



ΚΕ.ΣΥ.Π. ΣΕΡΡΩΝ

Ταχ. Διεύθυνση: Υψηλάντου 4

Τηλέφωνο.: 2321354507-8

e-mail: mail@kesyp.ser.sch.gr

Υπεύθυνες ΣΕΠ:

Βασιλική Δινάκη & Φωτεινή Δομουχτσή

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΣΕΠ - ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Α) ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ.

- Ανακαλύπτω τον εαυτό μου - Καλλιέργεια αυτογνωσίας των μαθητών .
- Παράγοντες που επηρεάζουν τους νέους στην επιλογή επαγγέλματος.
- Το επάγγελμα που μου ταιριάζει.
- Η οργάνωση και διαχείριση του ελεύθερου χρόνου των μαθητών και η συμβολή του στην καλλιέργεια αξιών και δεξιοτήτων/ Προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.
- Τεχνικές αναζήτησης εργασίας.
- Δημιουργία – Σύνταξη – Ανάλυση Βιογραφικού Σημειώματος.
- Δημιουργία προσωπικού φακέλου (Portfolio) του μαθητή.
- Ηλεκτρονικό PORTFOLIO Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας: «Ένα σύγχρονο εργαλείο για την πρόσβαση και κινητικότητα στην αγορά εργασίας».
- Εργαλεία για την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης σταδιοδρομίας με την αξιοποίηση των ΤΠΕ (τεστ επαγγελματικού προσανατολισμού, E-portfolio, ηλεκτρονικό παιχνίδι ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας).
- Μετασχηματισμός των τυχαίων γεγονότων σε εκπαιδευτικές και επαγγελματικές ευκαιρίες.

Β) ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ/ ΤΟΜΕΙΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ

- Υγιεινή και ασφάλεια στους χώρους εργασίας.
- Τα επαγγέλματα του μέλλοντος.
- Επαγγέλματα που χάθηκαν στο πέρασμα των χρόνων
- Επαγγελματικές μονογραφίες.
- Στερεότυπα στον χώρο της εργασίας.
- Ισότητα των δύο φύλων στην αγορά εργασίας.

Γ) ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ – ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

- Σπουδές μετά το Γυμνάσιο (Πανελλαδικά ή τοπικά π.χ στις Σέρρες).
- Σπουδές μετά το Λύκειο (Πανελλαδικά ή τοπικά π.χ στις Σέρρες).
- Γνωρίζω ένα Ανώτατο Εκπαιδευτικό Ίδρυμα. Η περίπτωση του ΤΕΙ Σερρών.
- Το φύλο ως παράγοντας επιλογής σπουδών και επαγγέλματος.

Δ) ΣΠΟΥΔΕΣ & ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

- Ευρωδιαβατήριο (Eurorpass) – Ευρωπαϊκό Βιογραφικό Σημείωμα.
- Κινητικότητα στην Ευρώπη. Πόσο έτοιμος είμαι για μια εμπειρία κινητικότητας;
- Γνωριμία με τις χώρες της Ε.Ε..
- Το Ευρωπαϊκό πλαίσιο προσόντων.

Ε) ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Μια επιχείρηση γεννιέται: Επιχειρηματικό Σχέδιο (Business Plan).
- Μελέτη περίπτωσης: Τα μυστικά της επιτυχίας μιας πρότυπης επιχειρησιακής μονάδας.
- Επιχειρηματικότητα στις Σέρρες
- Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη μιας Επιχείρησης.
- Καινοτόμες Δραστηριότητες στον Ν. Σερρών.
- Οργανόγραμμα μιας σύγχρονης επιχείρησης της πόλης μας και περιγραφή θέσεων εργασίας.

ΣΤ) ΕΝΕΡΓΟΣ ΠΟΛΙΤΗΣ

- Δημιουργία σχολικής εθελοντικής ομάδας.
- Οι εθελοντικές οργανώσεις της πόλης μου.
- Ανθρώπινα, κοινωνικά και επαγγελματικά δικαιώματα.
- Τα δικαιώματα του παιδιού. Το φαινόμενο της παιδικής εργασίας
- Στερεότυπες αντιλήψεις στο χώρο της εργασίας.

