



Co-funded by
the European Union



Πρόγραμμα Σπουδών για Συμβούλους Σταδιοδρομίας



Πρόγραμμα Σπουδών για Συμβούλους Σταδιοδρομίας

AccessCareer
Ενίσχυση της πρόσβασης χωρίς αποκλεισμούς στη συμβουλευτική
σταδιοδρομίας
2024-1-ES01-KA220-ADU-000254803

AccessCareer

Enhancing Πρόσβαση χωρίς αποκλεισμούς στη Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας
2024-1-ES01-KA220-ADU-000254803

Πρόγραμμα Σπουδών Για Σύμβουλους Σταδιοδρομίας



HEADWAY



Co-funded by
the European Union

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η

Πίνακας περιεχομένων

Συνοπτική παρουσίαση	3
Ενότητα 0. Πρακτικά εργαλεία για συμβούλους σταδιοδρομίας	4
Ενότητα 1. Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις προκαταλήψεις και συμβουλευτική σταδιοδρομίας χωρίς αποκλεισμούς	11
Ενότητα 2. Εξατομικευμένη καθοδήγηση	27
Ενότητα 3. Τάσεις της αγοράς εργασίας	39
Ενότητα 4. Αυτοδιαχείριση καριέρας	51
Ενότητα 5. Ψηφιακά Εργαλεία Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού	65
Ενότητα 6. Ηθική & Επαγγελματική Συμπεριφορά	79
Ενότητα 7. Διαχείριση Άγχους & Πρόληψη Επαγγελματικής Εξουθένωσης	90
Ενότητα 8. Δεξιότητες Ζωής, Βασικές Ικανότητες & Αυτενέργεια	105

Συνοπτική παρουσίαση

Το **Access Career** είναι ένα έργο Erasmus+ αφιερωμένο στη βελτίωση της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας για κοινωνικά μειονεκτούντα άτομα, συμπεριλαμβανομένων των μεταναστών, των μακροχρόνια ανέργων, των γυναικών που επιστρέφουν στην εργασία και των ατόμων με αναπηρία. Το έργο ενισχύει τις δεξιότητες των συμβούλων σταδιοδρομίας, προωθεί την αυτοδιαχείριση της σταδιοδρομίας και συνδέει τις υπηρεσίες προσανατολισμού με τις ανάγκες της αγοράς εργασίας.

Μέσω εξατομικευμένης εκπαίδευσης, ψηφιακών πόρων και ευκαιριών δικτύωσης, το Access Career δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να πλοηγηθούν στην καριέρα τους, ενώ παράλληλα ενθαρρύνει τη συμπερίληψη στην απασχόληση. Το έργο αναπτύσσει επίσης καινοτόμα εργαλεία, εκστρατείες ευαισθητοποίησης και συστάσεις πολιτικής για να εξασφαλίσει μακροπρόθεσμο αντίκτυπο και προσβασιμότητα για όλους.

Αυτό το πρόγραμμα σπουδών έχει σχεδιαστεί για να εξοπλίζει τους συμβούλους σταδιοδρομίας με σύγχρονες γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες για να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στις δυναμικές απαιτήσεις της αγοράς εργασίας και στις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα κοινωνικά μειονεκτούντα άτομα. Περιλαμβάνει ενότητες που επικεντρώνονται στην ευαισθητοποίηση και την αντιμετώπιση προκαταλήψεων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που είναι ενσωματωμένες σε συστήματα ελέγχου αιτούντων που βασίζονται στην τεχνητή νοημοσύνη και στην παροχή εξατομικευμένης καθοδήγησης που λαμβάνει υπόψη το υπόβαθρο, τις ικανότητες και τις φιλοδοξίες κάθε ατόμου. Αυτά τα στοιχεία υποστηρίζουν την ανάπτυξη μιας ολιστικής και χωρίς αποκλεισμούς προσέγγισης στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας.

Το πρόγραμμα σπουδών είναι δομημένο σε εννέα ενότητες, καθεμία από τις οποίες αντιμετωπίζει μια ξεχωριστή και αλληλένδετη διάσταση της πρακτικής επαγγελματικού προσανατολισμού χωρίς αποκλεισμούς, ηθικής και βασισμένης στις ικανότητες. Μαζί με το υλικό του προγράμματος σπουδών, που παρέχεται σε ξεχωριστό έγγραφο, έχει αναπτυχθεί μια ολοκληρωμένη εργαλειοθήκη για την υποστήριξη των συμβούλων στην άμεση εφαρμογή των εννοιών και των πλαισίων που καλύπτονται σε όλη την εκπαίδευση.

**Στο παρόν κείμενο, η χρήση του αρσενικού γένους γίνεται αποκλειστικά για λόγους οικονομίας του λόγου και διευκόλυνσης της ανάγνωσης και αναφέρεται εξίσου σε όλα τα φύλα.*

Ενότητα 0. Πρακτικά εργαλεία για συμβούλους σταδιοδρομίας

Τίτλος Μαθήματος

Επιπλέον Υλικό: Πρακτικά Εργαλεία για Συμβούλους Σταδιοδρομίας

Τίτλοι υποενοτήτων

Πρότυπα και λίστες ελέγχου για συμβουλευτικές συνεδρίες
Φιλικά προς τον χρήστη εργαλεία για μειονεκτούσες ομάδες
Ψηφιακοί πόροι και πρακτικοί οδηγοί
Αυτοφροντίδα και Πρόληψη Επαγγελματικής Εξουθένωσης για Συμβούλους

Εκτιμώμενη Διάρκεια

Συνολική Διάρκεια: 3–4 ώρες
2 ώρες καθοδηγούμενο εργαστήριο (παρουσίαση εργαλείων + εξάσκηση σε ομάδες)
1–2 ώρες αυτορυθμιζόμενη εξερεύνηση (ψηφιακά εργαλεία, πρότυπα, ασκήσεις προβληματισμού)

Μαθησιακοί στόχοι

Με το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Χρησιμοποιούν έτοιμα προς εφαρμογή πρότυπα (φύλλο προφίλ χρήστη, λίστα ελέγχου συνεδρίας, κ.λπ.).
- Παρέχουν στους χρήστες προσβάσιμο υλικό προσαρμοσμένο σε διαφορετικά κοινωνικοοικονομικά και πολιτιστικά υπόβαθρα.

- Ενσωματώνουν ψηφιακών εργαλείων (πρότυπα βιογραφικού σημειώματος, διαδικτυακά μαθήματα, εργαλεία αυτοαξιολόγησης δεξιοτήτων) στις συνεδρίες καθοδήγησης.
- Εφαρμόζουν γρήγορες τεχνικές αυτοφροντίδας για τη διαχείριση του έγχους και την αποφυγή της εξάντλησης.
- Αξιολογούν και να προσαρμόζουν αυτά τα εργαλεία στο δικό τους επαγγελματικό πλαίσιο.

Επισκόπηση περιεχομένου

Αυτή η ενότητα παρέχει μια πρόσθετη εργαλειοθήκη για τη συμπλήρωση του βασικού προγράμματος σπουδών. Εξοπλίζει τους συμβούλους σταδιοδρομίας με πρακτικούς, προσαρμόσιμους πόρους που υποστηρίζουν τη συμπερίληψη, την ψηφιοποίηση και την ευημερία των συμβούλων. Το υλικό περιλαμβάνει πρότυπα, λίστες ελέγχου, οδηγούς για μειονεκτούσες ομάδες, διαδικτυακούς πόρους και στρατηγικές αυτοφροντίδας.

Ανάπτυξη περιεχομένου

- Πρότυπα: Φύλλο προφίλ χρήστη, Σχέδιο δρομολογίου, Λίστα ελέγχου συνεδρίας.
- Προσβάσιμο υλικό: γλωσσάριο όρων επαγγελματικού προσανατολισμού, απλοποιημένοι οδηγοί για soft skills, πόροι απασχόλησης σε ευανάγνωστες μορφές.
- Ψηφιακοί πόροι: MOOCs, πρότυπα βιογραφικών σημειωμάτων (Canva, Europass), LinkedIn tutorials, πλατφόρμες απασχολησιμότητας.
- Πόροι αυτοφροντίδας: τεχνικές γρήγορης ενσυνειδητότητας, φύλλα εργασίας διαχείρισης άγχους, ημερολόγιο αυτοστοχασμού συμβούλων.

Μέθοδοι Εκπαίδευσης

- Επίδειξη προτύπων και ψηφιακών εργαλείων.
- Ομαδικές συζητήσεις για την προσαρμογή για διαφορετικές ομάδες-στόχους.
- Πρακτική βάσει σεναρίων (χρήση λιστών ελέγχου με εικονικούς χρήστες).
- Καθοδηγούμενος προβληματισμός για την ευημερία των συμβούλων.

Δραστηριότητες και Υλικά

Φύλλο προφίλ χρήστη – Συλλογή πληροφοριών χρήστη

Οι σύμβουλοι χρησιμοποιούν αυτό το πρότυπο για τη συστηματική και συστηματική συλλογή δεδομένων χρηστών: προσωπικές συνθήκες, επαγγελματικά ενδιαφέροντα, τρέχουσες δεξιότητες, αντιληπτά εμπόδια και συγκεκριμένες ανάγκες. Η δραστηριότητα περιλαμβάνει τη συμπλήρωση της φόρμας μαζί με τον χρήστη, την προώθηση της ανοιχτής επικοινωνίας και μιας ακριβούς αρχικής αξιολόγησης που θα επιτρέψει το σχεδιασμό πιο εξατομικευμένων και αποτελεσματικών μονοπατιών.

Ατομικό Σχέδιο Εισαγωγής – Σχεδιασμός της Ατομικής Διαδρομής

Σε αυτή τη δραστηριότητα, κάθε σύμβουλος συνεργάζεται με τον χρήστη για να δημιουργήσει ένα Ατομικό Σχέδιο Εισαγωγής που περιλαμβάνει σαφείς επαγγελματικούς στόχους, συγκεκριμένα βήματα, υπεύθυνα μέρη, απαραίτητους πόρους και ένα χρονοδιάγραμμα υλοποίησης. Το έγγραφο χρησιμεύει ως συμφωνία συνεργασίας που καθοδηγεί ολόκληρη τη διαδικασία καθοδήγησης και παρακολούθησης, προωθώντας την αμοιβαία δέσμευση και την αυτονομία του χρήστη στο ταξίδι ένταξης στην εργασία του.

Λίστα ελέγχου συμβουλευτικής συνεδρίας – Δομημένες συνεδρίες καθοδήγησης

Οι σύμβουλοι χρησιμοποιούν αυτήν τη λίστα ελέγχου για να οργανώσουν κάθε συνεδρία με συνεπή και ολοκληρωμένο τρόπο. Αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει την ανασκόπηση βασικών στοιχείων όπως η αρχική διάγνωση, ο καθορισμός στόχων, ο εντοπισμός πόρων, η συναισθηματική υποστήριξη και ο σχεδιασμός παρακολούθησης. Χάρη σε αυτόν τον οδηγό, οι συνεδρίες γίνονται πιο αποτελεσματικές, ρευστές και προσανατολισμένες στα αποτελέσματα.

Οδηγός Τοπικών Πόρων – Προσδιορισμός Τοπικών Πόρων

Η δραστηριότητα αυτή επικεντρώνεται στη συγκέντρωση και την κατηγοριοποίηση των τοπικών και περιφερειακών υπηρεσιών που είναι διαθέσιμες στους χρήστες: απασχόληση, κατάρτιση, κοινωνική υποστήριξη, εθελοντισμός, υπηρεσίες για τη νεολαία κ.λπ. Οι σύμβουλοι δημιουργούν έναν πρακτικό κατάλογο που μπορούν να συμβουλευτούν κατά τη διάρκεια των συνεδριών υποστήριξης, διευκολύνοντας ταχύτερες, πιο ενημερωμένες παραπομπές προσαρμοσμένες στο προφίλ κάθε χρήστη.

Οδηγός Τοπικών Πόρων – Παράδειγμα που εφαρμόζεται στο πλαίσιο των Χωρών Εταίρων

Αυτή η συμπληρωματική δραστηριότητα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν παραδείγματα από τον πραγματικό κόσμο προσαρμοσμένα στο πλαίσιο της πραγματικότητας των εταίρων. Αυτός ο πόρος χρησιμεύει ως αναφορά για την εκμάθηση σχετικά με τοπικούς οργανισμούς και πόρους.

Employment Search Kit – Εργαλεία για την αναζήτηση εργασίας

Εξασκούνται στη σταδιοδρομία χρησιμοποιώντας εργαλεία Eurorpass (βιογραφικό σημείωμα, συνοδευτική επιστολή, διαδικτυακό προφίλ) και μαθαίνουν πώς να τα διδάσκουν στους συμβουλευόμενους τους. Η δραστηριότητα περιλαμβάνει ασκήσεις προσαρμογής βιογραφικού σημειώματος, σύνταξη συνοδευτικής επιστολής, αναθεώρηση ψηφιακών προφίλ και εξερεύνηση ευρωπαϊκών πυλών εργασίας. Στόχος είναι να εξοπλιστούν οι σύμβουλοι για να υποστηρίξουν αποτελεσματικές και τυποποιημένες αναζητήσεις εργασίας σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Μίνι Οδηγός Βασικών Ικανοτήτων – Ανάπτυξη Βασικών Ικανοτήτων

Αυτή η καθοδηγούμενη δραστηριότητα ανάγνωσης και προβληματισμού χρησιμοποιεί αυτόν τον μίνι οδηγό για να ενισχύσει τις μεταβιβάσιμες δεξιότητες τόσο τις δικές τους όσο και των

συμβουλευόμενων τους: επικοινωνία, ανθεκτικότητα, επίλυση προβλημάτων, διαχείριση χρόνου και ομαδική εργασία.

Περιλαμβάνει γρήγορες ασκήσεις για την εφαρμογή αυτών των ικανοτήτων στην επαγγελματική υποστήριξη και την ενδυνάμωση των συμβουλευόμενων.

Γλωσσάριο Πολύγλωσσης Καθοδήγησης – Διευκόλυνση της Επικοινωνίας σε Πολύγλωσσα Περιβάλλοντα

Οι σύμβουλοι καθοδήγησης εργάζονται με ένα γλωσσάρι βασικών όρων σε πέντε γλώσσες (Αγγλικά, Ισπανικά, Ιταλικά, Ελληνικά και Γαλλικά) για να βελτιώσουν τη σαφήνεια, την προσβασιμότητα και την ακρίβεια στις διαδικασίες καθοδήγησης. Η δραστηριότητα περιλαμβάνει ασκήσεις κατανόησης, πρακτική εφαρμογή σε προσομοιώσεις και ανάλυση του τρόπου αποφυγής παρεξηγήσεων σε πολυπολιτισμικά και πολυγλωσσικά πλαίσια.

Απλοποιημένες Ασκήσεις Παιχνιδιού Ρόλων – Προσβάσιμες

Προσομοιώσεις για Ευάλωτες Ομάδες

Χρησιμοποιώντας απλοποιημένα σενάρια και σαφή γλώσσα, οι σύμβουλοι διεξάγουν παιχνίδια ρόλων με συνεντεύξεις για δουλειά, τηλεφωνήματα και προσωπικές συστάσεις. Αυτή η δραστηριότητα τους επιτρέπει να αναπτύξουν πρακτικές δεξιότητες καθοδήγησης και προσφέρει έτοιμα προς χρήση εργαλεία για συμβουλευόμενους με χαμηλό αλφαριθμητισμό, γλωσσικές δυσκολίες ή ειδικές ανάγκες.

Βιβλιοθήκη διαδικτυακών εργαλείων – Εξερεύνηση δωρεάν ψηφιακών πόρων

Μια καθοδηγούμενη δραστηριότητα ανακάλυψης μιας ψηφιακής βιβλιοθήκης που περιλαμβάνει MOOC, εργαλεία αυτοαξιολόγησης, πρότυπα, πλατφόρμες μάθησης και πόρους σχεδιασμού χρήσιμους για συμβούλους σταδιοδρομίας και τους συμβουλευόμενους τους. Ο στόχος είναι οι επαγγελματίες να ενσωματώσουν ενημερωμένα ψηφιακά εργαλεία στις

συνεδρίες τους και να βελτιώσουν την ικανότητα των συμβουλευόμενων να διαχειρίζονται τη δική τους μάθηση και αναζήτηση εργασίας.

Επαγγελματικός Οδηγός Αυτοφροντίδας – Σύμβουλος Σταδιοδρομίας

Αυτοφροντίδα

Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας εξερευνούν σύντομες τεχνικές αυτοφροντίδας - συνειδητή αναπνοή, επίγνωση, ημερολόγιο, ενεργά διαλείμματα - για να αποτρέψουν τη συναισθηματική εξάντληση και να διατηρήσουν μια υγιή ισορροπία στην καθημερινή τους πρακτική. Ο οδηγός διευκολύνει την ενσωμάτωση απλών και ρεαλιστικών ρουτινών που συμβάλλουν στη διατήρηση της ποιότητας της επαγγελματικής παρέμβασης.

Guidance Casebook – Εκπαίδευση μέσω πρακτικών περιπτώσεων

Οι σύμβουλοι αναλύουν φανταστικά προφίλ συμβουλευόμενων με διαφορετικές ανάγκες, εμπόδια και καταστάσεις απασχόλησης. Η δραστηριότητα περιλαμβάνει τη διάγνωση κάθε περίπτωσης, το σχεδιασμό μονοπατιών, την επιλογή πόρων και τον προβληματισμό σχετικά με πιθανές παρεμβάσεις. Αυτό το βιβλίο εργασίας ενισχύει τη λήψη αποφάσεων, την κριτική σκέψη και την ικανότητα προσαρμογής σε διαφορετικά προφίλ.

Λίστα ελέγχου ευαισθητοποίησης για την προκατάληψη – Εντοπισμός και μείωση προκαταλήψεων

Αυτή η δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης επιτρέπει στους συμβούλους να χρησιμοποιούν μια λίστα ελέγχου για να εντοπίσουν πιθανές προσωπικές, πολιτισμικές ή συστημικές προκαταλήψεις που μπορεί να επηρεάσουν τη λήψη των αποφάσεών τους. Μέσω ασκήσεων προβληματισμού και συζήτησης, προωθεί μια πιο ηθική, δίκαιη και χωρίς αποκλεισμούς πρακτική, διασφαλίζοντας ότι η υποστήριξη βασίζεται σε αντικειμενικά κριτήρια και σέβεται τη διαφορετικότητα του συμβουλευόμενου.

Μέθοδοι Αξιολόγησης

Συμπλήρωση δείγματος προφίλ χρήστη και δρομολογίου για πλασματικό χρήστη.

Ομαδικός προβληματισμός σχετικά με τα εμπόδια και τις προσαρμογές που απαιτούνται για τις μειονεκτούσες ομάδες.

Σύντομο κουίζ για τους διαθέσιμους ψηφιακούς πόρους.

Καταχώριση ημερολογίου αυτοστοχασμού σχετικά με τις πρακτικές αυτοφροντίδας του συμβούλου.

Πόροι και αναφορές

- Προκαταρκτική ανάγνωση: Παραδοτέο Έργου 2.1 Έκθεση Αξιολόγησης Αναγκών.
- Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας: Πρότυπα και λίστες ελέγχου που παρέχονται στην εργαλειοθήκη.
- Μετά τη συνεδρία:
 - Πλατφόρμα βιογραφικού σημειώματος Europass [<https://europa.eu/europass>]
 - EU Academy (διαδικτυακά δωρεάν μαθήματα)
 - ΠΟΥ – Διαχείριση άγχους για επαγγελματίες υγείας (σύντομος οδηγός)
 - Πρότυπα Canva για οπτικά βιογραφικά και παρουσιάσεις.

Ενότητα 1. Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις προκαταλήψεις και συμβουλευτική σταδιοδρομίας χωρίς αποκλεισμούς

Τίτλος Μαθήματος

Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις προκαταλήψεις και συμβουλευτική σταδιοδρομίας χωρίς αποκλεισμούς

Τίτλοι υποενοτήτων

- 1.1 Εισαγωγή στην Προκατάληψη στη Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας και το HR1.
- 1.2 Κατανόηση της προκατάληψης
- 1.3 Αντίκτυπος της προκατάληψης
- 1.4 Στρατηγικές και εργαλεία για τη μείωση της προκατάληψης
- 1.5 Ο ρόλος του συμβούλου σταδιοδρομίας

Εκτιμώμενη Διάρκεια

Εργαστήριο 2,5 ωρών

Ασκήσεις με αυτορυθμισμό 1,5 ώρα

Μαθησιακοί στόχοι

Με το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

- Ορίζουν την προκατάληψη, το στερεότυπο, την προκατάληψη και τις διακρίσεις και να διακρίνουν τη σιωπηρή από τη ρητή προκατάληψη.
- Αναγνωρίζουν τη γνωστική (ευρετική), πολιτισμική και οργανωτική προέλευση της προκατάληψης, συμπεριλαμβανομένων των μικροεπιθέσεων και της διατομεακότητας.

- Κατανοούν πώς η προκατάληψη επηρεάζει την καθοδήγηση, την επιλογή, την αξιολόγηση και την πρόσβαση σε ευκαιρίες.
- Προσδιορίζουν την προκατάληψη σε πρακτικά σενάρια και σε έγγραφα/συνεντεύξεις.
- Εφαρμόζουν τεχνικές χωρίς αποκλεισμούς: λίστες ελέγχου αποφάσεων, ρουμπρίκες, δομημένες ερωτήσεις, συμπεριληπτική γλώσσα, «διακοπή μεροληψίας»
- Σχεδιάζουν να κάνουν χρήση εργαλείων παρακολούθησης (π.χ. έλεγχοι αποφάσεων) και προσωπικού σχεδίου δράσης

Επισκόπηση περιεχομένου

Αυτή η ενότητα παρέχει μια δομημένη διαδρομή για την κατανόηση της προκατάληψης στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας. Οι συμμετέχοντες προχωρούν από τις θεμελιώδεις έννοιες της προκατάληψης στην πρακτική εφαρμογή σε πραγματικές συμβουλευτικές καταστάσεις, με έμφαση σε ευάλωτες και διαφορετικές ομάδες συμβουλευόμενων.

1.1 Εισαγωγή στην προκατάληψη στον επαγγελματικό προσανατολισμό & HR

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν την έννοια της προκατάληψης, τη συνάφειά της με τη συμβουλευτική σταδιοδρομίας και τη σύνδεση μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής συμπεριφοράς.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Ανακαλύψτε τις επιπτώσεις και τις επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής και την απόδοση
- Κατανοήστε τους πρόσθετους κινδύνους όταν εργάζεστε με μειονεκτούσες ομάδες

1.2 Κατανόηση της προκατάληψης

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν πώς οι προκαταλήψεις προέρχονται και λειτουργούν σε πολλαπλά επίπεδα. Εξερευνούν τις ψυχολογικές, πολιτιστικές και κοινωνικές

ρίζες που διαμορφώνουν την ανθρώπινη κρίση και ανακαλύπτουν πώς αυτές οι επιρροές εκδηλώνονται τόσο στην ατομική συμπεριφορά όσο και στα οργανωτικά συστήματα.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Ορίστε τις ψυχολογικές, πολιτιστικές και κοινωνικές ρίζες της προκατάληψης
- Εξερευνήστε τις κατηγορίες μεροληψίας (Επαναλαμβανόμενες γνωστικές προκαταλήψεις και προκαταλήψεις βάσει κατηγορίας
- Αξιολογήστε τις διαστάσεις της Προκατάληψης: Ατομική, Οργανωτική, Συστημική

1.3 Επιπτώσεις της μεροληψίας

Οι συμμετέχοντες εξετάζουν πώς η προκατάληψη επηρεάζει τόσο τους επαγγελματίες όσο και τους συμβουλευόμενους, επηρεάζοντας τις αποφάσεις, την εμπιστοσύνη και τα αποτελέσματα των υπηρεσιών. Μέσα από παραδείγματα και αναστοχαστική συζήτηση, εντοπίζουν πώς η μη αναγνωρισμένη προκατάληψη μπορεί να διαμορφώσει τις συμβουλευτικές σχέσεις, την κουλτούρα στο χώρο εργασίας και την οργανωτική δικαιοσύνη.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Αναγνωρίστε τις προσωπικές, σχεσιακές και θεσμικές συνέπειες της προκατάληψης.
- Εξερευνήστε πώς η προκατάληψη επηρεάζει την αξιοπιστία, τη δέσμευση και τα αποτελέσματα σταδιοδρομίας.
- Συνδέστε την επίγνωση της προκατάληψης με την ευημερία του επαγγελματία και την ηθική ευθύνη.

1.4 Στρατηγικές και εργαλεία για τη μείωση της μεροληψίας

Οι συμμετέχοντες εξετάζουν βασικές επαγγελματικές δράσεις και μαθαίνουν πώς να τις ενσωματώσουν στην πράξη.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Εφαρμογή δομημένων αποφάσεων (ρουμπρίκες, λίστες ελέγχου, τυφλή αξιολόγηση)
- Ανάλυση συμπεριληπτικής επ

1.5 Ο ρόλος του Σύμβουλου Σταδιοδρομίας

Οι συμμετέχοντες εδραιώνουν τη μάθηση και αναπτύσσουν ένα προσωπικό σχέδιο για την αναγνώριση και τη διαχείριση προκαταλήψεων στην καθημερινή συμβουλευτική εργασία.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Δείκτες κινδύνου στον εαυτό και στις διαδικασίες.
- Προσδιορισμός δράσεων πρόληψης και επικοινωνίας.
- Εφαρμόστε ασκήσεις (κουίζ, περιπτώσεις, παιχνίδια ρόλων) και άλλα εργαλεία αυτοαξιολόγησης
- Εξετάστε την ανάλυση αποτελεσμάτων, ορίστε ένα προσωπικό σχέδιο δράσης

Ανάπτυξη περιεχομένου

1.1. Εισαγωγή στην προκατάληψη στον επαγγελματικό προσανατολισμό & HR (30 λεπτά)

Εξηγήστε (15 λεπτά):

Η προκατάληψη δεν είναι ένα περιστασιακό ζήτημα, αλλά ένα ευρέως διαδεδομένο και μετρήσιμο φαινόμενο που επηρεάζει τόσο τις μικρο-αποφάσεις (π.χ. πώς διατυπώνονται οι ερωτήσεις, τα παραδείγματα που επιλέγονται) όσο και τις μακρο-διαδικασίες (π.χ. προσλήψεις, παραπομπές, κατανομή ευκαιριών). Ο σωρευτικός αντίκτυπος των μικρών προκαταλήψεων οδηγεί σε σημαντικές ανισότητες μεταξύ των κοινωνικών ομάδων.

Παράδειγμα: Μελέτες δείχνουν ότι οι υποψήφιοι με ονόματα που ακούγονται «ξένα» είναι λιγότερο πιθανό να κληθούν σε συνεντεύξεις ακόμη και όταν τα βιογραφικά τους είναι πανομοιότυπα. Με την πάροδο του χρόνου, τέτοια πρότυπα ενισχύουν τις διαρθρωτικές ανισότητες και περιορίζουν την κοινωνική κινητικότητα.

Ποιότητα υπηρεσιών και εμπιστοσύνη: Η προκατάληψη υπονομεύει την αξιοπιστία και τη δέσμευση τόσο στον ανθρώπινο δυναμικό όσο και στον επαγγελματικό προσανατολισμό. Όταν οι συμβουλευόμενοι αντιλαμβάνονται την αδικία, αποσύρονται. Όταν βιώνουν την ένταξη, η εμπιστοσύνη και τα αποτελέσματα βελτιώνονται:

- Μεγαλύτερη αίσθηση δικαιοσύνης και νομιμότητας
- Μειωμένες συγκρούσεις και παράπονα
- Βελτιωμένη θεσμική φήμη
- Υψηλότερη δέσμευση και καλύτερα αποτελέσματα
- Η πρακτική χωρίς αποκλεισμούς είναι επομένως τόσο ηθική ευθύνη όσο και ποιοτικός οδηγός στις επαγγελματικές υπηρεσίες.

Σύνδεση με την ευημερία του επαγγελματία: Οι μη αναγνωρισμένες προκαταλήψεις δημιουργούν ηθικές εντάσεις και συναισθηματική κόπωση. Με την πάροδο του χρόνου, συμβάλλουν στο άγχος και την εξάντληση. Η ενσωμάτωση δομημένου προβληματισμού και εποπτείας από ομοτίμους υποστηρίζει την επαγγελματική ανθεκτικότητα και τη δεοντολογική βιωσιμότητα.

Γιατί έχει σημασία: Η αντιμετώπιση της μεροληψίας είναι θεμελιώδης για τη διασφάλιση της δικαιοσύνης, τη δημιουργία συστημάτων χωρίς αποκλεισμούς και την τοποθέτηση των συμβούλων σταδιοδρομίας και των επαγγελματιών ανθρώπινου δυναμικού ως υποστηρικτών της ισότητας και των ευκαιριών.

Δραστηριότητα – «Ποια είναι η ιδέα σας για την προκατάληψη;» (10 λεπτά)

Ως παγοθραυστικό, οι συμμετέχοντες διερευνούν την πρώτη τους κατανόηση της προκατάληψης πριν εισαχθούν επίσημες έννοιες. Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες συζητούν την προτροπή:

«Αν έπρεπε να εξηγήσεις την προκατάληψη σε έναν φίλο με μια πρόταση, τι θα έλεγες;»

Κάθε ομάδα γράφει έναν σύντομο ορισμό ή παράδειγμα σε ένα post-it ή flipchart. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής συλλέγει και διαβάζει μερικά δυνατά, επισημαίνοντας ομοιότητες και διαφορές.

Ολοκληρώστε μοιράζοντας έναν απλό ορισμό εργασίας: «Η προκατάληψη είναι μια νοητική συντόμευση που μας βοηθά να κάνουμε γρήγορες κρίσεις — αλλά μπορεί επίσης να οδηγήσει σε άδικα ή ανακριβή συμπεράσματα».

Οδηγίες εκπαιδευτή:

- Εμφανίστε την ερώτηση ορατά (διαφάνεια ή πίνακας).
- Αφήστε 3-4 λεπτά για συζήτηση σε μικρές ομάδες και 3-4 λεπτά για συλλογική κοινή χρήση.

