



**Πρόσβαση σε δωρεάν on line υπηρεσίες δια βίου
ανάπτυξης σταδιοδρομίας για όλους!**



1/12/2012 έως 15/12/2015
387.552 χρήστες

Διαδικτυακή Πύλη
Συμβουλευτικής Επαγγελματικού
Προσανατολισμού Εφήβων & Νέων

www.eopperp.gr/teens

Άνοιξε την Πύλη στο μέλλον σου!

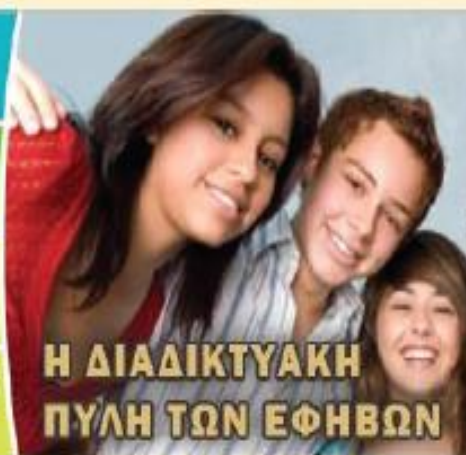
ΡΩΤΑ ΤΟΝ
ΣΥΜΒΟΥΛΟ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ!
ΤΕΣΤ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

ΑΝΑΔΕΙΞΕ ΤΑ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ ΣΟΥ!
ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΦΑΚΕΛΟΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ!
ΒΙΝΤΕΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ

ΟΡΑΜΑΤΙΣΟΥ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΟΥ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ!
REAL GAME



Η ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ
ΠΥΛΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΟΙ ΚΑΤΑΛΟΓΟΙ

Σπουδές μετά το Γυμνάσιο

Σπουδές μετά το Λύκειο

Εάν είμαι ΑμΕΑ...

Έχω ιδιαίτερες κλίσεις ή
ταλέντα...

Δεν τέλειωσα το Γυμνάσιο, έχω
δεύτερη ευκαιρία;

Σπουδάζω ή εργάζομαι στην
Ευρώπη

Βοηθήματα ανάπτυξης
σταδιοδρομίας

Γνωρίζω την αγορά εργασίας

Εάν θέλω να γίνω
επιχειρηματίας;

Τα δικαιώματά μου ως έφηβος

Τι συμβαίνει / πού συμβαίνει

Οραματίσου το μέλλον σου «παίζοντας»!



**The Real Game Ελληνική έκδοση
(για εφήβους ηλικίας 12-15 ετών)
The Be Real Game Ελληνική έκδοση
(για εφήβους ηλικίας 15-18 ετών)**



Australia



Canada



Denmark



France



Germany



Hungary



Netherlands



New Zealand



United Kingdom



United States of America





Το Παιχνίδι Σταδιοδρομίας 2.1 Ψηφιακή Έκδοση

Επικοινωνία | Οδηγός Εκμάθησης | Υποστήριξη



Είσοδος

Όνομα Χρήστη:

Κωδικός
Πρόσβασης:

Log In

Ξέχασες τον κωδικό πρόσβασης;



Εγγραφή/Ενεργοποίηση Λογαριασμού

The Real Game

(για εφήβους ηλικίας 12-15 ετών)

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΕΟΠΕΠ

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ
& ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



Το Παιχνίδι Σταδιοδρομίας 2.1 Ψηφιακή Έκδοση

Επικοινωνία | Υποστήριξη



Είσοδος

Όνομα Χρήστη:

Κωδικός
Πρόσβασης:

Είσοδος

Ξέχασες τον κωδικό πρόσβασης;



Εγγραφή/Ενεργοποίηση Λογαριασμού

Με την Υποστήριξη του/της



The Be Real Game

(για εφήβους ηλικίας 15-18 ετών)

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Δημιουργία βίντεο επαγγελματικών τομέων και βασικών δεξιοτήτων

17 βίντεο επαγγελματικών τομέων
90 βίντεο επαγγελμαμάτων

- Τουρισμός-Υπηρεσίες Εστίασης
- Τεχνολογία-Έρευνα-Πληροφορική
- Γεωργία-Αλιεία-Κτηνοτροφία
- Ενέργεια-Περιβάλλον
- Υγεία-Κοινωνική Μέριμνα
- Ομορφιά-Αισθητική-Ευεξία
- Ενημέρωση-Επικοινωνία-Διαφήμιση
- Νομικά Επαγγέλματα

- Δημόσια Τάξη και Άμυνα
- Μεταφορές-Εφοδιαστική Αλυσίδα
- Εκπαίδευση- Δία Βίου Μάθηση
- Καλές Τέχνες-Πολιτισμός-Ψυχαγωγία
- Αθλητισμός
- Κατασκευές
- Επισκευές
- Οικονομία-Διοίκηση
- Τρόφιμα-Ποτά & Διατροφή

Δημιουργία βίντεο επαγγελματικών τομέων και βασικών δεξιοτήτων

8 βίντεο για τις βασικές δεξιότητες δια βίου μάθησης (European Framework for Key Competences)

1. Επικοινωνία στην μητρική γλώσσα
2. Επικοινωνία σε ξένες γλώσσες
3. Μαθηματική ικανότητα και γνώσεις επιστήμης και τεχνολογίας
4. Ψηφιακή ικανότητα - Δεξιότητες χρήσης ΤΠΕ
5. Ικανότητα να μαθαίνω (Μεταγνωστικές δεξιότητες)
6. Κοινωνικές δεξιότητες – ικανότητες του ενεργού πολίτη
7. Πρωτοβουλία και επιχειρηματική δράση
8. Πολιτιστική γνώση & έκφραση

Πρόσθετο υλικό ευαισθητοποίησης για τον εμπλουτισμό της Πύλης
www.eopep.gr/teens



- **Ανάδοχος** **Ινστιτούτο**
Έρευνας και Θεραπείας της
Συμπεριφοράς –
Επιστημονική Υπεύθυνη
Αναστασία Καλαντζή –
Αζίζι, Ομότιμη Καθηγήτρια
Ψυχολογίας, Πρόεδρος
ΙΕΘΣ



Δράσεις δημοσιότητας 11/2015

- Παραγωγή - εκτύπωση ενημερωτικού έντυπου υλικού και υλικού προβολής της Πύλης
- Παραγωγή Βίντεο Παρουσίασης της Πύλης και των εφαρμογών της
- Προβολή της Πύλης σε δικτυακούς τόπους, social media, κλπ με σκοπό την ενημέρωση του νεανικού κοινού



**Πρόσβαση σε δωρεάν on line υπηρεσίες δια βίου
ανάπτυξης σταδιοδρομίας για όλους!**

**Αναζήτησε τις απαντήσεις με τη βοήθεια των Συμβούλων
Σταδιοδρομίας και νέων σύγχρονων εργαλείων!**

**ΠΥΛΗ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ**

<http://e-stadiodromia.eoppep.gr>



Τεστ Ενδιαφερόντων

Τεστ Επαγγελματικών
αποφάσεων

Τεστ Αξιών

Φάκελος Σχεδιασμού
Σταδιοδρομίας
(e-Portfolio)

Ασκήσεις
Διαχείρισης
Σταδιοδρομίας

Ατομικό Σύστημα
Σχεδιασμού
Σταδιοδρομίας

1/2/2014 έως 15/12/2015
47.997 χρήστες



<http://e-stadiodromia.eoppep.gr>

Σχεδιάσε

το κάθε

βήμα σου!



e-stadiodromia.eoppep.gr
(σταδιακά διαθέσιμα)

ΘΕΜΑΤΙΚΟΙ ΚΑΤΑΛΟΓΟΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ

Εκπαίδευση και κατάρτιση
Ενηλίκων

Σπουδές στην Ευρώπη

Εργασία στην Ευρώπη

Δια Βίου διαχείριση σταδ/μίας

Απασχόληση - Αγορά εργασίας

Αντιμετώπιση της ανεργίας

Επιχειρηματικότητα-καινοτομία

Ευκαιρίες για ΑμεΑ





Διαδραστικές ασκήσεις Διαχείρισης Σταδιοδρομίας

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Οι παρακάτω ασκήσεις αποτελούν προσαρμογή των ασκήσεων που περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο «Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Δια Βίου Διαχείρισης Σταδιοδρομίας: Ασκήσεις και δραστηριότητες για μαθητές, φοιτητές, νέους και ενήλικες» και στο εγχειρίδιο «Σταυροδρόμια Καριέρας». Τα αποτελέσματα των ασκήσεων είναι μόνο ενδεικτικά των απαντήσεων των χρηστών και δεν αποτελούν καθρέφτη της προσωπικότητάς τους. Αποτελούν μονάχα αφορμή για συζήτηση με το Σύμβουλο Σταδιοδρομίας ή αφορμή για περαιτέρω ενδοσκόπηση, αναστοχασμό και βοήθεια στη λήψη μελλοντικών αποφάσεων. Τα προσωπικά στοιχεία και οι απαντήσεις των ασκήσεων δεν αποθηκεύονται στην ιστοσελίδα και τηρείται η ανωνυμία. Το φύλο και η ηλικία του χρήστη δηλώνονται για στατιστικούς λόγους.