Υπεύθυνες ΣΕΠ, Βασιλική Δινάκη - Φωτεινή Δομουχτσή

Βασικές ικανότητες

Καθώς η παγκοσμιοποίηση συνεχίζει να φέρνει την Ευρωπαϊκή Ένωση αντιμέτωπη με νέες προκλήσεις, κάθε πολίτης θα χρειασθεί ένα ευρύ φάσμα βασικών ικανοτήτων για να προσαρμοσθεί με ευελιξία σε έναν γοργά μεταβαλλόμενο κόσμο.

Η εκπαίδευση με τη διπλή της αποστολή — κοινωνική και οικονομική —θα πρέπει να διαδραματίσει βασικό ρόλο, εξασφαλίζοντας ότι οι πολίτες της Ευρώπης θα αποκτήσουν τις βασικές ικανότητες που χρειάζονται, προκειμένου να μπορέσουν να προσαρμοσθούν με ευελιξία στις μεταβολές αυτές. Παραδείγματος χάριν, άτομα με χαμηλές βασικές δεξιότητες, ιδίως με χαμηλό επίπεδο βασικών γνώσεων γραφής και ανάγνωσης, άτομα που εγκαταλείπουν πρόωρα το σχολείο, οι μακροχρόνια άνεργοι και όσοι επιστρέφουν στην εργασία μετά από παρατεταμένη άδεια, τα μεγαλύτερης ηλικίας άτομα, οι μετανάστες και τα άτομα με αναπηρίες. Οι ικανότητες ορίζονται εδώ ως ένας συνδυασμός γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων. Οι βασικές ικανότητες είναι εκείνες τις οποίες χρειάζονται όλοι για την προσωπική τους ολοκλήρωση και ανάπτυξη, την ενεργό ιδιότητα του πολίτη, την κοινωνική ένταξη και την απασχόληση.

Το Πλαίσιο Αναφοράς ορίζει οκτώ βασικές ικανότητες:

- 1) Επικοινωνία στη μητρική γλώσσα.
- 2) Επικοινωνία σε ξένες γλώσσες.
- 3) Μαθηματική ικανότητα και βασικές ικανότητες στην επιστήμη και την τεχνολογία.
- 4) Ψηφιακή ικανότητα.
- 5) Μεταγνωστικές ικανότητες (Learning to learn).
- 6) Κοινωνικές ικανότητες και ικανότητες που σχετίζονται με την ιδιότητα του πολίτη.
- 7) Πρωτοβουλία και επιχειρηματικότητα και
- 8) Πολιτισμική συνείδηση και έκφραση.

Οι ικανότητες θεωρούνται εξίσου σημαντικές, επειδή κάθε μία από αυτές μπορεί να συντελέσει σε μια επιτυχημένη ζωή μέσα στην κοινωνία της γνώσης. Πολλές από τις ικανότητες αυτές αλληλεπικαλύπτονται και αλληλοσυνδέονται: πτυχές που είναι ουσιαστικές για έναν τομέα υποστηρίζουν ικανότητες σε άλλο τομέα. Υπάρχουν πολλά θέματα που διατρέχουν ολόκληρο το Πλαίσιο Αναφοράς: η κριτική σκέψη, η δημιουργικότητα, η ανάληψη πρωτοβουλιών, η επίλυση προβλημάτων, η αξιολόγηση του κινδύνου, η λήψη αποφάσεων και η εποικοδομητική διαχείριση των συναισθημάτων διαδραματίζουν ρόλο και στις οκτώ βασικών ικανοτήτων

1. Επικοινωνία στη μητρική γλώσσα

Η επικοινωνία στη μητρική γλώσσα είναι η ικανότητα έκφρασης και ερμηνείας εννοιών, σκέψεων, συναισθημάτων, γεγονότων και απόψεων, τόσο σε προφορική όσο και σε γραπτή μορφή (ακρόαση, ομιλία, ανάγνωση και γραφή), και η ικανότητα γλωσσικής αλληλεπίδρασης με κατάλληλο και δημιουργικό τρόπο σε ολόκληρο το φάσμα των κοινωνικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων: στην εκπαίδευση και την κατάρτιση, στην εργασία, στο σπίτι και στον ελεύθερο χρόνο. Η ικανότητα επικοινωνίας απορρέει από την επαρκή γνώση της μητρικής γλώσσας, η οποία είναι συνυφασμένη με την ανάπτυξη της διανοητικής ικανότητας του ατόμου να ερμηνεύει τον κόσμο και να συνάπτει σχέσεις με τους άλλους.