- Ενθαρρύνετε τις αυθόρμητες απαντήσεις — χωρίς λάθος ή σωστούς ορισμούς.
- Τελειώστε με τον σαφή ορισμό του εκπαιδευτή και μεταβείτε στην επόμενη ενότητα σχετικά με το γιατί η προκατάληψη έχει σημασία

Συζήτηση (5 λεπτά):

Προτρέψτε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν:

- Πόσο γρήγορα σχηματίζουμε κρίσεις χωρίς να το συνειδητοποιούμε;
- Μπορείτε να θυμηθείτε μια στιγμή που μια υπόθεση αποδείχθηκε λανθασμένη;
- Γιατί μπορεί η κατανόηση της προκατάληψης να είναι ιδιαίτερα σημαντική στον επαγγελματικό προσανατολισμό και το ανθρώπινο δυναμικό;

Ολοκληρώστε με μια στοχαστική ερώτηση: «Τι σας εξέπληξε σχετικά με το πόσο εύκολα μπορεί να εμφανιστεί η προκατάληψη στις καθημερινές αποφάσεις;»

Σημείωση εκπαιδευτή:

Διατηρήστε μια χαλαρή, ανοιχτή ατμόσφαιρα. Ο σκοπός είναι η επίγνωση, όχι η αυτοκριτική. Ενισχύστε ότι όλοι έχουν προκαταλήψεις — η συνειδητή διαχείρισή τους είναι αυτό που ορίζει την επαγγελματική ευθύνη.

1.2 Κατανόηση της προκατάληψης (55 λεπτά)

Εξηγήστε (30 λεπτά):

Ψυχολογικές ρίζες:

- *Ευρετικές:* συντομεύσεις που επιταχύνουν τη σκέψη αλλά προκαλούν συστηματικά σφάλματα (π.χ. προκατάληψη αγκύρωσης).
- *Φιλτράρισμα πληροφοριών:* η μεροληψία διαθεσιμότητας κάνει τα παραδείγματα που ανακαλούνται εύκολα να φαίνονται πιο συνηθισμένα.
- *Προκατάληψη επιβεβαίωσης:* τάση αναζήτησης πληροφοριών που επικυρώνουν προϋπάρχουσες πεποιθήσεις.

- *Συναίσθημα:* ο φόβος ή ο ενθουσιασμός διαστρεβλώνουν τις αντικειμενικές κρίσεις.

Πολιτιστικές ρίζες:

- *Οι κοινωνικοί κανόνες και οι κοινές αξίες* διαμορφώνουν ιδέες για το τι είναι «φυσιολογικό» ή «επιθυμητό».
- *Τα συλλογικά στερεότυπα* επηρεάζουν τις αντιλήψεις ασυνείδητα.
- *Η γλώσσα και τα μέσα ενημέρωσης* ενισχύουν τα μοτίβα.
- *Πρότυπα:* η έλλειψη διαφορετικότητας διαιωνίζει τις περιορισμένες προσδοκίες.

Κοινωνικές ρίζες:

- Η δυναμική εντός ομάδας/εκτός ομάδας δημιουργεί προκατάληψη συνάφειας.
- *Οι ιεραρχίες κατάστασης* ευνοούν τις κυρίαρχες ομάδες.
- *Οι αφηγήσεις των μέσων ενημέρωσης* διαδίδουν στερεότυπα.
- *Η διαγενεακή μετάδοση* τα ενσωματώνει στην «κοινή λογική».

Ορισμοί:

- Προκατάληψη: συστηματική στρέβλωση στην κρίση ή στη λήψη αποφάσεων.
- Στερεότυπο: υπεργενικευμένη πεποίθηση για μια ομάδα.
- Προκατάληψη: προδιαμορφωμένη αξιολόγηση.
- Διακρίσεις: συμπεριφορά που θέτει σε μειονεκτική θέση μια ομάδα.

Δραστηριότητα – «Χαρτογράφηση προκατάληψης» (15 λεπτά):

Οι ομάδες χαρτογραφούν παραδείγματα προκαταλήψεων που έχουν δει στο πλαίσιό τους:

- Επαναλαμβανόμενη γνωστική (φαινόμενο φωτοστέφανου, επιβεβαίωση, αγκύρωση)
- Με βάση την κατηγορία (φύλο, εθνικότητα, διατομεακά)

Ταξινομούν κάθε παράδειγμα ως *ατομικό, οργανωτικό ή συστημικό*.

Οδηγίες εκπαιδευτή:

- Δώστε ένα πρότυπο πίνακα για παραδείγματα αντιστοίχισης.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκέφτονται σε διάφορα επίπεδα (εαυτός, διαδικασία, ίδρυμα).
- Εμφάνιση συλλογικών αποτελεσμάτων σε πίνακα σεμιναρίου για οπτικοποίηση μοτίβων

Συζήτηση (10 λεπτά):

Ενημέρωση σχετικά με βασικές πληροφορίες:

- Ποιες προκαταλήψεις είναι πιο συχνές στην πρακτική σας;
- Πώς συνδέονται οι ατομικές προκαταλήψεις με τη συστημική ανισότητα;
- Τι σας εξέπληξε περισσότερο;

Σημείωση

εκπαιδευτή:

Ενισχύστε ότι οι προκαταλήψεις είναι φυσικοί γνωστικοί μηχανισμοί - αλλά οι επαγγελματίες έχουν την ευθύνη να διαχειρίζονται τον αντίκτυπό τους συνειδητά

1.3 Επιπτώσεις της προκατάληψης (40 λεπτά)

Εξηγήστε (20 λεπτά):

Η προκατάληψη επηρεάζει όχι μόνο τη λήψη αποφάσεων αλλά και τη συνολική **εμπιστοσύνη, τη δέσμευση και το συναισθηματικό κλίμα** εντός των οργανισμών και των υπηρεσιών καθοδήγησης. Οι ασυνείδητες προκαταλήψεις μπορούν:

- Επηρεάστε τον τρόπο με τον οποίο οι σύμβουλοι ερμηνεύουν τις πληροφορίες των συμβουλευόμενων.
- Διαμορφώστε τις ευκαιρίες ή τους πόρους που παρουσιάζονται.
- Επηρεάστε τη δικαιοσύνη και τη διαφάνεια των διαδικασιών ανθρώπινου δυναμικού και πρόσληψης.
- Υπονομεύστε την επαγγελματική αξιοπιστία και την οργανωτική φήμη.

Συνέπειες για τους συμβουλευόμενους:

Όταν οι συμβουλευόμενοι αντιλαμβάνονται αδικία ή αποκλεισμό, τα κίνητρα και η αυτοπεποίθησή τους μειώνονται, οδηγώντας σε χαμηλότερη δέσμευση και χειρότερα αποτελέσματα.

Συνέπειες για τους επαγγελματίες:

Η επανειλημμένη έκθεση σε ηθικά διλήμματα, η αντιληπτή αδικία ή η εσωτερική σύγκρουση μπορεί να διαβρώσει την αίσθηση του σκοπού ενός επαγγελματία και να συμβάλει στο **άγχος**, την **ηθική κόπωση** και τη **μειωμένη επαγγελματική ισορροπία**.

Συνέπειες για τα συστήματα:

Τα πρότυπα προκατάληψης δημιουργούν δομική ανισότητα - ενισχύοντας την υποεκπροσώπηση και περιορίζοντας την κοινωνική κινητικότητα. Με την πάροδο του χρόνου, τα ιδρύματα κινδυνεύουν να χάσουν την ποικιλομορφία, την καινοτομία και τη νομιμότητα.

Ολοκληρώστε τονίζοντας ότι η **αναγνώριση του αντίκτυπου** αποτελεί προϋπόθεση για την αλλαγή: η ευαισθητοποίηση πρέπει να προηγείται των εργαλείων.

Δραστηριότητα – "The Ripple Effect" (10 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε μικρές ομάδες για να χαρτογραφήσουν τις «κυματιστικές επιπτώσεις» μιας μεμονωμένης προκατειλημμένης ενέργειας (π.χ. υποθέτοντας ότι ένας συμβουλευόμενους με αναπηρία δεν μπορεί να χειριστεί μια συγκεκριμένη εργασία). Κάθε ομάδα προσδιορίζει:

- Άμεση επίδραση στον συμβουλευόμενο.
- Βραχυπρόθεσμη επίδραση στον επαγγελματία ή την ομάδα.
- Μακροπρόθεσμη επίδραση στην υπηρεσία ή τον οργανισμό.
- Οι ομάδες μοιράζονται ένα βασικό insight

Συζήτηση (10 λεπτά):

Άμεσος προβληματισμός με χρήση καθοδηγητικών ερωτήσεων:

- Πώς επηρεάζει η προκατάληψη τη σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ συμβούλου και συμβουλευόμενου;
- Τι συναισθηματικό αντίκτυπο μπορεί να έχει η προκατάληψη στους ίδιους τους επαγγελματίες;
- Πώς μπορεί η επίγνωση της προκατάληψης να συμβάλει στην ανθεκτικότητα του επαγγελματία και στη λήψη ηθικών αποφάσεων;

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνδέσουν την έννοια της προκατάληψης με **πραγματικά επαγγελματικά πλαίσια** (επαγγελματικός προσανατολισμός, ανθρώπινο δυναμικό, προσλήψεις, πολιτικές ένταξης).

Οδηγίες εκπαιδευτή:

- Εμφανίστε μια οπτική μεταφορά (π.χ. ομόκεντρους κύκλους ή κυματισμό στο νερό) για να δείξετε πώς μια προκατειλημμένη πράξη εξαπλώνεται μέσω των συστημάτων.
- Χρησιμοποιήστε παραδείγματα σχετικά με τους τομείς των συμμετεχόντων (επαγγελματικός προσανατολισμός, ανθρώπινο δυναμικό, κοινωνική ένταξη).
- Ενθαρρύνετε την ανοιχτή κοινή χρήση, αλλά υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να ανωνυμοποιούν τα παραδείγματα όταν αναφέρονται σε πραγματικές περιπτώσεις.

Σημείωση εκπαιδευτή:

Τονίστε ότι η προκατάληψη είναι τόσο **ανθρώπινη τάση** όσο και **επαγγελματική ευθύνη**. Η αναγνώριση του συναισθηματικού και συστημικού αντίκτυπου του δημιουργεί κίνητρα για αλλαγή συμπεριφοράς. Συνδέστε αυτήν τη συνεδρία με την επόμενη («Στρατηγικές και εργαλεία για τη μείωση της προκατάληψης») σημειώνοντας ότι *η ευαισθητοποίηση δημιουργεί τα θεμέλια για πρακτική δράση*.

1.4 Στρατηγικές και εργαλεία για τη μείωση της προκατάληψης (60 λεπτά)

Εξηγήστε (30 λεπτά):

Παρουσιάστε τις κύριες στρατηγικές:

- Δομημένες αποφάσεις: χρήση ρουμπρίκων, λιστών ελέγχου και τυφλής αναθεώρησης για τη μείωση της υποκειμενικότητας.
- Επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς: επαναπροσδιορίστε τη γλώσσα («Ποιες προσαρμογές θα έκαναν τις δεξιότητές σας να λάμψουν;»).
- Τεχνικές διακοπής μεροληψίας: OTFD (Παρατηρήστε, Σκεφτείτε, Νιώστε, Επιθυμήστε), παύση πριν κρίνετε, ημερολόγιο μετά τη συνέντευξη.
- Εποπτεία & υποστήριξη από ομοτίμους: οι αναστοχαστικές συζητήσεις ενισχύουν τη λογοδοσία.
- Ρουτίνες αναστοχασμού: καθημερινές προτροπές ημερολογίου («Τι υπόθεση έκανα σήμερα;»)

Δραστηριότητα – Mini-Case (15 λεπτά):

Ένας υπεύθυνος προσλήψεων λαμβάνει μια σύντομη λίστα όπου όλοι οι υποψήφιοι είναι άνδρες. Ποιες ενέργειες θα μπορούσαν να αποκαλύψουν ή να αντιμετωπίσουν κρυφές προκαταλήψεις;

Οι ομάδες σκέφτονται προληπτικά βήματα και ηθικές απαντήσεις.

Απολογισμός (15 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής συνοψίζει τα βασικά μαθήματα:

- Τα δομημένα συστήματα μειώνουν τη συναισθηματική και γνωστική προκατάληψη.
- Η γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς μετατοπίζει τη δυναμική της εξουσίας.
- Ο προβληματισμός από τους συνομηλίκους προωθεί τη διαρκή αλλαγή συμπεριφοράς.

Σημείωση

εκπαιδευτή:

Επισημάνετε ότι η βιώσιμη ένταξη εξαρτάται από το σχεδιασμό της διαδικασίας και όχι μόνο από την προσωπική επίγνωση.

1.5 Ο ρόλος του συμβούλου σταδιοδρομίας (55 λεπτά)

Εξηγήστε (30 λεπτά):

Συζητήστε πρακτικές εφαρμογές:

- Δείκτες κινδύνου: γλώσσα με βάση το έλλειμμα, μονότονοι κατάλογοι επικρατέστερων υποψηφίων, επαναλαμβανόμενος αποκλεισμός προφίλ
- Πρόληψη & αποκατάσταση: αναζητήστε δεύτερες γνώμες, καθορίστε σταθερά κριτήρια, προγραμματίστε χρόνο για προβληματισμό
- Μαθησιακή κουλτούρα: κανονικοποίηση της συζήτησης για λάθη που σχετίζονται με προκαταλήψεις
- Παρακολούθηση: χρήση δεδομένων (αιτήσεις → συνεντεύξεις → προσλήψεις) για τον εντοπισμό ανισοτήτων

Δραστηριότητα – Μελέτες περίπτωσης (15 λεπτά):

Οι ομάδες αναλύουν περιπτώσεις εμπνευσμένες από την πραγματική ζωή:

- *Περίπτωση Α:* Περισσότεροι από 50 αποκλεισμένοι από τους καταλόγους των επικρατέστερων υποψηφίων
- *Περίπτωση Β:* Αμφισβήτηση των προσόντων της μετανάστριας
- *Περίπτωση Γ:* Υποψήφιος με αναπηρία αντιμετωπίζει απρόσιτη διαδικασία
- *Περίπτωση Δ:* Νεαρός μετανάστης ΕΑΕΚ υποτιμημένος

Κάθε ομάδα εντοπίζει προκαταλήψεις, προτείνει απαντήσεις χωρίς αποκλεισμούς και παρουσιάζει λύσεις.

Αυτοαξιολόγηση (10 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες ολοκληρώνουν μια σύντομη αυτοαξιολόγηση μεροληψίας (BLSA) βαθμολογώντας πόσο συχνά εφαρμόζουν πρακτικές χωρίς αποκλεισμούς. Συζητήστε τα αποτελέσματα σε ζευγάρια και θέστε στόχους για βελτίωση.

Σημείωση

εκπαιδευτή:

Ενθαρρύνετε τη διαφάνεια και όχι την αξιολόγηση. Ενίσχυση της συλλογικής ευθύνης εντός των ομάδων. Επανεξετάστε το κεντρικό ερώτημα:

«Πώς θα διασφαλίσω ότι η επίγνωση της προκατάληψης θα γίνει μέρος των καθημερινών επαγγελματικών μου αποφάσεων;»

Σημείωση

εκπαιδευτή:

Τελειώστε με μια λίστα με περαιτέρω πόρους: BLSA, επαγγελματικούς κωδικούς και λίστες ελέγχου για πρακτική χωρίς αποκλεισμούς. Ενισχύστε ότι η μείωση της προκατάληψης είναι μια συνεχής διαδικασία που βασίζεται στην ομάδα.

Μέθοδοι Εκπαίδευσης

- Διαδραστικό εργαστήριο
- Ομαδικές συζητήσεις
- Καθοδηγούμενο παιχνίδι μικρορόλων
- Ασκήσεις με αυτορυθμισμό (IAT, journaling, BLSA)
- Μελέτες περιπτώσεων
- Δομημένη ενημέρωση και ανατροφοδότηση
- Αναστοχαστικό ημερολόγιο

Δραστηριότητες και Υλικά

- Δραστηριότητα 1: Παγοθραυστικό – «Ποια είναι η ιδέα σας για την προκατάληψη;»
- Δραστηριότητα 2: «Χαρτογράφηση μεροληψίας»
- Δραστηριότητα 3: «Το φαινόμενο κυματισμού»
- Δραστηριότητα 4: Μίνι περίπτωση: «Όλοι οι άνδρες στη λίστα των φιναλίστ»
- Δραστηριότητα 5: Μελέτες περίπτωσης: «Αναγνώριση της προκατάληψης στην πράξη»
- Δραστηριότητα 6: «Αυτοαξιολόγηση»

Υλικά:

Διαφάνειες, μελέτη περίπτωσης, δοκιμή, ανάρτηση για δεσμεύσεις και σύντομο βίντεο ή infographic σχετικά με την επίγνωση της μεροληψίας.

Μέθοδοι Αξιολόγησης

- Ανάλυση μελέτης περίπτωσης – ορθότητα και αιτιολόγηση της κρίσης στην καθημερινή ζωή
- Προσωπικό σχέδιο δράσης – ρεαλισμός και βάθος προβληματισμού
- Ανατροφοδότηση από ομοτίμους – συνάφεια και εποικοδομητικότητα των εισροών/μετά την αυτοαξιολόγηση
- Παρατήρηση – συμμετοχή σε συζήτηση και παιχνίδι ρόλων
- Ερωτήσεις και απαντήσεις εκπαιδευτή / Ενημέρωση

Πόροι και αναφορές

Πόροι πριν από το σεμινάριο & κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου

- **Harvard Implicit Association Test (IAT)** – καθοδήγηση και διαθέσιμες παραλλαγές <https://oxford-review.com/the-oxford-implicit-association-test-iat-definition-and-explanation> Διαδικτυακό εργαλείο που αναπτύχθηκε στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ για τη μέτρηση των ασυνείδητων συσχετίσεων και της σιωπηρής προκατάληψης. Διατίθενται διάφορες εκδόσεις τεστ (π.χ. σχετικά με τη φυλή, το φύλο, την ηλικία, την αναπηρία), προσφέροντας στους επαγγελματίες ένα αναστοχαστικό σημείο εκκίνησης για την αναγνώριση των δικών τους σιωπηρών στάσεων.
- **UNESCO / ΟΟΣΑ / CEDEFOP** – κατευθυντήριες γραμμές για τον επαγγελματικό προσανατολισμό χωρίς αποκλεισμούς και την κοινωνική δικαιοσύνη https://www.cedefop.europa.eu/files/OECD_overview_EN.pdf Διεθνή πλαίσια πολιτικής και πρακτικές συστάσεις για τη διασφάλιση της ισότητας και της δικαιοσύνης στα συστήματα επαγγελματικού προσανατολισμού. Αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές δίνουν έμφαση στην πρόσβαση των μειονεκτουσών ομάδων, στις ηθικές ευθύνες των

συμβούλων και στις διαρθρωτικές μεταρρυθμίσεις για αγορές εργασίας χωρίς αποκλεισμούς.

- **Ξεπερνώντας τις αρνητικές προκαταλήψεις στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας — NBCC** nbcc.org/overcoming-negative-biases-in-career-counseling Μια πρακτική συμβολή για συμβούλους σταδιοδρομίας που περιγράφει κοινούς τύπους προκατάληψης (ηλικία, φύλο, εκπαίδευση κ.λπ.) και τονίζει τη σημασία της ευαισθητοποίησης και της πολιτισμικής ευαισθησίας
- **Surfacing Bias for Better Career Coaching — David Hosmer** www.ncda.org Ένα άρθρο που διερευνά πώς εκδηλώνεται η ασυνείδητη προκατάληψη στην πρακτική του career coaching και προτείνει στρατηγικές για να «βγουν στην επιφάνεια» και να αντιμετωπίσουν τις δικές του προκαταλήψεις.
- **Ανάπτυξη και παροχή αποτελεσματικής εκπαίδευσης κατά της προκατάληψης: Προκλήσεις και συστάσεις — Ανάπτυξη-παράδοση-αποτελεσματική-εκπαίδευση κατά της προκατάληψης** Ένας τεκμηριωμένος οδηγός για τον τρόπο σχεδιασμού εκπαίδευσης κατά της προκατάληψης που υπερβαίνει την απλή ευαισθητοποίηση, με συστάσεις για βιωσιμότητα και αποτελεσματικότητα
- **Εργαλειοθήκη σιωπηρής προκατάληψης — NASFA Implicit_Bias_Toolkit** Μια εργαλειοθήκη με πρακτικά εργαλεία για την αναγνώριση και την αντιμετώπιση της σιωπηρής προκατάληψης (πρότυπα, οδηγίες, ασκήσεις) — σχεδιασμένη για περιβάλλοντα εκπαίδευσης και κατάρτισης
- **Κατανόηση διαφορετικών τύπων προκατάληψης — NHS** (Ηνωμένο Βασίλειο) κατανόηση-διαφορετικοί-τύποι-προκατάληψης Μια εισαγωγική σελίδα σχετικά με τους τύπους μεροληψίας (προκατάληψη συγγένειας, επιβεβαίωση, φαινόμενο φωτοστέφανου, κ.λπ.), με προβληματισμούς σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζουν τη λήψη αποφάσεων. Αν και δεν είναι συγκεκριμένο για τον επαγγελματικό προσανατολισμό, είναι χρήσιμο για την οικοδόμηση θεμελιωδών γνώσεων.
- **Οδηγός πόρων σιωπηρής προκατάληψης** Implicit_bias/Αναπηρία Ένας οδηγός σχεδιασμένος για το πλαίσιο του εργατικού δυναμικού και της επαγγελματικής εκπαίδευσης, που περιγράφει λειτουργικές μεθόδους για τη μείωση της προκατάληψης στις εκπαιδευτικές διαδικασίες και τις διαδικασίες πρόσληψης

Υλικό Σεμιναρίου

- Σιωπηρή προκατάληψη – Πόροι βίντεο - www.youtube.com/watch
- Μεροληψία στις προσλήψεις www.youtube.com/watch / <https://www.youtube.com/watch> www.youtube.com
- Τι είναι η διατομεακότητα;- <https://www.youtube.com/watch/> <https://www.youtube.com/watch>
- Πόροι για τη γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς, τη διατομεακότητα και τις μικροεπιθέσεις (εσωτερικό φυλλάδιο)

Προσαρμοσμένο εκπαιδευτικό υλικό που παρέχει πρακτικά παραδείγματα γλώσσας χωρίς αποκλεισμούς και χωρίς αποκλεισμούς, στρατηγικές για την αντιμετώπιση μικροεπιθέσεων στο χώρο εργασίας και ένα πλαίσιο για την εφαρμογή της διατομεακής σκέψης στην πρακτική του επαγγελματικού προσανατολισμού.

Ενότητα 2. Εξατομικευμένη καθοδήγηση

Τίτλος Μαθήματος

Εξατομικευμένη καθοδήγηση

Τίτλοι υποενοτήτων

- 2.1. Εισαγωγή στην Εξατομικευμένη Καθοδήγηση
- 2.2. Αυτογνωσία & Προσωπική Αξιολόγηση
- 2.3. Καθορισμός Στόχων & Διαχείριση Προτεραιοτήτων
- 2.4. Επικοινωνία & Διαπροσωπικές Δεξιότητες
- 2.5. Λήψη αποφάσεων και επίλυση προβλημάτων
- 2.6. Ανθεκτικότητα & Προσωπική Ενδυνάμωση
- 2.7. Πρακτικές Ασκήσεις & Εφαρμογές
- 2.8. Συμπέρασμα και βασικά συμπεράσματα

Εκτιμώμενη Διάρκεια

Εργαστήριο: 2 ώρες

Άσκηση με αυτόματο ρυθμό: 1-3 ώρες

Μαθησιακοί στόχοι

Με το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν τις αρχές και το πλαίσιο της εξατομικευμένης καθοδήγησης.
- Αναγνωρίζουν αποτελεσματικές τεχνικές καθορισμού στόχων, διαχείρισης χρόνου και λήψης αποφάσεων.

- Μάθουν στρατηγικές για αυτογνωσία, ανθεκτικότητα και διαχείριση του άγχους.
- Κατανοούν τις προσεγγίσεις επικοινωνίας, διαπροσωπικών σχέσεων και επίλυσης συγκρούσεων.
- Εφαρμόζουν εργαλεία αυτοαξιολόγησης και ανάλυση SWOT για προσωπική ανάπτυξη.
- Θέτουν στόχους SMART και ιεραρχήστε αποτελεσματικά τις εργασίες.
- Αναπτύσσουν πρακτικές στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων, λήψης αποφάσεων και διαχείρισης χρόνου.
- Δείχνουν ανοιχτό πνεύμα στον αυτοστοχασμό και τη συνεχή μάθηση.
- Δείχνουν δέσμευση για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.
- Αγκαλιάζουν την ανθεκτικότητα και μια προληπτική νοοτροπία απέναντι στις προκλήσεις.

Επισκόπηση περιεχομένου

Αυτή η ενότητα παρέχει μια δομημένη προσέγγιση στην εξατομικευμένη καθοδήγηση, από τον καθορισμό θεμελιωδών εννοιών έως την εφαρμογή πρακτικών εργαλείων για σταδιοδρομία και προσωπική ανάπτυξη. Οι συμμετέχοντες περνούν από τη θεωρία στην πράξη μέσω αξιολογήσεων, σχεδιασμού και ασκήσεων ανάπτυξης δεξιοτήτων.

2.1 Εισαγωγή στην Εξατομικευμένη Καθοδήγηση

Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες εισάγονται στις έννοιες της εξατομικευμένης καθοδήγησης, τις διαφορές της από το coaching και το mentoring και τα οφέλη της για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Ορισμός και Εννοιολογικό Πλαίσιο
- Διακρίνοντας την εξατομικευμένη καθοδήγηση από το coaching και το mentoring
- Οφέλη: αυτογνωσία, προσαρμοστικότητα σταδιοδρομίας, λήψη αποφάσεων, σχεδιασμός δράσης

2.2 Αυτογνωσία & Προσωπική Αξιολόγηση

Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες διερευνούν την αυτογνωσία, ολοκληρώνουν αξιολογήσεις για να εντοπίσουν προσωπικά δυνατά σημεία και αξίες και μαθαίνουν να εφαρμόζουν την ανάλυση SWOT για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Θεωρητική θεμελίωση της αυτογνωσίας
- Αξιολογήσεις προσωπικότητας, δεξιοτήτων και αξιών
- Εφαρμογή ανάλυσης SWOT

2.3 Καθορισμός Στόχων & Διαχείριση Προτεραιοτήτων

Σε αυτήν την ενότητα, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να θέτουν στόχους SMART, να ιεραρχούν αποτελεσματικά τις εργασίες χρησιμοποιώντας το Eisenhower Matrix και να αναπτύσσουν δραστηρίκα βήματα για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Πλαίσιο στόχων SMART
- Διαχείριση προτεραιότητας: Eisenhower Matrix
- Σχεδιασμός δράσης: βήματα, πόροι, χρονοδιαγράμματα, παρακολούθηση

2.4 Επικοινωνία & Διαπροσωπικές Δεξιότητες

Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες εισάγονται σε αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της ενεργητικής ακρόασης, της διεκδικητικότητας και της επίλυσης συγκρούσεων χρησιμοποιώντας το μοντέλο Thomas-Kilmann.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Ενεργητική ακρόαση
- Διεκδικητικότητα
- Διαχείριση συγκρούσεων (μοντέλο Thomas-Kilmann)

2.5 Λήψη Αποφάσεων & Επίλυση Προβλημάτων

Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν δομημένα πλαίσια λήψης αποφάσεων, τεχνικές ανάλυσης προβλημάτων και μεθόδους δημιουργικής/κριτικής σκέψης για την επίλυση επαγγελματικών και προσωπικών προκλήσεων.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Πλαίσια λήψης αποφάσεων: CIP, κύκλος CASVE
- Ανάλυση προβλημάτων: Βασική αιτία, 5 γιατί
- Τεχνικές δημιουργικής και κριτικής σκέψης

2.6 Ανθεκτικότητα & Προσωπική Ενδυνάμωση

Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες διερευνούν τις αρχές ανθεκτικότητας, τις στρατηγικές διαχείρισης του άγχους και το μοντέλο RENEW για την ενίσχυση της προσωπικής ενδυνάμωσης.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Πλαίσιο ανθεκτικότητας: ευαισθητοποίηση, περιουσιακά στοιχεία, ηγεσία, δέσμευση
- Τεχνικές διαχείρισης άγχους και ενσυνειδητότητας
- ΑΝΑΝΕΩΣΤΕ το μοντέλο ενδυνάμωσης

2.7 Πρακτικές Ασκήσεις & Εφαρμογές

Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες εφαρμόζουν εξατομικευμένες έννοιες καθοδήγησης μέσω περιπτώσιολογικών μελετών, παιχνιδιών ρόλων και ανάπτυξης σχεδίων δράσης.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Μελέτες περίπτωσης: επαγγελματίας πρόσφυγας, μακροχρόνια άνεργος εργαζόμενος, εργαζόμενος που επιστρέφει
- Παιχνίδια ρόλων και ανάπτυξη σχεδίου δράσης

2.8 Συμπέρασμα και βασικά συμπεράσματα

Σε αυτήν την ενότητα, οι συμμετέχοντες εμπεδώνουν τη μάθηση, προβληματίζονται σχετικά με βασικές γνώσεις και προσδιορίζουν προσωπικά βήματα για να συνεχίσουν να εφαρμόζουν τις αρχές εξατομικευμένης καθοδήγησης.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Ανασκόπηση βασικών εννοιών και δεξιοτήτων
- Προσωπικός προβληματισμός και οριστικοποίηση σχεδίου δράσης

Ανάπτυξη περιεχομένου

2.1 Εισαγωγή στην Εξατομικευμένη Καθοδήγηση (30 λεπτά)

Εξηγήστε (10 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής ορίζει την εξατομικευμένη καθοδήγηση με απλά λόγια.

Εμφάνιση οπτικού πίνακα που συγκρίνει την καθοδήγηση, την καθοδήγηση και την εξατομικευμένη καθοδήγηση.

Δώστε έμφαση στην ολιστική ανάπτυξη και την έγκαιρη εφαρμογή σε επαγγελματικούς ρόλους.

Δραστηριότητα – Χαρτογράφηση Γνώσης (10 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες κάνουν καταγισμό ιδεών ποιες προσεγγίσεις καθοδήγησης έχουν βιώσει.

Προσδιορίστε τα κενά και τις προσδοκίες για εξατομικευμένη καθοδήγηση.

Συζήτηση (10 λεπτά):

Στην ολομέλεια, οι ομάδες μοιράζονται. Ο εκπαιδευτής επισημαίνει βασικές διαφορές και οφέλη.

Οδηγίες εκπαιδευτή:

Φυλλάδιο: Συγκριτικός πίνακας (Coaching vs. Mentoring vs. Personalized Guidance)

Οπτικά: Αποτελέσματα προσωπικής έναντι επαγγελματικής ανάπτυξης

Ενθαρρύνετε τις ερωτήσεις και τον προβληματισμό

2.2 Αυτογνωσία & Προσωπική Αξιολόγηση (45 λεπτά)

Εξηγήστε (10 λεπτά):

Εισαγάγετε τη θεωρητική σχέση μεταξύ της αυτογνωσίας και της λήψης αποφάσεων σταδιοδρομίας.

