



# ΟΔΗΓΟΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ



Το παρόν έντυπο με τίτλο «ΟΔΗΓΟΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ» δημιουργήθηκε στο πλαίσιο της υλοποίησης των Συνοδευτικών Μέτρων του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Επισιτιστικής και Βασικής Υλικής Συνδρομής (ΕΠ ΕΒΥΣ)» που υλοποιεί το Κέντρο Έρευνας και Ανάπτυξης Ιεράς Μητρόπολης Σύρου, σε συνεργασία με τη Δ/ση Κοινωνικής Μέριμνας Κυκλάδων της Περιφέρειας Νοτίου Αιγαίου και με χρηματοδότηση από το ταμείο Ευρωπαϊκής Βοήθειας προς τους Απόρους (ΤΕΒΑ).

Τα Συνοδευτικά Μέτρα έχουν ως στόχο να προωθήσουν την κοινωνική ένταξη και να συμβάλλουν στην κοινωνική ενσωμάτωση των ωφελουμένων του επιχειρησιακού προγράμματος (ΕΠ ΕΒΥΣ). Κυρίως, αφορούν την παροχή εξατομικευμένων υπηρεσιών συμβουλευτικής, καθώς και την παροχή διατροφικών συμβουλών. Υλοποιούνται μέσω δημόσιας σύμβασης που έχει συνάψει η Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου με το ΚΕΑ της Ιεράς Μητροπόλεως Σύρου, παρέχουν βοήθεια και ενισχύουν την ψυχοκοινωνική στήριξη των ατόμων και των οικογενειών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα αυτό.

Σκοπός του οδηγού αυτού είναι να σε βοηθήσει να λάβεις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές αποφάσεις και να σχεδιάσεις τη σταδιοδρομία σου.

Ειδικότερα, θα μπορέσεις:

- Να μάθεις να αναζητάς, να επεξεργάζεσαι και να αξιολογείς πληροφορίες, καθώς και να διερευνάς εναλλακτικές εκπαιδευτικές και επαγγελματικές διεξόδους.
- Να αποκτήσεις πληρέστερη γνώση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς σου, των ενδιαφερόντων σου, των ικανοτήτων-δεξιοτήτων και των αξιών σου.
- Να καταρτίσεις το ατομικό σου σχέδιο δράσης ώστε να ενταχθείς στην αγορά εργασίας ή να επαναπροσδιορίσεις την επαγγελματική σου πορεία σύμφωνα με τις προσωπικές σου ανάγκες και τις εκάστοτε συνθήκες της αγοράς εργασίας.

Το έντυπο απευθύνεται ως εργαλείο σταδιοδρομίας για εν δυνάμει εργαζόμενους, ανέργους και μακροχρόνιους ανέργους.

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 1. Εισαγωγή.....                                                | 4  |
| 2. Το ζήτημα της αυτογνωσίας.....                               | 5  |
| 3. Τεστ αυτογνωσίας.....                                        | 8  |
| 4. Δεξιότητες προσωπικής ανάπτυξης.....                         | 11 |
| 5. Δεξιότητες ζωής και απαιτήσεις σύγχρονης εποχής.....         | 15 |
| 6. Συμβουλευτική σταδιοδρομίας.....                             | 17 |
| 7. Στάδια και σκοποί συμβουλευτικής σταδιοδρομίας.....          | 23 |
| 8. Δομές παροχής υπηρεσιών συμβουλευτικής<br>σταδιοδρομίας..... | 26 |
| 9. Τεστ επαγγελματικού προσανατολισμού.....                     | 27 |
| 10. Κατάλογος επιπλέον πληροφοριακού υλικού.....                | 33 |



Στο παρόν φυλλάδιο, θα μάθουμε πολλά χρήσιμα πράγματα για την Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας, η οποία ειδικά σήμερα έχει μεγάλη αξία μια και ένα σημαντικό μέρος των εν δυνάμει εργαζομένων, βρίσκεται σε κατάσταση ανεργίας και αρκετά συχνά μακροχρόνιας ανεργίας. Για το λόγο αυτό, ο ρόλος της Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας υπογραμμίζεται έντονα από τους φορείς χάραξης πολιτικών για την απασχόληση, ειδικά σε περιόδους ύφεσης.

Η γενικότερη αξία της Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας, ενισχύεται με την καλλιέργεια των προσωπικών δεξιοτήτων, συνεπώς θα δούμε αναλυτικά τις λεγόμενες οριζόντιες δεξιότητες ή αλλιώς δεξιότητες προσωπικότητας, ποιες είναι, πως αποκτιώνται και με τι τρόπο συμβάλλουν στην επαγγελματική σταδιοδρομία. Στο φυλλάδιο επίσης υπάρχουν τεστ που βοηθούν τον ερωτώμενο να αποκτήσει μια πιο ξεκάθαρη εικόνα σχετικά με τα ζητήματα αυτά αλλά και με την προσωπική του προσαρμογή στις έννοιες. Στο τέλος του φυλλαδίου υπάρχει επιπλέον χρήσιμο ηλεκτρονικό εκπαιδευτικό υλικό.

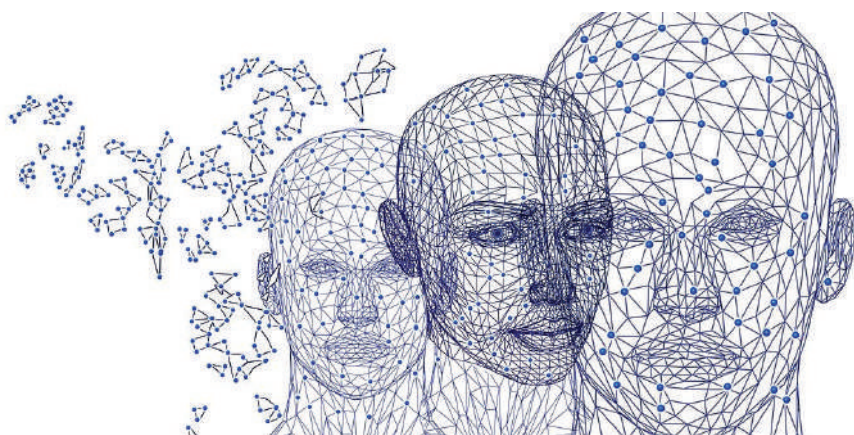
Είναι σημαντικό, να γίνει αντιληπτό ότι όλη η διαδικασία είναι κυρίως ένα ταξίδι ενασχόλησης με τον εαυτό, στη διάρκεια του οποίου φυτεύονται νέες παραγωγικές συνήθειες δίπλα στις παλιές, κάτι που απαιτεί προλήσωση, χρόνο και εστίαση σε σαφείς, προκαθορισμένους και εφικτούς στόχους. Ταυτόχρονα είναι διαδικασία που καθορίζεται από την ενσυναίσθηση και την ικανότητα να εστιάζομαστε με ειλικρινή τρόπο στα συναισθήματά μας και να τα μοιραζόμαστε με άλλους.

Καλό ταξίδι, λοιπόν...



Ο όρος αυτογνωσία αναφέρεται στη γνώση του εαυτού μας σε ευρύ επίπεδο, όπως στο να ξέρουμε τα αδύνατα και τα δυνατά μας σημεία, τα προτερήματα και τα ελαττώματά μας. Ομως, όσο εύκολο και αν φαίνεται, όλοι ξέρουμε ότι κατά βάθος δεν είναι απλό το να γνωρίζουμε τον εαυτό μας.

Πόσες φορές αλλάξαμε γνώμη για κάτι που είμασταν σίγουροι ή νομίζαμε ότι είμασταν? Ο κινέζος φιλόσοφος Lao Tse, μάλιστα, είχε πει “Αν όλο τον κόσμο γνωρίσεις, γνώρισε πολλά. Αν γνωρίσεις τον εαυτό σου, τα έμαθες όλα”. Και αυτό γιατί, ο άνθρωπος είναι ένα ιδιαίτερα πολύπλοκο ον.



Ένα βασικό στοιχείο που μπορεί να μας οδηγήσει στην αυτογνωσία, δεν είναι άλλο από την αυτοκριτική δηλαδή την ειλικρινή ενδοσκόπηση του εαυτού μας ώστε να αξιολογήσουμε τον αυτοέλεγχό μας, τις πράξεις μας, τις δυνατότητές μας, τα προτερήματα και τις αδυναμίες μας. Η αυτοκριτική, λοιπόν, όταν γίνεται σωστά οδηγεί στην αυτογνωσία.

Πολλές φορές, δεν ασκούμε σωστά την αυτοκριτική μας και υπάρχουν τρεις βασικοί λόγοι γι' αυτό. Ο ένας είναι ο ανθρώπινος εγωισμός, ο άλλος είναι η ίδια η φυσική αδυναμία του ανθρώπου στο να προσπελάσει τον εσωτερικό του κόσμο και ο τρίτος λόγος είναι οι καθημερινοί εξωτερικοί και κοινωνικοί παράγοντες που συχνά είναι αποτρεπτικοί στο ταξίδι της εσωτερικής αναζήτησης.

Υπάρχουν όμως μικρά αλλά σίγουρα βήματα που όταν μάθουμε να τα εξασκούμε συχνά, βελτιώνουμε σε μεγάλο βαθμό το επίπεδο αυτογνωσίας μας και είναι τα εξής:

- α)** Μαθαίνω να ακούω τον εαυτό μου και τις ανάγκες μου, βρίσκοντας χρόνο καθημερινά να αφουγκραστώ το πως νιώθω και το πως βιώνω ότι μου συμβαίνει (συχνά η καλύτερη ώρα γι'αυτό είναι το βράδυ, πριν τον ύπνο),
- β)** Μαθαίνω να είμαι καλός ακροατής, δηλαδή δεν ακούω μηχανικά κάτι που λέει κάποιος, αλλά ακούω με προσοχή προσπαθώντας να βιώσω ότι ακούω, οπότε με τον τρόπο αυτό αναπτύσσω ενσυναίσθηση,
- γ)** Μαθαίνω να κρατάω σημειώσεις για τις σκέψεις μου και τα συναισθήματά μου πχ σε ένα τετράδιο ή ημερολόγιο. Με τον τρόπο αυτό, αποφορτίζομαι και αξιολογώ πιο αντικειμενικά τα θετικά και τα αρνητικά της όποιας κατάστασης με απασχολεί. Αν και ακούγεται βαρετό, πολλοί άνθρωποι που το δοκίμασαν κατέληξαν στο να το υιοθετήσουν σαν μια πολύ ευχάριστη και γόνιμη συνήθεια,
- δ)** Μαθαίνω να ζητάω ανατροφοδότηση, για οτιδήποτε με απασχολεί περισσότερο καιρό και σε σημαντικότερο βαθμό ή μου είναι δύσκολο να το διαχειριστώ. Συχνά η ειλικρινής και καλοπροαίρετη γνώμη ενός άλλου είναι αρκετή για να δω από μια άλλη οπτική το ζήτημα που με απασχολεί.

Ένα στοιχείο που βοηθάει στο να μπορούμε να κάνουμε τα παραπάνω με πιο εύκολο τρόπο, είναι η παρατηρητικότητα. Είναι πολύ χρήσιμο το να εξασκηθούμε στο να παρατηρούμε τον εαυτό μας, τους άλλους και τις καταστάσεις γύρω μας.

