



Μετάβαση από τη Δευτεροβάθμια στην
Τριτοβάθμια Εκπαίδευση: ευκαιρία για
προσωπική ανάπτυξη ή εμπόδιο; Εμπειρίες από
την Ψυχολογική Συμβουλευτική Φοιτητών

Αναστασία Καλαντζή-Αζίζι
Ομ. Καθ. Κλιν. Ψυχολογ. ΕΚΠΑ

4/12/2015

Επιμορφωτικό Εργαστήριο/ ΕΟΠΠΕΠ

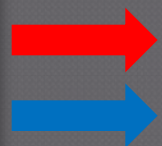
Μετάβαση - Ορισμός

Κρίσιμο συμβάν: η αλλαγή στον τρόπο ζωής ενός ανθρώπου κατά την οποία ξεκινά μια νέα περίοδος θετικής ή αρνητικής προσαρμογής που εξαρτάται από α) την κοινωνικοποίηση του ατόμου μέχρι εκείνη τη στιγμή, β) τους τρόπους επίλυσης των προβλημάτων και αντιμετώπισης της ζωής και γ) τη βοήθεια από το περιβάλλον

Διαστάσεις της Μετάβασης: Δευτεροβάθμια → Τριτοβάθμια Εκπαίδευση

Λύκειο

Μαθητής/τρια



Αναπτυξιακή μετάβαση



Εκπαιδευτική μετάβαση

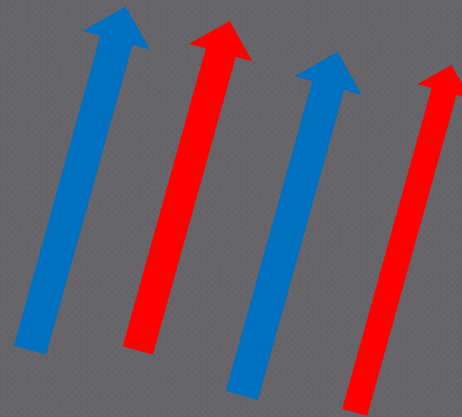
Ε
Ι
Σ
Α
Γ
Ω
Γ
Η

Σ
Ε

Α
Ε
Ι

ΑΕΙ

Φοιτητής/τρια



Χαρακτηριστικά του φοιτητικού πληθυσμού

Οι φοιτητές στη πλειονότητά τους είναι νέοι ηλικίας 18-25 και αποτελούν μια ομοιογενή σε παγκόσμια κλίμακα ομάδα με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά όπως:

1. Διανύουν τη μεταβατική αναπτυξιακή φάση της αναδυόμενης ενηλικίωσης, κατά την οποία δεν έχουν ακόμα ολοκληρωθεί κάποιες αναπτυξιακές απαιτήσεις όπως π.χ. η αναζήτηση ταυτότητας
2. Στο αναπτυξιακό αυτό στάδιο έρχεται να προστεθεί μια άλλη σημαντική μετάβαση – η εγγραφή και φοίτηση στο πανεπιστήμιο-ως ένα κρίσιμο συμβάν στη ζωή του φοιτητή, το οποίο συνιστά πρόκληση για τη ψυχική του ισορροπία και μια ριζική αλλαγή στον τρόπο ζωής του (Καλαντζή-Αζίζι, 1998)

Α. Αναπτυξιακή μετάβαση

Ηλικιακή περίοδος 18-25 (→30)

«Αναδυόμενη ενηλικίωση» (emerging adulthood) ... «είναι ένας νέος τρόπος αντίληψης της περιόδου ανάμεσα στην εφηβεία και την αρχή της ενηλικίωσης» (Arnett, 1998, σελ. 295)

Διεθνείς κοινωνικές αλλαγές που οδήγησαν στην εμφάνιση της αναδυόμενης ενηλικίωσης (Γαλανάκη, 2008)

- ✓ Παγκοσμιοποίηση, κυρίως στον τομέα της οικονομίας
- ✓ Εκβιομηχάνιση
- ✓ Μεγαλύτερη ηλικία γάμου (28,4 έτη γυναίκες, 31 έτη, άνδρες)
- ✓ Μεγαλύτερη ηλικία απόκτησης παιδιών (28,9 έτη, γυναίκες)
- ✓ Γενίκευση της εκπαίδευσης
- ✓ Μεγαλύτερη διάρκεια της εκπαίδευσης –
- ✓ Κοινωνία της γνώσης και της πληροφορίας
- ✓ Είσοδος της γυναίκας στην αγορά εργασίας
- ✓ Έλεγχος γεννήσεων, μικρότερος αριθμός παιδιών
- ✓ Αποδοχή των προγαμιαίων σεξουαλικών σχέσεων, συμβίωση
- ✓ Έναρξη της ήβης σε μικρότερη ηλικία – μικρότερη παιδική ηλικία

Αναπτυξιακή Μετάβαση: Αναδυόμενη Ενηλικίωση

- Η «Αναδυόμενη Ενηλικίωση» παρουσιάζει χαρακτηριστικά μίας καθαυτό αναπτυξιακής φάσης της ζωής
- Κύριο Χαρακτηριστικό: ΜΕΤΑΒΑΣΗ

● Ο όρος «Αναδυόμενη Ενηλικίωση» αποδίδει καλύτερα τον

- Δυναμικό / εξερευνητικό
- Μεταλλασόμενο / ασταθή και
- Ρευστό χαρακτήρα

αυτής της ηλικιακής περιόδου

Αναπτυξιακά γνωρίσματα της αναδυόμενης ενηλικίωσης:

α.) η διερεύνηση της ταυτότητας

β.) η αστάθεια

γ.) η εστίαση στον εαυτό

δ.) η αίσθηση του «ενδιάμεσου»

ε.) η ύπαρξη πολλών δυνατοτήτων και επιλογών

(Arnett, 2000, 2004, 2006)

Υποκειμενική εμπειρία ενηλικίωσης Ελλήνων Φοιτητών

Ερώτημα: Πιστεύεις ότι έχεις γίνει ενήλικος;

- N = 784
 - ΌΧΙ : 71,4 %
 - ΚΑΤΑ ΚΑΠΟΙΟ ΤΡΟΠΟ: 15,6 %
 - ΝΑΙ : 13%

(Γαλανάκη, Καλαντζή – Αζίζι, & Αμανάκη, 2008)

Β. Εκπαιδευτική Μετάβαση

Εισαγωγή και φοίτηση σε Ιδρύματα Ανώτατης Εκπαίδευσης

- ❖ Ριζική αλλαγή του εκπαιδευτικού/ μαθησιακού περιβάλλοντος
«Τα πάντα είναι διαφορετικά»

Ανάληψη ευθυνών (ατομική ευθύνη) για:

- Διαχείριση περιβάλλοντος
- Οργάνωση προγράμματος σπουδών
- Οργάνωση μελέτης
- Οργάνωση συνεργασιών
- Επιλογή νέων εξωπανεπιστημιακών δραστηριοτήτων

Β. Εκπαιδευτική Μετάβαση

- ❖ Άλλες αλλαγές στην κοινωνική και προσωπική ζωή → συναισθηματικές προεκτάσεις
- Πιθανή αλλαγή κατοικίας (χωριό → πόλη, συγκατοίκηση με άλλους κ.ά.)
- «Απώλειες» διαπροσωπικών σχέσεων και δημιουργία νέων
- Αυξημένες κοινωνικές προσδοκίες για «ώριμη / ενήλικη» συμπεριφορά
- Ελευθερία κινήσεων και πλουραλισμός επιλογών Vs περιορισμός και έλεγχος εφήβων
- Οικονομική Εξάρτηση

Εισαγωγή και φοίτηση σε Ιδρύματα Ανώτατης Εκπαίδευσης



Όλα τα παραπάνω
διαδραματίζονται σε ένα  ραγδαία
μεταβαλλόμενο κοινωνικό –
πολιτικό – οικονομικό πλαίσιο
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΥΦΕΣΗ

Παράδειγμα: Νέο θεσμικό καθεστώς για τα ΑΕΙ της Ε.Ε. (1998, Συμφωνία της Bologna: Δημιουργία της «Ευρωπαϊκής Ζώνης Ανώτατης Εκπαίδευσης») με σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία φοιτητών (Ackerman & Schumann, 2010)

ΜΕΤΑΒΑΣΗ (αναπροσαρμογή) & ΣΤΡΕΣ

ΣΤΡΕΣ

- Η λέξη ΣΤΡΕΣ προέρχεται από την αγγλική λέξη stress.
- Σημαίνει «ψυχοκοινωνική πίεση»

ΣΤΡΕΣ

Η λέξη «στρες» κυριαρχεί στο καθημερινό λεξιλόγιο.

Όλοι έχουμε μία εικόνα και πιστεύουμε ότι μπορούμε να το ορίσουμε εύκολα.

Τι λένε όμως οι Ειδικοί?

Καθορισμός της έννοιας του Στρες

- 1950: Συστηματική μελέτη από το 1950 (H. Selye)
- 1984: Η άποψη που ισχύει έως σήμερα: «το στρες θεωρείται ως το παράγωγο της ενεργητικής επαφής του ατόμου με το περιβάλλον».
Ορίζεται ως ένα σύνολο εσωτερικών ή εξωτερικών απαιτήσεων που κατά την κρίση του ατόμου θέτει σε δοκιμασία τις δυνατότητες που πιστεύει πως διαθέτει (R. Lazarus & S. Folkman, 1984).

- Το ΣΤΡΕΣ αποτελεί ένα «εργαλείο», έναν προσαρμοστικό μηχανισμό του ατόμου
- Το ΣΤΡΕΣ έχει ως στόχο την κινητοποίηση και τη διατήρηση της κινητοποίησης του ατόμου ώστε να:
 - αντιμετωπίζει νέες καταστάσεις ή δύσκολες συνθήκες (ή κινδύνους)
 - αξιολογεί καταστάσεις
 - θέτει προτεραιότητες
- Το ΣΤΡΕΣ είναι μία λειτουργική διεργασία που υπάρχει προς όφελος του ατόμου
- Η διεργασία του στρες μπορεί κάτω από ορισμένες συνθήκες
 - └ να αποδειχθεί παράγοντας κινδύνου για την ψυχοβιολογική υγεία του ατόμου

Σύνοψη

Τι είναι το στρες (δηλ. η ψυχοκοινωνική πίεση)?