Επισκόπηση των εργαλείων αξιολόγησης: MBTI, Big Five, StrengthsQuest, απογραφή δεξιοτήτων.

Δραστηριότητα – Αυτοαξιολόγηση (10 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες ολοκληρώνουν μια σύντομη αξιολόγηση προσωπικότητας και δεξιοτήτων.

Προσδιορίστε τα δυνατά σημεία και τους τομείς ανάπτυξης.

Συζήτηση (10 λεπτά):

Μοιραστείτε τα ευρήματα σε μικρές ομάδες.

Ο εκπαιδευτής τονίζει πώς η αυτογνωσία ενημερώνει τον καθορισμό στόχων και τη λήψη αποφάσεων.

Οδηγίες εκπαιδευτή:

Σημειώσεις ακροατηρίου: Πρότυπα αξιολόγησης, πλαίσιο SWOT

Οπτικό: Παράδειγμα ανάλυσης SWOT για προγραμματισμό σταδιοδρομίας

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τα προσωπικά αποτελέσματα

2.3 Καθορισμός Στόχων & Διαχείριση Προτεραιοτήτων (30 λεπτά)

Εξηγήστε (10 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής εισάγει στόχους SMART και παρέχει παραδείγματα για διαφορετικούς πληθυσμούς.

Εξηγεί τις τεχνικές διαχείρισης προτεραιοτήτων και τον πίνακα Eisenhower.

Εμφανίζει αγγελίες εργασίας για να δείξει πώς τις εκτιμούν οι εργοδότες.

Δραστηριότητα – Στοχοθεσία (10 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες σχεδιάζουν έναν στόχο SMART και τον χαρτογραφούν χρησιμοποιώντας τον πίνακα Eisenhower.

Συζήτηση (10 λεπτά):

Παραδείγματα συμμετεχόντων και συζητούν στρατηγικές για να ξεπεραστούν τα εμπόδια.

Οδηγίες εκπαιδευτή:

Σημειώσεις ακροατηρίου: Φύλλο εργασίας στόχων SMART, πρότυπο πίνακα Eisenhower

Απεικονίσεις: Παραδείγματα στόχων για μειονεκτούντες πληθυσμούς

Τονίστε τη σημασία της διάσπασης των στόχων σε διαχειρίσιμα βήματα

2.4 Επικοινωνία & Διαπροσωπικές Δεξιότητες (30 λεπτά)

Εξηγήστε (15 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής εισάγει βασικές επικοινωνιακές δεξιότητες και τη σημασία τους.

Εξηγήστε στρατηγικές διεκδικητικότητας και τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων.

Δραστηριότητα – Παιχνίδι ρόλων (10 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην ενεργητική ακρόαση και τη διεκδικητική επικοινωνία σε ζευγάρια. Αλλάξτε ρόλο μετά από 5 λεπτά.

Συζήτηση (10 λεπτά):

Οι εθελοντές μοιράζονται τα ευρήματά τους. Ομαδικός προβληματισμός σχετικά με τις προκλήσεις και τις αποτελεσματικές προσεγγίσεις.

Σημείωση εκπαιδευτή:

Παρέχει Φυλλάδια: Συμβουλές διεκδικητικότητας, σύνοψη μοντέλου Thomas-Kilmann

Ενθαρρύνει πρακτικά παραδείγματα από την εμπειρία των συμμετεχόντων

2.5 Λήψη Αποφάσεων & Επίλυση Προβλημάτων (45 λεπτά)

Εξηγήστε (10 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής εξηγεί τον κύκλο CASVE και την προσέγγιση CIP.

Εισαγάγετε 5 Γιατί και τεχνικές καταιγισμού ιδεών/χαρτογράφησης μυαλού.

Δραστηριότητα – Ανάλυση Προβλήματος (10 λεπτά):

Μικρές ομάδες αναλύουν ένα υποθετικό σενάριο επαγγελματικού προσανατολισμού.

Εφαρμόστε 5 Γιατί και τεχνικές καταιγισμού ιδεών.

Συζήτηση (10 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν λύσεις. Ο εκπαιδευτής δίνει έμφαση στις δομημένες και δημιουργικές μεθόδους επίλυσης προβλημάτων.

Σημείωση εκπαιδευτή:

Παρέχει φυλλάδια: Κύκλος CASVE, φύλλο εργασίας 5 Whys

Παρουσιάζει οπτικά: Διαγράμματα ροής πλαισίου επίλυσης προβλημάτων

2.6 Ανθεκτικότητα & Προσωπική Ενδυνάμωση (30 λεπτά)

Εξηγήστε (10 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής εισάγει αρχές ανθεκτικότητας και πρακτικές ενσυνειδητότητας.

Εξηγεί το μοντέλο RENEW και τις στρατηγικές ενδυνάμωσης.

Δραστηριότητα – Αναστοχασμός (10 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες εντοπίζουν προσωπικές δυνάμεις και δημιουργούν ένα μίνι σχέδιο ενδυνάμωσης

Συζήτηση (10 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται στρατηγικές για τη διατήρηση της ανθεκτικότητας σε επαγγελματικούς ρόλους

Σημείωση εκπαιδευτή:

Παρέχει Συνοδευτικά υλικά: μοντέλο RENEW, συμβουλές ενσυνειδητότητας

Ενθαρρύνει τον συνεχή προβληματισμό και τους μικρούς αυξητικούς στόχους

2.7 Πρακτικές Ασκήσεις & Εφαρμογές (30 λεπτά)

Εξηγήστε (10 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής εισάγει σενάρια και στόχους.

Δραστηριότητα – Ανάλυση Μελέτης Περίπτωσης (20 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες αναλύουν ένα σενάριο. Στη συνέχεια, αναπτύξτε συστάσεις και σχέδια δράσης

Συζήτηση (10 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται ιδέες και συγκρίνουν στρατηγικές μεταξύ ομάδων.

Σημείωση εκπαιδευτή:

Σημειώσεις ακροατηρίου: Μελέτες περιπτώσεων και φύλλα εργασίας

Απεικονίσεις: Βασικά βήματα για την ανάπτυξη σχεδίου δράσης

Ενθαρρύνετε την εφαρμογή στα πλαίσια των συμμετεχόντων

2.8 Συμπέρασμα & Βασικά συμπεράσματα

Εξηγήστε & Σκεφτείτε (7 λεπτά):

Ενισχύστε την ολιστική φύση της εξατομικευμένης καθοδήγησης.

Δώστε έμφαση στην αυτογνωσία, τον προγραμματισμό και την ανθεκτικότητα.

Δραστηριότητα – Ανασκόπηση Σχεδίου Δράσης (3 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες ολοκληρώνουν τα βήματα προσωπικής ανάπτυξης.

Συζήτηση (10 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται ιδέες και συγκρίνουν στρατηγικές μεταξύ ομάδων.

Σημείωση εκπαιδευτή:

Φύλλο εργασίας αναστοχασμού που συνοψίζει τις βασικές στρατηγικές

Ενθαρρύνετε να μοιραστείτε ένα πακέτο με έναν συνεργάτη για υπευθυνότητα

Μέθοδοι Εκπαίδευσης

- Διαδραστικό εργαστήριο: Πρακτική μάθηση με ενεργή συμμετοχή.
- Ομαδικές συζητήσεις: Μοιραστείτε ιδέες και εφαρμόστε έννοιες συνεργατικά.
- Παιχνίδια ρόλων: Εξασκηθείτε στις δεξιότητες σε ρεαλιστικά σενάρια.
- Ασκήσεις με αυτορυθμισμό: Ατομικές δραστηριότητες μάθησης και προβληματισμού.
- Μελέτες περίπτωσης: Αναλύστε πραγματικές καταστάσεις για να εφαρμόσετε τη γνώση.
- Παρουσιάσεις: Επεξηγήσεις εννοιών και πλαισίων υπό την καθοδήγηση εκπαιδευτών.

Δραστηριότητες και Υλικά

- **Δραστηριότητα 1:** Παγοθραυστικό & χαρτογράφηση γνώσης – «Πώς διαφέρει η εξατομικευμένη καθοδήγηση από το coaching και το mentoring;»
- **Δραστηριότητα 2:** Αυτοαξιολόγηση – Αξιολόγηση δεξιοτήτων για τον εντοπισμό δυνατών σημείων και τομέων ανάπτυξης.
- **Δραστηριότητα 3:** Καθορισμός στόχων – Σχεδιάστε έναν στόχο SMART και χαρτογραφήστε τον χρησιμοποιώντας τον πίνακα Eisenhower.
- **Δραστηριότητα 4:** Μελέτη περίπτωσης & παιχνίδι ρόλων – Εξάσκηση ενεργητικής ακρόασης και διεκδικητικής επικοινωνίας σε ζευγάρια.
- **Δραστηριότητα 5:** Ανάλυση Προβλημάτων - Σενάριο επαγγελματικού προσανατολισμού και τεχνικές καταιγισμού ιδεών
- **Δραστηριότητα 6:** Αναστοχασμός – «Προσδιορίστε τις προσωπικές σας δυνάμεις και δημιουργήστε ένα μίνι σχέδιο ενδυνάμωσης».
- **Δραστηριότητα 7:** Ανάλυση Μελέτης Περίπτωσης – Σενάριο πραγματικής ζωής και προτάσεις για δράσεις

Υλικά:

Διαφάνειες, φύλλα εργασίας (μελέτες περίπτωσης, χαρτογράφηση γνώσης, αναστοχασμός/σχέδιο δράσης), γραφήματα, πίνακες, γραφήματα, πρόσβαση σε διαδικτυακά φύλλα εργασίας, flipcharts & δείκτες, post-it για τοίχο δέσμευσης, εργαλεία αξιολόγησης.

Μέθοδοι Αξιολόγησης

- **Επαν/μετά την αυτοαξιολόγηση:** Οι συμμετέχοντες ολοκληρώνουν μια αυτοαξιολόγηση στην αρχή και στο τέλος της ενότητας για να μετρήσουν τη μαθησιακή πρόοδο και τις βελτιώσεις αυτογνωσίας.
- **Σύντομα κουίζ:** Γρήγορα κουίζ δοκιμάζουν τη γνώση βασικών εννοιών
- **Συμμετοχή σε ομαδικές συζητήσεις:** Αξιολογεί τη δέσμευση, τη συμβολή ιδεών και την ικανότητα εφαρμογής εννοιών σε συνεργατικά περιβάλλοντα.
- **Ολοκλήρωση προσωπικού σχεδίου δράσης:** Οι συμμετέχοντες δημιουργούν ένα εφαρμόσιμο σχέδιο για την εφαρμογή στρατηγικών που έχουν μάθει στο προσωπικό ή επαγγελματικό τους πλαίσιο
- **Αναφορές προβληματισμού:** Οι γραπτοί προβληματισμοί επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να διατυπώσουν ιδέες, προκλήσεις και προσωπική ανάπτυξη που προκύπτουν από την ενότητα.
- **Παρατήρηση ασκήσεων παιχνιδιού ρόλων:** Οι εκπαιδευτές αξιολογούν τις δεξιότητες επικοινωνίας, επίλυσης προβλημάτων και διαπροσωπικών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια δομημένων δραστηριοτήτων παιχνιδιού ρόλων.

Πόροι και αναφορές

Πόροι & Αναφορές πριν από το σεμινάριο

- **Eurostat:** Επισκόπηση της αγοράς εργασίας
Πηγή: Eurostat Αγορά εργασίας
- **Βασικά σημεία των προβλέψεων δεξιοτήτων του CEDEFOP**
Πηγή: Προβλέψεις δεξιοτήτων του CEDEFOP
- **Εθνική Βιβλιοθήκη Ιατρικής** Πηγή: Εθνική Βιβλιοθήκη Ιατρικής
- **Διεθνής Οργάνωση Εργασίας**
Πηγή: ΔΟΕ

Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου Πηγές & Αναφορές

- Flipcharts & μαρκαδόροι Για ομαδικές δραστηριότητες και χαρτογράφηση ιδεών.
- Φύλλα εργασίας: Χαρτογράφηση γνώσεων, χαρτογράφηση δεξιοτήτων, καθορισμός στόχων, **αναστοχασμός/σχέδιο** δράσης
Προετοιμάστε τα φύλλα εργασίας εκ των προτέρων για τις ασκήσεις του σεμιναρίου.
- Απλοποιημένα γραφήματα/γραφήματα από τη Eurostat, τον ΟΟΣΑ, την ILOUEπίσης προσβάσιμα γραφήματα και γραφήματα που απεικονίζουν βασικές τάσεις της αγοράς εργασίας, κοινωνικές ανισότητες και απαιτήσεις δεξιοτήτων για διευκόλυνση της κατανόησης.
- Διαφάνειες σχετικά με τις διαφορές της εξατομικευμένης καθοδήγησης με καθοδήγηση **και** καθοδήγηση, Παρουσιάσεις που επισημαίνουν βασικές έννοιες και προσβάσιμα γραφικά.
- Post-it για το Commitment WallΓια τους συμμετέχοντες να καταγράφουν και να εμφανίζουν τις δεσμεύσεις δράσης τους.

Πόροι & Αναφορές μετά το σεμινάριο

- Ψηφιακά αντίγραφα διαφανειών και φυλλαδίων **Μοιραστείτε** μέσω email ή πλατφορμών cloud (π.χ. Google Drive, OneDrive).
- Σύνδεσμοι προς βάσεις δεδομένων: Eurostat, ILOSTAT, ΟΟΣΑ, CEDEFOP, ESCO
 - Eurostat
 - Προοπτικές απασχόλησης του ΟΟΣΑ για το 2025
 - Εργαλεία συλλογής πληροφοριών για τις δεξιότητες του CEDEFOP

Ενότητα 3. Τάσεις της αγοράς εργασίας

Τίτλος Μαθήματος

Τάσεις της αγοράς εργασίας

Τίτλοι Υποενοτήτων

- 3.1 Εισαγωγή στις Πληροφορίες για την Αγορά Εργασίας (LMI)
- 3.2 Παγκόσμιες και περιφερειακές τάσεις της αγοράς εργασίας
- 3.3 Δεξιότητες για το μέλλον της εργασίας
- 3.4 Χρήση LMI στην πρακτική της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας
- 3.5 Αναστοχασμός και εφαρμογή

Μαθησιακοί στόχοι

Με το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Ορίζουν την LMI και εξηγούν τη σημασία της στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας
- Προσδιορίζουν τις παγκόσμιες και περιφερειακές τάσεις της αγοράς εργασίας
- Αναγνωρίζουν τις τρέχουσες και αναδυόμενες δεξιότητες σε ζήτηση.
- Εφαρμόζουν πληροφορίες LMI σε διαφορετικά σενάρια συμβουλευόμενων.
- Εξετάζουν το ενδεχόμενο ενσωμάτωσης των πληροφοριών για την αγορά εργασίας στην επαγγελματική τους πρακτική.

Επισκόπηση περιεχομένου

Αυτή η ενότητα παρέχει μια σαφή και δομημένη διαδρομή για την κατανόηση και την εφαρμογή των πληροφοριών για την αγορά εργασίας (LMI) στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας. Οι συμμετέχοντες μετακινούνται από τον καθορισμό βασικών εννοιών στην ανάλυση τάσεων, τον

εντοπισμό μελλοντικών δεξιοτήτων και την εφαρμογή γνώσεων LMI σε πρακτικά συμβουλευτικά πλαίσια.

3.1 Εισαγωγή στις Πληροφορίες για την Αγορά Εργασίας (LMI)

Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες εισάγονται στην έννοια και τον σκοπό της Πληροφόρησης για την Αγορά Εργασίας. Διερευνούν από πού προέρχεται το LMI, γιατί είναι απαραίτητο για την αποτελεσματική συμβουλευτική σταδιοδρομίας και πώς να εντοπίσουν αξιόπιστες και προσβάσιμες πηγές δεδομένων για διαφορετικές ανάγκες συμβουλευόμενων.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Ορίστε τις Πληροφορίες για την Αγορά Εργασίας (LMI) και εξηγήστε τη συνάφειά τους στον επαγγελματικό προσανατολισμό.
- Εντοπισμός αξιόπιστων διεθνών και εθνικών πηγών πληροφοριών για την αγορά εργασίας (π.χ. Eurostat, ΟΟΣΑ, CEDEFOP, ΔΟΕ).
- Κατανοήστε πώς να αξιολογήσετε την ποιότητα, την προσβασιμότητα και την καταλληλότητα των δεδομένων για μειονεκτούσες ομάδες.

3.2 Παγκόσμιες και περιφερειακές τάσεις της αγοράς εργασίας

Αυτή η ενότητα εξετάζει πώς οι παγκόσμιες και περιφερειακές δυνάμεις διαμορφώνουν τις ευκαιρίες και τις προκλήσεις απασχόλησης. Οι συμμετέχοντες αναλύουν τις τρέχουσες τάσεις —όπως η τεχνολογική αλλαγή, η πράσινη μετάβαση, οι δημογραφικές αλλαγές και τα νέα μοντέλα εργασίας— και συζητούν τις επιπτώσεις τους για τις ευάλωτες ομάδες σε τοπικά πλαίσια.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Εξερευνήστε σημαντικές παγκόσμιες και περιφερειακές τάσεις της αγοράς εργασίας.
- Αναλύστε τον τοπικό αντίκτυπο και τη συνάφειά τους για τους μειονεκτούντες πληθυσμούς.
- Σκεφτείτε πώς αυτές οι τάσεις επηρεάζουν τον επαγγελματικό προσανατολισμό και τις διαδρομές απασχόλησης.

3.3 Δεξιότητες για το μέλλον της εργασίας

Εδώ, οι συμμετέχοντες προσδιορίζουν τις εξελισσόμενες απαιτήσεις δεξιοτήτων για μελλοντική απασχολησιμότητα. Διερευνούν προσβάσιμους και χωρίς αποκλεισμούς τομείς δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένων των μη τεχνικών και των πράσινων δεξιοτήτων, και μαθαίνουν να χρησιμοποιούν ευρωπαϊκά εργαλεία για την πρόβλεψη μελλοντικών αναγκών σε δεξιότητες.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Εντοπισμός αναδυόμενων και μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων σε ζήτηση σε όλους τους τομείς.
- Συζητήστε τρόπους για την ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων, ειδικά για μειονεκτούντες συμβουλευόμενοι.
- Χρησιμοποιήστε τα εργαλεία CEDEFOP Skills Forecast και ESCO για να συνδέσετε τις δεξιότητες με τις τάσεις της αγοράς εργασίας.

3.4 Χρήση των Πληροφοριών για την Αγορά Εργασίας (LMI) στην πράξη

Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην εφαρμογή των γνώσεων LMI σε ρεαλιστικές καταστάσεις συμβουλευτικής. Μέσα από μελέτες περιπτώσεων και παιχνίδια ρόλων, μαθαίνουν πώς να απλοποιούν πολύπλοκες πληροφορίες, να τις επικοινωνούν με σαφήνεια και να προσαρμόζουν την καθοδήγηση σε διαφορετικά προφίλ συμβουλευόμενων.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Εφαρμόστε δεδομένα LMI σε πραγματικές περιπτώσεις συμβουλευτικής.
- Εξασκηθείτε στην απλοποίηση, την οπτικοποίηση και την εξήγηση των πληροφοριών LMI αποτελεσματικά.

3.5 Αναστοχασμός και εφαρμογή

Η ενότητα ολοκληρώνεται με ατομικό προβληματισμό και σχεδιασμό. Οι συμμετέχοντες εδραιώνουν τη μάθηση, αναπτύσσουν προσωπικά σχέδια δράσης και προσδιορίζουν συγκεκριμένα βήματα για την ενσωμάτωση της αγοράς εργασίας στην επαγγελματική τους πρακτική.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Προβληματιστείτε σχετικά με τα μαθησιακά αποτελέσματα και τις επαγγελματικές επιπτώσεις.
- Δημιουργήστε και μοιραστείτε προσωπικά σχέδια δράσης για τη χρήση LMI με συμβουλευόμενοι.

Ανάπτυξη περιεχομένου

3.1 Εισαγωγή στις Πληροφορίες για την Αγορά Εργασίας (LMI) (30 λεπτά)

Εξηγήστε (10 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής ορίζει το LMI με απλούς όρους («πληροφορίες σχετικά με τις θέσεις εργασίας, τις δεξιότητες και τις τάσεις της αγοράς εργασίας»).

Δείξτε μια σύντομη οπτική διαφάνεια με παραδείγματα πηγών: εθνικές στατιστικές υπηρεσίες, δημόσιες υπηρεσίες απασχόλησης, Eurostat, CEDEFOP, ΟΟΣΑ, ΔΟΕ.

Τονίστε ότι για τους μειονεκτούντες συμβουλευόμενοι, η πρόσβαση σε αξιόπιστες και σαφείς πληροφορίες εργασίας μπορεί να αποτρέψει την παραπληροφόρηση και να βελτιώσει την εμπιστοσύνη.

Ρωτήστε: "Ποιες πηγές γνωρίζουν και χρησιμοποιούν πραγματικά οι συμβουλευόμενοι σας;"

Δραστηριότητα – Χαρτογράφηση Πηγών (10 λεπτά):

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες κάνουν καταιγισμό ιδεών για τις πηγές LMI στη χώρα τους. Προσδιορίζουν ποιες είναι προσβάσιμες για μειονεκτούσες ομάδες (π.χ. τοπικά κέντρα εργασίας, πολύγλωσσες πύλες, ιστότοποι σε απλή γλώσσα).

Συζήτηση (10 λεπτά):

Στην ολομέλεια, οι ομάδες μοιράζονται. Ο εκπαιδευτής εισάγει κριτήρια αξιοπιστίας: επικαιρότητα, διαφάνεια, φήμη και προσβασιμότητα για συμβουλευόμενοι με χαμηλό αλφαριθμητισμό.

Οδηγίες εκπαιδευτή:

Ετοιμάστε ένα φυλλάδιο 1 σελίδας: Αξιόπιστες έναντι λιγότερο αξιόπιστων πηγών LMI.

Εμφάνιση στιγμιότυπων οθόνης δίπλα-δίπλα: ένας επίσημος πίνακας ελέγχου της Eurostat έναντι ενός ιδιωτικού ιστολογίου εργασίας.

Επισημάνετε πώς η προσβασιμότητα (γλώσσα, πολυπλοκότητα, ψηφιακός γραμματισμός) έχει σημασία όσο και η αξιοπιστία.

3.2 Παγκόσμιες και Περιφερειακές Τάσεις (60 λεπτά)

Εξηγήστε (15 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει 4 παγκόσμιες τάσεις με τον φακό μιας μειονεκτικής ομάδας:

Τεχνολογική αναστάτωση: Ο αυτοματισμός και η τεχνητή νοημοσύνη κινδυνεύουν να εκτοπίσουν θέσεις εργασίας χαμηλής ειδίκευσης.

Πράσινη οικονομία: Νέες ευκαιρίες στην ανακύκλωση, τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, τις βιώσιμες κατασκευές.

Δημογραφικές αλλαγές: Η γήρανση του πληθυσμού δημιουργεί θέσεις εργασίας φροντίδας συχνά προσβάσιμες σε εργαζόμενους με χαμηλή ειδίκευση.

Νέα μοντέλα απασχόλησης: Gig/εξ αποστάσεως εργασία = ευελιξία αλλά και επισφάλεια. Χρησιμοποιήστε γραφήματα και κάντε ερωτήσεις προβληματισμού: "Ποιος ωφελείται και ποιος κινδυνεύει με αποκλεισμό;"

Παράδειγμα μίνι περίπτωσης (10 λεπτά):

Παρουσιάστε μια ιστορία: «Ένας μετανάστης εργάτης αποθήκης χάνει τη δουλειά του λόγω της αυτοματοποίησης — ποιες εναλλακτικές λύσεις προκύπτουν;»

Δραστηριότητα – Ομαδική Χαρτογράφηση (20 λεπτά):

Οι ομάδες συμπληρώνουν έναν πίνακα: Τάση → Τοπικός αντίκτυπος σε μειονεκτούσες ομάδες → Συμβουλευτικές επιπτώσεις. Παράδειγμα: Πράσινη οικονομία → ζήτηση για εργαζόμενους στην ανακύκλωση → κατευθύνουν ωφελούμενους χαμηλής ειδίκευσης σε σύντομα προγράμματα κατάρτισης για πράσινες δεξιότητες.

Απολογισμός & Συζήτηση (15 λεπτά):

Οι ομάδες μοιράζονται 1-2 ευρήματα η καθεμία. Σύνδεσμοι εκπαιδευτών με δεδομένα της Eurostat/ILO για ευάλωτες ομάδες στις αγορές εργασίας.

Σημείωση εκπαιδευτή:

- Χρησιμοποιήστε γραφικά και αποφύγετε την ορολογία.
- Άμεση συζήτηση: «Η οικονομία της περιστασιακής απασχόλησης ενδυναμώνει ή εκμεταλλεύεται τους μειονεκτούντες εργαζόμενους;»
- Κρατήστε το προσγειωμένο στις τοπικές πραγματικότητες.

3.3 Δεξιότητες για το Μέλλον (45 λεπτά)

Εξηγήστε (10 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει κατηγορίες μελλοντικών δεξιοτήτων με έμφαση σε αυτές που μπορούν να επιτευχθούν από μειονεκτούσες ομάδες:

- Soft skills: αξιοπιστία, ομαδικότητα, ευελιξία.
- Ψηφιακά βασικά: χρήση email, πλατφόρμες εργασίας, διαδικτυακή μάθηση.
- Πράσινες δεξιότητες: πρακτικές δεξιότητες χαμηλής εισόδου (διαχείριση αποβλήτων, ενεργειακή απόδοση).
- Δια βίου μάθηση: δωρεάν/χαμηλού κόστους μαθησιακές διαδρομές (διαδικτυακά, ΜΚΟ, εκπαίδευση ενηλίκων).

Εμφανίστε αγγελίες εργασίας για να δείξετε πώς τις εκτιμούν οι εργοδότες.

Δραστηριότητα – Χαρτογράφηση Δεξιοτήτων (15 λεπτά):

Οι ομάδες προσδιορίζουν τις «5 κορυφαίες δεξιότητες που θα χρειαστούν οι μειονεκτούντες συμβουλευόμενοι στη χώρα τους έως το 2030».

Ανταλλαγή απόψεων στην ομάδα (10 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής ομαδοποιεί τις απαντήσεις στον πίνακα σεμιναρίου (ψηφιακό, διαπροσωπικό, πράσινο).

Mini-Demo (10 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής επιδεικνύει το CEDEFOP Skills Forecast ή ESCO και εξηγεί πώς μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό ρεαλιστικών διαδρομών αναβάθμισης δεξιοτήτων.

Σημείωση εκπαιδευτή:

Χρησιμοποιήστε πραγματικές αγγελίες εργασίας προσβάσιμες σε υποψηφίους με χαμηλά προσόντα.

Ενθαρρύνετε τον προβληματισμό σχετικά με τα κενά δεξιοτήτων των ίδιων των συμβούλων και πώς μπορούν να διαμορφώσουν τη δια βίου μάθηση για τους συμβουλευόμενους.

3.4 Χρήση των Πληροφοριών για την Αγορά Εργασίας (LMI) στην πράξη (60 λεπτά)

Εξηγήστε (15 λεπτά):

Παρουσιάστε δύο μελέτες περιπτώσεων με επίκεντρο τα μειονεκτήματα:

- Περίπτωση 1: Νέος από μειονεκτούντα περιβάλλοντα που αναζητά την πρώτη του εργασία.
- Περίπτωση 2: Γυναίκα, 45 ετών, μακροχρόνια άνεργη, που αναζητά επανειδίκευση.

Ο εκπαιδευτής δείχνει πώς οι εκθέσεις για την αγορά εργασίας (Eurostat/ΟΟΣΑ/εθνικά στοιχεία) μπορούν να καθοδηγήσουν τις συμβουλές. Μίνι διδασκαλία: «Πώς να απλοποιήσετε ένα γράφημα για συμβουλευόμενοι σε 3 βήματα: ερμηνεύστε → μεταφράστε → επικοινωνήστε».

Δραστηριότητα – Παιχνίδι ρόλων (20 λεπτά):

Τα ζευγάρια κάνουν συμβουλευτικές συνεδρίες. Ο «σύμβουλος» χρησιμοποιεί παρεχόμενα γραφικά LMI για να συμβουλευθεί τον «συμβουλευόμενο». Αλλάξτε ρόλους μετά από 10 λεπτά.

Εργασία φύλλου εργασίας (15 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες ερμηνεύουν ένα σύντομο απόσπασμα αναφοράς για την αγορά εργασίας και ξαναγράφουν 3 πληροφορίες σε απλή γλώσσα φιλική προς τον συμβουλευόμενο.

Ανταλλαγή απόψεων στην Ομάδα (10 λεπτά):

Οι εθελοντές μοιράζονται τα απλοποιημένα μηνύματά τους. Ο εκπαιδευτής επισημαίνει τις βέλτιστες πρακτικές για την επικοινωνία των αναδυόμενων τάσεων της αγοράς εργασίας σε κοινό με χαμηλά επίπεδα γραμματισμού.

Σημείωση εκπαιδευτή:

Παρέχετε απλά γραφήματα, γραφήματα και εικονίδια.

Τονίστε την απλή γλώσσα και τις αναλογίες (π.χ. «1 στις 3 θέσεις εργασίας» αντί για «33% ανεργία»).

3.5 Αναστοχασμός και Εφαρμογή (45 λεπτά)

Εξηγήστε (10 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής επανεξετάζει: «Πώς μπορεί η LMI να γίνει εργαλείο για την ενδυνάμωση των μειονεκτούντων συμβουλευόμενων;»

Δραστηριότητα – Προσωπικό Σχέδιο Δράσης (15 λεπτά):

Κάθε συμμετέχων συντάσσει:

- 2 νέοι τρόποι χρήσης της LMI με μειονεκτούντες συμβουλευόμενοι.
- 1 προσβάσιμη πηγή που θα αρχίσουν να ακολουθούν.
- 1 προσωπικό βήμα για την απλοποίηση ή την προσαρμογή του LMI για τους συμβουλευόμενους.

Ανατροφοδότηση από ομοτίμους (10 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες ανταλλάσσουν σχέδια δράσης και παρέχουν υποστηρικτική ανατροφοδότηση.