Για παράδειγμα, έχει γίνει γνωστή η ιστορία ενός άστεγου στις ΗΠΑ πριν λίγα χρόνια, ο οποίος παρατήρησε ότι σε πολλές υπηρεσίες υπήρχαν μεγάλες ουρές αναμονής, οι οποίες εκνεύριζαν τους ανθρώπους.

Ετσι έκατσε δοκιμαστικά σε κάποια πολυσύχναστη ουρά, κρατώντας θέση και μετά, έναντι κάποιου χρηματικού αντίτιμου, έδινε την θέση του στον πρώτο ενδιαφερόμενο βιαστικό.



Οι υπηρεσίες του πολύ γρήγορα είχαν γίνει πολύτιμες! Ανάλογες πραγματικές ιστορίες υπάρχουν πολλές. Μάλιστα κάποιες απλές ιδέες που προήλθαν από καθαρή παρατήρηση οδήγησαν σταδιακά στο στήσιμο ολόκληρων επιχειρήσεων.

Είναι σημαντικό όταν αρχίσουμε να καλλιεργούμε τη δεξιότητα της παρατηρητικότητας να το κάνουμε με ηρεμία και με ειλικρινές ενδιαφέρον. Αντίθετα, αν το κάνουμε με αγχωτικό τρόπο ή με ένταση με σκοπό οπωσδήποτε να πετύχουμε κάτι, τότε τα υψηλότερα επίπεδα κορτιζόλης αποτρέπουν την αυτοσυγκέντρωση.



Από την άλλη μεριά, το καλό στρες είναι δημιουργικό ακριβώς γιατί υπονοεί πίεση που ωθεί σε δράση. Συχνά το καλό στρες μοιάζει πολύ με την έντονη προσήλωση, η οποία γίνεται με ευχάριστο και χαλαρό τρόπο, σε ένα σκοπό.

Ας μην ξεχνάμε ότι η αυτογνωσία (και οι επιμέρους τρόποι για να την πετύχουμε) είναι ένα προσωπικό ταξίδι στον εαυτό, απαιτεί χρόνο, υπομονή και επιμονή και κυρίως ήρεμη διάθεση και διάθεση ανακάλυψης και εξερεύνησης.

Είναι βέβαιο, ότι η τακτική εξάσκηση των παραπάνω βημάτων, σε σύντομο χρονικό διάστημα θα επιφέρει σημαντική βελτίωση, την οποία θα είναι εφικτό να νιώσεις!

Ας δούμε το παρακάτω τεστ αυτογνωσίας. Ίσως μας δείξει κάτι που δεν ξέραμε για τον εαυτό μας. Ίσως πάλι μας δείξει κάτι που είχαμε ξεχάσει!!!

### Όσα μπορεί να μου μάθει ένα απλό τεστ αυτογνωσίας'....!!!

**Ερώτηση 1:** Το τέλος του κόσμου έρχεται. Αν μπορείτε να σώσετε μόνο ένα είδος ζώου, ποιο θα επιλέγατε?

Κουνέλι      Πρόβατο      Ελάφι      Άλογο

**Ερώτηση 2:** Πηγαίνετε ταξίδι στην Αφρική. Επισκέπτεστε μια φυλή και επιμένουν να πάρετε μαζί σας ένα ζώο. Ποιο θα επιλέγατε?

Πίθηκος      Λιοντάρι      Φίδι      Καμηλοπάρδαλη

**Ερώτηση 3:** Κάνατε ένα λάθος και ο Θεός σας ζητάει να επιλέξετε το ζώο που θα θέλατε να σας μεταμορφώσει. Ποιο είναι το ζώο που θα επιλέγατε?

Σκυλί      Γάτα      Άλογο      Φίδι

**Ερώτηση 4:** Αν έχετε τη δύναμη να κάνετε ένα είδος να εξαφανιστεί για πάντα, ποιο θα ήταν?

Λιοντάρι      Φίδι      Κροκόδειλος      Καρχαρίας

**Ερώτηση 5:** Αν είχατε τη δυνατότητα να επικοινωνήσετε με ένα ζώο, ποιο θα ήταν αυτό?

Πρόβατο      Άλογο      Κουνέλι      Πουλί

**Ερώτηση 6:** Βρίσκεστε σε ένα απομονωμένο νησί. Ποιο ζώο θα επιλέγατε να είχατε για παρέα?

Σκύλο      Γουρούνι      Αγελάδα      Πουλί

**Ερώτηση 7:** Αν είχατε την ικανότητα να εξημερώσετε κάποιο ζώο, ποιο ζώο θα επιλέγατε να εξημερώσετε και να το κρατούσατε για κατοικίδιο?

Δεινόσαυρος      Ασπρη τίγρη      Πολική αρκούδα      Λεοπάρδαλη

**Ερώτηση 8:** Αν θα μπορούσατε να είστε ζώο για 5 λεπτά. ποιο ζώο θα θέλατε να είστε?

Λιοντάρι      Γάτα      Άλογο      Περιστέρι

<sup>1</sup> Πηγή: <https://www.mymind.gr>

## **1. Τι χαρακτήρας είστε.**

Κουνέλι – Δείχνουν ότι είναι κρύοι και απόμακροι αλλά έχουν πολύ ζεστή και ευαίσθητη καρδιά.

Πρόβατα – Θερμοί και επικοινωνιακοί

Ελάφια – Ευγενικοί

Άλογο – Ανεξάρτητοι

## **2. Με ποίο τρόπο φλερτάρετε και δείχνετε την αγάπη σας στο έτερο ήμισυ.**

Πίθηκος – Δημιουργικός και πρωτότυπος. Κρατάει πάντα ζωντανό το συναίσθημα.

Λιοντάρι – Με απλό τρόπο λέει και δείχνει την αγάπη του για το έτερο ήμισυ.

Φίδι – Άλλοτε θερμοί και άλλοτε κρύοι σαν τον πάγο!

Καμηλοπάρδαλη – Συνεχώς φλερτάρει, καθόλου σταθερός.

## **3. Τι εντύπωση δίνετε στον σύντροφο σας.**

Σκύλος – Πιστός/η

Γάτα -Ανεξάρτητος/η

Άλογο – Άπιστος/η

Φίδι – Ευμετάβλητος/η

## **4. Ποιο γεγονός θα σας ανάγκαζε για να χωρίσετε με το σύντροφο σας;**

Λιοντάρι – Η υπεροψία του συντρόφου σας.

Φίδι – Είναι πάρα πολύ ευμετάβλητος.

Κροκόδειλος – Άσπλαχνος και ειρωνικός.

Καρχαρίας – Επισφαλής

## **5. Ποιο είδος σχέσης θα επιθυμούσατε να χτίσετε με τον σύντροφο σας**

Πρόβατα – Θέλετε να υπάρχει επικοινωνία και του μυαλού και της καρδιάς σας.

Άλογο – Θέλετε να ξέρετε όλα τα μυστικά του και εσείς είστε διατεθειμένοι να αποκαλύψετε τα πάντα για την ζωή σας.

Κουνέλι – Θέλετε μια σχέση όπου θα νιώθετε πάντα θερμή την αγάπη.

Πουλί – Φροντίζετε όχι μόνο για το παρόν αλλά και το μέλλον με το σύντροφο σας. Χτίζετε μια μακράς διάρκειας σχέση με την οποία θα καταλήξετε και στο γάμο.

## 6. Αν θα απατούσατε τον σύντροφο σας.

Σκύλος – Πιστοί!

Γουρούνι – Άπιστα γουρούνια!

Αγελάδα – Θα προσπαθούσατε πολύ σκληρά να μην το κάνετε. Εκτός αν η αγελάδα είναι τρελή και απιστήσετε χωρίς δεύτερη σκέψη (μια τρέλα της στιγμής).

Πουλί – Εσείς δεν μπορείτε ποτέ να είστε σταθεροί. Δεν είστε κατάλληλοι για το γάμο και δεν θέλετε να δεσμευτείτε.

## 7. Τι σκέφτεστε για το γάμο.

Δεινόσαυρος – Είστε απαισιόδοξοι. Σκέφτεστε ότι δεν υπάρχει ευτυχισμένος γάμος.

Άσπρη τίγρη – Σκέφτεστε ότι ο γάμος είναι ένα πολύτιμο πράγμα. Μόλις παντρευτείτε αγαπάτε και φροντίζετε τον σύντροφο σας σαν τον πιο πολύτιμο θησαυρό.

Πολική αρκούδα – Φοβάστε το γάμο, σκέφτεστε ότι θα χάνετε την ελευθερία σας.

Λεοπάρδαλη – Δεν ξέρετε ακόμη τι είναι αυτό που πραγματικά θέλετε, αλλά πολύ βαθιάααα (σιγά μην χτυπήσουμε κόκαλο) μέσα σας θέλετε να παντρευτείτε!

## 8. Οι σκέψεις σας περί έρωτος...

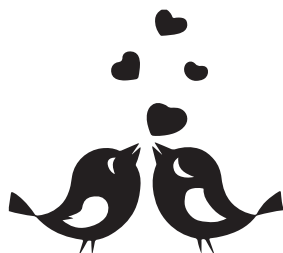
Λιοντάρι – Έχετε πάντα δίψα για αγάπη, αλλά δεν ερωτεύεστε εύκολα.

Γάτα – Είστε αρκετά μόνος και αναζητάτε την αληθινή αγάπη.

Άλογο – Δεν θέλετε ακόμα να δεθείτε σε μια σταθερή σχέση.

Περιστερί – Η αγάπη για σας είναι το πιο όμορφο και αγνό συναίσθημα.

Αν αγαπήσετε πραγματικά θα είναι για πάντα!



## ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Σήμερα, όλο και συχνότερα ακούμε για τους όρους **δεξιότητες ζωής** ή **δεξιότητες προσωπικής ανάπτυξης**. Πρόκειται για δύο συναφείς έννοιες, άμεσα συσχετισμένες με τις λεγόμενες **οριζόντιες δεξιότητες (soft skills)**.



Πρακτικά θεωρείται ότι οι δεξιότητες ζωής μας οδηγούν στην προσωπική ανάπτυξη δηλαδή στην ολοένα και μεγαλύτερη αξιοποίηση των έμφυτων και επίκτητων στοιχείων του εαυτού μας σε πνευματικό, βιολογικό, κοινωνικό, ψυχολογικό και συναισθηματικό επίπεδο με σκοπό την ικανοποιητική και ποιοτική διαβίωση.

Οι δεξιότητες ζωής, από την άλλη πλευρά, είναι ουσιαστικά ο τρόπος με τον οποίο ο κάθε άνθρωπος απαντά στις προκλήσεις της ζωής, ζει και εξελίσσεται σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο.

Πρόκειται δηλαδή για τα προσωπικά χαρακτηριστικά και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του κάθε ατόμου τα οποία όμως, εκτός από το προσωπικό επίπεδο, αναδύονται σε σημαντικό βαθμό και στο επαγγελματικό και κοινωνικό επίπεδο. Μάλιστα, σήμερα ειδικά, πολλές από αυτές τις προσωπικές δεξιότητες θεωρούνται και προσόντα επαγγελματικού επιπέδου.

