



Co-funded by
the European Union

AccessCareer

Ενίσχυση της συμπεριληπτικής πρόσβασης στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας

2024-1-ES01-KA220-ADU-000254803



Εγχειρίδιο αυτοδιαχείρισης της σταδιοδρομίας

Πρακτικός οδηγός για τις δεξιότητές σας, το προφίλ
σας και το επόμενο επαγγελματικό βήμα

Σχετικά με το εγχειρίδιο

Το παρόν εγχειρίδιο συγκεντρώνει πόρους που υποστηρίζουν την αυτοδιαχείριση της σταδιοδρομίας σε διάφορα στάδια. Αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου AccessCareer για ενήλικες που ενδέχεται να συναντούν κοινωνικά, οικονομικά, γλωσσικά, ψηφιακά ή άλλα εμπόδια στην πρόσβαση στην απασχόληση, στη μάθηση και στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας. Το εγχειρίδιο δεν θεωρεί δεδομένο ότι κάθε άτομο μπορεί ή οφείλει να χρησιμοποιεί κάθε ψηφιακό πόρο αυτόνομα. Αντίθετα, δείχνει ποια εργαλεία μπορούν να χρησιμοποιηθούν άμεσα και τότε μπορεί να βοηθήσει η υποστήριξη από σύμβουλο σταδιοδρομίας, σύμβουλο απασχόλησης, εκπαιδευτή, κοινωνικό λειτουργό ή μια αξιόπιστη υπηρεσία υποστήριξης.

Τι σημαίνει αυτοδιαχείριση της σταδιοδρομίας

Αυτοδιαχείριση της σταδιοδρομίας είναι η ικανότητα να κατανοείτε τις δεξιότητες και τα ενδιαφέροντά σας, να διερευνάτε ρεαλιστικές ευκαιρίες, να παίρνετε αποφάσεις, να αναπτύσσετε τις δεξιότητες που χρειάζεστε, να προετοιμάζετε αιτήσεις και να αξιολογείτε την πρόοδό σας με τον χρόνο. Πρόκειται για μια συνεχή διαδικασία και όχι για μια μεμονωμένη απόφαση.

Σε ποιους απευθύνεται;

- Ενήλικες που αναζητούν εργασία ή επιστρέφουν στην αγορά εργασίας.
- Μακροχρόνια ανέργους και άτομα που αλλάζουν επαγγελματική κατεύθυνση.
- Μετανάστες, πρόσφυγες και υπηκόους τρίτων χωρών που προσπαθούν να προσανατολιστούν σε μια άγνωστη αγορά εργασίας.
- Νέους ενήλικες και νέους εκτός απασχόλησης, εκπαίδευσης ή κατάρτισης (NEET) που χρειάζονται ένα οργανωμένο σημείο εκκίνησης.
- Ενήλικες με χαμηλό επίπεδο δεξιοτήτων ή άτομα των οποίων η εμπειρία δεν αποτυπώνεται εύκολα.
- Άτομα που αντιμετωπίζουν ψηφιακά, οικονομικά, γλωσσικά ή άλλα εμπόδια πρόσβασης, καθώς και εμπόδια που σχετίζονται με αναπηρία.

Πώς να χρησιμοποιήσετε το εγχειρίδιο

1. Ξεκινήστε από το κεφάλαιο που ταιριάζει καλύτερα στην τωρινή σας ανάγκη.
2. Διαβάστε την ετικέτα υποστήριξης πριν ανοίξετε έναν πόρο.
3. Ελέγξτε τις απαιτήσεις για γλώσσα, εγγραφή και ψηφιακή πρόσβαση.
4. Χρησιμοποιείτε έναν πόρο τη φορά και καταγράφετε το αποτέλεσμα.
5. Μετατρέψτε το αποτέλεσμα σε μία συγκεκριμένη επόμενη ενέργεια.
6. Ζητήστε επαγγελματική υποστήριξη όταν ένας πόρος σας φαίνεται δύσκολος, μη προσβάσιμος ή ασαφής.

Ετικέτες υποστήριξης

Δυνατή η αυτόνομη χρήση: πολλοί χρήστες μπορούν να ξεκινήσουν μόνοι τους.

Δυνατή η αυτόνομη χρήση· η υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει: ο πόρος μπορεί να χρησιμοποιηθεί χωρίς βοήθεια, αλλά η καθοδήγηση μπορεί να βελτιώσει τα αποτελέσματα.

Συνιστάται υποστήριξη: η τεχνική ορολογία, τα δεδομένα ή οι επιλογές ίσως είναι δύσκολο να ερμηνευτούν χωρίς βοήθεια.

Συνιστάται χρήση με υποστήριξη: ο πόρος έχει σχεδιαστεί κυρίως για χρήση μαζί με επαγγελματία συμβουλευτικής.

Σημαντική σημείωση για την προσβασιμότητα

Η δωρεάν διαδικτυακή πρόσβαση δεν σημαίνει αυτόματα ότι ένας πόρος είναι προσβάσιμος σε όλους. Η σύνδεση στο διαδίκτυο, οι συσκευές, η πρόσβαση σε ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, η γλώσσα, το επίπεδο γραμματισμού, η ψηφιακή αυτοπεποίθηση και η προσβασιμότητα για άτομα με αναπηρία μπορούν να επηρεάσουν τη χρήση. Το AccessCareer δεν πραγματοποιήσει ανεξάρτητο τεχνικό έλεγχο προσβασιμότητας των εξωτερικών πλατφορμών.

Η διαδρομή σας στην αυτοδιαχείριση της σταδιοδρομίας

Βήμα	Εστίαση	Αποτέλεσμα
1	Κατανοήστε το σημείο εκκίνησής σας	Εντοπίστε τις δεξιότητες, την εμπειρία, τα ενδιαφέροντα και τα μεταβιβάσιμα δυνατά σας σημεία.
2	Εξερευνήστε επιλογές	Συγκρίνετε επαγγέλματα, απαιτούμενες δεξιότητες και ζήτηση στην αγορά εργασίας.
3	Αναπτύξτε δεξιότητες	Επιλέξτε ρεαλιστικές μαθησιακές δραστηριότητες που συνδέονται με έναν επαγγελματικό στόχο.
4	Προετοιμάστε αιτήσεις	Δημιουργήστε και προσαρμόστε ένα σαφές βιογραφικό σημείωμα και τα συνοδευτικά στοιχεία.
5	Αναζητήστε θέσεις και υποβάλετε αιτήσεις	Χρησιμοποιήστε αξιόπιστα κανάλια αγγελιών, ειδοποιήσεις και υπηρεσίες υποστήριξης της απασχόλησης.
6	Αξιολογήστε και προχωρήστε	Παρακολουθήστε την πρόοδό σας, χτίστε το δίκτυό σας και ενημερώστε το σχέδιο δράσης.