Γύρος Δέσμευσης (10 λεπτά):

Κάθε συμμετέχων μοιράζεται ένα συγκεκριμένο βήμα που θα εφαρμόσει στην πρακτική του. Ο εκπαιδευτής τα καταγράφει σε έναν «Τοίχο Δέσμευσης».

Σημείωση εκπαιδευτή:

Ενθαρρύνετε πρακτικά, ρεαλιστικά βήματα (π.χ. «Χρησιμοποιήστε απλά γραφήματα με μετανάστες συμβουλευόμενοι»).

Μοιραστείτε μια λίστα πόρων: προσβάσιμες πηγές πληροφοριών για την αγορά εργασίας, ΜΚΟ, δωρεάν πλατφόρμες κατάρτισης.

Μέθοδοι Εκπαίδευσης

- Μίνι διάλεξη / Εισαγωγή εκπαιδευτή
- Ομαδικός Καταιγισμός Ιδεών & Χαρτογράφηση
- Μελέτες περίπτωσης & αφήγηση ιστοριών
- Παιχνίδι ρόλων (προσομοίωση συμβούλου-συμβουλευόμενου)
- Πρακτική εργασία δεδομένων (Φύλλα εργασίας / Επίδειξη εργαλείων)
- Ομαδική Συζήτηση & Ενημέρωση
- Σχεδιασμός Δράσης & Ανατροφοδότηση από Ομοτίμους

Δραστηριότητες και Υλικά

- **Δραστηριότητα 1:** Χαρτογράφηση παγοθραυστικών και ομάδων – «Ποιες πηγές πληροφοριών για την αγορά εργασίας είναι προσβάσιμες για μειονεκτούντες συμβουλευόμενοι;»
- **Δραστηριότητα 2: Ομαδική ανάλυση** – Χαρτογράφηση των παγκόσμιων/περιφερειακών τάσεων της αγοράς εργασίας → τον τοπικό αντίκτυπο → τις επιπτώσεις της συμβουλευτικής για τις ευάλωτες ομάδες.
- **Δραστηριότητα 3:** Χαρτογράφηση δεξιοτήτων – Προσδιορισμός των 5 κορυφαίων μελλοντικών δεξιοτήτων που χρειάζονται οι μειονεκτούντες συμβουλευόμενοι· μίνι επίδειξη των εργαλείων CEDEFOP/ESCO.
- **Δραστηριότητα 4:** Μελέτη περίπτωσης και παιχνίδι ρόλων – Σύμβουλος που συμβουλεύει μειονεκτούντες συμβουλευόμενοι (πρόσφατος πτυχιούχος, επαγγελματίας στο μέσο της καριέρας του) χρησιμοποιώντας απλοποιημένα δεδομένα

LMI. φύλλο εργασίας για τη μετάφραση των δεδομένων σε φιλικές προς τον συμβουλευόμενο πληροφορίες.

- **Δραστηριότητα 5:** Αναστοχασμός & σχέδιο δράσης – «2–3 τρόποι με τους οποίους θα χρησιμοποιήσω την αγορά εργασίας + 1 προσβάσιμη πηγή + 1 βήμα προσωπικής δεξιότητας».

Υλικά:

Διαφάνειες, φύλλα εργασίας (μελέτες περιπτώσεων, χαρτογράφηση δεξιοτήτων, προβληματισμός/σχέδιο δράσης), απλοποιημένα σύνολα δεδομένων LMI (γραφήματα, πίνακες, γραφήματα), πρόσβαση σε διαδικτυακές βάσεις δεδομένων LMI, flipcharts & δείκτες, post-it για τοίχο δέσμευσης, ρεαλιστικές αγγελίες εργασίας.

Μέθοδοι Αξιολόγησης

- Παρατήρηση – συμμετοχή σε ομαδική χαρτογράφηση, συζητήσεις και παιχνίδια ρόλων με μειονεκτούντες συμβουλευόμενοι.
- Ασκήσεις φύλλου εργασίας – χαρτογράφηση δεξιοτήτων και ερμηνεία LMI για φιλικές προς τον συμβουλευόμενο πληροφορίες.
- Ανάλυση μελέτης περίπτωσης – συστάσεις για πρόσφατους πτυχιούχους και μειονεκτούντες συμβουλευόμενοι στα μέσα της καριέρας τους.
- Προσωπικό σχέδιο δράσης – σαφήνεια, ρεαλισμός και δυνατότητα εφαρμογής της ενσωμάτωσης LMI.
- Ανατροφοδότηση από ομοτίμους – ποιότητα και συνάφεια της ανατροφοδότησης που μοιράζεται με συναδέλφους.
- Εκπαιδευτής Q&A / Debrief – κατανόηση των τάσεων, των δεξιοτήτων και της εφαρμογής LMI για ευάλωτες ομάδες.

Πόροι και αναφορές

Πόροι & Αναφορές πριν από το σεμινάριο

- **Eurostat:** Επισκόπηση της αγοράς εργασίας
Πηγή: [Eurostat Αγορά εργασίας](#)
- **Προοπτικές του ΟΟΣΑ για την απασχόληση 2024** (σύνοψη)
Πηγή: [Προοπτικές του ΟΟΣΑ για την απασχόληση 2025](#)
- **Βασικά σημεία των προβλέψεων δεξιοτήτων του CEDEFOP**
Πηγή: [Προβλέψεις δεξιοτήτων του CEDEFOP](#)
- **Τοπικές υπηρεσίες απασχόλησης και ΜΚΟ που υποστηρίζουν μειονεκτούσες ομάδες**
Πηγή: Ανατρέξτε στα τοπικά γραφεία απασχόλησης και στα δίκτυα ΜΚΟ για σχετικές υπηρεσίες.
- **Σύντομο ερωτηματολόγιο για τους συμμετέχοντες: «Ποιες πηγές για την αγορά εργασίας χρησιμοποιείτε επί του παρόντος;»**
Πηγή: Μπορεί να δημιουργηθεί μέσω των Φορμών Google ή άλλου εργαλείου έρευνας.

Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου Πηγές & Αναφορές

- Flipcharts & δείκτες: Για ομαδικές δραστηριότητες και χαρτογράφηση ιδεών.
- Φύλλα εργασίας: χαρτογράφηση Πληροφοριών για την Αγορά Εργασίας (LMI), χαρτογράφηση δεξιοτήτων, προβληματισμός/σχέδιο δράσης Προετοιμάστε εκ των προτέρων φύλλα εργασίας για ασκήσεις σεμιναρίου.
- Απλουστευμένα διαγράμματα/γραφήματα από την Eurostat, τον ΟΟΣΑ, τη ΔΟΕ Πηγές:
 - [Βάση δεδομένων της Eurostat](#)
 - [Προοπτικές απασχόλησης του ΟΟΣΑ για το 2025](#)
 - [ILOSTAT](#)
- Διαφάνειες σχετικά με τις τάσεις της αγοράς εργασίας, τις μελλοντικές δεξιότητες και τα φιλικά προς τον συμβουλευόμενου παραδείγματα Παρουσιάσεις που επισημαίνουν βασικές έννοιες και προσβάσιμα γραφικά.
- CEDEFOP Skills Forecast / ESCO online demo Πηγή: [CEDEFOP Skills Intelligence Tools](#)
- Ρεαλιστικές αγγελίες εργασίας που αναδεικνύουν τις μελλοντικές δεξιότητες Χρησιμοποιήστε τοπικές πλατφόρμες εργασίας ή διαδικτυακούς πίνακες θέσεων εργασίας.

- Post-it για το Commitment Wall Για τους συμμετέχοντες να καταγράφουν και να εμφανίζουν τις δεσμεύσεις δράσης τους.

Πόροι & Αναφορές μετά το σεμινάριο

- Ψηφιακά αντίγραφα διαφανειών και φυλλαδίων Κοινή χρήση μέσω email ή πλατφορμών cloud (π.χ. Google Drive, OneDrive).
- Σύνδεσμοι προς βάσεις δεδομένων για την αγορά εργασίας: Eurostat, ILOSTAT, ΟΟΣΑ, CEDEFOP, ESCO
 - [Eurostat](#)
 - [ILOSTAT](#)
 - [Προοπτικές απασχόλησης του ΟΟΣΑ για το 2025](#)
 - [Εργαλεία συλλογής πληροφοριών για τις δεξιότητες του CEDEFOP](#)
 - [ΕΕΣ](#)
- Προτεινόμενη ανάγνωση:
 - Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2023), Green Employment Transition in Europe Τελευταίες εκθέσεις από τις εθνικές υπηρεσίες απασχόλησης (ελέγξτε τους τοπικούς ιστότοπους).
- Διαδικτυακό φόρουμ συζήτησης ή δίκτυο ομοτίμων Χρησιμοποιήστε πλατφόρμες όπως το Slack, το Microsoft Teams ή το LinkedIn για συνεχή υποστήριξη.
- Διαδρομές αυτομάθησης: MOOC, πόροι κατάρτισης ΜΚΟ, τοπικά προγράμματα εκπαίδευσης ενηλίκων Εξερευνήστε πλατφόρμες όπως [το Coursera](#), [το edX](#), [το Future-Learn](#) για σχετικά μαθήματα.

Ενότητα 4. Αυτοδιαχείριση καριέρας

Τίτλος Μαθήματος

Αυτοδιαχείριση καριέρας

Τίτλοι Υποενοτήτων

- 4.1 Προσωπικές αξίες σταδιοδρομίας
- 4.2 Καθορισμός στόχων SMART
- 4.3 Πλοήγηση στην αγορά εργασίας
- 4.4 Ψηφιακή Αυτοπροβολή
- 4.5 Δραστηριότητα: Μελέτη περίπτωσης: Ευθυγράμμιση τιμών με πράξεις
- 4.6 Δραστηριότητα: Ιστορία επιτυχίας: Αυτοπεποίθηση μέσω σαφών στόχων
- 4.7 Ζητήματα προσβασιμότητας

Εκτιμώμενη Διάρκεια

Συνολική Διάρκεια: 4 ώρες συνολικά

- 2ωρο διαδραστικό εργαστήριο
- 2ωρη παρακολούθηση/αυτοδιδασκαλία
- Το εργαστήριο μπορεί να παραδοθεί μικτά: αυτοπροσώπως ή εικονικά

Μαθησιακοί στόχοι

Με το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Προσδιορίζουν και ιεραρχήστε τις προσωπικές αξίες σταδιοδρομίας για να καθοδηγήσετε τις αποφάσεις.

- Αναπτύσσουν στόχους SMART (Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Εφικτοί, Σχετικοί, Χρονικά δεσμευμένοι) ευθυγραμμισμένοι με αυτές τις αξίες.
- Πλοηγηθούν στις πληροφορίες της αγοράς εργασίας χρησιμοποιώντας εργαλεία για την έρευνα επαγγελματιών.
- Ενισχύουν την επαγγελματική τους ψηφιακή παρουσία* (π.χ. προφίλ LinkedIn, βιογραφικό) με σαφή, στοχευμένη γλώσσα.

Επισκόπηση περιεχομένου

Η Αυτοδιαχείριση Σταδιοδρομίας είναι η συνεχής διαδικασία με την οποία τα άτομα σχεδιάζουν, αναπτύσσουν και κατευθύνουν την επαγγελματική τους πορεία. Περιλαμβάνει την κατανόηση των προσωπικών δυνατοτήτων, ενδιαφερόντων και αξιών, τον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων, την πλοήγηση στις αγορές εργασίας και την αποτελεσματική παρουσίαση του εαυτού του στους εργοδότες. Η αποτελεσματική αυτοδιαχείριση σταδιοδρομίας προάγει την ανεξαρτησία, την προσαρμοστικότητα και την ανθεκτικότητα σε μια συνεχώς μεταβαλλόμενη αγορά εργασίας.

4.1 Αξίες Προσωπικής Καριέρας (30 λεπτά)

Οι αξίες σταδιοδρομίας είναι οι αρχές ή οι προτεραιότητες που καθοδηγούν τις αποφάσεις σχετικά με την εργασία (π.χ. βοήθεια προς τους άλλους, δημιουργικότητα, σταθερότητα). Η κατανόηση αυτών των αξιών βοηθά τα άτομα να επιλέξουν ικανοποιητική και ουσιαστική εργασία και να αποφύγουν ρόλους που συγκρούονται με αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία για αυτούς. Οι αξίες παρέχουν επίσης τη βάση για τον καθορισμό στόχων και τον προγραμματισμό σταδιοδρομίας.

Βήματα μάθησης (βασικά → σύνθετα):

- Καθορίστε τις προσωπικές αξίες σταδιοδρομίας και τον ρόλο τους στην ικανοποίηση από την καριέρα.
- Εξερευνήστε τις αξίες μέσω εικονογραφικών καρτών ταξινόμησης αξίας. Προσδιορίστε 3-5 κορυφαίες προτεραιότητες.

- Συζητήστε επιλεγμένες αξίες σε μικρές ομάδες, δίνοντας έμφαση στην ακρόαση και τον σεβασμό για διαφορετικές απαντήσεις.
- Συντάξτε μια προσωπική δήλωση αξιών που συνοψίζει τις κορυφαίες προτεραιότητες σε πρώτο πρόσωπο.
- Σκεφτείτε πώς αυτές οι αξίες μπορούν να καθοδηγήσουν βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες αποφάσεις σταδιοδρομίας.

Δεξιότητες που μαθαίνονται: Αυτογνωσία, προβληματισμός, ιεράρχηση προτεραιοτήτων, επικοινωνία.

4.2 Καθορισμός στόχων SMART (40 λεπτά)

Οι στόχοι SMART - Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Επιτεύξιμοι, Σχετικοί, Χρονικά δεσμευμένοι - βοηθούν στη μετάφραση των προθέσεων σε σαφή, εφαρμόσιμα βήματα. Ο καθορισμός στόχων SMART ενισχύει την αυτοαποτελεσματικότητα, την υπευθυνότητα και την παρακολούθηση προόδου, υποστηρίζοντας τους συμμετέχοντες στην ευθυγράμμιση των ενεργειών τους με τις αξίες της σταδιοδρομίας.

Βήματα μάθησης (βασικά → σύνθετα):

- Μάθετε το πλαίσιο SMART με απλά, σχετικά παραδείγματα.
- Συγκρίνετε αδύναμους και ισχυρούς στόχους χρησιμοποιώντας κριτήρια SMART.
- Σχεδιάστε έναν βραχυπρόθεσμο και έναν μακροπρόθεσμο στόχο σταδιοδρομίας με βάση τις προσωπικές αξίες.
- Ανταλλάξτε στόχους με έναν συνεργάτη για σχόλια και βελτίωση.
- Μοιραστείτε τους στόχους στην ομάδα και συζητήστε τι τους κάνει ΕΞΥΠΝΟΥΣ και ρεαλιστικούς.

Δεξιότητες που αποκτήθηκαν: Καθορισμός στόχων, προγραμματισμός, αυτορρύθμιση, ανατροφοδότηση από ομοτίμους.

4.3 Πλοήγηση στην αγορά εργασίας (35 λεπτά)

Η κατανόηση της αγοράς εργασίας δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σταδιοδρομίας. Οι πληροφορίες για την αγορά εργασίας περιλαμβάνουν τα εργασιακά καθήκοντα, τις απαιτούμενες δεξιότητες, την εκπαίδευση, τους μισθούς και τις τάσεις της ζήτησης. Η ικανότητα πλοήγησης σε αυτές τις πληροφορίες προάγει την απασχολησιμότητα και τον στρατηγικό σχεδιασμό σταδιοδρομίας.

Βήματα μάθησης (βασικά → σύνθετα):

- Εισαγωγή εργαλείων αγοράς εργασίας και αξιόπιστων πηγών δεδομένων (εθνικές στατιστικές, LinkedIn, ιστότοποι του κλάδου).
- Επίδειξη αναζήτησης επαγγελματιών και ερμηνείας βασικών πληροφοριών (καθήκοντα, δεξιότητες, μισθός, προοπτικές).
- Διεξάγετε ατομικές ασκήσεις για να ερευνήσετε ένα επάγγελμα-στόχο και σημειώστε σχετικές λεπτομέρειες.
- Σκεφτείτε πώς αυτές οι πληροφορίες επηρεάζουν τον καθορισμό στόχων και τις επιλογές σταδιοδρομίας.

Δεξιότητες που αποκτήθηκαν: Έρευνα, κριτική σκέψη, λήψη αποφάσεων, ερμηνεία δεδομένων.

4.4 Ψηφιακή Αυτοπροβολή (30 λεπτά)

Η ψηφιακή αυτοπροβολή είναι η διαδικασία παρουσίασης των δεξιοτήτων και της εμπειρίας κάποιου στο διαδίκτυο μέσω βιογραφικών, LinkedIn, χαρτοφυλακίων και άλλων πλατφορμών. Τα σαφή, αυθεντικά διαδικτυακά προφίλ αυξάνουν την απασχολησιμότητα, βοηθούν τους συμμετέχοντες να ταιριάζουν με τις κατάλληλες ευκαιρίες και ενισχύουν την επαγγελματική ταυτότητα.

Βήματα μάθησης (βασικά → σύνθετα):

- Εισαγάγετε βασικά στοιχεία: προφίλ LinkedIn, βιογραφικό και χαρτοφυλάκιο.
- Εξετάστε παραδείγματα προφίλ/βιογραφικών για να εντοπίσετε βελτιώσεις.

- Εφαρμόστε βελτιώσεις στις πρακτικές ασκήσεις: ξαναγράψτε μια κουκκίδα ή μια ενότητα προφίλ χρησιμοποιώντας σαφή, μετρήσιμα αποτελέσματα.
- Μοιραστείτε τις αλλαγές σε μικρές ομάδες και λάβετε εποικοδομητικά σχόλια.
- Σκεφτείτε τον ρόλο της ψηφιακής αυτοπροβολής στην επίτευξη των στόχων σταδιοδρομίας.

Δεξιότητες που μαθαίνονται: Επικοινωνία, αυτοπαρουσίαση, προσοχή στη λεπτομέρεια, επαγγελματικό branding.

4.5 Δραστηριότητα: Μελέτη περίπτωσης: Ευθυγράμμιση αξιών με πράξεις

Οι επιλογές σταδιοδρομίας είναι πιο βιώσιμες όταν ευθυγραμμίζονται με τις προσωπικές αξίες. Η χρήση εργαλείων όπως οι εικονογραφικές κάρτες αξίας κάνει τις αφηρημένες ιδέες (π.χ. κοινότητα, σταθερότητα) πιο συγκεκριμένες, ειδικά για μαθητές με περιορισμένο αλφαριθμητικό.

Γιατί έχει σημασία: Όταν οι συμβουλευόμενοι διατυπώνουν τις αξίες τους και τις συνδέουν με μικρούς, εφικτούς στόχους, χτίζουν αυτογνωσία, κίνητρα και ιδιοκτησία της επαγγελματικής τους πορείας.

4.6 Δραστηριότητα: Ιστορία επιτυχίας: Αυτοπεποίθηση μέσω σαφών στόχων

Το πλαίσιο SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) βοηθά στη μετατροπή αόριστων φιλοδοξιών σε βήματα που μπορούν να εφαρμοστούν. Η υπευθυνότητα των συναδέλφων και οι καθημερινές ρουτίνες ενισχύουν την παρακολούθηση.

Γιατί έχει σημασία: Το παράδειγμα του Omar δείχνει πώς ο δομημένος καθορισμός στόχων οδηγεί σε αυτοπεποίθηση, συγκεκριμένα επιτεύγματα (πιστοποίηση) και πραγματικές ευκαιρίες (συνεντεύξεις για δουλειά). Η κοινή χρήση ιστοριών επιτυχίας βοηθά τους συμμετέχοντες να δουν ότι μικρά, συνεπή βήματα μπορούν να δημιουργήσουν δυναμική.

4.7 Ζητήματα προσβασιμότητας

Τα περιβάλλοντα μάθησης χωρίς αποκλεισμούς αναγνωρίζουν ότι οι συμμετέχοντες έχουν διαφορετικά επίπεδα γραμματισμού, γλωσσικές δεξιότητες και στυλ μάθησης. Οι καθολικές αρχές σχεδιασμού (καθαρά γραφικά, απλή γλώσσα, πολυτροπικές εξηγήσεις) διασφαλίζουν ότι όλοι μπορούν να συμμετάσχουν. Όταν η προσβασιμότητα ενσωματώνεται στα εργαστήρια, οι συμμετέχοντες αισθάνονται σεβασμό και ικανότητα, γεγονός που αυξάνει τη συμμετοχή, την ισότητα και τα μαθησιακά αποτελέσματα.

Ενότητα προόδου:

- Επίγνωση – Προσδιορίστε τις προσωπικές αξίες σταδιοδρομίας ως θεμέλιο για τη λήψη αποφάσεων.
- Σαφήνεια – Μεταφράστε τις αξίες σε στόχους σταδιοδρομίας SMART.
- Εξερεύνηση – Πλοηγηθείτε στις πληροφορίες της αγοράς εργασίας για να ευθυγραμμίσετε τους στόχους με τις ευκαιρίες.
- Παρουσίαση – Χτίστε μια επαγγελματική ταυτότητα μέσω της ψηφιακής αυτοπροβολής.
- Εφαρμογή – Εφαρμόστε τη μάθηση σε μελέτες περιπτώσεων, ιστορίες επιτυχίας και αναστοχαστική πρακτική.

Ανάπτυξη περιεχομένου

4.1 Προσωπικές αξίες καριέρας (30 λεπτά):

Εξηγήστε (5 λεπτά):

Ορίστε τις αξίες ως προσωπικές προτεραιότητες (π.χ. δημιουργικότητα, ασφάλεια, βοήθεια προς τους άλλους). Συζητήστε εν συντομία γιατί η γνώση των αξιών βοηθά στην επιλογή ικανοποιητικών θέσεων εργασίας.

Δραστηριότητα – Ταξινόμηση Αξιών (15 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες για να ταξινομήσουν τις εικονογραφικές κάρτες αξίας. Κάθε άτομο επιλέγει 3-5 κάρτες που έχουν μεγαλύτερη απήχηση. Ενθαρρύνετε τη χρήση εικόνων ή εικονιδίων για συμμετέχοντες με χαμηλό αλφαριθμητικό.

Συζήτηση (10 λεπτά):

Στην πλήρη ομάδα, κάθε συμμετέχων ονομάζει τις κορυφαίες αξίες του και εξηγεί γιατί. Ο εκπαιδευτής γράφει λέξεις-κλειδιά στον πίνακα. Δώστε έμφαση στην ακρόαση και την αποδοχή όλων των απαντήσεων. (Προσβασιμότητα: Προσφέρετε επιπλέον χρόνο για την ανάγνωση καρτών. Εξασφαλίστε μεταφράσεις εάν χρειάζεται.)

Δήλωση Αξιών (10 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί κάθε συμμετέχοντα να γράψει μια Δήλωση Αξιών 1-2 προτάσεων (π.χ. «Οι κορυφαίες αξίες της καριέρας μου είναι»). Μοιραστείτε μερικά παραδείγματα.

Σημείωση εκπαιδευτή:

Μοντελοποιήστε μια απλή δήλωση. Ενθαρρύνετε τη σαφήνεια και τη φωνή σε πρώτο πρόσωπο.

4.2 Ρύθμιση στόχου SMART (40 λεπτά):

Εξηγήστε (5 λεπτά):

Παρουσιάστε το ακρωνύμιο SMART. Για κάθε γράμμα, δώστε ένα απλό παράδειγμα (π.χ. Συγκεκριμένο: «Κάντε αίτηση για 3 θέσεις εργασίας κάθε εβδομάδα»).

Αναλυτική παρουσίαση φύλλου εργασίας (5 λεπτά):

Διανείμετε το φύλλο εργασίας SMART Goals. Εξετάστε ένα παράδειγμα αδύναμου στόχου («βρείτε μια καλύτερη δουλειά») έναντι ενός ισχυρού στόχου SMART.

Ατομική εργασία (10 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες συντάσσουν έναν βραχυπρόθεσμο και έναν μακροπρόθεσμο στόχο SMART που σχετίζεται με τις αξίες της σταδιοδρομίας τους (π.χ. βραχυπρόθεσμα: ολοκλήρωση ενός μαθήματος δεξιοτήτων, μακροπρόθεσμος: επίτευξη προαγωγής).

Εξάσκηση σε ζευγάρια (10 λεπτά):

Σε ζευγάρια, οι συμμετέχοντες ανταλλάσσουν και ασκούν κριτική ο ένας στους στόχους του άλλου, ελέγχοντας κάθε κριτήριο SMART. Ενθαρρύνετε τα θετικά σχόλια.

Ανταλλαγή απόψεων στην Ομάδα (10 λεπτά):

Προσκαλέστε 2-3 ζευγάρια να μοιραστούν έναν στόχο και τι τον έκανε SMART. Επαινέστε σαφείς, εφικτούς στόχους.

Σημείωση εκπαιδευτή:

Βεβαιωθείτε ότι τα παραδείγματα είναι ρεαλιστικά για το υπόβαθρο των συμμετεχόντων. Δώστε έμφαση στους στόχους γραφής με τα λόγια του ίδιου του συμμετέχοντα.

4.3 Πλοήγηση στην αγορά εργασίας (35 λεπτά):

Παρουσιάστε τα Εργαλεία (5 λεπτά):

Αναφέρετε εν συντομία αξιόπιστες πηγές δεδομένων: π.χ. εθνικές στατιστικές, ιστότοπους, LinkedIn και ιστότοπους του κλάδου. Εμφανίστε τις αρχικές σελίδες και εξηγήστε ότι προσφέρουν περιγραφές θέσεων εργασίας για εκατοντάδες επαγγέλματα (π.χ. εθνικές στατιστικές <https://statbel.fgov.be>, στατιστικές <https://ec.europa.eu/eurostat> της ΕΕ, πύλες θέσεων εργασίας όπως το LinkedIn <https://www.linkedin.com/jobs> και δημόσιες υπηρεσίες απασχόλησης όπως το VDAB <https://www.vdab.be> ή το Actiris <https://www.actiris.brussels>). Δείξτε τις αρχικές σελίδες και εξηγήστε ότι προσφέρουν περιγραφές θέσεων εργασίας για εκατοντάδες επαγγέλματα.

Ζωντανή Επίδειξη (10 λεπτά):

Δείξτε πώς να κάνετε αναζήτηση ανά επάγγελμα ή δεξιότητα. Εμφάνιση βασικών σελίδων πληροφοριών (π.χ. ESCO European Skills database <https://esco.ec.europa.eu>, VDAB ή LinkedIn). Επισημάνετε το φιλτράρισμα ανά περιοχή ή κλάδο, εάν είναι διαθέσιμο. (Συμβουλή εκπαιδευτή: Κάντε παύση και ρωτήστε τους εκπαιδευόμενους ποια επαγγέλματα θα αναζητούσαν.)

Ατομική Άσκηση (15 λεπτά):

Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να επιλέξει ένα επάγγελμα-στόχο (ίσως ένα που κατονόμασε νωρίτερα) και χρησιμοποιήστε τον οδηγό πόρων ή τον ιστότοπο για να βρείτε (VDAB, Actiris ή

ESCO): μέσος μισθός, απαιτούμενη εκπαίδευση/δεξιότητες και προβλεπόμενη ζήτηση. Δώστε ένα φύλλο εργασίας για να σημειώσετε τα ευρήματα.

Απολογισμός (5 λεπτά):

Συζητήστε πώς αυτά τα δεδομένα μπορεί να επηρεάσουν τις επιλογές σταδιοδρομίας ή τον καθορισμό στόχων. Δώστε έμφαση στην ερμηνεία γεγονότων, όχι στατιστικών.

4.4 Ψηφιακή Αυτοπροβολή (30 λεπτά):

Επισκόπηση (5 λεπτά):

Εξηγήστε ότι η σημερινή αγορά εργασίας απαιτεί συχνά διαδικτυακή παρουσία και σαφή βιογραφικά. Τονίστε την αυθεντικότητα και την απλότητα.

Συστατικά (5 λεπτά):

Λίστα: Προφίλ **LinkedIn** (επικεφαλίδα, περίληψη, φωτογραφία), **βιογραφικό** (σαφής μορφοποίηση, βασικές δεξιότητες) και **χαρτοφυλάκιο εργασίας** (δείγματα αν είναι δυνατόν).

Hands-On – Επεξεργασία προφίλ/βιογραφικού (15 λεπτά):

Δώστε ένα σύντομο ανώνυμο προφίλ ή απόσπασμα βιογραφικού. Σε μικρές ομάδες, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προτείνουν βελτιώσεις (προσθήκη αποτελεσμάτων, αντιστοίχιση λέξεων-κλειδίων με αγγελίες εργασίας, απλοποίηση της γλώσσας). Χρησιμοποιήστε τη *λίστα ελέγχου Βιογραφικό/LinkedIn* ως καθοδήγηση. Εναλλακτικά, οι συμμετέχοντες εργάζονται μόνοι τους: επιλέξτε μια κουκκίδα στο βιογραφικό ή το προφίλ τους και ξαναγράψτε την με ένα μετρήσιμο αποτέλεσμα (π.χ. "Εξυπηρετούνται 20+ συμβουλευόμενοι καθημερινά" αντί για "Καλό θα ήταν αυτό να γίνει με τους συμβουλευόμενους").

Κοινοποίηση (5 λεπτά):

Οι ομάδες μοιράζονται μία βελτίωση. (Σημείωση εκπαιδευτή: Ενθαρρύνετε τις απλές λέξεις. Υπενθύμιση: ένας ομιλητής τη φορά, θετική ενθάρρυνση.)

Ανακεφαλαίωση και αξιολόγηση (10 λεπτά):

Ελέγξτε τα βασικά σημεία: αξίες, στόχοι SMART, χρήση δεδομένων εργασίας, ψηφιακή παρουσία. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ονομάσουν ένα νέο πράγμα που έμαθαν. Διανείμετε μια φόρμα γρήγορης ανατροφοδότησης ή κάντε μερικές ερωτήσεις

προβληματισμού: "Πόσο σίγουροι νιώθετε για τον καθορισμό ενός στόχου καριέρας SMART;"
«Πώς θα το χρησιμοποιήσετε μετά το μάθημα;»

4.5 Δραστηριότητα: Μελέτη περίπτωσης: Ευθυγράμμιση τιμών με πράξεις

Σενάριο: Η Μαρία μαθαίνει αγγλικά και έχει περιορισμένη ικανότητα ανάγνωσης. Δεν είναι σίγουρη τι είδους δουλειά θέλει. Ο σύμβουλός της χρησιμοποιεί εικονογραφικές κάρτες αξίας (που δείχνουν κοινωνική υπηρεσία, δημιουργικότητα, σταθερότητα κ.λπ.). Η Μαρία επιλέγει την «κοινότητα» και τη «σταθερότητα» ως κορυφαίες αξίες.

