

Διαδικτυακό Βιωματικό Σεμινάριο "Δεξιότητες και Προσωπικά Χαρακτηριστικά Διαχείρισης Ζωής και Σταδιοδρομίας σε ένα κόσμο διαρκών μεταβάσεων"

Ικανότητα σχεδιασμού σταδιοδρομίας και λήψης απόφασης

Κατερίνα Αργυροπούλου, Επίκουρη Καθηγήτρια ΠαιΤΔΕ
Εργαστήριο Συμβουλευτικής Επιστήμης & Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας

Ικανότητα σχεδιασμού σταδιοδρομίας και λήψης απόφασης

- **Θεωρείται μια δεξιότητα πρωταρχικής σημασίας για το μέλλον** (Εγώ, οι Άλλοι και το Μέλλον: ο εαυτός, η αλληλεπίδραση με το περιβάλλον και η κοινωνική εναρμόνιση)
- **Υψηλού επιπέδου δεξιότητα** που επιτρέπει σε άλλες δεξιότητες να χρησιμοποιηθούν και να εξελιχθούν (πολυδιάστατο περιεχόμενο)
- **Συνδυάζει** επιμέρους ή επιπρόσθετες δεξιότητες που φαίνεται να είναι εξαιρετικά σημαντικές στην **έννοια της απασχολησιμότητας**
- **Αποτελείται από 11 ΠΔ.** σε μια **εξελικτική** καταγραφή στοιχείων της επαγγελματικής ανάπτυξης (γραμμική vs μη γραμμική) και των μοντέλων αυτοδιαχείριση της σταδιοδρομίας.

**Ικανότητα
σχεδιασμού
σταδιοδρομίας και
λήψης απόφασης**

η ικανότητα του ατόμου να **διερευνά**, να **σχεδιάζει** και να **διαμορφώνει** την επαγγελματική του εξέλιξη και πορεία, καθώς και να είναι σε θέση να **ανταποκρίνεται** στη διαδικασία **διαχείρισης** των επιλογών του με προσωπική και κοινωνική ευθύνη.

- **Όχι μόνο** να προσεγγίζω με επάρκεια τις επαγγελματικές μου αναζητήσεις, αξιοποιώντας τις κατάλληλες **δεξιότητες διερεύνησης και σχεδιασμού** σταδιοδρομίας
- **Αλλά και** να προβλέπω ή να αποτρέπω τυχόν ανεπιθύμητα αποτελέσματα των επιλογών μου, υιοθετώντας **δεξιότητες διαχείρισης σταδιοδρομίας**

Περιγραφικοί Δείκτες

- ▶ Διαμόρφωση αυτογνωσίας και αυτοαντίληψης
- ▶ Αντίληψη πολλαπλών ρόλων
- ▶ Διαχείριση μεταβάσεων
- ▶ Ανάδειξη προσωπικής νοηματοδότησης
- ▶ Εναρμόνιση ρόλων ζωής και σταδιοδρομίας
- ▶ Αξιοποίηση αναστοχαστικότητας
- ▶ Υιοθέτηση ευελιξίας και προσαρμοστικότητας
- ▶ Κατανόηση σταδίων λήψης απόφασης
- ▶ Ανάπτυξη «προφίλ» λήψης απόφασης
- ▶ Διαχείριση αναποφασιστικότητας
- ▶ Ανάπτυξη στοχοθεσίας.

- **Εναρμόνιση ρόλων ζωής και σταδιοδρομίας:** προσδιορίζω και συνθέτω πτυχές της προσωπικής και επαγγελματικής μου ταυτότητας από το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

- **Κατανοεί** ότι η προσωπική και επαγγελματική του ταυτότητά είναι δυναμική και ανασχηματίζεται διαρκώς από την ανάληψη διαφόρων ρόλων σε ποικίλες πλευρές της ζωής του
- **Αντιλαμβάνεται** πως κάποιοι από αυτούς τους ρόλους μπορεί να μπουν στο επίκεντρο της ζωής του ή να παραμείνουν περιφερειακοί
- **Συνειδητοποιεί** ότι οι ρόλοι της ζωής του αναδεικνύουν πτυχές της προσωπικής και επαγγελματικής του ταυτότητας
- **Ανακατασκευάζει** τη γνώση για το πώς δομείται ο εαυτός του από το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον.

- Σε ποιο επίπεδο τοποθετώ τον εαυτό μου;
- Τι μπορώ να κάνω για να βελτιωθώ;

Άσκηση προσανατολισμού στο μέλλον: Τρεις κύκλοι

- ☐ Σχεδιάστε τρεις κύκλους σε ένα χαρτί **ανεξαρτήτου μεγέθους και διάταξης**
- ☐ Γράψτε **ποια διάσταση του χρόνου** (παρελθόν, παρόν, μέλλον) αναπαριστά ο καθένας από αυτούς
- ☐ **Δώστε έναν τίτλο** για κάθε μία από αυτές τις διαστάσεις
- ☐ Τι σημαίνει για εσάς η **θέση** και το **μέγεθος** του κάθε κύκλου;
- ☐ Τι σημαίνουν οι **λέξεις** που δώσατε σε κάθε κύκλο;

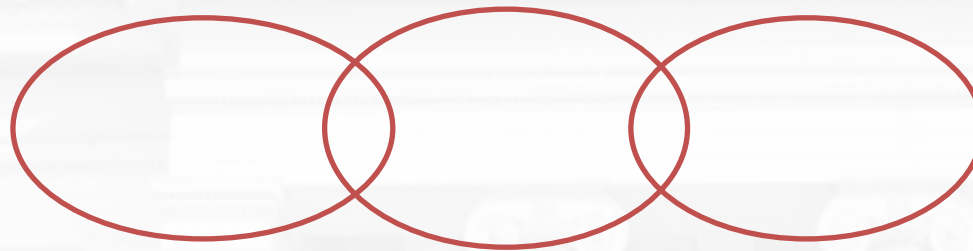
Άσκηση προσανατολισμού στο μέλλον: Τρεις κύκλοι