Βήμα 1. Κατανοήστε το σημείο εκκίνησής σας

Αναζητάτε κάποια εναλλακτική στη γλώσσα σας; Ξεκινήστε από τον ιστότοπο της εθνικής ή περιφερειακής δημόσιας υπηρεσίας απασχόλησης. Επιλέξτε πόρους που αναφέρουν με σαφήνεια τον πάροχο, αν είναι δωρεάν, ποιες είναι οι απαιτήσεις εγγραφής και πώς προστατεύονται τα προσωπικά δεδομένα. Μην εισάγετε προσωπικά δεδομένα ή στοιχεία πληρωμής πριν ελέγξετε τους όρους της υπηρεσίας.

Ο σχεδιασμός της σταδιοδρομίας ξεκινά με μια σαφή εικόνα του τι ήδη γνωρίζετε, τι μπορείτε να κάνετε και τι έχει σημασία για εσάς. Τα τυπικά προσόντα είναι μόνο ένα μέρος αυτής της εικόνας. Η αμειβόμενη και η μη αμειβόμενη εργασία, οι οικογενειακές ευθύνες, ο εθελοντισμός, η συμμετοχή στην κοινότητα και η άτυπη μάθηση μπορούν επίσης να καλλιεργήσουν χρήσιμες ικανότητες.

Πριν ξεκινήσετε

Σημειώστε μία ερώτηση στην οποία θέλετε να απαντήσει αυτό το βήμα και ένα αποτέλεσμα που θέλετε να κρατήσετε. Έτσι θα αποφύγετε την υπερφόρτωση με πληροφορίες.

Προφίλ Europass

Καταγραφή δεξιοτήτων

Σε τι μπορεί να σας βοηθήσει αυτός ο πόρος;

Το Προφίλ Europass είναι δωρεάν διαδικτυακό εργαλείο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής που βοηθά κάθε άτομο να εντοπίζει, να τεκμηριώνει και να διαχειρίζεται σε ένα σημείο τις δεξιότητες, τα προσόντα, την επαγγελματική του εμπειρία και τα επιτεύγματά του. Στηρίζει την αυτοδιαχείριση της σταδιοδρομίας, καθώς διευκολύνει τον αναστοχασμό για τις δεξιότητες, τον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας και την πρόσβαση σε ευκαιρίες μάθησης και απασχόλησης.

Συνιστάται για	Διάφορες μειονεκτούσες ομάδες
Επίπεδο υποστήριξης	Δυνατή η αυτόνομη χρήση· η υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει
Τι χρειάζεστε	Γλώσσα: πολύγλωσσο (31 ευρωπαϊκές γλώσσες) Εγγραφή: ναι Μορφή: διαδικτυακό εργαλείο
Μετάβαση στον πόρο	https://europass.europa.eu/en/europass-tools/europass-profile
Τελευταίος έλεγχος	Σεπτέμβριος 2026· οι εξωτερικοί όροι ενδέχεται να αλλάξουν

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

Οι χρήστες μπορούν να δημιουργήσουν και να ενημερώνουν ένα προσωπικό προφίλ όπου καταγράφουν δεξιότητες, προσόντα, επαγγελματική εμπειρία και επιτεύγματα. Το εργαλείο υποστηρίζει την αυτοαξιολόγηση, τον σχεδιασμό σταδιοδρομίας, τη σύνταξη βιογραφικού σημειώματος και τον εντοπισμό ευκαιριών εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί αυτόνομα ή στο πλαίσιο δραστηριοτήτων συμβουλευτικής σταδιοδρομίας.

Πλεονεκτήματα

- Δωρεάν, με επίσημη υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής
- Διαθέσιμο σε πολλές γλώσσες
- Υποστηρίζει τον εντοπισμό δεξιοτήτων και τον σχεδιασμό σταδιοδρομίας

Τι πρέπει να λάβετε υπόψη

- Απαιτείται εγγραφή
- Ορισμένοι χρήστες ίσως χρειαστούν βασικές ψηφιακές δεξιότητες για να δημιουργήσουν και να ενημερώνουν το προφίλ τους
- Η πλατφόρμα διαθέτει πολλές λειτουργίες, που αρχικά μπορεί να φαίνονται περίπλοκες σε άπειρους χρήστες

Σημείωση για την προσβασιμότητα και την ένταξη

Διαθέσιμο διαδικτυακά και σε πολλές γλώσσες· προσβάσιμο από διάφορες συσκευές· επιτρέπει στους χρήστες να αποθηκεύουν και να ενημερώνουν τα στοιχεία τους με τον χρόνο.

Skills Builder Universal Framework

Γλωσσική σημείωση: το βασικό περιεχόμενο είναι διαθέσιμο κυρίως στα αγγλικά. Η αυτόματη μετάφραση μπορεί να διευκολύνει την πρόσβαση, αλλά η ποιότητά της ποικίλλει. Όπου είναι δυνατόν, χρησιμοποιήστε το πλαίσιο μαζί με επαγγελματία συμβουλευτικής ή ελέγξτε αν υπάρχει επίσημη ή αξιόπιστη προσαρμογή στη γλώσσα σας.

Δεξιότητες ζωής

Σε τι μπορεί να σας βοηθήσει αυτός ο πόρος;

Δωρεάν πλαίσιο ανοιχτού κώδικα, που αναπτύχθηκε σε συνεργασία με επιχειρήσεις, εκπαιδευτικούς και ακαδημαϊκούς. Αναλύει οκτώ βασικές μεταβιβάσιμες δεξιότητες σε διαδοχικά επίπεδα, από το αρχικό έως το επίπεδο πλήρους κατάρτισης. Υποστηρίζει την αξιολόγηση δεξιοτήτων, τη δομημένη ανάπτυξή τους και την παρακολούθηση της πρόόδου προς την απασχολησιμότητα.