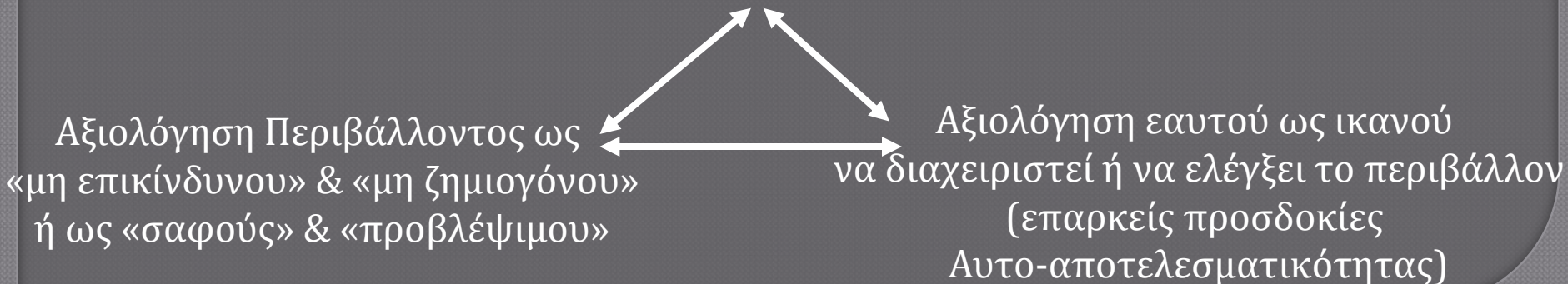
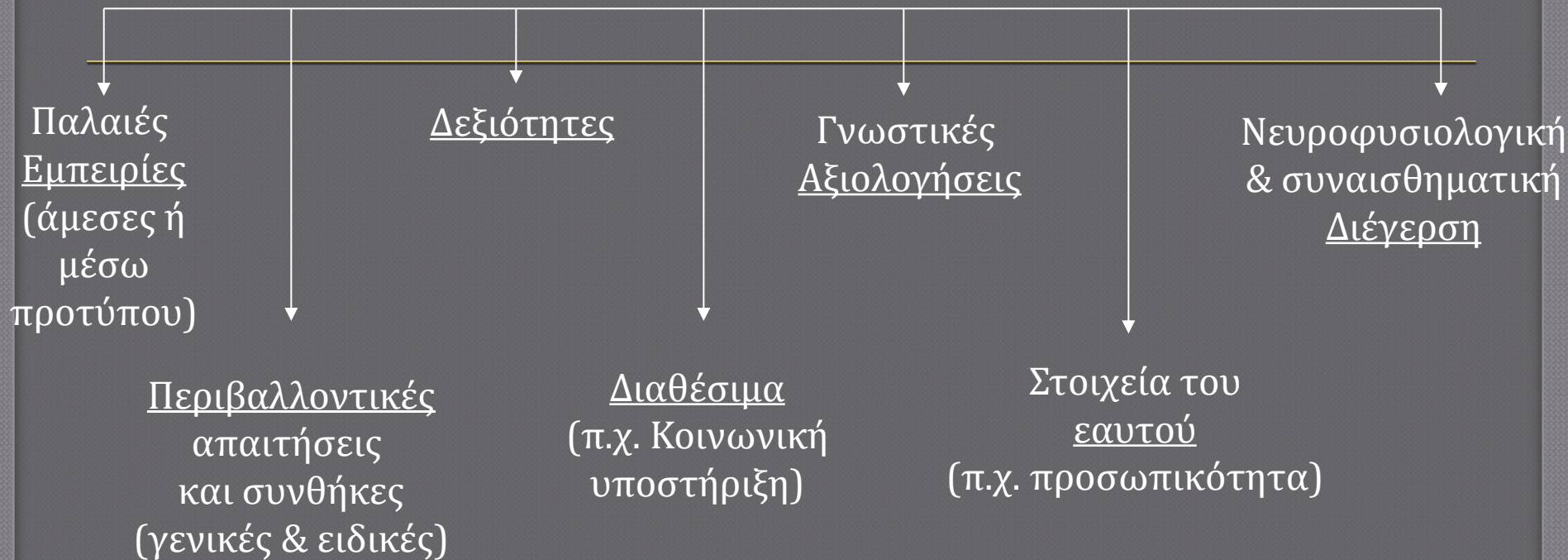
Μία διεργασία που περιλαμβάνει τόσο βιολογικές όσο και ψυχοκοινωνικές διαστάσεις. Αφορά ταυτόχρονα τόσο τα ερεθίσματα όσο και τις αντιδράσεις και τις συνέπειές τους. Το στρες είναι «προϊόν» αλληλεπίδρασης ατόμου – περιβάλλοντος (Πιν. 1).

Τι είναι το άγχος?

Η συναισθηματική φόρτιση (διέγερση του συμπαθητικού συστήματος) ως αποτέλεσμα αρνητικής γνωστικής αξιολόγησης. Όσο πιο αρνητική είναι η αξιολόγηση, τόσο αυξάνει το άγχος, που σημαίνει εντονότερη διέγερση του συμπαθητικού συστήματος και δυσθυμική διάθεση (Πιν. 2).

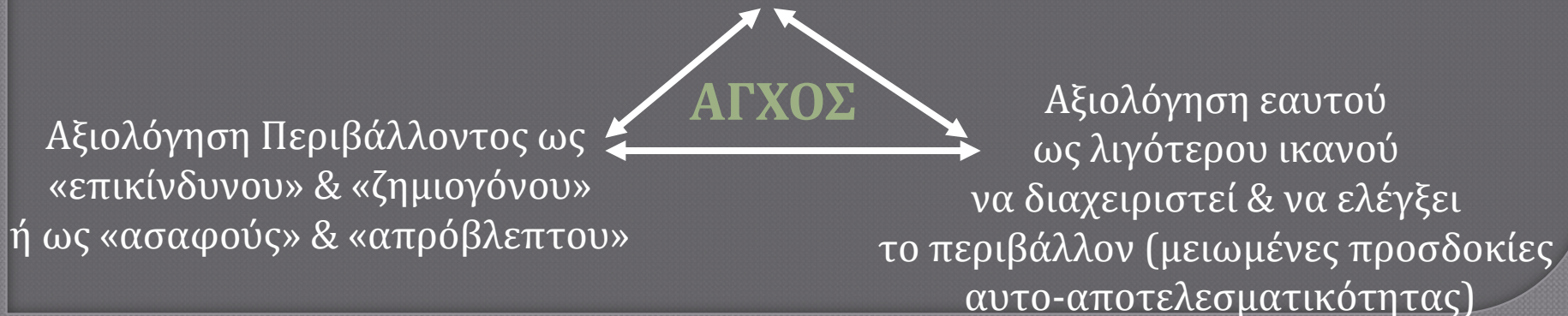
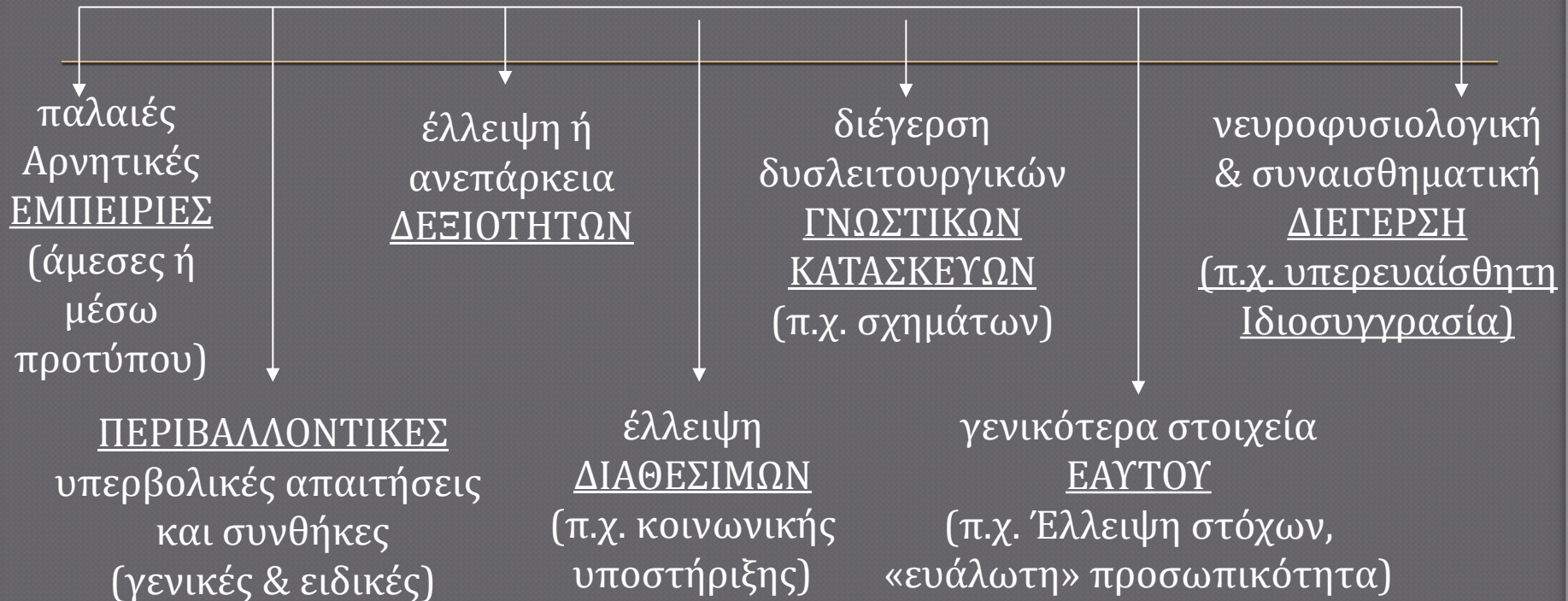
Καλό στρες - eustress

Αλληλεπίδραση ατόμου-περιβάλλοντος



Κακό στρες - **disstress**

Αλληλεπίδραση ατόμου-περιβάλλοντος



Τα συμπτώματα του έντονου στρες

Τα συμπτώματα του έντονου στρες εκδηλώνονται σε τέσσερα επίπεδα: στο συναίσθημα, στη σκέψη, στη συμπεριφορά και στο σώμα.

Ποικίλουν ανάλογα με την σοβαρότητά τους.