Αντικειμενικά, οι δεξιότητες αυτές έχουν τις ρίζες τους βαθιά μέσα στην εξελικτική μας κληρονομιά για την επιβίωση και την προσαρμογή. Ο βαθμός και το επίπεδο έκφρασης αυτών, σχετίζεται άμεσα με τον βαθμό εξάσκησής τους, συνειδητά ή μη.

Συχνά, η αναφορά στην έννοια δεξιότητα (skill) χρησιμοποιείται εναλλακτικά με την έννοια ικανότητα (competence), αλλά οι δύο έννοιες δεν είναι απαραίτητα συνώνυμες. Η ανάγκη για ένα κοινό πλαίσιο αναφοράς για τα επαγγελματικά προσόντα, τις γνώσεις, τις ικανότητες και τις δεξιότητες οδήγησε στο Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Επαγγελματικών Προσόντων (Ευρωπαϊκή Ένωση, 2008).

Σε αυτό μεταξύ άλλων καθορίζονται οι ορισμοί που ισχύουν σχετικά με τις δεξιότητες και τις ικανότητες.

Με τον όρο ικανότητα νοείται η αποδεδειγμένη επάρκεια στη χρήση γνώσεων, δεξιοτήτων και προσωπικών, κοινωνικών ή/και μεθοδολογικών δυνατοτήτων σε περιστάσεις εργασίας ή σπουδής και στην επαγγελματική ή/και προσωπική ανάπτυξη, η δε περιγραφή ως προς τις ικανότητες αφορά την υπευθυνότητα και την αυτονομία.

Ως δεξιότητα νοείται η ικανότητα εφαρμογής γνώσεων και αξιοποίησης τεχνογνωσίας για την εκπλήρωση εργασιών και την επίλυση προβλημάτων όσον αφορά τις δεξιότητες, περιγράφονται ως νοητικές (χρήση λογικής, διαισθητικής και δημιουργικής σκέψης) και πρακτικές (αφορούν τη χειρωνακτική επιδεξιότητα και τη χρήση μεθόδων, υλικών, εργαλείων και οργάνων)<sup>2</sup>.

Οι δεξιότητες πολύ συχνά μπορούν να κάνουν έναν υποψήφιο εργαζόμενο ή εργαζόμενο να ξεχωρίσει και να διεκδικήσει τη θέση εργασίας που επιθυμεί, δίνοντας του ισχυρό προβάδισμα έναντι των τυπικών προσόντων ή άλλων υποψηφίων.

Για παράδειγμα, ας σκεφτούμε ένα οποιοδήποτε επιχειρηματικό περιβάλλον στο οποίο προσέρχεται ένας δυσареστημένος και διαμαρτυρόμενος πελάτης. Είναι προφανές ότι ο υπάλληλος που θα μπορέσει να χειριστεί επιτυχώς, με ευγενικό και ευχάριστο τρόπο τα αιτήματα τα πελάτη, προς όφελος της επιχείρησης, θα κερδίσει άμεσα την εύνοια του όποιου εργοδότη.

Κάθε εργοδότης θέλει τέτοιου είδους άτομα στο δυναμικό του, αλλά από την άλλη δεν μπορούν όλοι να χειριστούν με άνεση τέτοιες καταστάσεις, οι οποίες αν το καλοσκεφτούμε δεν απαιτούν και κανένα τυπικό προσόν. Απαιτούν όμως κάποιες συγκεκριμένες συμπεριφορές και δεξιότητες, κοινωνικής υπόστασης, στην περίπτωση αυτή. Αυτού του είδους οι κοινωνικές συμπεριφορές, όπως και άλλες, είναι εφικτό να καλλιεργηθούν.

Οι οριζόντιες δεξιότητες είναι: ομαδοσυνεργατικότητα, ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας, κριτική σκέψη και επίλυση προβλημάτων, προσαρμοστικότητα και ευελιξία, οργάνωση και διαχείριση χρόνου και άγχους, ικανότητα λήψης αποφάσεων, καινοτομία και δημιουργικότητα, ενσυναίσθηση, ψυχική ανθεκτικότητα, συναισθηματική έκφραση, αυτογνωσία, αυτοπεποίθηση, κλπ.

Ας δούμε αναλυτικά μερικές από αυτές<sup>3</sup>:

<sup>2,3</sup> Πηγή: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ, 2020. Δίκτυο Υπηρεσιών Πληροφόρησης και Συμβουλευτικής Εργαζομένων και Ανέργων

**Ομαδοσυνεργατικότητα:** Μία περιζήτητη ικανότητα ενός εργαζομένου είναι η ικανότητά του να εργάζεται σε ομάδες. Τα άτομα πρέπει να διαθέτουν πρωτίστως επικοινωνιακές δεξιότητες, ώστε να μπορούν να αλληλεπιδρούν με την ομάδα, να επικοινωνούν και να τεκμηριώνουν τις ιδέες τους, καθώς και να κατανοούν τα μηνύματα που βγαίνουν, σε λεκτικό και μη, επίπεδο. Επιπλέον, μπορούν να λειτουργούν ομαδικά με σκοπό την επίτευξη των στόχων, παραμερίζοντας προσωπικές επιθυμίες ή φιλοδοξίες. Το άτομο ωστόσο με ικανότητα συνεργασίας πρέπει να σέβεται τις αποφάσεις της ομάδας, ακόμη κι αν αυτές δεν είναι απόλυτα σύμφωνες με τις δικές του ιδέες και απόψεις (Arnold, J. 2005).

Αυτό σημαίνει ότι διατηρεί ένα καλό επίπεδο σχέσεων με την ομάδα ως σύνολο και με το κάθε μέλος της ξεχωριστά, μπορεί και ακούει τις απόψεις και τις ιδέες των υπολοίπων μελών, μπορεί και συνεισφέρει στην ομάδα και στα μέλη της όπου χρειαστεί, συμπληρώνοντας τυχόν ελλείμματα ικανοτήτων των άλλων μελών και δεχόμενο τη βοήθεια και την υποστήριξη από τα άλλα μέλη οπουδήποτε το άτομο παρουσιάζει δικά του ελλείμματα. Κοινός στόχος πάντα είναι το καλό της ομάδας και η επίτευξη των στόχων της, που είναι ταυτόχρονα και στόχοι των μελών της.

Τέλος, το άτομο με την ικανότητα της συνεργασίας πρέπει να είναι σε θέση να παρέχει αλλά και να δέχεται ανατροφοδότηση προς και από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Σκοπός αυτού είναι να προλαμβάνονται τυχόν αδιέξοδα στην πορεία προς την επίτευξη στόχου της ομάδας αλλά και συγκρούσεις μεταξύ των μελών της (Κάντας, Α. 1998). Όταν οι συγκρούσεις δεν μπορούν να αποφευχθούν, το άτομο με ικανότητα συνεργασίας μπορεί και πρέπει να τις διαχειρίζεται και να τις επιλύει.

**Επικοινωνιακές δεξιότητες:** Οι επικοινωνιακές δεξιότητες ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας ενός υποψήφιου εργαζομένου είναι περιζήτητες στους εργοδότες, αφού αποτελούν δομικό στοιχείο της προσωπικότητας ενός ατόμου που θέλει να λειτουργεί μέσα σε ομάδα (οργανισμό, επιχείρηση), να συνεργάζεται ή και να ηγείται (Chmiel, N. 2000).

Η επικοινωνία σε μια οργανωμένη ομάδα, είναι απαραίτητη διότι εξυπηρετεί την παροχή πληροφοριών ώστε να μπορούν να ληφθούν αποφάσεις και επιτευχθούν στόχοι, τον έλεγχο και την αποτελεσματική λειτουργία της ομάδας μέσα από τη δόμηση καθηκόντων, μορφών διοίκησης, κανόνων λειτουργίας και υποχρεώσεων, τη δημιουργία κινήτρων και την αφοσίωση στους σκοπούς και στόχους της ομάδας και του οργανισμού και, τέλος, την έκφραση προσωπικών απόψεων, επιθυμιών, ιδεών.

Το άτομο με επικοινωνιακές δεξιότητες μπορεί να μεταδίδει μηνύματα και πληροφορίες με εύστοχο και κατανοητό από τους άλλους τρόπο. Τα μηνύματα και οι πληροφορίες μπορεί να αφορούν είτε προσωπικές ιδέες για την επίτευξη ενός στόχου είτε προσωπικές απόψεις για ένα επαγγελματικό ζήτημα που προκύπτει, τόσο προφορικά όσο και γραπτά.

Επιπλέον, μπορεί να διαπραγματεύεται τις απόψεις του αντιλαμβανόμενος επαρκώς τα μηνύματα, τις πληροφορίες και τις ιδέες που επικοινωνούν άλλα μέλη της ομάδας προς αυτό. Χρειάζεται να μπορεί να ακούει (ενεργητική ακρόαση) τα λεγόμενα των άλλων χωρίς να διακόπτει, είτε για να αντιπαραβάλει τις δικές του απόψεις είτε γιατί βιάζεται να απαντήσει. Ακόμη, το άτομο που διαθέτει επικοινωνιακές δεξιότητες μπορεί να πείθει όπου χρειαστεί ώστε να επιτύχει τους στόχους του, που είναι και στόχοι της ομάδας. Συντονίζει μια συζήτηση εφόσον χρειαστεί, ώστε να επιτευχθεί ένα αποτέλεσμα από τη συζήτηση αυτή, και τέλος μπορεί και αναπτύσσει υγιείς, διαπροσωπικές και ισότιμες σχέσεις με τα μέλη της ομάδας.

**Ευελιξία και προσαρμοστικότητα:** Η παρουσία ενός ατόμου σε ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον καθιστά απαραίτητη την ικανότητα να μπορεί το άτομο να προσαρμόζεται και να ελίσσεται. Ο λόγος είναι οι συνεχείς αλλαγές και η εισροή νέων πληροφοριών οι οποίες απαιτούν αλλαγή από το άτομο και τον οργανισμό στον οποίο ανήκει, με αναπροσαρμογή από την πλευρά του ατόμου του σχεδίου δράσης που έως τότε έχει υιοθετήσει και εφαρμόζει, αξιολογώντας και αξιοποιώντας τις νέες πληροφορίες. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο διαθέτει ταυτόχρονα επικοινωνιακές δεξιότητες να ακούει, να λαμβάνει και να κατανοεί τις νέες πληροφορίες, ενώ διαθέτει και διαπροσωπικές ικανότητες, ώστε μέσα από ένα κοινωνικό δίκτυο το οποίο χαρακτηρίζεται από διαφορετικότητα μεταξύ των μελών, να μπορεί να λειτουργεί, να λαμβάνει και να συγκρίνει παρόμοιες πληροφορίες και λύσεις (Arnold, J. 2005).

Επίσης, το άτομο με ευελιξία και προσαρμοστικότητα μπορεί να λειτουργεί αποτελεσματικά μέσα στις όποιες αλλαγές προκύπτουν και στην πίεση που πιθανόν βιώνει και να τις δέχεται ως νέες ευκαιρίες ή προκλήσεις. Έτσι, τα άτομα με ευελιξία και προσαρμοστικότητα μπορούν να αναλαμβάνουν μια νέα θέση ή ένα νέο καθήκον στην εργασία αξιοποιώντας γνώσεις και εμπειρίες που έχουν αποκτήσει, να λειτουργούν αποτελεσματικά σε νέα και διαφορετικά εργασιακά και κοινωνικά περιβάλλοντα και να αναπτύσσουν νέες, αποτελεσματικές μεθόδους εκτέλεσης έργου.

## ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

Στο σύγχρονο μεταβαλλόμενο και ρευστό περιβάλλον, οι παραπάνω δεξιότητες είναι σημαντικό μέρος της ικανότητας απόκρισης του κάθε ατόμου στο σύνολο των απαιτήσεων και προκλήσεων της ζωής.

Η παγκόσμια οικονομική ύφεση, οι σύγχρονες ραγδαίες τεχνολογικές εξελίξεις, η πανδημία Covid-19 επηρεάζουν άμεσα ή έμμεσα τον τρόπο με τον οποίο καταλαβαίνουμε τον εαυτό μας και τους άλλους και κατά συνέπεια επηρεάζουν όλους τους τομείς της ζωής μας όπως εκπαίδευση, σχέσεις, εργασία, οικογένεια, κλπ.

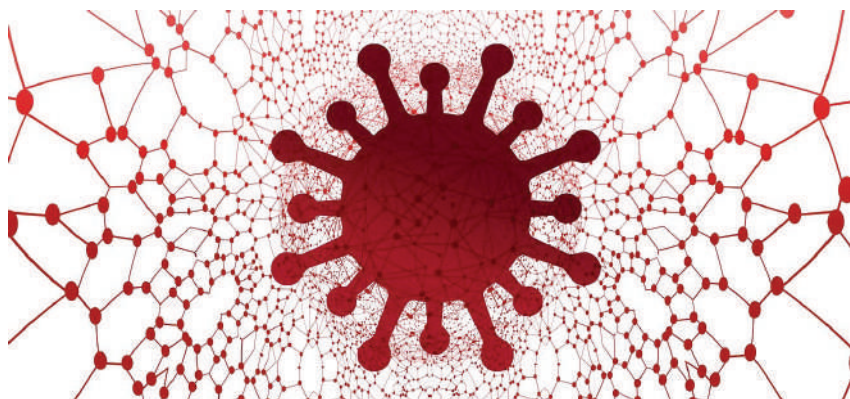
Σύμφωνα με έρευνα του ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ που πραγματοποιήθηκε μεταξύ 12/2020 - 01/2021, πρόέκυψε ότι η τρέχουσα πανδημία τείνει να πλήττει περισσότερο τα πιο ευάλωτα κοινωνικά στρώματα που έχουν χαμηλότερο εκπαιδευτικό και οικονομικό υπόβαθρο, κάτι που επηρεάζει τις απόψεις τους τόσο για το υγειονομικό σκέλος της κρίσης, όσο και για το οικονομικό, αλλά και σε σχέση με τους μετασχηματισμούς που φαίνεται να προκαλεί η πανδημική κρίση.

Τα πιο ευάλωτα κοινωνικά στρώματα, όπως προκύπτει από την έρευνα αυτή, για το εισόδημα και τις δαπάνες διαβίωσης των νοικοκυριών του 2020, βρίσκονται σε εξαιρετικά δύσκολη οικονομική κατάσταση για μεγάλο χρονικό διάστημα, δεδομένου ότι η ελληνική οικονομία πρόσφατα εξήλθε από τα προγράμματα δημοσιονομικής προσαρμογής.

Με άλλα λόγια, δεν πρόλαβαν να ωφεληθούν από την αναπτυξιακή δυναμική της προ Covid-19 περιόδου της ελληνικής οικονομίας. Όπως μάλιστα φαίνεται από την έρευνα εισοδήματος, η πανδημική κρίση διευρύνει τις ανισότητες και σ' αυτό συμβάλλει και η επιτάχυνση του ψηφιακού μετασχηματισμού.

Το 2019, το 5,6% του πληθυσμού της Ε.Ε. δηλαδή 24 εκατομμύρια άνθρωποι βρέθηκαν σε σοβαρή κατάσταση υλικών στερήσεων (σε θέματα όπως πληρωμή ενοικίου, λογαριασμών διαβίωσης, εξασφάλιση βασικής ποιοτικής τροφής, κλπ).

Η εκτίμηση είναι ότι κατά την πανδημία Covid-19, ο αριθμός αυτός θα αυξηθεί. Ο κίνδυνος είναι πολύ μεγάλος ιδιαίτερα για τους νέους, τα άτομα με χαμηλή μόρφωση, τις μονογονεϊκές οικογένειες, ειδικά αυτές που ο γονέας είναι γυναίκα. Η Βουλγαρία (19,9%), η Ελλάδα (15,9%) και η Ρουμανία (12,6%) είχαν τα υψηλότερα ποσοστά πολιτών που αντιμετωπίζουν υλική στέρηση στην Ε.Ε. την περσινή χρονιά<sup>4</sup>.



Ανάλογες έρευνες σε παγκόσμιο επίπεδο, επαληθεύουν τα παραπάνω συμπεράσματα, με αποτέλεσμα να είναι πλέον επιτακτική μια στροφή στις προσωπικές δεξιότητες και στην βαθύτερη ανασκόπηση του εαυτού.

Για παράδειγμα αν γνωρίσουμε από κοντά ένα άτομο με αυξημένες δεξιότητες ζωής θα παρατηρήσουμε ότι διέπεται ικανοποιητικά με κάποια ή και όλα από τα εξής χαρακτηριστικά: καλό επίπεδο αυτοπεποίθησης – αυτοεκτίμησης, ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, συνεργατικότητα, κριτική ικανότητα, ευχάριστη προσωπικότητα, κλπ.

Αυτά ακριβώς τα στοιχεία του ατόμου, με τη σειρά τους μεταφέρονται και στο εργασιακό του περιβάλλον στο οποίο αναμένεται να εμφανίζει αποτελεσματικότητα, λειτουργικότητα, ικανοποιητική διαχείριση χρόνου, πόρων, ομάδων, κλπ, προσαρμοστικότητα, ευχάριστη και αποδοτική εργασία και για το ίδιο το άτομο και για το συνεργατικό του περιβάλλον.

Ταυτόχρονα τα στοιχεία αυτά, εκτός από το ατομικό και επαγγελματικό επίπεδο έχουν και άμεσες ευρύτερες θετικές κοινωνικές προεκτάσεις συμβάλλοντας σταδιακά σε κοινωνίες με καλύτερη κοινωνική συνοχή και λιγότερες ανισότητες και αποκλεισμούς.

<sup>4</sup> Πηγή: <https://gr.euronews.com/next/2020/06/03/oi-sinepeies-tis-pandimias-stis-pio-evalotes-koinonikes-omades-stin-evropi>

Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ είναι κλάδος της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, που ασχολείται με το να βοηθάει άτομα κάθε ηλικίας στο να διαχειριστούν τις δυσκολίες και τις επιλογές της επαγγελματικής τους ζωής, αξιοποιώντας το δυναμικό τους.

Η χρησιμότητά της είναι μεγάλη, γιατί συμβάλλει στο να γνωρίσει καλύτερα το άτομο τον ίδιο του τον εαυτό (άρα τις δυνατότητες και τις κλίσεις του), αλλά και να βιοποριστεί με τέτοιο τρόπο που να βελτώνει το επίπεδο της ζωής του οικονομικά, κοινωνικά και προσωπικά.

Είναι πλέον γνωστό, ότι οι περισσότεροι από μας δεν είναι είναι δυνατό να συνταξιοδοτηθούμε κάνοντας ένα μόνο επάγγελμα, κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής ζωής μας.

Μάλιστα, εκτιμάται ότι ο σημερινός άνθρωπος μπορεί να αλλάξει μέχρι και δέκα επαγγέλματα (είτε συναφή είτε και εντελώς διαφορετικά), συνεπώς απαιτείται ο κλάδος της Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας ο οποίος μπορεί κάθε φορά να μας προετοιμάζει καταλλήλως, βοηθώντας στην ανεύρεση των κατάλληλων επαγγελματικών ευκαιριών.

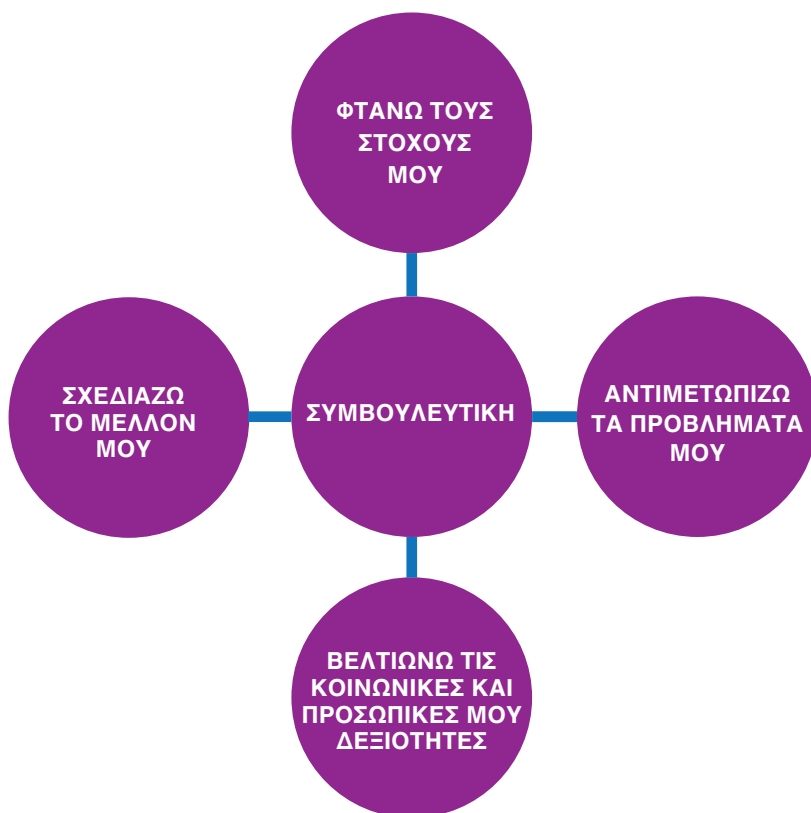
Το σημαντικό στην Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας είναι ότι από την μια μας βοηθά στον επαγγελματικό προσανατολισμό ή επαναπροσανατολισμό και από την άλλη μας βοηθά να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας, τις κλίσεις μας, τις δυνατότητες και το γενικότερο δυναμικό μας.

Αυτό γίνεται γιατί κάθε συμβουλευτική προσέγγιση έχει ως στόχο να μας παρέχει ευκαιρίες για αυτοδιερεύνηση και αυτογνωσία, να μας παρέχει κατάλληλες πληροφορίες και γνώσεις, να συμβάλλει στην τόνωση της λήψης απόφασης ώστε να είναι ευκολότερη η μετάβαση στον κόσμο της εργασίας.

Αρα λοιπόν, η **Συμβουλευτική** μας βοηθά και ως άτομα και ως εργαζόμενους.



## ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ



Εξάλλου, όπως όλοι καταλαβαίνουμε η επαγγελματική ανάπτυξη είναι άμεσα συνδεδεμένη με πολλούς προσωπικούς, κοινωνικούς, οικονομικούς, εκπαιδευτικούς παράγοντες αλλά πολύ συχνά και με τυχαίους παράγοντες.

Σίγουρα όμως, μεγάλο ρόλο έχει ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα. Η αντίληψη όμως αυτή έχει να κάνει με τις γνώσεις και την πληροφόρηση που έχουμε γι' αυτό είναι καλό να φροντίζουμε να έχουμε πάντα σαφή, έγκυρη, αξιόπιστη, ολοκληρωμένη και πρόσφατη πληροφόρηση.

Σύμφωνα με τον ΕΟΠΠΕΠ, η Δια Βίου Συμβουλευτική – Επαγγελματικός Προσανατολισμός (Δια Βίου ΣυΕΠ) ή αλλιώς Δια Βίου Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας<sup>5</sup>, είναι η συστηματική βοήθεια και υποστήριξη που παρέχεται από εξειδικευμένους επιστήμονες.

<sup>5</sup> Πηγή: <https://www.eoppep.gr/index.php/el/work-guidance-and-consulting/developing-careers-adult/what-is-career-counseling>

Επιτρέπει στο άτομο σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής του να συνειδητοποιεί τις γνώσεις, τις ικανότητες, τις δεξιότητες, τα ενδιαφέροντά και τις αξίες του, να λαμβάνει εκπαιδευτικές και επαγγελματικές αποφάσεις, να σχεδιάζει και να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τη σταδιοδρομία του και να επιτυγχάνει μεγαλύτερη ισορροπία ανάμεσα στην προσωπική και επαγγελματική του ζωή.

Η Συμβουλευτική και ο Επαγγελματικός Προσανατολισμός αποτελούν ένα ενιαίο θεσμό, ο οποίος είναι ενεργός καθ' όλη τη διάρκεια της επαγγελματικής ζωής του ατόμου, για το λόγο αυτό αποκαλείται Δια βίου Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός ή απλώς Δια βίου ΣυΕΠ.

Οι ωφελούμενοι από τις υπηρεσίες Δια βίου ΣυΕΠ είναι όλες οι κατηγορίες ατόμων που έχουν ανάγκη τις υπηρεσίες αυτές όπως μαθητές, φοιτητές, σπουδαστές, άνεργοι που επιθυμούν να ενταχθούν ή να επανενταχθούν στην αγορά εργασίας, κοινωνικά ευάλωτες ομάδες, εργαζόμενοι για τη δια βίου διαχείριση της σταδιοδρομίας τους και των αλλαγών καριέρας, γονείς για να βοηθηθούν στο να κατανοήσουν βαθύτερα τις ανάγκες των εφήβων και να τους στηρίξουν ουσιαστικά στις αποφάσεις τους, ειδικές ομάδες του πληθυσμού (ΑΜΕΑ, μετανάστες), κλπ.

Η Δια βίου Συμβουλευτική & Επαγγελματικός Προσανατολισμός περιλαμβάνει πολλές διαφορετικές λειτουργίες όπως πληροφόρηση, αυτογνωσία, αυτοαντίληψη, λήψη αποφάσεων, μετάβαση, τοποθέτηση, κλπ. Παρέχεται τόσο σε ομαδικό όσο και σε ατομικό επίπεδο.

Στην πρώτη περίπτωση (ομαδική συμβουλευτική) οι αποδέκτες της ΣυΕΠ συμμετέχουν σε ομαδικές συναντήσεις και σεμινάρια ΣυΕΠ, τα οποία έχουν στόχο την παροχή πληροφόρησης για τις σπουδές και τα επαγγέλματα, την ενίσχυση της αυτογνωσίας των ατόμων και την εκμάθηση τεχνικών λήψης απόφασης. Η αξία της ομαδικής συμβουλευτικής έγκειται στο ότι αξιοποιεί τις δυναμικές και τις σχέσεις που αναπτύσσονται στο πλαίσιο της ομάδας και ότι παρέχει τη δυνατότητα ταυτόχρονης παρέμβασης σε μεγάλο αριθμό ατόμων ίδιων χαρακτηριστικών και αναγκών.

Στην δεύτερη περίπτωση (ατομική συμβουλευτική) η συμβουλευτική παρέμβαση γίνεται με τρόπο «εξατομικευμένο» με τη βοήθεια της ατομικής συμβουλευτικής συνέντευξης.

Με τη μέθοδο αυτή εξειδικευμένοι Σύμβουλοι Επαγγελματικού Προσανατολισμού – Σύμβουλοι Σταδιοδρομίας συζητούν κατ' ιδίαν με τους ενδιαφερόμενους (δια ζώσης ή ακόμα εξ αποστάσεως με την αξιοποίηση των δυνατοτήτων που προσφέρουν οι νέες τεχνολογίες) με σκοπό να τους βοηθήσουν να συνειδητοποιήσουν τα ατομικά τους χαρακτηριστικά (γνώσεις, ικανότητες, δεξιότητες).

Αυτό γίνεται με σκοπό να μάθουν τον τρόπο να σχεδιάζουν τη σταδιοδρομία τους και να επιλέγουν τις εκπαιδευτικές ή επαγγελματικές διαδρομές που ανταποκρίνονται στα προσόντα, τις αξίες και τα ενδιαφέροντά τους.

Επίσης είναι δυνατόν να βοηθήσουν τα άτομα στον επανασχεδιασμό και τη διαχείριση της σταδιοδρομίας τους σε διάφορα στάδια κρίσιμων μεταβάσεων από την εκπαίδευση στην αγορά εργασίας καθώς και στην καλλιέργεια σχετικών δεξιοτήτων δια βίου μάθησης.

Κατά τη διάρκεια των ατομικών συναντήσεων τηρείται απόλυτη εμπιστευτικότητα, ενώ ο αριθμός και το περιεχόμενο των συναντήσεων αυτών εξαρτάται από τις ιδιαίτερες ανάγκες των ατόμων καθώς και το επίπεδο επαγγελματικής ωριμότητας τους. Τονίζεται ότι η αξία της ατομικής συμβουλευτικής έγκειται στην προσωπική σχέση εμπιστοσύνης που αναπτύσσεται ανάμεσα στον σύμβουλο και τον συμβουλευόμενο.

Ένα πρόγραμμα Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού έχει ως στόχο να βοηθήσει τον ενδιαφερόμενο να λάβει εκπαιδευτικές και επαγγελματικές αποφάσεις και να σχεδιάσει τη σταδιοδρομία σου. Ειδικότερα, παρέχει:

- πληροφορίες για σπουδές, επαγγέλματα, αγορά εργασίας.
- τα απαιτούμενα εργαλεία ώστε το άτομο να μάθει να αναζητά, να επεξεργάζεται, να αξιολογεί πληροφορίες και να διερευνά εναλλακτικές εκπαιδευτικές και επαγγελματικές διεξόδους.
- πληρέστερη γνώση των προσωπικών χαρακτηριστικών, των ενδιαφερόντων, των ικανοτήτων, δεξιοτήτων και αξιών, και γενικά των παραγόντων που επηρεάζουν τις επαγγελματικές επιλογές.
- βελτίωση ικανοτήτων στην λήψη αποφάσεων βάση των γνώσεων και πληροφοριών που έχουν ληφθεί.
- βοήθεια στο σχεδιασμό Ατομικού Σχεδίου Δράσης (ΑΣΔ) ώστε το άτομο να ενταχθεί ομαλά στην αγορά εργασίας ή να επαναπροσδιορίσει την επαγγελματική του πορεία σύμφωνα με τις προσωπικές ανάγκες και τις εκάστοτε συνθήκες της αγοράς εργασίας.



Ας δούμε για παράδειγμα μια ενδεικτική δραστηριότητα<sup>6</sup> σχετικά με το ρόλο των προσωπικών μας συναισθημάτων στη λήψη αποφάσεων:

### **Δραστηριότητα «Αισιόδοξη-απαισιόδοξη πλευρά» - Ατομική δραστηριότητα για ενήλικες**

Η άσκηση ζητά από τον συμμετέχοντα να αναπτύξει διάλογο ανάμεσα στις αισιόδοξες και τις απαισιόδοξες πλευρές του εαυτού του. Ο Σύμβουλος ζητά κατ' αρχάς από τον συμμετέχοντα να αναγνωρίσει ότι υπάρχουν δύο όψεις για κάθε πτυχή ενός σχεδίου δράσης, μια θετική και μία αρνητική. Στη συνέχεια ο συμμετέχων καλείται να καταγράψει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του σε σχέση με το σχέδιο δράσης του, καταγράφοντας την αισιόδοξη αλλά και την απαισιόδοξη πλευρά και αναφέροντας τα σχετικά συναισθήματα που του προκαλεί η κάθε περίπτωση. Ακολουθεί συζήτηση σχετικά με όσα φαίνεται να τον εμποδίζουν να θέσει σε εφαρμογή ένα σχέδιο δράσης (προσαρμογή από την άσκηση «Αισιόδοξη-απαισιόδοξη» πλευρά που περιλαμβάνεται στο βιβλίο των Nathan & Hill, 2006).

Στόχος της δραστηριότητας είναι η επεξεργασία του ρόλου που διαδραματίζουν τα συναισθήματα στις αποφάσεις μας και η ενίσχυση της διεκδικητικότητας με θετικό τρόπο.

Και άλλη μια δραστηριότητα<sup>7</sup> σχετικά με την ενίσχυση της αυτοεπίγνωσης και της αυτοδιαχείρισης:

### **Δραστηριότητα «Το ημερολόγιό μου» - Ατομική δραστηριότητα ενήλικες**

Το άτομο καλείται να κρατήσει ημερολόγιο για μια περίοδο 3-4 ημερών, στο οποίο θα καταγράφει γεγονότα, αλλά και τα συναισθήματα και τις σκέψεις που πηγάζουν από αυτά. Η καταγραφή σε μορφή ημερολογίου βοηθά να απελευθερωθεί η σκέψη και να αναδυθούν θέματα που ίσως δεν θα γίνονταν φανερά μέσα από μια γραμμική διαδικασία διαλόγου συμβούλου - συμβουλευόμενου. Η συγγραφή συναισθημάτων που σχετίζονται με σημαντικά γεγονότα μπορεί επίσης να ενθαρρύνει τη γνωστική τους επεξεργασία, να απευαισθητοποιήσει τις συνέπειες δυσάρεστων αναμνήσεων και τελικά να προσφέρει μια αίσθηση αυτοκυριαρχίας και ελέγχου (Καραβία, 2020).

Στόχος της δραστηριότητας είναι η ενίσχυση της συναισθηματικής αυτεπίγνωσης και αυτοδιαχείρισης, η θετική διεκδίκηση και η αυτο-παρακίνηση.

<sup>6</sup> Πηγή: <https://www.eoppep.gr/index.php/el/work-guidance-and-consulting/developing-careers-adult/what-is-career-counseling>

<sup>7</sup> Πηγή: [https://www.eoppep.gr/images/SYEP/ETHNIKO\\_PLAISIO\\_DEXIOTHOTON.pdf](https://www.eoppep.gr/images/SYEP/ETHNIKO_PLAISIO_DEXIOTHOTON.pdf)

Παρατηρούμε ότι και οι δύο παραπάνω δραστηριότητες αναφέρονται πρακτικά στο πως να κατανοήσω τα συναισθήματά μου. Πράγματι, το συναίσθημα είναι μια πολύ σημαντική κινητήρια δύναμη.

