

«Αξιολογώντας τις δεξιότητες Ζωής και Σταδιοδρομίας
μας σε μια εποχή
διαρκών μεταβάσεων και αβεβαιότητας»

"Αναγνωρίζω τα προσόντα μου και προσανατολίζομαι στο δρόμο της σταδιοδρομίας. Εθνικές και ευρωπαϊκές δράσεις και εργαλεία του ΕΟΠΠΕΠ για την υποστήριξη των φοιτητών και των αποφοίτων" 7-5-2021

Δημήτρης Γαϊτάνης

Προϊστάμενος Διεύθυνσης ΣυΕΠ – Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.

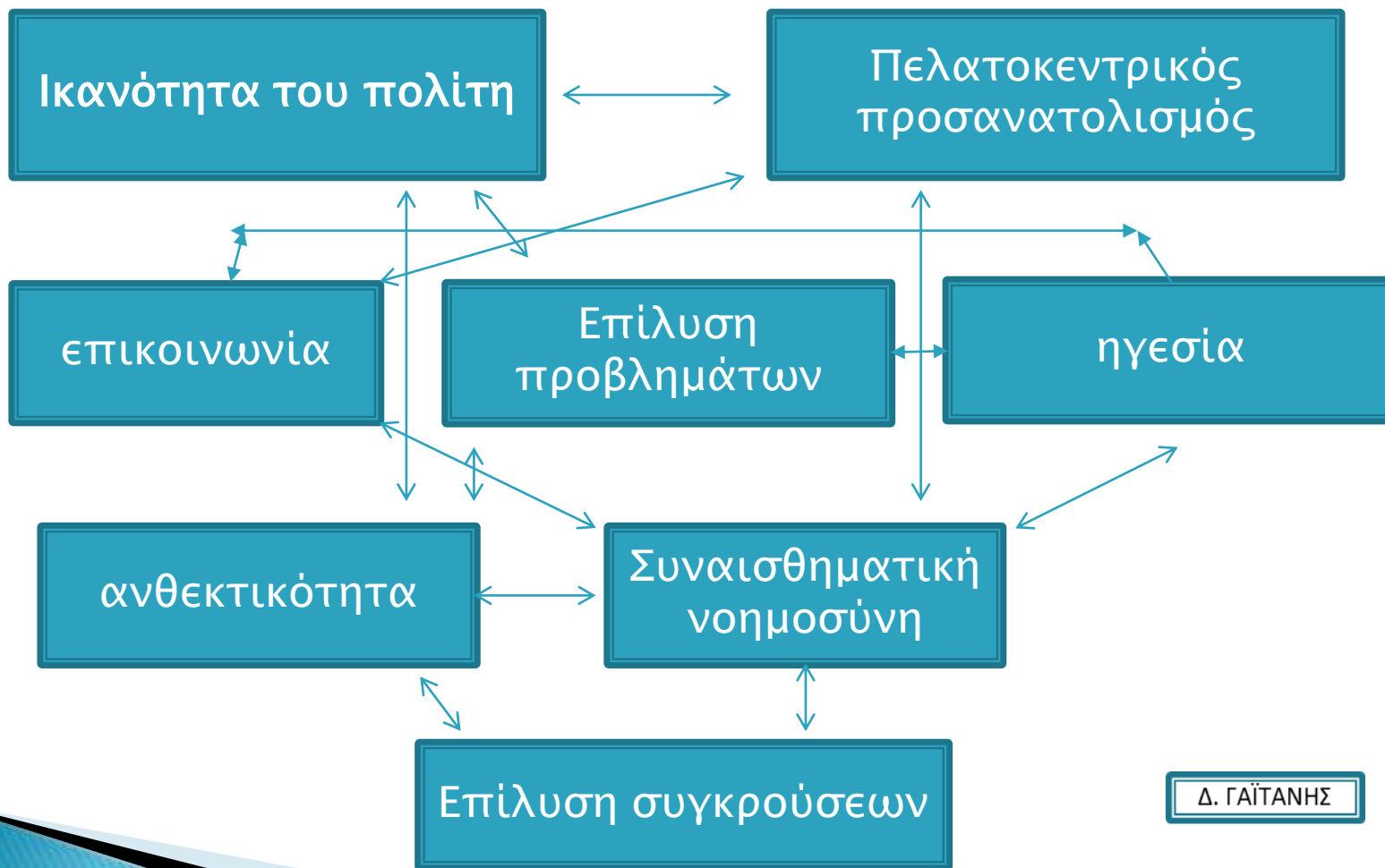
- ▶ *Γιατί σας ενδιαφέρει η συγκεκριμένη θέση εργασίας*



Αγγελία για πωλητή

- ▶ Γιατί είμαι καλός στην εξυπηρέτηση πελατών «Πελατοκεντρικός προσανατολισμός»
- ▶ Ικανότητες πειθούς
- ▶ Επικοινωνίας
- ▶ Εντοπισμός ευκαιριών
- ▶ Αναζήτηση νέων πελατών
- ▶ Ευγένεια
- ▶ Επαγγελματισμός
- ▶ Ενσυναίσθηση
- ▶ Υπεύθυνος δημοσίων σχέσεων, υπάλληλος εκδοτηρίου εισιτηρίων, ο διοργανωτής εκδηλώσεων, δημοσιογράφος, κρουπιέρης κλπ

Οι δεξιότητες συνδέονται



κριτήρια επιτυχούς διασύνδεσης

ΚΙΝΗΤΡΑ

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

ΠΡΟΣΩΝΤΑ

Ενδιαφέροντα
Αποδοχές
Εξέλιξη
Σταθερότητα
Περιβάλλον
Εργασίας
Επίτευξη



Αξίες
Στάσεις



Ικανότητες
Δεξιότητες

- επαγγελματικές δεξιότητες
- soft skills π.χ. οργανωτικές ικανότητες, ομαδικό πνεύμα
- Technical skills

Ειδικές δεξιότητες
π.χ. Computer skills



Γνώσεις

Εκπαίδευση
Προϋπηρεσία

Ποιος είμαι;

Τι έχω καταφέρει;