Έτσι, αποτέλεσμα του στρες μπορεί να είναι ορισμένες δυσκολίες ή δυσχέρειες, όπως:

Συναισθήματα	Σκέψη	Συμπεριφορές	Σώμα
Στενοχώρια	Σκέψη του είδους: «δεν θα τα καταφέρω»	Παρορμητικότητα	Εφίδρωση
Ανησυχία	Σκέψη του είδους: «θα αποτύχω»	Τρίξιμο δοντιών και δάγκωμα νυχιών	Σφιγμένοι μύες
Ενοχές όταν κάποιος ξεκουράζεται, επειδή θα έπρεπε να κάνει κάποια δουλειά	Σκέψη του είδους: «δεν μου φτάνει ο χρόνος»	Ελλειψη οργανωτικότητας	Συχνοουρία / διάρροια
Εκνευρισμός	Θεωρούμε τους άλλους υπεύθυνους για ό,τι άσχημο μας συμβαίνει	Αναποφασιστικότητα Υπερβολικές απαιτήσεις από τους άλλους Απώλεια χιούμορ	Χέρια που τρέμουν Ξηροστομία

-
- Μερικές φορές τα συμπτώματα του στρες γίνονται έντονα και παίρνουν τη μορφή προβλημάτων στη λειτουργικότητα και υγεία.
 - Στήνεται ένας φαύλος κύκλος άγχους και συμπτωμάτων, όπου το ένα επιτείνει το άλλο.
 - Έτσι, η παραγόμενη ανησυχία και οι άλλες αρνητικές συνέπειες ξεφεύγουν από τον έλεγχό μας.
 - Η πίεση που νιώθουμε γίνεται μεγαλύτερη και τα συμπτώματα στη σκέψη, το συναίσθημα, τη συμπεριφορά και στο σώμα μας εμφανίζονται ακόμα πιο έντονα:

Ψυχική Υγεία Φοιτητών

6-25% παρουσιάζουν δυσκολίες προσαρμογής και ψυχολογικά προβλήματα

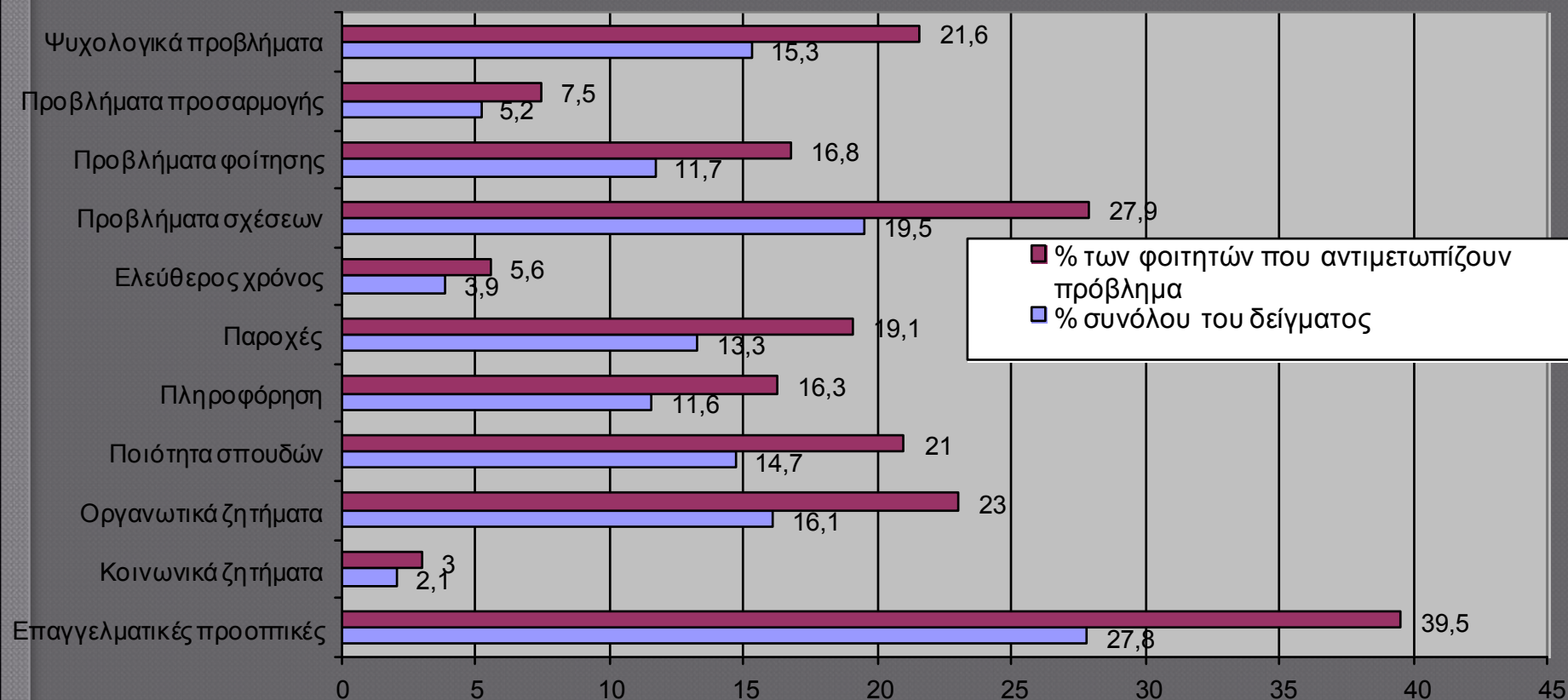
- ◉ FEDORA: [http:// www.fedora.eu.org](http://www.fedora.eu.org)
- ◉ EAIE: [http:// www.eaie.org/home.html](http://www.eaie.org/home.html)
- ◉ Rott G. (2006). Επιθ. Συμβ. Επαγγ. Προσ. 76-77, 118-129
- ◉ Rott G. (2012). Επιθ. Συμβ. Επαγγ. Προσ. 100, 16-42
- ◉ Καλαντζή- Αζίζι Α. (2014)

-
- Στην αναπτυξιακή περίοδο της αναδυόμενης ενηλικίωσης κορυφώνεται και η συχνότητα:
 - της κατάθλιψης
 - των αγχωδών διαταραχών
 - της χρήσης ουσιών
 - της αντικοινωνικής συμπεριφοράς
 - Όπως και συχνή είναι η εμφάνιση:
 - διαταραχών διατροφής
 - οριακής διαταραχής προσωπικότητας
 - διπολικής διαταραχής κ.α.

(American Psychiatric Association, 2004; Tanner et al., 2007)

Προβλήματα που αντιμετωπίζουν ή αντιμετώπισαν προσωπικώς οι φοιτητές

(Ευθυμίου, Κ, Ευσταθίου, Γ. & Καλαντζή – Azizi, Α., 2007)



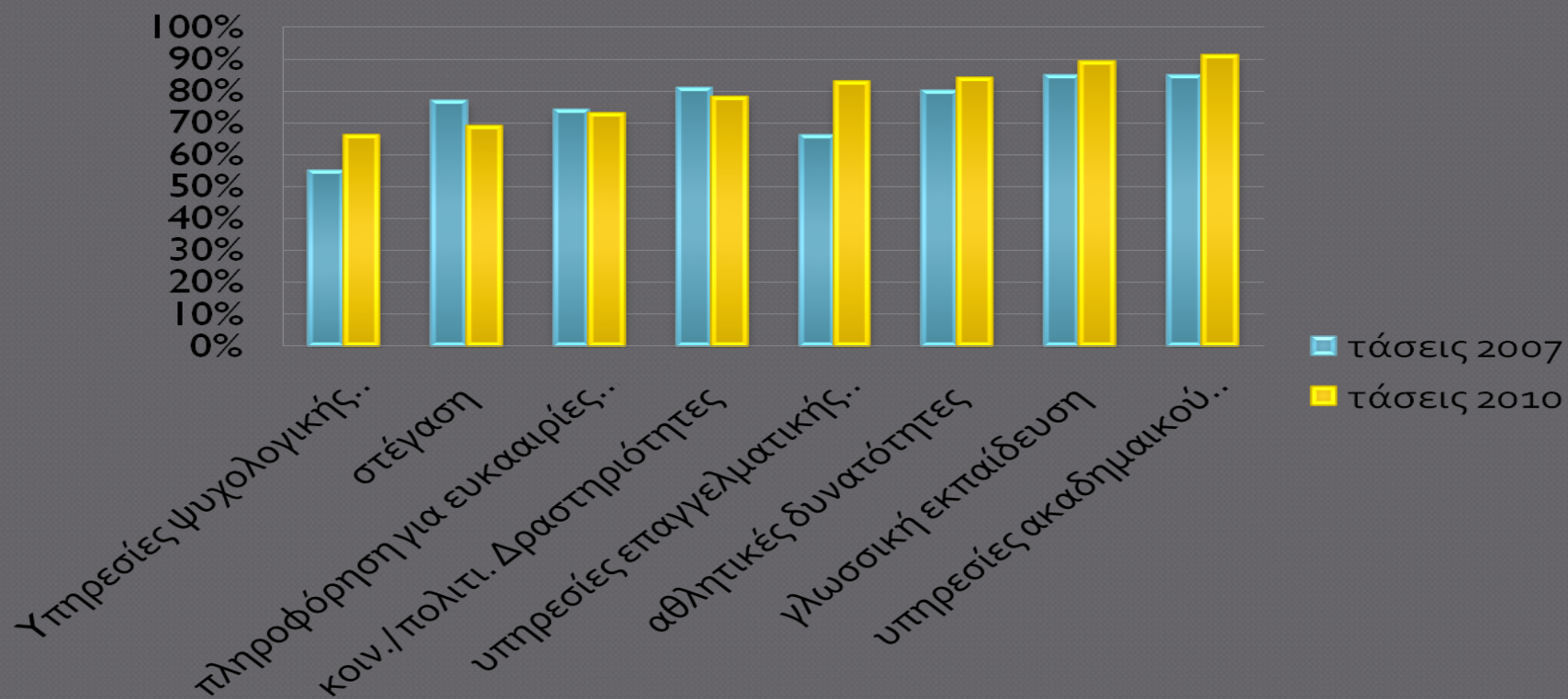
Κυρίες δυσκολίες των φοιτητών που προσήλθαν στο Ερ. Ψυχ. Συμ. Φοιτ./ ΕΚΠΑ για ατομική συμβουλευτική (2010- 2012)