2. Επικοινωνία στις ξένες γλώσσες

Η επικοινωνία στις ξένες γλώσσες εμπεριέχει σε μεγάλο βαθμό τις βασικές δεξιότητες της επικοινωνίας στη μητρική γλώσσα: βασίζεται στην ικανότητα κατανόησης, έκφρασης και ερμηνείας εννοιών, σκέψεων, συναισθημάτων, γεγονότων και απόψεων τόσο σε προφορική όσο και σε γραπτή μορφή (ακρόαση, ομιλία, ανάγνωση και γραφή) σε ένα κατάλληλο φάσμα κοινωνικών και πολιτισμικών πεδίων (εκπαίδευση και κατάρτιση, εργασία, σπίτι, ελεύθερος χρόνος) σύμφωνα με τις επιθυμίες και τις ανάγκες καθενός.

3. Μαθηματική ικανότητα και βασικές ικανότητες στην επιστήμη και την τεχνολογία

Η μαθηματική ικανότητα είναι η ικανότητα ανάπτυξης και χρησιμοποίησης μαθηματικών συλλογισμών για την επίλυση ενός φάσματος προβλημάτων σε καθημερινές καταστάσεις. Προκειμένου να επιτευχθεί η οικοδόμηση στέρεας βάσης στη λειτουργική γνώση της αριθμητικής, πρέπει να δίδεται έμφαση τόσο στη διαδικασία και τη δραστηριότητα όσο και στη γνώση. Η μαθηματική ικανότητα περιλαμβάνει, σε διάφορους βαθμούς, την ικανότητα και την προθυμία χρήσης μαθηματικών τρόπων σκέψης (λογική και χωρική σκέψη) και παρουσίασης (μαθηματικοί τύποι, μοντέλα, κατασκευές, γραφικές παραστάσεις/διαγράμματα).

4. Ψηφιακή ικανότητα

Η ψηφιακή ικανότητα περιλαμβάνει τη χρήση της Τεχνολογίας της Κοινωνίας της Πληροφορίας (ΤΚΠ) για την εργασία, τη ψυχαγωγία και την επικοινωνία, με αυτοπεποίθηση και κριτικό πνεύμα. Υποστηρίζεται από τις βασικές δεξιότητες ΤΠΕ:

χρήση Η/Υ για την ανάκτηση, την αξιολόγηση, την αποθήκευση, την παραγωγή, την παρουσίαση και την ανταλλαγή πληροφοριών και για την επικοινωνία και τη συμμετοχή σε δίκτυα συνεργασίας μέσω του Διαδικτύου.

Η ψηφιακή ικανότητα απαιτεί επαρκή κατανόηση και γνώση της φύσης, του ρόλου και των ευκαιριών της ΤΚΠ σε καθημερινές καταστάσεις.

5. Μεταγνωστικές ικανότητες

Ως «μεταγνωστικές ικανότητες» νοούνται η ικανότητα επιδίωξης και επιμονής στη μάθηση, η ικανότητα οργάνωσης της ατομικής μάθησης, με τη βοήθεια και της αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου και της πληροφορίας, σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο. Η ικανότητα αυτή περιλαμβάνει την επίγνωση της διαδικασίας μάθησης και των αναγκών για μάθηση ενός ατόμου, προσδιορίζοντας τις διαθέσιμες ευκαιρίες, και την ικανότητα αντιμετώπισης των εμποδίων προκειμένου να αποβαίνει η μάθηση επιτυχής. Η εν λόγω ικανότητα σημαίνει απόκτηση, επεξεργασία και αφομοίωση των νέων γνώσεων και δεξιοτήτων καθώς και αναζήτηση και χρησιμοποίηση κατάλληλης καθοδήγησης. Η μεθοδολογία της μάθησης προϋποθέτει να βασίζεται η μάθηση σε προηγούμενες γνώσεις και εμπειρίες της ζωής προκειμένου να χρησιμοποιούνται και να εφαρμόζονται οι γνώσεις και δεξιότητες σε διάφορα πλαίσια: στο σπίτι, στην εργασία, στην εκπαίδευση και την κατάρτιση. Η παροχή κινήτρων και η εμπιστοσύνη αποτελούν σημαντικά στοιχεία της ικανότητας ενός ατόμου.