ΤΥΧΗ

Δεξιότητα
ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

ΑΓΩΓΗ - ΕΝΙΣΧΥΣΗ

ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ

Μοναδικές Εμπειρίες
Ζωής

Δεξιότητα
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ

Δεξιότητα
Συναισθ.Νοημοσύνης

ΠΑΘΟΣ

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

Οι Δεξιότητες στον
ΚΥΚΛΟ ΤΗΣ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Δεξιότητα
ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ

ΜΕΤΑΒΑΣΗ

Δεξιότητα
ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ

Δεξιότητα
Συναισθ.Νοημοσύνης

ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ
ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ

Δεξιότητα
ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ

Δεξιότητα
ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΩ

Δεξιότητα
ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Δεξιότητα
ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

ΣΤΟΧΟΣ - ΝΟΗΜΑ

Δ. ΓΑΪΤΑΝΗΣ

Δεξιότητα
ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΥΚΑΙΡΙΩΝ

Ποια τα
επιτεύγματά
μου;
Π.χ.
Πρόεδρος
Συλλόγου

Τι skills
ανέπτυξα;
Π.χ.
Δημόσιες
σχέσεις

Ποια skills μου
λείπουν;

- Οργανωτικές
ικανότητες
- Εργασία εντός
χρονικών
προθεσμιών
- Εντοπισμός
ευκαιριών
- Αναζήτηση νέων
πελατών
- Επαγγελματισμός
- Ενσυναίσθηση

Πωλητής

Σε ποια
επαγγέλματα
χρειάζονται;

Δ. ΓΑΪΤΑΝΗΣ

Τι skills έχω;

Τι skills θέλει
ο τομέας που
μου αρέσει;

Ποια skills
μου
λείπουν;

Ποια
επαγγέλμα-
τα έχουν
ζήτηση;

ΓΕΥΣΗ

Δ. ΓΑΪΤΑΝΗΣ

Ορισμοί

- **Ικανότητες** = προσωπικές – Ψυχολογικές ιδιαιτερότητες, ταλέντα, κλίσεις ή προδιαθέσεις που αναπτύχθηκαν με την αλληλεπίδραση κληρονομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Συνδέονται κατά βάση με την κληρονομικότητα του ατόμου και παίρνουν την τελική τους μορφή από τη αλληλεπίδραση που ασκεί το περιβάλλον.
- **Δεξιότητες** = με τι ευκολία, ακρίβεια και ταχύτητα κάποιο άτομο εκτελεί μια σειρά από ενέργειες. Οι δεξιότητες αποκτώνται, αναπτύσσονται και καλλιεργούνται με την εκπαίδευση, τη συστηματική προσπάθεια και άσκηση καθώς και με τη σχετική εμπειρία που αποκτά το άτομο στη ζωή του (π.χ. δεξιότητα έκφρασης, δεξιότητα χειρισμού υπολογιστών, δεξιότητα διαφόρων κατασκευών κτλ.).

Ορισμοί

- ▶ **Ήπιες/μαλακές δεξιότητες (soft skills)** = οριζόντιες δεξιότητες που συναντώνται σε θέσεις εργασίας και τομείς και σχετίζονται με προσωπικές ικανότητες (εμπιστοσύνη, πειθαρχία, αυτοδιαχείριση) και κοινωνικές ικανότητες (ομαδική εργασία, επικοινωνία, συναισθηματική νοημοσύνη)
- ▶ **Σκληρές Δεξιότητες (hard skills)** = ειδικές δεξιότητες που απαιτούνται σε συγκεκριμένες θέσεις εργασίας ή για την εκτέλεση μιας συγκεκριμένης αρμοδιότητας και προκύπτουν από την εκπαίδευση και την εμπειρία, όπως η διαχείριση έργων.

Έλλειψη και αναντιστοιχία δεξιοτήτων

- ▶ 40% των ευρωπαϊκών εργοδοτών δυσκολεύονται να βρουν άτομα με επαρκείς δεξιότητες
- ▶ Έρευνα ΣΕΒ: Το 36% των επιχειρήσεων, αντιμετωπίζει δυσκολίες στην πλήρωση κενών θέσεων εργασίας
- ▶ Τα επαγγέλματα αυτά, εκτός από εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες, απαιτούν και πιο οριζόντιες δεξιότητες όπως η διαχείριση καινοτομίας εξωστρέφειας, ανάπτυξης στρατηγικών πωλήσεων, κλπ

Ψηφιακές δεξιότητες

- 4 στους 10 ενήλικες και 1/3 άτομα που εργάζεται στην Ευρώπη δεν διαθέτει βασικές ψηφιακές δεξιότητες. 70% επιχειρήσεων εκφράζει παράπονα
- χαμηλή εκπροσώπηση γυναικών σε επαγγέλματα που σχετίζονται με την τεχνολογία, με μόνο 1 στους 6 ειδικούς ΤΠΕ και 1 στους 3 πτυχιούχους STEM.
- ΣΤΟΧΟΣ: το 70% των ενηλίκων να έχουν βασικές ψηφιακές δεξιότητες έως το 2025 και ο αριθμός των νέων 13-14 ετών που έχουν χαμηλή απόδοση στον ψηφιακό γραμματισμό να μειωθεί από 30% (2019) σε 15% το 2030.

Βασικές ικανότητες ΔΒΜ

- ▶ EU Key Competences (22-5-2018)
 1. Γραμματισμού (Γραφή-ανάγνωση)
 2. Πολυγλωσσική ικανότητα
 3. Μαθηματική και θετικές επιστήμες (STEM)
 4. Ψηφιακή
 5. Κοινωνική και μεταγνωστική (Μαθαίνω να μαθαίνω)
 6. Ικανότητα ενεργού πολίτη
 7. Ικανότητα του Επιχειρείν
 8. Πολιτιστική επίγνωση και έκφραση
- ▶ ¼ του ενήλικου πληθυσμού της Ευρώπης έχει πρόβλημα