- 1) Ξεκινάω κάτι νέο χωρίς να φοβάμαι την αποτυχία
- 2) Σκέφτομαι τη ζωή μου με αισιοδοξία και διαμορφώνω μία ενεργό στάση σχεδιασμού του μέλλοντος
- 3) Η μελλοντική επαγγελματική αυτοβιογραφία
- 4) Σχεδιάζω τη σταδιοδρομία μου με αυτοαποτελεσματικότητα
- 5) Βελτιώνομαι ως προς την επίλυση προβλημάτων
- 6) Αντιμετωπίζοντας την ανεργία
- 7) Μήπως είμαι εγκλωβισμένος/η στις επαγγελματικές μου επιλογές;
- 8) Μήπως χρειάζομαι μία αλλαγή στη σταδιοδρομία μου;
- 9) Εντοπίζοντας αυτά που καταφέρνω καλά.
- 10) Ισορροπία μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ
& ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

Αναζήτησε τις απαντήσεις

ΠΥΛΗ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

<http://e-stadiodromia.eoppep.gr>



(σε διαδικασία ενεργοποίησης της υπηρεσίας
παροχής συμβουλευτικής δια βίου ανάπτυξης
σταδιοδρομίας εξ αποστάσεως)



Αναζήτησε τις απαντήσεις.

Οι Σύμβουλοι Σταδιοδρομίας μπορούν να σε υποστηρίξουν!



Μπορείς να συνομιλήσεις με εξειδικευμένο Σύμβουλο
Σταδιοδρομίας από τον υπολογιστή σου μέσω γραπτών
μηνυμάτων.

Συμπλήρωσε τη φόρμα συνομιλίας

Σύνδεση Πυλών Σταδιοδρομίας του ΕΟΠΠΕΠ με ΟΑΕΔ

Δοχείο Επεξεργασία Προβολή Ιστορικό Σελιδοδείκτες Εργαλεία Βοήθεια

Εισερχόμενα - fotnvlachaki... x ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΔΙΗΜΕΡ... x Οργανισμός x +

www.oaed.gr/index.php?lang=el Search

Πιο συχνά αναγνωσμέ... Ξεκινώντας Τίτλοι ειδήσεων Google FACEBOOK Νέος σελιδοδείκτης YOUTUBE NEWSIT

κατανομή εικόνας εικόνας ροήσματος 2012

- Οριστικοί πίνακες Αξιολόγησης για συμπληρωματική πρόσληψη Ωρομίσθων σε: ΕΠΑ.Σ, Ι.Ε.Κ., Σ.Ε.Κ. - Π.Σ.Ε.Κ.
- Πρόγραμμα Κοινωφ. Χαρακτήρα 2015 (2417 Ανέργων) (Οριστικός Πίνακας Κατάταξης)
- Πρόγραμμα Κοινωφ. Χαρακτήρα 2015 (32433 Ανέργων) (Οριστικός Πίνακας Κατάταξης)
- ΥΠΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΟΦΑΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΔΟΤΟΥΜΕΝΟΥΣ ΑΝΕΡΓΟΥΣ ΧΩΡΙΣ ΚΑΡΤΑ ΑΝΑΛΗΨΗΣ ΜΕΤΡΗΤΩΝ.
- 20/11/2015 ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ Πρόγραμμα του ΟΑΕΔ για 7000 ανέργους πτυχιούχους Πανεπιστημίων/ΤΕΙ...

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ - ΜΜΕ ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΟΥ Ν. 2643/98, Εργαστήρι Ενεργοποίησης-Κινητοποίησης Ανέργων

Ενεργητικές Πολιτικές - Προγρ. Απασχόλησης - Προγρ. Συμβουλευτικής - Άλλες Παρεμβάσεις	Επαγγελματική Κατάρτιση - Προγράμματα ΛΑΕΚ - Συγχρηματοδοτούμενα Προγράμματα	Επιδόματα - Παροχές - Παροχές Ανεργίας - Παροχές Μητρώτητας - Ιατροφαρμακευτική Περίθαλψη - Άλλα Βοηθήματα	EURES (Εργασία στην Ευρώπη) - Νέα - Εκδηλώσεις - Σύμβουλοι EURES	ΕΠΑΣ - ΙΕΚ - ΕΠΑΣ Μαθητείας - ΙΕΚ ΟΑΕΔ - Βρεφονηπιακοί Σταθμοί - Διαδικτυακή Πύλη Μαθητείας	Πρωτοβουλίες ΟΑΕΔ - FORUM εργασίας - Newsletters
---	--	--	--	---	--

© Copyright 2015 Ο.Α.Ε.Δ. All rights reserved. Developed by Quality & Reliability.

To Site είναι συμβατό με Internet Explorer 8 ή νεότερο, Firefox 5 ή νεότερο, Google Chrome και Safari 5 ή νεότερο.

Εάν όλες τις περιπτώσεις θα πρέπει να είναι ενεργοποιημένη η JavaScript.

W3C WAI-A WCAG 1.0

Όροι χρήσης | Δομή σελίδων



Σύνδεση Πυλών Σταδιοδρομίας του ΕΟΠΠΕΠ με ηλεκτρονικούς κόμβους του Υπουργείου Εθνικής Άμυνας

Αρχείο Επεξεργασία Προβολή Ιστορικό Σελιδοδείκτες Εργαλεία Βοήθεια

Εισερχόμενα - fotvlachaki... x ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΔΙΗΜΕΡ... x Οργανισμός x Σύνδεσμοι x Στρατολογία | Αρχική Σελίδα x +

https://www.stratologia.gr Search

Πιο συχνά αναγνωσμέ... x Ξεκινώντας x Τίτλοι ειδήσεων x Google x FACEBOOK x Νέος σελιδοδείκτης x YOUTUBE x NEWSIT

Mobile stratologia.gr
Η ιστοσελίδα της στρατολογίας είναι πλέον προσβάσιμη και από το κινητό σας. Επισκεφθείτε την mobile έκδοση...

Υ.Ε.Θ.Α. Γ.Ε.Ε.Θ.Α. Γ.Ε.Σ. Γ.Ε.Ν. Γ.Ε.Α. ΚΕΠ Διεύθυνση διασφάλισης στο κράτος ΕΟΠΠΕΠ

ΑΡΧΙΚΗ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΕΝΤΥΠΑ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

MENΟΥ

- » ΑΡΧΙΚΗ
- » ΙΣΤΟΡΙΑ
- » ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ
- » ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΕΝΤΥΠΑ
- » ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ
- » ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ
- » ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
- » ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ

Αναζήτηση Νομοθεσίας

Τηλέφωνο ενημέρωσης επί στρατολογικών θεμάτων
Επικρατοσύνη Στρατολογικών Υπηρεσιών νομού Αττικής
2131501636, 2131501637, 2131501638, 2131501639 και 2131501640.

Για χρήση εργαλείων επαγγελματικού προσανατολισμού, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επισκέπτονται τη «Διαδικτυακή Πύλη Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού Εφήβων και Νέων» ή την «Πύλη Δια βίου Ανάπτυξης-Σταδιοδρομίας Ενηλίκων» του Εθνικού Οργανισμού Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ) πατώντας εδώ.

Νέα Ανακοινώσεις

16-Dec-15 1:19 PM

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ



Ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας!