Ωστόσο, η συναισθηματική ικανότητα δε μπορεί να βελτιωθεί μέσα σε ένα 24ωρο, για το λόγο ότι ο συναισθηματικός εγκέφαλος αλλάζει τις συνήθειές του μετά από βδομάδες και μήνες και όχι μετά από ώρες ή ημέρες.

Επιπλέον, για να μάθουμε αποτελεσματικά μια νέα δεξιότητα, πρέπει να έχουμε την ευκαιρία να την εξασκούμε ή να δημιουργήσουμε τις κατάλληλες συνθήκες για να την εξασκούμε. Έχει βρεθεί για παράδειγμα, ότι σεμινάρια τα οποία αφιερώνουν χρόνο συζήτησης για ένα θέμα καθώς και επιπλέον χρόνο εξάσκησης υπό ελεγχόμενες συνθήκες για ικανοποιητικό χρονικό διάστημα, είναι πολύ πιο επιτυχημένα από τα αντίστοιχα σεμινάρια που αφιερώνουν χρόνο μόνο για συζήτηση και καθόλου ή ελάχιστο χρόνο για εξάσκηση.

Επίσης, κλινικές μελέτες για την αλλαγή στη συμπεριφορά δείχνουν ότι όσο περισσότερο οι άνθρωποι καταβάλλουν προσπάθεια για αλλαγή, τόσο περισσότερο θα διαρκέσει αυτή. Για σύνθετες δεξιότητες όπως είναι η συναισθηματική ικανότητα, εκτιμάται ότι η περίοδος εξάσκησης για την επίτευξη του καλύτερου δυνατού αποτελέσματος είναι 3-6 μήνες ή και περισσότερο ανάλογα με τον άνθρωπο. Απλούστερες δεξιότητες αποκτώνται ή βελτιώνονται σε μικρότερο χρονικό διάστημα και συχνά με λιγότερο προσωπικό κόπο.

Από τα παραπάνω καταλαβαίνουμε ότι για την καλλιέργεια και ανάπτυξη μιας δεξιότητας είναι χρήσιμο το να βρούμε τρόπους να την εξασκούμε όσο παραπάνω γίνεται ακόμα και στον ελεύθερο χρόνο μας, μια και συχνά λέγεται ότι '...η ζωή από μόνη της είναι η καλύτερη αίθουσα διδασκαλίας...'.

Η διαδικασία αυτή προωθεί τη λεγόμενη «θετική υπερχείλιση» κατά την οποία οι δεξιότητες που καλλιεργούνται με στόχο την εργασία αποδεικνύονται χρήσιμες και σε άλλους τομείς της ζωής. Για παράδειγμα, κάποιος μαθαίνει να ακούει καλύτερα τους συνεργάτες του και η δεξιότητα αυτή μεταφέρεται αυτόματα και στο σπίτι του όπου πλέον ακούει καλύτερα τα παιδιά του!

Το φαινόμενο αυτό, υιοθετείται σήμερα από διάφορες επιχειρήσεις με προγράμματα που έχουν στόχο τη μείωση εξόδων για υπηρεσίες υγείας, αποβλέποντας στη βελτίωση της ανθεκτικότητας των υπαλλήλων τόσο στην εργασία όσο και στο σπίτι (Goleman, D. 2000)<sup>8</sup>.

<sup>8</sup> Πηγή: Goleman, D. (2000). Η Συναισθηματική Νοημοσύνη στο Χώρο της Εργασίας. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

# ΣΤΑΔΙΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

7

Τα στάδια της συμβουλευτικής διαδικασίας, εξαρτώνται από την προσέγγιση και τις απόψεις του συμβούλου, ωστόσο σε γενικές γραμμές είναι τα εξής<sup>9</sup>.

## Στάδιο 1 – Η 1η συνάντηση

Η πρώτη συνάντηση συμβούλου και συμβουλευόμενου, αποτελεί την εισαγωγή στην Συμβουλευτική διαδικασία. Υπάρχουν ορισμένοι σκοποί και στόχοι που θεωρούνται απαραίτητοι σε αυτή την συνάντηση και οι οποίοι αναφέρονται κυρίως στη γνωριμία συμβούλου και συμβουλευόμενου, στην απόκτηση αμοιβαίας εμπιστοσύνης, στη γνωριμία του συμβουλευόμενου με την όλη διαδικασία καθώς και στην ενίσχυση του ενδιαφέροντός του σχετικά με το πόσο σημαντική και εποικοδομητική είναι η όλη διαδικασία.

Επιπλέον, καθοριστικό είναι και ο συμβουλευόμενος να αισθανθεί άνετα και ελεύθερα, ώστε να μπορέσει να εκφραστεί και να μιλήσει για τα θέματα που τον προβληματίζουν. Σε αυτή την πρώτη συνάντηση, είναι απαραίτητο ο σύμβουλος να τερματίσει τη συνάντηση ήπια και σταθερά, ώστε ο συμβουλευόμενος να θελήσει να συνεχίσει τη Συμβουλευτική διαδικασία.

## Στάδιο 2 – Η συμβουλευτική σχέση

Η συμβουλευτική σχέση μεταξύ συμβούλου - συμβουλευόμενου είναι από τα πιο σημαντικά στοιχεία της Συμβουλευτικής διαδικασίας και παράλληλα θεωρείται από μόνη της μια εξελικτική διαδικασία, που αναπτύσσεται από την πρώτη συνάντηση και θεμελιώνεται μετά τη δεύτερη.

Για τον προσδιορισμό και την επίτευξη των στόχων, είναι απαραίτητο να υπάρξει μια επιτυχημένη Συμβουλευτική σχέση. Σύμφωνα με τον Rogers, οι παράγοντες που θα συντελέσουν ώστε να δημιουργηθεί μια εποικοδομητική θεραπευτική σχέση είναι η ενσυναίσθηση, η κατανόηση, η άνευ όρων αποδοχή, η μη κριτική στάση, ζεστασιά, γνησιότητα και η αυτό – αποκάλυψη. Αυτό το στάδιο της Συμβουλευτικής σχέσης είναι καίριο και καθοριστικό για την μετέπειτα πορεία και εξέλιξη της Συμβουλευτικής διαδικασίας.

Υπάρχουν ορισμένες βασικές συμπεριφορές ή δεξιότητες του θεραπευτή, που θα συντελέσουν στην δημιουργία μιας καλής Συμβουλευτικής σχέσης.

<sup>9</sup> Πηγή: Κωνσταντινίδου, Σ. (2014). Συμβουλευτική Ψυχολογία και Προσανατολισμός, ΑΣΠΑΙΤΕ

Οι βασικότερες από αυτές είναι, οι δεξιότητες προσεκτικής παρακολούθησης, όπως οπτική επαφή, σωματική γλώσσα, εκφράσεις προσώπου, φωνητικό ύφος και λεκτική ακολουθία.

### **Στάδιο 3 – Αναγνώριση και καθορισμός στόχων**

Σε αυτό το στάδιο, καθορίζεται η κατεύθυνση η οποία θα ακολουθηθεί καθ' όλη τη διάρκεια της Συμβουλευτικής σχέσης. Δεν είναι εφικτό να γνωρίζουν όλοι οι πελάτες εξ' αρχής τους στόχους που θέλουν να επιτύχουν, αντιθέτως οι περισσότεροι δείχνουν αγχωμένοι και δυστυχισμένοι χωρίς να γνωρίζουν το λόγο.

Για αυτό όσο πιο συγκεκριμένοι είναι οι στόχοι, τόσο καλύτερα θα γίνουν κατανοητοί και ακόμη πιο εύκολα θα επιτευχθούν. Εφόσον γίνει ο καθορισμός των στόχων, αυξάνεται η δέσμευση μεταξύ συμβούλου και συμβουλευόμενου. Οι στόχοι είναι σημαντικοί, γιατί βοηθούν να μετρηθεί η πρόοδος της Συμβουλευτικής και δείχνουν πότε πρέπει να λάβει τέλος η διαδικασία.

### **Στάδιο 4 – Επιλογή συμβουλευτικής τεχνικής**

Εφόσον, καθοριστούν οι στόχοι σύμφωνα με τους οποίους θα κατευθυνθούν καθ' όλη τη διάρκεια της Συμβουλευτικής διαδικασίας ο σύμβουλος και ο συμβουλευόμενος, θα πρέπει να επιλεγούν οι κατάλληλες τεχνικές, οι οποίες θα βοηθήσουν τον πελάτη να πετύχει τους στόχους. Ο θεραπευτής πρέπει να έχει υπόψη του, τα χαρακτηριστικά του πελάτη του, τους στόχους που τέθηκαν, τη δική του προσωπικότητα και τον τρόπο με τον οποίο θα συμπεριφερθεί.

### **Στάδιο 5 – Τερματισμός της συμβουλευτικής διαδικασίας**

Κάθε Συμβουλευτική διαδικασία έχει αρχή και τέλος. Θεωρείται σημαντικό η Συμβουλευτική εμπειρία του συμβουλευόμενου να τερματίσει θετικά και αυτό θα συμβεί μόνο όταν επιτευχθούν οι αρχικοί στόχοι.

Εφόσον, η διαδικασία έχει τελειώσει θετικά, ο σύμβουλος θα πρέπει να προσπαθήσει να ενισχύσει τις καινούριες συμπεριφορές που έχει αποκομίσει ο πελάτης. Να βεβαιωθεί ότι δεν έχει άλλα θέματα ή προβλήματα που να τον απασχολούν και δεν έχουν συζητηθεί, όπως επίσης και να βοηθήσει τον πελάτη του να συνειδητοποιήσει ότι αν κάποτε χρειαστεί τη βοήθεια του ψυχοθεραπευτή του, εκείνος θα είναι διαθέσιμος.

Επιπλέον, υπάρχει το ενδεχόμενο σε ορισμένες περιπτώσεις να υπάρξει συνεχιζόμενη παρακολούθηση και μετά το τέλος της Συμβουλευτικής διαδικασίας, για να εκτιμηθεί αν οι στόχοι που είχαν τεθεί σταθεροποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της νέας πορείας του πελάτη.

Η Συμβουλευτική διαδικασία ενδέχεται να τερματιστεί είτε επειδή το αποφάσισε ο σύμβουλος, είτε από τη πλευρά του συμβουλευόμενου, είτε ακόμα από διάφορους εξωτερικούς παράγοντες που επιβάλλουν το τερματισμό της. (Μαλικιώση-Λοίζου, 1999).

Σημαντικό βήμα στο σύνολο της παραπάνω διαδικασίας είναι ο σαφής προσδιορισμός του προβλήματος. Αν τα προβλήματα προς επίλυση είναι πολλά τότε γίνεται μια ιεραρχία αυτών. Δηλαδή το άτομο συνίσταται να επικεντρωθεί σε ένα ζήτημα κάθε φορά, αφότου κληθεί να θέσει κάποιες προτεραιότητες.