Συνιστάται για	Μακροχρόνια άνεργους
Επίπεδο υποστήριξης	Δυνατή η αυτόνομη χρήση· συνιστάται υποστήριξη
Τι χρειάζεστε	Γλώσσα: κυρίως αγγλικά· η ενσωματωμένη αυτόματη μετάφραση μπορεί να υποστηρίξει και άλλες γλώσσες Εγγραφή: απαιτείται για την αυτοαξιολόγηση Skills Builder Benchmark· οι πληροφορίες για το πλαίσιο είναι ελεύθερα διαθέσιμες στο διαδίκτυο Μορφή: διαδικτυακό εργαλείο
Μετάβαση στον πόρο	https://www.skillsbuilder.org/
Τελευταίος έλεγχος	Σεπτέμβριος 2026· οι εξωτερικοί όροι ενδέχεται να αλλάξουν

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

Οι ωφελούμενοι μπορούν να αξιολογήσουν οι ίδιοι σε ποιο επίπεδο βρίσκονται σε καθεμία από τις 8 βασικές δεξιότητες, ακολουθώντας το πλαίσιο βήμα προς βήμα, και στη συνέχεια να παρακολουθούν την πρόοδό τους καθώς προχωρούν από το βασικό στο προχωρημένο επίπεδο. Οι επαγγελματίες συμβουλευτικής μπορούν να το αξιοποιήσουν για να οργανώσουν ένα πρόγραμμα καθοδήγησης ή κατάρτισης, να θέσουν συγκεκριμένους στόχους ανάπτυξης δεξιοτήτων και να τεκμηριώσουν την πρόοδο με τον

χρόνο. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για άτομα με περιορισμένο τυπικό εργασιακό ιστορικό, αφού η πρόοδος γίνεται ορατή ακόμη και από πολύ βασικό σημείο εκκίνησης. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στο στάδιο της αξιολόγησης και της ανάπτυξης δεξιοτήτων, καθώς γεφυρώνει την αυτογνωσία με την ετοιμότητα για εργασία. Αποθηκεύστε ή επανεξετάστε το αποτέλεσμα και αποφασίστε την επόμενη ενέργειά σας.

Πλεονεκτήματα

- Δωρεάν, ανοιχτού κώδικα και βασισμένο σε πολυετή έρευνα
- Εφαρμόζεται στην εκπαίδευση, στην απασχόληση και σε πλαίσια κοινωνικού αντίκτυπου
- Αναλύει τις δεξιότητες σε μικρά, μετρήσιμα βήματα, κατάλληλα ακόμη και για εντελώς αρχάριους

Τι πρέπει να λάβετε υπόψη

- Η άδεια χρήσης είναι μη εμπορική και δεν επιτρέπει παράγωγα έργα, κάτι που περιορίζει την προσαρμογή του
- Δεν εντοπίστηκε δημοσιευμένη επίσημη δήλωση συμμόρφωσης με τα πρότυπα προσβασιμότητας ιστού
- Αναπτύχθηκε αρχικά στο Ηνωμένο Βασίλειο και κυρίως στα αγγλικά, αν και χρησιμοποιείται διεθνώς

Σημείωση για την προσβασιμότητα και την ένταξη

Ελεύθερη πρόσβαση και λήψη· χρήση για μη εμπορικούς σκοπούς χωρίς χρέωση· διαθέσιμο σε εργαλειοθήκες και αρχεία PDF προς λήψη· αναπτύχθηκε με τη συμβολή συμβουλευτικών ομάδων για την αναπηρία και τη νευροποικιλότητα.



D3.2 Ανάπτυξη εργαλείων αυτοδιαχείρισης της σταδιοδρομίας

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

Εργαλείο Προφίλ Δεξιοτήτων της ΕΕ για Υπηκόους Τρίτων Χωρών

Καταγραφή δεξιοτήτων

Σε τι μπορεί να σας βοηθήσει αυτός ο πόρος;

Δωρεάν πολύγλωσσο διαδικτυακό εργαλείο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής που βοηθά υπηκόους τρίτων χωρών, μεταξύ των οποίων μετανάστες, πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο, να καταγράψουν και να παρουσιάσουν τις δεξιότητες, τα προσόντα, την επαγγελματική εμπειρία και τις γλωσσικές τους ικανότητες, μέσα από μια δομημένη διαδικασία κατάρτισης προφίλ.

Συνιστάται για	Μετανάστες
Επίπεδο υποστήριξης	Συνιστάται χρήση με υποστήριξη
Τι χρειάζεστε	Γλώσσα: σχεδόν όλες οι επίσημες γλώσσες της ΕΕ· υποστηρίζει δίγλωσση χρήση Εγγραφή: όχι Μορφή: διαδικτυακό εργαλείο / εργαλείο υποβοηθούμενης κατάρτισης προφίλ δεξιοτήτων
Μετάβαση στον πόρο	https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1412&langId=en
Τελευταίος έλεγχος	Σεπτέμβριος 2026· οι εξωτερικοί όροι ενδέχεται να αλλάξουν

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

Χρησιμοποιείται κυρίως σε ατομική συνεδρία με σύμβουλο σταδιοδρομίας ή κοινωνικό λειτουργό.

Το άτομο που υποστηρίζεται και ο επαγγελματίας συμβουλευτικής καταγράφουν από κοινού την εκπαίδευση, την επαγγελματική και την άτυπη κατάρτιση, την επαγγελματική εμπειρία, τις γλωσσικές δεξιότητες και τις προσωπικές συνθήκες.

Το προφίλ που προκύπτει μπορεί να αξιοποιηθεί για παραπομπή σε υπηρεσίες απασχόλησης, σε κατάρτιση, σε διαδικασίες αναγνώρισης προσόντων και, στη συνέχεια, για τη σύνταξη βιογραφικού σημειώματος.

Πλεονεκτήματα

- Δωρεάν, με συντήρηση από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή
- Σχεδιασμένο ειδικά για υπηκόους τρίτων χωρών
- Δίγλωσση διεπαφή

Τι πρέπει να λάβετε υπόψη

- Σχεδιασμένο κυρίως για καθοδηγούμενη χρήση και όχι για αυτοεξυπηρέτηση
- Απαιτεί χρόνο από τον επαγγελματία
- Δεν περιλαμβάνει αγγελίες θέσεων εργασίας ούτε άμεση αντιστοίχιση με θέσεις

Σημείωση για την προσβασιμότητα και την ένταξη

Δωρεάν πρόσβαση μέσω φυλλομετρητή· πολύγλωσση και δίγλωσση χρήση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και από κινητές συσκευές. Η αξιολόγηση των εταίρων δεν επιβεβαίωσε επίσημη προσβασιμότητα για άτομα με αναπηρία.

Βήμα 2. Εξερευνήστε επαγγελματικές επιλογές και ευκαιρίες στην αγορά εργασίας

Μια ρεαλιστική επαγγελματική απόφαση συνδέει τα προσωπικά ενδιαφέροντα και τα δυνατά σημεία με τις απαιτήσεις των επαγγελμάτων και τις συνθήκες της αγοράς εργασίας. Τα εργαλεία πληροφόρησης μπορούν να βοηθήσουν, αλλά δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται ως προβλέψεις ή εγγυήσεις. Χρησιμοποιήστε τα για να θέσετε καλύτερα ερωτήματα και να εντοπίσετε επιλογές που αξίζει να διερευνήσετε περαιτέρω.

Πριν ξεκινήσετε

Σημειώστε μία ερώτηση στην οποία θέλετε να απαντήσει αυτό το βήμα και ένα αποτέλεσμα που θέλετε να κρατήσετε. Έτσι θα αποφύγετε την υπερφόρτωση με πληροφορίες.