Συζήτηση & Εργασίες:

- **Δραστηριότητα:** Καθοδηγήστε μια σύντομη συνεδρία ταξινόμησης καρτών με τη Μαρία (και την ομάδα). Ρωτήστε την: «Ποιες φωτογραφίες είναι σωστές;» Βεβαιωθείτε ότι η συζήτηση είναι λεκτική και διαδραστική.
- **Δήλωση αξιών:** Βοηθήστε τη Μαρία να δημιουργήσει μια δήλωση, π.χ. «Θέλω μια δουλειά όπου βοηθάω τους άλλους τακτικά και νιώθω ασφαλής οικονομικά». Γράψτε το σε μια αφίσα ή σεμιναρίου.
- **SMART Στόχος:** Μαζί, θέστε έναν μικρό, εφικτό στόχο. Παράδειγμα: "Αυτή την εβδομάδα, καλέστε ένα κοινοτικό κέντρο για να ρωτήσετε σχετικά με τους ρόλους των εθελοντών." Βεβαιωθείτε ότι είναι συγκεκριμένο και χρονικά περιορισμένο.
- **Απολογισμός:** Ρωτήστε πώς θα νιώσει η Μαρία που επιτυγχάνει αυτόν τον στόχο και πώς συνδέεται με τις αξίες της.

4.6 Δραστηριότητα: Ιστορία επιτυχίας: Αυτοπεποίθηση μέσω σαφών στόχων

Ο Omar, ένας συμμετέχων στο εργαστήριο, χρησιμοποίησε το φύλλο εργασίας SMART για να θέσει έναν στόχο: «Ολοκληρώστε το βασικό μάθημα πιστοποίησης πληροφορικής εντός 6 εβδομάδων». Με την υποστήριξη των συναδέλφων, αφιέρωνε μία ώρα καθημερινά στη μελέτη. Τέσσερις εβδομάδες αργότερα, ο Ομάρ πέρασε την πρώτη ενότητα. Επειδή οι στόχοι του ήταν ξεκάθαροι και παρακολουθούμενοι, απέκτησε αυτοπεποίθηση. Μέχρι το τέλος του μήνα

εκπαίδευσης, ο Omar κέρδισε το πιστοποιητικό και είχε προγραμματίσει δύο συνεντεύξεις για δουλειά. Πιστώνει ότι γράφει τον στόχο του και ελέγχει την πρόοδο κάθε μέρα.

Προτροπή εφαρμογής πραγματικού κόσμου:

- *Think-Pair-Share*: «Θυμηθείτε μια πρόσφατη απόφαση που σχετίζεται με τη δουλειά. Ποιες προσωπικές αξίες το επηρέασαν; Πώς μπορεί η γνώση των αξιών σας να αλλάξει τις μελλοντικές αποφάσεις;»
- *Στοχαστική ερώτηση*: «Γράψτε έναν στόχο καριέρας που έχετε για τον επόμενο μήνα. Είναι SMART; Αν όχι, πώς μπορείτε να το προσαρμόσετε;»

4.7 Ζητήματα προσβασιμότητας

- Χρησιμοποιήστε **μεγάλες γραμματοσειρές και χρώματα υψηλής αντίθεσης** σε όλες τις σημειώσεις ακροατηρίου και τις διαφάνειες.
- Παρέχετε **οπτικά** βοηθήματα (εικονίδια, εικόνες) για βασικές έννοιες (π.χ. κάρτες τιμών, εικόνες συναισθημάτων).
- Επιτρέψτε **την προφορική εξήγηση** του γραπτού υλικού. Ελέγξτε την κατανόηση ζητώντας από τους συμμετέχοντες να παραφράσουν.
- Για άτομα με χαμηλό αλφαριθμητισμό ή μη φυσικούς ομιλητές, προσφέρετε υλικό σε απλή γλώσσα και με μεταφράσεις, αν είναι δυνατόν.
- Βεβαιωθείτε ότι **το οπτικοακουστικό περιεχόμενο** (διαδικτυακή επίδειξη, βίντεο) έχει υπότιτλους ή αφηγείται με σαφήνεια.
- Προγραμματίστε **μικρά διαλείμματα** ανάλογα με τις ανάγκες. παρέχετε νερό.

Μέθοδοι Εκπαίδευσης

- Διευκολυνόμενες ομαδικές συζητήσεις
- Μελέτες περιπτώσεων και ιστορίες επιτυχίας
- Σύντομες διαλέξεις με οπτικά βοηθήματα

- Εξερεύνηση ψηφιακών εργαλείων
- Διαδραστικό εργαστήριο
- Ασκήσεις με αυτορυθμισμό
- Αναστοχαστικό ημερολόγιο
- Παρουσιάσεις
- Καθοδηγούμενη πρακτική ενσυνειδητότητας.

Δραστηριότητες και Υλικά

- **Δραστηριότητα 1: Προσωπικές αξίες σταδιοδρομίας** - Προσδιορίστε βασικές προσωπικές αξίες χρησιμοποιώντας εικονογραφημένες κάρτες και δημιουργήστε μια σύντομη δήλωση αξιών.
- **Δραστηριότητα 2: Καθορισμός στόχων SMART** – Μάθετε και εφαρμόστε το πλαίσιο SMART για να θέσετε βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους σταδιοδρομίας.
- **Δραστηριότητα 3: Πλοήγηση στην αγορά εργασίας** - Εξερευνήστε πηγές πληροφοριών εργασίας και ερευνήστε τις δεξιότητες, τον μισθό και τις προοπτικές ενός επαγγέλματος.
- **Δραστηριότητα 4: Ψηφιακή αυτοπροβολή** - Βελτιώστε τα διαδικτυακά προφίλ ή βιογραφικά χρησιμοποιώντας σαφή γλώσσα που εστιάζει στα αποτελέσματα.
- **Δραστηριότητα 5: Μελέτη περίπτωσης** – Ευθυγράμμιση αξιών με πράξεις - Εξασκηθείτε στην ευθυγράμμιση των προσωπικών αξιών με μικρές, εφικτές ενέργειες.
- **Δραστηριότητα 6: Ιστορία επιτυχίας** – Αυτοπεποίθηση μέσω σαφών στόχων - Σκεφτείτε πώς οι σαφείς στόχοι χτίζουν αυτοπεποίθηση. γράψτε έναν προσωπικό στόχο σταδιοδρομίας

Υλικά:

- Εικονογραφημένες κάρτες αξίας (κάρτες ή αφίσες με εικόνες κοινών αξιών)

- Φύλλο εργασίας SMART Goals (με παραδείγματα καλών/κακών στόχων)
- Οδηγός πρόσβασης σε πύλες εργασίας / έντυπα στοιχεία αγοράς εργασίας
- Παραδείγματα βιογραφικών, προφίλ, χαρτοφυλακίων
- Πρότυπα ψηφιακού προφίλ (κενές μορφές LinkedIn/βιογραφικού)
- Πίνακας σεμιναρίου ή πίνακας, μαρκαδόροι. προβολέας/φορητός υπολογιστής (για επιδείξεις)
- Χαρτί σημειώσεων και στυλό για τους συμμετέχοντες

Μέθοδοι Αξιολόγησης

- Παρατηρήστε τη συμμετοχή των συμμετεχόντων και την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων (π.χ. στόχοι γραμμένοι σε φύλλα εργασίας).
- Ελέγξτε τους στόχους SMART για πληρότητα και ρεαλισμό καθώς οι συμμετέχοντες τους μοιράζονται.
- Συλλέξτε ένα χαρτί ενός λεπτού στο τέλος: *"Ποιος είναι ένας ΕΞΥΠΝΟΣ στόχος που θα επιδιώξετε;"* ή αξιολόγηση εμπιστοσύνης.
- Προγραμματίστε μια **παρακολούθηση** (π.χ. κλήση check-in ή email μετά από 2 εβδομάδες) για να δείτε εάν οι συμμετέχοντες εφάρμοσαν ένα βήμα προς τους στόχους τους.

Πόροι και αναφορές

- Statbel: <https://statbel.fgov.be>
- Στατιστικές της ΕΕ : <https://ec.europa.eu/eurostat>
- Ευρωπαϊκή βάση δεδομένων δεξιοτήτων ESCO: <https://esco.ec.europa.eu>
- LinkedIn: <https://www.linkedin.com/jobs>
- VDAB: <https://www.vdab.be>



Πρόγραμμα Σπουδών για Συμβούλους Σταδιοδρομίας

AccessCareer

Ενίσχυση της πρόσβασης χωρίς αποκλεισμούς στη συμβουλευτική
σταδιοδρομίας

2024-1-ES01-KA220-ADU-000254803

- Ακτίρις: <https://www.actiris.brussel>



HEADWAY



Co-funded by
the European Union

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η

Ενότητα 5. Ψηφιακά Εργαλεία Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Τίτλος Μαθήματος

Ψηφιακά Εργαλεία Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Τίτλοι Υποενοτήτων

- 5.1 Εισαγωγή στα ψηφιακά εργαλεία στη συμβουλευτική και τον επαγγελματικό προσανατολισμό
- 5.2 Χρήση ψηφιακών εργαλείων για βιογραφικό σημείωμα και προσωπική επωνυμία
- 5.3 Ψηφιακή αναζήτηση εργασίας και εφαρμογές
- 5.4 Ο Ψηφιακός Σύμβουλος Σταδιοδρομίας
- 5.5 Πρακτικές Δραστηριότητες και Συμπεράσματα

Εκτιμώμενη Διάρκεια

- Εργαστήριο 2 Ώρες
- Ασκήσεις με αυτορυθμισμό 2 ώρες

Μαθησιακοί στόχοι

Με το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

- Κατανοούν τις βασικές κατηγορίες ψηφιακών εργαλείων στη συμβουλευτική (επικοινωνία, βιογραφικό, αναζήτηση εργασίας, οργάνωση).
- Αναγνωρίζουν ευκαιρίες και κινδύνους (ψηφιακό χάσμα, ηθική, GDPR)
- Προσδιορίζουν αξιόπιστα και κατάλληλα εργαλεία για τον επαγγελματικό προσανατολισμό
- Ρύθμιζουν και διαχειρίζονται επαγγελματικές συνεδρίες τηλεδιάσκεψης

- Υποστηρίζουν συμβουλευόμενοι στη δημιουργία ψηφιακών βιογραφικών και προφίλ LinkedIn
- Χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τις πύλες εργασίας και τα εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης στην αναζήτηση εργασίας
- Οργανώνουν και παρακολουθούν τις ροές εφαρμογών χρησιμοποιώντας υπολογιστικά φύλλα και τοπικές βάσεις δεδομένων
- Εφαρμόζουν καλές πρακτικές στην ψηφιακή ηθική και την προστασία της ιδιωτικής ζωής

Επισκόπηση περιεχομένου

Αυτή η ενότητα παρέχει μια δομημένη διαδρομή για την κατανόηση και την αποτελεσματική χρήση ψηφιακών εργαλείων στη συμβουλευτική και τον επαγγελματικό προσανατολισμό. Οι συμμετέχοντες προχωρούν από τη διερεύνηση των ευκαιριών και των προκλήσεων της ψηφιοποίησης στην εκμάθηση πρακτικών εργαλείων επικοινωνίας, αναζήτησης εργασίας και διαδικτυακού επαγγελματισμού. Η ενότητα δίνει έμφαση στην προσβασιμότητα, τη δεοντολογία και τον εξελισσόμενο ρόλο του ψηφιακού συμβούλου στην υποστήριξη διαφορετικών και ευάλωτων ομάδων συμβουλευόμενων.

5.1 Ψηφιακά εργαλεία στη Συμβουλευτική και στον Επαγγελματικό Προσανατολισμό

Οι συμμετέχοντες διερευνούν πώς η τεχνολογία μεταμορφώνει τις πρακτικές συμβουλευτικής σταδιοδρομίας, βελτιώνοντας την πρόσβαση, την ευελιξία και την αποτελεσματικότητα. Εξετάζουν επίσης τα ψηφιακά εμπόδια και τον τρόπο αντιμετώπισής τους για τη διασφάλιση δίκαιων και χωρίς αποκλεισμούς υπηρεσιών.

Χάρτης περιεχομένου

- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η ψηφιοποίηση ενισχύει την πρόσβαση, την ευελιξία και την αποτελεσματικότητα στις υπηρεσίες καθοδήγησης
- Εντοπισμός και αντιμετώπιση εμποδίων όπως το ψηφιακό χάσμα, η αντίσταση και τα ζητήματα χρηστικότητας

- Εξερευνήστε στρατηγικές για τη διασφάλιση της ψηφιακής ένταξης για όλες τις ομάδες συμβουλευόμενων

5.2 Χρήση ψηφιακών εργαλείων για βιογραφικό σημείωμα και προσωπική επωνυμία

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς να υποστηρίξουν τους συμβουλευόμενους στην ανάπτυξη μιας ισχυρής ψηφιακής ταυτότητας και επαγγελματικής παρουσίας. Μέσω της πρακτικής εξερεύνησης εργαλείων και πλατφορμών, αποκτούν πρακτικές δεξιότητες για την ενίσχυση της απασχολησιμότητας και της αξιοπιστίας σε διαδικτυακά περιβάλλοντα.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Χρησιμοποιήστε ψηφιακά εργαλεία για το σχεδιασμό επαγγελματικών βιογραφικών σημειωμάτων (π.χ. Canva, προγράμματα δημιουργίας βιογραφικών)
- Δημιουργήστε και βελτιστοποιήστε ένα προφίλ LinkedIn και διαχειριστείτε την ψηφιακή παρουσία
- Εφαρμόστε βέλτιστες πρακτικές για email, WhatsApp και τηλεδιάσκεψη σε επαγγελματικά περιβάλλοντα (Zoom, Meet, Teams)
- Κατανοήστε τις αρχές της διαδικτυακής αξιοπιστίας, της ιδιωτικής ζωής και της διαχείρισης φήμης

5.3 Ψηφιακή Αναζήτηση Εργασίας και Εφαρμογές

Οι συμμετέχοντες ανακαλύπτουν πώς να πλοηγούνται αποτελεσματικά στην ψηφιακή αγορά εργασίας, χρησιμοποιώντας διαδικτυακές πλατφόρμες, εργαλεία που βασίζονται σε τεχνητή νοημοσύνη και τοπικές βάσεις δεδομένων για να επεκτείνουν τις ευκαιρίες για τους συμβουλευόμενους. Εξετάζουν επίσης κριτικά τα οφέλη και τους κινδύνους της ψηφιακής πρόσληψης.

Χάρτης περιεχομένου

- Εξερευνήστε εθνικές και ευρωπαϊκές πύλες εργασίας και κατανοήστε τη λειτουργικότητά τους

- Αξιολογήστε πλατφόρμες αντιστοίχισης θέσεων εργασίας με τεχνητή νοημοσύνη (π.χ. ChatGPT, Jooble): οφέλη και περιορισμοί
- Αναγνωρίστε τους κινδύνους αλγοριθμικής μεροληψίας και κατάχρησης δεδομένων
- Αποκτήστε πρόσβαση σε βάσεις δεδομένων τοπικών εταιρειών για να ανακαλύψετε κρυφές ευκαιρίες
- Ενίσχυση τεχνικών δικτύωσης και άμεσης επαφής σε ψηφιακά περιβάλλοντα

5.4 Ο Ψηφιακός Σύμβουλος Σταδιοδρομίας

Οι συμμετέχοντες αναλογίζονται την εξέλιξη του επαγγελματικού τους ρόλου σε μια ψηφιακή εποχή, από παραδοσιακός σύμβουλος σε ψηφιακός διευκολυντής. Διερευνούν ηθικές προκλήσεις, αρχές προστασίας δεδομένων και τρόπους ενδυνάμωσης των συμβουλευόμενων να αναπτύξουν ψηφιακό γραμματισμό.

Χάρτης περιεχομένου

- Κατανοήστε τη μετάβαση από τον παραδοσιακό σύμβουλο στον ψηφιακό διευκολυντή
- Εφαρμόστε αρχές δεοντολογίας, συμμόρφωσης με τον GDPR και ευαισθητοποίησης σχετικά με την απάτη σε διαδικτυακά περιβάλλοντα
- Προώθηση του ψηφιακού γραμματισμού και της ενδυνάμωσης μεταξύ διαφορετικών ομάδων συμβουλευόμενων
- Διαχειριστείτε αποτελεσματικά την επαγγελματική φήμη και τα διαδικτυακά σας όρια

5.5 Πρακτικές Δραστηριότητες

Οι συμμετέχοντες εμπεδώνουν τη μάθησή τους μέσω πρακτικών ασκήσεων και συζητήσεων περιπτώσεων, εφαρμόζοντας τα ψηφιακά εργαλεία και τις στρατηγικές που διερευνώνται σε όλη την ενότητα.

Χάρτης περιεχομένου

- Πρακτικές ασκήσεις: ρυθμίστε μια συνεδρία Zoom και δημιουργήστε ένα δείγμα βιογραφικού χρησιμοποιώντας το Canva ή το CV maker

- Ανάλυση περιπτώσιολογικών μελετών: ψηφιακό χάσμα, απάτη σε πύλες εργασίας και αδύναμη παρουσία στο LinkedIn
- Προβληματισμός σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να ενισχύσουν την προσβασιμότητα, την εμπιστοσύνη και την ένταξη στις υπηρεσίες καθοδήγησης

Ανάπτυξη περιεχομένου

5.1 Ψηφιακά Εργαλεία Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (40 λεπτά)

Εξηγήστε (20 λεπτά):

Η ψηφιοποίηση μεταμορφώνει τον τρόπο με τον οποίο παρέχεται ο επαγγελματικός προσανατολισμός, αλλάζοντας τον τρόπο με τον οποίο οι σύμβουλοι επικοινωνούν με τους συμβουλευόμενους, μοιράζονται πόρους και παρέχουν υποστήριξη σε όλη τη διαδικασία εξέλιξης της σταδιοδρομίας. Η τεχνολογία επιτρέπει μεγαλύτερη πρόσβαση, ευελιξία και αποτελεσματικότητα, επιτρέποντας στους συμβούλους να προσεγγίσουν ευρύτερο κοινό και να προσαρμοστούν στις διαφορετικές ανάγκες των συμβουλευόμενων.

Ευκαιρίες:

- Ευέλικτη παροχή υπηρεσιών μέσω διαδικτυακών συναντήσεων και πόρων.
- Βελτιωμένη πρόσβαση για συμβουλευόμενοι σε απομακρυσμένες ή αγροτικές περιοχές.
- Πληροφορίες βάσει δεδομένων για τις τάσεις της αγοράς εργασίας και την αντιστοίχιση δεξιοτήτων

Προκλήσεις και εμπόδια:

- Το ψηφιακό χάσμα—ανισότητες στην πρόσβαση στην τεχνολογία ή στον ψηφιακό γραμματισμό.
- Αντίσταση στην αλλαγή μεταξύ επαγγελματιών ή συμβουλευόμενων που δεν είναι εξοικειωμένοι με νέα εργαλεία.
- Ζητήματα χρησικότητας και υπερφόρτωσης, όταν τα εργαλεία είναι πολύ περίπλοκα ή κατακερματισμένα.

Ψηφιοποίηση χωρίς αποκλεισμούς σημαίνει σχεδιασμό εργαλείων και μεθόδων που είναι προσβάσιμα σε όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας, εκπαίδευσης ή επιπέδου ικανοτήτων.

Δραστηριότητα – «Ψηφιακά Πλεονεκτήματα & Εμπόδια» (15 λεπτά):

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες απαριθμούν δύο τρόπους με τους οποίους τα ψηφιακά εργαλεία βελτίωσαν την εργασία τους και δύο προκλήσεις που αντιμετώπισαν οι ίδιοι ή οι συμβουλευόμενοι τους. Κάθε ομάδα μοιράζεται τότε μια «επιτυχία» και μια «δυσκολία».

Οδηγίες εκπαιδευτή:

- Γράψτε συνεισφορές σε έναν πίνακα κάτω από δύο στήλες: *Ευκαιρίες* και *Εμπόδια*. Ενθαρρύνετε παραδείγματα τόσο από συμβουλευτικά πλαίσια όσο και από περιβάλλοντα ανθρώπινου δυναμικού.
- Χρησιμοποιήστε τα ευρήματα για να εισαγάγετε την έννοια της ψηφιακής ένταξης.

Συζήτηση (5 λεπτά):

Άμεσος προβληματισμός με:

- Ποιος ωφελείται περισσότερο από την ψηφιοποίηση στην καθοδήγηση — και ποιος κινδυνεύει να μείνει πίσω;
- Πώς μπορούν οι σύμβουλοι να προωθήσουν ενεργά την ψηφιακή ένταξη;
- Ποιες επαγγελματικές συμπεριφορές υποστηρίζουν μια ψηφιακή νοοτροπία χωρίς αποκλεισμούς;

Σημείωση εκπαιδευτή:

Τονίστε ότι η τεχνολογία δεν είναι ουδέτερη — αντανακλά και μπορεί να ενισχύσει τις ανισότητες. Ο ρόλος του συμβούλου είναι να μεσολαβεί μεταξύ καινοτομίας και προσβασιμότητας. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να βλέπουν τα ψηφιακά εργαλεία ως παράγοντες που επιτρέπουν τη δικαιοσύνη, όχι μόνο την αποτελεσματικότητα.

5.2 Χρήση Ψηφιακών Εργαλείων για Βιογραφικό Σημείωμα και Personal Branding (50 λεπτά)

Εξηγήστε (15 λεπτά):

- Τα ψηφιακά εργαλεία βοηθούν τους συμβουλευόμενους να επιδείξουν την ταυτότητα και τις δεξιότητές τους σε σύγχρονες, ανταγωνιστικές αγορές εργασίας.
- Βασικές πλατφόρμες και πρακτικές: Εργαλεία σχεδίασης βιογραφικών: Canva, Europass και διαδικτυακοί κατασκευαστές βιογραφικών. LinkedIn: δημιουργία επαγγελματικού προφίλ, χρήση λέξεων-κλειδιών, συμμετοχή σε ομάδες για εργασία στη δικτύωση
- Επαγγελματική επικοινωνία: σύνταξη επίσημων email, επαγγελματική διαχείριση του WhatsApp
- Εργαλεία τηλεδιάσκεψης: Zoom, Meet, Teams — εθιμοτυπία, προστασία προσωπικών δεδομένων και διαχείριση χρόνου
- Διαδικτυακή φήμη: διασφάλιση αξιοπιστίας μέσω ενός σταθερού ψηφιακού αποτυπώματος

Δραστηριότητα – «Εργαστήριο Ψηφιακής Ταυτότητας» (25 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες εργάζονται ατομικά ή σε ζευγάρια για να ελέγξουν ένα δείγμα διαδικτυακού προφίλ (LinkedIn, βιογραφικό ή email). Εντοπίζουν δυνατά σημεία, αδυναμίες και πιθανές βελτιώσεις για να εξασφαλίσουν επαγγελματικό αντίκτυπο

Οδηγίες εκπαιδευτή:

- Δώστε ανώνυμα παραδείγματα ή επιτρέψτε στους εθελοντές να μοιραστούν πραγματικά προφίλ.
- Συζητήστε στοιχεία όπως ο τόνος, η γλώσσα, η φωτογραφία, η σαφήνεια και η συνέπεια.
- Ενθαρρύνετε την επικοινωνιακή ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας κατευθυντήριες ερωτήσεις: «Αντικατοπτρίζει αυτό την αξιοπιστία; Ευθυγραμμίζεται με τους στόχους σταδιοδρομίας;»

Συζήτηση (10 λεπτά):

- Πώς επηρεάζει η ψηφιακή παρουσία την απασχολησιμότητα και την εμπιστοσύνη;
- Ποια κοινά λάθη κάνουν οι συμβουλευόμενοι όταν παρουσιάζονται στο διαδίκτυο;
- Πώς μπορούν οι σύμβουλοι να καθοδηγήσουν τους συμβουλευόμενους στη διατήρηση μιας επαγγελματικής αλλά αυθεντικής διαδικτυακής εικόνας;

Σημείωση εκπαιδευτή:

Τονίστε τη σημασία των ορίων μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ταυτότητας. Προτείνετε να συμπεριλάβετε το LinkedIn ως μέρος των συνεδριών συμβουλευτικής σταδιοδρομίας.

5.3 Ψηφιακή Αναζήτηση Εργασίας και Εφαρμογές (50 λεπτά)

Εξηγήστε (15 λεπτά):

Η ψηφιοποίηση έχει διευρύνει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι βρίσκουν και υποβάλλουν αίτηση για εργασία, δημιουργώντας νέες οδούς πρόσβασης στις αγορές εργασίας. Οι διαδικτυακές πύλες εργασίας, τα επαγγελματικά δίκτυα και τα εργαλεία αντιστοίχισης με τεχνητή νοημοσύνη επιτρέπουν στους υποψηφίους να εξερευνήσουν ένα ευρύτερο φάσμα ευκαιριών, να προσαρμόσουν τις εφαρμογές πιο αποτελεσματικά και να συνδεθούν απευθείας με τους εργοδότες. Ταυτόχρονα, η ταχύτητα και η κλίμακα αυτών των συστημάτων απαιτούν νέες δεξιότητες ψηφιακού γραμματισμού για την κριτική πλοήγηση στις πληροφορίες και την αποφυγή αυτοματοποιημένης μεροληψίας.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να εξερευνήσουν:

- Πύλες εργασίας σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο (EURES, Indeed, LinkedIn Jobs).
- Εργαλεία με τεχνητή νοημοσύνη, όπως το ChatGPT ή το Jooble για προσαρμογή βιογραφικών ή προτάσεις εργασίας.
- Αλγοριθμική αντιστοίχιση: πώς τα αυτοματοποιημένα συστήματα κατατάσσουν τους υποψηφίους — και οι κίνδυνοι μεροληψίας.
- Κρυφές ευκαιρίες: απευθείας επικοινωνία με εταιρείες ή χρήση τοπικών βάσεων δεδομένων.
- Δικτύωση: δημιουργία ψηφιακών συνδέσεων για την αποκάλυψη ευκαιριών

Δραστηριότητα – «Έξυπνη Προσομοίωση Αναζήτησης» (25 λεπτά):

Δουλεύοντας σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες προσομοιώνουν μια ψηφιακή αναζήτηση εργασίας για ένα υποθετικό προφίλ συμβουλευόμενου. Πρέπει να βρουν τρεις ευκαιρίες εργασίας και να σημειώσουν:

- Πώς τα βρήκαν (πύλη, LinkedIn, εργαλείο AI, δικτύωση)
- Τι εμπόδια συνάντησαν

- Ποια μέθοδος φαινόταν πιο αποτελεσματική

Οδηγίες εκπαιδευτή:

- Παρέχετε δείγματα προφίλ συμβουλευόμενων με ηλικία, εμπειρία και στόχους.
- Ενθαρρύνετε τη χρήση διαφορετικών πλατφορμών για τη σύγκριση των αποτελεσμάτων.
- Τέλος, αναλογιζόμενοι πώς οι ψηφιακές στρατηγικές μπορούν να προσαρμοστούν σε διαφορετικούς συμβουλευόμενοι

Συζήτηση (10 λεπτά):

- Ποια πλεονεκτήματα και κίνδυνοι συνεπάγεται η αλγοριθμική αντιστοίχιση;
- Πώς μπορούν οι σύμβουλοι να καθοδηγήσουν τους συμβουλευόμενους στην υπεύθυνη χρήση εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης;
- Πώς μπορούμε να συνδυάσουμε την τεχνολογία με την ανθρώπινη κρίση για δικαιότερα αποτελέσματα;

Σημείωση εκπαιδευτή:

Τονίστε ότι η τεχνητή νοημοσύνη πρέπει να υποστηρίζει, όχι να αντικαθιστά, την επαγγελματική καθοδήγηση. Ενθαρρύνετε την κριτική ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψηφιακή ηθική και τη διαφάνεια των δεδομένων.

5.4 Ο Ψηφιακός Σύμβουλος Σταδιοδρομίας (50 λεπτά)

Εξηγήστε (20 λεπτά):

Η ψηφιακή εποχή μεταμορφώνει την ταυτότητα του συμβούλου — από ειδικό σε διευκολυντή. Βασικά στοιχεία:

- Ψηφιακή διευκόλυνση: υποστήριξη συμβουλευόμενων για πλοήγηση σε διαδικτυακά περιβάλλοντα.
- Δεοντολογία και προστασία δεδομένων: εφαρμογή του GDPR και διασφάλιση της εμπιστευτικότητας.
- Ευαισθητοποίηση σχετικά με την απάτη: αναγνώριση απατών, ψεύτικων προσφορών και phishing.

- Ψηφιακός γραμματισμός: ενδυνάμωση των συμβουλευόμενων για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης στη χρήση της τεχνολογίας.
- Διαχείριση φήμης: διατήρηση επαγγελματισμού και υγιών ορίων στο διαδίκτυο

Δραστηριότητα – «Ψηφιακά Διλήμματα» (20 λεπτά):

Οι ομάδες αναλύουν σύντομα ηθικά σενάρια (π.χ. σύμβουλος που λαμβάνει αιτήματα συμβουλευόμενων στο WhatsApp, χειρίζεται δεδομένα σε κοινόχρηστες μονάδες δίσκου ή εντοπίζει απάτη). Για κάθε περίπτωση, αποφασίζουν τι πρέπει να κάνει ένας «υπεύθυνος ψηφιακός σύμβουλος».

Οδηγίες εκπαιδευτή:

- Παρέχετε 3-4 κάρτες σύντομων περιπτώσεων με ρεαλιστικές καταστάσεις.
- Ζητήστε από κάθε ομάδα να αναφέρει μία απόφαση και αιτιολόγηση.
- Επισημάνετε τις αρχές του GDPR και συζητήστε τις πολιτισμικές διαφορές στην ψηφιακή ηθική

Συζήτηση (10 λεπτά):

- Πώς μπορούν οι σύμβουλοι να δώσουν το καλό παράδειγμα στους συμβουλευόμενους όταν χρησιμοποιούν ψηφιακά εργαλεία και επικοινωνία;
- Πώς μπορούν οι σύμβουλοι και οι συμβουλευόμενοι να διατηρήσουν την ηλεκτρονική τους επικοινωνία επαγγελματική και με σεβασμό;
- Πώς μπορούμε να παραμείνουμε αξιόπιστοι και ασφαλείς ενώ είμαστε προσβάσιμοι;

Σημείωση εκπαιδευτή:

Ενίσχυση του ρόλου του συμβούλου ως ψηφιακού προτύπου. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι η ψηφιακή ενσυναίσθηση και η φροντίδα δεδομένων είναι εξίσου ζωτικής σημασίας με τις τεχνικές δεξιότητες.