6. Κοινωνικές ικανότητες και ικανότητες που σχετίζονται με την ιδιότητα του πολίτη

Οι εν λόγω ικανότητες περιλαμβάνουν τις προσωπικές, διαπροσωπικές, διαπολιτισμικές και κοινωνικές ικανότητες και τις ικανότητες του πολίτη και καλύπτουν όλο το φάσμα της συμπεριφοράς εκείνης που εξοπλίζει τα άτομα ώστε

να συμμετέχουν με αποτελεσματικό και εποικοδομητικό τρόπο στην κοινωνική και επαγγελματική ζωή, (και ειδικότερα στις όλο και περισσότερο ποικιλόμορφες κοινωνίες), καθώς και στην επίλυση διαφορών, όπου αυτό απαιτείται.

Η ικανότητα του πολίτη εξοπλίζει κατάλληλα τα άτομα ώστε να συμμετέχουν πλήρως στην καθημερινή ζωή, με βάση τη γνώση των κρίσιμων κοινωνικών και πολιτικών εννοιών και δομών και την υποχρέωση ενεργού και δημοκρατικής συμμετοχής.

7. Αίσθημα πρωτοβουλίας και επιχειρηματικότητα

Το αίσθημα πρωτοβουλίας και η επιχειρηματικότητα αναφέρονται στην ικανότητα ενός ατόμου να μετατρέπει τις ιδέες του σε δράση. Περιλαμβάνει τη δημιουργικότητα, την καινοτομία και την ανάληψη ρίσκου, καθώς και την ικανότητα σχεδιασμού προκειμένου να επιτυγχάνονται συγκεκριμένοι στόχοι. Στηρίζει τους ανθρώπους, όχι μόνο στην καθημερινή ζωή τους, τόσο στο σπίτι όσο και στην κοινωνία, αλλά και στον χώρο εργασίας, ειδικά σε ό, τι αφορά την κατανόηση του πλαισίου της εργασίας τους και στην αξιοποίηση των ευκαιριών.

Αποτελεί το θεμέλιο για τις ειδικότερες δεξιότητες και γνώσεις που χρειάζονται όσα άτομα δραστηριοποιούνται ή συμβάλλουν σε κοινωνικές ή εμπορικές δραστηριότητες. Κάτι τέτοιο οφείλει να περιλαμβάνει τη συνειδητοποίηση των ηθικών αξιών και να προωθεί τη χρηστή διακυβέρνηση.

8. Πολιτιστική γνώση και έκφραση

Εκτίμηση της σημασίας της δημιουργικής έκφρασης ιδεών, εμπειριών και συναισθημάτων σε ένα φάσμα μέσων μαζικής επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της μουσικής, του θεάτρου, της λογοτεχνίας και των εικαστικών τεχνών.

Δεξιότητες «πλοήγησης» στην αγορά εργασίας

Οι άνθρωποι για να σχεδιάσουν τη σταδιοδρομία τους χρειάζεται να ασκήσουν αποτελεσματική επίδραση στο περιβάλλον τους και να αναπτύξουν διάφορες δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να διαχειριστούν τις νέες συνθήκες και να διεκδικήσουν μια θέση στην αγορά εργασίας. Οι δραστηριότητες που ακολουθούν απευθύνονται σε μαθητές προκειμένου να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν στη διαχείριση της σταδιοδρομίας τους, στην επίτευξη των επαγγελματικών τους στόχων καθώς και στην αποτελεσματική «πλοήγηση» τους στην αγορά εργασίας.