Μετά το βήμα αυτό, αναλύεται το πρόβλημα διεξοδικά με διάφορες τεχνικές, οι οποίες έχουν σκοπό να συγκεντρώσουν πληροφορίες για το πρόβλημα, με την εκτίμηση ότι καθώς γίνεται αυτό, το πρόβλημα πιθανόν να αλλάξει μορφή, μέγεθος, σπουδαιότητα, κλπ. Πρακτικά η διαδικασία δεν είναι γραμμική και συχνά υπάρχουν διαφοροποιήσεις στις συζητήσεις.

Άλλο ένα σημαντικό σημείο στην όλη διαδικασία είναι η παράλληλη χρήση διαφόρων διαδικτυακών εργαλείων που αποσκοπούν είτε στη διαδικασία της προσωπικής ενδοσκόπησης (γνωριμίας με τον εαυτό) είτε στη διαδικασία του σχεδιασμού ή επανασχεδιασμού σταδιοδρομίας. Αρκετά συχνά, τα εργαλεία αυτά δίνουν μια καλή προσέγγιση των προσωπικών προτιμήσεων και δυνατοτήτων, μέσω κατάλληλων ερωτήσεων, ενώ ταυτόχρονα η πλοήγηση στο διαδίκτυο μπορεί να είναι ιδιαίτερα ενημερωτική αλλά ακόμα και να αποτελέσει πηγή έμπνευσης.

Σε κάθε περίπτωση, είναι καλό να υπάρχει ο αναγκαίος χρόνος ώστε ο συμβουλευόμενος να αφομοιώσει τις νέες πληροφορίες και να προσανατολιστεί συνειδητά στις νέες επιλογές ώστε να προχωρήσει επιτυχώς στην ανάληψη δράσης, μέσω ενός σαφώς καθορισμένου σχεδίου δράσης. Συχνά, και ανάλογα την περίπτωση μπορεί να υπάρξουν πολλαπλά σχέδια δράσης που να λειτουργήσουν ως εφεδρικά.



## ΔΟΜΕΣ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

Σύμφωνα με τον ΕΟΠΠΕΠ<sup>10</sup>, δημόσιες υπηρεσίες ΣυΕΠ είναι:

### Στάδιο 1 – Η 1η συνάντηση

**A)** Τα Κέντρα Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (Κ.Ε.Σ.Υ.), του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων τα οποία λειτουργούν σε όλους τους νομούς της χώρας και παρέχουν, μεταξύ άλλων και υπηρεσίες που σχετίζονται με τον επαγγελματικό προσανατολισμό. Ο κατάλογος των Κ.Ε.Σ.Υ. ανά Περιφέρεια βρίσκεται στο:

[https://www.eoppep.gr/images/SYEP/katalogos\\_kesy\\_ana\\_perifereia.pdf](https://www.eoppep.gr/images/SYEP/katalogos_kesy_ana_perifereia.pdf)

**B)** Ο Οργανισμός Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού (Ο.Α.Ε.Δ.) ο οποίος παρέχει συμβουλευτικές υπηρεσίες σε ανέργους για τη διευκόλυνση της ένταξής τους στην αγορά εργασίας. Οι υπηρεσίες αυτές αφορούν τα εξής: Συμβουλευτική & Επαγγελματικό Προσανατολισμό καθώς και Διαχείριση Σταδιοδρομίας, Συμβουλευτική Αναζήτησης Εργασίας και τέλος Συμβουλευτική Ανάληψης Επιχειρηματικών Πρωτοβουλιών. Όσοι επιθυμούν να αναζητήσουν εργασία σε κάποια Ευρωπαϊκή χώρα μπορούν να απευθυνθούν στο Δίκτυο Συμβούλων EURES του ΟΑΕΔ. Περισσότερες πληροφορίες για τις συμβουλευτικές υπηρεσίες του ΟΑΕΔ στο:

<https://www.oaed.gr/symbouleutikes-yperesies1> και για τις υπηρεσίες EURES στο <https://ec.europa.eu/eures/public/el/homepage>

**Γ)** Τα γραφεία Συμβουλευτικής στα Σχολεία Δεύτερης Ευκαιρίας (ΣΔΕ), στα οποία απευθύνονται πολίτες 18 ετών και άνω, οι οποίοι δεν έχουν ολοκληρώσει την υποχρεωτική δευτεροβάθμια εκπαίδευση και επιλέγουν να φοιτήσουν στα ΣΔΕ. Οι συμβουλευτικές παρέχονται από Σύμβουλο Σταδιοδρομίας και Ψυχολόγο σε κάθε σχολείο. Έμφαση δίνεται στην ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων και τη συνολική στήριξη των εκπαιδευόμενων για την ατομική, επαγγελματική και κοινωνική τους εξέλιξη και τη διευκόλυνση της πρόσβασης στην αγορά εργασίας. Περισσότερες πληροφορίες στο:

<http://www.gsae.edu.gr/en/geniki-ekpaidefsi-enilikon/deyteri-efkairia/s-d-e-sxoleia-deyteris-efkairias/mathe-gia-ta-sxoleia-deyteris-efkairias>

<sup>10</sup> Πηγή: <https://www.eoppep.gr/index.php/el/work-guidance-and-consulting/developing-careers-adult/public-services-syep>

## ΤΕΣΤ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ - ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

Παρακάτω<sup>11</sup>, δίνεται ο σύνδεσμος ενός διαδικτυακού ερωτηματολογίου – τεστ προσωπικότητας και επαγγελματικών ενδιαφερόντων, σύμφωνα με τη θεωρία του Holland (στα ελληνικά).

<https://paroutsas.jmc.gr/iqtest/orient2.htm>

Το τεστ βασίζεται στη θεωρία του John Holland για τον τρόπο επιλογής της σταδιοδρομίας. Είναι η πιο γνωστή και η πιο μελετημένη θεωρία για το θέμα αυτό και χρησιμοποιείται από τους περισσότερους συμβούλους Επαγγελματικού Προσανατολισμού παγκοσμίως. Η κατανόηση της θεωρίας, βοηθά στο να κάνουμε τις σωστές επιλογές και να λάβουμε τις κατάλληλες αποφάσεις σε ότι αφορά σπουδές, κατάρτιση και επαγγέλματα. Ολοκληρώνοντας το τεστ, ακολουθεί ανάλυση για το τι σημαίνει το σκορ και πώς τα αποτελέσματα αυτά μπορούν να βοηθήσουν σε ζητήματα επιλογή σταδιοδρομίας.

Η θεωρία του Holland μπορεί να συνοψισθεί σε έξι προτάσεις:

1. Στον πολιτισμό μας, οι περισσότεροι άνθρωποι ανήκουν σε έναν από τους παρακάτω τύπους προσωπικότητας: Πρακτικός, Διερευνητικός, Καλλιτεχνικός, Κοινωνικός, Επιχειρηματικός και Συμβατικός.
2. Οι άνθρωποι με την ίδια προσωπικότητα έχουν την τάση να επικοινωνούν περισσότερο μεταξύ τους και να κάνουν συναφείς παρέες. Για παράδειγμα, όσοι ανήκουν στον καλλιτεχνικό τύπο, προτιμούν να επιλέγουν τις φίλίες τους και να συνεργάζονται με άλλα άτομα του ίδιου τύπου.
3. Τα άτομα του ίδιου είδους προσωπικότητας που εργάζονται μαζί σε μια δουλειά, δημιουργούν ένα περιβάλλον εργασίας που ταιριάζει τον τύπο τους.

Για παράδειγμα, όταν κάποια άτομα που ανήκουν στον Καλλιτεχνικό τύπο δουλεύουν μαζί, θα δημιουργήσουν ένα εργασιακό περιβάλλον που ανταμείβει τη δημιουργική σκέψη και τη συμπεριφορά, θα φτιάξουν δηλαδή ένα καλλιτεχνικό περιβάλλον.

<sup>11</sup> Πηγή: <https://paroutsas.jmc.gr/iqtest/orient2.htm>

4. Κατά συνέπεια υπάρχουν έξι αντίστοιχοι βασικοί τύποι περιβάλλοντος εργασίας: Πρακτικός, Διερευνητικός, Καλλιτεχνικός, Κοινωνικός, Επιχειρηματικός και Συμβατικός.
5. Τα άτομα που επιλέγουν να εργαστούν σε ένα περιβάλλον παρόμοιο με τον τύπο της προσωπικότητάς τους, έχουν περισσότερες πιθανότητες να πετύχουν.  
  
Για παράδειγμα, άτομα του καλλιτεχνικού τύπου έχουν περισσότερες πιθανότητες να είναι επιτυχημένα και ικανοποιημένα, εάν επιλέξουν μια δουλειά που γίνεται σε ένα καλλιτεχνικό περιβάλλον, όπως π.χ. αν γίνουν δάσκαλοι χορού σε μια Σχολή Τέχνης - ένα περιβάλλον που "κυριαρχείται" από άτομα καλλιτεχνικού τύπου όπου οι δημιουργικές ικανότητες και έκφραση είναι πολύτιμα χαρακτηριστικά.
6. Το πώς ενεργούμε και αισθανόμαστε στην εργασία μας, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το εργασιακό μας περιβάλλον. Εάν δουλεύετε με ανθρώπους που έχουν προσωπικότητα ίδιου τύπου με τη δική σας, θα είστε σε θέση να κάνετε πολλά από τα πράγματα που μπορούν να κάνουν κι εκείνοι και θα αισθανθείτε πιο άνετα μαζί τους.

Σύμφωνα με τη θεωρία, θα πρέπει να επιλέξετε ένα επάγγελμα του οποίου ο τύπος θα είναι ίδιος ή παρόμοιος με τον δικό σας. Αυτό είναι πολύ πιθανό να σας οδηγήσει στην επιτυχία και την εργασιακή ικανοποίηση.

Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε ότι το υψηλότερο σκορ στο δικό σας τεστ δείχνει ότι ανήκετε στον Πρακτικό τύπο. Κοιτάζοντας τον παρακάτω πίνακα, μπορείτε να δείτε ότι το πιο συμβατό περιβάλλον εργασίας είναι το πρακτικό.

Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να επιλέξετε ένα επάγγελμα που ανήκει στην Πρακτική Ομάδα. Ή μπορείτε να επιλέξετε και κάποιο επάγγελμα από αυτά που ανήκουν στην Ερευνητική ή τη Συμβατική κατηγορία.

## ΠΙΝΑΚΑΣ - ΣΥΜΒΑΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ

| Ο δικός σας τύπος προσωπικότητας | Περισσότερο Συμβατό | Συμβατό                         |
|----------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| Πρακτικός                        | Πρακτικό            | Ερευνητικό και Συμβατικό        |
| Διερευνητικός                    | Διερευνητικό        | Πρακτικό και Καλλιτεχνικό       |
| Καλλιτεχνικός                    | Καλλιτεχνικό        | Διερευνητικό και Κοινωνικό      |
| Κοινωνικός                       | Κοινωνικό           | Καλλιτεχνικό και Επιχειρηματικό |
| Επιχειρηματικός                  | Επιχειρηματικό      | Κοινωνικό και Συμβατικό         |
| Συμβατικός                       | Συμβατικό           | Επιχειρηματικό και Πρακτικό     |

Οι περισσότεροι άνθρωποι, στην πραγματικότητα, ανήκουν σε έναν συνδυασμό των τύπων – είναι, ας πούμε, Πρακτικοί - Διερευνητικοί ή Καλλιτέχνες - Κοινωνικοί. Ως εκ τούτου, θα χρειαστεί μάλλον να εξετάσετε επαγγέλματα που ανήκουν σε περισσότερες από μία κατηγορίες.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Αν οι δύο πιο ισχυροί τύποι προσωπικότητας στους οποίους ανήκετε είναι ο Πρακτικός και ο Κοινωνικός, ο Διερευνητικός και ο Επιχειρηματικός ή ο Καλλιτεχνικός και ο Συμβατικός, αυτό σημαίνει ότι δεν ανήκετε στην πλειοψηφία του κοινού.