**Διεύθυνση Συμβουλευτικής
Επαγγελματικού Προσανατολισμού
Λεωφόρος Εθνικής Αντιστάσεως 41, Νέα Ιωνία, 14234,
Αττική τηλ. 210 2102709175 – 210 2709183
guidance@eopppep.gr**

**Από συμβούλους για συμβούλους
Από συμβουλευόμενους για
συμβουλευμένους
Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη Ομοτίμων
(Peer Support) στη Συμβουλευτική
Σταδιοδρομίας**

*Εισηγητές:
Φ. Λέκκα,
Γ. Ευσταθίου*



Σκοπός Σεμιναρίου

- Γιατί peer support;



Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη Ομοτίμων: Ορισμός

- Όταν οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν προβλήματα, στρέφονται πρωτίστως στις πηγές υποστήριξης του άμεσου κοινωνικού δικτύου τους
- Ο όρος «ψυχοκοινωνική υποστήριξη ομοτίμων» (peer support) αναφέρεται σε αυτή τη φυσική και αυθόρμητη διαδικασία



Διαδικασία

- ένα άτομο που δεν διαθέτει το ρόλο του ειδικού παρέχει εθελοντικά βοήθεια σε ένα συνάνθρωπό του με τον οποίο μοιράζεται ορισμένες ομοιότητες
- ομοιότητες: η προηγούμενη προσωπική εμπειρία σε σχέση με ένα συγκεκριμένο πρόβλημα ή δυσκολία, ή άλλα κοινά χαρακτηριστικά, όπως: κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο, πολιτισμικό υπόβαθρο, γλώσσα, σεξουαλικός προσανατολισμός, επαγγελματική ιδιότητα, εκπαίδευση, κατάσταση υγείας, ηλικία κ.λπ.



Φιλοσοφία

Η φιλοσοφία της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης ομοτίμων υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι είναι ικανοί να επιλύσουν οι ίδιοι τα περισσότερα προβλήματά τους χωρίς τη μεσολάβηση ή την παρέμβαση ειδικών, αν τους δοθεί η δυνατότητα και η κατάλληλη διευκόλυνση. Στο πλαίσιο αυτό, έμφαση δίνεται στα δυνατά στοιχεία και στα θετικά χαρακτηριστικά των ανθρώπων, καθώς και στην ικανότητά τους να ανακάμπτουν από τις δυσκολίες τους όταν συνδεθούν με το κατάλληλο υποστηρικτικό δίκτυο



Βασικές Αρχές

- Η αρχή της ισοτιμίας (του «ομότιμου»)
- Η αρχή της ενδυνάμωσης
- Η αρχή της αυτοβοήθειας και της αυτοθεραπείας
- Η αρχή της αμοιβαιότητας



Οφέλη της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης ομηλίκων

- Ανανέωση
- Ενεργητική συμμετοχή και καλλιέργεια κλίματος αμοιβαιότητας
- Προσωπική ανάπτυξη
- Επίλυση προβλημάτων και δημιουργική σκέψη
- Δεξιότητες και εμπειρία
- Γέφυρα παραπομπών και ενδιάμεσος επικοινωνίας
- Χαμηλό κόστος και αποφόρτιση επαγγελματιών



Τομείς εφαρμογής

Σεξουαλική αγωγή και υγεία

Μαθησιακές και ακαδημαϊκές δυσκολίες

Πρόληψη εξαρτήσεων

Πρόληψη νεανικής παραβατικότητας

Διαχείριση θυμού

Διακοπή καπνίσματος

Εργασιακό στρες

Ψυχική υγεία

Σωματική υγεία

Διαπολιτισμική συμβουλευτική



Απόψεις και Ερωτήματα

- «Δεν είναι αξιόπιστοι»
- «Δεν είναι υπεύθυνοι»
- «Θα αποχωρήσουν σύντομα»
- «Πώς θα ενταχθούν οι εθελοντές στην υπηρεσία;»
- «Ποιος θα είναι ο ρόλος τους;»
- «Ποια θα είναι η σχέση τους με τους επαγγελματίες;»
- «Πώς θα διασφαλίσω ότι πράγματι προσφέρουν έργο;»



Σχεδιασμός και Οργάνωση

Δύο ερωτήματα:

- 1) Ποια επιχειρήματα υποστηρίζουν την εμπλοκή εθελοντών;
 - 2) Τι ζητάμε από τους εθελοντές;
- Ποιες είναι οι ανάγκες
 - Ποιος είναι ο πληθυσμός - στόχος
 - Ποιους εθελοντές θέλουμε να κινητοποιήσουμε
 - Ποια είναι τα προσδοκώμενα οφέλη



1. Ανάδυση αιτήματος

- Αποτελέσματα έρευνας αναγκών
- Συμπληρωματική πλαισίωση προϋπαρχουσών υπηρεσιών
- Κλιμάκωση προβλήματος - ανάδυση κρίσης
- Προϋπάρχουσες εθελοντικές δράσεις



2. Καθορισμός σκοπού προγράμματος, επιλογή τύπου παρέμβασης και πληθυσμού – στόχου

- Σκοπός
- Πώς θα επιτευχθεί (τύπος παρέμβασης)
- Πληθυσμός - στόχος (χαρακτηριστικά, συνήθη προβλήματα, ποιες υπηρεσίες χρησιμοποιούν, ποιοι αποκλείονται)



3. Σχεδιασμός για επίλυση πρακτικών ζητημάτων

- Απαιτούμενος αριθμός εθελοντών
- Χώρος (διαθέσιμοι πόροι)
- Απαιτήσεις και διάρκεια εκπαίδευσης (βασικός προϋπολογισμός και χρονοδιάγραμμα)
- «Συμβόλαιο συνεργασίας» (για συντονιστή και για εθελοντές)

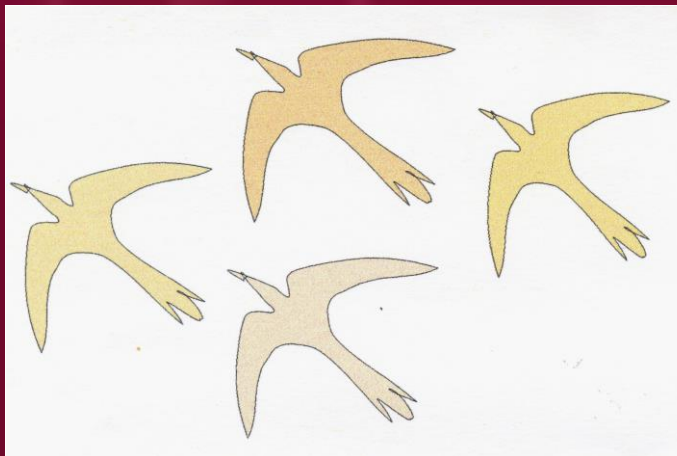


4. Κινητοποίηση εθελοντών

- Ποιες είναι οι προσδοκίες μας σύμφωνα με τους σκοπούς του προγράμματος
- Ποια είναι τα επιθυμητά χαρακτηριστικά
- Δίκτυα ενημέρωσης και διαφήμισης του προγράμματος



Υλικό κινητοποίησης



ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ από φοιτητές για φοιτητές

ΘΕΛΩ:

* να προσφέρω

* να εκπαιδευτώ ως εθελοντής - εθελόντρια σύμβουλος για να προσφέρω
ψυχοκοινωνική υποστήριξη στους συμφοιτητές μου

* να μάθω καινούργια πράγματα για τον εαυτό μου

* να εκπαιδευτώ να ακούω προσεκτικά, να ρωτάω σωστά, να προσφέρω έγκυρη
πληροφόρηση και να εξερευνώ εναλλακτικούς τρόπους σκέψης και δράσης

* να παρακολουθήσω 12 τρίωρες συναντήσεις και να πάρω βεβαίωση συμμετοχής

Γι' αυτό θα επικοινωνήσω με τη Γραμματεία του Εργαστηρίου
(Φιλοσοφική Σχολή, 5ος όροφος, γραφείο 511, τηλ. 210 7277 554,
καθημερινά 10.00 - 15.00) για να δηλώσω συμμετοχή ... **ΤΩΡΑ!**