1. Δεξιότητες αυτοπαρουσίασης

Δραστηριότητα: Προσομοίωση συνέντευξης επιλογής

Στόχος της άσκησης είναι οι μαθητές να γνωρίσουν και να εξοικειωθούν με το περιβάλλον μιας συνέντευξης εργασίας, και, παράλληλα, να λάβουν ανατροφοδότηση για σημεία που θα μπορούσαν να βελτιώσουν (γλώσσα σώματος, προετοιμασία για «δύσκολες» ερωτήσεις, τόνος φωνής, οπτική επαφή, κ.α.).

1ο βήμα: Αναζητώ μια κατάλληλη για εμένα αγγελία επαγγελματικής θέσης.

2ο βήμα: Φαντάζομαι ότι με καλούν σε συνέντευξη για την υποψήφια θέση, δίνω στον εαυτό μου 5 λεπτά για να προετοιμαστεί και μπαίνω στο ρόλο του συνεντευξιαζόμενου.

3ο βήμα: Επιλέγω ένα άτομο για να πάρει το ρόλο του συνεντευκτή του οποίου τη γνώμη εκτιμώ και η κριτική του θα είναι όσο το δυνατόν πιο αντικειμενική, δεν θα είναι, δηλαδή, ούτε ιδιαίτερα αυστηρή και επικριτική, αλλά ούτε θα εκφράζει υπερβολικό θαυμασμό.

4ο βήμα: Πραγματοποιώ με τον συνεντευκτή τη συνέντευξη εργασίας και λαμβάνω, στη συνέχεια, από αυτόν ανατροφοδότηση για σημεία που θα μπορούσα να βελτιώσω.

2. Δεξιότητες διεκδικητικότητας

Δραστηριότητα: Αποκτώντας θετική σκέψη (Bishop, 2007)

Στόχος της άσκησης είναι να αναγνωρίσουμε τον τρόπο σκέψης που δεν είναι διεκδικητικός και να αρχίσουμε να σκεπτόμαστε πιο θετικά.

1ο βήμα: Παρουσιάζονται κάποιες προτάσεις που δεν έχουν διεκδικητικό περιεχόμενο.

2ο βήμα: Στη συνέχεια, προσπάθησε να τις μετατρέψεις/ επαναδιατυπώσεις δίνοντάς τους ένα νέο νόημα, πιο θετικό και αισιόδοξο, ώστε να εκφράζουν διεκδικητικότητα:

1) Πραγματικά θα έπρεπε να είχα τελειώσει την εργασία σήμερα.

2) Μακάρι να μην είχα φωνάξει στον προϊστάμενο

3) Θέλω, αλλά δεν μπορώ να πάω στο εξοχικό το Σαββατοκύριακο γιατί έχω πολλή δουλειά να κάνω / ή να ετοιμάσω μια εργασία για το σχολείο.

4) Γιατί να συμφωνήσω να κάνω αυτή τη δουλειά; Δεν υπάρχει περίπτωση να πάει καλά.

Η μετατροπή/ αναδιατύπωση θα μπορούσε να γίνει ως εξής:

1) Η φράση «θα έπρεπε» δημιουργεί ενοχές, ενώ υπονοείται ότι το άτομο δεν έχει δυνατότητα επιλογής. Θετικές διεκδικητικές δηλώσεις θα ήταν: «Θα μπορούσα σήμερα να τελειώσω την εργασία, αλλά επέλεξα να ασχοληθώ με κάτι άλλο (λ.χ. να δω τηλεόραση). Αύριο, όμως, επιλέγω να είναι από τα πρώτα πράγματα που θα κάνω».

2) Ο χρόνος δε γυρίζει πίσω και, επομένως, δεν έχει νόημα να παραπονιόμαστε για το παρελθόν. Ο καθένας είναι υπεύθυνος

για τις πράξεις του και τα αποτελέσματα τους. Είναι, όμως, σημαντικό να μαθαίνουμε από τις εμπειρίες μας. Η φράση θα μπορούσε να διατυπωθεί ως εξής: «Από αυτό που έγινε σήμερα έμαθα... οπότε την επόμενη φορά θα...».