Οι ασυνήθιστοι αυτοί συνδυασμοί, σας δίνουν επιπλέον προσόντα αλλά και δυσκολίες, οι οποίες θα αξιολογηθούν στον έλεγχο των αποτελεσμάτων όταν τελειώσετε το τεστ.

## ΤΟ ΕΞΑΓΩΝΟ ΤΟΥ HOLLAND

Ο John Holland δημιούργησε το παρακάτω εξαγωνικό μοντέλο που εμφανίζει τις σχέσεις ανάμεσα στους τύπους προσωπικότητας και περιβάλλοντος:



Παρατηρήστε ότι τα είδη προσωπικότητας που βρίσκονται πλησιέστερα μεταξύ τους είναι περισσότερο όμοια από εκείνα που βρίσκονται πιο μακριά. Μπορείτε να το διαπιστώσετε καλύτερα αν συγκρίνετε τις προσωπικότητες που βρίσκονται απέναντι ή μία στην άλλη στο εξάγωνο.

Για παράδειγμα, διαβάστε την περιγραφή του Πρακτικού και του Κοινωνικού τύπου. Θα δείτε ότι είναι σχεδόν αντίθετοι. Από την άλλη πλευρά, ο κοινωνικός και ο καλλιτεχνικός τύπος δεν απέχουν πολύ.

Το ίδιο ισχύει και για τον περιβάλλοντα εργασίας. Θα ανακαλύψετε περισσότερα γι' αυτή τη συναρπαστική και αξιόλογη θεωρία όταν διαβάσετε τα αποτελέσματα του δικού σας τεστ.

## ΟΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ ΤΟΥ HOLLAND

### ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ

Άνθρωποι που έχουν αθλητικές ή μηχανικές ικανότητες, που προτιμούν να εργάζονται με αντικείμενα, μηχανές, εργαλεία, φυτά ή ζώα ή να βρίσκονται έξω.

### ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΣ

Άνθρωποι που τους αρέσει να παρατηρούν, να μαθαίνουν, να εξερευνούν, να αναλύουν, να αξιολογούν ή να επιλύουν προβλήματα.

### ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΣ

Άνθρωποι που έχουν καλλιτεχνικές, καινοτόμες ή διαισθητικές ικανότητες και τους αρέσει να εργάζονται σε καινούριες καταστάσεις, χρησιμοποιώντας τη φαντασία και την δημιουργικότητά τους.

### ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ

Άνθρωποι που τους αρέσει να εργάζονται με άλλους ανθρώπους, να τους διαφωτίζουν, να τους πληροφορούν, να τους βοηθούν, ή να τους περιποιούνται, ή που μπορούν να μιλάνε όμορφα.

### ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΣ

Άνθρωποι που τους αρέσει να δουλεύουν με άλλους ανθρώπους, να τους επηρεάζουν, να τους πείθουν, να έχουν υψηλές επιδόσεις, να ηγούνται ή να διαχειρίζονται οργανωτικούς στόχους ή οικονομικά οφέλη.

### ΣΥΜΒΑΤΙΚΟΣ

Άνθρωποι που τους αρέσει να δουλεύουν με δεδομένα, που έχουν υπαλληλικές ή αριθμητικές ικανότητες, που εκτελούν λεπτομερώς μια δουλειά, ή ακολουθούν επακριβώς εντολές άλλων.

## ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΑΝΘΡΩΠΟΙ, ΠΡΑΓΜΑΤΑ και ΙΔΕΕΣ

Ένας δεύτερος τρόπος θεώρησης των επαγγελματιών είναι η μέτρησή τους όσον αφορά τα Δεδομένα, τους Ανθρώπους, τα Πράγματα και τις Ιδέες. Για παράδειγμα,

- Οι Πρακτικοί άνθρωποι προτιμούν να εργάζονται με Πράγματα σε επαγγέλματα όπως σεφ, ελεγκτές εναέριας κυκλοφορίας, ξυλουργοί, και κατασκευαστές.
- Οι Διερευνητικοί τύποι προτιμούν να εργάζονται με Δεδομένα, σε επαγγέλματα όπως τεχνικοί ιατρικών συσκευών, προγραμματιστές ηλεκτρονικών υπολογιστών, μηχανικοί και επιστήμονες.
- Οι Καλλιτεχνικοί τύποι προτιμούν να εργάζονται με Ιδέες σε επαγγέλματα όπως εμπορικοί καλλιτέχνες, μουσικοί, διακοσμητές.
- Οι Κοινωνικοί τύποι προτιμούν να εργάζονται με Ανθρώπους σε επαγγέλματα όπως η διδασκαλία, η συμβουλευτική, και η φροντίδα των ηλικιωμένων.
- Οι Επιχειρηματικοί τύποι προτιμούν να εργάζονται με Ανθρώπους και Δεδομένα σε επαγγέλματα όπως Διοικητικά Στελέχη, το εμπόριο, οι επιχειρήσεις και η πολιτική.
- Οι Συμβατικοί τύποι προτιμούν να εργάζονται με Δεδομένα σε επαγγέλματα όπως η λογιστική, η διοικητική υποστήριξη, και η νομική ή ο στρατιωτικός/αστυνομικός κλάδος.

Πέραν όμως της χρήσης του κάθε ψυχομετρικού εργαλείου, είναι εξίσου σημαντικό το να εισέλθει το άτομο στη διαδικασία του κριτικού αναστοχασμού σχετικά με τις προσωπικές αξίες και παραδοχές του και τις γενικότερες στάσεις και στρατηγικές της ίδιας της ζωής του.

Η διαδικασία και μόνο αποτελεί ένα από τα βασικότερα εργαλεία στην δια βίου πορεία της αυτομόρφωσης και αυτοπραγμάτωσης.

# ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

10

## (ΜΕΡΟΣ Α')

- Οργανισμός Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού (ΟΑΕΔ)  
<https://www.oaed.gr/>
- ΕΟΠΠΕΠ  
<https://www.eoppep.gr/index.php/el/>
- ΕΟΠΠΕΠ και ΣυΕΠ  
<https://www.eoppep.gr/index.php/el/work-guidance-and-consulting>
- Χρήσιμο Επιμορφωτικό Υλικό από τον ΕΟΠΠΕΠ  
[https://www.eoppep.gr/index.php/el/work-guidance-and-consulting/useful\\_links](https://www.eoppep.gr/index.php/el/work-guidance-and-consulting/useful_links)
- Συμβουλευτική Ψυχολογία στην Ελλάδα Σήμερα  
[https://pseve.org/wp-content/uploads/2018/03/Volume08\\_Isue3\\_Malikiosi-Loizou.pdf](https://pseve.org/wp-content/uploads/2018/03/Volume08_Isue3_Malikiosi-Loizou.pdf)
- Συμβουλευτική, Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Πληροφόρηση  
[http://www.iep.edu.gr/images/IEP/PROKIRIKSEIS-ERGA/Erga/Epimorfosi\\_Mathiteia/1.5.2.d\\_epimorfotiko\\_yliko\\_EY1\\_THE5.pdf](http://www.iep.edu.gr/images/IEP/PROKIRIKSEIS-ERGA/Erga/Epimorfosi_Mathiteia/1.5.2.d_epimorfotiko_yliko_EY1_THE5.pdf)
- Συμβουλευτική και Προσανατολισμός  
<https://core.ac.uk/download/pdf/49280771.pdf>
- Επαγγελματική Συμβουλευτική και Σταδιοδρομία – Τετράδιο Εργασίας στο  
<https://docplayer.gr/30037276-Epaggelmatiki-symvoyleyiki-kai-kai-diaheirisi-stadiodromias-tetradio-ergasias.html>
- A Practical Way to Help the Homeless Find Work and Safety  
<https://www.youtube.com/watch?v=9B5Z-7ELMO8>
- 7 Inspirational Stories – Rags to Richies  
<https://www.youtube.com/watch?v=peqe4QMxWLU>
- How Starbucks became a \$100B Success Story – From Poor Boy to Billionaire  
<https://www.youtube.com/watch?v=i9UYbJ2xMTI>

# ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ (ΜΕΡΟΣ Β')

- Motivational Success Story of Morgan Freeman – From Homeless Poor Man to Oscan Winner  
<https://www.youtube.com/watch?v=7nQ6WEkE9tY>
- Motivational Success Story of Jeff Bezos – From Flipping Burgers to Richest Man in the World  
<https://www.youtube.com/watch?v=s4bcoleUqXw>
- Online Ερωτηματολόγιο Αντιστοιχίας Προσωπικών Δεξιοτήτων με Επαγγέλματα (στα Αγγλικά)  
<https://www.careeronestop.org/toolkit/Skills/skills-matcher-questions.aspx>
- Online Ερωτηματολόγιο Ανακάλυψης Προσωπικών Ενδιαφερόντων (στα Αγγλικά)  
<https://www.careeronestop.org/GetMyFuture/Toolkit/Interest-Assessment-Questions.aspx>



Έκδοση

Κέντρο Έρευνας & Ανάπτυξης Ιεράς Μητροπόλεως Σύρου σε συνεργασία με την Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου.

Ιούλιος 2021

Συγγραφή Κειμένων: Λαζαρίδου Ειρήνη  
Επιμέλεια Δημιουργικού: Ραφαήλ Παπαρίζος

«Αυτός ο ΟΔΗΓΟΣ έχει παραχθεί για τις ανάγκες του παρόντος έργου και αντιπροσωπεύει τις ανάγκες των συντακτών του».

Ειδική μνεία στην ιστοσελίδα: [rixabay.com](http://rixabay.com) για τη δωρεάν παροχή φωτογραφιών και τη χρήση τους στο παρόν έντυπο.

© ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ & ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ ΣΥΡΟΥ

Απαγορεύεται η μερική ή ολική αντιγραφή ή αναδημοσίευση ολόκληρου ή μέρους αυτού του εντύπου, με οποιαδήποτε μέθοδο κι αν γίνει, χωρίς την έγγραφη συγκατάθεση του Κέντρου Έρευνας & Ανάπτυξης της Ιεράς Μητροπόλεως Σύρου.



τ • ε • β • α •

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Επιστημονικής & Βασικής  
Υλικής Συνδρομής



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΝΟΤΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ  
ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ  
ΤΗΣ ΦΤΩΧΕΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ  
ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ  
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗ ΑΡΧΗ ΤΟΥ Ε.Π.  
ΕΒΥΣ του ΤΕΒΑ



ΤΕΒΑ / FEAD  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ  
Ταμείο Ευρωπαϊκής  
Βοήθειας προς τους Απόρους