



Εφηβεία:

Επαγγελματικός Προσανατολισμός - Ο ρόλος της αυτογνωσίας και της στοχοθεσίας

Αριστέιδης Λορέντζος

Ψυχολόγος - Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού (M.Sc.)

Γραφείο Διασύνδεσης ΕΚΠΑ



<https://www.linkedin.com/in/arislorentzos/>



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Εφηβεία ⇒ Περίοδος αλλαγών...

Έντονη ορμονική δραστηριότητα

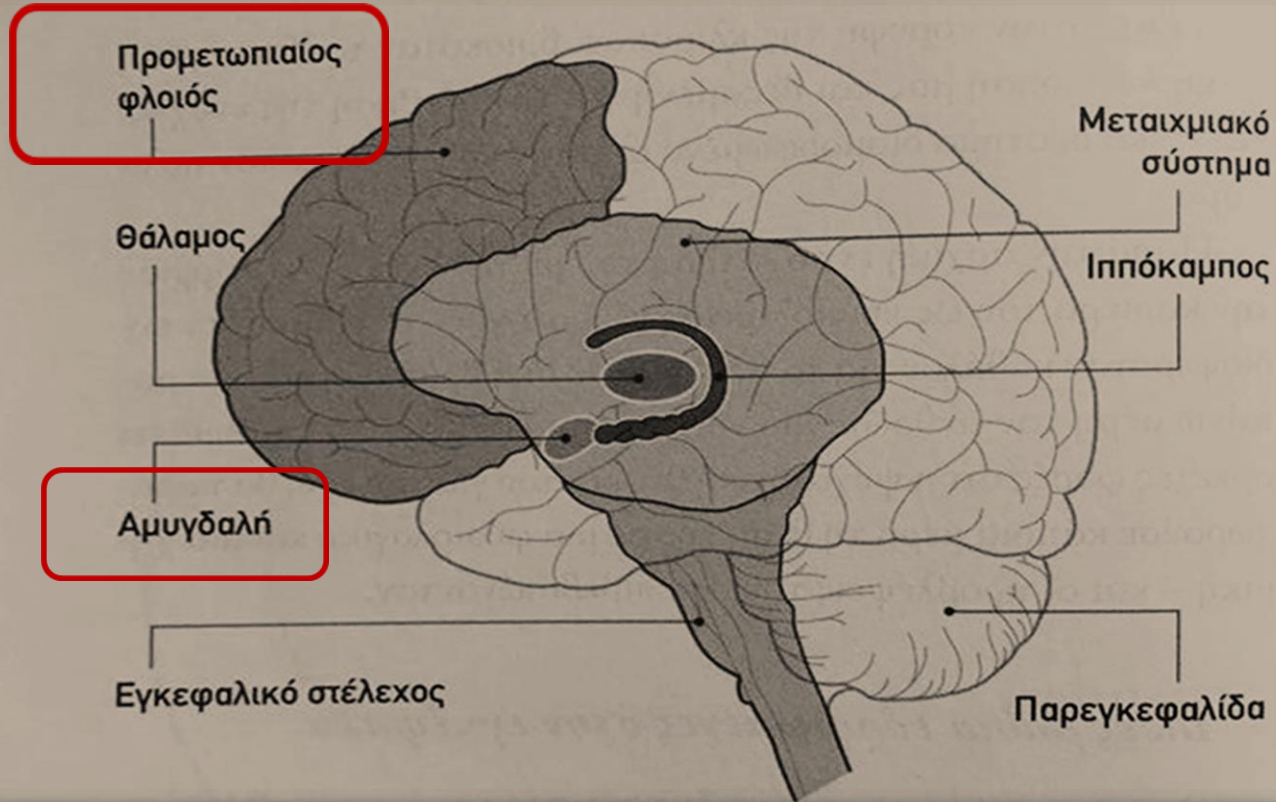
Ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος

Δευτερογενή χαρακτηριστικά του φύλου

Γνωσιακές και ψυχοκοινωνικές μεταβολές



Εφηβικός Εγκέφαλος & Συμπεριφορά



Βασικά χαρακτηριστικά εφηβείας

- **Αμφισβήτηση** ενηλίκων/μη συμμόρφωση
- **Ευαλωτότητα** σε υπερβολές & βραχυπρόθεσμες αμοιβές
- «**Προσωπικός μύθος**», προσκόλληση στον παρόντα χρόνο
- **Συγκεκριμένη σκέψη**
- **Πειραματισμός**



“

«Ο καλύτερος τρόπος για να προβλέψεις το μέλλον είναι να το δημιουργήσεις»

Αβραάμ Λίνκολν, 1809-1865, 16^{ος} Πρόεδρος Η.Π.Α.

● Επαγγελματικά ενδιαφέροντα i

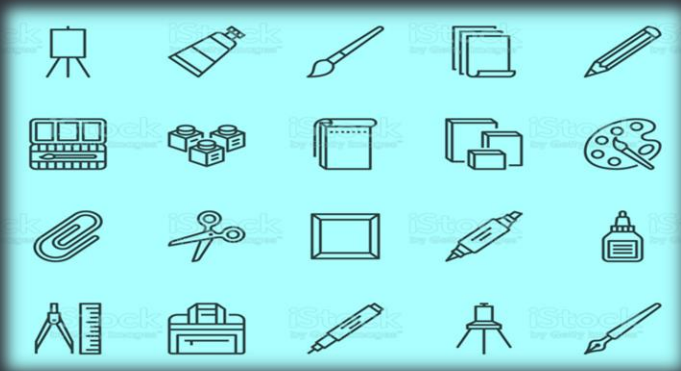
Τα ενδιαφέροντα μπορούν να οριστούν ως «καταστάσεις, δραστηριότητες και πράγματα που μας αρέσουν και μας προσφέρουν ευχαρίστηση. Εκδηλώνονται μέσα από δραστηριότητες που ακολουθούμε, αντικείμενα στα οποία προσδίδουμε αξία και σε ό,τι βρίσκουμε διασκεδαστικό, ελκυστικό ή προκλητικό».

(Crites, 1999)



● Επαγγελματικά ενδιαφέροντα ii

Τα ενδιαφέροντα, όπως και τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, που εκδηλώνονται κατά την παιδική ηλικία και την πρώιμη εφηβεία είναι συνήθως κάπως ασταθή. Μετά την ηλικία, περίπου, των **15 ετών**, τα ενδιαφέροντα σταθεροποιούνται ώστε να θεωρείται ότι μπορούν να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο στον επαγγελματικό σχεδιασμό (Σιδηροπούλου – Δημακάκου, 2010).



Επαγγελματικά ενδιαφέροντα iv –

Ερωματολόγιο Αυτοδιερεύνησης Επαγγελματικών Ενδιαφερόντων

Προτείνονται έξι τύποι **προσωπικοτήτων** και αντίστοιχα έξι τύποι επαγγελματικών **περιβαλλόντων**:

- **Ρεαλιστικός τύπος** (χρήση μηχανημάτων, εργαλείων, εργασίες υπαίθρου)
- **Ερευνητικός τύπος** (επιστημονική διερεύνηση φυσικών, βιολογικών και πολιτισμικών φαινομένων)
- **Καλλιτεχνικός** (δραστηριότητες ελεύθερες, μη συστηματικές)
- **Κοινωνικός** (δραστηριότητες που συνεπάγονται σχέσεις με άλλους ανθρώπους)
- **Επιχειρηματικός** (δραστηριότητες με στόχο την επίτευξη οργανωτικών στόχων)
- **Συμβατικός** (συστηματική διαχείριση στοιχείων, π.χ. τήρηση αρχείου)