3) Το «δεν μπορώ» υπονοεί ότι δεν έχω δικαίωμα επιλογής και τον έλεγχο της ζωής μου, γεγονός που δεν ισχύει τις περισσότερες φορές. Η φράση αυτή θα μπορούσε να διατυπωθεί ως εξής: «Θέλω να πάω στο εξοχικό, αλλά για μένα είναι επίσης πολύ σημαντική η δουλειά/ ή η εργασία για το σχολείο που χρειάζεται να ετοιμάσω. Για αυτό επιλέγω αντί να πάω στο εξοχικό να μείνω στην πόλη και να εργαστώ/ή να ετοιμάσω την εργασία για το σχολείο, καθώς έχω φόρτο εργασίας».

4) Όταν κάποιος ξεκινάει να κάνει κάτι, πιστεύοντας ότι δε θα πάει καλά, αυξάνονται οι πιθανότητες τελικά να επαληθευθεί.

Πρέπει το άτομο να βλέπει τις δύσκολες εργασίες ως πρόκληση και όχι ως πρόβλημα. Η φράση θα μπορούσε να γίνει ως εξής: «Η δουλειά αυτή είναι δύσκολη, αλλά θα τα καταφέρω και θα μάθω πολλά από αυτή την εμπειρία».

3. Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων

Δραστηριότητα: Ξεπερνώντας τα προβλήματα

Κάθε άτομο ακολουθεί μία προσωπική διαδικασία λήψης απόφασης και συχνά στην επαγγελματική του πορεία αντιμετωπίζει εμπόδια κατά τη διαδικασία αυτή. Τα εμπόδια αυτά μπορεί να είναι επαναλαμβανόμενα μοτίβα ή να αλλάζουν, αναλόγως το είδος της απόφασης, τη χρονική στιγμή, τις εξωτερικές συνθήκες κτλ.

Στόχος της άσκησης είναι: α) η αναγνώριση των εμποδίων που προκύπτουν κατά την υλοποίηση των αποφάσεων, β) ο προβληματισμός για τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τα επαγγελματικά εμπόδια, γ) η ανάπτυξη μιας πιο αισιόδοξης οπτικής για τις καταστάσεις, αναπτύσσοντας μια πιο λειτουργική συμπεριφορά.

1ο βήμα : Διαβάζω προσεκτικά το παρακάτω σενάριο:

«Ο Γιώργος είναι 25 ετών, απόφοιτος Λυκείου, και μένει με τους γονείς του που είναι συνταξιούχοι. Μέχρι πρόσφατα εργαζόταν ως γραμματέας σε ένα ασφαλιστικό γραφείο, το οποίο έκλεισε και πλέον είναι άνεργος. Το όνειρο του είναι να βρει δουλειά ως αθλητικός δημοσιογράφος».

2ο βήμα : Εντοπίζω και καταγράφω τα εμπόδια που αντιμετωπίζει ο Γιώργος για να φτάσει στο στόχο του και φτιάχνω μια λίστα με πιθανούς τρόπους με τους οποίους μπορεί κάποιος να ξεπεράσει τα συγκεκριμένα εμπόδια. Σκέφτομαι τι είναι λειτουργικό και τι όχι.

Ακολουθεί ένα παράδειγμα:

Πρόβλημα	Λύση
Δεν έχω την κατάλληλη κατάρτιση	Επιμόρφωση/ κατάρτιση στην αθλητική δημοσιογραφία
Δεν ξέρω πώς να ψάξω για εργασία	Άσκηση σε τεχνικές αναζήτησης εργασίας
Δεν έχω καθόλου γνωστούς στο χώρο αυτό	Άσκηση στην ανάπτυξη κοινωνικού δικτύου και στην απόκτηση ενεργητικού τρόπου ζωής
Έχασα τη δουλειά μου και έχω άμεσες οικονομικές ανάγκες	Αναζήτηση περιστασιακής εργασίας

4.Δεξιότητες διαχείρισης άγχους
Δραστηριότητα: Πώς ηρεμώ τον εαυτό μου

Σκοπός της άσκησης είναι να καταγραφούν τα συναισθήματα που μπορεί να προκαλούν τα απροσδόκητα γεγονότα στη σταδιοδρομία και να αναδειχθούν οι τρόποι που μπορεί κανείς να διαχειριστεί την αντιξοότητα, την αλλαγή ή την ευκαιρία.

