

Εργαστήριο Συμβουλευτικής Επιστήμης &  
Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας, ΕΚΠΑ  
<https://uoacounselinglab.weebly.com/>



Γραφείο Διασύνδεσης, ΕΚΠΑ  
<https://www.career.uoa.gr>

## **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ**

**Κατερίνα Αργυροπούλου**

Επίκουρη Καθηγήτρια ΠαιΤΔΕ, ΕΚΠΑ,  
Διευθύντρια του Εργαστηρίου Συμβουλευτικής Επιστήμης και  
Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας

**Αριστείδης Λορέντζος**

Ψυχολόγος, Σύμβουλος Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας (M.Sc.),  
Επιστημονικός Συνεργάτης Εργαστηρίου Συμβουλευτικής Επιστήμης και Επαγγελματικής  
Σταδιοδρομίας, ΠαιΤΔΕ, ΕΚΠΑ

---

# Εισαγωγή :



Νέο εργασιακό  
περιβάλλον

Αλλαγή στο προφίλ  
επαγγελματιών  
(Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020)

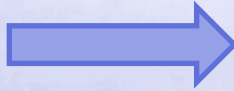


Σχεδιασμός στρατηγικών  
προς αντιμετώπιση της  
ρευστότητας στο  
σχεδιασμό της  
σταδιοδρομίας  
(Autin, Blustein, Ali, & Garriot, 2020)

# Εισαγωγή ii

## Απομάκρυνση από γραμμικό μοντέλο σταδιοδρομίας:

μεγαλύτερη προσωπική ευθύνη  
κατανόηση αναγκών



αποτελεσματική διαχείριση προκλήσεων

## Δεξιότητες διαχείρισης σταδιοδρομίας:

δια βίου ανάπτυξη της επαγγελματικής του πορείας,  
συνεχή μάθηση μέσα από την εξέλιξη της σταδιοδρομίας

# Ο ρόλος της προδραστικής συμπεριφοράς (proactive behavior) :

Δυναμικότητα,  
Αποφασιστικότητα &  
Σχεδιασμό

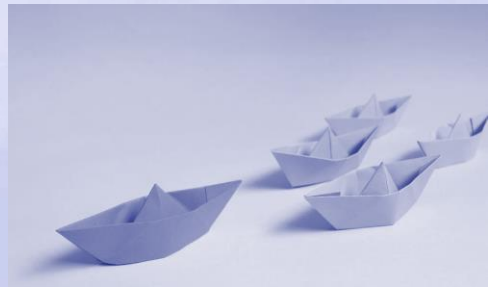
Διαχείριση επαγγελματικού μέλλοντος με: α) **περιέργεια** («διερευνώ νέες μαθησιακές ευκαιρίες και αναζητώ πληροφορίες»), β) **επιμονή** («καταβάλλω κάθε προσπάθεια, παρά τα όποια εμπόδια και αναζητώ ανατροφοδότηση»), γ) **ευελιξία** («αλλάζω στάσεις και καταστάσεις και σκέφτομαι εναλλακτικές λύσεις»), δ) **αισιοδοξία** («θεωρώ τις νέες ευκαιρίες ως εφικτές και επιτεύξιμες») και ε) **ανάληψη ρίσκου** («αναλαμβάνω δράση ενόψει αβέβαιων αποτελεσμάτων»).

(Μουράτογλου, 2020)

# Ο ρόλος της προδραστικής συμπεριφοράς (proactive behavior) <sup>ii</sup>

Η **πανδημική κρίση** μπορεί να λειτουργήσει ως κίνητρο εμπλοκής του ατόμου σε ενέργειες όπως:

- 1) τη διερεύνηση **νέων επαγγελματικών ενδιαφερόντων** (Richardson & McKenna, 2020),
- 2) την περαιτέρω καλλιέργεια των **ψηφιακών δεξιοτήτων** καθώς σχεδόν κάθε επαγγελματική επιλογή συνδέεται πλέον με την **τεχνολογία** (Akkermans, Richardson, Kraimer, 2020) &
- 3) τη διαμόρφωση **αισθήματος ευθύνης** απέναντι στη σταδιοδρομία ενισχύοντας τον οραματισμό του μέλλοντος με περισσότερη ευελιξία.



*Ποιες δεξιότητες μπορεί να φανούν χρήσιμες στην εκπαιδευτική ή και επαγγελματική μου πορεία;*

Θετική αυτό-αξιολόγηση

Κριτική σκέψη

Επαγρύπνηση

Συναισθηματική  
νοημοσύνη

Έξυπνη στοχοθεσία

Διεκδικητικότητα

# Ενδεικτικές δεξιότητες διαχείρισης της σταδιοδρομίας :

## Θετική αυτό-αξιολόγηση

### Θετική κρίση:

- αυτοεκτίμηση,
- αυτεπάρκεια,
- έδρα ελέγχου &
- απουσία του συναισθήματος της απαισιοδοξίας.