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ
ΦΟΙΤΗΤΩΝ - ΤΟΜΕΑΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ - ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ
ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ



5. Επιλογή εθελοντών

- α) Τυπική επιλογή
- β) Θετική επιλογή
- γ) Αυτοεπιλογή
- Επιθυμητά χαρακτηριστικά (κοινωνικές δεξιότητες, ικανότητα επικοινωνίας)
 - Κίνητρο
 - Δέσμευση
 - Διαθεσιμότητα



6. Εκπαίδευση εθελοντών

- Βασικές δεξιότητες συμβουλευτικής και επικοινωνίας
- Βιωματικός χαρακτήρας
- Πρακτικά ζητήματα (αριθμός ωρών, πότε)



7. Εποπτεία

- Ατομική ή ομαδική
- Τακτικά χρονικά διαστήματα
- Ενδυνάμωση των εθελοντών στο ρόλο του συμβούλου ομοτίμων
- Πρόληψη συναισθηματικής εξουθένωσης εθελοντών
- Όρια και περιορισμοί - Παραπομπές



8. Αξιολόγηση παρέμβασης

- Εκπαίδευση
- Προσφερόμενου έργου
- Εμπειρίας



Εκπαίδευση εθελοντών

- Στόχος: ενδυνάμωση του κινήτρου και του ρόλου των εθελοντών μέσω της απόκτησης δεξιοτήτων
- Ύψος: Διαφοροποίηση από τη «γλώσσα» των ειδικών - Π.χ. όχι σιωπή ως στοιχειώδης ενθάρρυνση - παράφραση
- Έμφαση σε βασικές δεξιότητες συμβουλευτικής και επικοινωνίας
- Βιωματικός χαρακτήρας



Εκπαίδευση σε δεξιότητες συμβουλευτικής

Κατηγορίες	Εκπαιδευμένοι	Μη εκπαιδευμένοι	χ^2
<i>Δεξιότητες συμβουλευτικής</i>	(%)	(%)	
Αυτοαποκάλυψη	3,2	50,0	210,46***
Παράφραση	56,6	10,3	97,92***
Ανοικτές ερωτήσεις	71,2	40,4	71,73***
Κλειστές ερωτήσεις	63,2	29,5	52,15***
Κανονικοποίηση	49,9	28,8	20,42***
Παραπομπή	19,9	7,6	12,94***
Επίλυση προβλήματος	7,7	,0	11,99**
Ορισμός κύριου προβλήματος	8,1	,7	10,37**
Πληροφόρηση	6,1	1,4	5,35*
Πρακτική καθοδήγηση	65,1	63,7	,10
<i>Συμβουλευτική σχέση</i>			
Αποδοχή – σεβασμός	7,1	3,4	2,63
Ενσυναίσθηση	20,6	15,1	2,21
Ενδυνάμωση	21,4	24,7	,7

Σημείωση. $df = 1$, * = $p < .05$, ** = $p < .01$, *** = $p < .001$.



Έναρξη

- Εξήγηση του σκοπού της παρέμβασης
- Καθορισμός πρακτικών ζητημάτων (ώρα, δέσμευση, διάρκεια)
- Δομή (Αυτογνωσία, Βασικές Δεξιότητες, Παραπομπές)



Αυτογνωσία (Πώς μπορώ να γίνω καλός στο ρόλο του «συμβούλου»)

- **Στόχος:** Να κατανοήσει καλύτερα τον εαυτό του (Ποιος είναι σαν άνθρωπος, πως σκέφτεται και πως αντιδρά στις διαπροσωπικές σχέσεις του)
- **Προσωπικές μεροληψίες** (ποιες είναι οι πεποιθήσεις του και πως ενδέχεται να τον επηρεάσουν στην προσπάθεια υποστήριξης του βοηθούμενου)



Προτεινόμενη άσκηση

- : «Τι θα σου συνέβαινε αν...;»
- Τι θα σκεφτόσουν, πώς θα αισθανόσουν και τι θα έκανες στην ακόλουθη κατάσταση;
- *Η Ματίνα ονειρευόταν να συνδυάσει την αγάπη της για το σχέδιο με την αγάπη της για την τεχνολογία. Πάντα ήταν καλή μαθήτριά και τώρα που πλησιάζει η στιγμή να επιλέξει τη σχολή που θέλει να φοιτήσει, είναι σίγουρη ότι ξέρει ακριβώς ποια είναι αυτή. Η σχολή ωστόσο είναι σε νησί. Η Ματίνα είναι ζευγάρι με το Νίκο εδώ και ένα χρόνο περίπου. Τον αγαπά πολύ και εκείνος το ίδιο. Κάνουν όνειρα για τη φοιτητική τους ζωή μαζί. Τους τελευταίους μήνες ο Νίκος έχει αρχίσει ξεκάθαρα να είναι αρνητικός στο ενδεχόμενο να φύγει η Ματίνα στο νησί για να σπουδάσει. Υποστηρίζει ότι η απόσταση θα τους χωρίσει. Της προτείνει να δηλώσει άλλες σχολές στην Αθήνα για να είναι μαζί. Οι σχολές αυτές είναι καλές και πλησιάζουν αρκετά σε αυτό που θέλει η Ματίνα να σπουδάσει, αλλά δεν είναι το όνειρό της. Όσο ο καιρός πλησιάζει, τόσο πιο μπερδεμένη νιώθει.*



Προτεινόμενη άσκηση

Ο «ιδανικός» σύμβουλος

- Προσπάθησε να θυμηθείς μια περίοδο της ζωής σου που κάτι σε δυσκόλεψε, σε άγχωσε ή σε έκανε αισθανθείς μπερδεμένος. Προσπάθησε να θυμηθείς την κατάσταση στην οποία βρισκόσουν και πως αισθανόσουν. Στη συνέχεια, προσπάθησε να θυμηθείς το πρόσωπο στο οποίο ανέτρεξες για βοήθεια.
- Στη συνέχεια, απάντησε στα παρακάτω ερωτήματα:
 - Πώς πήρες την απόφαση να μιλήσεις στο συγκεκριμένο άνθρωπο; Πώς είναι σαν άνθρωπος;
 - Ποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ή της συμπεριφοράς του βρήκες ιδιαίτερα βοηθητικά;
 - Τι είπε ή τι έκανε και σε διευκόλυνε να χαλαρώσεις και να του εκμυστηρευτείς το πρόβλημά σου;
- Αφού καταγράψεις τις απαντήσεις σου, στη συνέχεια στην ομάδα συζητήστε τις σκέψεις σας.



Βασικές αρχές συμβουλευτικής

- Παροχή συμβουλών - καθοδήγηση
- Πλαίσιο (και χώρος) - δεξιότητες (αθεωρητικό)
- Πλάνο κατανόησης ατόμου και ζητήματος (όχι προσπάθεια για λύση το συντομότερο δυνατόν)
- Έμφαση στο θετικό (γοητεία του αρνητικού)
- Όχι «απαντήσεις» και «συμπάθεια» αλλά συναισθηματική κατανόηση και επιρροή (ισότητα και συνεργασία)
- Ενσυναίσθηση (empathy - sympathy)
- Σεβασμός (αποδοχή)
- Γνησιότητα (αυθεντικότητα)



Ενεργός ακρόαση

- Ενεργητική ακρόαση
 - *Ενθάρρυνση να μιλήσει*
 - *Αίσθηση ότι όντως «ακούγεται»*
- Δεξιότητες ακρόασης
 - *Βλεμματική επαφή (διαλείμματα)*
 - *Γλώσσα του σώματος (προσωπικό στυλ)*
 - *Φωνητικό ύφος*
 - *Λεκτική ακολουθία (ποτέ νέα θέματα, ένα θέμα, για τον άλλο)*
- Ειδικά ζητήματα
 - *Ανατροφοδότηση από συμβουλευόμενο*
 - *Κοινωνικές και Εθνικές ομάδες*
 - *Φυσικότητα - ποικιλία*
 - *Υπερβολική ανάληψη ευθυνών*
 - *«Μόλυνση κίνησης»*