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —



**Εθνικό Πλαίσιο Δεξιοτήτων
Διαχείρισης Ζωής και Σταδιοδρομίας
(National Life/Career
Competences Framework)**



ΑΘΗΝΑ, 2021

Χαρακτηριστικά

- ▶ Εργαστήριο Πειραματικής Παιδαγωγικής του ΕΚΠΑ εκ μέρους της Διεύθυνσης ΣυΕΠ του ΕΟΠΠΕΠ.
- ▶ οδηγός για την ανάπτυξη και την αξιολόγηση των πέντε ικανοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας
- ▶ καταλυτικό ρόλο στη διαμόρφωση σχεδίων ζωής και σταδιοδρομίας - Αλληλοσυνδέονται.
- ▶ 39 περιγραφικοί δείκτες - 156 μαθ. αποτελέσματα
- ▶ 4 επίπεδα επάρκειας (βασικό, μέτριο, προχωρημένο και άριστο).
- ▶ αντανakλούν τα 4 στάδια της εμπειρικής μάθησης του Kolb - ιδιαίτερη βαρύτητα στον αναστοχασμό

Το πλαίσιο του ΕΟΠΠΕΠ

ΠΕΡΙΟΧΕΣ	5 ΜΑΚΡΟ - ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ
Α. Εγώ	Συναισθηματική νοημοσύνη
	Ικανότητα να μαθαίνω – μεταγνωστική ικανότητα
Β. Εγώ και οι Άλλοι	Διαπροσωπική επικοινωνία και επαγγελματικές σχέσεις
	Ικανότητα αναζήτησης και ανάλυσης ευκαιριών εκπαίδευσης ή/και εργασίας
Γ. Εγώ, οι Άλλοι και το Μέλλον	Ικανότητα σχεδιασμού σταδιοδρομίας και λήψης απόφασης

- ▶ *“Πως θα αντιμετωπίζατε ένα δυσαρεστημένο πελάτη μας;”*
- ▶ *«Πως αντιμετωπίζετε την πίεση στον χώρο δουλειάς; Δώστε μας ένα παράδειγμα.»*
- ▶ *«Τι θα κάνατε αν ένα άτομο που εποπτεύετε έχει χαμηλή παραγωγικότητα;»*



1. Συναισθηματική (κοινωνική) νοημοσύνη

υπεύθυνη κατά 85 – 90% για την επιτυχία των ηγετών

- ▶ Αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου - Κατανοώ τις αιτίες τους
- ▶ Διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου (ανθεκτικότητα, αυτοπειθαρχία -αυτοέλεγχος)
- ▶ Τα εκφράζω με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο (αυτοπεποίθηση αλλά και ευελιξία)
- ▶ Σέβομαι τα συναισθήματα του άλλου (ενσυναίσθηση)
- ▶ Επικοινωνώ αποτελεσματικά - συνεργασία
- ▶ Επιδεικνύω ενδιαφέρον στην επίλυση συγκρούσεων
- ▶ Κινητοποιώ τον εαυτό μου και δεσμεύομαι σε έναν στόχο
- ▶ διατηρώ θετική διάθεση και αισιοδοξία.

Διαχείριση συγκρούσεων

- ▶ **Ανάλυση της σύγκρουσης** = αναγνωρίζω και συνυπολογίζω όλους τους παράγοντες που επηρεάζουν μια σύγκρουση, λ.χ. τις ανάγκες όλων των μερών κλπ ώστε να αναζητηθεί κοινός τόπος για συνεργασία και τελικά επίλυση
- ▶ **Ενεργητική ακρόαση** = ικανότητα κατανόησης του άλλου μέσω καθρεφτίσματος στον συνομιλητή μας αυτού που έχουμε κατανοήσει
- ▶ **Χειρισμός της κριτικής** = δέχομαι και ασκώ κριτική με τρόπο εποικοδομητικό
- ▶ **Αναγνώριση των συναισθημάτων μας** = συνειδητοποιώ τι νοιώθω και πως αντιδρώ, αναστοχάζομαι, εκφράζω τα συναισθήματά μου και αντιδρώ προς όφελος της εργασιακής σχέσης.

Δείκτης μαθησιακού αποτελέσματος

- ▶ Είμαι σε θέση να (μαθησιακό αποτέλεσμα)...
- ▶ ...αντιλαμβάνομαι τη σημασία του συναισθήματος του άλλου και της ικανότητάς μου να μπαίνω στη θέση του
- ▶ Χ 2
- ▶ Στη συνέντευξη : Αντιλαμβάνομαι γιατί δεν είναι ικανοποιημένος ο πελάτης, γιατί λέει αυτό, εκφράζω ενεργητικό ενδιαφέρον να λύσω το πρόβλημα, συνεργάζομαι αρμονικά με τους συναδέλφους για την καλύτερη εξυπηρέτησή του.

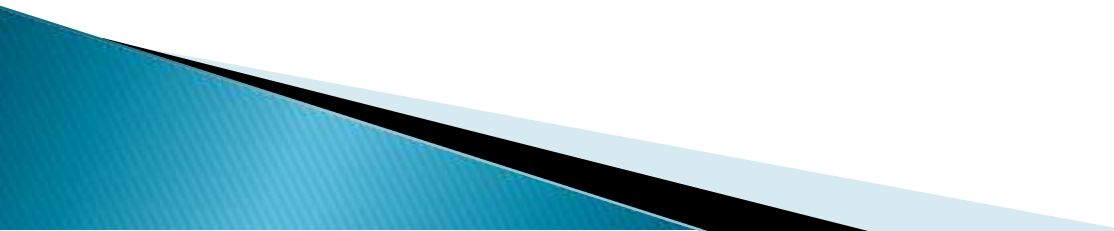
Ό/η εκπαιδευόμενος/η θα είναι σε θέση να (μαθησιακό αποτέλεσμα)...

