

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ

Στρατηγικές Επιτυχίας
Νέλλη Μπέλκη, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας

Μετάβαση ή αλλαγή; Έχει διαφορά;



Βαθμός επίδραση στη ζωή μας



Εκούσια vs Ακούσια



Εσωτερική vs Εξωτερική



Αναπόφευκτη εξωτερική αλλαγή

Αιτίες αλλαγής

- Απόλυση
- Ανεργία
- Κλείσιμο εταιρείας
- Μετακόμιση
- Τέλυμα
- Αναπάντεχη πρόταση
- Πρόβλημα Υγείας

Δεξιότητες διαχείρισης

- Ανθεκτικότητα
- Ετοιμότητα στο τυχαίο
- Προσαρμοστικότητα
- Ευελιξία
- Νηφαλιότητα
- Ελπίδα
- Αισιοδοξία

Εσωτερική ανάγκη Μετάβασης

Απουσιάζουν τα κίνητρα...

Ονειρεύεσαι περισσότερο τη μέρα παρά τη νύχτα...

Ο μόνος λόγος για να μείνεις σε μια δουλειά είναι τα χρήματα...

Η αυτοπεποίθησή σου μειώνεται μέρα με τη μέρα...

Μόλις που ανταποκρίνεσαι στα στοιχειώδη καθήκοντα...

Περιμένεις το ΣΚ για να «ζήσεις»...

Δεν αντέχεις τους συναδέλφους σου...

Το σώμα διαμαρτύρεται...

**You often feel tired,
not because you've
done too much, but
because you've done
too little of what
sparks a light in you.**

Εκλογίκευση

Λόγοι για να παραμείνω

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Λόγοι για να φύγω

- 1.....
- 2.....
- 3.....



Ενέργειες που απαιτούνται

Για να παραμείνω....

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Για να αλλάξω πορεία....

- 1.....
- 2.....
- 3.....



Μην επαναπαύεσαι!



- Η βραχυπρόθεσμη ικανοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε μεγάλες παγίδες
- Αν παρανιώθεις άνετα εγκλωβίζεις τον εαυτό σου σε μια κατάσταση «εξοικονόμησης δυνάμεων»
- Πέρα από δεξιότητες, χάνεις και ευκαιρίες
- Η σωστή απόφαση για δράση θα πρέπει να λαμβάνεται την κατάλληλη στιγμή

Εσύ επιλέγεις!





Τα στάδια της μετάβασης



Η
αναχώρηση

Το κενό

Η
άφιξη

Οι αποσκευές μας

- Οι αξίες μας
- Τα ενδιαφέροντά μας
- Οι δεξιότητές μας
- Οι ικανότητές μας
- Ο τρόπος επικοινωνίας μας
- Η φήμη και η αναγνωρισιμότητά μας
- Τα κίνητρά μας
- Ο τρόπος ζωής μας
- Οι εμπειρίες μας
- Οι γνώσεις μας



Εμπόδια

Περιοριστικές Πεποιθήσεις

Αυτοεκπληρούμενη
προφητεία

Αυτολύπηση (learned
helplessness)

Εξωτερική Έδρα Ελέγχου

Φόβος αποτυχίας

Έλλειψη υποστηρικτικού
δικτύου

Ελλιπής πληροφόρηση

Διαχείριση

- Αποδοχή και εκλογίκευση φόβου
- Διαμόρφωση οράματος - Σκοπού
- Στρατηγική αντιμετώπισης αποτυχίας
- Μικρά Βήματα προς τα εμπρός
- Αξιοποίηση γνώσεων και πληροφοριών
- Plan B - Εναλλακτικές