1ο βήμα: Παρατήρησε τις παρακάτω εικόνες ατόμων που βιώνουν έντονα συναισθήματα εξαιτίας κάποιας αλλαγής που συνέβη στη σταδιοδρομία τους και για την οποία δεν ήταν προετοιμασμένοι.



2ο βήμα: Σκέψου από τη δική σου εμπειρία στρατηγικές τις οποίες επιστράτευες κατά το παρελθόν προκειμένου να διαχειριστείς συγκεκριμένα συναισθήματα.

3ο βήμα: Γράψε σε ένα χαρτί τα οφέλη από τη χρήση στρατηγικών που επιστράτευες για να διαχειριστείς με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα τις εκάστοτε απροσδόκητες αλλαγές. Μειώνοντας την ένταση του συναισθήματος θα μπορείς να προβαίνεις σε πιο κατάλληλες για εσένα επιλογές.

5.Δεξιότητες προσαρμογής στην αλλαγή
Δραστηριότητα: Εμπόδια και γέφυρες

Σκοπός της άσκησης είναι να προσδιορίσεις εκείνους τους παράγοντες που σε βοηθούν να αντιμετωπίσεις την αλλαγή στη ζωή σου.

1ο βήμα: Στη δεξιά στήλη του παρακάτω πίνακα κατάγραψε τις γέφυρες, δηλαδή τις δεξιότητες, τα προσόντα, την κατάρτιση, την εμπειρία, τις επαφές τη γνώση, την υποστήριξη από ανθρώπους και τα προσωπικά χαρακτηριστικά που θα σε βοηθήσουν να διαχειριστείς την αντιξοότητα, την αλλαγή ή την ευκαιρία που μπορεί να παρουσιαστεί στη σταδιοδρομία σου.

2ο βήμα: Στη συνέχεια στην αριστερή στήλη κατάγραψε τα εμπόδια, που θεωρείς ότι θα σε εμποδίσουν να αντιμετωπίσεις την αλλαγή στη ζωή σου.

3ο βήμα: Θα μπορούσε κάποια από τις γέφυρες να σε βοηθήσει να υπερνικήσεις ένα εμπόδιο;

Εμπόδια	Γέφυρες

Οι αποσκευές μου για το ταξίδι της ζωής!

Η διερεύνηση του εαυτού σου θα σε οδηγήσει στο να μπορείς να απαντήσεις σε συγκεκριμένα ερωτήματα.

- Τι ανακάλυψες για τις αξίες σου, τις προτεραιότητες σου, τον τρόπο που λαμβάνεις σημαντικές αποφάσεις για σένα;

.....
.....
.....
.....
.....

- Τι ρόλο παίζουν οι δεξιότητες, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και η επίδραση του περιβάλλοντος στο σχεδιασμό της σταδιοδρομίας ; Εσύ ποια δυνατά σου σημεία θα αξιοποιήσεις ;

.....
.....
.....
.....
.....

- Τι ρόλο παίζει το επάγγελμα που θες να κάνεις στην καθημερινότητα και στον τρόπο ζωής σου; Πως σκέφτεσαι να διατηρήσεις την ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής και προσωπικής σου ζωής;

.....
.....
.....
.....
.....

- Πόσο σημαντική είναι η αναζήτηση και αξιοποίηση των πληροφοριών σχετικά με τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές ευκαιρίες;

.....
.....
.....
.....
.....

- Πόσο σημαντική μπορεί να είναι η επιτυχία στο σχολείο προκειμένου να επιτύχεις αργότερα τα όνειρα σου ως ενήλικας και γιατί; Πως συνδέεται αυτό με τα προσωπικά σου σχέδια;

.....
.....
.....
.....
.....

- Πως θα σχεδιάσεις τα επόμενα βήματά σου ώστε να εξελίξεις τη ζωή του με τον τρόπο που ονειρεύεσαι?

.....
.....
.....
.....
.....

Δραστηριότητα Προετοιμασίας e – portfolio: «Είμαι υπερήφανος για.....»

Φτιάξε έναν κατάλογο με τα επιτεύγματά σου (προσωπική ή μαθητική ζωή, εκτέλεση μιας εργασίας κλπ.), τα οποία θα πρέπει να είναι συγκεκριμένα και όχι γενικές δηλώσεις.