Δεξιότητες	Περιγραφικοί Δείκτες	Βασικό επίπεδο	Μέτριο επίπεδο	Προχωρημένο επίπεδο	Άριστο επίπεδο
Συναισθηματική νοημοσύνη	Συναισθηματική αυτοεπίγνωση	αναγνωρίζει τα διάφορα συναισθήματα και να αντιλαμβάνεται το εύρος και τον διαφορετικό τρόπο έκφρασής τους.	διακρίνει τη λειτουργικότητα των συναισθημάτων στην προσωπική και επαγγελματική του ζωή.	κατανοεί και να εκφράζει τα συναισθήματά του, αναγνωρίζοντας τις δυνατότητες και τα όριά του.	εκφράζει και αξιολογεί τα συναισθήματά του με σαφήνεια, αυτοπεποίθηση και κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.
	Συναισθηματική αυτοδιαχείριση	κατανοεί την προέλευση των συναισθημάτων του ώστε να τα αξιοποιεί αποτελεσματικά στον λόγο και στη σκέψη του.	διερευνά τους μηχανισμούς λειτουργίας που βρίσκονται πίσω από τα συναισθήματά του και τις αντιδράσεις που δύνανται να δημιουργήσουν.	επεξεργάζεται και ερμηνεύει τα συναισθήματά του με ακρίβεια και συνέπεια.	διαχειρίζεται τα συναισθήματά του με τρόπο που να προωθεί την προσωπική και κοινωνική ευημερία.
	Αυτοέλεγχος	εντοπίζει τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες του αναφορικά με τη διαχείριση των συναισθημάτων του στις εκάστοτε συνθήκες.	κατανοεί τον τρόπο που τα συναισθήματα επηρεάζουν τη συμπεριφορά του και τη συμπεριφορά των άλλων.	ερμηνεύει την επίδραση των συναισθημάτων του στην έκβαση μιας συγκεκριμένης κατάστασης.	αναπτύσσει στρατηγικές διαχείρισης της συναισθηματικής του φόρτισης, επιδεικνύοντας αυτοπεποίθηση και ανθεκτικότητα.
	Κοινωνική επίγνωση	αλληλεπιδρά αρμονικά με τους άλλους προωθώντας τη συνεργασία και την επίλυση προβλημάτων.	αντιλαμβάνεται τη σημασία του συναισθήματος του άλλου και της ικανότητάς του να μπαίνει στη θέση του.	εκφράζει ενεργητικό ενδιαφέρον, με σεβασμό στις απόψεις των άλλων, θέτοντας τα θεμέλια της ουσιαστικής επικοινωνίας.	υιοθετεί στάση αποδοχής και ενουνοποίησης στις προσωπικές και επαγγελματικές του σχέσεις.
	Θετική διεκδίκηση	εκφράζει τις επιθυμίες και τις σκέψεις του με αμεσότητα και αυτοπεποίθηση, λαμβάνοντας υπόψη τα συναισθήματα και τις απόψεις των άλλων.	αναλογίζεται τον τρόπο με τον οποίο υπερασπίζεται τις επιλογές του, σεβόμενος/η τις ανάγκες των άλλων.	αντιλαμβάνεται την αξία της ευελιξίας και των πρωτοβουλιών στη διεκδίκηση των συμφερόντων του.	χρησιμοποιεί την εμπειρία του για να θέσει όρια, εκφράζοντας τα γνήσια συναισθήματά του με κοινωνικά κατάλληλο τρόπο.

Παιχνίδια, προγράμματα, Δραστηριότητες, τεστς

- ▶ Συγγραφή ατομικών εκθέσεων ή ομαδικών εργασιών.
- ▶ Καλλιτεχνικές δραστηριότητες - «Η μουσική του γραφείου μας»
- ▶ Θεατρικό παιχνίδι - παιχνίδια ρόλων
- ▶ Γνωριμία με άλλους πολιτισμούς.
- ▶ Mockup συνέντευξη - Εξομοίωση μιας περίπτωσης σύγκρουσης
- ▶ Δραστηριότητες αειφορίας
- ▶ Το κουτί των καλών πράξεων
- ▶ Επικοινωνία με ομάδες ευάλωτων κοινωνικά ομάδων
- ▶ EQi-Bar-On Emotional Quotient Inventory

Ενδεικτικά επαγγέλματα

- ▶ ψυχολόγος
 - ▶ εκπαιδευτικός
 - ▶ υπεύθυνος προσωπικού
 - ▶ λογοθεραπευτής
 - ▶ διατροφολόγος
 - ▶ πωλητής
 - ▶ στέλεχος δημοσίων σχέσεων και επικοινωνίας
 - ▶ φροντιστής ατόμων στο σπίτι
 - ▶ δικηγόρος διαπολιτισμικών διαφορών
 - ▶ βιοκλιματολόγος.
- 

- ▶ *“Τι ξέρετε για την εταιρεία μας;”*
- ▶ *“Παρέχουμε ευκαιρίες επιμόρφωσης στα στελέχη μας”*



2. Μαθαίνω πως να μαθαίνω

Έχει θετική επίδραση στον επιχειρηματικό προσανατολισμό και τα εταιρικά αποτελέσματα

- ▶ Τι ξέρω και τι δεν ξέρω; Ξέρω τι ανάγκες μάθησης έχω - γιατί μαθαίνω κάτι (ΚΙΝΗΤΡΑ)
- ▶ Επιδιώκω και επιμένω να μαθαίνω δια βίου
- ▶ Οργανώνω τη μάθησή μου (χρόνο, τρόπο) και στρατηγικές
- ▶ Ξέρω να ψάχνω και να αναλύω ευκαιρίες μάθησης, απασχόλησης = Καλή γνώση εκπαίδευσης και Αγοράς
- ▶ Ξεπερνάω εμπόδια με σκοπό να μαθαίνω
- ▶ Επιδιώκω διάφορες μορφές μάθησης
- ▶ Διαχειρίζομαι αλλαγές



Γνώση της αγοράς και του κλάδου

Έχω πραγματοποιήσει έρευνα γύρω από:

- ▶ τον επαγγελματικό κλάδο, τις τάσεις απασχόλησης, τις αγοραστικές συνήθειες κλπ
- ▶ τα χαρακτηριστικά του επαγγέλματος για το οποίο είμαι υποψήφιος ή/και των άλλων επαγγελμάτων του κλάδου.
- ▶ την εταιρία στην οποία ενδιαφέρομαι να προσληφθώ = προφίλ, θέση στην αγορά, προϊόντα, οργανωτική δομή, ανταγωνιστές, χαρακτηριστικά και απαιτήσεις των πελατών.
- ▶ τις προσφερόμενες θέσεις απασχόλησης σε έναν επαγγελματικό κλάδο ή πιο συγκεκριμένα σε μια εταιρεία
- ▶ τα χαρακτηριστικά της συγκεκριμένης θέσης εργασίας (αρμοδιότητες, συνθήκες εργασίας, ωράρια, προοπτικές απασχόλησης), απαιτήσεις σε γνώσεις και δεξιότητες