Αίτημα	
διαπροσωπικές σχέσεις	5,6
οικογενειακά προβλήματα	8,8
έλλειψη αυτοπεποίθησης	2,9
αγχώδεις διαταραχές	18,7
έλλειψη διεκδικητικότητας	1,9
διαχείριση θυμού	0,8
αναβλητικότητα σπουδών	2,7
διαταραχές διάθεσης	7,3
σεξουαλικές διαταραχές	1,7
τραυματικά γεγονότα	0,8
διαφυλικές σχέσεις	1,9
διαχείριση πένθους	1,0
ερωτικές σχέσεις	0,6
Μοναξιά	0,6
Αυτογνωσία	2,5
δυσκολία προσαρμογής στη σχολή	1,7
επίλυση προβλημάτων	0,6
διαταραχές πρόσληψης τροφής	1,3
δυσκολίες μελέτης	1,5
επαγγελματικός προσανατολισμός	0,8
ψύχωση	0,8
ψυχοκοινωνικές καταστάσεις	1,3
υποστήριξη	0,6
άλλο	3,7
Σύνολο	70,2
Ελλιπή στοιχεία	30,0
Σύνολο	100,0

Υποστηρικτικές Υπηρεσίες για φοιτητές

Είδη Υπηρεσιών που απευθύνονται σε φοιτητές



Κέντρα Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών στα ΑΕΙ



Ψυχοκοινωνική στήριξη / Ψυχοθεραπεία

Σκοπός της ψυχολογικής συμβουλευτικής φοιτητών:

- *η επιτυχής προσαρμογή στο νέο μαθησιακό περιβάλλον (ΑΕΙ)*

Η επιτυχής προσαρμογή περιλαμβάνει :

- ⦿ Φοίτηση και αποφοίτηση σε ΑΕΙ σε εύλογο χρονικό διάστημα
- ⦿ Ικανοποίηση με τις σπουδές
- ⦿ Διατήρηση της ψυχικής ευεξίας (well being) – ικανοποιητικό επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας (resilience)

FEDORA –psyche (1997)

<http://www.fedora.eu.org/>

Τελικές Διαπιστώσεις

Όλες οι έρευνες σε φοιτητικό πληθυσμό υπογραμμίζουν ότι: η Ψυχική υγεία των φοιτητών εξαρτάται σε πολύ μεγάλο βαθμό από την ύπαρξη «κατάλληλων αποθεμάτων»...

Πριν την εισαγωγή και φοίτηση σε ΑΕΙ:

- κατάλληλα αποθέματα που να διευκολύνουν την εκπαιδευτική μετάβαση (π.χ. δεξιότητες οργάνωσης μελέτης)
- κατάλληλα αποθέματα ανθεκτικότητας που να ενισχύουν την αναπτυξιακή μετάβαση (π.χ. κοινωνικές δεξιότητες, συναισθηματική ευελιξία)

Η Δευτεροβάθμια εκπαίδευση αναλαμβάνει σε μεγάλο βαθμό τη συστηματική «διαμόρφωση αποθεμάτων»

- ✓ Ψυχοπαιδαγωγική κατάρτιση και δια βίου εκπαίδευση των εκπαιδευτικών και συμβούλων
- ✓ Αξιοποίηση του διαδικτύου για αυτοεκπαίδευση
- ✓ Αυτοαξιολόγηση των μαθητών

Η Διαδικτυακή Διαδραστική Πύλη Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού για εφήβους και νέους



Εμπλουτισμός με το νέο εργαλείο
«ΣΠΟΥΔΑΖΩ...ΖΩ»

ΣΠΟΥΔΑ...ΖΩ!

Ένας ψηφιακός οδηγός αυτοβοήθειας
για υποψήφιους φοιτητές και σπουδαστές.



Σπουδές στο Πανεπιστήμιο:

- διεύρυνση γνώσεων και προσωπικής ωρίμανσης
- απόκτηση εφοδίων για το επάγγελμα



ΑΥΤΟΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ & ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΖΩΗΣ & ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ:

απαραίτητα εφόδια για τη μετάβαση από
την εκπαίδευση στην αγορά εργασίας

*Les moteurs
de ma motivation*



Action



Travail



Efficacité



Réussite



Réputation

- Συνεργατικές δεξιότητες
- Επικοινωνιακές δεξιότητες
- Δεξιότητες Τεχνολογίας Πληροφοριών και Επικοινωνίας
- Δεξιότητες διαχείρισης συγκρούσεων
- Κοινωνικές δεξιότητες
- Δεξιότητες διαχείρισης άγχους
- Ευελιξία, προσαρμοστικότητα, ενσυναίσθηση



- Δημιουργική κριτική σκέψη
- Ανάληψη πρωτοβουλιών
- Καινοτομία
- Όμως,
 - «πως γίνεται ενώ τα παιδιά είναι τόσο έξυπνα, οι ενήλικες να είναι τόσο χαζοί;»
 - «μάλλον θα φταίει η εκπαίδευση!»

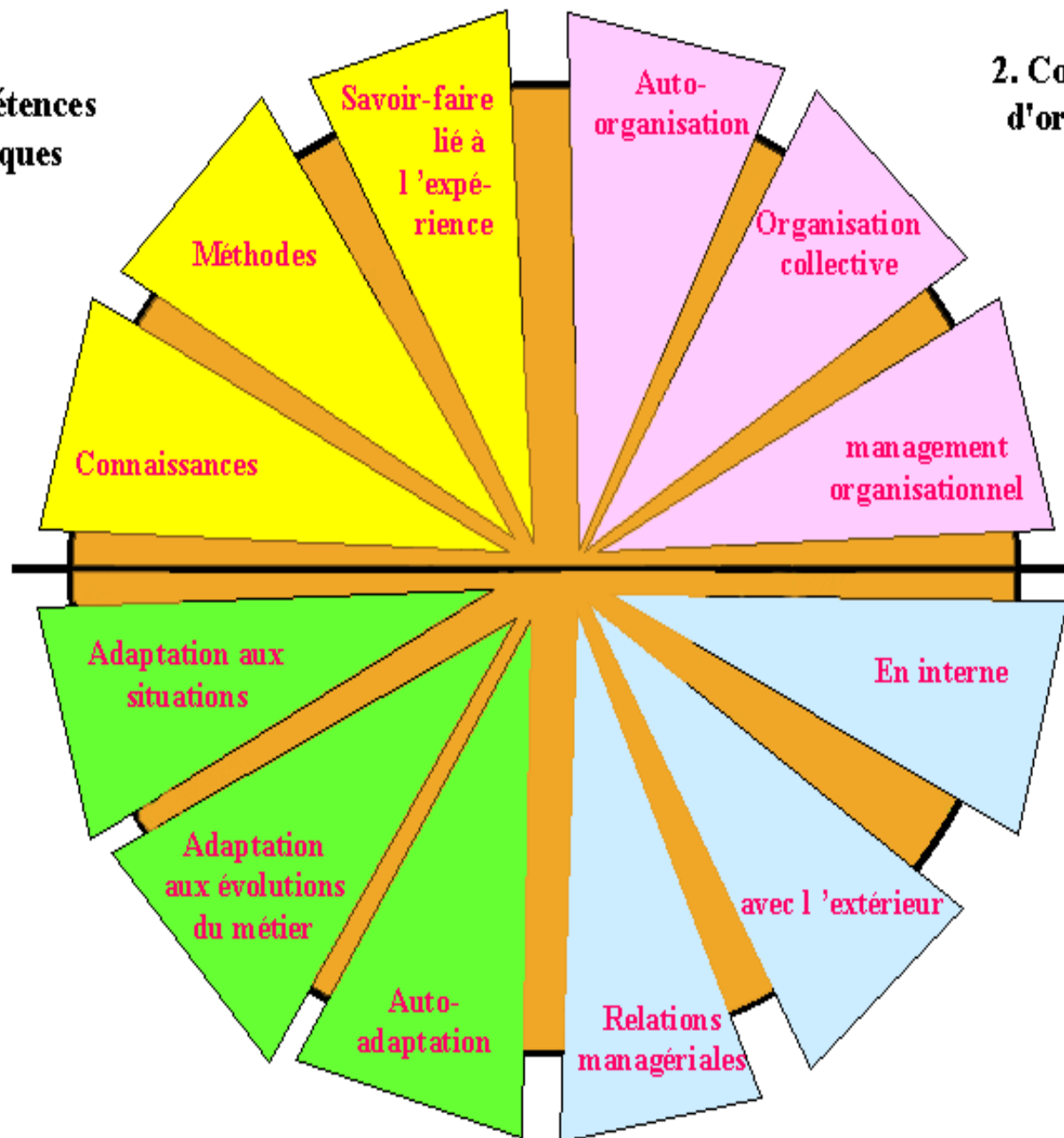


1. Compétences techniques

2. Compétences d'organisation

4. Compétences d'adaptation

3. Compétences relationnelles et sociales



- Μετάβαση....

- «το σχολείο με τη ζωή για τη ζωή»



- *“Mieux vaut une tête bien faite qu’une tête bien pleine”*



Qualities Not Measured by Most Tests

DyslexicKids.net

Persistence
Curiosity
Enthusiasm
COURAGE
Leadership
Creativity
Civic-Minded
Resourcefulness
Self-Discipline
Sense of Wonder



Big-Picture Thinking
Compassion
Reliability
Motivation
Humor
Empathy
Sense of Beauty
Humility
Resilience





ευχαριστώ



Μετάβαση & παραμονή στην αγορά εργασίας Με τι δεξιότητες;

Νίκος Σταθόπουλος

Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Αθηνών 4.12.2015



**Ζούμε σε καιρούς
ραγδαίων εξελίξεων,
σ' έναν κόσμο που αλλάζει...**



www.ison.gr

“Αντικατάσταση από Software,
είτε πρόκειται για οδηγούς &
σερβιτόρους, είτε νοσοκόμες...
...συμβαίνει ήδη...

Η τεχνολογία με το χρόνο θα
μειώνει τη ζήτηση για εργασία,
ειδικά όπου ζητούνται ομάδες
χαμηλότερων δεξιοτήτων.