Επαγγελματικά ενδιαφέροντα ν –

Ερωματολόγιο Αυτοδιερεύνησης Επαγγελματικών Ενδιαφερόντων

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

«Θα μου άρεσε να είμαι υπεύθυνος/η για τη συντήρηση και την αποκατάσταση των βλαβών των ηλεκτρολογικών εγκαταστάσεων». **Ρεαλ.**

«Θα μου άρεσε να ασχολούμαι με τον εντοπισμό μικροβίων και άλλων μικροοργανισμών στο ανθρώπινο σώμα». **Ερευν.**

«Θα μου άρεσε να εκφράζομαι μέσω της κίνησης και του χορού». **Καλ.**

«Θα μου άρεσε να ασχολούμαι με τα ψυχολογικά προβλήματα και τη συμπεριφορά των ανθρώπων». **Κοι.**

«Θα μου άρεσε να μελετώ, να ερευνώ και να αναλύω οικονομικά δεδομένα ώστε να βοηθώ στην οικονομική ανάπτυξη μιας επιχείρησης». **Επιχ.**

«Θα μου άρεσε να είμαι υπεύθυνος/η διανομής αλληλογραφίας και εμπορευμάτων». **Συμβ.**

● Επαγγελματικές αξίες i

Οι αξίες αποτελούν βαθύτερες προτιμήσεις, στάσεις, ιδέες και απόψεις του ατόμου, οι οποίες κατευθύνουν τη συμπεριφορά και τις επιλογές του ατόμου, και Αναπτύσσονται ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ κληρονομημένων χαρακτηριστικών και εμπειρίας (Σιδηροπούλου – Δημακάκου, 2010).



● Επαγγελματικές αξίες ii

Οι επαγγελματικές αξίες αντιπροσωπεύουν το βαθμό αντίληψης της εργασίας ως αξιόλογης σε σχέση με έννοιες όπως αυτονομία, δημιουργικότητα, οικονομικές απολαβές, κλπ..

Διακρίνονται σε:

Εξωγενείς (π.χ. ασφάλεια, γόητρο)

Εσωγενείς (π.χ. ανεξαρτησία, δημιουργικότητα, κλπ.)

Συνακόλουθες (π.χ. περιβάλλον, συνεργάτες, διοίκηση, κλπ.)



(Zytowski, 1970)

● Επαγγελματικές αξίες iii – Κλίμακα Αξιών

○ Διερευνώνται ποικίλες επαγγελματικές αξίες όπως:

- Οικονομικές απολαβές
- Περιβάλλον εργασίας
- Ανεξαρτησία
- Ελεύθερος χρόνος
- Δημιουργικότητα
- Επαφή με ανθρώπους
- Μετακινήσεις / Ταξίδια
- Δόξα / Φήμη
- Ηγεσία



Επαγγελματικές αξίες iv – Κλίμακα Αξιών

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

«Θα ήθελα μία εργασία που να μου επιτρέπει να κερδίζω πραγματικά πολλά χρήματα». **Οικ. Απ.**

«Θα ήθελα μία εργασία που να μου προσφέρει ένα χώρο εργασίας καθαρό και τακτοποιημένο». **Περ. Εργ.**

«Θα ήθελα μία εργασία που να μπορώ να δουλεύω ανεξάρτητα, χωρίς να μου υποδεικνύουν οι άλλοι τι να κάνω». **Ανεξ.**

«Θα ήθελα μία εργασία που να μη χρειάζεται να μ' απασχολεί τις ελεύθερες ώρες μου». **Ελ. Χρ.**

«Θα ήθελα μία εργασία που να μπορώ να χρησιμοποιώ την εφευρετικότητα και τη φαντασία μου». **Δημ.**

«Θα ήθελα μία εργασία που να με κάνει να νιώθω χρήσιμος/η σε άλλους ανθρώπους». **Επ. με Ανθρ.**

«Θα ήθελα μία εργασία που να μου δίνει τη δυνατότητα να κάνω ταξίδια συχνά». **Μετ. / Ταξ.**