- ▶ *“Πως ο covid 19 επηρεάζει την αγορά ειδών οικιακού εξοπλισμού;”*
- ▶ *“Σε ποιους τομείς θα επενδύατε αν σας διαθέταμε ένα ποσό 100.000€ και γιατί; ”*



3. Ικανότητα αναζήτησης και ανάλυσης ευκαιριών εκπαίδευσης ή/και εργασίας

Διαχείρισης κρίσεων και παροχής βοήθειας όσον αφορά την προσαρμογή της σταδιοδρομίας των ατόμων, τόσο κατά τη διάρκεια της πανδημίας όσο και μετά το πέρας αυτής

- ▶ Ξέρω τι ψάχνω, που και πως να το ψάξω
- ▶ Αξιοποιώ πολλαπλές πηγές πληροφόρησης
- ▶ Αντιστέκομαι στους περισπασμούς
- ▶ Επεξεργάζομαι κριτικά τις πληροφορίες
- ▶ Εντοπίζω, αξιολογώ και αξιοποιώ μια ευκαιρία για εμένα
- ▶ Εντοπίζω, αξιολογώ και εφαρμόζω νέες ιδέες

Ο πληροφοριακός γραμματισμός (information literacy)

Η ικανότητα να βρίσκω ακριβείς και πραγματικές πληροφορίες και να τις αξιολογώ αποτελεσματικά

- εξοικειώνει με διαφορετικούς τύπους δημοσιευμένης πληροφορίας (πληροφοριακό υλικό, βιβλία, περιοδικά, εφημερίδες),
- εξασκεί σε πηγές αναζήτησης πληροφοριών,
- καλλιεργεί τη μάθηση σχετικά με τα κριτήρια αξιολόγησης των παρεχόμενων πληροφοριών (αξιοπιστία, ακρίβεια, εγκυρότητα, επικαιρότητα κλπ)
- ενισχύει την προσέγγιση συγκεκριμένων πηγών πληροφόρησης.

ΔΕΙΚΤΕΣ

Πληροφοριακός γραμματισμός

- **Επισκεψιμότητα στο διαδίκτυο (web visitation):** τείνουν να επισκέπτονται διαφορετικές και ποικίλες ιστοσελίδες. Νο μοναδικών ιστοσελίδων που επισκέπτονται, όπως αυτός προκύπτει από τη σελίδες αποτελεσμάτων αναζήτησης.
- **Επικέντρωση (focus):** διερευνούν, περιοριζόμενοι σε αυτό ακριβώς που αναζητούν.
- **Εντροπία (entropy):** σχετίζεται με την ποικιλία στην αναζήτηση πολλαπλών θεμάτων, διαφορετικών μεταξύ τους, που υποσκάπτει την αποτελεσματικότητα στην αναζήτηση

Δείκτες

Πληροφοριακός γραμματισμός (information literacy)

- **Διακλάδωση των πληροφοριών (branchiness):** οι ειδικοί στην αναζήτηση τείνουν να ακολουθούν τις «διακλαδώσεις» των πληροφοριών.
- **Χρόνος παραμονής:** Ο μικρότερος χρόνος παραμονής συνδέεται με καλύτερες επιδόσεις στην αναζήτηση πληροφορίας που οφείλεται στην ταχύτερη αξιολόγηση της πληροφορίας.
- **Πολυπλοκότητα ερωτημάτων και όρων:** η χρήση τεχνικών και εξειδικευμένων όρων κατά την αναζήτηση σχετίζεται με την αποτελεσματική αναζήτηση πληροφοριών.

**Πληροφορία
vs
Ευκαιρία**

- 1. Αναζήτηση πηγών ευκαιριών**
- 2. Κριτική σκέψη**
- 3. Συγκέντρωση πληροφοριών για τη συγκεκριμένη ευκαιρία**
- 4. Αξιολόγηση της ευκαιρίας**
- 5. Επίλυση προβλήματος**
- 6. Δημιουργικότητα για τη σύλληψη μιας καινοτόμου ιδέας - Καινοτομία**
- 7. Αξιολόγηση της καινοτόμου ιδέας**
- 8. Εφαρμογή της καινοτόμου ιδέας**

Ετοιμότητα στο τυχαίο

- Συνεχής ανάληψη δράσης
- Δικτυώνομαι με καθηγητές, επαγγελματίες
- Γράφομαι σε συλλόγους
- Δημοσιεύω άρθρα σε blogs, social media κλπ
- Αξιοποιώ Europass e-portfolio
- Παρακολουθώ σεμινάρια
- Αναλαμβάνω νέα καθήκοντα
- *«Πως θα αξιοποιούσατε μια νέα εκπαιδευτική ευκαιρία στο αντικείμενο σπουδών σας;»*
- *«Πως χειριστήκατε μια ξαφνική αλλαγή στα σχέδια της εταιρείας;»*

Ικανότητα αναζήτησης της πληροφορίας	Αναγνωρίζω, οργανώνω, αποκτώ και αξιολογώ την πληροφορία που λαμβάνω από εργαλεία αναζήτησης ή ειδικούς
Συγκέντρωση προσοχής	Επικεντρώνομαι σε αυτό που θεωρείται σημαντικό και είναι προτεραιότητα, επιδεικνύοντας αντίσταση στους περισπασμούς.
Κριτική σκέψη	Εξάγω ορθολογικά συμπεράσματα που προκύπτουν από την ενεργό επεξεργασία και ενδεχομένως αμφισβήτηση των πληροφοριών.
Ανοιχτότητα και δημιουργικότητα	Έχω μία «ανοιχτή» διάθεση στις νέες ιδέες και εμπειρίες. Χρησιμοποιώ την αποκλίνουσα σκέψη και παράγω ιδέες που είναι πρωτότυπες και λειτουργικές,
Παραγωγικότητα	Αντιδρώ στη στασιμότητα και ενεργοποιούμαι