Bill Gates, 2015

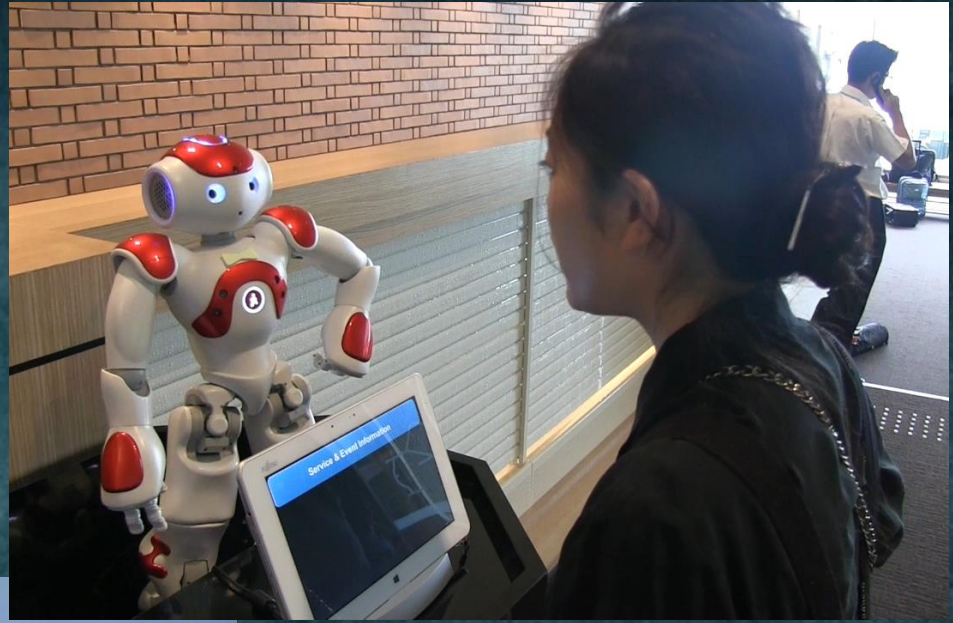
Σε 20 χρόνια από τώρα, η ζήτηση για πολλές
ομάδες δεξιοτήτων θα είναι σημαντικά
μικρότερη.

Δε νομίζω ότι αυτό υπάρχει στην αντίληψη
των ανθρώπων.”



Henn-na Hotel

Ναγκασάκι, 2015



Όλο το προσωπικό
είναι Ρομπότ.



www.ison.gr

Super Market **EXPO '15**

Μιλάνο



Όλο το προσωπικό είναι Ρομπότ.



www.ison.gr

Αυτοκίνητα χωρίς οδηγό

Google
Mercedes



Αυτοκίνητα χωρίς οδηγό

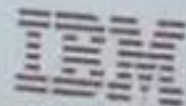
CitiMobil2, Τρίκαλα



The Digital Disruption Has Already Happened

- World's largest taxi company owns no taxis (Uber)
- Largest accommodation provider owns no real estate (Airbnb)
- Largest phone companies own no telco infra (Skype, WeChat)
- World's most valuable retailer has no inventory (Alibaba)
- Most popular media owner creates no content (Facebook)
- Fastest growing banks have no actual money (SocietyOne)
- World's largest movie house owns no cinemas (Netflix)
- Largest software vendors don't write the apps (Apple & Google)

www.ibmforentrepreneurs.com |  @ibmge



Η ζωή μας αλλάζει.

- Δωρεάν ψηφιακά αγαθά
- Οικονομία του
διαμοιρασμού
- Άυλα περιουσιακά στοιχεία
- Αλλαγές στις σχέσεις μας



- Νέες οργανωτικές
δομές
- Νέες δεξιότητες
- Νέοι θεσμοί
- Νέες Αξίες

Χώρες BRICS

- Βραζιλία
- Ρωσία
- Ινδία
- Κίνα
- Ν. Αφρική



President Dilma Rousseff of Brazil
President Dmitry Medvedev of Russia
Prime Minister Manmohan Singh of India
President Hu Jintao of China
President Jacob Zuma of South Africa



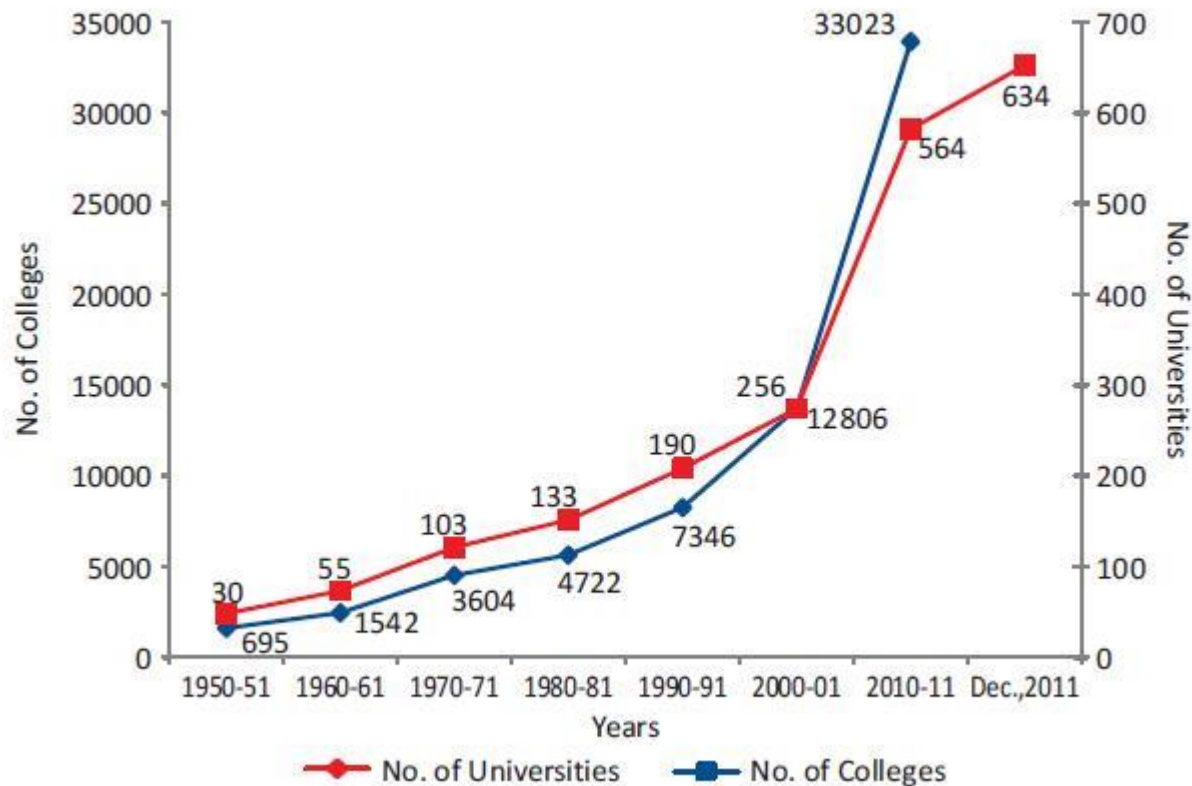
Πρόβλεψη εξέλιξης ΑΕΠ σε BRICS

	2006	2010	2015	2020	2025	2030	2035	2040	2045	2050
	13,245,000	14,535,000	16,194,000	17,978,000	20,087,000	22,817,000	26,097,000	29,823,000	33,904,000	38,514,000
	4,336,000	4,604,000	4,861,000	5,224,000	5,570,000	5,814,000	5,886,000	6,042,000	6,300,000	6,677,000
	2,851,000	3,083,000	3,326,000	3,519,000	3,631,000	3,761,000	4,048,000	4,388,000	4,714,000	5,024,000
	2,682,000	4,667,000	8,133,000	12,630,000	18,437,000	25,610,000	34,348,000	45,022,000	57,310,000	70,710,000

Σε εκατ. Δολλάρια
Πηγή: Economist

Εκθετική αύξηση αποφοίτων

Growth of Higher Education Institutions



Source : MHRD / UGC

Οι σημερινοί μαθητές και φοιτητές
προετοιμάζονται για να ζήσουν
σε ένα περιβάλλον
που δε μπορούμε να προβλέψουμε...



...να χρησιμοποιήσουν τεχνολογίες που
δεν έχουν ακόμη ανακαλυφθεί...



www.ison.gr

...για να κάνουν εργασίες
που δεν υπάρχουν ακόμη ...



www.ison.gr

...και να λύνουν προβλήματα
που δεν ξέρουμε ακόμη
ότι είναι προβλήματα.



8,2 εκατ. άνθρωποι δεν έχουν καμία επαγγελματική εκπαίδευση

Εγκατέλειψαν το

δημοτικό	644.699	
Μαθητές δημοτικού	654.332	
Απόφοιτοι δημοτικού	3.139.907	4.810.391
Απόφοιτοι 3τάξιου γυμνασίου	1.159.451	
Πτυχιούχοι ΤΕΣ-ΤΕΛ	398.607	
Απόφοιτοι β'βάθμιας	2.300.850	3.858.908
Πτυχιούχοι μεταβ'βάθμιας	363.273	
Πτυχιούχοι ΤΕΙ, ΚΑΤΕΕ, εκκλ. Σχ.	323.829	
Πτυχιούχοι ανώτατων σχολών	857.776	
Κάτοχοι Μάστερ & Διδακτορικών	82.631	1.627.509
ΣΥΝΟΛΟ		10.296.808

Συνοπτική Στατιστική
Επετηρίδα 2009, ΕΛΣΤΑΤ



Έρευνα εργοδοτών I

Οι σημερινοί απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης μειονεκτούν σε βασικές δεξιότητες:

- γραπτός και προφορικός λόγος
- κριτική σκέψη
- αναλυτικός συλλογισμός

Έρευνα εργοδοτών II

Οι νέοι απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης δεν διαθέτουν:

- **Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων**
(50%)
- **Δημιουργική σκέψη**
(47%)
- **Διαπροσωπικές δεξιότητες**
(50%)

Έρευνα εργοδοτών III

Ελλειμματικοί τομείς πτυχιούχων

- Επαγγελματική συμπεριφορά
- Εργασιακή ηθική



Οι εταιρίες σήμερα χρειάζονται
υπαλλήλους – συνεργάτες
έτοιμους να συνεισφέρουν
στη ροή εργασιών
από την πρώτη στιγμή.

Αλλά...