5.5 Πρακτικές Δραστηριότητες (50 λεπτά)

Εξηγήστε (10 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες εμπεδώνουν όσα έμαθαν εφαρμόζοντας ψηφιακά εργαλεία απευθείας σε μια ρεαλιστική κατάσταση.

Δραστηριότητα – «Εργαστήριο Ψηφιακής Πρακτικής» (30 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες ολοκληρώνουν δύο εργασίες:

- Ρυθμίστε και φιλοξενήστε μια εικονική συνεδρία Zoom για μια συμβουλευτική συνάντηση, δοκιμάζοντας λειτουργίες όπως η κοινή χρήση οθόνης και οι αίθουσες επισκέψεων.
- Δημιουργήστε ή ελέγξτε ένα βιογραφικό χρησιμοποιώντας το Canva ή άλλο εργαλείο δημιουργίας βιογραφικών, εφαρμόζοντας αρχές σχεδίασης και σαφήνειας

Οδηγίες εκπαιδευτή:

- Παρέχετε μια σύντομη λίστα ελέγχου για την αξιολόγηση (σαφήνεια, προσβασιμότητα, επαγγελματισμός).
- Προσφέρετε σχόλια από ομοτίμους σχετικά με το στυλ επικοινωνίας και την ψηφιακή παρουσίαση

Συζήτηση (10 λεπτά):

- Ποιες προκλήσεις προέκυψαν κατά τη χρήση αυτών των εργαλείων;
- Πώς μπορούμε να τα ενσωματώσουμε βιώσιμα στο καθημερινό συμβουλευτικό έργο;
- Πώς αλλάζει η τεχνολογία τη σχέση μεταξύ συμβούλου και συμβουλευόμενου;

Σημείωση εκπαιδευτή:

Ενθαρρύνετε τον προβληματισμό σχετικά με την ψηφιακή εμπιστοσύνη και τη συνεχή μάθηση. Παρέχετε μια λίστα πόρων (σεμινάρια, συνδέσμους GDPR, οδηγούς δεοντολογίας AI). Κλείστε την ενότητα τονίζοντας ότι τα ψηφιακά εργαλεία είναι αποτελεσματικά μόνο όταν χρησιμοποιούνται με ενσυναίσθηση, συμπερίληψη και ηθική ευαισθητοποίηση.

Μέθοδοι Εκπαίδευσης

- Διαδραστικό εργαστήριο
- Ομαδικές συζητήσεις
- Καθοδηγούμενο παιχνίδι μικρορόλων
- Μελέτες περιπτώσεων
- Δομημένη ενημέρωση και ανατροφοδότηση

Δραστηριότητες και Υλικά

- **Δραστηριότητα 1: Ομαδική Άσκηση – «Ψηφιακά Πλεονεκτήματα & Εμπόδια»**
- **Δραστηριότητα 2:** Πρακτικό Εργαστήριο – «Εργαστήριο Ψηφιακής Ταυτότητας»
- **Δραστηριότητα 3:** Προσομοίωση – «Έξυπνη Αναζήτηση» (Πρακτική Ψηφιακής Αναζήτησης Εργασίας)
- **Δραστηριότητα 4:** Συζήτηση περίπτωσης – «Ψηφιακά Διλήμματα»
- **Δραστηριότητα 5:** «Συνεδρία ψηφιακής πρακτικής» (Zoom + Canva)

Υλικά:

- Σύντομες περιπτωσιολογικές μελέτες για την ηλεκτρονική επικοινωνία και την πρόληψη της απάτης
- Φύλλα προφίλ συμβουλευόμενου για προσομοίωση αναζήτησης εργασίας
- Κοινόχρηστος ψηφιακός πίνακας (π.χ. Miro, Padlet)
- Διαφάνειες
- Δείγματα υποδειγμάτων βιογραφικού σημειώματος (Canva, Europass)
- Διαδικτυακοί πόροι (πύλες εργασίας, Canva, LinkedIn)
- Φυλλάδια εκπαιδευτών: λίστα ελέγχου ψηφιακής ένταξης, περίληψη GDPR, οδηγός εθιμοτυπίας επικοινωνίας

Μέθοδοι Αξιολόγησης

- Ανάλυση μελέτης περίπτωσης – ορθότητα και αιτιολόγηση της κρίσης στην καθημερινή ζωή
- Ανατροφοδότηση από ομοτίμους – συνάφεια και εποικοδομητικότητα των εισροών/μετά την αυτοαξιολόγηση
- Παρατήρηση – συμμετοχή σε συζήτηση και παιχνίδι ρόλων
- Ερωτήσεις και απαντήσεις εκπαιδευτή / Ενημέρωση
- Πρακτικές ασκήσεις

Πόροι και αναφορές

Πόροι πριν από το σεμινάριο & κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου

- Ψηφιακές τεχνολογίες στον επαγγελματικό προσανατολισμό των νέων (ΟΟΣΑ) Πώς τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να βελτιώσουν την αποτελεσματικότητα, την πρόσβαση και τη σηματοδότηση της αγοράς εργασίας στα συστήματα καθοδήγησης [ΟΟΣΑ](#)
- Ποια είναι τα εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης για την ανάπτυξη σταδιοδρομίας: Συζήτηση για το πώς χρησιμοποιείται η τεχνητή νοημοσύνη στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας, με οφέλη και κινδύνους [Εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης για προγράμματα ανάπτυξης σταδιοδρομίας](#)
- CareerOneStop www.careeronestop.org
Πληροφορίες σταδιοδρομίας, πόροι εργασίας, εργαλεία καθοδήγησης
- Δωρεάν ψηφιακά εργαλεία καριέρας [Ψηφιακά εργαλεία καριέρας](#)
Μια σουίτα εργαλείων: ανατροφοδότηση βιογραφικού, προσομοιώσεις εργασίας
- Λογισμικό σταδιοδρομίας και ψηφιακά εργαλεία [Ψηφιακά εργαλεία για την πρακτική υποστήριξης](#) Μια επιμελημένη λίστα λογισμικού και ψηφιακών εργαλείων που χρησιμοποιούνται στην ανάπτυξη σταδιοδρομίας και τον προσανατολισμό
- Μάθηση για σταδιοδρομία – ETF <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles>
Έκθεση σχετικά με τον ρόλο των υπηρεσιών καθοδήγησης στη στήριξη της μετάβασης στην εργασία και τη χρήση ψηφιακών εργαλείων στα ευρωπαϊκά συστήματα. *Ευρωπαϊκό Ίδρυμα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης (ETF)*
- Το Κέντρο DO-IT Ο οργανισμός του [Κέντρου DO-IT](#) των ΗΠΑ επικεντρώθηκε στην αναπηρία, την τεχνολογία και την ένταξη στην εκπαίδευση και την απασχόληση - χρήσιμο για μελέτες περιπτώσεων σχετικά με την ψηφιακή προσβασιμότητα
- Τεχνητή Νοημοσύνη στη Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας: Μια δοκιμαστική περίπτωση με το ResumAI [arXiv](#) – Έρευνα [χαρτιού](#)
σε μια πρωτότυπη εφαρμογή τεχνητής νοημοσύνης που δημιουργεί σχόλια βιογραφικού σημειώματος και υποστηρίζει την ψηφιακή συμβουλευτική, με προβληματισμούς σχετικά με την ηθική και τους περιορισμούς
- Σχεδιασμός Διαδικτυακού Πληροφοριακού Συστήματος Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας link.springer.com/article

Ακαδημαϊκή μελέτη που προτείνει ένα μοντέλο για ένα ολοκληρωμένο ψηφιακό πληροφοριακό σύστημα σε συνδυασμό με δείκτες της αγοράς εργασίας, σχεδιασμένο για την υποστήριξη των συμβούλων

- «Ψηφιακές τεχνολογίες και επαγγελματικός προσανατολισμός: Προς την ισότητα, την αποδοτικότητα και την αποτελεσματικότητα» (EPALE / Euroguidance) link.springer.com/article

άρθρο σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο η ψηφιοποίηση και η τεχνητή νοημοσύνη αναδιαμορφώνουν τον επαγγελματικό προσανατολισμό, με έμφαση στην ισότητα και την αποτελεσματικότητα. *EPALE / Euroguidance*

Κατά τη διάρκεια του Σεμιναρίου

- **Canva** (για σχεδιασμό βιογραφικού)
- **LinkedIn** (για επαγγελματική ταυτότητα & personal branding)
- **Zoom, Meet ή Teams** (για εικονικές συνεδρίες)

Μετά το Σεμινάριο

- Ψηφιοποίηση των υπηρεσιών επαγγελματικού προσανατολισμού — ΔΟΕ (Σημείωμα καθοδήγησης πολιτικής)
[Ψηφιοποίηση του επαγγελματικού προσανατολισμού](#)
- Webinar / video: Ο ρόλος των ψηφιακών τεχνολογιών στον επαγγελματικό προσανατολισμό <https://www.youtube.com>
- Διαφάνειες: Ο ρόλος των ψηφιακών τεχνολογιών στον επαγγελματικό προσανατολισμό — OECD [the-role-of-digital-technologies-for-career-guidance](#)

Ενότητα 6. Ηθική & Επαγγελματική Συμπεριφορά

Τίτλος Μαθήματος

Ηθική & Επαγγελματική Συμπεριφορά

Τίτλοι Υποενοτήτων

- 6.1 Εισαγωγή στη Δεοντολογία στη Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας
- 6.2 Βασικές Επαγγελματικές Αξίες και Πρότυπα
- 6.3 Εμπιστευτικότητα, όρια και δικαιώματα συμβουλευόμενων
- 6.4 Δεοντολογική Λήψη Αποφάσεων στην Πράξη
- 6.5 Αναστοχασμός και Εφαρμογή

Εκτιμώμενη Διάρκεια

Εργαστήριο: 4 ώρες

Άσκηση με αυτόματο ρυθμό: 1 – 3 ώρες

Μαθησιακοί στόχοι

Με το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Καθορίζουν τη δεοντολογία και την επαγγελματική συμπεριφορά στο πλαίσιο της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας.
- Προσδιορίζουν βασικές επαγγελματικές αξίες, κώδικες και πρότυπα.
- Εφαρμόζουν στην πράξη τις αρχές της εμπιστευτικότητας, των ορίων και των δικαιωμάτων των συμβουλευόμενων.
- Αναλύουν και επιλύουν ηθικά διλήμματα σε σενάρια πραγματικής ζωής.

- Αναλογιστούν τη δική τους επαγγελματική συμπεριφορά και να ενσωματώσουν την ηθική πρακτική στην καθημερινή εργασία.
- Αναγνωρίζουν τις ηθικές ευαισθησίες όταν εργάζεστε με μειονεκτούντες, περιθωριοποιημένους ή πολιτισμικά διαφορετικούς συμβουλευόμενοι.

Επισκόπηση περιεχομένου

Αυτή η ενότητα παρέχει μια δομημένη διαδρομή για την κατανόηση και την εφαρμογή των ηθικών αρχών και της επαγγελματικής συμπεριφοράς στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας. Οι συμμετέχοντες προχωρούν από τις θεμελιώδεις έννοιες της ηθικής στην πρακτική εφαρμογή σε πραγματικές συμβουλευτικές καταστάσεις, με έμφαση σε ευάλωτες και διαφορετικές ομάδες συμβουλευόμενων.

6.1 Εισαγωγή στη Δεοντολογία στη Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν την έννοια της ηθικής, τη συνάφειά της με τη συμβουλευτική σταδιοδρομίας και τη σύνδεση μεταξύ προσωπικών και επαγγελματικών αξιών.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Καθορίστε τη δεοντολογία και την επαγγελματική συμπεριφορά στη συμβουλευτική.
- Κατανοήστε γιατί η ηθική ευαισθητοποίηση είναι απαραίτητη για την εμπιστοσύνη των συμβουλευόμενων.
- Εξερευνήστε παραδείγματα κωδίκων δεοντολογίας και κατευθυντήριων γραμμών.
- Σκεφτείτε τις προσωπικές έναντι των επαγγελματικών αξιών.

6.2 Βασικές Επαγγελματικές Αξίες και Πρότυπα

Οι συμμετέχοντες εξετάζουν βασικές επαγγελματικές αρχές και μαθαίνουν πώς να τις ενσωματώνουν στην πράξη.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Προσδιορίστε τις βασικές αρχές: Ακεραιότητα, Σεβασμός, Ικανότητα, Αμεροληψία.
- Αναλύστε παραδείγματα ηθικής πρακτικής, συμπεριλαμβανομένης της εργασίας με μειονεκτούντες ή πολιτισμικά διαφορετικούς συμβουλευόμενοι.
- Διάκριση μεταξύ προσωπικής κρίσης και επαγγελματικής δεοντολογίας.

6.3 Εμπιστευτικότητα, όρια και δικαιώματα συμβουλευόμενων

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να διατηρούν επαγγελματικά όρια, να διασφαλίζουν την εμπιστευτικότητα και να σέβονται τα δικαιώματα των συμβουλευόμενων, συμπεριλαμβανομένης της ενημερωμένης συγκατάθεσης.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Εξερευνήστε τα επαγγελματικά όρια (συναισθηματικά, ψηφιακά, που σχετίζονται με το χρόνο).
- Εφαρμόστε τις αρχές της εμπιστευτικότητας, της προστασίας δεδομένων και της ενημερωμένης συναίνεσης.
- Εξετάστε τις ηθικές προκλήσεις στη διαδικτυακή συμβουλευτική και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

6.4 Δεοντολογική Λήψη Αποφάσεων στην Πράξη

Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν δεξιότητες ανάλυσης και επίλυσης ηθικών διλημάτων χρησιμοποιώντας ένα δομημένο πλαίσιο.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Εφαρμόστε το Πλαίσιο Ηθικής Λήψης Αποφάσεων: εντοπίστε το δίλημμα → εξετάστε αρχές → διερευνήστε επιλογές → λήψη και αιτιολόγηση αποφάσεων.

- Εξετάστε κοινά διλήμματα: παραβιάσεις εμπιστευτικότητας, σύγκρουση συμφερόντων, χειραγώγηση συμβουλευόμενων.
- Σκεφτείτε πώς η δομημένη ανάλυση υποστηρίζει δίκαιες και αμερόληπτες αποφάσεις.

6.5 Αναστοχασμός και Εφαρμογή

Οι συμμετέχοντες εδραιώνουν τη μάθηση και αναπτύσσουν ένα προσωπικό σχέδιο ηθικής πρακτικής στην καθημερινή συμβουλευτική εργασία.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Σκεφτείτε πώς η ηθική επηρεάζει τις καθημερινές αποφάσεις.
- Δημιουργήστε ένα προσωπικό σχέδιο δράσης: βήματα για την ενίσχυση της ηθικής πρακτικής, στρατηγικές για μελλοντικά διλήμματα και δεσμεύσεις για αυτοστοχασμό.

Ανάπτυξη περιεχομένου

6.1 Κατανόηση της Ηθικής στη Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας (30 λεπτά)

Εξηγήστε (10 λεπτά):

- Ορίστε την «ηθική» και την «επαγγελματική συμπεριφορά».
- Συζητήστε γιατί η ηθική ευαισθητοποίηση είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της εμπιστοσύνης των συμβουλευόμενων.
- Παρουσιάστε παραδείγματα κωδίκων δεοντολογίας (π.χ. ICCDPP, IAEVG, εθνικές ενώσεις καθοδήγησης).
- Ρωτήστε τους συμμετέχοντες: «Τι σημαίνει να είσαι ηθικός στην καθημερινή σου εργασία;»

Χαρτογράφηση Δραστηριότητας – Αξιών (10 λεπτά):

Οι μικρές ομάδες απαριθμούν τις 3 κορυφαίες αξίες που θεωρούν απαραίτητες στη δουλειά τους (π.χ. δικαιοσύνη, σεβασμός, ενσυναίσθηση).

Συζήτηση (10 λεπτά):

Οι ομάδες μοιράζονται. Ο εκπαιδευτής συνοψίζει και εισάγει τη σχέση μεταξύ προσωπικών και επαγγελματικών αξιών.

Οδηγίες εκπαιδευτή:

- Ετοιμάστε ένα φυλλάδιο που συνοψίζει τις κύριες ηθικές αρχές.
- Χρησιμοποιήστε σύντομα εισαγωγικά ή σενάρια για να τονώσετε τον προβληματισμό (π.χ. «Τι θα κάνατε αν...;»).

6.2. Βασικές Αρχές Επαγγελματικής Συμπεριφοράς (60 λεπτά)

Εξηγήστε (15 λεπτά):

Παρουσιάστε τις βασικές αρχές:

- Ακεραιότητα – ενεργώντας με ειλικρίνεια και διαφάνεια.
- Σεβασμός – αναγνώριση της αξιοπρέπειας και της αυτονομίας του συμβουλευόμενου.
- Ικανότητα – διατήρηση της επαγγελματικής ποιότητας μέσω της συνεχούς μάθησης.
- Αμεροληψία – διασφάλιση δικαιοσύνης και αποφυγή μεροληψίας. Δώστε παραδείγματα από το πεδίο (π.χ. εργασία με μειονεκτούντες ή μετανάστες συμβουλευόμενοι).

Μίνι Υπόθεση (10 λεπτά):

Ένας σύμβουλος δέχεται πιέσεις από έναν εργοδότη να δώσει προτεραιότητα σε συγκεκριμένους συμβουλευόμενοι – είναι αυτό ηθικό;

Δραστηριότητα – Κώδικας στην Πράξη (20 λεπτά):

Οι ομάδες εξετάζουν μια σύντομη εκδοχή ενός κώδικα δεοντολογίας και αντιστοιχίζουν κάθε αρχή με πρακτικά παραδείγματα.

Απολογισμός (15 λεπτά):

Συζητήστε πώς τα επαγγελματικά πρότυπα οικοδομούν εμπιστοσύνη με τις ευάλωτες ομάδες.

Σημείωση εκπαιδευτή:

Επισημάνετε τη διαφορά μεταξύ προσωπικής κρίσης και επαγγελματικής δεοντολογίας. Προσκαλέστε συζήτηση σχετικά με τις πολιτισμικές ή συμφραζόμενες διαφορές στους ηθικούς κανόνες.

6.3. Ηθικά διλήμματα στην πράξη (45 λεπτά)

Εξηγήστε (10 λεπτά):

Εισαγάγετε ένα απλό Πλαίσιο Ηθικής Λήψης Αποφάσεων:

- Προσδιορίστε το δίλημμα.
- Εξετάστε τις ηθικές αρχές.
- Εξερευνήστε εναλλακτικές λύσεις.
- Πάρτε και αιτιολογήστε την απόφαση.

Δραστηριότητα – Προσομοίωση υπόθεσης (20 λεπτά):

Οι ομάδες αναλύουν σύντομα σενάρια (π.χ. παραβίαση εμπιστευτικότητας, χειραγώγηση συμβουλευόμενων, σύγκρουση συμφερόντων).

Ομαδική κοινή χρήση (10 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες συζητούν τις αποφάσεις και το σκεπτικό τους.

Σημείωση εκπαιδευτή (5 λεπτά):

Συνοψίστε πώς ο δομημένος προβληματισμός υποστηρίζει δίκαιες αποφάσεις και ελαχιστοποιεί την προκατάληψη.

6.4 Όρια, Εμπιστευτικότητα και Συναίνεση μετά από Ενημέρωση (60 λεπτά)

Εξηγήστε (15 λεπτά): Discuss:

- Διατήρηση επαγγελματικών ορίων (συναισθηματικών, ψηφιακών, χρονικών).
- Διασφάλιση της εμπιστευτικότητας και της προστασίας των δεδομένων.
- Λήψη ενημερωμένης συναίνεσης, ειδικά με ευάλωτους συμβουλευόμενους ή συμβουλευόμενοι με χαμηλό αλφαριθμητισμό.
- Παραδείγματα πραγματικού κόσμου: διαχείριση διαδικτυακής επικοινωνίας και ηθικής μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Δραστηριότητα – Παιχνίδι ρόλων (20 λεπτά):
Τα ζευγάρια αναπαριστούν μια κατάσταση συμβούλου-συμβουλευόμενου όπου διακυβεύεται η εμπιστευτικότητα ή τα όρια.

Φύλλο εργασίας (15 λεπτά):
Οι συμμετέχοντες περιγράφουν πώς θα εξηγούσαν την εμπιστευτικότητα και τη συγκατάθεση σε απλή, προσιτή γλώσσα.

Απολογισμός (10 λεπτά):
Ο εκπαιδευτής επισημαίνει αποτελεσματικές πρακτικές επικοινωνίας και κοινές παγίδες.

Σημείωση εκπαιδευτή:

Ενθαρρύνετε τη χρήση σαφών εξηγήσεων χωρίς ορολογία για τους συμβουλευόμενους. Συζητήστε τους τοπικούς νόμους περί προστασίας δεδομένων και τις ηθικές ευθύνες.

6.5 Αναστοχασμός και Εφαρμογή (45 λεπτά)

Εξηγήστε (10 λεπτά):
Ο εκπαιδευτής επανεξετάζει: «Πώς επηρεάζει η ηθική τις καθημερινές σας αποφάσεις;»

Δραστηριότητα – Προσωπικό Σχέδιο Δράσης (15 λεπτά): Κάθε συμμετέχων γράφει:

- 2 βήματα για την ενίσχυση της ηθικής πρακτικής.
- 1 Στρατηγική για τον χειρισμό μελλοντικών διλημμάτων.
- 1 δέσμευση για συνεχή αυτοστοχασμό.

Ανατροφοδότηση από ομοτίμους (10 λεπτά): Οι συμμετέχοντες ανταλλάσσουν σχέδια και προσφέρουν σχόλια.

Γύρος δέσμευσης (10 λεπτά): Κάθε συμμετέχων μοιράζεται μια συγκεκριμένη ηθική δέσμευση για την πρακτική του.

Σημείωση εκπαιδευτή:

Ενθαρρύνετε πρακτικές, ρεαλιστικές δεσμεύσεις (π.χ. «Θα λαμβάνω πάντα γραπτή συγκατάθεση πριν κοινοποιήσω δεδομένα»). Παρέχετε μια λίστα με ηθικούς πόρους και κώδικες για περαιτέρω μάθηση.

Μέθοδοι Εκπαίδευσης

- Μίνι διάλεξη / Εισαγωγή εκπαιδευτή
- Ομαδική Συζήτηση & Καταιγισμός Ιδεών
- Μελέτες περίπτωσης & προσομοιώσεις
- Παιχνίδι ρόλων (ηθικά σενάρια λήψης αποφάσεων)
- Χαρτογράφηση Αξιών & Αντανάκλαση
- Σχεδιασμός Δράσης & Ανατροφοδότηση από Ομοτίμους

Δραστηριότητες και Υλικά

- **Δραστηριότητα 1:** Παγοθραυστικό – «Τι σημαίνει ηθική για εσάς;»
- **Δραστηριότητα 2:** Χαρτογράφηση αξιών – προσωπικές έναντι επαγγελματικών αξιών.

- **Δραστηριότητα 3:** Ανάλυση περίπτωσης – ηθικά διλήμματα στην πράξη.
- **Δραστηριότητα 4:** Παιχνίδι ρόλων – διατήρηση εμπιστευτικότητας και επαγγελματικών ορίων.
- **Δραστηριότητα 5:** Αναστοχασμός & σχέδιο δράσης – «Πώς θα εφαρμόσω ηθικά πρότυπα στην καθημερινή μου εργασία;»

Υλικά:

Διαφάνειες, φύλλα εργασίας περιπτωσιολογικών μελετών, φόρμες προβληματισμού, φυλλάδια κώδικα δεοντολογίας, flipcharts, post-it για δεσμεύσεις και σύντομο βίντεο ή infographic για την επαγγελματική ακεραιότητα.

Μέθοδοι Αξιολόγησης

- Παρατήρηση – συμμετοχή σε συζητήσεις και παιχνίδια ρόλων.
- Ασκήσεις φύλλου εργασίας – δεοντολογική λήψη αποφάσεων και επεξηγήσεις εμπιστευτικότητας.
- Ανάλυση μελέτης περίπτωσης – ορθότητα και αιτιολόγηση ηθικών επιλογών.
- Προσωπικό σχέδιο δράσης – ρεαλισμός και βάθος προβληματισμού.
- Ανατροφοδότηση από ομοτίμους – συνάφεια και επικοινωνητικότητα της συμβολής.
- Ερωτήσεις και απαντήσεις εκπαιδευτή / Ενημέρωση – κατανόηση των ηθικών αρχών και πρακτική εφαρμογή.

Πόροι και αναφορές

Πόροι πριν από το σεμινάριο & κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου

- [ICCDPP: Κατευθυντήριες γραμμές για επαγγελματίες επαγγελματικής ανάπτυξης](#)
Εξερευνήστε τις δεοντολογικές κατευθυντήριες γραμμές που παρέχονται από το Διεθνές Κέντρο για την Ανάπτυξη της Σταδιοδρομίας και τη Δημόσια Πολιτική.
- [Ηθικό Πλαίσιο PCE Europe](#)
Εξερευνήστε το PCE Framework, το ηθικό πλαίσιο που καθοδηγεί τα μέλη του PCE Europe, ενός

δικτύου που προωθεί την προσωποκεντρική και βιωματική προσέγγιση της ψυχοθεραπείας και της συμβουλευτικής σε όλη την Ευρώπη.

- [NCDΑ — Κώδικας Δεοντολογίας \(PDF\)](#)
Ελέγξτε το NCDΑ — Κώδικας Δεοντολογίας (PDF), ένα επίσημα δημοσιευμένο έγγραφο που περιγράφει τα ηθικά πρότυπα που ακολουθούν οι επαγγελματίες ανάπτυξης σταδιοδρομίας, συμπεριλαμβανομένων των αρχών της δικαιοσύνης, της διαφορετικότητας και της προστασίας των συμβουλευόμενων.
- [Διεθνής Οργάνωση Εργασίας: Η ατζέντα αξιοπρεπούς εργασίας της ΔΟΕ](#)
- Επανεξέταση της Ατζέντας Αξιοπρεπούς Εργασίας της ΔΟΕ, του πλαισίου που προωθεί τα δικαιώματα, το δίκαιο εισόδημα, την ασφάλεια και τις ευκαιρίες για όλους τους εργαζόμενους παγκοσμίως.
- [IAEVG: Κώδικας Δεοντολογίας](#)
Ελέγξτε τα ηθικά πρότυπα που ορίζονται από τη Διεθνή Ένωση Εκπαιδευτικού και Επαγγελματικού Προσανατολισμού.
- [UNESCO – Σύσταση για τη δεοντολογία της τεχνητής νοημοσύνης](#)
Εξερευνήστε τις συστάσεις της UNESCO για τη δεοντολογία της τεχνητής νοημοσύνης
- **Εθνικά ή Ευρωπαϊκά πλαίσια για τη συμβουλευτική δεοντολογία**Εξοικειωθείτε με τα εθνικά ή ευρωπαϊκά πλαίσια που καθοδηγούν τις δεοντολογικές πρακτικές στη συμβουλευτική.
- **Σύντομο ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης: «Πώς χειρίζομαι τα ηθικά διλήμματα;»**
Ασχοληθείτε με τον αυτοστοχασμό για να αξιολογήσετε την προσέγγισή σας στα ηθικά διλήμματα.

Υλικό Σεμιναρίου

- Διαφάνειες και φυλλάδια σχετικά με τις ηθικές αρχέςΑποκτήστε πρόσβαση σε διαφάνειες παρουσίασης και φυλλάδια που περιγράφουν βασικές ηθικές αρχές στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας.
- Φύλλα εργασίας μελέτης περίπτωσηςΕργαστείτε μέσω περιπτωσιολογικών μελετών για να εφαρμόσετε τη λήψη ηθικών αποφάσεων σε σενάρια πραγματικού κόσμου.

- Flipcharts & markers Χρησιμοποιήστε flipcharts και μαρκαδόρους για ομαδικές συζητήσεις και συνεδρίες καταιγισμού ιδεών.
- Σύντομα βίντεο ή γραφήματα που απεικονίζουν ηθικά ζητήματα Παρακολουθήστε βίντεο ή δείτε γραφήματα που αναδεικνύουν κοινά ηθικά ζητήματα στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας.

Πόροι μετά το σεμινάριο

- Ψηφιακά αντίγραφα υλικού και κώδικες δεοντολογίας
Κατεβάστε ηλεκτρονικές εκδόσεις του υλικού του σεμιναρίου και σχετικούς κώδικες δεοντολογίας.
- Κατάλογος σχετικών δεοντολογικών πλαισίων και οργανισμών
Ανατρέξτε σε μια επιμελημένη λίστα δεοντολογικών πλαισίων και οργανισμών για περαιτέρω καθοδήγηση.
- [Ευρωπαϊκό Δίκτυο Πολιτικής Δια Βίου Προσανατολισμού \(ELGPN\) – Κατευθυντήριες Γραμμές Ηθικής Πρακτικής](#)
Ανασκόπηση των κατευθυντήριων γραμμών του ELGPN για δεοντολογικές πρακτικές στον δια βίου προσανατολισμό.
- Διαδικτυακό φόρουμ προβληματισμού από ομοτίμους ή ομάδα συζήτησης δεοντολογίας
Χρησιμοποιήστε πλατφόρμες όπως το Slack, το Microsoft Teams ή το LinkedIn για συνεχή υποστήριξη.
- Διαδρομές αυτομάθησης: MOOC, πόροι κατάρτισης ΜΚΟ, τοπικά προγράμματα εκπαίδευσης ενηλίκων
Εξερευνήστε πλατφόρμες όπως [το Coursera](#), [το edX](#), [το FutureLearn](#) για σχετικά μαθήματα.