«Θα ήθελα μία εργασία που να νιώθω ότι έχω το θαυμασμό των άλλων». **Δ. / Φημ.**

«Θα ήθελα μία εργασία που να μου επιτρέπει να διοικώ άλλους». **Ηγ.**

● Επαγγελματικές αποφάσεις i

Η λήψη αποφάσεων είναι μια διαδικασία που χαρακτηρίζει την ανθρώπινη δραστηριότητα στο σύνολό της. Ο άνθρωπος αντιμετωπίζει καθημερινά καταστάσεις στις οποίες καλείται να λάβει αποφάσεις.

Αποφασίζω = επιλέγω μεταξύ δύο ή περισσότερων εναλλακτικών λύσεων την πλέον πρόσφορη και αποτελεσματική, σύμφωνα με τις εκάστοτε περιστάσεις.

Οι επαγγελματικές αποφάσεις αφορούν το σημείο που επιλέγει το άτομο να στρέψει την εκπαιδευτική / επαγγελματική του πορεία.

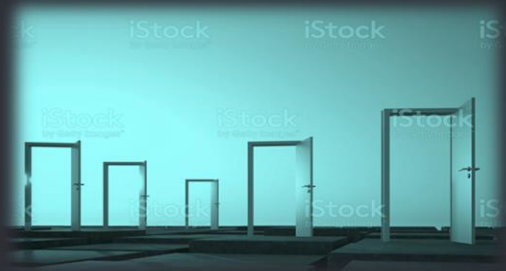
● Επαγγελματικές αποφάσεις ii

○ Στάδια λήψης επαγγελματικής απόφασης

Προεργασία (περιορισμός των επαγγελματικών προτιμήσεων βάσει των εργασιακών ενδιαφερόντων και αξιών που αφορούν στο/στη λήπτη/τρια της απόφασης).

Διερεύνηση σε βάθος (ανάλυση και σύγκριση των επαγγελματικών επιλογών που προέκυψαν από την προεργασία και περιορισμός των επιλογών σε δύο έως τέσσερις).

Επιλογή (τελική επιλογή ενός επαγγέλματος που θεωρείται το καταλληλότερο).



(Gati & Asher, 2001)

Επαγγελματικές αποφάσεις iii –

Ερωματολόγιο Επαγγελματικών Αποφάσεων (ΕΟΠΠΕΠ)

Διερευνά το βαθμό κατά τον οποίο τρεις βασικοί παράγοντες:

- **έλλειψη ξεκάθαρων ενδιαφερόντων** (βαθμός βεβαιότητας ως προς το σχεδιασμό της επαγγελματικής πορείας)
- **έλλειψη επαγγελματικής ωριμότητας όσον αφορά στον εργασιακό ρόλο** (βαθμός αντίληψης της σταδιοδρομίας ως σημαντική) &
- **εμπόδια που φαίνεται να υπάρχουν στο άμεσο οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον** (βαθμός εναντίωσης του περιβάλλοντος στην όποια επαγγελματική επιλογή)

επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να προβαίνει σε σωστές και αποτελεσματικές επαγγελματικές επιλογές.

Επαγγελματικές αποφάσεις iv –

Ερωτηματολόγιο Επαγγελματικών Αποφάσεων (ΕΟΠΠΕΠ)

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

«Δε μπορώ να σκεφτώ κάποιο επάγγελμα που να με ενδιαφέρει». Ελ. Ξεκ. Ενδιαφ.

«Δε χρειάζεται να κάνω από τώρα προσπάθειες για τη μελλοντική επαγγελματική μου αποκατάσταση». Ελ.

Επαγ. Ωριμ.

«Οι δικοί μου συχνά διαφωνούν με τις σκέψεις που κάνω αναφορικά με το επάγγελμα που θα ήθελα να

ακολουθήσω στο μέλλον». Εμπ.