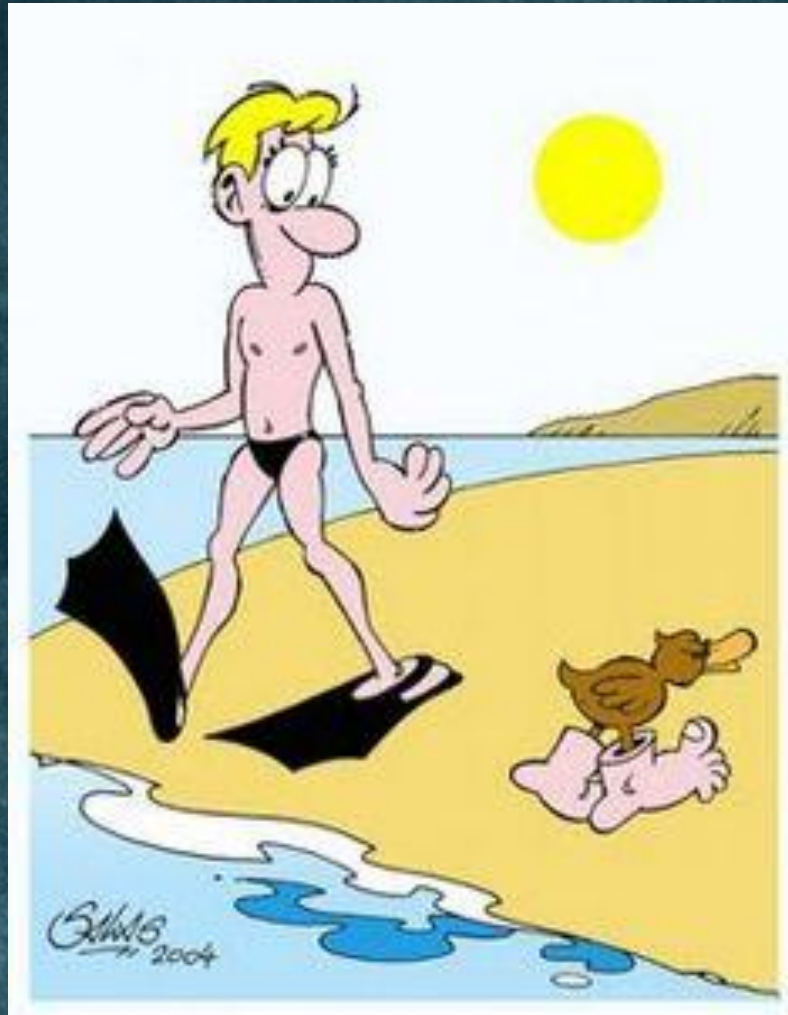
Ποσοστό κατοχής Δεξιότητας	Εκτίμηση Φοιτητών %	Εκτίμηση Εργοδοτών %
Προφορικός λόγος	62%	28%
Εργασία με αριθμούς και στατιστική	55%	28%
Ομαδικότητα – Συνεργασία	64%	37%
Εφαρμογή γνώσεων/δεξιοτήτων σε πραγματικές συνθήκες	59%	23%
Ανάλυση και επίλυση πολύπλοκων προβλημάτων	59%	24%







Προσαρμοστικότητα



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

© Randy Glasbergen for RapidBI.com



“This phone has a special voice filter. It makes you sound honest when you discuss business, sincere when you apologize and terminal when you call in sick.”



Επίλυση προβλημάτων



Sandra and Woo by Oliver Knörzer (writer), Powree (artist) and Lisa Moore (colorist) - www.sandraandwoo.com

Κριτική σκέψη

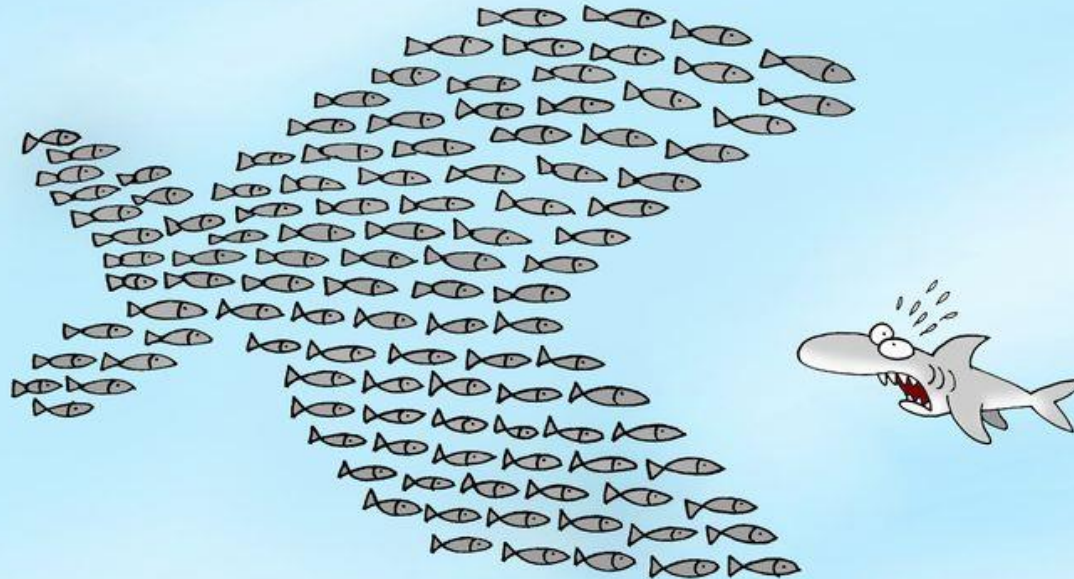
"
EDUCATION IS NOT
THE LEARNING OF FACTS,
BUT TRAINING THE MIND
TO THINK."
- ALBERT EINSTEIN

Photograph by: Taimay Wira | DAspire.com | Shutterstock/photos/1144444



Ομαδικότητα & Συνεργασία

Cooperation



شريف ارفا Sherif Arafa

Γνώσεις τεχνολογίας

It's not 1989. The excuse "I'm not good with computers" is no longer acceptable.

your  cards
someecards.com



Ευκινησία & Ευλυγισία



Δικτύωση



Σημασία έχει ποιόν ξέρεις,
όχι τι ξέρεις.

Παλιά λαϊκή σοφία



www.ison.gr

~~Σημασία έχει ποιόν ξέρεις,
όχι τι ξέρεις.~~



www.ison.gr

Σημασία έχει ποιος σε ξέρει
και τι έχεις να του πεις.



www.ison.gr

Διαρκής μάθηση

Η τεχνολογική γνώση διευρύνεται με αλματώδη ρυθμό.

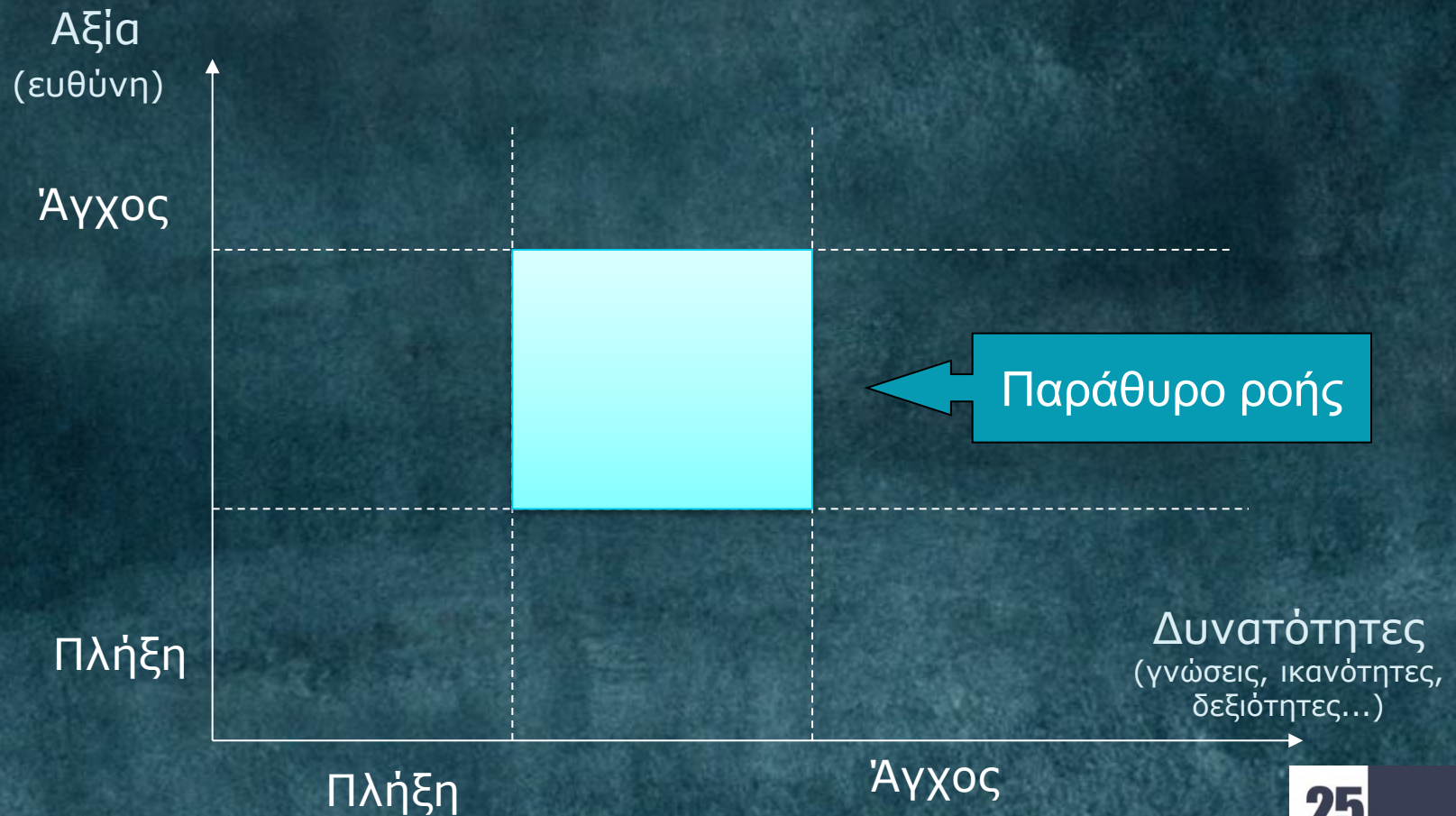


Κορυφαία Πανεπιστήμια τη διαθέτουν στους πάντες δωρεάν. Π.χ. το MIT προσφέρει πάνω από 2.000 πλήρη μαθήματα από το ίντερνετ.



www.ison.gr

Αυτογνωσία



Πηγή: M. Csikszentmihalyi et.al. *Good Work: When Excellence and Ethics Meet*. N. Y. Basic Books, 2008



www.ison.gr

Περισσότερη Αυτογνωσία

Κίνητρα & Αξίες

«Τι είναι σημαντικό για μένα;»