ESCO – Ευρωπαϊκή ταξινόμηση δεξιοτήτων, ικανοτήτων, προσόντων και επαγγελμάτων

Διερεύνηση σταδιοδρομίας / Εντοπισμός δεξιοτήτων

Σε τι μπορεί να σας βοηθήσει αυτός ο πόρος;

Δωρεάν πολύγλωσση πλατφόρμα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, όπου οι χρήστες μπορούν να εξερευνήσουν επαγγέλματα και τις δεξιότητες, τις γνώσεις και τις ικανότητες που συνδέονται με αυτά. Υποστηρίζει τη διερεύνηση σταδιοδρομίας, τον εντοπισμό δεξιοτήτων και την κατανόηση των απαιτήσεων της αγοράς εργασίας.

Συνιστάται για	Άτομα που αναζητούν εργασία, ανέργους ενήλικες, άτομα που αλλάζουν σταδιοδρομία, ενήλικες εκπαιδευόμενους, συμβούλους σταδιοδρομίας και όσους διερευνούν επαγγέλματα και δεξιότητες
Επίπεδο υποστήριξης	Συνιστάται υποστήριξη για ορισμένους χρήστες
Τι χρειάζεστε	Γλώσσα: 28 γλώσσες, μεταξύ των οποίων ελληνικά και αγγλικά Εγγραφή: δεν απαιτείται για περιήγηση και αναζήτηση στην ταξινόμηση ESCO· ορισμένες πρόσθετες λειτουργίες, όπως η λήψη συνόλων δεδομένων, ενδέχεται να ζητούν στοιχεία Μορφή: ιστότοπος / διαδικτυακή βάση δεδομένων και ταξινόμηση
Μετάβαση στον πόρο	https://esco.ec.europa.eu/en
Τελευταίος έλεγχος	Σεπτέμβριος 2026· οι εξωτερικοί όροι ενδέχεται να αλλάξουν

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

Οι ωφελούμενοι μπορούν να αναζητούν επαγγέλματα και να εξερευνούν τις δεξιότητες και τις ικανότητες που συνδέονται με διαφορετικές επαγγελματικές επιλογές.

Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας μπορούν να χρησιμοποιούν την ESCO στις συνεδρίες συμβουλευτικής, για να συζητούν επαγγελματικά προφίλ, να εντοπίζουν υπάρχουσες δεξιότητες και κενά δεξιοτήτων και να υποστηρίζουν τον σχεδιασμό σταδιοδρομίας ή μάθησης.

Αποθηκεύστε ή επανεξετάστε το αποτέλεσμα και αποφασίστε την επόμενη ενέργειά σας.

Πλεονεκτήματα

- Δωρεάν
- Πόρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής
- Διαθέσιμο στα ελληνικά

Τι πρέπει να λάβετε υπόψη

- Είναι κυρίως εργαλείο ταξινόμησης και πληροφόρησης και όχι διαδραστικό εργαλείο συμβουλευτικής σταδιοδρομίας
- Ο όγκος και ο τεχνικός χαρακτήρας των πληροφοριών μπορεί να αποθαρρύνουν ορισμένους χρήστες από μειονεκτούσες ομάδες ή με χαμηλό επίπεδο δεξιοτήτων, αν δεν έχουν την υποστήριξη επαγγελματία

Σημείωση για την προσβασιμότητα και την ένταξη

Πολύγλωσση ορολογία, και στα ελληνικά: διαδικτυακή πρόσβαση· δομημένες πληροφορίες για επαγγέλματα και δεξιότητες. Οι επίσημες λειτουργίες προσβασιμότητας πρέπει να ελεγχθούν χωριστά.

Skills-OVATE

Γλωσσική σημείωση: η διεπαφή του εργαλείου και η τεχνική ορολογία για την αγορά εργασίας είναι στα αγγλικά. Αν τα αγγλικά αποτελούν εμπόδιο, χρησιμοποιήστε τον πόρο μαζί με σύμβουλο σταδιοδρομίας ή αναζητήστε πληροφορίες για την αγορά εργασίας από αναγνωρισμένη εθνική ή περιφερειακή υπηρεσία απασχόλησης στη γλώσσα σας.

Πληροφόρηση για την αγορά εργασίας / Σχεδιασμός σταδιοδρομίας

Σε τι μπορεί να σας βοηθήσει αυτός ο πόρος;

Δωρεάν εργαλείο του Cedefop για την ανάλυση της αγοράς εργασίας. Αναλύει διαδικτυακές αγγελίες εργασίας και δείχνει ποιες δεξιότητες, ποια επαγγέλματα και ποιοι κλάδοι είναι περιζήτητοι στις ευρωπαϊκές αγορές εργασίας. Υποστηρίζει την τεκμηριωμένη διερεύνηση και τον σχεδιασμό σταδιοδρομίας, καθώς και τον εντοπισμό αναγκών ανάπτυξης δεξιοτήτων.

Συνιστάται για	Διάφορες μειονεκτούσες ομάδες
Επίπεδο υποστήριξης	Συνιστάται ανεπιφύλακτα υποστήριξη
Τι χρειάζεστε	Γλώσσα: αγγλικά Εγγραφή: όχι Μορφή: διαδικτυακό εργαλείο
Μετάβαση στον πόρο	https://www.cedefop.europa.eu/en/tools/skills-online-vacancies
Τελευταίος έλεγχος	Σεπτέμβριος 2026· οι εξωτερικοί όροι ενδέχεται να αλλάξουν

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

Οι χρήστες μπορούν να εξερευνούν επαγγέλματα και κλάδους, να εξετάζουν τις δεξιότητες που ζητούνται στις διαδικτυακές αγγελίες, να συγκρίνουν τάσεις της αγοράς εργασίας ανά χώρα και να εντοπίζουν πιθανά κενά δεξιοτήτων.

Οι επαγγελματίες συμβουλευτικής μπορούν να αξιοποιούν τα δεδομένα για να υποστηρίξουν τη διερεύνηση σταδιοδρομίας, τις συζητήσεις για αναβάθμιση δεξιοτήτων ή επανειδίκευση και τον σχεδιασμό δράσεων.

Αποθηκεύστε ή επανεξετάστε το αποτέλεσμα και αποφασίστε την επόμενη ενέργειά σας.

Πλεονεκτήματα

- Ευρωπαϊκή εμβέλεια
- Τεκμηριωμένη πληροφόρηση για την αγορά εργασίας
- Υποστηρίζει τον τεκμηριωμένο σχεδιασμό σταδιοδρομίας

Τι πρέπει να λάβετε υπόψη

- Μόνο στα αγγλικά
- Η ερμηνεία των δεδομένων για την αγορά εργασίας μπορεί να απαιτεί καθοδήγηση
- Οι διαδικτυακές αγγελίες δεν αποτυπώνουν το σύνολο της αγοράς εργασίας

Σημείωση για την προσβασιμότητα και την ένταξη

Δωρεάν διαδικτυακή πρόσβαση· δεν απαιτείται εγγραφή· η προσβασιμότητα για άτομα με αναπηρία δεν έχει τεκμηριωθεί με σαφήνεια· η διεπαφή, μόνο στα αγγλικά, μπορεί να αποτελέσει γλωσσικό εμπόδιο.