Η θετική αυτό-αξιολόγηση, πιθανώς, να ενισχύει την **πίστη του ατόμου στις ικανότητές του** και τη θεώρηση ότι μπορεί να **ελέγξει τις προκλήσεις** και να παραμείνει **αισιόδοξο**. Έτσι, τείνει να **δεσμευθεί** με περισσότερο ενεργό τρόπο στην επίτευξη ενός εκπαιδευτικού ή επαγγελματικού **στόχου** (Judge, Erez, Bono & Thoresen, 2003).

# Ενδεικτικές δεξιότητες διαχείρισης της σταδιοδρομίας <sup>ii</sup>

## *Επαγρύπνηση*

Αφορά στην ικανότητα πλοήγησης σε **αβέβαια** περιβάλλοντα (Di Fabio, 2014)



**αυτεπάρκεια** στη διαδικασία λήψης απόφασης &  
αποτελεσματική **διαχείριση** προκλήσεων (Ueichi, Kuriyama, Saito, & Kusumi, 2012)





# Ενδεικτικές δεξιότητες διαχείρισης της σταδιοδρομίας <sup>iii</sup>

## «Έξυπνη στοχοθεσία»

Αφορά στο σχεδιασμό **στρατηγικών**, οι οποίες θα συμβάλλουν τόσο στην επίτευξή των στόχων όσο και των ενεργειών υλοποίησής τους.

### **Συγκεκριμένος**

(«Τι πρέπει να κάνω;»)

### **Μετρήσιμος**

(«Θα ξέρω ότι θα τον έχω πετύχει όταν...;»)

### **Ελκυστικός**

(«Θέλω να τον πετύχω; Ποια ανάγκη μου εξυπηρετεί;»)

### **Ρεαλιστικός**

(«Πιστεύω ότι μπορώ να τον πετύχω»)

### **Αξιολογήσιμος**

(«Υπάρχει εξέλιξη στην επίτευξή του;»)

### **Αναθεωρήσιμος**

(«Εάν δεν επιτευχθεί, πώς θα δράσω;»)

# Ενδεικτικές δεξιότητες διαχείρισης της σταδιοδρομίας <sup>iv</sup>

## Κριτική σκέψη

- αξιοποίηση πληροφοριών,
- επίλυση προβλημάτων,
- λήψη αποφάσεων &
- δημιουργική σκέψη (ΕΟΠΠΕΠ, 2021).



Η κριτική σκέψη φαίνεται να ασκεί σημαντικό ρόλο στην εξαγωγή **ορθολογικών συμπερασμάτων** που προκύπτουν από την ενεργό επεξεργασία και ενδεχομένως **αμφισβήτηση** των πληροφοριών ώστε να προκύψει μία **ιεράρχησή** τους, ανάλογα με τις προσωπικές και επαγγελματικές αξίες, ανάγκες και επιθυμίες (ΕΟΠΠΕΠ, 2021).

# Ενδεικτικές δεξιότητες διαχείρισης της σταδιοδρομίας v

## Συναισθηματική νοημοσύνη

- κινητοποίηση εαυτού προς το στόχο,
- έλεγχος παρορμήσεων,
- ενσυναίσθηση &
- αισιοδοξία (Φλουρής, 2005).



Η συναισθηματική νοημοσύνη φαίνεται να **ενισχύει τις διαπροσωπικές σχέσεις** και την **ανθεκτικότητα** απέναντι σε δύσκολες καταστάσεις, ενώ ενδυναμώνει το σεβασμό στη διαφορετικότητα στη σύγχρονη πολυπολιτισμική κοινωνία (Καραβία, 2020).

# Ενδεικτικές δεξιότητες διαχείρισης της σταδιοδρομίας <sup>vi</sup>

## Συναισθηματική νοημοσύνη

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

«Δυσκολεύομαι να εκφράσω τα συναισθήματά μου με λόγια;»