P olitical <ul style="list-style-type: none">• Political Stability• Corruption• Foreign Trade Policy• Tax Policy• Funding Grants	E conomic <ul style="list-style-type: none">• Economic Growth• Interest Rates• Inflation• Disposable Income of Consumers• Labour Costs	S ocial <ul style="list-style-type: none">• Population Growth• Age Distribution• Cultural Barriers• Consumer Views• Workforce Trends
T echnological <ul style="list-style-type: none">• Emerging Technologies• Maturing Technologies• Copyright and Patents• Production and Distribution• Research and Investment	L egal <ul style="list-style-type: none">• Regulation• Employment Laws• Consumer Protection Laws• Tax Policies• Anti-trust Laws	E nvironmental <ul style="list-style-type: none">• Climate• Environmental Policies• Availability of Inputs• Corporate Social Responsibility

Τα όπλα μας

Εργαλεία αναστοχασμού

Ψυχομετρικά τεστς

Συνεργασία με Σύμβουλο Σταδιοδρομίας

Συνεργασία με Μέντορα

Πληροφοριακή Συνέντευξη (Informational Interview)

Εθελοντική εμπειρία

Συνεχής Επιμόρφωση

SWOT ANALYSIS

PESTLE ANALYSIS



Σημαντικές προϋποθέσεις μια επιτυχούς διαδικασίας μετάβασης

- Υπομονή και Επιμονή
- Υποστηρικτικό δίκτυο
- Διαμόρφωση και αξιοποίηση επαγγελματικού δικτύου
- Φροντίδα του εαυτού μας – Ολιστική ενδυνάμωση
- Εμπειρίες – Διεύρυνση οριζόντων
- Κατανόηση, μοίρασμα, αποδοχή
(« Το δράμα του Αστακού»)

- Ικανός χρόνος – Ειδικά στην ουδέτερη ζώνη
- Χρόνος με τον εαυτό μας για αναστοχασμό
- Καταγραφή ημερολογίου
- Διαμόρφωση του Brand μας με συνέπεια και αυθεντικότητα
- Στρατηγικές διαχείρισης του άγχους του αγνώστου

Δημοφιλή ## hastags των ημερών (Πηγή: LinkedIn.com)

■ **Reskill** /ri:'skɪl/ verb

- gerund or present participle: *Reskilling*
- 1. teach (a person, especially an unemployed person) new skills
- Μετάφραση reskilling στα Ελληνικά: επαναπροσδιορισμός

■ **Upskill** 'ʌpskɪl/verb

- 1. transitive : to provide (someone, such as an employee) with more advanced skills through additional education and training
- 2. intransitive : to acquire more advanced skills through additional education and training
- Μετάφραση upskilling στα Ελληνικά: αναβάθμιση

Ενδεικτικές διαδρομές για «προσγείωση»
στην καριέρα των ονείρων σου!