Ικανότητες & δεξιότητες

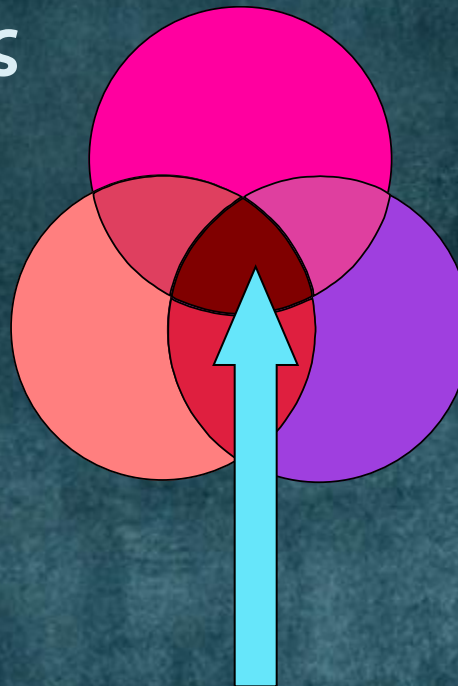
«Τι μπορώ να κάνω καλά;»

Προσωπικότητα

«Τι μου ταιριάζει να κάνω;»

Ενδιαφέροντα

«Ποιο αντικείμενο μου αρέσει;»



Παράθυρο
ροής

Ευχαριστούμε!



stathopoulos@ison.gr



www.ison.gr



Χτίζοντας Γέφυρες με την Αγορά Εργασίας

BENETIA ΚΟΥΣΙΑ

Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος
ManpowerGroup



Χτίζοντας Γέφυρες με την Αγορά Εργασίας

ο κόσμος **αλλάζει** συνεχώς



Χτίζοντας Γέφυρες με την Αγορά Εργασίας

ΤΙ ΕΧΩ

Vs



ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ

(ή καλύτερα, στο ποιός θέλω να είμαι)



Χτίζοντας Γέφυρες με την Αγορά Εργασίας

ο κόσμος αλλάζει από κοινωνία της πληροφορίας
σε κοινωνία του ανθρώπου



Χτίζοντας Γέφυρες με την Αγορά Εργασίας

1^η ΜΕΓΑΤΑΣΗ

Δημογραφικές εξελίξεις



Χτίζοντας Γέφυρες με την Αγορά Εργασίας

2^η ΜΕΓΑΤΑΣΗ

Το άτομο στο επίκεντρο



Χτίζοντας Γέφυρες με την Αγορά Εργασίας

3^η ΜΕΓΑΤΑΣΗ

Περισσότερες και πολυπλοκότερες ανάγκες



Χτίζοντας Γέφυρες με την Αγορά Εργασίας

4^η ΜΕΓΑΤΑΣΗ

Τεχνολογικές εξελίξεις

Χτίζοντας Γέφυρες
με την Αγορά Εργασίας

Το μόνο συγκριτικό πλεονέκτημα
είναι τα **ταλέντα**

Χτίζοντας Γέφυρες με την Αγορά Εργασίας

το **2015** οι έλληνες εργοδότες που δεν μπορούσαν να βρουν αυτό που ζητούσαν, αυξήθηκαν στο **59%** από 42% το 2014

HIGHLIGHTS FROM THE 2015 TALENT SHORTAGE SURVEY IN GREECE

In Greece, 59% OF EMPLOYERS
are having DIFFICULTY
FILLING JOBS in 2015



- A seventeen percent increase since 2014
- Highest percentage since 2008

Χτίζοντας Γέφυρες με την Αγορά Εργασίας

Γιατί δεν μπορούμε να βρούμε τους κατάλληλους ;

TOP 5 KEY REASONS FOR DIFFICULTY FILLING JOBS



40%

Lack of
experience



31%

Lack of Technical
Competencies
(Hard Skills)



21%

Environmental/
Market Factors



18%

Lack of Workplace
Competencies
(Soft Skills)



16%

Lack of available
applicants/
no applicants



Χτίζοντας Γέφυρες
με την Αγορά Εργασίας

αναντιστοιχία προσόντων

Χτίζοντας Γέφυρες
με την Αγορά Εργασίας

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ;
με τα συστήματα Διοίκησης



Χτίζοντας Γέφυρες με την Αγορά Εργασίας

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ;
όσοι ασχολούμαστε με
τις πρακτικές
Ανθρώπινου Δυναμικού



Χτίζοντας Γέφυρες με την Αγορά Εργασίας

**τι κάνουμε ;
με το Ταλέντο**

Χτίζοντας Γέφυρες με την Αγορά Εργασίας

Θέση:	Προϊστάμενος:	Ημερομηνία:		
	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ	ΣΧΟΛΙΑ/ ΠΩΣ ΘΑ ΤΟ ΕΛΕΓΞΟΥΜΕ	ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΣΗ 1 (ΛΙΓΟ)-5 (ΠΟΛΥ)	ΜΑΘΑΙΝΕΤΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ 1 (ΛΙΓΟ)-5 (ΠΟΛΥ)
Γνώσεις: Επαγγελματικές ή ακαδημαϊκές				
				
				
				
				
Ικανότητες: Αποδοστέαμες ικανότητες και Πρακτικές Hard & Soft Skills				
				
				
				
				
Αξίες & Τρόπος Σκέψης: Στάση ζωής που τα άτομα «φέρνουν μαζί τους» στο χώρο εργασίας και που οι θέσεις εργασίας χρησιμοποιούν από τους ανθρώπους				
				
				
				
				
Προσωπικότητα και Ευφυΐα Βασικά γνωρίσματα του χαρακτήρα και του πνεύματος				
				
				
				
				

Teachable Fit



Χτίζοντας Γέφυρες
με την Αγορά Εργασίας

Do's του καλού συμβούλου



Χτίζοντας Γέφυρες
με την Αγορά Εργασίας

Don'ts του καλού συμβούλου



Θυμάμαι ...

- τα σιλό γκρεμίζονται με τις ειλικρινείς συνεργασίες όχι με τις ηχηρές δηλώσεις
- οι γέφυρες για ν' αντέξουν πρέπει να χτιστούν από τις πέτρες των σιλό που γκρέμισα

«ΣΠΟΥΔΑ...ΖΩ!

Ένας ψηφιακός οδηγός αυτοβοήθειας για νέους,
σπουδαστές, φοιτητές»

Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας &
Θρησκευμάτων



Αθανασία Δ. Μακρή, Ψυχολόγος

Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Σταυρούλα Δουλάμη, Ψυχολόγος

Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού ΕΟΠΠΕΠ

- Έρευνα των Depreeuw, Leniere και Wels (2002) στο Βέλγιο έδειξε ότι πολύ συχνά οι μαθητές που τελειώνουν το Λύκειο δεν κατέχουν τις απαραίτητες ικανότητες, συμπεριφορές και στάσεις που απαιτεί η φοίτησή τους στην Τριτοβάθμια εκπαίδευση.
- Σύμφωνα με τους ερευνητές μόνο το 32% περίπου των πρωτοετών φοιτητών μπορούν να χαρακτηρισθούν ως «ιδανικοί» φοιτητές, δηλαδή σκέφτονται δημιουργικά, αισθάνονται και συμπεριφέρονται ώριμα.

- Στοιχεία της πρόσφατης ελληνικής μελέτης που παρουσιάστηκαν τον Μάιο του 2014, από τη Δομή Απασχόλησης και Σταδιοδρομίας του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών για τη λιμνάζουσα φοίτηση (Μπεθάνης, 2014):
 - Στην πρώτη εξεταστική περίοδο, το 14,9% των φοιτητών δεν καταφέρνει να περάσει ούτε ένα μάθημα,
 - ακόμη και μετά την εξεταστική του Σεπτεμβρίου, έναν χρόνο δηλαδή μετά την εισαγωγή τους στο ίδρυμα, οι μισοί περίπου φοιτητές (50,5%) δεν κατάφεραν να επιτύχουν σε περισσότερα από τα μισά μαθήματα,
 - οι πρωτοετείς αδυνατούν σχεδόν εξολοκλήρου να περάσουν τα μαθήματα της πρώτης χρονιάς
 - σοβαρό πρόβλημα ανακύπτει με τους φοιτητές που υπάγονται στις ειδικές κατηγορίες (ομογενείς, αλλοδαποί, αθλητές, πολύτεκνοι, υπότροφοι, απόφοιτοι ξένου σχολείου εξωτερικού, μουσουλμανικής μειονότητας από τη Θράκη, καθώς και νεοεισερχόμενοι από κατατακτήριες κ.ά.), καθώς φαίνεται πως σχεδόν οι μισοί από αυτούς δεν καταφέρνουν να ολοκληρώσουν τις σπουδές τους.

- Η μετάβαση των πρωτοετών φοιτητών σε ένα νέο εκπαιδευτικό περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την προσαρμογή, την επιτυχία τους και την ψυχική τους υγεία στην Τριτοβάθμια εκπαίδευση (Καλαντζή-Αζίζι, 1987).
- Η πρωτογενής πρόληψη θεωρείται αναγκαία για τους φοιτητές, ώστε να προσαρμοστούν στο νέο τους περιβάλλον και να ολοκληρώσουν με επιτυχία τις σπουδές τους.

Στόχος

- Ο εμπλουτισμός του περιεχομένου της Πύλης προς όφελος των χρηστών μαθητών, εφήβων και νέων, με επιστημονικό υποστηρικτικό και ψηφιοποιημένο υλικού αυτοβοήθειας σε θέματα εκπαιδευτικού και επαγγελματικού προσανατολισμού, με έμφαση στη διευκόλυνση της μετάβασης από τη δευτεροβάθμια στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και την επιτυχή προσαρμογή σε αυτή.

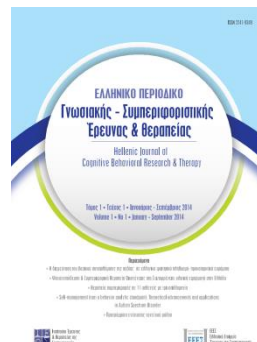


Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς
ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

- Αστική μη-κερδοσκοπική εταιρεία που ιδρύθηκε το 1992 από μέλη της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας της Συμπεριφοράς (ΕΕΕΣ).
 - Αρχικός στόχος του ΙΕΘΣ ήταν η εκπαίδευση ειδικών ψυχικής υγείας στη Γνωσιακή - Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία σύμφωνα με τα πρότυπα της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Ψυχοθεραπειών (ΕΑΒCΤ).
 - Σήμερα το εκπαιδευτικό έργο του ΙΕΘΣ συνεχίζεται από την Εταιρεία Γνωσιακών και Συμπεριφοριστικών Σπουδών.
- Το ΙΕΘΣ λειτουργεί πλέον αποκλειστικά ως ερευνητικός φορέας παροχής θεραπευτικών υπηρεσιών. Κύριοι στόχοι του ΙΕΘΣ είναι:
 - Η προώθηση της κλινικής έρευνας σε σχετικά θέματα.
 - Η διάδοση του Γνωσιακού - Συμπεριφοριστικού Μοντέλου μέσω επιστημονικών εκδηλώσεων και εκδόσεων.
 - Η παροχή κλινικών υπηρεσιών από εξειδικευμένους ψυχολόγους και ψυχίατρους.