Ερωτήσεις

- Διερεύνηση ενός ζητήματος
 - Οριζόντια = πληροφορίες, Κάθετη = βάθος
- Αποφεύγονται
 - Πολύ προσωπικές ερωτήσεις για λόγους περιέργειας
 - Μακροσκελείς και σύνθετες ερωτήσεις
 - Ερωτήσεις αιτιολόγησης («Γιατί;») που είναι διαφορετικές από τις ερωτήσεις διερεύνησης (επίσης «Γιατί;»)
 - δημιουργούν αμυντική στάση
 - υπονοούν ότι ο βοηθούμενος θα πρέπει να γνωρίζει



Κλειστές ερωτήσεις

- Συγκεκριμένες πληροφορίες - σύντομες απαντήσεις
- Ενοχλητικό όταν είναι απανωτές (ανάκριση)
- Μπορεί να είναι έμμεσες συμβουλές ή κατευθυντικές:
 - «Έχεις δοκιμάσει να...»
 - «Πότε θα το πεις στους γονείς σου;»
- Χρήσιμες για:
 - Επαλήθευση («Θες να συνεχίσεις στο Παν/μιο; Σωστά;»)
 - Διευκρίνηση («Ήταν απόφασή σου να χωρίσετε;»)



Ανοικτές ερωτήσεις

- Έναρξη συζήτησης
- Ενθάρρυνση για ομιλία χωρίς να αισθανθεί αμυντικά
 - «*Τι εννοείς λέγοντας ότι...;*»
 - «*Πώς αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή;*»
- Παρέμβαση (εναλλακτική οπτική)
 - «*Τι θα ήθελες να είχε συμβεί;*»
 - «*Πώς θα ήταν αν γινόταν όπως το ήθελες;*»
 - «*Τι άλλες επιλογές έχεις;*»



Παράφραση

- Σύντομη, διερευνητική δήλωση που αντανακλά την ουσία ενός λεκτικού μηνύματος
- Δείχνει ότι ακούμε, συγκεκριμενοποιεί, έλεγχος αντίληψης
- Διερευνητική διατύπωση
- Εισαγωγικές φράσεις:
 - *Με άλλα λόγια / Μου φαίνεται ότι σε ακούω να μου λες*
 - *Για να δω αν κατάλαβα σωστά*
- Να μη χρησιμοποιούνται:
 - *Δε γίνεσαι κατανοητός*
 - *Δε με βοηθάς*
- Παρέμβαση:
 - *Όχι δικές μας υποθέσεις*
 - *Πάντα εμπεριέχει συμμετοχή και καθοδήγηση*
- Δεν είναι υποχρεωτικό να είμαστε σίγουροι - ανατροφοδότηση



Αντανάκλαση

- Αντανάκλαση συναισθημάτων ή σκέψεων
- Επιλεκτική προσοχή στο συναίσθημα ή στο περιεχόμενο
- Μπορεί να έχει και το χαρακτήρα ανατροφοδότησης μη λεκτικών ενδείξεων



Περίληψη

- Ανακεφαλαίωση, σύμπτυξη ουσίας - κεντρικού νοήματος λεγομένων
- Όχι έκφραση με άλλο τρόπο, αλλά συγκέντρωση και ανάδειξη
- Αφορά σε όλη τη συνεδρία ή ένα μέρος αυτής
- Δείχνουμε ότι έχουμε ακούσει και καταλάβει και μπορούμε να επαναλάβουμε
- Όχι δικά μας συμπεράσματα και υποθέσεις
- Χρήσιμη:
 - *Σύνδεση με προηγούμενη συνεδρία*
 - *Ομαλή μετάβαση από θέμα σε θέμα*
 - *Κλείσιμο συνεδρίας*
 - *Ανασκόπηση σειράς συνεδριών - πορείας*



Εστίαση

- Τι θα κάνει στη συνέχεια ο συνομιλητής μας
- Είδη (χρειάζονται όλα) - περισσότερες μεικτές:
 - *Εστίαση στον πελάτη*
 - Τι σκέφτεται ο πελάτης και πώς αισθάνεται
 - «Φαίνεται ότι έχεις πολύ άγχος για το αν θα συνεχίσεις τις σπουδές σου στο εξωτερικό. Θες να μου μιλήσεις λίγο για τα συναισθήματά σου;»
 - *Εστίαση στο πρόβλημα - στο θέμα*
 - *Το πρόβλημα - το ζήτημα*
 - «Μπορείς να μου μιλήσεις περισσότερο για την επιλογή σου να σπουδάσεις στο συγκεκριμένο πανεπιστήμιο;»
 - *Δεν εκπαιδεύουμε σε θέματα συμβουλευτικής σχέσης:*
 - *Στο βοηθό*
 - *Αμοιβαία*
 - *Εντάσσουμε ειδικές εστιάσεις στο πρόβλημα:*
 - *Σε άλλα πρόσωπα*
 - *Πολιτιστική, περιβαλλοντική, πλαισίου*



Καθοδήγηση

- Καθοδήγηση
- Κατάλληλη λεκτική και μη λεκτική έκφραση: αποτελεσματικότητα
- Σαφής & συγκεκριμένη
- Έλεγχος αν έγινε κατανοητή



Αυτοαποκάλυψη

- Αυτοαποκάλυψη
- Μοίρασμα προσωπικών αντιλήψεων και εμπειριών με πελάτη
- Αρχές: γνησιότητα, συνάφεια, ενεστώτας χρόνος, έλεγχος



Αναπλαισίωση

- Επαναπροσδιορισμός της «πραγματικότητας» από μία νέα οπτική
- Δημιουργικότητα - κάτι νέο από κάτι που ήδη υπάρχει
- Δύσκολο να αλλάξει κανείς τον παγιωμένο τρόπο που βλέπει κάτι
- Δεν εκπαιδεύουμε στην ερμηνεία (ούτε επιφανειακή)



Δεξιότητες που εξαιρούνται τελείως

- Αντιμετώπιση
- Λογικές συνέπειες
- Ενσωματώνονται στην επίλυση προβλήματος



Βασική βιβλιογραφία

- Ivey A.E., & Gluckstern, N.B. (1999). Συμβουλευτική: Μέθοδος Πρακτικής Προσέγγισης. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα (Μετάφραση - Επιμέλεια Μ. Μαλικιώση - Λοϊζου, Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1984).
- Ivey A.E., Gluckstern, N.B., & Bradford-Ivey, M. (1999). Συμβουλευτική: Βασικές Δεξιότητες Επιρροής. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα (Μετάφραση - Επιμέλεια Μ. Μαλικιώση - Λοϊζου, Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1984).
- Nelson-Jones, R. (2009). Βασικές δεξιότητες συμβουλευτικής: Ένα εγχειρίδιο για βοηθούς. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο (Επιστημονική Επιμέλεια Μ. Μαλικιώση - Λοϊζου, Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 2008).



από Ομότιμος Συντονιστής...

Συντονισμός:
ΕΟΠΠΕΠ

↕
Ομότιμοι:
Σύμβουλοι

→ | Σενάριο Α' | Σενάριο Β'
| Συντονισμός: | Συντονισμός:
| Σύμβουλοι | Σύμβουλοι

