

**ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ
ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ
ΜΕ ΕΣΕΝΑ
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΗ**

*ΜΙΚΕΔΑΚΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ Msc, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια,
Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Σταδιοδρομίας*

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Πού θα βρώ δουλειά με τόση ανεργία;

Στέλνω βιογραφικά και κανένας δεν ανταποκρίνεται...

Να κάνω μεταπτυχιακό; Είναι αρκετό το ένα;

Μήπως να φύγω έξω, γιατί εκεί θα έχω περισσότερες ευκαιρίες;

Και αν δεν τα καταφέρω; Και αν τελικά κάνω λάθος επιλογή;

1.

**ΤΑ ΣΗΜΕΡΙΝΑ
ΔΕΔΟΜΕΝΑ**

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΠΟΙΗΣΗ

- Αυξημένη διασυνδετικότητα ανάμεσα στα έθνη και τις κουλτούρες
- Ψηφιακή εποχή
- Υψηλές ταχύτητες
- Έλλειψη προβλεψιμότητας
- Επικέντρωση στην ρευστότητα και την αλλαγή

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΠΟΙΗΣΗ

- Ο κόσμος γίνεται πιο ετερογενής και το ίδιο ισχύει και για τον εαυτό
- Οι αυξανόμενες διαφορές στο κοινωνικό περιβάλλον συμβάλλουν στην αυξανόμενη διαφοροποίηση και μέσα μας
- Λιγότερη εξωτερική δομή και κατά συνέπεια επικέντρωση στην ευθυνη του ατομού να κατανοήσει τις ανάγκες του, να σχεδιάσει τη σταδιοδρομία του και να ορίσει την έννοια της προσωπικής επιτυχίας



2.
ΑΓΟΡΑ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Αποδόμηση παραδοσιακών μορφών σταδιοδρομίας και αντικατάστασή τους με νέες
- Η μακρόχρονη ή δια βίου σταδιοδρομία σε ένα επάγγελμα ή σε ένα οργανισμό γίνεται λιγότερο προβλέψιμη
- Ενεργός εμπλοκή του ατόμου απαιτείται
- Δυναμικό επαγγελματικό προφίλ με διευρυμένες ικανότητες
- Ευέλικτα σχήματα και περιβάλλοντα εργασίας

- Η σταδιοδρομία δεν είναι ένα ορθολογικά και αντικειμενικά διαμορφωμένο γραμμικό φαινόμενο με δια βίου ισχύ αλλά μια δια βίου διαδικασία
- Αναγκαίες δεξιότητες όπως: ευελιξία, προσαρμοστικότητα, συναισθηματική νοημοσύνη, ισορροπία επαγγελματικής-προσωπικής ζωής

3.

**ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΣΤΗ
ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ**

- Δεκτικότητα στην αλλαγή
- Αποδοχή της ρευστότητας του περιβάλλοντος
- Ανοιχτοσύνη
- Ενσωμάτωση νέων ρόλων στην επαγγελματική ταυτότητα
- Συνεχής μάθηση μέσα από την επαγγελματική πορεία

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

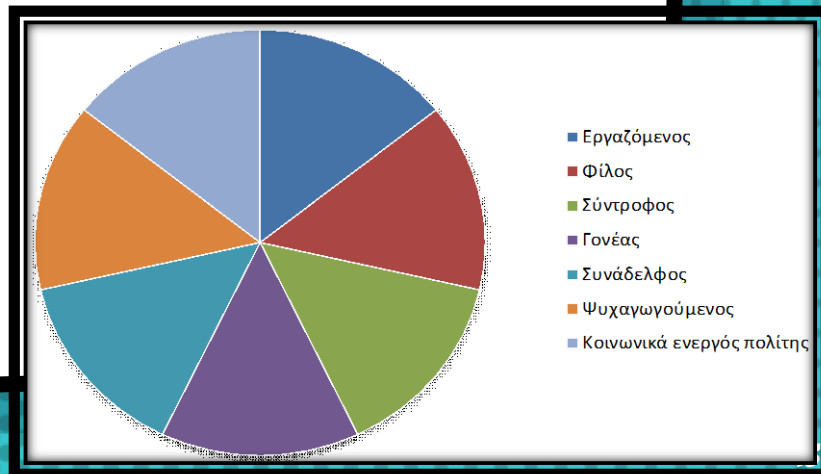


ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

- ✓ ανάληψη ρίσκου
- ✓ προσαρμοστικότητα
- ✓ υψηλή αυτό-αποτελεσματικότητα στη λήψη αποφάσεων σταδιοδρομίας
- ✓ μεγαλύτερη επαγγελματική ικανοποίηση

Ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής

1. Αναρωτηθείτε πώς διαχειρίζεστε το χρόνο σας
2. Διερευνήστε τις επιλογές που μπορεί να έχετε
3. Τολμήστε να πείτε όχι
4. Οργανώστε καλύτερα το χρόνο σας
5. Ενισχύστε το υποστηρικτικό σας δίκτυο
6. Φροντίστε τον εαυτό σας



4.

**ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ
ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ**

Ερώτημα για τη σταδιοδρομία	Εμπόδιο στη σταδιοδρομία	Διαστάσεις Προσαρμοστικότητας	Στάσεις και Πεπιοθήσεις	Δεξιότητα	Συμπεριφορά διαχείρισης
Έχω μέλλον;	Αδιαφορία	Ενδιαφέρον	Προσανατολισμένος στο μέλλον	Σχεδιασμός	Εμπλοκή Επίγνωση Προετοιμασία
Σε ποιον ανήκει το μέλλον μου ;	Αναποφασιστικότητα Άγχος	Έλεγχος	Εστιασμένος στο στόχο Αποφασιστικός Ρεαλιστικά αισιόδοξος Ανθεκτικός Πειθαρχημένος	Λήψη απόφασης Διαχείριση αρνητικών συναισθημάτων	Οργάνωση Αφοσίωση Διερεύνηση ατομικών δυνάμεων Ενεργός στοχοθεσία Προσανατολισμός στη δράση
Τι θέλω να κάνω με το μέλλον μου;	Έλλειψη ρεαλιστικής οπτικής/Εκτός πραγματικότητας	Περίεργεια	Περίεργος Ανοιχτός στις ευκαιρίες Ευέλικτος	Διερεύνηση	Πειραματισμός Ανάληψη ρίσκου Αναζήτηση πιθανών ευκαιριών Αναζήτηση υποστηρικτικού δικτύου
Μπορώ να το κάνω;	Αναστολή	Εμπιστοσύνη στον εαυτό/αυτοπεποίθηση	Αποτελεσματικός	Επίλυση προβλημάτων	Επιμονή Εργατικότητα Δημιουργικότητα Αντιμετώπιση δυσκολιών ως προκλήσεις Αξιοποίηση δικτύου



5.

**ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ
ΔΙΑΛΟΓΟΣ**

- Ο εαυτός είναι μια αυτοβιογραφία υπό συνεχή αναθεώρηση με το άτομο στο ρόλο του πρωταγωνιστή
- Η γνώση τόσο του εαυτού όσο και του κόσμου κατασκευάζεται μέσα από την αλληλεπίδραση με τους άλλους
- Η αίσθηση του ποιοι είμαστε, συνεπώς, σχετίζεται με τις εμπειρίες που αφηγηματοποιούμε στη διάρκεια του διαλόγου με τους άλλους και με τον εαυτό

- Ο εαυτός είναι διαλογικός με τη έννοια μιας δυναμικής πολλαπλότητας από θέσεις του εγώ ή φωνές
- Οι φωνές μπορεί να είναι εσωτερικές, εξωτερικές και συνδυασμός εσωτερικών και εξωτερικών
- Η συνύπαρξη τόσων διαφορετικών φωνών δημιουργεί εντάσεις και αντιπαραθέσεις, γεγονός αναμενόμενο και απόλυτα φυσιολογικό
- Στόχος το άτομο να διαχειριστεί τις δικές του διαφορές, αντιθέσεις και αβεβαιότητες

- Συχνά έχουμε την αίσθηση ότι αποτελούμαστε από ένα μόνο κομμάτι, γεγονός που μας οδηγεί σε έναν αδιέξοδο εσωτερικό μονόλογο
- Ο μονόλογος δεν προσφέρει εναλλακτικές οπτικές, δεν βοηθά στην αντιμετώπιση δυσκολιών, συντηρεί μια αρνητική εικόνα εαυτού
- Στόχος να μετατραπεί ο μονόλογος σε ένα διάλογο μεταξύ διαφορετικών φωνών που θα είναι ανοιχτός στην αλληλεπίδραση και προσανατολισμένος στο μέλλον και στην προοπτική

- Η ύπαρξη πολλών εσωτερικών φωνών προσφέρει πολλές εναλλακτικές οπτικές
- Οδηγεί σε ένα πλούσιο εσωτερικό διάλογο μέσα από τον οποίο:
 - ✓ δημιουργείται η δυνατότητα να επικρατήσει η πιο προστατευτική φωνή
 - ✓ να δωθεί η πιο λειτουργική λύση σε ένα πρόβλημα
 - ✓ να διατηρηθεί μια θετική αλλά ταυτόχρονα ρεαλιστική εικόνα εαυτού

Το μέτρο της
νοημοσύνης είναι η
ικανότητα του να
αλλάζεις

Albert Einstein

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ !!!

Ερωτήσεις?

Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου στο
kmikedaki@gmail.com