Κύριες δραστηριότητες:

- Θεραπεία ενηλίκων - παιδιών
- Εκδόσεις
- Περιοδικό
- Συνέδρια





Το υλικό αυτοβοήθειας είναι οργανωμένο σε 4 κεντρικές ενότητες.

- 1 ενότητα είναι ειδική για τους **τελειόφοιτους Λυκείου**
- 10 ενότητες, έξι εκ των οποίων είναι κοινές για τις **τρεις ομάδες στόχους** (τελειόφοιτοι Λυκείου, πρωτοετείς των τριτοβάθμιων ιδρυμάτων, σπουδαστές επαγγελματικής εκπαίδευσης).
- 4 ενότητες ειδικές για τους **πρωτοετείς φοιτητές και σπουδαστές επαγγελματικής εκπαίδευσης**.
- 1 ενότητα για όσους επιθυμούν να προετοιμαστούν **για την αγορά εργασίας**



Περιεχόμενο -Θεματικές

Επιλογή Σπουδών	Τελειώνοντας το Λύκειο	Πρωτοετής Φοιτητής / Πρωτοετής Σπουδαστής	Πώς προετοιμάζομαι για την αγορά εργασίας;
Επιλογή Σπουδών Τριτοβάθμια εκπαίδευση, επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση Ενδιαφέροντα Υπηρεσίες που μπορούν να βοηθήσουν	1. Κίνητρα – κινητοποίηση	1. Κίνητρα – κινητοποίηση	1. Μαθαίνω τον εαυτό μου
	2. Διαχειρίζομαι τον χρόνο μου	2. Διαχειρίζομαι τον χρόνο μου	2. Αναζητώντας εργασία
	3. Υγεία	4. Παρακολουθώντας παραδόσεις – Κρατώντας σωστές σημειώσεις	3. Φτιάχνοντας το Βιογραφικό μου
	4. Μαθαίνω να διεκδικώ	5. Δεξιότητες μελέτης	4. Προετοιμάζομαι για τη συνέντευξη
	5. Αναβλητικότητα	6. Εργασίες – εργασία σε ομάδες	5. Διαχειρίζομαι τη σταδιοδρομία μου, ένα νέο μοντέλο καριέρας
	6. Φόβος αποτυχίας	7. Προετοιμασία για τις εξετάσεις	
		8. Υγεία	
		9. Μαθαίνω να διεκδικώ	
		10. Αναβλητικότητα	
		11. Φόβος αποτυχίας	

Ενδεικτικό περιεχόμενο των ενοτήτων είναι το ακόλουθο

1. Επιλογή σπουδών:

- Πώς μπορεί κάποιος να ενημερωθεί για την τριτοβάθμια εκπαίδευση;
- Ποια είναι τα ενδιαφέροντα και οι ικανότητές σου;
- Νιώθεις μόνος σε αυτήν την επιλογή;
- Τι πρέπει να αναλογιστεί κανείς πριν την τελική απόφαση;

2. Κίνητρα

- Τι είναι τα κίνητρα
- Πώς μπορεί κάποιος να αυξήσει το κίνητρό του;
- Αρκεί να με ενδιαφέρουν μόνο οι σπουδές;
- Γιατί είναι σημαντική η αυτοκαθοδήγηση;
- Πώς μπορεί κάποιος να αποκτήσει αυτοκαθοδήγηση και να αυξήσει το κίνητρό;
- Πρακτικές συμβουλές για να αυξηθεί το κίνητρο: Ερωτήσεις και ασκήσεις
- Αξιολόγησε το βαθμό κινητοποίησης σου

Μαθαίνοντας να διεκδικώ

- Διάλογος παιχνίδι ρόλων με τρεις εθελοντές
- Ερωτήσεις δομημένες στην ολομέλεια για έναρξη συζήτησης
 - Ο Μιχάλης είναι ένα διεκδικητικό άτομο;
 - Πως θα χαρακτηρίζατε τη Μαργαρίτα, είναι άτομο που διεκδικεί;
 - Θωρείτε ότι ο Μιχάλης διεκδίκησε αυτό που ήθελε;
 - Πώς θα απαντούσε ο Μιχάλης στο ερωτηματολόγιο;
- Παρουσίαση ενότητας
 - Εισαγωγή στη θεωρία της διεκδικητικότητας,
 - Λογικές και παράλογες σκέψεις,
 - πώς αλλάζουν οι σκέψεις και πώς επεξεργαζόμαστε ζητήματα διεκδικητικότητας με τους συμβουλευόμενους ;

Λογικές και Παράλογες Σκέψεις

Παράλογες ιδέες κάνουν όλοι οι άνθρωποι υπάρχουν φορές που είναι αρκετά έντονες και δυσκολεύουν την καθημερινότητα του ατόμου. Παραδείγματα παράλογων σκέψεων είναι:

- Δεν αντέχω την κριτική
- Οι άλλοι είναι πιο έξυπνοι, πιο όμορφοι και πιο κοινωνικοί από εμένα
- Πρέπει να αποφεύγω τις συγκρούσεις πάση θυσία
- Είναι καλύτερα για μένα να υποχωρώ
- Οι εναλλακτικές σκέψεις μας βοηθάνε να νιώθουμε καλύτερα και να αντιμετωπίζουμε θετικά τις καταστάσεις της καθημερινότητας:
 - Θέλω ορισμένα άτομα να με δέχονται έτσι όπως είμαι. Δεν με ενδιαφέρει καθόλου τι σκέπτονται οι άλλοι για μένα. Ας σκέπτονται ό,τι θέλουν.
 - Δεν με ενδιαφέρει τι κάνουν οι άλλοι. Είμαι ευχαριστημένος/η με όσα καταπιάνομαι.
 - Μπορώ να αντιμετωπίσω τις συγκρούσεις αποτελεσματικά.
 - Θέλω να εργαστώ σκληρά για να πετύχω τον στόχο μου: μπορώ να τα καταφέρω κάνοντας μικρά βήματα.

Αναβλητικότητα -διαχείριση χρόνου

- Μικρή παρουσίαση των δυο ενοτήτων (μαθητές)
- Άσκηση: Σκεφτείτε δυο –τρία πράγματα που θέλετε να επιτύχετε την επόμενη εβδομάδα και διαμορφώστε αυτό πρόγραμμα (τυπωμένο ημερολόγιο ή ένας εθελοντής στον πίνακα)
- Εργασία, Ύπνος και ατομική υγιεινή, Μαγείρεμα, Φαγητό, Ψώνια, Οικιακά, Παρακολουθήση παραδόσεων, Πρακτική άσκηση, Εργαστήρια, Μετακινήσεις , Προγραμματισμένες αθλητικές δραστηριότητες, Κοινωνικές επαφές, Κενά διαστήματα (τηλέφωνα, δεν ασχολείσαι με τίποτα, διαλείμματα)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						

Αναβλητικότητα - Διαχείριση χρόνου (2)

- Τελικά έχετε χρόνο να τα κάνετε;
- Πίνακας με σημαντικά και λιγότερα σημαντικά στοιχεία του εβδομαδιαίου προγράμματος Μελέτη: τα πλεονεκτήματα του σωστού προγραμματισμού
- Αναδιαμόρφωση προγράμματος
- Οδηγίες: Πώς αυτό μπορεί να εφαρμοστεί στα πλαίσια συμβουλευτικής συνεδρίας
 - Ανάλογα μπορείτε να βοηθήσετε ένα μαθητή, σπουδαστή αλλά και το παιδί σας να διαμορφώσει ένα πιο λειτουργικό πρόγραμμα και τελικά να πετύχει τους στόχους που θέτει (ευχαρίστηση, ικανοποίηση)

	Σημαντικό	Λιγότερο σημαντικό
Επιτακτικό	- Ασκήσεις στη Φυσική (αύριο) - Προκαταβολή για τη σχολική εκδρομή (σήμερα) - Να πάρω τηλέφωνο τον Κώστα για τα γενέθλιά του - Προετοιμασία του μαθήματος της Ιστορίας	- Πάρτι στο σχολείο (αύριο βράδυ) - Συγύρισμα δωματίου - Να αγοράσω αναψυκτικά και πατατάκια
Όχι τόσο επιτακτικό	- Επιπλέον ασκήσεις στη Φυσική (σε δύο εβδομάδες) - Να τελειώσω μια εργασία	- Να δω για τέταρτη φορά την αγαπημένη μου σειρά - Να απαντήσω στα e-mail μου - Να βρω πληροφορίες για τις σχολές που με ενδιαφέρουν

Προφάσεις για αναβλητικότητα

πώς αλλάζουν οι στάσεις ως προς την αναβλητικότητα;

- «Δεν έχω τώρα όρεξη για διάβασμα» μπορεί να αντικατασταθεί με το «Εάν περιμένω να μου έρθει η όρεξη, δεν θα διαβάσω ποτέ».
- Το «Δε θα τα καταφέρω» μπορεί να αντικατασταθεί με το «Εάν προετοιμαστώ σωστά μπορώ να τα καταφέρω».
- Το «Τώρα είναι πολύ αργά. Δεν προλαβαίνω» μπορεί να αντικατασταθεί με το «Δεν πειράζει, θα προσπαθήσω όσο μπορώ».
- Το «Δεν μπορώ να αλλάξω» μπορεί να αντικατασταθεί με το «Όλοι μπορούν να αλλάξουν, αρκεί να το θέλουν και να προσπαθήσουν για αυτό».

Συνοψίζοντας...



- Οι ενότητες στο εργαλείο **Σπουδα...ζω** έχουν ως απώτερο στόχο να βοηθήσουν διάφορες ομάδες πληθυσμού να αναπτύξουν δεξιότητες ζωής & δεξιότητες διαχείρισης σταδιοδρομίας, αντιμετωπίσουν ζητήματα σταδιοδρομία σε συνδυασμό με ζητήματα ζωής
 - ✓ **Να γίνουμε ικανοί στο να προγραμματίζουμε και να οργανώνουμε τη ζωή μας,**
 - ✓ **να λαμβάνουμε αποφάσεις,**
 - ✓ **να διαχειριζόμαστε πιο αποτελεσματικά κομβικές μεταβάσεις μεταξύ εκπαίδευσης – κατάρτισης – εργασίας-ανεργίας –επανεκπαίδευσης στην αγορά εργασίας.**

Ευχαριστούμε