4. Διαπροσωπική επικοινωνία και επαγγελματικές σχέσεις

Σύναψη επιτυχών διαπροσωπικών σχέσεων σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο - συμμετοχή στην κοινωνική ζωή

- ▶ Κατανοώ τους κώδικες συμπεριφοράς διαφορετικών περιβαλλόντων
- ▶ Επικοινωνώ εποικοδομητικά
- ▶ Συνεργάζομαι σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο
- ▶ Μπορώ να διαπραγματευτώ
- ▶ Επιδεικνύω ανεκτικότητα και ενσυναίσθηση
- ▶ Σέβομαι τις απόψεις του άλλου, όσο διαφορετικές
- ▶ Δημιουργώ κλίμα εμπιστοσύνης

McCrae & Costa (1989): The big 5



- Θεωρία των 5 παραγόντων προσωπικότητας Καθένας παράγοντας χαρακτηρίζεται από ένα συνεχές με δύο αντίθετους πόλους.
- Οι 5 παράγοντες είναι:
 - Δεκτικότητα στην εμπειρία
 - Ευσυνειδησία
 - Εξωστρέφεια
 - Συγκαταβατικότητα
 - Νευρωτισμός / αρνητικά συναισθήματα

	Χαμηλή	Υψηλή
δεκτικότητα στην εμπειρία	Αμφισβητούν τις καλές τέχνες και τις επιστήμες, προτιμούν οικεία περιβάλλοντα	Φιλοπεριέργα, αγάπη για την τέχνη
Ευσυνειδησία	Στερούνται φιλοδοξιών και οργάνωσης	Υψηλά ποσοστά επιτυχίας, στοχευμένος σχεδιασμός, επιμονή
Εξωστρέφεια	Λιγότερο προσανατολισμένα σε κοινωνικά επαγγέλματα	Επαγγέλματα που απαιτούν επαφή με πελάτες (πωλήσεις, διοίκηση, marketing)
Συγκαταβατικότητα	Ανεξαρτησία, διοικητικοί ρόλοι	Δημοφιλή, ανταποκρίνονται με επιτυχία σε ομαδικές εργασίες
Νευρωτισμός	Ήρεμα, συναισθηματικά σταθερά	Αισθάνονται καλά σε περιβάλλοντα που απαιτούν ένα βαθμό ανησυχίας

- ▶ *Τι να σπουδάσω;*
- ▶ *Να παραμείνω ή όχι στη θέση εργασίας μου;*



5. Ικανότητα σχεδιασμού σταδιοδρομίας και λήψης απόφασης

Σχεδιασμός της επαγγελματικής μου πορείας

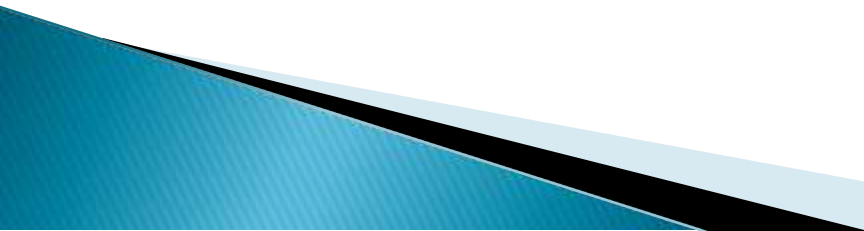
- ▶ Γνωρίζω τα προσωπικά μου χαρακτηριστικά
- ▶ Διαμορφώνω θετική αυτοαντίληψη
- ▶ Ανταποκρίνομαι στους πολλαπλούς ρόλους ζωής και σταδιοδρομίας
- ▶ Πραγματοποιώ επιτυχείς μεταβάσεις
- ▶ Διαμορφώνω προσωπικές αξίες στη ζωή και τη σταδιοδρομία
- ▶ Επιδεικνύω ευελιξία στη σταδιοδρομία
- ▶ Κρίνω τις διαθέσιμες εναλλακτικές επιλογές και επιλέγω την κατάλληλη με βάση τις αξίες μου και την πιθανότητα να πετύχει

Ηγεσία

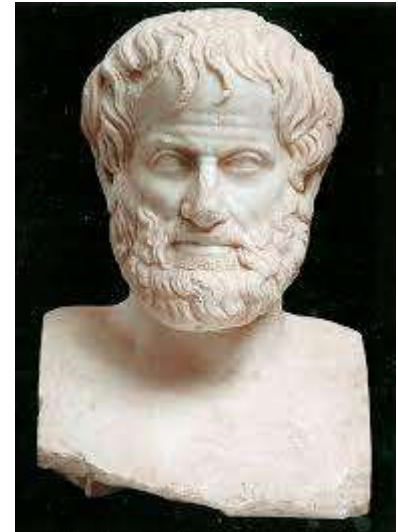
Διατήρηση του ελέγχου της ζωής μου και του τρόπου σκέψης μου και κινητοποίηση και άλλων προς ένα καλό σκοπό.

- ▶ Είμαι ηγέτης πρώτα του εαυτού μου και μετά των άλλων
- ▶ Διαθέτω προσωπική στάση ζωής
- ▶ Συνειδητοποιώ την προσωπική μου ευθύνη στη ζωή και τη σταδιοδρομία
- ▶ Είμαι κυρίαρχος του εαυτού μου, της σκέψης και της συμπεριφοράς μου
- ▶ Αυτογνωσία – Αυτοπεποίθηση – Αυτοέλεγχος – Αυτοκριτική, Αυτοπαρακίνηση
- ▶ ΟΡΘΗ ΚΡΙΣΗ – ΌΡΑΜΑ - ΗΘΙΚΗ

Αξίες

- Δόξα-Φήμη-Γόητρο ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΣ
 - Ελεύθερος χρόνος ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΣ
 - Περιβάλλον Εργασίας
 - Επαφή με ανθρώπους ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ
 - Οικονομικές απολαβές ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΣ
 - Δημιουργικότητα ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΣ
 - Ανεξαρτησία
 - Μετακινήσεις-ταξίδια
 - Ηγεσία-Διοίκηση ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΣ
- 