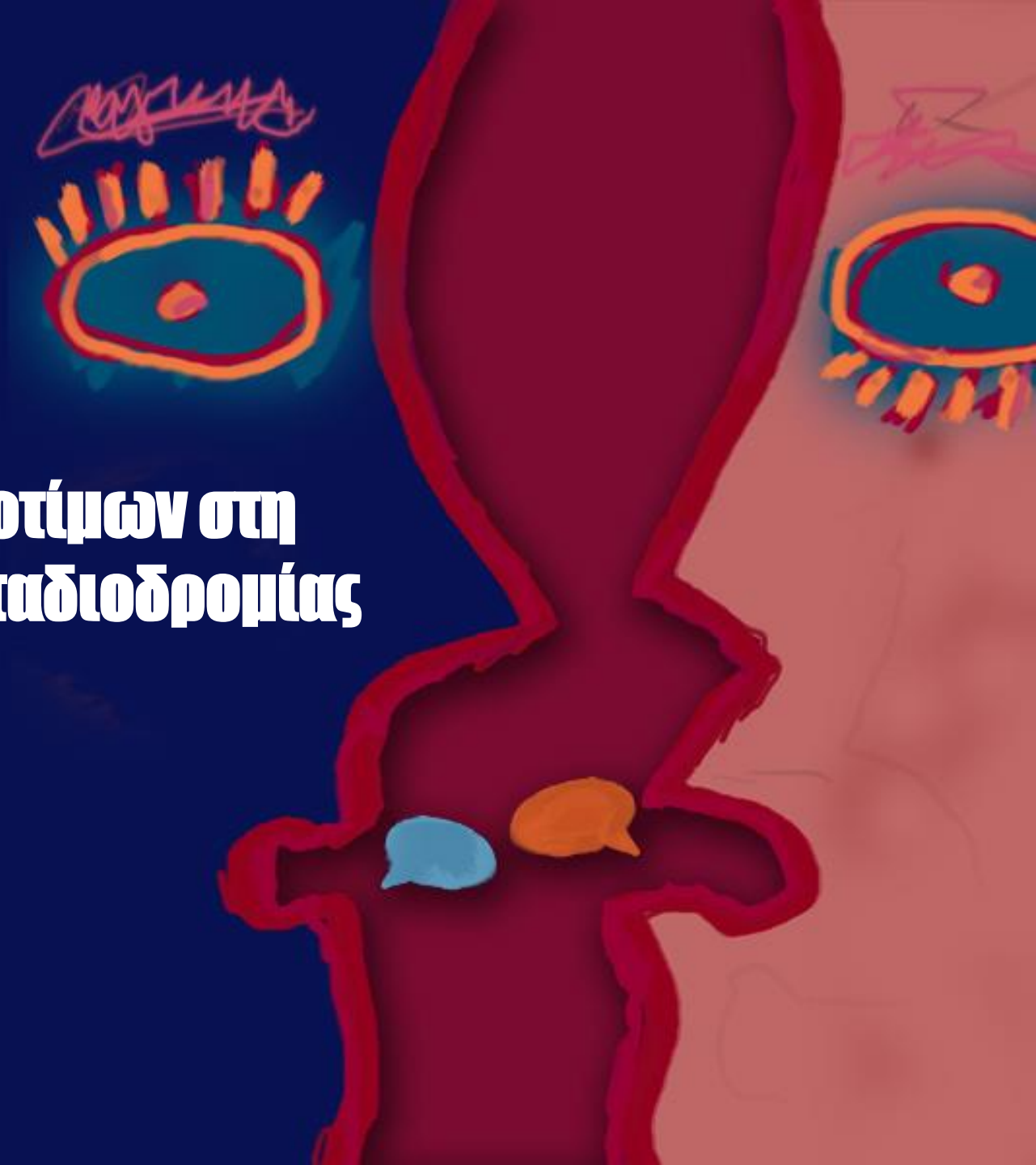
↕
Ομότιμοι:
Μαθητές
Φοιτητές
Άνεργοι

↕
Ομότιμοι:
Εκπαιδευτικοί
Στελέχη

→ Συντονισμός:
Εκπαιδευτικοί
Στελέχη

↕
Ομότιμοι:
Μαθητές
Φοιτητές
Άνεργοι

Υποστήριξη Ομοτίμων στη Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας





Για μαθητές και για φοιτητές

- Αυτογνωσία (ποιος είμαι, τι με κινητοποιεί, τι θέλω να γίνω;)
- Διερεύνηση επιλογών
- Διαμόρφωση επιλογής και πλάνο υλοποίησης



Διαχείριση προβλημάτων

- Προσωπικές σχέσεις (φιλίες, ερωτικές σχέσεις)
- Χώρος και χρόνος
- Ενημερωμένη συγκατάθεση γονέων



Για ανέργους

- Στόχος:
 - Συναισθηματική υποστήριξη
 - Μείωση του αισθήματος μοναξιάς και απομόνωσης
 - Ελπίδα στη δυνατότητα επίλυσης του προβλήματος
- Έμφαση στην επίλυση προβλημάτων και στη διερεύνηση εναλλακτικών
- Πρακτική καθοδήγηση μέσω κοινών εμπειριών
- Κοινωνική δικτύωση και διασύνδεση με την κοινότητα

Ειδικά για απολυμένους:

- Παρέμβαση με τη μορφή της επεξεργασίας του πένθους και της απώλειας («Όταν χάνεις τη δουλειά σου, είναι σαν να χάνεις κάποιον που αγαπάς»)
- Επεξεργασία άρνησης, θυμού, θλίψης, διαπραγμάτευσης με στόχο την αποδοχή
- Ομαδική παρέμβαση με συντονιστή σύμβουλο σταδιοδρομίας
- Προτείνεται η άμεση διασύνδεση με την κοινότητα και την αγορά εργασίας ακόμα και με τη μορφή εθελοντικής εργασίας
- Να ανακτηθεί η πίστη στον εαυτό και τις ικανότητές τους ώστε να αξιοποιήσουν τα προσόντα τους και τις δεξιότητές τους
- Επιστροφή στην ενεργητική αναζήτηση εργασίας και τη διαχείριση ματαιώσεων
- Πρότυπα για άλλους που βρίσκονται στην ίδια θέση



Αυτοφροντίδα – Πρόληψη εξουθένωσης

Να νοιάζεσαι και να φροντίζεις τον εαυτό σου:

- 1. Να είσαι ευγενικός με τον εαυτό σου - Να του υπενθυμίζεις ότι έχει αναλάβει το ρόλο του συμβούλου ομηλίκων και όχι του ρόλο του θαυματοποιού!
- 2. Λάβε υποστήριξη το δικό σου κοινωνικό δίκτυο - φίλοι, συγγενείς, συμμαθητές κ.λπ.
- 3. Όταν μπορείς και το έχεις ανάγκη, κάνε μικρές αλλαγές στο πρόγραμμα και την καθημερινότητά σου.
- 4. Μάθε και εκπαιδεύσου σε τεχνικές χαλάρωσης.
- 5. Να ενθαρρύνεις και να επιβραβεύεις τον εαυτό σου για όλη την προσπάθεια που καταβάλλεις καθημερινά.
- 6. Να θυμάσαι ότι δεν μπορείς να αλλάξεις κανένα άνθρωπο.
- 7. Κάθε μέρα να εστιάζεις την προσοχή σου σε κάτι καλό που έκανες ή που σου συνέβη.
- 8. Διασφάλισε ότι τρως υγιεινά και ισορροπημένα, γυμνάζεσαι τακτικά, ξεκουράζεσαι και κοιμάσαι αρκετά.
- 9. Να κάνεις μικρά διαλείμματα από την καθημερινότητα, ακόμα κι αν χρειάζεται να τα προγραμματίζεις. Φρόντισε σε αυτά τα διαλείμματα να χαλαρώνεις και να περνάς όμορφα.



Διαρκής ενδυνάμωση και ενίσχυση των εθελοντών

- Αναγνώριση του έργου με τη συμπεριφορά μας
- Βεβαίωση συμμετοχής, συστατικές επιστολές
- Διοργάνωση εκδήλωσης - γιορτής
- Προβολή έργου (μέσα μαζικής ενημέρωσης, συνέδρια, ημερίδες)
- Αναβάθμιση του ρόλου τους (συμμετοχή στην κινητοποίηση, την εκπαίδευση ή/και την εποπτεία νέων εθελοντών)



Από συμβούλους για συμβούλους

- Οργανωμένη ομάδα επαγγελματιών με κοινά χαρακτηριστικά (γνώσεις, μορφωτικό επίπεδο, εργασιακή εμπειρία)
- Δεν υπάρχει αρχηγός
- Τακτικές συναντήσεις με στόχο να συζητηθούν:
 - Επαγγελματικές προκλήσεις
 - Δύσκολες περιπτώσεις
 - Ηθικά διλλήματα
 - Νέες προσεγγίσεις και επιστημονικές εξελίξεις
 - Θέματα αυτογνωσίας



Στόχοι

- Δυνατότητα για εποπτεία που βελτιώνει τις παρεχόμενες υπηρεσίες στους βοηθούμενους
- Αμοιβαιότητα στη διαδικασία της μάθησης μέσα από την ανταλλαγή εμπειριών και γνώσεων
- Αυτοαξιολόγηση και αυτογνωσία
- Ενίσχυση του ατόμου στον επαγγελματικό ρόλο του
- Εκπαίδευση, επίλυση προβλημάτων και υποστήριξη



