λάβει, κλπ.
- Εξερεύνησε το επίτευγμα αυτό. Τι έκανες στην πραγματικότητα; Τι οδήγησε στην επίτευξη; Τι συνέβη μετά; Πως σχετίζεται το επίτευγμα με άλλες πτυχές της ζωής σου; Ποιες δεξιότητες δείχνει ότι διαθέτεις; Ποια προσόντα ή ικανότητες/δεξιότητές σου σχετίζονται με αυτό το επίτευγμα;
- Προσπάθησε να βρεις αποδείξεις για το επίτευγμα σου, π.χ. ένα έγγραφο, μια φωτογραφία, μια αναφορά από κάποιον άλλο, ένα πιστοποιητικό δίπλωμα, ένα προϊόν κλπ.

Επίτευγμα

Σχόλια

Αποδεικτικά

Έφτιαξες το e – portfolio σου!

Αφού ολοκλήρωσες το **e – portfolio σου** με το ψηφιακό εργαλείο της Διαδικτυακής Διαδραστικής Πύλης Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού του ΕΟΠΠΕΠ www.eoppep.gr/teens, σκέψου και κατέγραψε παρακάτω τα συμπεράσματά σου σχετικά με τα εξής:

Πως σκοπεύεις να το χρησιμοποιήσεις ;

Κάθε πότε σκοπεύεις να ανανεώνεις το e – portfolio σου ;

Βιβλιογραφία

- Αλμπέρτι, Ρ. Ε., & Έμμονς, Μ. Λ. (2006). *Δικαίωμά σας! Ένας οδηγός για περισσότερο ισότιμες σχέσεις* (2^η έκδοση). Αθήνα: Πατάκη.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. USA: Freeman & Company.
- Bimrose, J., Brown, A., Barnes, S.A., & Hughes, D. (2011). *Evidence Report 35. The role of career adaptability in skills supply*. Warwick Institute for Employment Research. University of Warwick.
- Bimrose, J., & Hearne, L. (2012). Resilience and career adaptability: Qualitative studies of adult career counselling. *Journal of Vocational Behavior*, 81 (3), 338- 344. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2012.08.002>.
- Bishop, S. (2007). *Develop Your Assertiveness* (2nd ed.). London and Philadelphia: Kogan Page.
- European Lifelong Guidance Policy Network (2012). *European Lifelong Guidance Policies: Progress Report 2011–12. A Report on the Work of the European Lifelong Guidance Policy Network 2011–2012*.
- Ford, M. E., & Smith, P. R. (2007). Thriving With Social Purpose: An Integrative Approach to the Development of Optimal Human Functioning. *Educational Psychologist*, 42(3), 153-171. doi: 10.1080/00461520701416280.
- Fugate, M. (2006). Employability in the new millennium. Στο J. H. Greenhaus & G. A. Callanan (Eds.) *Encyclopaedia of Career Development* (σελ. 267-270). SAGE.
- Hall, D. T. (2004). The protean career: A quarter-century journey. *Journal of Vocational Behavior*, 65, 1–13. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2003.10.006>.
- Hearne, L. (2010). *Measuring individual progression in adult guidance: As Irish case study*. Waterford: Waterford Institute of Technology.
- Καραβία, Α. (2012). *Μπορεί το μέλλον να είναι καλύτερο από το παρόν; Η εφαρμογή του μοντέλου Επαγγελματικής Συμβουλευτικής TSP (Thriving with Social Purpose) στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Εισήγηση στο Γ΄ Κυπρο-Ελλαδικό Συνέδριο Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής. Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία, 7-8/12/2012*.
- Krumboltz, J. D., & Levin, A. S. (2004). *Luck is no accident*. CA: Impact Publishers.
- Krumboltz, J. D. (2009). The Happenstance Learning Theory. *Journal of Career Assessment*, 17(2), 135-154.
- Nathan, R. & Hill, L. (2006). *Επαγγελματική Συμβουλευτική: Η συμβουλευτική προσέγγιση της επαγγελματικής επιλογής και σταδιοδρομίας* Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Plimmer, G. (2012). Adult career counseling using possible selves- A quasi-experimental field study in naturalistic settings. *Journal of Career Assessment*, 20(1), 53-70. doi: 10.1177/1069072711417164.
- Rottinghaus, P. J., Day, S. X., & Borgen, F. H. (2005). The career futures inventory: A measure of career-related adaptability and optimism. *Journal of Career Assessment*, 13, 3–24.
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., & van Vianen, A. E. M. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 239-250. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2009.04.004>.
- Segers, J., Inceoglu, I., Vloeberghs, D., Bartram, D., Henderickx, E. (2008). Protean and boundaryless careers: A study on potential motivators. *Journal of Vocational Behavior*, 73, 212-230. doi: 10.1016/j.jvb.2008.05.001.
- Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Δ. (2004). Η Συμβουλευτική και ο Επαγγελματικός Προσανατολισμός στη Σύγχρονη Εποχή: Τάσεις και Προοπτικές. *Νέα Παιδεία*, 112, 159- 173.
- Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Δ., Αργυροπούλου, Κ., Δρόσος, Ν., Μικεδάκη, Κ., & Τσακανίκα Ρ. (2012). Αποχαιρετώντας τη μονιμότητα και οδεύοντας στην επαγγελματική προσαρμοστικότητα: Πρόγραμμα ανάπτυξης δεξιοτήτων. *Εισήγηση στο Γ΄ Κυπρο-Ελλαδικό Συνέδριο Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής. Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία, 7-8/12/2012*.
- Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Δ., Μυλωνάς, Κ., & Αργυροπούλου, Κ. (2012). «Μελέτη της αυτοαποτελεσματικότητας στον σχεδιασμό σταδιοδρομίας σε μια εποχή αλλαγών στην αγορά εργασίας: Μια νέα διάσταση στη επαγγελματική συμβουλευτική». Εισήγηση στο 4^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, ΕΛΨΕ- Κλάδος Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης- Θεσσαλονίκη, 1-4/11/2012.
- Sidiropoulou-Dimakakou, D., Mylonas, K., & Argyropoulou, K. (2012). «Perceived Self-Efficacy in Career: A New Scientific and Research Approaches in Career Guidance and Counseling for Sustainable Employment». Ανηρτημένη εργασία στο Διεθνές συνέδριο Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού της International Association for Educational and Vocational Guidance, Μανχάιμ, 3-6/9/2012.

Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Διά Βίου Διαχείρισης Σταδιοδρομίας:

Ασκήσεις και δραστηριότητες για μαθητές, φοιτητές, νέους, και ενήλικες

Η έκδοση αυτή του Εθνικού Οργανισμού Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ) - Κέντρου EUROGUIDANCE της Ελλάδας, εποπτευόμενου φορέα του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων, αποτελεί παραδοτέο του έργου: Εκπόνηση επιστημονικού υποστηρικτικού υλικού και υλοποίηση προγράμματος ενημέρωσης – ευαισθητοποίησης συμβούλων επαγγελματικού προσανατολισμού στο αντικείμενο «Ανάπτυξη Δεξιοτήτων δια βίου διαχείρισης σταδιοδρομίας». Το έργο υλοποιήθηκε με την επιστημονική εποπτεία της Καθηγήτριας Δέσποινας Σιδηροπούλου – Δημακάκου και τη συνεργασία διακεκριμένων επιστημόνων και συνεργατών του Κέντρου Έρευνας & Αξιολόγησης στην Επαγγελματική Συμβουλευτική (ΚΕΑΕΣ) του Τμήματος Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων δια βίου διαχείρισης σταδιοδρομίας (career management skills) έχει τεθεί στο επίκεντρο των Ευρωπαϊκών προτεραιοτήτων, προκειμένου να ενισχυθεί η απασχολησιμότητα των πολιτών κάθε ηλικίας και η ετοιμότητά τους να διαχειριστούν τα θέματα της σταδιοδρομίας τους σε όλες τις φάσεις των κομβικών μεταβάσεων της ζωής τους.

Το εγχειρίδιο «Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Δια Βίου Διαχείρισης Σταδιοδρομίας: Ασκήσεις και δραστηριότητες» απευθύνεται σε μαθητές, φοιτητές, νέους και ενήλικες που σχεδιάζουν την επαγγελματική τους πορεία. Περιέχει, σε απλή και κατανοητή γλώσσα, βασικές πληροφορίες για την έννοια και τη χρήση των δεξιοτήτων δια βίου διαχείρισης της σταδιοδρομίας καθώς και ασκήσεις και δραστηριότητες δημιουργικής μάθησης, οι οποίες έχουν ως στόχο να σας βοηθήσουν να καλλιεργήσετε τις δεξιότητες αυτές.

Αυτή η πρωτοβουλία της έκδοσης συμπληρώνεται από δυο ακόμα εγχειρίδια με υλικό που απευθύνεται σε συμβούλους σταδιοδρομίας και στοχεύει να υποστηρίξει το έργο τους στις περιπτώσεις που κληθούν να υποστηρίξουν συμβουλευτικά κάθε ενδιαφερόμενο σε θέματα διαχείρισης της σταδιοδρομίας.

© ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ
ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ (ΕΟΠΠΕΠ), 2013

ISBN 978-960-98476-4-3

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ
ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.)

Διεύθυνση Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού
Λεωφόρος Εθνικής Αντιστάσεως 41, Νέα Ιωνία, 14234, Αττική
Τηλ. 210 2709175 guidance@eopppep.gr
www.eopppep.gr

Η έκδοση αυτή χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.
Η παρούσα δημοσίευση δεσμεύει μόνο το συντάκτη της και η Επιτροπή
δεν ευθύνεται για τυχόν χρήση των πληροφοριών που παρέχονται σε αυτήν.