Ενότητα 7. Διαχείριση Άγχους & Πρόληψη Επαγγελματικής Εξουθένωσης

Τίτλος Μαθήματος

Διαχείριση Άγχους & Πρόληψη Επαγγελματικής Εξουθένωσης

Τίτλοι Υποενοτήτων

- 7.1 Εισαγωγή στο άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση στο πλαίσιο του επαγγελματικού προσανατολισμού και του ανθρώπινου δυναμικού
- 7.2 Κατανόηση του άγχους σε επαγγελματικούς ρόλους
- 7.3 Διαχείριση άγχους για επαγγελματίες
- 7.4 Κατανόηση και πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης στα βοηθητικά επαγγέλματα
- 7.5 Μοντέλο Maslach για τη μέτρηση του επιπέδου εξουθένωσης
- 7.6 Συμπέρασμα & Βασικά Takeaways

Εκτιμώμενη Διάρκεια

Εργαστήριο: 3 ώρες

Άσκηση με αυτόματο ρυθμό: 1-3 ώρες

Μαθησιακοί στόχοι

Με το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

- Διαφοροποιούν μεταξύ άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης, συμπεριλαμβανομένων των ορισμών, των σταδίων και των παραγόντων κινδύνου

- Αναγνωρίζουν τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια εξουθένωσης και κόπωσης συμπόνιας σε επαγγέλματα βοήθειας.
- Κατανοούν τις αρχές του Maslach Burnout Inventory (MBI) ως εργαλείο αξιολόγησης.
- Εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης του άγχους όπως το Eisenhower Matrix, η ενσυνειδητότητα και τα μικροδιαλείμματα.
- Εξασκηθούν στον καθορισμό επαγγελματικών ορίων και στην αποτελεσματική ιεράρχηση του φόρτου εργασίας.
- Αναπτύσσουν ένα προσωπικό σχέδιο δράσης για την ανθεκτικότητα και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Δεσμευτούν να αναζητήσουν υποστήριξη και επίβλεψη από ομοτίμους ως προστατευτικούς παράγοντες.
- Καλλιεργήσουν μια νοοτροπία ανθεκτικότητας και συνεχούς αυτογνωσίας για τη διατήρηση της επαγγελματικής αποτελεσματικότητας.

Επισκόπηση περιεχομένου

Αυτή η ενότητα παρέχει μια δομημένη προσέγγιση για την κατανόηση, την πρόληψη και τη διαχείριση του άγχους και της εξουθένωσης σε βοηθητικά επαγγέλματα και ρόλους ανθρώπινου δυναμικού. Οι συμμετέχοντες μετακινούνται από τον καθορισμό βασικών εννοιών στη διερεύνηση αιτιών, αποτελεσμάτων και πρακτικών στρατηγικών και ολοκληρώνουν με τη δημιουργία προσωπικών σχεδίων δράσης για τη διατήρηση της επαγγελματικής ευημερίας.

7.1. Γιατί το άγχος και η επαγγελματική εξουθένωση έχουν σημασία στο πλαίσιο του επαγγελματικού προσανατολισμού και του ανθρώπινου δυναμικού

Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες εισάγονται στις έννοιες του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης, την επικράτηση τους μεταξύ των επαγγελματιών ανθρώπινου δυναμικού και βοήθειας και τον αντίκτυπό τους τόσο στην προσωπική ευημερία όσο και στην επαγγελματική αποτελεσματικότητα. Οι συμμετέχοντες εξερευνούν τις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν όταν εργάζονται με μειονεκτούσες ομάδες και μαθαίνουν να εντοπίζουν πρώιμα σημάδια επαγγελματικής εξουθένωσης και άγχους.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Επιπολασμός άγχους και εξουθένωσης μεταξύ των επαγγελματιών ανθρώπινου δυναμικού και βοήθειας
- Επίδραση της επαγγελματικής εξουθένωσης στην προσωπική ευημερία, την απόδοση της εργασίας και την ποιότητα των υπηρεσιών
- Οι μοναδικές προκλήσεις κατά την εργασία με μειονεκτούσες ομάδες (κόπωση συμπόνιας, συστημικά εμπόδια)

7.2. Κατανόηση του άγχους σε επαγγελματικούς ρόλους

Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες εισάγονται στην έννοια του άγχους, συμπεριλαμβανομένου του χρόνιου στρες, και διερευνούν τις συγκεκριμένες πηγές άγχους σε βοηθητικά επαγγέλματα και ρόλους ανθρώπινου δυναμικού. Εξετάζουν επίσης τις βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του στρες στην προσωπική ευημερία, την απόδοση της εργασίας και την παροχή υπηρεσιών.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Ορισμός του στρες και του χρόνιου στρες
- Πηγές άγχους ειδικά για την παροχή βοήθειας σε επαγγέλματα (μεγάλος φόρτος υποθέσεων, γραφειοκρατία, συναισθηματικές απαιτήσεις)
- Βραχυπρόθεσμες έναντι μακροπρόθεσμων επιπτώσεων του στρες

7.3. Διαχείριση άγχους για επαγγελματίες

Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες εισάγονται σε πρακτικά εργαλεία και στρατηγικές για την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους σε βοηθητικά επαγγέλματα και πλαίσια ανθρώπινου δυναμικού. Εξερευνούν μεθόδους για την ιεράρχηση προτεραιοτήτων, την ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στην καθημερινή ρουτίνα, την αξιοποίηση της υποστήριξης από ομοτίμους και τη δημιουργία βιώσιμων πρακτικών αυτοφροντίδας.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Το Eisenhower Matrix για ιεράρχηση προτεραιοτήτων και διαχείριση χρόνου

- Τεχνικές ενσυνειδητότητας και μικροδιαλείμματα κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας
- Ο ρόλος της υποστήριξης και της εποπτείας από ομοτίμους
- Δημιουργία βιώσιμων ρουτινών αυτοφροντίδας
- Δραστηριότητα: Συμπλήρωση προσωπικού πίνακα διαχείρισης χρόνου

7.4. Κατανόηση και πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης

Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες διερευνούν τον ορισμό, την εξέλιξη και τους παράγοντες κινδύνου της επαγγελματικής εξουθένωσης, με έμφαση στην παροχή βοήθειας σε επαγγελματίες και ρόλους ανθρώπινου δυναμικού. Μαθαίνουν να διακρίνουν την επαγγελματική εξουθένωση από το άγχος, να εντοπίζουν προειδοποιητικά σημάδια στον εαυτό τους και στους συναδέλφους τους και να εφαρμόζουν στρατηγικές πρόληψης και αποκατάστασης.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Ορισμός και εξέλιξη της επαγγελματικής εξουθένωσης (στάδια, συμπτώματα, παράγοντες κινδύνου)
- Διαφορές μεταξύ άγχους και εξουθένωσης
- Προειδοποιητικά σημάδια στον εαυτό του και στους συναδέλφους του
- Στρατηγικές πρόληψης και αποκατάστασης: καθορισμός ορίων, διαχείριση φόρτου εργασίας, οικοδόμηση ανθεκτικότητας
- Δραστηριότητα 1: Κουίζ εξουθένωσης εναντίον άγχους
- Δραστηριότητα 2: Μελέτες περίπτωσης (σύμβουλος σταδιοδρομίας & επαγγελματίας ανθρώπινου δυναμικού)

7.5. Μοντέλο Maslach για τη μέτρηση του επιπέδου επαγγελματικής εξουθένωσης

Σε αυτήν την ενότητα, οι συμμετέχοντες εισάγονται στο Maslach Burnout Inventory (MBI) και στις τρεις βασικές του διαστάσεις. Μαθαίνουν πώς να αξιολογούν τα δικά τους επίπεδα

επαγγελματικής εξουθένωσης, να προβληματίζονται σχετικά με τους προσωπικούς παράγοντες κινδύνου και να αναπτύσσουν στρατηγικές για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης στους επαγγελματικούς τους ρόλους.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Εισαγωγή στο Maslach Burnout Inventory (MBI)
- Διαστάσεις επαγγελματικής εξουθένωσης (συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση, μειωμένη προσωπική ολοκλήρωση)
- Αυτοαξιολόγηση και αναστοχασμός
- Δραστηριότητα: Αναπτύξτε ένα προσωπικό σχέδιο δράσης για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης

7.6. Συμπέρασμα & Βασικά συμπεράσματα

Η ενότητα ολοκληρώνεται με ατομικό προβληματισμό και σχεδιασμό. Οι συμμετέχοντες εδραιώνουν τη μάθησή τους, ενισχύουν βασικές γνώσεις σχετικά με το άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση και προσδιορίζουν συγκεκριμένα βήματα για την εφαρμογή στρατηγικών πρόληψης και αυτοφροντίδας στους επαγγελματικούς τους ρόλους.

Οδικός χάρτης περιεχομένου:

- Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να προληφθεί με έγκαιρη αναγνώριση και παρέμβαση
- Η αυτοφροντίδα και η επίβλεψη είναι επαγγελματικές ευθύνες
- Η φροντίδα του εαυτού ενισχύει την ικανότητα να φροντίζει τους άλλους

Ανάπτυξη περιεχομένου

7.1. Γιατί το άγχος και η επαγγελματική εξουθένωση έχουν σημασία στον επαγγελματικό προσανατολισμό και το πλαίσιο ανθρώπινου δυναμικού (30 λεπτά)

Εξηγήστε (10 λεπτά):

- Ο εκπαιδευτής ορίζει το άγχος και την εξουθένωση με απλά λόγια
- Εμφάνιση στατιστικών επιπολασμού μεταξύ των επαγγελματιών ανθρώπινου δυναμικού και βοήθειας
- Δώστε έμφαση στην έγκαιρη αναγνώριση, ειδικά όταν εργάζεστε με μειονεκτούντες συμβουλευόμενοι.
- Ερωτήσεις προς τους συμμετέχοντες: " Έχετε βιώσει άγχος ή εξάντληση στον επαγγελματικό σας ρόλο; Τι σημάδια παρατηρήσατε;

Δραστηριότητα – Χαρτογράφηση στρεσογόνων παραγόντων (10min)

Μικρές ομάδες που κάνουν καταιγισμό ιδεών για στρεσογόνους παράγοντες στους επαγγελματικούς τους ρόλους. Προσδιορίστε τους στρεσογόνους παράγοντες που επηρεάζουν περισσότερο τους επαγγελματίες που εργάζονται με μειονεκτούσες ομάδες.

Συζήτηση (10 λεπτά)

Ευρήματα ομαδικών μετοχών. Ο εκπαιδευτής υπογραμμίζει τον αντίκτυπο στην προσωπική ευημερία, την απόδοση της εργασίας και την ποιότητα των υπηρεσιών. Συζητήστε μοναδικές προκλήσεις: συμπόνια, συστημικό εμπόδιο, συναισθηματική εργασία.

Οδηγίες εκπαιδευτή:

- Φυλλάδιο: Κοινοί στρεσογόνοι παράγοντες και παράγοντες κινδύνου επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Απεικονίσεις δίπλα-δίπλα: φόρτος εργασίας υψηλής ζήτησης έναντι διαχειρίσιμου φόρτου εργασίας.
- Δώστε έμφαση στην έγκαιρη αναγνώριση και την προληπτική αυτοφροντίδα

7.2. Κατανόηση του Άγχους σε Επαγγελματικούς Ρόλους (30 λεπτά)

Εξηγήστε (10 λεπτά):

- Ο εκπαιδευτής ορίζει το άγχος και το χρόνιο στρες.
- Συζητήστε τις πηγές άγχους στα επαγγέλματα βοήθειας: υψηλός φόρτος υποθέσεων, γραφειοκρατία, συναισθηματικές απαιτήσεις.

- Εξηγεί τις βραχυπρόθεσμες (π.χ. ευερεθιστότητα, κόπωση) έναντι των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων (π.χ. χρόνια προβλήματα υγείας, επαγγελματική εξουθένωση)

Δραστηριότητα – Αναστοχασμός άγχους (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν μια απογραφή άγχους: προσδιορίστε ποιοι στρεσογόνοι παράγοντες τους επηρεάζουν περισσότερο. Σκεφτείτε καταστάσεις όπου το άγχος επηρέασε την απόδοση ή τις αλληλεπιδράσεις με τους συμβουλευόμενους.

Συζήτηση (10 λεπτά)

Μοιραστείτε σκέψεις σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες. Ο εκπαιδευτής εισάγει στρατηγικές για την έγκαιρη αναγνώριση του άγχους.

Οδηγίες εκπαιδευτή:

Δώστε φυλλάδιο: «Άγχος εναντίον χρόνιου στρες και επιπτώσεις στους επαγγελματίες» Προετοιμάστε οπτικό υλικό που δείχνει βραχυπρόθεσμα έναντι μακροπρόθεσμων επιπτώσεων.

7.3. Διαχείριση άγχους για επαγγελματίες (45 λεπτά)

Εξηγήστε (15 λεπτά):

- Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει και επιδεικνύει το Eisenhower Matrix για ιεράρχηση προτεραιοτήτων.
- Συζητήστε τεχνικές ενσυνειδητότητας και μικροδιαλείμματα.
- Εξηγεί την υποστήριξη και την εποπτεία από ομοτίμους.
- Δίνει έμφαση στις βιώσιμες ρουτίνες αυτοφροντίδας.

Δραστηριότητα – Πίνακας διαχείρισης χρόνου (15 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν έναν προσωπικό πίνακα Eisenhower, ιεραρχώντας τις εργασίες με βάση τον επείγοντα χαρακτήρα και τη σημασία.

Συζήτηση (15 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται στρατηγικές σε μικρές ομάδες.

Ο εκπαιδευτής υπογραμμίζει πώς η υποστήριξη, η επίβλεψη και η αυτοφροντίδα από ομοτίμους ενισχύουν την ανθεκτικότητα.

Οδηγίες εκπαιδευτή:

Φυλλάδιο: Πρότυπο μήτρας Αϊζενχάουερ + οδηγός μικροδιαλειμμάτων ενσυνειδητότητας.

Παράδειγμα δίπλα-δίπλα: απρογραμματίστη έναντι δομημένης εργάσιμης ημέρας.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να θέσουν έναν μικρό στόχο αυτοφροντίδας για την εβδομάδα.

7.4. Κατανόηση του τι είναι η επαγγελματική εξουθένωση και πώς διαφέρει από το άγχος (45 λεπτά)

Εξηγήστε (15 λεπτά):

- Ο εκπαιδευτής ορίζει την επαγγελματική εξουθένωση, τα στάδια, τα συμπτώματα και τους παράγοντες κινδύνου.
- Διαφοροποιήστε το άγχος από την επαγγελματική εξουθένωση.
- Εισάγει στρατηγικές πρόληψης: καθορισμός ορίων, διαχείριση φόρτου εργασίας, οικοδόμηση ανθεκτικότητας.

Δραστηριότητα 1 – Κουίζ εξουθένωσης εναντίον άγχους (10 λεπτά):

Ατομικό κουίζ για τον εντοπισμό πρώιμων σημάδιων επαγγελματικής εξουθένωσης και τη διαφοροποίηση από το άγχος.

Δραστηριότητα 2 – Μελέτες περίπτωσης (10 λεπτά):

Μικρές ομάδες αναλύουν μελέτες περιπτώσεων συμβούλου σταδιοδρομίας και επαγγελματία ανθρώπινου δυναμικού που βιώνουν επαγγελματική εξουθένωση. Προσδιορίστε προειδοποιητικά σημάδια και προτείνετε στρατηγικές πρόληψης.

Συζήτηση (10 λεπτά):

Οι ομάδες παρουσιάζουν βασικά ευρήματα. Ο εκπαιδευτής συνοψίζει τις προσεγγίσεις πρόληψης και αποκατάστασης.

Οδηγίες εκπαιδευτή:

- Παρέχει φυλλάδια: Κουίζ επαγγελματικής εξουθένωσης + μελέτες περιπτώσεων.

- Παρουσιάζει οπτικά στοιχεία: Στάδια εξέλιξης της επαγγελματικής εξουθένωσης και παράγοντες κινδύνου.
- Δώστε έμφαση στον προβληματισμό σχετικά με τις προσωπικές και οργανωτικές στρατηγικές

7.5. Μοντέλο Maslach για τη μέτρηση του επιπέδου επαγγελματικής εξουθένωσης (30 λεπτά)

Εξηγήστε (10 λεπτά):

- Εκπαιδευτής Παρουσιάζει και εξηγεί το Maslach Burnout Inventory (MBI).
- Εξηγεί τις τρεις διαστάσεις: συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση, μειωμένη προσωπική ολοκλήρωση.

Δραστηριότητα – Αυτοαξιολόγηση & Σχεδιασμός Δράσης (15 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες ολοκληρώνουν μια αυτοαξιολόγηση χρησιμοποιώντας το πλαίσιο MBI. Ξεκινήστε να αναπτύσσετε ένα προσωπικό σχέδιο δράσης για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Συζήτηση (5 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται ιδέες και στρατηγικές σε ζευγάρια. Ο εκπαιδευτής δίνει έμφαση στον συνεχή αυτοστοχασμό και στα τακτικά check-in.

Οδηγίες εκπαιδευτή:

- Φυλλάδιο: Πρότυπο Απογραφής Εξουθένωσης Maslach + Σχέδιο Δράσης
- Οπτικά: Διαστάσεις MBI και πρακτικά παραδείγματα

7.6. Συμπέρασμα & βασικά συμπεράσματα (15 λεπτά)

Εξηγήστε & Σκεφτείτε (10 λεπτά):

- Ενισχύστε ότι η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να προληφθεί με έγκαιρη αναγνώριση και παρέμβαση.

- Τονίστε ότι η αυτοφροντίδα και η επίβλεψη είναι επαγγελματικές ευθύνες.
- Τονίστε ότι η φροντίδα του εαυτού ενισχύει την ικανότητα φροντίδας για τους άλλους.

Δραστηριότητα – Ανασκόπηση Προσωπικού Σχεδίου Δράσης (5 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες οριστικοποιούν τα σχέδια δράσης και προσδιορίζουν ένα συγκεκριμένο βήμα που πρέπει να εφαρμόσουν την επόμενη εβδομάδα.

Οδηγίες εκπαιδευτή:

- Παρέχετε φύλλο εργασίας προβληματισμού που συνοψίζει τις βασικές στρατηγικές.
- Ενθαρρύνετε να μοιραστείτε ένα πακέτο με έναν συνεργάτη για υπευθυνότητα.

Μέθοδοι Εκπαίδευσης

- Διαδραστικό εργαστήριο: Πρακτική μάθηση με ενεργή συμμετοχή.
- Ομαδικές συζητήσεις: Μοιραστείτε ιδέες και εφαρμόστε έννοιες συνεργατικά.
- Παιχνίδια ρόλων: Εξασκηθείτε στις δεξιότητες σε ρεαλιστικά σενάρια.
- Ασκήσεις με αυτορυθμισμό: Ατομικές δραστηριότητες μάθησης και προβληματισμού.
- Μελέτες περίπτωσης: Αναλύστε πραγματικές καταστάσεις για να εφαρμόσετε τη γνώση.
- Αναστοχαστικό ημερολόγιο: Προσωπικός προβληματισμός για τη μάθηση και την ανάπτυξη.
- Παρουσιάσεις: Επεξηγήσεις εννοιών και πλαισίων υπό την καθοδήγηση εκπαιδευτών.
- Καθοδηγούμενη πρακτική ενσυνειδητότητας: Σύντομες ασκήσεις για διαχείριση άγχους και εστίαση.

Δραστηριότητες και Υλικά

- **Δραστηριότητα 1:** Παγοθραυστικό & χαρτογράφηση στρεσογόνων παραγόντων – «Σκεφτείτε μια μέρα στο ρόλο σας και τις καθημερινές σας εργασίες όταν εργάζεστε με μειονεκτούντα άτομα. Ποια κατάσταση, εργασία ή προκλήσεις σας κοστίζουν περισσότερο άγχος ή κάνουν τη δουλειά σας πιο δύσκολη;»
- **Δραστηριότητα 2:** Αξιολόγηση αναστοχασμού άγχους για τον εντοπισμό των στρεσογόνων παραγόντων που τους επηρεάζουν περισσότερο

- **Δραστηριότητα 3:** Πίνακας διαχείρισης χρόνου – Σε ένα φυλλάδιο, συμπληρώστε έναν προσωπικό πίνακα Αϊζενχάουερ ιεραρχώντας τις εργασίες με βάση τον επείγοντα χαρακτήρα και τη σημασία.
- **Δραστηριότητα 4:** Κουίζ εξουθένωσης εναντίον άγχους – γρήγορο κουίζ για τον εντοπισμό πρώιμων σημάδιων επαγγελματικής εξουθένωσης και διαφορετικών μορφών στρες.
- **Δραστηριότητα 5:** Μελέτες περίπτωσης – ανάλυση μελετών περιπτώσεων συμβούλων σταδιοδρομίας και επαγγελματιών ανθρώπινου δυναμικού που βιώνουν επαγγελματική εξουθένωση. Τότε. Πρόταση στρατηγικών πρόληψης.
- **Δραστηριότητα 6:** Σχεδιασμός Δράσης – ανάπτυξη προσωπικού σχεδίου δράσης για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης

Υλικά:

Διαφάνειες, φύλλα εργασίας (μελέτες περιπτώσεων, χαρτογράφηση στρεσογόνων παραγόντων, αναστοχασμός/σχέδιο δράσης), διαγράμματα, πίνακες, γραφήματα, πρόσβαση σε διαδικτυακά φύλλα εργασίας, flipcharts & δείκτες, post-it για τοίχο δέσμευσης, εργαλεία αξιολόγησης

Μέθοδοι Αξιολόγησης

- Επαν/μετά την αυτοαξιολόγηση: Οι συμμετέχοντες ολοκληρώνουν μια αυτοαξιολόγηση στην αρχή και στο τέλος της ενότητας για να μετρήσουν τη μαθησιακή πρόοδο και τις βελτιώσεις αυτογνωσίας.
- Σύντομα κουίζ: Γρήγορα κουίζ δοκιμάζουν τη γνώση βασικών εννοιών
- Συμμετοχή σε ομαδικές συζητήσεις: Αξιολογεί τη δέσμευση, τη συμβολή ιδεών και την ικανότητα εφαρμογής εννοιών σε συνεργατικά περιβάλλοντα.
- Ολοκλήρωση προσωπικού σχεδίου δράσης: Οι συμμετέχοντες δημιουργούν ένα εφαρμόσιμο σχέδιο για την εφαρμογή στρατηγικών που έχουν μάθει στο προσωπικό ή επαγγελματικό τους πλαίσιο
- Αναφορές προβληματισμού: Οι γραπτοί προβληματισμοί επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να διατυπώσουν ιδέες, προκλήσεις και προσωπική ανάπτυξη που προκύπτουν από την ενότητα.

- Παρατήρηση ασκήσεων παιχνιδιού ρόλων: Οι εκπαιδευτές αξιολογούν τις δεξιότητες επικοινωνίας, επίλυσης προβλημάτων και διαπροσωπικών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια δομημένων δραστηριοτήτων παιχνιδιού ρόλων.

Πόροι και αναφορές

Πόροι & Αναφορές πριν από το σεμινάριο

- Eurostat: Επισκόπηση της αγοράς εργασίας
Πηγή: [Eurostat Αγορά εργασίας](#)
- Εθνική Βιβλιοθήκη Ιατρικής
Πηγή: [Εθνική Βιβλιοθήκη Ιατρικής](#)
- Διεθνής Οργάνωση Εργασίας
Πηγή: [ΔΟΕ](#)
- LinkedIn
Πηγή: [LinkedIn](#)
- ΠΟΥ
Πηγή: [Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας](#)

Πηγές & Αναφορές κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου

- **Flipcharts & δείκτες:** Για ομαδικές δραστηριότητες και χαρτογράφηση ιδεών.
- **Φύλλα εργασίας:** Χαρτογράφηση γνώσεων, χαρτογράφηση δεξιοτήτων, καθορισμός στόχων, αναστοχασμός/σχέδιο δράσης
Προετοιμάστε τα φύλλα εργασίας εκ των προτέρων για τις ασκήσεις του σεμιναρίου.
- Απλουστευμένα διαγράμματα/γραφήματα από την Eurostat, τον ΟΟΣΑ, τη ΔΟΕ
- Διαφάνειες σχετικά με τις διαφορές της επαγγελματικής εξουθένωσης και του άγχους για να διασφαλιστεί η κατανόηση, Παρουσιάσεις που επισημαίνουν βασικές έννοιες και προσβάσιμα γραφικά.

- Post-it για το Commitment Wall Για τους συμμετέχοντες να καταγράφουν και να εμφανίζουν τις δεσμεύσεις δράσης τους.

Πόροι & Αναφορές μετά το σεμινάριο

Ψηφιακά αντίγραφα διαφανειών και φυλλαδίων Κοινή χρήση μέσω email ή πλατφορμών cloud (π.χ. Google Drive, OneDrive).

Συνιστάται για ανάγνωση:

- Accountabilitynow.net. (2024, 13 Νοεμβρίου). Πώς τα επαγγελματικά όρια ενισχύουν την ευημερία και την επιτυχία των συμβουλευόμενων; Λογοδοσία τώρα. <https://accountabilitynow.net/professional-boundaries-boost-your-well-being-and-client-success/>
- ΣΚΟΠΟΣ. (2024, 2 Δεκεμβρίου). Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης: Στρατηγικές για βιώσιμη επιτυχία. Αυστραλιανό Ινστιτούτο Διοίκησης. <https://www.aim.com.au/blog/preventing-burnout-strategies-for-sustainable-success>
- Ασάνα. (2025, 28 Ιανουαρίου). The Eisenhower Matrix: Πώς να δώσετε προτεραιότητα στη λίστα υποχρεώσεων σας. Πόροι Asana. <https://asana.com/fr/resources/eisenhower-matrix>
- Αναλυτής Συμπεριφοράς CE. (2024, 18 Νοεμβρίου). Στρατηγικές για τη διατήρηση των επαγγελματικών ορίων με τους συμβουλευόμενους. Συνεχής Εκπαίδευση Αναλυτή Συμπεριφοράς. <https://behavioranalystce.com/strategies-for-maintaining-professional-boundaries-with-clients/>
- Bellamy, K. (2023, 6 Δεκεμβρίου). Καλλιέργεια ανθεκτικότητας: Ένας ολοκληρωμένος οδηγός για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης βοηθώντας τους επαγγελματίες. Κέιτι Μπέλαμι. <https://www.katie-bellamy.com/blog/nurturing-resilience-a-comprehensive-guide-to-preventing-burnout-in-helping-professionals>
- Αρχή Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας της Καλιφόρνια. (2023, Αύγουστος). Εποπτεία ικανοτήτων ομότιμων εργαζομένων [PDF]. <https://www.calmhsa.org/wp-content/uploads/2023/08/Supervision-of-Peer-Workers-Competencies.pdf>

- Ήρεμη υγεία. (2025, 4 Ιουλίου). Αποτελεσματική διαχείριση της εξουθένωσης ανθρώπινου δυναμικού. Ήρεμοι πόροι υγείας. <https://health.calm.com/resources/topic/workplace-mental-health/>
- Κλινική Les Alpes. (2025, 5 Μαΐου). Τα 6 στάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης σύμφωνα με τον Maslach. Ιστολόγιο Clinic Les Alpes. <https://clinalespes.com/blog/what-are-the-6-stages-of-burnout/>
- Συμβουλευτική Στέμματος. (2024, 28 Νοεμβρίου). 15+ στατιστικά στοιχεία επαγγελματικής εξουθένωσης στην κοινωνική εργασία. Στατιστικά Συμβουλευτικής Στέμματος. <https://crown counseling.com/statistics/social-worker-burnout-statistics/>
- ΠολιτισμόςΜαϊμού. (2025, 2 Φεβρουαρίου). Κατανόηση της εξουθένωσης ανθρώπινου δυναμικού και πώς να τη διαχειριστείτε αποτελεσματικά το 2025. Δέσμευση εργαζομένων CultureMonkey. <https://www.culturemonkey.io/employee-engagement/hr-burnout/>
- Eisenhower.me. (2017, 6 Φεβρουαρίου). The Eisenhower Matrix: Εισαγωγή & εκπαιδευτικό βίντεο διάρκειας 3 λεπτών. <https://www.eisenhower.me/eisenhower-matrix/>
- Το LinkedIn. (2025, 13 Φεβρουαρίου). Ποιος φροντίζει το HR; Η σιωπηλή κρίση επαγγελματικής εξουθένωσης στο ανθρώπινο δυναμικό. Το LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/who-takes-care-hr-silent-burnout-crisis-human-has-san-tayyeb-tirmizi-zoe9f/>
- Έννοιες διαχείρισης. (2025, 14 Απριλίου). Στρατηγικές για τον εντοπισμό και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης στο χώρο εργασίας. Έννοιες Διαχείρισης Πόροι. <https://www.managementconcepts.com/resource/strategies-for-identifying-and-preventing-burnout-in-the-workplace/>
- Ψυχιατρική Κλινική. (2025, 25 Μαΐου). 6 στάδια συναισθηματικής εξουθένωσης σύμφωνα με τον Maslach (MBI Gold Standard). Ψυχιατρική Κλινική Γεωργία. <https://www.mentalclinic.ge/en/projects/professional-emotional-burnout-guide/>
- Θετική Ψυχολογία. (2025, 17 Μαρτίου). Διαχείριση άγχους στο χώρο εργασίας: 11 καλύτερες στρατηγικές και φύλλα εργασίας. Θετική Ψυχολογία. <https://positivepsychology.com/workplace-stress-management/>

- Times Τριτοβάθμια Εκπαίδευση. (2024, 7 Μαΐου). Γιατί οι σύμβουλοι είναι επιρρεπείς στην επαγγελματική εξουθένωση – και πώς να την καταπολεμήσετε. Times Σύμβουλος Ανώτατης Εκπαίδευσης. <https://www.timeshighereducation.com/counsellor/mental-health-and-resilience/why-counsellors-are-prone-burnout-and-how-combat-it>

Ενότητα 8. Δεξιότητες Ζωής, Βασικές Ικανότητες & Αυτενέργεια

Τίτλος Μαθήματος

Δεξιότητες Ζωής, Βασικές Ικανότητες & Αυτενέργεια

Τίτλοι Υποενοτήτων

- 8.1 Συναισθηματική Αυτογνωσία
- 8.2 Επικοινωνία & Ενεργητική Ακρόαση
- 8.3 Ανθεκτικότητα & Διαχείριση Άγχους
- 8.4 Ανάπτυξη Προσωπικής Δράσης
- 8.5 Δραστηριότητα: Μελέτη περίπτωσης: Αυτενέργεια μέσω της εμπειρίας
- 8.6 Δραστηριότητα: Success Story: Αυξανόμενη αυτοπεποίθηση
- 8.7 Θέματα προσβασιμότητας

Εκτιμώμενη Διάρκεια

Συνολική Διάρκεια: 5 ώρες συνολικά

- 3ωρο διαδραστικό εργαστήριο
- 2ωρες εργασίες/εργασίες για το σπίτι
- Το εργαστήριο μπορεί να παραδοθεί μiktά: αυτοπροσώπως ή εικονικά

Μαθησιακοί στόχοι

Με το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Εφαρμόσουν συναισθηματική αυτογνωσία και απλές τεχνικές ρύθμισης.