Οφέλη

- Διασύνδεση και δημιουργία υποστηρικτικού δικτύου
- Διαμόρφωση και εξέλιξη της επαγγελματικής ταυτότητας
- Πρακτική σε δεξιότητες (παιχνίδια ρόλων, δεξιότητες συμβουλευτικής, επίλυση προβλημάτων)
- Συνοχή και υποστήριξη
- Αλληλεπίδραση και επικοινωνία (μείωση της κοινωνικής απομόνωσης)
- Έλλειψη «παιχνιδιών» εξουσίας
- Βελτίωση αυτοαποτελεσματικότητας, ενίσχυση της αυτοεκτίμησης
- Πρόληψη συναισθηματικής εξουθένωσης (ειδικά σε απαιτητικούς επαγγελματικούς χώρους ή συνθήκες)



Εφαρμογή

- **Μέλη**
 - *Συνέντευξη*
 - *Αριθμός μελών*
- **Συμβόλαιο (χρόνος, χώρος, συμμετοχή, εμπιστευτικότητα και απόρρητο)**
- **Εναλλαγή στο ρόλο του συντονιστή**
- **Δομή**
- **Αξιολόγηση**



Προκλήσεις και δυσκολίες

- Προβλήματα επικοινωνίας (σιωπή ή μονοπώληση της συζήτησης, αντιπάθεια μεταξύ των μελών)
- Διατήρηση του στόχου
- Μη τήρηση του συμβολαίου
- Ντροπή ή ενοχή



Παράγοντες επιτυχίας

- Ισότητα
- Δομή
- Υποστήριξη
- Δέσμευση στο συμβόλαιο συνεργασίας
- Ανάληψη πρωτοβουλίας και ευθύνης

χρωσταω πολλά μαθηματα...

Παρ, 29/06/2012 - 13:26 — giwrgos22

παρακολουθώ εδώ και αρκετό καιρό το forum και μπορώ να πω ότι είναι πολύ ενδιαφέρον διότι αναλύονται διάφορα θέματα που τα συναντάμε λίγο πολύ όλοι μας σε καθημερινή βάση...μόλις σήμερα τελείωσε η εξεταστική (κατά την διάρκεια της οποίας δεν στρώθηκα πάλι) και το πρόβλημα μου είναι το εξής ..χρωστάω πολλά μαθήματα(δεν διάβαζα,δεν πήγαινα σε εξεταστικές και διάφορα άλλα και έτσι φτάσαμε σε αυτό το σημείο)...και πλέον είμαι επί πτυχίω...τα 4 ακαδημαϊκά έτη τελειώσανε....αλλά έχω πει στους γονείς μου μια τελείως διαφορετική πραγματικότητα...ότι δηλαδή χρωστάω πολύ λίγα..πραγματικά συνειδητοποιώ ότι τα ψέματα τελειώσανε...έχω σκοπό το καλοκαίρι να στρωθώ για να περάσω άσο το δυνατόν περισσότερα μαθήματα αλλά και πάλι σίγουρα θα μείνει κάποιος αριθμός...χρωστάω κάπου στα 25 και τους έχω πει 4-5...βέβαια είναι και τα καινούργιαδεν ξέρω τι να κάνω πραγματικά...έχω απελπιστεί...να τους πω την αλήθεια το βλέπω χλωμό γιατί θα γίνει χαμός...και με το δίκιο τους..πραγματικά δεν ξέρω τι να κάνω...κάθε βοήθεια καλοδεχούμενη..(σπουδάζω σε μια υψηλόβαθμη σχολή)

Παρ, 29/06/2012 - 14:29 — nicos

arxise siga siga na

arxise siga siga na diavazeis. th mia mera mia
protash, thn allh mera mia paragrafo, klp klp.

pare shmeiwseis apo symfoithtes gia to
septemvrh. parakolou8a tis paradwseis kai
dine vash sta sos. auta vazoun synh8ws stis
e3etaseis.

h alh8eia einai pws an afhseis tosa ma8hmata,
ta pragmata den einai eukola. se ka8e
periptwsh oti egine egine. koita apo dw kai
pera na mpeis siga siga se ena ry8mo, alliws
par' to apofash kai stamata. de 8a sou
kwpsoun kai to kefali.

Καλησπερα

Καλησπερα Γιωργο,

διαβάζοντας το μήνυμά σου μου ήρθαν στο μυαλό πολλοί συμφοιτητές και φίλοι από το παρελθόν που αντιμετώπισαν την ίδια κατάσταση με εσένα. Το να χρωστάει κανείς αρκετά μαθήματα μετά το 4ο έτος είναι ένα αρκετά συνηθισμένο φαινόμενο είτε επειδή οι φοιτητές δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στη λογική του πανεπιστημίου, είτε επειδή έχουν κουραστεί τα χρόνια του σχολείου, είτε επειδή βρίσκονται σε μια ηλικία που θέλουν να ζήσουν νέες εμπειρίες και έτσι δεν ασχολούνται ιδιαίτερα με το διαβάσμα. Παρόλα αυτά δεν είναι καθόλου αργά να ξεκινήσεις σιγά σιγά το διαβάσμα, να οργανώσεις το χρόνο σου και να διαβάζεις ένα ή δύο μήνες πριν την εξεταστική λίγες ώρες την ημέρα και να δίνεις σε κάθε εξεταστική όσα μαθήματα σου φαίνονται πιο εύκολα για να τα περάσεις ή για να τα δώσεις μαζί, θέτοντας έναν ρεαλιστικό αριθμό μαθημάτων που θα δίνεις σε κάθε εξεταστική πχ μέχρι 5 κάθε φορά. Θα σε διευκόλυνε κάτι τέτοιο; Έτσι και θα "φευγουν" τα μαθήματα και εσύ θα τα διαβάζεις με άνεση χρόνου κάνοντας παράλληλα και άλλα πράγματα. Οι γονείς σου βλέποντας σε να ασχολείσαι με τη σχολή πιθανό να μην απογοητευθούν ακόμα και αν αργήσεις να τελειώσεις λίγο. Ίσως θα ήταν καλό να κάνεις μια συζήτηση μαζί τους και να τους ενημερώνες ότι ίσως καθυστερήσεις ένα μικρό χρονικό διάστημα, διαβεβαιώνοντας τους όμως ότι θα προσπαθήσεις όσο μπορείς. Νιώθεις όμως έτοιμος για κάτι τέτοιο; Για να προσπαθήσεις να τελειώσεις τη σχολή σου σε ένα ευλόγο χρονικό διάστημα; Πριν μάλιστα το ανακοινώσεις και στους γονείς σου;

Σαββίδου Εύα

Διαχειρίστρια φόρουμ συζητήσεων

Αγαπητέ

Αγαπητέ φίλε..ο

να ξερες ποσο σε νιώθω! μόλις πριν λίγους μήνες κατάφερα και τελείωσα τη σχολή μου με μόνο ένα χρόνο καθυστέρηση(κάτι που φάνταζε ανέλπιστο). Μπήκα στο τέταρτο έτος χρωστώντας (κάθεσαι?) 40μαθήματα! Εκει πήρα μπρος και ευτυχώς πέρασα τα περισσότερα του έτους και έμειναν τα άπειρα χρωστούμενα. Στους δικούς μου είπα ότι χρώσταγα γύρω στα 20. το πρώτο που πρέπει να κάνεις είναι α φτιάξεις ενα πιο αληθινό σενάριο για τους δικούς σου. 4 μαθήματα είναι ιδιαίτερα ιλιγα για την καθυστέρηση που θα έχεις.η ειλικρίνεια(έστω και λίγο ωραιοποιημένη είναι καλύτερη από ένα τόσο φανερό ψέμμα).και μετά ένα μεγάλο στοίχημα με σένα. πήγαινε το Σεπτέμβρη και στόχευσε σε εαρινά μαθήματα για να τα ξεφορτωθείς. άσε τα χειμερινά για φλεβάρη. Στοίχημα ότι μέχρι του χρόνου θα έχεις μείνει με λιγότερα από δεκα. (διάβασμα και υπομονη). μετά η τελική ευθεία θα σε κάνει.να πάρεις φόρα για να κρατήσεις το πτυχίο σου.