Η ηθική



- ▶ Ποιες είναι οι αξίες
- ▶ Είναι υποκειμενικές
- ▶ Διανοητικές αρετές – Ηθικές αρετές
- ▶ «Άπαντα τον δυνάμενον ζην κατά την αυτού προαίρεσιν θέσθαι τινά σκοπόν, του καλώς ζην»
- ▶ Η ευδαιμονία = το καλώς ζην, ο κράτιστος βίος, η αγαθή ζωή
- ▶ Το να κάνουμε πράγματα για καλό σκοπό
- ▶ δεν είναι αποτέλεσμα τύχης αλλά προσπάθειας
- ▶ Δεν είναι μόνο υλικά αγαθά

Μαθαίνω για τα επαγγέλματα και τις σπουδές

- ▶ Μονογραφίες – βίντεο
- ▶ Βάσεις εκπαιδευτικής πληροφόρησης
- ▶ Αγορά – κλάδος – αγγελίες - Εταιρεία – Ανταγωνιστές
- ▶ Κλαδικές εκθέσεις
- ▶ Άρθρα σε περιοδικά
- ▶ Μέσα δικτύωσης
- ▶ On the job - Πλήρης - Μερική - Εθελοντική απασχόληση - Πρακτική άσκηση
- ▶ Τυπική - Μη τυπική – Άτυπη Μάθηση

SKILLS PANORAMA

Skills intelligence powered by Cedefop

HELP & SUPPORT

LOGIN/REGISTER

EXPLORE

INDICATORS

ANALYTICAL HIGHLIGHTS

BLOG

INSTITUTIONS

RESOURCES

NEWS & EVENTS

ABOUT US

SEARCH

Browse by:

Sector

Occupation

Country

Policy Themes



Brexit Disclaimer

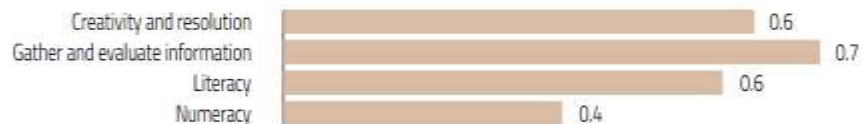
This website, as well as the publications and online tools accessible via this website, may contain UK data and analysis based on research conducted before the United Kingdom's exit from the European Union on 31 January 2020. EU averages or other statistical parameters including the UK reflect the situation in the European Union before 31 January 2020 and should not be considered as representative of the situation in the EU thereafter. Any data or information pertaining to the UK will be gradually phased out from Cedefop's website, publications and online tools, as ongoing research projects with the United Kingdom's participation are concluded.

Covid-19 and jobs:
Which skills make a difference?

The banner features an illustration of a man with glasses sitting at a desk with a laptop. Above him are several thought bubbles containing icons of viruses (green and blue). The background is a light blue gradient with a yellow vertical bar on the left side.

Importance of tasks of health professionals in EU in 2016

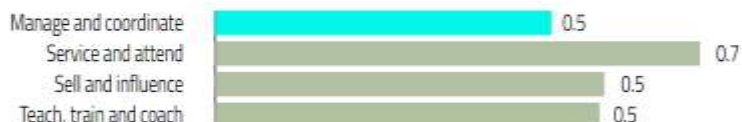
Intellectual



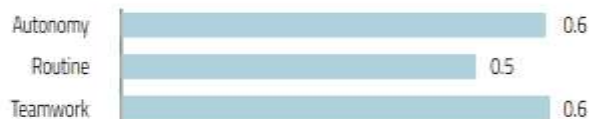
Physical



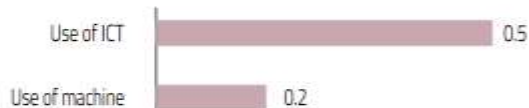
Social



Use of methods



Use of technology



[Read more here](#)

Bottleneck Vacancies in Austria

01/01/2013

The main sectors displaying persistent vacancy filling difficulties are the hospitality sector, the building and construction sectors and the ICT sector.

[Bottleneck Vacancies in Austria](#)

News

[LIST ALL \(24\)](#)

Health professionals

Major campaign launched to promote sustainable work and healthy ageing

18/04/2016

The Commission and the European Agency for Safety and Health at Work in cooperation with the Dutch EU Presidency launched a major Europe-wide campaign: Healthy Workplaces for All Ages. It promotes sustainable work and workplace

SKILLS PANORAMA



66

New
occupations



291

New skills



150

New
knowledge
concepts



75

Significantly
reviewed
occupations



9

Significantly
reviewed
skills

ESCO v1.1

UPDATING THE CLASSIFICATION

Αναζήτηση

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- > A - επαγγελματικές αρχές και αξίες
- > K - γνώσεις
- > L - γλωσσικές δεξιότητες και γνώσεις
- > S - δεξιότητες

ελληνικά (el)

χειρισμός συγκρούσεων

Περιγραφή

Διαμεσολάβηση σε συγκρούσεις και τεταμένες καταστάσεις, μέσω δράσης μεταξύ των μερών, όπως οι χρήστες υπηρεσιών, άλλα σημαντικά άτομα όπως οι οικογένειες και τα θεσμικά όργανα, επιδιώκοντας την επίτευξη συμφωνίας, συμφιλίωσης και επίλυσης προβλημάτων.