Βήμα 3. Αναπτύξτε τις δεξιότητες που χρειάζεστε

Αφού προσδιορίσετε έναν στόχο και ένα κενό δεξιοτήτων, το επόμενο βήμα είναι η στοχευμένη μάθηση. Επιλέξτε μια μαθησιακή δραστηριότητα που μπορείτε να διαχειριστείτε και που συνδέεται με έναν πρακτικό στόχο. Η ολοκλήρωση πολλών άσχετων μεταξύ τους μαθημάτων είναι λιγότερο χρήσιμη από την ολοκλήρωση ενός σχετικού μαθήματος και την εφαρμογή όσων μάθατε.

Πριν ξεκινήσετε

Σημειώστε μία ερώτηση στην οποία θέλετε να απαντήσει αυτό το βήμα και ένα αποτέλεσμα που θέλετε να κρατήσετε. Έτσι θα αποφύγετε την υπερφόρτωση με πληροφορίες.

EU Academy

Γλωσσική σημείωση: η διεπαφή της πλατφόρμας είναι πολύγλωσση, αλλά οι διαθέσιμες γλώσσες διαφέρουν από μάθημα σε μάθημα. Ελέγξτε τη γλώσσα του μαθήματος πριν εγγραφείτε και, αν το περιεχόμενο δεν είναι διαθέσιμο σε γλώσσα που κατανοείτε, αναζητήστε αντίστοιχο μάθημα από αναγνωρισμένο δημόσιο ή εκπαιδευτικό φορέα.

Ενεργός ρόλος και ενδυνάμωση

Σε τι μπορεί να σας βοηθήσει αυτός ο πόρος;

Δωρεάν διαδικτυακή πλατφόρμα μάθησης της Ευρωπαϊκής Επιτροπής με πολύγλωσσα μαθήματα σε ευρύ φάσμα θεμάτων, όπως ψηφιακές δεξιότητες, επιχειρηματικότητα και γλώσσες. Υποστηρίζει την ανάπτυξη και την αναβάθμιση δεξιοτήτων με τον δικό σας ρυθμό και, όπου προβλέπεται, την απόκτηση πιστοποιητικών ή ψηφιακών διαπιστευτηρίων που τεκμηριώνουν την ολοκλήρωση της μάθησης.

Συνιστάται για	Διάφορες μειονεκτούσες ομάδες
Επίπεδο υποστήριξης	Δυνατή η αυτόνομη χρήση· η υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει
Τι χρειάζεστε	Γλώσσα: πολύγλωσση πλατφόρμα, διαθέσιμη σε περισσότερες από 35 γλώσσες, μεταξύ των οποίων και μη ευρωπαϊκές Εγγραφή: απαιτείται λογαριασμός EU Login για την εγγραφή σε μαθήματα Μορφή: διαδικτυακή πλατφόρμα μάθησης
Μετάβαση στον πόρο	https://academy.europa.eu/
Τελευταίος έλεγχος	Σεπτέμβριος 2026· οι εξωτερικοί όροι ενδέχεται να αλλάξουν

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

Οι ωφελούμενοι μπορούν να περιηγούνται αυτόνομα και να εγγράφονται σε δωρεάν διαδικτυακά μαθήματα, ανάλογα με τις ανάγκες τους για μάθηση και απασχολησιμότητα. Μπορούν να παρακολουθούν μαθήματα με τον δικό τους ρυθμό, να ελέγχουν την πρόοδό τους και, όπου προβλέπεται, να αποκτούν πιστοποιητικά ή ψηφιακά διαπιστευτήρια.

Η πλατφόρμα μπορεί να υποστηρίξει ατομικά σχέδια αναβάθμισης δεξιοτήτων, ιδίως σε τομείς όπως οι ψηφιακές δεξιότητες, η επιχειρηματικότητα, οι γλώσσες και ο χρηματοοικονομικός γραμματισμός.

Πλεονεκτήματα

- Δωρεάν, με επίσημη υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής
- Διαθέσιμη σε πολλές γλώσσες
- Ευέλικτη μάθηση με τον δικό σας ρυθμό

Τι πρέπει να λάβετε υπόψη

- Απαιτεί σταθερή σύνδεση στο διαδίκτυο και βασικές ψηφιακές δεξιότητες για την πλοήγηση
- Το επίπεδο προσβασιμότητας μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το μάθημα και το είδος του περιεχομένου
- Η ποιότητα και το βάθος των μαθημάτων διαφέρουν από θέμα σε θέμα

Σημείωση για την προσβασιμότητα και την ένταξη

Διαδικτυακή και πολύγλωσση πρόσβαση από διάφορες συσκευές. Η προσβασιμότητα των επιμέρους μαθημάτων και λειτουργιών πρέπει να ελέγχεται με βάση τις συγκεκριμένες ανάγκες κάθε χρήστη.



D3.2 Ανάπτυξη εργαλείων αυτοδιαχείρισης της σταδιοδρομίας

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

IBM SkillsBuild

Γλωσσική σημείωση: οι διαθέσιμες γλώσσες διαφέρουν ανά μάθημα. Ελέγξτε τη γλώσσα της μαθησιακής διαδρομής που επιλέξατε πριν εγγραφείτε. Αν το μάθημα δεν είναι διαθέσιμο σε γλώσσα που κατανοείτε, αναζητήστε αντίστοιχη δωρεάν κατάρτιση από αναγνωρισμένη δημόσια υπηρεσία απασχόλησης, δημόσιο εκπαιδευτικό φορέα ή αξιόπιστο οργανισμό.

Ψηφιακές δεξιότητες και απασχολησιμότητα / Ανάπτυξη δεξιοτήτων

Σε τι μπορεί να σας βοηθήσει αυτός ο πόρος;

Δωρεάν διαδικτυακή πλατφόρμα μάθησης με κατάρτιση προσανατολισμένη στη σταδιοδρομία, σε ψηφιακές και επαγγελματικές δεξιότητες, όπως η τεχνητή νοημοσύνη, η κυβερνοασφάλεια, τα δεδομένα και οι δεξιότητες για τον χώρο εργασίας. Υποστηρίζει ενήλικες που μπαίνουν στην αγορά εργασίας, αλλάζουν σταδιοδρομία ή αναπτύσσουν δεξιότητες για να εξελιχθούν επαγγελματικά.