- Σκεφτείτε μια πρόσφατη επιλογή που κάνατε και διερευνήστε σύμφωνα με ποια διάσταση του χρόνου την πήρατε;
- Πιστεύετε ότι ο μελλοντική σας ζωή θα είναι διαφορετική από την παρούσα; Με ποιους τρόπους;

Άσκηση προσανατολισμού στο μέλλον: Τρεις κύκλοι

- δεν προσανατολίζονται όλα τα άτομα προς το μέλλον.
- άλλοι κύκλοι μπορεί να **μην «αγγίζονται»** (απομόνωση των διαστάσεων του χρόνου)
- άλλοι **αγγίζονται, αλλά δεν επικαλύπτονται** (τα γεγονότα ακολουθούν το ένα το άλλο, αλλά καθένα παραμένει διακριτό και ανεξάρτητο)
- άλλοι **επικαλύπτονται μερικά** (οι άνθρωποι μπορούν να ενεργήσουν για να διαμορφώσουν τα αποτελέσματα του μέλλοντος)
- άλλοι **αλληλεπικαλύπτονται εντελώς** (το άτομο αντιλαμβάνεται την παρουσία του παρελθόντος στο παρόν και του παρόντος στο μέλλον)

Άσκηση προσανατολισμού στο μέλλον: Τρεις κύκλοι



Παρελθόν

Παρόν

Μέλλον

Επιλέγω επίπεδο επάρκειας και προσαρμόζω/τροποποιώ την άσκηση

- ▶ Βασικό επίπεδο
- ▶ Μέτριο επίπεδο
- ▶ Προχωρημένο επίπεδο
- ▶ Άριστο επίπεδο

Οι αποσκευές μου

Κλείστε τα μάτια, χαλαρώστε και σκεφτείτε την εκπαιδευτική σας πορεία μέχρι σήμερα. Τις σπουδές σας, τον ελεύθερο χρόνο σας, την εθελοντική σας δράση, τα θετικά αλλά και τα αρνητικά απρόοπτα γεγονότα που βιώσατε, τις αλλαγές που τυχόν αντιμετωπίσατε, όλα όσα περάσατε για να φτάσετε να φοιτάτε σήμερα, στο Πανεπιστήμιο

- Σκεφτείτε ότι όλα αυτά τα **κουβαλάτε στις αποσκευές** σας, ενώ επιθυμείτε να συνεχίσετε το εκπαιδευτικό σας ταξίδι. **Εστιαστείτε στο περιεχόμενο των αποσκευών** σας και συμπληρώστε τον κατάλογο:
 - τι από όλα τα παραπάνω **θα θέλατε να αποχαιρετήσετε**, ώστε να μην σας βαραίνουν στο σήμερα;
 - για ποια επιτεύγματα, δεξιότητες, εμπειρίες της ζωής σας **αισθάνεστε ικανοποίηση**;
 - ποιες επιθυμίες, στόχους, προσδοκίες **είστε έτοιμοι να καλωσορίσετε** για να προχωρήσετε σε μελλοντικές δράσεις;

Αποχαιρετώ	Κρατώ	Καλωσορίζω
αρνητικά γεγονότα, συναισθήματα, πεποιθήσεις, εμπειρίες	επιτεύγματα, ικανότητες εμπειρίες που έχω να επιδείξω στο παρόν	επιθυμίες, στόχους προσδοκίες για το μέλλον

- **Εναρμόνιση ρόλων ζωής και σταδιοδρομίας:** προσδιορίζω και συνθέτω πτυχές της προσωπικής και επαγγελματικής μου ταυτότητας από το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

- **Κατανοεί** ότι η προσωπική και επαγγελματική του ταυτότητά είναι δυναμική και ανασχηματίζεται διαρκώς από την ανάληψη διαφόρων ρόλων σε ποικίλες πλευρές της ζωής του (**βασικό**)
- **Αντιλαμβάνεται** πως κάποιοι από αυτούς τους ρόλους μπορεί να μπουν στο επίκεντρο της ζωής του ή να παραμείνουν περιφερειακοί (**μέτριο**)
- **Συνειδητοποιεί** ότι οι ρόλοι της ζωής του αναδεικνύουν πτυχές της προσωπικής και επαγγελματικής του ταυτότητας (**προχωρημένο**)
- **Ανακατασκευάζει** τη γνώση για το πώς δομείται ο εαυτός του από το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον (**άριστο**).

Σε ποιο επίπεδο αξιολογώ τώρα τον εαυτό μου;

ΠΔ & ΜΑ με λίγα λόγια.....

Το άτομο αλληλεπιδρά με διαφορετικά πλαίσια και αναπτύσσει διαφορετικές εμπειρίες.

Οι εμπειρίες αυτές σχετίζονται με διαφορετικές επαγγελματικές επιλογές.

Η αναστοχαστικότητα διευρύνει την αυτογνωσία μας και αποδίδει νόημα στις εμπειρίες της ζωής μας.

Ενθαρρύνει το άτομο να αναγνωρίζει συνειδητά ποιο τμήμα του κόσμου της εργασίας ταιριάζει στη δική του επαγγελματική ταυτότητα.



Εξισορροπώντας πτυχές του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος και προσδιορίζοντας τα κεντρικά θέματα της ζωής και της ανάπτυξης της σταδιοδρομίας.



Ας ανταλλάξουμε απόψεις

Σας ευχαριστώ!

kargirop@eds.uoa.gr