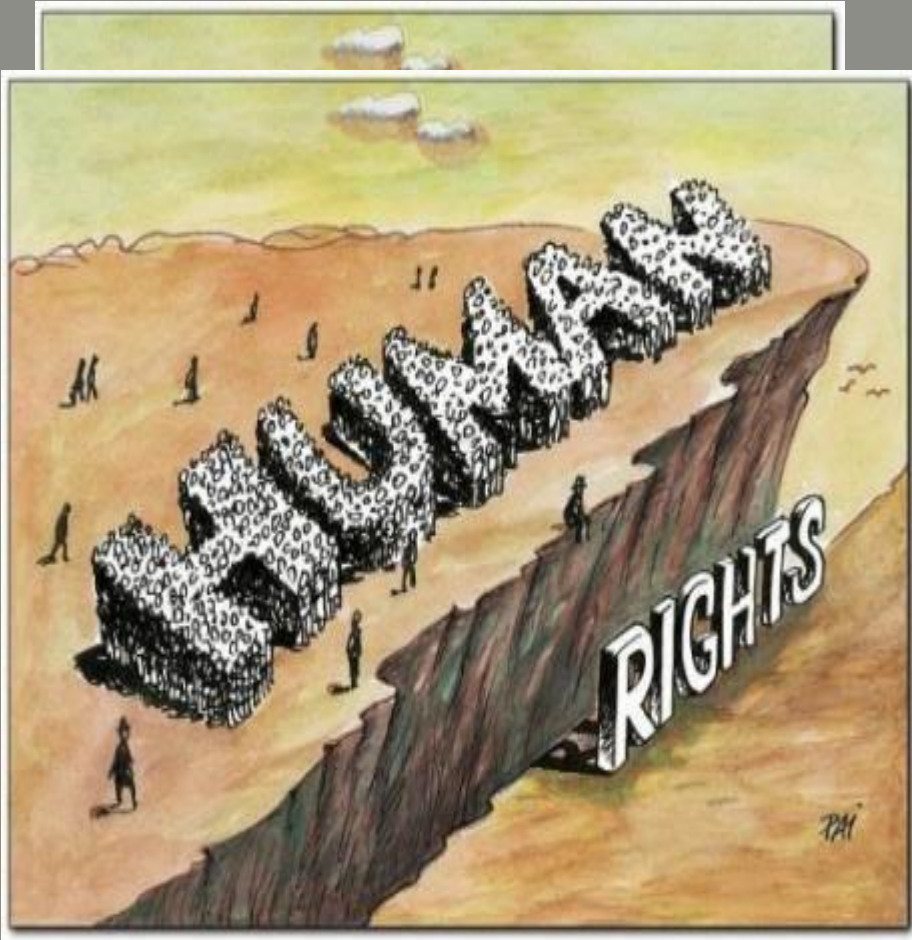


Φιλολογία



- Διοίκηση της Εκπαίδευσης
- Marketing και Επικοινωνία
- Επικοινωνία και ΜΜΕ
- Υπολογιστική Γλωσσολογία
- Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού
- Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός
- Μετάφραση – Διερμηνεία
- Πληροφορική – Νέες τεχνολογίες
- Εκπαίδευση Ενηλίκων
- Διαπολιτισμική Εκπαίδευση
- Εκπαίδευση Χαρισματικών Παιδιών

Νομική



- Ψυχιατροδικαστική
- Διοίκηση Επιχειρήσεων
- Ναυτικό Δίκαιο
- Χρηματοοικονομική και Τραπεζική
- Ανθρώπινα Δικαιώματα – ΜΚΟ
- Διπλωματικό Σώμα
- Φοροτεχνική και Νομοθεσία Επιχειρήσεων
- Δικαστικό Σώμα
- Διεθνές και Ευρωπαϊκό Δίκαιο
- Ποινικό δίκαιο και Εξαρτήσεις
- Δίκαιο και Πληροφορική

Ψυχολογία



- Ψυχολογία στην Εκπαίδευση και την Ειδική Αγωγή
- Κλινική Ψυχολογία
- Λογοθεραπεία
- Νευροεπιστήμες
- Σχολική Ψυχολογία
- Προαγωγή και Αγωγή Υγείας
- Θετική Ψυχολογία
- Ταυτότητα και Διαπροσωπικές Σχέσεις
- Κλινικές παρεμβάσεις στις εξαρτήσεις
- Marketing
- Δοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού

Κοινωνιολογία



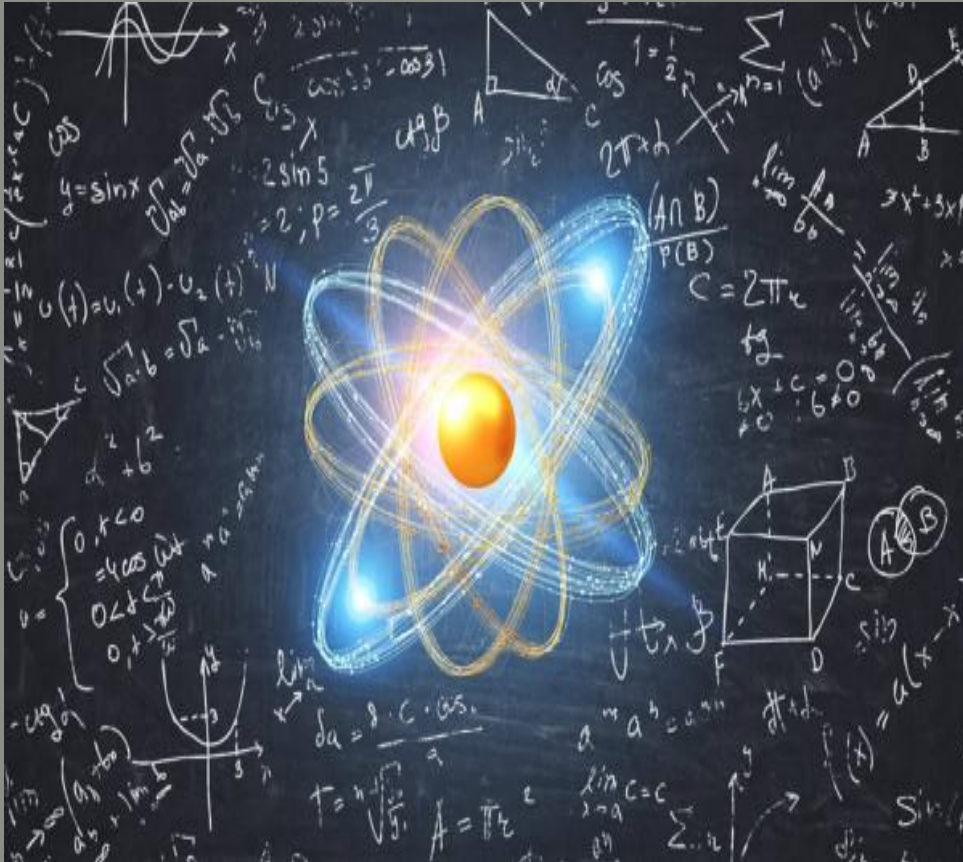
- Κοινωνικός Αποκλεισμός και Μειονότητες
- Εγκληματολογία
- Διοίκηση Επιχειρήσεων
- Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού
- Εξαρτήσεις και Αποκατάσταση
- Υποστήριξη Προσφύγων – Μεταναστών
- Διοίκηση Επιχειρήσεων Μονάδων Υγείας
- Ειδικός σε θέματα Ισότητας των Φύλων

Μαθηματικό



- Εφαρμοσμένα Μαθηματικά
- Διδακτική και Μεθοδολογία των Μαθηματικών
- Βιοστατιστική
- Στατιστική και Επιχειρησιακή Έρευνα
- Επιστήμη Δεδομένων
- Περιβαλλοντικές Επιστήμες
- STEM στην εκπαίδευση
- Χρηματοοικονομικά
- Μετεωρολογία
- Πληροφορική – Ψηφιακά Συστήματα