Τεστ Εθνικού Οργανισμού Πιστοποίησης Προσόντων & Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π)

e-stadiodromia.eoppep.gr




(εργαλεία επαγγελματικού προσανατολισμού)


Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π. - e-stadiodromia // e-stadiodromia.eoppep.gr

Εργαλεία Επαγγελματικού Προσανατολισμού




Ευρωπαϊκό Έθνος
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης








Ενδιαφέροντα
Κάνε το τεστ!
[Μάθετε Περισσότερα](#)



Αξίες
Κάνε το τεστ!
[Μάθετε Περισσότερα](#)



Επαγγελματικές Αποφάσεις
Κάνε το τεστ!
[Μάθετε Περισσότερα](#)

Copyright © 2022 Εθνική Πύλη Διά Βίου Σχολευτικής Σταδιοδρομίας. Με την επιφύλαξη κάθε δικαιώματος.

Προτάσεις για πρακτική εφαρμογή

Η Εθνική Βάση Δεδομένων Εκπαιδευτικών Ευκαιριών «**Πλοηγός**» <http://ploigos.eoppep.gr/> και οι **ιστοσελίδες των πανεπιστημιακών τμημάτων** στο διαδίκτυο μπορεί να εξυπηρετήσουν τέτοιους σκοπούς.

Αξιοποιείτε ελκυστικούς τρόπους παρουσίασης των πληροφοριών (π.χ. **Videos παρουσίασης επαγγελματών & Real Games ΕΟΠΠΕΠ**).

Αξιοποιείτε το **e-Portfolio** (Ηλεκτρονικό Φάκελος Μαθητή) για τη δημιουργία ενός χαρτοφυλακίου αυτοπληροφόρησης και αυτοαξιολόγησης.

(<https://eproceedings.epublishing.ekt.gr/index.php/online-edu/article/view/3270/3335>).

Αυτογνωσία



Πληροφορίες που κατέχει κάποιος για τον **εαυτό** του.

Εσωτερική διαδικασία που επηρεάζεται από κοινωνικούς παράγοντες.

● Εφηβεία και ... Αυτογνωσία

Ένα ταξίδι με αρκετά εμπόδια και δυσκολίες...

Έντονο το στοιχείο της σύγκρισης

Επιρροή από συνομηλίκους

Επιρροή από πρότυπα που προβάλλονται στα social media

Άγχος

Αμφισβήτηση εαυτού και δυνατοτήτων



• Εφηβεία και ... Αυτογνωσία



Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν στην καλλιέργεια της αυτογνωσίας των εφήβων;

Υιοθέτηση **θετικής στάσης** απέναντι στις καθημερινές προκλήσεις

Διαχείριση επιτυχιών και αποτυχιών **μπροστά στον έφηβο**

Ενθάρρυνση για λήψη πρωτοβουλιών

Αποφυγή αρνητικών χαρακτηρισμών

Προσπάθεια για **μοίρασμα** ανησυχιών και προβληματισμών μέσα από τη **συζήτηση**

● **Αποδοχή** από οικογένεια, φίλους, εκπαιδευτικούς

Σεβασμός απόψεων, χωρίς συνεχή κριτική

Διαρκής **ενθάρρυνση** για καλλιέργεια δεξιοτήτων

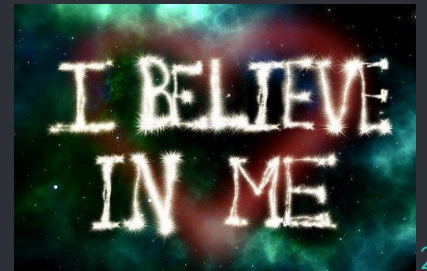
Επιβράβευση

Εμπιστοσύνη

Ενίσχυση **αυτονομίας** και βίωσης νέων εμπειριών

Κατάλληλη **διαχείριση αποτυχιών** – εστίαση σε τρόπους

αντιμετώπισης και όχι στην επίπληξη



• Εφηβεία και ... Στοχοθεσία



Προσωπικοί στόχοι:

Κινητοποίηση ατόμου

Ανακάλυψη – αξιοποίηση γνώσεων/ δεξιοτήτων

Προγραμματισμός και προσωπική δράση

Διαδικασία της στοχοθεσίας →

Προσδιορισμός του πού θέλουμε να πάμε στη ζωή μας

Smart Goal



Χαρακτηριστικά ενός «έξυπνου στόχου»:

α) συγκεκριμένος (τι πρέπει να κάνω;)

β) μετρήσιμος - επαληθεύσιμος - (θα ξέρω ότι θα τον έχω πετύχει όταν....)

γ) ελκυστικός - (θέλω να τον κάνω, με ποια ανάγκη μου συνδέεται;),

δ) ρεαλιστικός - (πιστεύω ότι μπορώ να τον κάνω)

ε) χρονικά οριοθετημένος – κίνητρο για αξιολόγηση της διαδικασίας - (μέχρι πότε;)

στ) αξιολογήσιμος – (υπάρχει εξέλιξη;)

ζ) αναθεωρήσιμος - (εφόσον δεν επιτεύχθηκε ο στόχος μου, τι κάνω;)

Ενίσχυση Αυτογνωσίας και Στοχοθεσίας – Ανάλυση SWOT

STRENGTHS

- Ποια είναι τα προτερήματά μου;
- Ποιες είναι οι δεξιότητες/ τα δυνατά μου σημεία;
- Πώς μπορώ να κάνω τη διαφορά;

S

WEAKNESSES

- Ποια είναι τα μειονεκτήματά μου;
- Τι χρειάζεται να αλλάξω για να πετύχω αυτό που θέλω;
- Πώς θα γίνω καλύτερος/η;

W

- Υπάρχουν ευκαιρίες που παρουσιάζονται;
- Ποιες από αυτές μπορώ να αξιοποιήσω;
- Αν εκμεταλλευτώ κάποια ευκαιρία, τι μπορεί να βελτιωθεί;

OPPORTUNITIES

O

- Εντοπίζω εμπόδια στην επίτευξη των στόχων μου;
- Μπορώ να τα αναγνωρίσω;
- Τι μπορώ να κάνω για να τα αντιμετωπίσω;

THREATS

T

“

“The day the child realizes that all adults are imperfect, he becomes an adolescent; the day he forgives them, he becomes an adult; the day he forgives himself, he becomes wise”

Alden Nowlan, 1933-1983, Καναδός ποιητής

"Hope Theory", Μοντέλο Επαγγελματικής Ανάπτυξης Εστιασμένο στην Ελπίδα

<https://www.youtube.com/watch?v=CM5BJldDBm0&t=235s>

"Hope Theory" Θεωρία της Ελπίδας εστιασμένη σε επαγγελματικά περιβάλλοντα

<https://www.youtube.com/watch?v=igjQ3ybw2UY>

Η Ελπίδα ως ψυχολογικό όχημα Ζωής

<https://www.youtube.com/watch?v=P8l7fkRevA0&t=9s>

Η Δύναμη της Ελπίδας στις Αποφάσεις μας

<https://www.youtube.com/watch?v=L8Vr-cOTzJY&t=3181s>

Πώς με ποιον τρόπο μπορεί να επανακάμψουμε όταν συμβεί ένα στρεσογόνο γεγονός/τραύμα

<https://www.youtube.com/watch?v=jdy2NCktZ-g&t=105s>

Μιλάμε για την αποτυχία...Αλλιώς !

<https://www.youtube.com/watch?v=γX6US6wEmCU&t=416s>

Ε.Χ.Ε. Αγάπη! Η σύνδεση της έννοιας της αγάπης με τις έννοιες ένστικτο, χάος και ελπίδα!

<https://www.youtube.com/watch?v=9VLP524P7YE>



<https://www.linkedin.com/in/arislorentzos/>

Ευχαριστούμε πολύ !