Με βάση αυτή τη λίστα των επιτευγμάτων σου προτείνουμε να κάνεις την παρακάτω δραστηριότητα που θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις τον τρόπο με το οποίον δημιουργούμε το e-portfolio.

- **Σκέψου** 1 επίτευγμα στη ζωή σου (π.χ. μικρές ή μεγάλες, επαγγελματικές ή προσωπικές επιτυχίες), που σε κάνει να νιώσεις υπερήφανος/η. Αυτό μπορεί να είναι κάτι που έχεις κάνει, κάτι που έχεις επιτύχει ή δημιουργήσει μόνος/η σου, μια σημαντική απόφαση που έχεις λάβει, κλπ.
- **Εξερεύνησε** το επίτευγμα αυτό. Τι έκανες στην πραγματικότητα; Τι οδήγησε στην επίτευξη; Τι συνέβη μετά; Πως σχετίζεται το επίτευγμα με άλλες πτυχές της ζωής σου; Ποιες δεξιότητες δείχνει ότι διαθέτεις; Ποια προσόντα ή ικανότητες/ δεξιότητές σου σχετίζονται με αυτό το επίτευγμα;
- Προσπάθησε να βρεις **αποδείξεις** για το επίτευγμα σου, π.χ. ένα έγγραφο, μια φωτογραφία, μια αναφορά από κάποιον άλλο, ένα πιστοποιητικό δίπλωμα, ένα προϊόν κλπ.

Επίτευγμα

--

Σχόλια

--

Αποδεικτικά

--

Φτιάξε τον Ατομικό σου Φάκελο Δεξιοτήτων (Portfolio)

Προκειμένου να επιτύχεις τους επαγγελματικούς σου στόχους δεν αρκεί μόνο να αναβαθμίζεις συνεχώς τις γνώσεις και τις δεξιότητες σου αλλά και να μπορείς να τις αναδεικνύεις με τρόπο ελκυστικό σε όποιον μπορεί να τις χρειάζεται και να θέλει να τις αξιοποιήσει.

Μη σκεφτείς ότι είσαι πολύ νέος/νέα και δεν έχεις σημαντικά πράγματα να παρουσιάσεις. Είναι σίγουρο ότι έχεις ασχοληθεί με αντικείμενα και δραστηριότητες, εντός και εκτός του σχολείου, που σε μεγάλο βαθμό σε έχουν κάνει τον άνθρωπο που είσαι τώρα και που αξίζει να παρουσιάσεις.

Ο καλύτερος και πιο καινοτόμος τρόπος για να οργανώσεις και να προβάλεις τις γνώσεις, τις δεξιότητες, τις ικανότητες και τα επιτεύγματα σου είναι η δημιουργία του ατομικού φακέλου προσόντων, portfolio και μάλιστα σε ψηφιακή μορφή. (e-portfolio).

Το e-portfolio δεν περιλαμβάνει απλή καταγραφή των γνώσεών σου, όπως ένα συνηθισμένο βιογραφικό σημείωμα. Είναι ένας φάκελος στον οποίο περιλαμβάνεις τα επιτεύγματα και τις εμπειρίες σου, καθώς και τις δεξιότητες που έχεις αποκτήσει μέσα από τις διάφορες δραστηριότητες στις οποίες έχεις κατά καιρούς εμπλακεί.

Αφού ολοκληρώσεις portfolio ή το **e – portfolio σου** με το ψηφιακό εργαλείο της Διαδικτυακής Διαδραστικής Πύλης Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού του ΕΟΠΠΕΠ www.eorperp.gr/teens, σκέψου και κατάγραψε παρακάτω τα συμπεράσματά σου σχετικά με τα εξής:

Πως σκοπεύεις να το χρησιμοποιήσεις ;

.....

.....

.....

Κάθε πότε σκοπεύεις να ανανεώνεις το e – portfolio σου ;

.....

.....

.....

Πηγή: Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Δια Βίου Διαχείρισης Σταδιοδρομίας *Ασκήσεις και δραστηριότητες για μαθητές, φοιτητές, νέους και ενήλικες*, ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ (ΕΟΠΠΕΠ), 2013