Συνιστάται για	Ενήλικες εκπαιδευόμενους, άτομα που αναζητούν εργασία, ανέργους ενήλικες, άτομα που αλλάζουν σταδιοδρομία, ενήλικες με χαμηλό επίπεδο δεξιοτήτων και όσους θέλουν να αναβαθμίσουν τις ψηφιακές ή επαγγελματικές τους δεξιότητες
Επίπεδο υποστήριξης	Δυνατή η αυτόνομη χρήση· η υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει
Τι χρειάζεστε	Γλώσσα: 20+ γλώσσες· η διαθεσιμότητα διαφέρει ανά μάθημα. Διατίθενται τα αγγλικά και αρκετές άλλες μεγάλες γλώσσες· η διαθεσιμότητα στα ελληνικά δεν έχει επιβεβαιωθεί Εγγραφή: απαιτείται δωρεάν λογαριασμός IBM SkillsBuild· για τα ψηφιακά διαπιστευτήρια απαιτείται και λογαριασμός Credly Μορφή: ιστότοπος / πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης / διαδικτυακά μαθήματα
Μετάβαση στον πόρο	https://skillsbuild.org/adult-learners
Τελευταίος έλεγχος	Σεπτέμβριος 2026· οι εξωτερικοί όροι ενδέχεται να αλλάξουν

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

Οι ωφελούμενοι μπορούν να επιλέγουν αυτόνομα μαθησιακές διαδρομές και μαθήματα για να αναπτύξουν ψηφιακές και επαγγελματικές δεξιότητες που σχετίζονται με την απασχόληση.

Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας μπορούν να προτείνουν συγκεκριμένα μαθήματα με βάση τα κενά δεξιοτήτων που έχουν εντοπιστεί και να τα εντάξουν σε ατομικά σχέδια ανάπτυξης σταδιοδρομίας ή σχέδια δράσης.

Αποθηκεύστε ή επανεξετάστε το αποτέλεσμα και αποφασίστε την επόμενη ενέργειά σας.

Πλεονεκτήματα

- Δωρεάν
- Προσανατολισμένο στη σταδιοδρομία
- Μάθηση με τον δικό σας ρυθμό

Τι πρέπει να λάβετε υπόψη

- Απαιτείται εγγραφή για την πλήρη μαθησιακή εμπειρία και την απόκτηση πιστοποιητικών
- Τα ελληνικά δεν φαίνεται να είναι διαθέσιμα σε όλη την πλατφόρμα
- Απαιτεί βασικές ψηφιακές δεξιότητες και πρόσβαση στο διαδίκτυο

Σημείωση για την προσβασιμότητα και την ένταξη

Διαδικτυακή πρόσβαση από διάφορες συσκευές· πολύγλωσσο περιεχόμενο· μάθηση με τον δικό σας ρυθμό. Οι συγκεκριμένες λειτουργίες προσβασιμότητας πρέπει να ελέγχονται για κάθε μάθημα χωριστά.

Βήμα 4. Προετοιμάστε την αίτησή σας

Το βιογραφικό σημείωμα πρέπει να κάνει τη σχετική εμπειρία εύκολα κατανοητή. Σκοπός δεν είναι να καταγραφεί κάθε γεγονός της ζωής σας, αλλά να παρουσιαστούν στοιχεία που ταιριάζουν στη συγκεκριμένη ευκαιρία. Όσοι έχουν αποσπασματική ή άτυπη εμπειρία μπορεί να ωφεληθούν από υποστήριξη για να εντοπίσουν τις μεταβιβάσιμες δεξιότητές τους πριν γράψουν το βιογραφικό τους.

Πριν ξεκινήσετε

Σημειώστε μία ερώτηση στην οποία θέλετε να απαντήσει αυτό το βήμα και ένα αποτέλεσμα που θέλετε να κρατήσετε. Έτσι θα αποφύγετε την υπερφόρτωση με πληροφορίες.

CV Maker

Γλωσσική σημείωση: ο πόρος είναι διαθέσιμος στα ιταλικά. Αν χρειάζεται, αναζητήστε δωρεάν εργαλείο δημιουργίας βιογραφικού από αναγνωρισμένη δημόσια υπηρεσία απασχόλησης ή αξιόπιστο φορέα απασχόλησης στη χώρα και στη γλώσσα σας. Ελέγξτε το κόστος, τις απαιτήσεις εγγραφής και τους όρους προστασίας προσωπικών δεδομένων πριν εισαγάγετε προσωπικά στοιχεία.

Υποστήριξη στην υποβολή αιτήσεων εργασίας

Σε τι μπορεί να σας βοηθήσει αυτός ο πόρος;

Δωρεάν διαδικτυακό εργαλείο που καθοδηγεί τους χρήστες στη σύνταξη επαγγελματικού βιογραφικού σημειώματος, με δομημένα πρότυπα και πρακτικές συμβουλές. Βοηθά τους χρήστες να αναδείξουν τις δεξιότητες και την εμπειρία τους με σαφή και αποτελεσματικό τρόπο.

Συνιστάται για	Διάφορες μειονεκτούσες ομάδες
Επίπεδο υποστήριξης	Δυνατή η αυτόνομη χρήση
Τι χρειάζεστε	Γλώσσα: ιταλικά Εγγραφή: όχι Μορφή: διαδικτυακό εργαλείο
Μετάβαση στον πόρο	https://www.adecco.com/it-it/cvmaker
Τελευταίος έλεγχος	Σεπτέμβριος 2026· οι εξωτερικοί όροι ενδέχεται να αλλάξουν

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

Το χρησιμοποιούν άτομα που αναζητούν εργασία για να δημιουργήσουν, να ελέγξουν και να βελτιώσουν αυτόνομα το βιογραφικό τους.

Μπορεί επίσης να ενταχθεί σε συνεδρίες συμβουλευτικής σταδιοδρομίας, σε εργαστήρια απασχολησιμότητας και σε δραστηριότητες υποστήριξης της αναζήτησης εργασίας που οργανώνουν σύμβουλοι και εκπαιδευτές.

Αποθηκεύστε ή επανεξετάστε το αποτέλεσμα και αποφασίστε την επόμενη ενέργειά σας.

Πλεονεκτήματα

- Δωρεάν και εύκολη πρόσβαση
- Φιλική προς τον χρήστη διεπαφή
- Βοηθά άτομα με περιορισμένη εμπειρία στη σύνταξη βιογραφικού

Τι πρέπει να λάβετε υπόψη

- Διαθέσιμο μόνο στα ιταλικά
- Εστιάζει αποκλειστικά στη δημιουργία βιογραφικού και όχι στον ευρύτερο σχεδιασμό σταδιοδρομίας
- Απαιτεί βασικές ψηφιακές δεξιότητες

Σημείωση για την προσβασιμότητα και την ένταξη

Διαδικτυακή πρόσβαση από υπολογιστή και κινητές συσκευές· εύχρηστη διεπαφή· δεν απαιτούνται εξειδικευμένες γνώσεις.