1 χρόνος είναι κάτι που όλοι οι φοιτητές λίγο πολύ κάνουμε παραπάνω. Μια ειλικρινής συζήτηση θα σ βγάλει ένα διπλό άγχος από πάνω σου.

Όσο για διάβασμα..?Φρούτα, χυμοί,μουσικούλα και καλές σημειώσεις.Έστω και 3 ώρες πριν πας για μπάνιο θα σ βγάλουν ύλη.Όλα γίνονται!Ακου και την πεπειραμένη..

περιμένω νέα σου..Good luck!

Σαβ, 07/07/2012 - 12:01 — giwrgos22

sas eucharistw polu gia ton

sas eucharistw polu gia ton xrono sas kai thn apantsh sas..h

alitheia einai oti h prooptiki tou na dinw 5 mathimata opws eipate

se kathe exetastiki den einai efikti..kai auto gt me auta ta

xrwstoumena prepei na dinw sxedon ta panta apo edw kai pera

wste na exw kai mia analogi epituxia....oson anafora gia ton xrono

prin thn exetastiki pou apaiteitai thelontas kai mh me to pou

katevw sto nhsi mou tha arxistw diavasma...kalws h kakws prepei

na to kanw pia..alla kai pali to oti egw tha afierwsw apeiro xrono

den mou egguatai kaneis oti tha perasw ta mathimata pou

thelw..kai auto gt exw stoxo na perasw toulaxiston 10...kai as

akoustei kapws paradoxo....panta omws iparxei o astathmitos

paragontas... ..stous goneis mou exw idi pei oti den einai eukolo na

teleiwseis sta 4 xronia akriwsws auth thn sxoli alla mou lene oti sto

epomeno examhno prepei...diladi ksafnika vriskomai upo

piesi...pragmatika exw oli thn kali diathesi na afierwsw xrono na

perasw mathimata alla me tetoio arithmo den mporw na elpizw

oti tha teleiwsw se 2 exetastikes apo twra..pragmatika exw

apelpistei..!!!

anabella se eucharistw polu

anabella se eucharistw polu gia thn apantsh sou...opws vlepw kai apo to keimeno eisai kai esu pathousa.....en pasei periptwsei..sigxarthria gia to ptuxio sou kai gia thn prospatheia pou ekanes....tha simfonisw mazi sou oti mia wraioipoihmeni alitheia einai polu kaluteri apo ena aprokalupto psema...to thema omws ksereis poio einai?oti otan tous pw oti xrostaw panw apo enan sugekrimeno arithmo arxizei h gkrinia....(oxi oti exoune adiko)...an diavaza kai katevala mia tupiki prospatheia twra tha xrwstousa ta misa....prin apo ligo me pire tilefwno o mpampas mou...kai me rwthse pws pige h exetastiki...tou eipa oti itan duskola..kai mou leei posa xrwstas apo ta proigoumena eth..otan tou eipa 4-5 mou leei oti einai polla kai oti den paw kala kai tetoia..diladi otan den exeis thn sthriksi anagazesai na peis pse mata.....diladi akoma kai alitheia na itan auta pou elega(oti xrostaw 4-5)tha tous fainontousan polla..isws epeidh eixane sinithisei apo to sxoleio pou imouna panta aristos ...alla to panepisthmio einai mia teliws diaforetiki pragmatikotita.....pragmatika exw apelpistei...den kserw ti na kanw kai ti na pw...exw oli thn kali diathesi na perasw polla mathimata...ton septemvri exw valei stoixhma 10 ...kai eimai sigouros oti me ligh tuxi mporw na ftasw tou xronou na xrostaw kapou 10..ola aua panta me prospatheia programma kai ta sxetika..kai pali omws pote den ksereis..iparxei o astathmitos paragontas.....suggnwmi gia to megalo keimeno kai elpizw na mhn kourasa..alla arxizw kai agxwnomai toso polu kai den vlepw tipota thetiko..kala gia kalokairi oute logos...etsi opws ta kaname..eucharistw gia ton xrono sou kai pali.....:))!!

Σαβ, 07/07/2012 - 22:14 — κερασι.

Επειδη οι

Επειδη οι γονεις ενδιαφεροντε για τα λεφτα,
θα μπορουσες να προτεινεις να γυρισεις στο
μερος που καταγεσαι και να πηγαινεις να
δινεις μονο. Ετσι κ να καθυστερησεις
τουλαχιστον δε τους επιβαρυνεις οικονομικα.
Καποιος φιλος σου μπορει να σε βοηθησει με
σημεισεις κλπ. Κατα τ αλλα τι να κανουμε? Να
σου παρουν το κεφαλι επειδη καθυστερεις?
Αμα δε τους επιβαρυνεις οικονομικα πιστευω
θα το δεχτουν. Επισης αν δε σε νοιαζουν οι
βαθμοι μπορεις να τα περασεις μαζικα.

Σε διαβάζω

Σε διαβάζω πολύυυυ αγχωμένο!! Κατά πρώτον δε κουράζεις καθόλου....! Ως συνομήλικοι σε νιώθουμε όλοι πιστεύω αρκετά!! Αν σε βοηθάει να μας τα λες γράφε μου και ολόκληρα κείμενα εμένα δε με πειράζει κθλ :)

Αντιλαμβάνομαι πόσο πιεσμένο σε κάνει να αισθάνεσαι το γεγονός ότι δεν αισθάνεσαι στήριξη...και εγώ ήμουν η καλή μαθήτρια στο σχολείο και οι δικοί μου είχαν τις ίδιες απαιτήσεις...όμως το πανεπιστήμιο και δη το ελληνικό που δε μας πιέζει και ιδιαίτερα ως σύστημα αλλάζει λίγο τα πράγματα.. οι περισσότεροι κάνουμε μια κοιλία ασχολούμαστε με την κοινωνική ζωή, τα ξενύχτια και τις παρέες και φτήνουμε λίγο τα μαθήματα...είναι ίδιον της μεταεφηβικής μας ηλικίας..μην κατηγορείς τον εαυτό σου καθώς ότι έγινε έγινε...οι γονείς σίγουρα το λένε για το καλό σου αλλά θα τους έρθει ο ουρανός σφοντύλι αν δε μάθουν την αλήθεια...στη τελική θα γίνει ένας καβγάς αλλά εσύ θα σαι ειλικρινής και καλά στη συνείδησή σου... εφόσον έχεις καλή διάθεση και φαίνεται αυτό από τα λεγόμενά σου εγώ είμαι σίγουρη πως θα τα καταφέρεις...πιστεψέ με όλα γίνονται...ΘΑΡΡΟΣ ΚΑΙ ΠΙΣΤΗ ΣΕ ΕΣΕΝΑ!!!

Μοιράζομαι μαζί σου το μότο μου για τη ζωή όπως τη βλέπω προσωπικά

Believe.Conceive.Achieve.

Winners never quit, quitters never win.

Καλόοο διάβασμα,καλή προσπάθεια και ότι θες στη διάθεσή σου!

Τρι, 17/07/2012 - 17:22 — ΕΣ

Καλησπέρα και

Καλησπέρα και πάλι..

Όπως λοιπόν έχουν έρθει τα πράγματα ίσως
λοιπόν να ήταν καλό να αρχίσεις να σκέφτεσαι
να κάνετε μία ειλικρινή συζήτηση με τους
γονείς σου και να ξεκινήσεις εντατικό
διάβασμα -όπως λες ότι θα κάνεις άλλωστε-
θέτοντας πάντα όμως ρεαλιστικούς στόχους
για να μην απογοητεύεσαι σε περίπτωση που
δεν έρχονται τα επιθυμητά αποτελέσματα.
Υπάρχει κάτι άλλο που σκέφτεσαι να κάνεις
διαφορετικό; Αρχικά τι σκέφτεσαι να πεις
στους γονείς σου; Επίσης, τι σε κάνει να
αισθάνεσαι ότι θα δίνεις τα μαθήματά σου και
δεν θα περνάς; Τουλάχιστον διαβάζοντας και
δίνοντας τα θα ξέρεις ότι έχεις τουλάχιστον
προσπαθήσει και την επόμενη φορά σίγουρα
θα περάσεις - αλλά γιατί όχι και με την πρώτη;

Σαββίδου Εύα

Διαχειρίστρια φόρουμ συζητήσεων