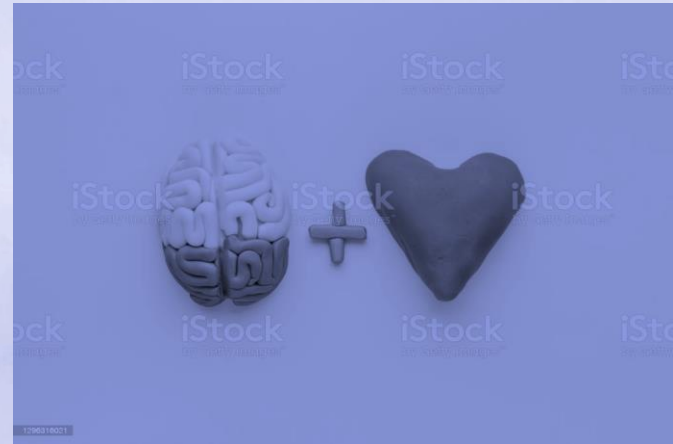
«Θέτω στόχους στη ζωή μου;»

«Έχω την τάση να αλλάζω συχνά γνώμη;»

«Δυσκολεύομαι να προσαρμόσω τη ζωή μου ανάλογα με τις περιστάσεις;»

«Έχω κίνητρα στη ζωή μου;»

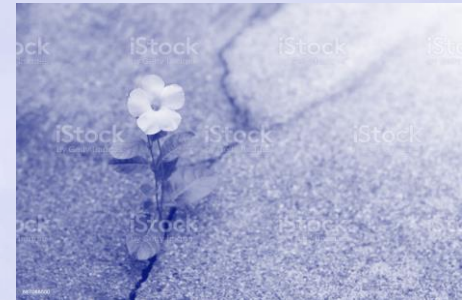
«Θα περιέγραφα το εαυτό μου ως «καλό» διαπραγματευτή;»



# Ενδεικτικές δεξιότητες διαχείρισης της σταδιοδρομίας <sup>vii</sup>

## **Διεκδικητικότητα**

- άμεση & ξεκάθαρη έκφραση,
- σεβασμός στη στάση της άλλης πλευράς &
- έκφραση (λεκτική ή/και μη λεκτική) συναισθημάτων



Η διεκδικητικότητα συμβάλλει, πιθανώς, στην ενδυνάμωση της **αυτοεκτίμησης**, στην αξιοποίηση **δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων** και στη **λήψη αποφάσεων** κάνοντας επιλογές που αφορούν τη ζωή και τη σταδιοδρομία (Λορέντζος, 2020).

# Ενδεικτικές δεξιότητες διαχείρισης της σταδιοδρομίας <sup>viii</sup>

## **Διεκδικητικότητα**

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

*«Εκφράζω τη γνώμη μου ακόμα και όταν οι άλλοι διαφωνούν μαζί μου;»*

*«Το βρίσκω δύσκολο, συχνά, να αρνηθώ (σε) κάτι;»*

*«Προσέχω να μην πληγώσω τα συναισθήματα των άλλων, ακόμη και όταν θεωρώ ότι έχουν άδικο;»*

*«Σε στιγμές διαφωνίας / καυγά διακόπτω τον άλλον ή πρώτα ολοκληρώνει και στη συνέχεια παίρνω το λόγο;»*

*«Λέω, συνήθως, στους άλλους πώς αισθάνομαι προσπαθώντας να μην καταπιεστώ;»*

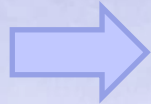
*«Χρησιμοποιώ τη γλώσσα του σώματος σε συζητήσεις (π.χ. νεύμα με το κεφάλι, βλεμματική επαφή, κλπ.);»*

# Συζήτηση :

**Καλλιέργεια των δεξιοτήτων διαχείρισης της σταδιοδρομίας**



**Δημιουργία προσωπικού κεφαλαίου**



**Άνθιση ικανοτήτων**



**Ανταπόκριση σε προκλήσεις**




## Συζήτηση ii

Η διαδικασία αυτή εμπεριέχει την **ενδυνάμωση του εαυτού** ως μια «εσωτερική πυξίδα» που το άτομο μπορεί να τη χρησιμοποιεί όχι μόνο για να εντοπίσει **προβλήματα** ή **δυσκολίες** και να διαχειριστεί **προκλήσεις**, αλλά και να **ανακαλύψει τι θέλει να γίνει στη ζωή του** (Di Fabio & Saklofske, 2014).







*Challenge yourself...  
it's the only path that leads to growth*

---

Morgan Freeman  
(Αμερικανός ηθοποιός και σκηνοθέτης, 1937 - )

# Βιβλιογραφικές αναφορές

Akkermans, J., Richardson, J., & Kraimer, M. L. (2020). The Covid-19 crisis as a career shock: Implications for careers and vocational behavior. *Journal of Vocational Behavior, 119*, 103434.