- Χρησιμοποιήσουν δεξιότητες επικοινωνίας και ενεργητικής ακρόασης για να αλληλεπιδράσετε με σεβασμό.
- Εξασκηθούν σε στρατηγικές ανθεκτικότητας (π.χ. αναπνοή, αναπλαισίωση) για τη διαχείριση του στρες.
- Αναπτύσσουν έναν οδικό χάρτη αυτενέργειας με έναν μικρό εφαρμόσιμο στόχο και σχεδιάστε για να τον πετύχετε.

Επισκόπηση περιεχομένου

Οι δεξιότητες ζωής και ικανοτήτων είναι βασικές ικανότητες που βοηθούν τα άτομα να αντιμετωπίσουν προσωπικές, κοινωνικές και επαγγελματικές προκλήσεις. Το πλαίσιο LifeComp της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (2020) αναδεικνύει τις προσωπικές, κοινωνικές και μεταγνωστικές ικανότητες ως κεντρικές για τη διά βίου μάθηση. Μέσα σε αυτό, η αυτενέργεια παίζει κρίσιμο ρόλο: είναι η ικανότητα να ενεργεί κανείς σκόπιμα και να επηρεάζει τα αποτελέσματα της ζωής του. Η αυτενέργεια συνδυάζει την αυτογνωσία (γνωρίζοντας τα συναισθήματα και τις αξίες κάποιου), την αυτορρύθμιση (διαχείριση άγχους και συναισθημάτων) και την αυτοαποτελεσματικότητα (πίστη στην ικανότητα κάποιου να πετύχει). Η ανάπτυξη αυτών των ικανοτήτων εξοπλίζει τους μαθητές να προσαρμόζονται, να συνεργάζονται και να ευδοκιμούν σε μεταβαλλόμενα πλαίσια.

Αυτή η ενότητα συνδέει τη συναισθηματική νοημοσύνη, την επικοινωνία, την ανθεκτικότητα και τη δημιουργία πρακτορείων, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να περάσουν σταδιακά από την αυτογνωσία στην ενδυναμωμένη δράση.

8.1 Συναισθηματική αυτογνωσία (45 λεπτά):

Τα συναισθήματα είναι φυσικές αντιδράσεις που διαμορφώνουν τις σκέψεις και τις συμπεριφορές μας. Η συναισθηματική επίγνωση ξεκινά με την αναγνώριση και την ονομασία των συναισθημάτων. Αυτή η επίγνωση μειώνει τη συναισθηματική ένταση και θέτει τα θεμέλια για τη διαχείριση των αντιδράσεων, την επίδειξη ενσυναίσθησης και τη λήψη στοχαστικών αποφάσεων.

Βήματα μάθησης (βασικά → σύνθετα):

- Κατανοήστε τι είναι τα συναισθήματα.
- Μάθετε τους πέντε τομείς της συναισθηματικής νοημοσύνης (εστίαση: αυτογνωσία).
- Προσδιορίστε βασικά συναισθήματα (χαρά, λύπη, θυμό, φόβο, έκπληξη).
- Βαθμολογήστε την ένταση των συναισθημάτων σε προσωπικές εμπειρίες.
- Αναγνωρίστε τα συναισθηματικά ερεθίσματα και τις στρατηγικές αντιμετώπισης.

Δεξιότητες που μαθαίνονται: Οι μαθητές αναγνωρίζουν και επισημαίνουν τα συναισθήματα, αναλογίζονται τα ερεθίσματα, αξιολογούν τη συναισθηματική ένταση και μοιράζονται στρατηγικές αντιμετώπισης.

8.2 Επικοινωνία & Ενεργητική Ακρόαση (45 λεπτά):

Η αποτελεσματική επικοινωνία βασίζεται στη σαφήνεια και τον σεβασμό. Η ενεργητική ακρόαση, ενισχύει τις σχέσεις κάνοντας τους άλλους να αισθάνονται κατανοητοί. Περιλαμβάνει την παράφραση, την υποβολή ερωτήσεων ανοιχτού τύπου και την παρατήρηση μη λεκτικών ενδείξεων. Η εξάσκηση αυτών των δεξιοτήτων βοηθά τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και να αποτρέψουν παρεξηγήσεις.

Βήματα μάθησης (βασικά → σύνθετα):

- Ορίστε την αποτελεσματική επικοινωνία και την ενεργητική ακρόαση.
- Εξασκηθείτε στην παράφραση και την ανοιχτή ερώτηση.
- Αναγνωρίζουν το ρόλο της μη λεκτικής επικοινωνίας.
- Εφαρμόστε τεχνικές σε παιχνίδια ρόλων.
- Σκεφτείτε πώς η ακρόαση χτίζει εμπιστοσύνη.

Δεξιότητες που έμαθαν: Οι μαθητές εξασκούνται στη σαφή έκφραση, στην παράφραση, στην υποβολή ανοιχτών ερωτήσεων και στη χρήση μη λεκτικών ενδείξεων για την οικοδόμηση κατανόησης.

8.3 Ανθεκτικότητα & Διαχείριση Άγχους (40 λεπτά):

Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα προσαρμογής και ανάκαμψης μετά από αποτυχίες. Οι στρατηγικές διαχείρισης του στρες, όπως η ενσυνείδητη αναπνοή ή η αναπλαισίωση αρνητικών σκέψεων, βοηθούν στην ηρεμία του νευρικού συστήματος και στην αλλαγή προοπτικής. Η οικοδόμηση ανθεκτικότητας βελτιώνει την ευημερία και υποστηρίζει τη διαρκή απόδοση.

Βήματα μάθησης (βασικά → σύνθετα):

- Ορίστε την ανθεκτικότητα ως μια δεξιότητα που μαθαίνεται.
- Εξασκηθείτε σε τεχνικές ηρεμίας (αναπνοή).
- Χαρτογραφήστε τα ερεθίσματα άγχους και τις στρατηγικές αντιμετώπισης.
- Ανταλλάξτε στρατηγικές με συνομηλίκους.
- Εξασκηθείτε στην αναπλαισίωση αρνητικών σκέψεων.

Δεξιότητες που μαθαίνονται: Οι μαθητές αναπτύσσουν προσαρμοστικές δεξιότητες αντιμετώπισης μέσω της αναπνοής, της χαρτογράφησης των παραγόντων που προκαλούν άγχος, της ανταλλαγής συναδέλφων και της θετικής αναπλαισίωσης.

8.4 Ανάπτυξη Προσωπικής Δράσης (35 λεπτά):

Αυτενέργεια σημαίνει να πιστεύει κανείς ότι οι πράξεις του μπορούν να διαμορφώσουν αποτελέσματα. Ο Bandura (2001) το όρισε ως την ανθρώπινη ικανότητα να «κάνει τα πράγματα να συμβούν με τις πράξεις του». Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι κεντρική: εμπιστοσύνη στην ικανότητα κάποιου να επιτύχει στόχους. Η αυτενέργεια ενισχύεται μέσω εμπειριών κυριαρχίας, παρατήρησης προτύπων, ενθάρρυνσης και ρύθμισης των συναισθημάτων. Η καλλιέργεια της αντιπροσωπείας δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να αναλάβουν την ευθύνη και να επιδιώξουν ουσιαστικούς στόχους.

Βήματα μάθησης (βασικά → σύνθετα):

- Ορίστε την αυτενέργεια και την αυτοαποτελεσματικότητα.
- Μάθετε τις τέσσερις πηγές δράσης του Bandura.

- Εφαρμόστε τα σε έναν Οδικό Χάρτη Αυτενέργειας (μικρός στόχος + βήματα + υποστήριξη).
- Μοιραστείτε και βελτιώστε τα σχέδια δράσης.
- Σκεφτείτε την αυτενέργεια σε προσωπικά και επαγγελματικά πλαίσια.

Δεξιότητες που μαθαίνονται: Οι μαθητές ενισχύουν την αυτοαποτελεσματικότητα θέτοντας μικρούς εφικτούς στόχους, σχεδιάζοντας σκόπιμες ενέργειες και αναζητώντας υποστήριξη.

8.5 Δραστηριότητα: Μελέτη περίπτωσης: Αυτενέργεια μέσω της εμπειρίας

Αυτή η ενότητα θα χρησιμοποιήσει ένα πραγματικό ή φανταστικό σενάριο για να δείξει πώς η συναισθηματική νοημοσύνη και οι δεξιότητες προσωπικής δράσης εφαρμόζονται στην πράξη. Οι συμμετέχοντες παρατηρούν πώς η αυτογνωσία, η επικοινωνία και η ανθεκτικότητα βοηθούν στην αντιμετώπιση των προκλήσεων.

Γιατί έχει σημασία: Οι μελέτες περιπτώσεων μεταφράζουν τη θεωρία σε πλαίσιο, βοηθώντας τους μαθητές να δουν τη συνάφεια των δεξιοτήτων στην καθημερινή ζωή και να προβληματιστούν για το πώς θα ενεργούσαν σε παρόμοιες καταστάσεις.

8.6 Δραστηριότητα: Επιτυχημένο παράδειγμα: Αυξανόμενη εμπιστοσύνη

Αυτή η ενότητα υπογραμμίζει μια ιστορία επιτυχίας που δείχνει πώς η εφαρμογή της συναισθηματικής νοημοσύνης, της επικοινωνίας, της ανθεκτικότητας και της δράσης οδηγεί σε θετικά αποτελέσματα. Παρέχει έμπνευση και συγκεκριμένα παραδείγματα εφαρμογής δεξιοτήτων.

Γιατί έχει σημασία: Οι ιστορίες επιτυχίας παρακινούν τους μαθητές δείχνοντας τα πρακτικά οφέλη των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και ενθαρρύνοντάς τους να εφαρμόσουν αυτές τις ικανότητες στη ζωή τους.

8.7 Ζητήματα προσβασιμότητας

Είναι σημαντικό όλοι οι συμμετέχοντες να μπορούν να ασχοληθούν αποτελεσματικά με το περιεχόμενο, ανεξάρτητα από το μαθησιακό στυλ, το ρυθμό ή τις αισθητηριακές ανάγκες. Χρησιμοποιώντας πολυτροπικές εισροές, σαφή γλώσσα και σεβόμενοι τον ατομικό ρυθμό, οι εκπαιδευτές κάνουν τη μάθηση χωρίς αποκλεισμούς. Αυτές οι σκέψεις υποστηρίζουν την κατανόηση, μειώνουν την απογοήτευση και βοηθούν όλους τους μαθητές να επωφεληθούν πλήρως από τις δεξιότητες που διδάσκονται. Η διασφάλιση της προσβασιμότητας ενισχύει την ισότητα στη μάθηση, βελτιώνει τη δέσμευση και επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξασκήσουν τη συναισθηματική νοημοσύνη, την ανθεκτικότητα και την αυτενέργεια με τρόπους που λειτουργούν για αυτούς.

Ενότητα προόδου:

- Επίγνωση – Αναγνωρίστε τα συναισθήματα.
- Έκφραση – Επικοινωνήστε με ενσυναίσθηση.
- Κανονισμός – Δημιουργήστε ανθεκτικότητα και διαχειριστείτε το άγχος.
- Ενδυνάμωση – Ενισχύστε την προσωπική δράση μέσω σκόπιμης δράσης.
- Εφαρμογή – Εξασκηθείτε στην αντιπροσωπεία σε πραγματικές ιστορίες και περιπτώσεις.

Ανάπτυξη περιεχομένου

8.1 Συναισθηματική αυτογνωσία (45 λεπτά):

Εξηγήστε (5 λεπτά):

Ορίστε το συναίσθημα (εν συντομία). Περιγράψτε τον ρόλο της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η επίγνωση των συναισθημάτων μας μας βοηθά να τα διαχειριστούμε (βλ. [Greater Good Science Center](#) ή [MindTools Emotional Intelligence Toolkit](#))

Παρουσιάστε τους τομείς EI (5 λεπτά):

Δείξτε τους πέντε τομείς του Goleman (αυτογνωσία, αυτορρύθμιση, κίνητρα, ενσυναίσθηση, κοινωνικές δεξιότητες). Επικεντρωθείτε στην αυτογνωσία σήμερα.

Διάγραμμα δραστηριότητας – συναισθημάτων (10 λεπτά):

Εμφανίστε μια αφίσσα διαγράμματος συναισθημάτων. Ως ομάδα, αναθεωρήστε τα βασικά συναισθήματα (χαρά, λύπη, θυμό, φόβο, έκπληξη). Μοντέλα εκπαιδευτών: προσδιορίστε ένα συναίσθημα από ένα σενάριο.

Άσκηση φύλλου εργασίας (15 λεπτά):

Διανείμετε ένα φύλλο εργασίας αξιολόγησης συναισθημάτων (κλίμακα Likert για συναισθήματα). Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να θυμηθούν ένα πρόσφατο απογοητευτικό γεγονός και να βαθμολογήσουν πόσο έντονα ένιωσαν κάθε συναίσθημα.

Ομαδική συζήτηση (10 λεπτά):

Σε μικρές ομάδες, μοιραστείτε ένα έναυσμα και πώς αντέδρασαν. Συναντηθείτε ξανά και σημειώστε τα κοινά ερεθίσματα στον πίνακα. Μιλήστε για την αντιμετώπιση: «Πώς ηρέμησες;»

Σημείωση εκπαιδευτή:

Επικυρώστε όλα τα συναισθήματα. Τονίστε ότι είναι φυσικό να νιώθετε θυμό ή φόβο.

8.2 Επικοινωνία & ενεργητική ακρόαση (45 λεπτά):

Εξηγήστε (5 λεπτά):

Ορίστε την αποτελεσματική επικοινωνία (σαφής, με σεβασμό) και εισαγάγετε την ενεργητική ακρόαση ως κλειδί για την κατανόηση ([MindTools Active Listening](#)).

Βασικές τεχνικές (5 λεπτά):

Εισαγάγετε την παράφραση («Λοιπόν, αυτό που ακούω να λέτε είναι...»), ερωτήσεις ανοιχτού τύπου («Τι συνέβη μετά;»), και μη λεκτικές ενδείξεις (οπτική επαφή, νεύμα).

Εξάσκηση παιχνιδιού ρόλων (20 λεπτά):

Σε ζευγάρια, ο Συμμετέχων Α μοιράζεται μια πρόκληση ενώ ο Συμμετέχων Β εξασκείται στην ενεργητική ακρόαση. Ρόλοι προτροπής: Το Α περιγράφει ένα ζήτημα εργασίας/οικογένειας για 2 λεπτά. Ο Β απαντά μόνο με παράφραση και ερωτήσεις. Μετά από 2 λεπτά, αλλάξετε ρόλους.

Απολογισμός (10 λεπτά):

Ζητήστε από τους εθελοντές να μοιραστούν την εμπειρία. Επισημάνετε πώς η παράφραση βοήθησε στην αποσαφήνιση και έκανε τους ομιλητές να αισθάνονται ότι ακούγονται. (Προσβασιμότητα: Για άτομα με προβλήματα ακοής, εστιάστε περισσότερο σε οπτικές ενδείξεις και γραπτά φυλλάδια.).

Σημείωση εκπαιδευτή:

Βεβαιωθείτε ότι τα παραδείγματα είναι ρεαλιστικά για το υπόβαθρο των συμμετεχόντων. Δώστε έμφαση στους στόχους γραφής με τα λόγια του ίδιου του συμμετέχοντα.

8.3 Ανθεκτικότητα & Διαχείριση άγχους (40 λεπτά):

Εξηγήστε (5 λεπτά):

Ορίστε την ανθεκτικότητα ως ανάκαμψη από τις δυσκολίες. Χρησιμοποιήστε *τα λόγια της Mayo Clinic* : «Ανθεκτικότητα σημαίνει να μπορείς να προσαρμόζεσαι στις κακοτυχίες και τις αποτυχίες της ζωής». Τονίστε ότι όλοι μπορούν να αναπτύξουν δεξιότητες ανθεκτικότητας (βλ. επίσης [Τεχνικές Διαχείρισης Άγχους του ΠΟΥ](#))

Άσκηση αναπνοής (5 λεπτά):

Καθοδηγήστε μια σύντομη πρακτική αναπνοής: εισπνεύστε 3 δευτερόλεπτα, κρατήστε 2 δευτερόλεπτα, εκπνεύστε 4 δευτερόλεπτα. Εξηγήστε ότι αυτά τα μοτίβα ηρεμούν το νευρικό σύστημα.

Δραστηριότητα – Χαρτογράφηση άγχους (15 λεπτά):

Δώστε το *φύλλο εργασίας Stress-Trigger Mapping*. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν έναν στρεσογόνο παράγοντα (π.χ. επερχόμενη εργασία) και να απαριθμήσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις τρέχουσες μεθόδους αντιμετώπισης.

Συζήτηση σε ζευγάρια (10 λεπτά):

Σε ζευγάρια, μοιραστείτε έναν στρεσογόνο παράγοντα και μια νέα στρατηγική αντιμετώπισης από το άλλο άτομο.

Θετική αναπλαισίωση (5 λεπτά):

Μοντέλα εκπαιδευτών που αναπλαισιώνουν μια σκέψη («Δεν μπορώ να το κάνω αυτό» → «Θα προσπαθήσω ένα βήμα τη φορά»). Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να επαναπροσδιορίσουν τους στρεσογόνους παράγοντες τους.

8.4 Ανάπτυξη προσωπικής δράσης (35 λεπτά):

Εξηγήστε (10 λεπτά):

Ορίστε την αυτενέργεια ως την πεποίθηση ότι μπορείτε να επηρεάσετε τα αποτελέσματα μέσω των πράξεών σας. Αναφορά Bandura: «Το να είσαι πράκτορας σημαίνει να κάνεις σκόπιμα πράγματα να συμβούν με τις πράξεις σου... οι άνθρωποι παίζουν ρόλο στην αυτο-ανάπτυξη, την προσαρμογή και την αυτοανανέωσή τους». Μοιραστείτε ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα (εμπιστοσύνη στον εαυτό) είναι μέρος της αυτενέργειας (δείτε μια απλούστερη επισκόπηση στο [Verywell Mind](#)).

Κτίριο της Αυτενέργειας του Μπαντούρα (5 λεπτά):

Απαριθμήστε εν συντομία τις τέσσερις πηγές του Bandura: εμπειρίες κυριαρχίας (ξεκινήστε από μικρά), αντιπροσωπευτικές εμπειρίες (μοντελοποίηση συναδέλφων), κοινωνική πειθώ (ενθάρρυνση) και διαχείριση συναισθημάτων.

Σχεδιασμός δράσης (15 λεπτά):

Δώστε το πρότυπο οδικού χάρτη αυτενέργειας. Κάθε συμμετέχων προσδιορίζει έναν μικρό στόχο σταδιοδρομίας που μπορεί να επιτύχει σύντομα (π.χ. να μιλήσει με έναν μέντορα, να ενημερώσει την ενότητα βιογραφικού). Στη συνέχεια απαριθμούν τα απαραίτητα βήματα, άτομα που μπορούν να βοηθήσουν και μια ημερομηνία. Ενθαρρύνετε τη χρήση θετικής νοοτροπίας («Θα...»).

Κοινοποίηση και ανατροφοδότηση (5 λεπτά):

Προσκαλέστε έναν ή δύο συμμετέχοντες να αναφέρουν τον στόχο και το σχέδιό τους. Η τάξη προσφέρει υποστηρικτικές προτάσεις.

Ανακεφαλαίωση και αναστοχασμός (10 λεπτά):

Συνοψίστε την ενότητα: αναγνώριση συναισθημάτων, καλή επικοινωνία, διαχείριση του άγχους και ανάληψη των στόχων σας. Ρωτήστε: «Ποια είναι μία δεξιότητα ή διορατικότητα που θα χρησιμοποιήσετε αυτήν την εβδομάδα;» Συλλέξτε γρήγορες γραπτές απαντήσεις ή συζητήστε εν συντομία.

8.5 Δραστηριότητα: Μελέτη περίπτωσης: Αυτενέργεια μέσω της εμπειρίας:

Η Έλενα, 40 ετών, είναι άνεργη για περισσότερο από ένα χρόνο μετά το κλείσιμο της εταιρείας της. Νιώθει αποθαρρυσμένη και πιστεύει ότι οι δεξιότητές της είναι ξεπερασμένες. Κατά τη διάρκεια μιας συμβουλευτικής συνεδρίας, ο σύμβουλος σταδιοδρομίας της της ζητά να θυμηθεί καταστάσεις στο παρελθόν της όπου έλυσε προβλήματα ή έμαθε κάτι νέο. Η Έλενα αναφέρει ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οργάνωσε διαδικτυακά μαθήματα για τα παιδιά της και βοήθησε τους γείτονες να συμπληρώσουν ψηφιακές φόρμες.

Συζήτηση & Εργασίες:

- **Δραστηριότητα:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν παραδείγματα *αυτενέργειας* στην ιστορία της Έλενας - στιγμές όπου πήρε πρωτοβουλίες, προσαρμόστηκε ή έλυσε προκλήσεις.
- **Άσκηση αναπλαισίωσης:** Σε ζευγάρια, αναδιατυπώστε τις ενέργειες της Έλενας σε δυνατά σημεία (π.χ. «επίλυση προβλημάτων», «προσαρμοσίμη», «ψηφιακά ικανή»).
- **Σχέδιο δράσης:** Δημιουργήστε έναν βραχυπρόθεσμο στόχο για να αξιοποιήσετε αυτά τα δυνατά σημεία, π.χ. «Παρακολουθήστε ένα δωρεάν διαδικτυακό μάθημα ψηφιακών δεξιοτήτων αυτόν τον μήνα».
- **Απολογισμός:** Συζητήστε πώς η αναγνώριση προηγούμενων εμπειριών μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση και την αυτοαποτελεσματικότητα στους συμβουλευόμενους.

8.6 Δραστηριότητα: Επιτυχημένο παράδειγμα: Αυξανόμενη αυτοπεποίθηση:

Ο Ahmed, ένας πρόσφατος μετανάστης, εντάχθηκε σε ένα τοπικό πρόγραμμα απασχόλησης, αλλά ένιωθε ανασφαλής για την ομιλία της τοπικής γλώσσας. Ο σύμβουλός του τον ενθάρρυνε να θέσει έναν μικρό επικοινωνιακό στόχο: «Ξεκινήστε μια σύντομη συζήτηση με έναν συνάδελφο κάθε μέρα». Με την πάροδο του χρόνου, ο Ahmed άρχισε να αισθάνεται πιο άνετα και προσφέρθηκε εθελοντικά να παρουσιάσει την περίληψη του έργου της ομάδας του στο τέλος της εκπαίδευσης. Η αυτοπεποίθηση και η πρωτοβουλία του εντυπωσίασαν τόσο τους εκπαιδευτές όσο και τους συνομηλίκους του και αργότερα του προσφέρθηκε δουλειά μερικής απασχόλησης στο ίδιο κέντρο.

Συζήτηση & Εργασίες:

- **Δραστηριότητα:** Διαβάστε μαζί την ιστορία του Ahmed. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τα συναισθηματικά και συμπεριφορικά σημάδια της αυξανόμενης αυτοπεποίθησης (π.χ. πρωτοβουλία, δέσμευση, επιμονή).
- **Σκάλα εμπιστοσύνης:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν μια «σκάλα εμπιστοσύνης» που δείχνει τα μικρά βήματα του Ahmed (καθημερινές συνομιλίες → παρουσίαση → ευκαιρία εργασίας). Στη συνέχεια, ζητήστε τους να σκεφτούν πώς κάθε βήμα έχτισε την αυτοαποτελεσματικότητά του.
- **Καθορισμός στόχου:** Σε ζευγάρια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν έναν συμβουλευόμενο που θα μπορούσε να επωφεληθεί από μια παρόμοια προσέγγιση σταδιακού στόχου. Μαζί, περιγράψτε έναν *μικροστόχο* που θα μπορούσε να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση αυτού του συμβουλευόμενου (π.χ. «μιλήστε μία φορά σε μια συνάντηση ομάδας», «ζητήστε ανατροφοδότηση μετά την ολοκλήρωση μιας εργασίας»).
- **Απολογισμός:** Συζητήστε τι ρόλο έπαιξε ο σύμβουλος στη διατήρηση των κινήτρων και πώς η συναισθηματική νοημοσύνη (ενσυναίσθηση, ενθάρρυνση, θετική ανατροφοδότηση) υποστήριξε την ανάπτυξη του Ahmed.

8.7 Ζητήματα προσβασιμότητας

Πολυτροπική είσοδος:

Χρησιμοποιήστε γραφήματα, εικόνες και προφορικές επεξηγήσεις. Για παράδειγμα, πείτε δυνατά τα ονόματα των συναισθημάτων ενώ δείχνετε εικόνες.

Σαφής γλώσσα:

Εξηγήστε τους όρους απλά. Χωρίστε σύνθετες ιδέες σε μικρά μέρη. Επαναλάβετε τα βασικά σημεία.

Σεβαστείτε τον ρυθμό:

Επιτρέψτε επιπλέον χρόνο αναμονής για απαντήσεις. Ελέγξτε την κατανόηση ρωτώντας έναν προς έναν εάν χρειάζεται.

Αισθητηριακές ανάγκες:

Εξασφαλίστε επαρκή φωτισμό για οπτικά βοηθήματα. Παρέχετε γραπτές λεζάντες για οποιονδήποτε ήχο. Προσφέρετε εργαλεία fidget για την ανακούφιση από το άγχος, εάν είναι διαθέσιμα.

Μέθοδοι Εκπαίδευσης

- Διευκολυνόμενες ομαδικές συζητήσεις
- Μελέτες περιπτώσεων και ιστορίες επιτυχίας
- Σύντομες διαλέξεις με οπτικά βοηθήματα
- Εξερεύνηση ψηφιακών εργαλείων
- Διαδραστικό εργαστήριο
- Ασκήσεις με αυτορυθμισμό
- Αναστοχαστικό ημερολόγιο
- Παρουσιάσεις
- Καθοδηγούμενη πρακτική ενσυνειδητότητας.

Δραστηριότητες και Υλικά

- **Δραστηριότητα 1: Συναισθηματική αυτογνωσία** – Προσδιορίστε τα συναισθήματα, τα ερεθίσματα και τις στρατηγικές αντιμετώπισης μέσω ομαδικής συζήτησης και προβληματισμού.
- **Δραστηριότητα 2: Επικοινωνία & ενεργητική ακρόαση** – Εξασκηθείτε στη σαφή επικοινωνία με σεβασμό χρησιμοποιώντας παράφραση, ερωτήσεις και μη λεκτικές ενδείξεις.
- **Δραστηριότητα 3: Ανθεκτικότητα & διαχείριση άγχους** – Μάθετε τεχνικές μείωσης του στρες, χαρτογραφήστε προσωπικούς στρεσογόνους παράγοντες και αναπλαισιώστε τις αρνητικές σκέψεις.
- **Δραστηριότητα 4: Ανάπτυξη προσωπικής δράσης** – Εξερευνήστε την αυτο-αποτελεσματικότητα και δημιουργήστε ένα μικρό σχέδιο δράσης για την ενίσχυση της προσωπικής πρωτοβουλίας.
- **Δραστηριότητα 5: Μελέτη περίπτωσης – οικοδόμηση αυτενέργειας μέσω της εμπειρίας** – Αναλύστε την ιστορία της Έλενας για να εντοπίσετε δυνατά σημεία, να επαναπροσδιορίσετε τις ενέργειες και να θέσετε βραχυπρόθεσμους στόχους.
- **Δραστηριότητα 6: Ιστορία επιτυχίας – Αυξανόμενη αυτοπεποίθηση** – Αναλογιστείτε τη σταδιακή πρόοδο του Ahmed, δημιουργήστε μια σκάλα εμπιστοσύνης και σχεδιάστε παρόμοιους μικροστόχους για τους συμμετέχοντες.

Υλικά:

- Αφίσσα διαγράμματος συναισθημάτων (βασικά συναισθήματα με πρόσωπα)
- Κάρτες ενεργητικής ακρόασης (υπενθυμίσεις: παράφραση, ανοιχτές ερωτήσεις, γλώσσα του σώματος)
- Φύλλο εργασίας χαρτογράφησης άγχους-ενεργοποίησης (πίνακας για την καταγραφή του στρεσογόνου παράγοντα, των σκέψεων, των συναισθημάτων, της αντιμετώπισης)
- Πρότυπο χάρτη αυτενέργειας (σχεδιασμός στόχων)
- Φυλλάδια για στρατηγικές αντιμετώπισης (π.χ. οδηγίες αναπνοής)

- Άνετα καθίσματα τοποθετημένα σε κύκλο για συζητήσεις
- Σημειωματάρια, στυλό, πίνακας σεμιναρίου/μαρκαδόροι

Μέθοδοι Αξιολόγησης

- Παρατηρήστε τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια παιχνιδιών ρόλων και συζητήσεων για να αξιολογήσετε την εμπιστοσύνη στην επικοινωνία.
- Ελέγξτε τα συμπληρωμένα φύλλα εργασίας (αξιολογήσεις συναισθημάτων, χάρτες άγχους, οδικούς χάρτες πρακτορείων) για στοχασμό.
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν το επίπεδο άγχους τους πριν και μετά την άσκηση αναπνοής (υποκειμενικό).
- Χρησιμοποιήστε ένα σύντομο κουίζ ή ομαδικές ερωτήσεις και απαντήσεις στο τέλος: π.χ. «Ονομάστε έναν τρόπο για να επαναπροσδιορίσετε μια αρνητική σκέψη».
- Ενθαρρύνετε την αυτοαξιολόγηση: ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σημειώσουν ένα σχέδιο αντιμετώπισης που θα εφαρμόσουν την επόμενη εβδομάδα.

Πόροι και αναφορές

- Bandura, A. (1997). Αυτοαποτελεσματικότητα: Η άσκηση ελέγχου. Νέα Υόρκη, Νέα Υόρκη: W. H. Freeman. <https://www.simplypsychology.org/self-efficacy.html>
- Goleman, Δ. (1995). Συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατί μπορεί να έχει μεγαλύτερη σημασία από το IQ. Βιβλία Bantam.
- Κέντρο Επιστημών Greater Good – <https://greatergood.berkeley.edu>
- Κλινική Mayo. (2021). Ανθεκτικότητα: Δημιουργήστε δεξιότητες για να αντέξετε τις κακουχίες. Ίδρυμα Ιατρικής Εκπαίδευσης και Έρευνας Mayo. <https://www.mayo-clinic.org/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311>
- Εργαλειοθήκη Συναισθηματικής Νοημοσύνης MindTools - <https://www.mindtools.com/c0qvgr9/emotional-intelligence>

- MindTools Ενεργητική ακρόαση <https://www.mindtools.com/search-results?search=active%20listening&start=1>
- Πολύ καλά μυαλό - <https://www.verywellmind.com/what-is-self-efficacy-2795954>
- Τεχνικές Διαχείρισης Άγχους του ΠΟΥ - <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>



accesscareer.eu