Βήμα 5. Αναζητήστε ευκαιρίες και υποβάλετε αιτήσεις

Η αναζήτηση εργασίας είναι πιο αποτελεσματική όταν είναι οργανωμένη. Ορίστε τις θέσεις που σας ενδιαφέρουν, χρησιμοποιήστε αξιόπιστα κανάλια, ενεργοποιήστε ειδοποιήσεις, καταγράψτε τις αιτήσεις σας και αξιολογείτε τα αποτελέσματα. Οι διαδικτυακές πύλες μπορούν να διευρύνουν την πρόσβαση, αλλά δεν εξαλείφουν τα εμπόδια που σχετίζονται με τη γλώσσα, τα προσόντα, τη μετακίνηση, τις διακρίσεις ή τις υποχρεώσεις φροντίδας.

Πριν ξεκινήσετε

Σημειώστε μία ερώτηση στην οποία θέλετε να απαντήσει αυτό το βήμα και ένα αποτέλεσμα που θέλετε να κρατήσετε. Έτσι θα αποφύγετε την υπερφόρτωση με πληροφορίες.



D3.2 Ανάπτυξη εργαλείων αυτοδιαχείρισης της σταδιοδρομίας

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

EURES

Αναζήτηση εργασίας / Σχεδιασμός σταδιοδρομίας

Σε τι μπορεί να σας βοηθήσει αυτός ο πόρος;

Δωρεάν ευρωπαϊκή πύλη για την απασχόληση, που προσφέρει πρόσβαση σε κενές θέσεις εργασίας, πληροφόρηση για την αγορά εργασίας, καθοδήγηση και υπηρεσίες υποστήριξης της απασχόλησης. Υποστηρίζει την αναζήτηση εργασίας, τη διερεύνηση σταδιοδρομίας, την προετοιμασία αιτήσεων και την επαγγελματική κινητικότητα στην Ευρώπη.

Συνιστάται για	Διάφορες μειονεκτούσες ομάδες
Επίπεδο υποστήριξης	Δυνατή η αυτόνομη χρήση· η υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει
Τι χρειάζεστε	Γλώσσα: πολλές ευρωπαϊκές γλώσσες Εγγραφή: ναι Μορφή: διαδικτυακή πλατφόρμα
Μετάβαση στον πόρο	https://eures.europa.eu/index_en
Τελευταίος έλεγχος	Σεπτέμβριος 2026· οι εξωτερικοί όροι ενδέχεται να αλλάξουν

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

Οι χρήστες μπορούν να αναζητούν και να φιλτράρουν κενές θέσεις, να βρίσκουν πληροφορίες για την αγορά εργασίας και τις συνθήκες εργασίας, να διαβάζουν οδηγίες για την απασχόληση και να επικοινωνούν με τους συμβούλους EURES.

Οι επαγγελματίες συμβουλευτικής μπορούν να αξιοποιούν επιλεγμένες κενές θέσεις και πληροφορίες για την αγορά εργασίας σε καθοδηγούμενες δραστηριότητες αναζήτησης εργασίας και υποβολής αιτήσεων.

Αποθηκεύστε ή επανεξετάστε τα αποτελέσματα και αποφασίστε την επόμενη ενέργειά σας.

Πλεονεκτήματα

- Δωρεάν
- Ευρωπαϊκή κάλυψη
- Άμεση πρόσβαση σε ευκαιρίες απασχόλησης

Τι πρέπει να λάβετε υπόψη

- Μπορεί να απαιτούνται ψηφιακές δεξιότητες
- Η ορολογία των αγγελιών μπορεί να δυσκολέψει ορισμένους χρήστες
- Δεν εγγυάται απασχόληση

Σημείωση για την προσβασιμότητα και την ένταξη

Πολύγλωσση διεπαφή· διαδικτυακή πρόσβαση· διαθέσιμες λειτουργίες προσβασιμότητας, αν και η καταλληλότητά τους μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τις ανάγκες του χρήστη και το περιεχόμενο.

Empléate – Ενιαία Πύλη Απασχόλησης

Γλωσσική και γεωγραφική σημείωση: η πύλη είναι κυρίως στα ισπανικά και αφορά κυρίως την αναζήτηση εργασίας στην Ισπανία. Για άλλη χώρα ή γλώσσα, χρησιμοποιήστε την επίσημη εθνική ή περιφερειακή δημόσια υπηρεσία απασχόλησης και ελέγξτε τον πάροχο, το κόστος, την εγγραφή και τους όρους προστασίας προσωπικών δεδομένων.

Αναζήτηση εργασίας

Σε τι μπορεί να σας βοηθήσει αυτός ο πόρος;

Η επίσημη δημόσια πύλη απασχόλησης της Ισπανίας, την οποία διαχειρίζεται η SEPE. Συγκεντρώνει κενές θέσεις από το Εθνικό Σύστημα Απασχόλησης, τις περιφερειακές δημόσιες υπηρεσίες απασχόλησης και συνεργαζόμενους ιστότοπους αγγελιών, και προσφέρει ειδοποιήσεις για νέες θέσεις και πληροφόρηση για την αγορά εργασίας, ώστε να υποστηρίξει μια οργανωμένη αναζήτηση εργασίας.

Συνιστάται για	Διάφορες μειονεκτούσες ομάδες
Επίπεδο υποστήριξης	Δυνατή η αυτόνομη χρήση· η υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει
Τι χρειάζεστε	Γλώσσα: ισπανικά· ορισμένες ενότητες ίσως είναι διαθέσιμες και στις συνεπίσημες περιφερειακές γλώσσες Εγγραφή: ναι, για ειδοποιήσεις και αποθηκευμένα προφίλ· η περιήγηση είναι δυνατή χωρίς εγγραφή Μορφή: ιστότοπος / διαδικτυακό εργαλείο
Μετάβαση στον πόρο	https://www.empleate.gob.es
Τελευταίος έλεγχος	Σεπτέμβριος 2026· οι εξωτερικοί όροι ενδέχεται να αλλάξουν

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

Οι χρήστες μπορούν να περιηγούνται στις κενές θέσεις και να τις φιλτράρουν ανά τοποθεσία, κλάδο και είδος σύμβασης.

Οι εγγεγραμμένοι χρήστες μπορούν να δημιουργήσουν προφίλ υποψηφίου, να αποθηκεύουν αναζητήσεις και να λαμβάνουν εξατομικευμένες ειδοποιήσεις.

Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας μπορούν να βοηθήσουν στην πρώτη εγγραφή, να στηρίξουν τους χρήστες να ορίσουν ρεαλιστικά κριτήρια αναζήτησης και να αξιοποιήσουν τις τρέχουσες αγγελίες σε δραστηριότητες συμβουλευτικής και προετοιμασίας αιτήσεων.