Τύπος δεξιότητας

δεξιότητα

Επίπεδο επαναχρησιμοποίησης της δεξιότητας

διατομεακές δεξιότητες και ικανότητες

Ευρύτερες δεξιότητες/ικανότητες

S1.1.2 - διαμεσολάβηση και επίλυση διαφορών



Προβολή όλων

Αναζήτηση

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- > A - επαγγελματικές αρχές και αξίες
- > K - γνώσεις
- > L - γλωσσικές δεξιότητες και γνώσεις
- > S - δεξιότητες

ελληνικά (el)

σύμβουλος ψυχικής υγείας

[Discuss this topic in the Online Forum](#)

Code

2635.3.17

Περιγραφή

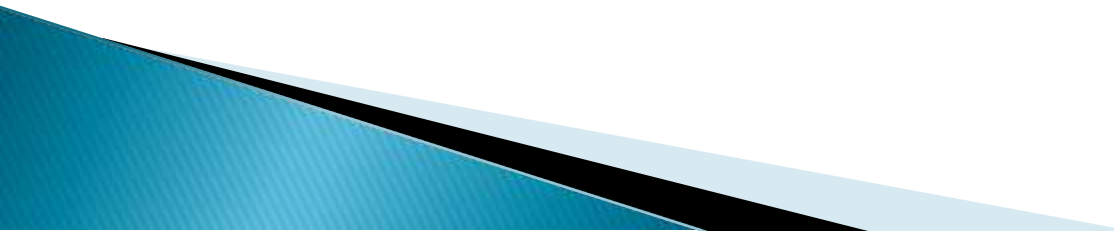
Οι σύμβουλοι ψυχικής υγείας βοηθούν και παρέχουν συμβουλές σε άτομα με προβλήματα ψυχικής ή συναισθηματικής υγείας, ή κατάχρησης ουσιών. Επικεντρώνονται στην παροχή εξατομικευμένης υποστήριξης σε υποθέσεις και στην παρακολούθηση της διαδικασίας ανάρρωσης των πελατών τους μέσω της παροχής θεραπείας, παρεμβάσεων σε κρίσεις, συνηγορίας και εκπαίδευσης. Οι σύμβουλοι ψυχικής υγείας μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας και στα αποτελέσματα ψυχικής υγείας για τους πολίτες.

Εναλλακτική ετικέτα

κοινωνικός λειτουργός στον χώρο της ψυχικής υγείας

κοινωνική λειτουργός

Λήψη απόφασης

- ▶ Μελέτη του προβλήματος
 - ▶ Μελέτη του πλαισίου
 - ▶ Καταγραφή εναλλακτικών
 - ▶ Πιθανά εμπόδια
 - ▶ Αποτελέσματα κάθε εναλλακτικής
 - ▶ Ποια λύση συγκεντρώνει περισσότερα πλεονεκτήματα και λιγότερα μειονεκτήματα με βάση τις αξίες μας και την πιθανότητα να πετύχει
 - ▶ Δοκιμαστική εφαρμογή απόφασης
- 

Λήψη απόφασης

Να συνεχίσω δουλειά	Εκτίμηση Πιθανότητας να πετύχει 80%	Βαθμός Υποκειμενικής αξίας 7	560
Να κάνω μεταπτυχιακό	Εκτίμηση Πιθανότητας να πετύχει 60%	Βαθμός Υποκειμενικής αξίας 9	540

Christopher P Hayward

3 Cotton Close, Sawtry, Huntingdon, Cambridgeshire PE28 5XU

Mobile: 087 1561 5868 **Email:** cph12@le.ac.uk

Objective

A second year astro-physicist, with strong mathematical and problem solving skills, looking for a work experience opportunity in a physics laboratory environment.

Relevant Skills

Technical Skills

- Proficient in using main Microsoft Office applications and number of specialised scientific packages.
- Currently learning to program in C++ and use web design software through self-study.
- Diligent, systematic approach and comfortable handling most physics laboratory and observation equipment.

Team Work

- Accustomed to working in groups during academic projects and range of club and society involvements.
- Worked effectively as part of the Residential Services team at the University of Leicester and had to be adaptable to meet the needs of the team.

Communication

- Confident verbal communication skills as demonstrated delivering presentations at university and subject-related conferences. Audiences ranged from small groups to numbers of up to 70 people.
- Achieved consistently good marks of 60% upwards for academic assignments and reports as evidence of my written communication skills.

Problem Solving

- Able to deal with problems calmly and efficiently as shown on a regular basis in my role as night porter. Careful to approach situations in a neutral non-personal manner, employ active listening skills and ask appropriate questions to get to the root of the problem. Proceeded to work with people to help identify options and agree the next course of action.

Education

University of Leicester 2010 - present

BSc Physics with Astrophysics (currently on target to achieve a 2:1)

Incorporates problem-specific based learning to utilise analytical skills and instruction on a range of research techniques.

Foundation Year (71% - equivalent of 3 A's at A-Level) 2009 – 2010



C2 - Εμπειρος χρήστης

Παραγωγή λόγου



C2 - Εμπειρος χρήστης

Γραφή



C2 - Εμπειρος χρήστης



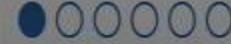
B1 - Ανεξάρτητος χρήστης

Παραγωγή λόγου



B1 - Ανεξάρτητος χρήστης

Γραφή



Δημιουργία νέας ενότητας

Επιλέξτε είδος ενότητας


- Επιλογή
- Επιλογή**
- Δεξιότητες διοίκησης και ηγεσίας
- Άδεια οδήγησης
- Δημιουργικά έργα
- Δημοσιεύσεις
- Δίκτυα και συνδρομές μέλους
- Εθελοντισμός
- Επικοινωνιακές και διαπροσωπικές δεξιότητες
- Έργα/πρότζεκτ
- Κοινωνικές και πολιτικές δραστηριότητες
- Οργανωτικές δεξιότητες
- Συνέδρια και σεμινάρια
- Συστάσεις
- Τιμητικές διακρίσεις και βραβεία
- Χόμπι και ενδιαφέροντα
- Άλλο

+ Προσθήκη νέας ενότητας

Δεξιότητες διοίκησης και ηγεσίας ℹ

Τίτλος *

Περιγραφή



Περιγράψτε εδώ...

Σύνδεσμος για αρχείο ή βίντεο

 προσθήκη

Προσθήκη αρχείου/-ων

ℹ Αποδεκτοί τύποι αρχείων: PNG, JPG, PDF.

Επισύναψη

Ακύρωση

Αποθήκευση

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ



Ευχαριστούμε θερμά για την προσοχή σας!

**Διεύθυνση Συμβουλευτικής
Επαγγελματικού Προσανατολισμού**

Κέντρο Euroguidance & Europass της Ελλάδας