Φυσικό



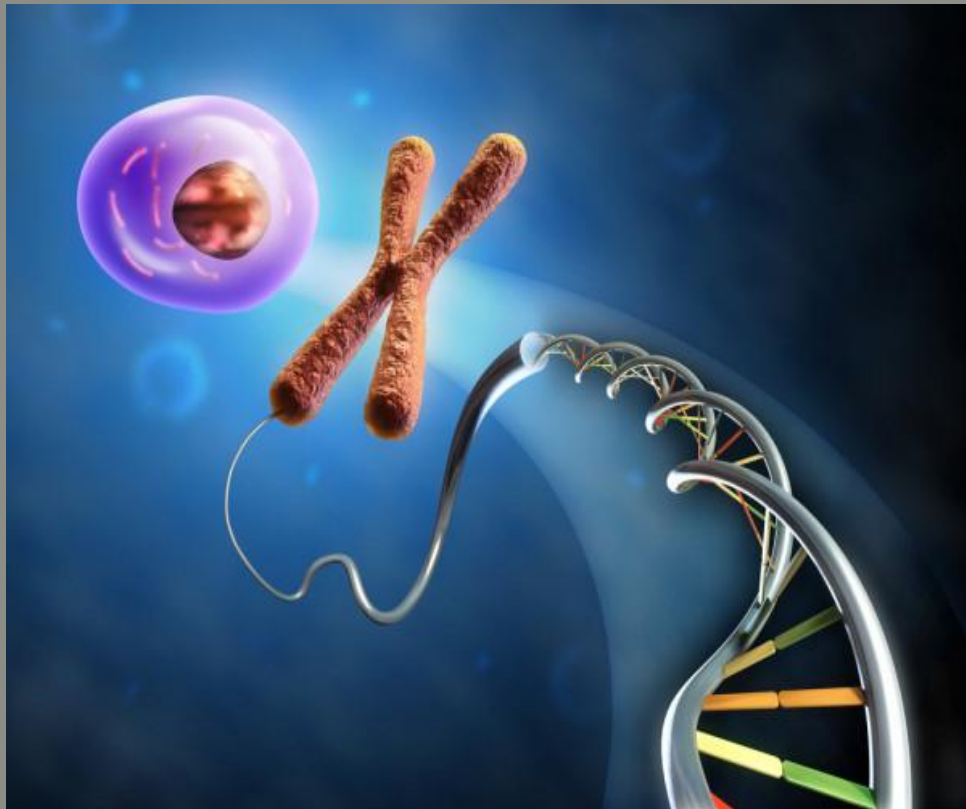
- Ατμοσφαιρικές Επιστήμες – Περιβάλλον
- Σύγχρονες Ηλεκτρονικές Τεχνολογίες
- Ραδιοηλεκτρολογία
- Φυσική των υλικών
- Ιατρική Φυσική – Ακτινοφυσική
- Αστροφυσική – Διαστημική Φυσική
- Φωτονική – Νανοηλεκτρονική
- Ηλεκτρονικός Αυτοματισμός
- Μικροηλεκτρονική
- Ωκεανογραφία – Διαχείριση Θαλάσσιου Περιβάλλοντος
- Τηλεπικοινωνίες

Χημικό



- Χημεία Τροφίμων
- Προηγμένα Υλικά και Φυσικοχημεία
- Ιατρική Χημεία και Χημική Βιολογία
- Βιοχημεία
- Διασφάλιση Ποιότητας
- Βιοτεχνολογία
- Κατάλυση και Εφαρμογές στη Βιομηχανία
- Περιβαλλοντικές Επιστήμες
- Επιστήμη Υλικών Αρχαιολογικού Ενδιαφέροντος
- Αμπελουργία – Οινολογία
- Νανοτεχνολογία

Βιολογικό



- Εφαρμογές στην Ιατρική
- Βιοπληροφορική
- Οικολογία και Διαχείριση της Βιοποικιλότητας
- Νευροπιστήμες
- Βιοοικονομία
- Μοριακός Έλεγχος Τροφίμων
- Περιβάλλοντική Εκπαίδευση
- Παλαιοντολογία – Γεωβιολογία
- Αειφόρος Διαχείριση Προστατευόμενων Περιοχών
- Βιοηθική
- Πληροφορική Επιστημών Ζωής

Διοίκηση Επιχειρήσεων



- Διοίκηση Βιομηχανικών Μονάδων
- Δημόσια Διοίκηση και Πολιτική
- Διοίκηση Ναυτιλιακών Επιχειρήσεων
- Διοίκηση Τουριστικών Επιχειρήσεων
- Τραπεζικά και Χρηματοοικονομικά Συστήματα
- Πληροφοριακά Συστήματα
- Διοίκηση Μονάδων Υγείας
- Επικοινωνία και Μάρκετινγκ
- Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού
- Στέλεχος Δημόσιων Οργανισμών
- Project Management

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

A person wearing a bright red coat and blue jeans is holding a vintage-style suitcase. The suitcase is light-colored with brown leather accents and straps. The background is a blurred outdoor setting, possibly a path or a field, with soft lighting.

Νέλλη Μπέλκη

nellybelki@gmail.com

fb : Career Cruise by Nelly Belki