Αργυροπούλου, Κ., & Αντωνίου, Α-Σ. (2020). Σταδιοδρομία και δεξιότητες διαχείρισης σταδιοδρομίας στις μεταμοντέρνες προσεγγίσεις επαγγελματικής ανάπτυξης. Στο Κ. Αργυροπούλου & Α-Σ. Αντωνίου (Επιστημονική Επιμέλεια), *Διαχείριση Σταδιοδρομίας και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων στο Σύγχρονο Εκπαιδευτικό και Εργασιακό Περιβάλλον. Προ(σ)κλήσεις του 21ου αιώνα*. Αθήνα: Γρηγόρη, σσ.: 15-33.

Αργυροπούλου, Κ. & Λορέντζος, Α. (2021). Η «δοκιμασία» της πανδημίας του κορωνοϊού ως ευκαιρία στον επαγγελματικό σχεδιασμό των εφήβων: Ο ρόλος των δεξιοτήτων διαχείρισης σταδιοδρομίας. *Νέα Παιδεία, 179*, 17-30.

Autin, K. L., Blustein, D. L., Ali, S. R., & Garriot, P. O. (2020). Career Development Impacts of COVID-19: Practice and Policy Recommendations. *Journal of Career Development, 47*(5), 487–494.

Di Fabio, A. (2014). Intrapreneurial Self-Capital: A New Construct for the 21st Century. *Journal of Employment Counseling, 51*(3), 98-111.

Di Fabio, A., & Saklofske, D.H. (2014). Comparing ability and self-report trait emotional intelligence, fluid intelligence, and personality traits in career decision. *Personality and Individual Differences, 64*, 174–178.

# Βιβλιογραφικές αναφορές<sup>ii</sup>

Di Fabio, A., & Van Esbroeck, R. (2016). Intrapreneurial Self-Capital: A concept fitting a life-designing intervention. *Giornale Italiano di Ricerca e Applicazioni*, 9.

ΕΟΠΠΕΠ, (2021). *Πλαίσιο Δεξιοτήτων Διαχείρισης Ζωής και Σταδιοδρομίας (Life / Career Competences Framework)*. Αθήνα: ΕΟΠΠΕΠ.

Gaumer Erickson, A.S., Noonan, P.M., Monroe, K., & McCall, Z. (2016). *Assertiveness Questionnaire*. Lawrence, KS: University of Kansas, Center for research on Learning

Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (2003). The core self-evaluations scale: development of a measure. *Personnel Psychology*, 56, 303-331.

Καραβία, Α. (2020). Η συναισθηματική νοημοσύνη ως δεξιότητα επικοινωνίας και προσωπικής ευεξίας στη σταδιοδρομία. Στο Κ. Αργυροπούλου & Α-Σ. Αντωνίου (Επιστημονική Επιμέλεια), *Διαχείριση Σταδιοδρομίας και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων στο Σύγχρονο Εκπαιδευτικό και Εργασιακό Περιβάλλον. Προ(σ)κλήσεις του 21ου αιώνα*. Αθήνα: Γρηγόρη, σσ.:129-144.

Λορέντζος, Α. (2020). Καλλιέργεια δεξιοτήτων διεκδικητικότητας στο σύγχρονο επαγγελματικό περιβάλλον. Στο Κ. Αργυροπούλου & Α-Σ. Αντωνίου (Επιστημονική Επιμέλεια), *Διαχείριση Σταδιοδρομίας και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων στο Σύγχρονο Εκπαιδευτικό και Εργασιακό Περιβάλλον. Προ(σ)κλήσεις του 21ου αιώνα*. Αθήνα: Γρηγόρη, σσ.: 84-96.

## Βιβλιογραφικές αναφορές <sup>iii</sup>

Μουράτογλου, Ν. (2020). Η θεωρία μάθησης της «Τυχειότητας» στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας: προτάσεις ποιοτικής και ποσοτικής προσέγγισης. Στο Κ. Αργυροπούλου & Α-Σ. Αντωνίου (Επιστημονική Επιμέλεια), *Διαχείριση Σταδιοδρομίας και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων στο Σύγχρονο Εκπαιδευτικό και Εργασιακό Περιβάλλον. Προ(σ)κλήσεις του 21ου αιώνα*. Αθήνα: Γρηγόρη, σσ.: 68-84.

Richardson, J. & McKenna, S. (2020). An exploration of career sustainability in and after professional sport. *Journal of Vocational Behavior*, 117, 103314.

Ueichi, H., Kuriyama, N., Saito, T., & Kusumi, T. (2012). Effects of the deliberate decision-making style in career decision-making processes and coping with regret after high school. *Psychologia: An International Journal of Psychological Sciences*, 55(1), 28–44.

Φλουρής, Γ. (2005). Εγκέφαλος, Μάθηση, Νοημοσύνη και Εκπαίδευση. *Επιστήμες Αγωγής*, 2, 7-32.