Πλεονεκτήματα

- Δωρεάν επίσημη κυβερνητική πύλη
- Συγκεντρώνει αγγελίες των δημόσιων υπηρεσιών απασχόλησης
- Φίλτρα ανά περιοχή και κλάδο

Τι πρέπει να λάβετε υπόψη

- Διαθέσιμη κυρίως στα ισπανικά
- Οι εξατομικευμένες λειτουργίες απαιτούν εγγραφή, διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και βασικές ψηφιακές δεξιότητες
- Η ίδια η πύλη δεν προσφέρει υποστήριξη για κατάρτιση προφίλ δεξιοτήτων ή σύνταξη βιογραφικού

Σημείωση για την προσβασιμότητα και την ένταξη

Λειτουργεί μέσω φυλλομετρητή και είναι προσαρμοσμένη για κινητές συσκευές. Η πλήρης εξατομικευμένη χρήση απαιτεί διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και εγγραφή. Διαθέσιμη κυρίως στα ισπανικά. Η αξιολόγηση των εταίρων δεν επιβεβαίωσε επίσημη προσβασιμότητα για άτομα με αναπηρία.

Πρακτική σελίδα 1. Χτίστε και αξιοποιήστε το δίκτυό σας

Η δικτύωση δεν περιορίζεται σε επίσημες επαγγελματικές εκδηλώσεις. Το δίκτυό σας μπορεί να περιλαμβάνει πρώην συναδέλφους, εκπαιδευτικούς, γείτονες, τοπικούς φορείς και οργανώσεις, δημόσιες υπηρεσίες απασχόλησης, επαφές από εθελοντικές δραστηριότητες και διαδικτυακές κοινότητες. Στόχος δεν είναι να ζητήσετε δουλειά από όλους, αλλά να αποκτήσετε καλύτερη πρόσβαση σε πληροφορίες, συμβουλές και ευκαιρίες.

- ☐ Καταγράψτε πέντε άτομα ή φορείς που ίσως γνωρίζουν ευκαιρίες εργασίας, κατάρτισης ή υποστήριξης.
- ☐ Ετοιμάστε μια σύντομη παρουσίαση δύο προτάσεων που εξηγεί τι αναζητάτε.
- ☐ Ζητήστε πληροφορίες ή συμβουλές, αντί να ζητήσετε αμέσως εργασία.
- ☐ Παρακολουθήστε μία τοπική ή διαδικτυακή εκδήλωση του κλάδου που σας ενδιαφέρει.
- ☐ Σημειώστε με ποιον μιλήσατε, τι συζητήσατε και πότε θα επικοινωνήσετε ξανά.
- ☐ Σεβαστείτε την ιδιωτικότητα και μην κοινοποιείτε δημόσια ευαίσθητα προσωπικά έγγραφα.

Πρακτική σελίδα 2. Δημιουργήστε μια ασφαλή επαγγελματική παρουσία στο διαδίκτυο

- ☐ Αναζητήστε το όνομά σας στο διαδίκτυο και ελέγξτε ποιες πληροφορίες είναι δημόσια ορατές.
- ☐ Χρησιμοποιήστε μια σαφή επαγγελματική περίληψη που ταιριάζει με τις θέσεις που αναζητάτε.
- ☐ Ελέγξτε την ορθογραφία, τις ημερομηνίες και τη συνέπεια ανάμεσα στα προφίλ και στα βιογραφικά σας.
- ☐ Ελέγξτε τις ρυθμίσεις απορρήτου πριν ανεβάσετε έγγραφα.
- ☐ Μη δημοσιεύετε έγγραφα ταυτοποίησης, διευθύνσεις, προσωπικούς αριθμούς τηλεφώνου ή ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα.
- ☐ Επαληθεύετε τις προσφορές εργασίας και αποφεύγετε αιτήματα για πληρωμή, τραπεζικά στοιχεία ή περιττά προσωπικά δεδομένα.

Πρακτική σελίδα 3. Προετοιμαστείτε για συνέντευξη

- ☐ Ξαναδιαβάστε την αγγελία και επισημάνετε τις τρεις σημαντικότερες απαιτήσεις.
- ☐ Ετοιμάστε ένα σύντομο παράδειγμα για καθεμία από τις σχετικές δεξιότητές σας.
- ☐ Εξασκηθείτε να εξηγείτε κενά ή αλλαγές στην επαγγελματική σας πορεία με αντικειμενικότητα και συντομία.
- ☐ Ετοιμάστε δύο ερωτήσεις για τη θέση, τον χώρο εργασίας ή τα επόμενα βήματα.
- ☐ Οργανώστε εκ των προτέρων τη μετακίνηση, τις ανάγκες προσβασιμότητας, τον τεχνολογικό εξοπλισμό και τον χρόνο σας.
- ☐ Ζητήστε εύλογες προσαρμογές, όταν χρειάζεται και είναι σκόπιμο.

Πρακτική σελίδα 4. Υπολογίστε το κόστος που συνδέεται με την εργασία

Μια ευκαιρία εργασίας ή κατάρτισης μπορεί να συνεπάγεται έξοδα που επηρεάζουν το αν η επιλογή είναι ρεαλιστική. Ο παρακάτω πίνακας βοηθά στον προγραμματισμό και δεν αποτελεί οικονομική συμβουλή.

Πιθανό έξοδο	Η εκτίμησή μου	Πιθανή υποστήριξη ή λύση
Μετακινήσεις		
Φροντίδα παιδιών ή εξαρτώμενων ατόμων		
Ρούχα ή εξοπλισμός		
Διαδίκτυο ή συσκευή		
Κατάρτιση ή πιστοποίηση		
Μετεγκατάσταση ή στέγαση		

Προσωπικό σχέδιο δράσης σταδιοδρομίας

Ερώτηση σχεδιασμού	Η απάντησή μου
Ο τωρινός επαγγελματικός μου στόχος	
Δυνατά σημεία που μπορώ να αξιοποιήσω	
Το βασικό κενό που πρέπει να καλύψω	
Πόρος που θα χρησιμοποιήσω	
Ενέργεια που θα ολοκληρώσω	
Ημερομηνία-στόχος	
Άτομο ή υπηρεσία που μπορεί να με υποστηρίξει	
Πώς θα καταλάβω ότι έχω προοδεύσει	
Ημερομηνία επανεξέτασης	

Τελική λίστα ελέγχου για τα επόμενα βήματα

- ☐ Μπορώ να περιγράψω τις βασικές μου δεξιότητες και την εμπειρία μου.
- ☐ Έχω εντοπίσει μία ή περισσότερες ρεαλιστικές θέσεις-στόχους.
- ☐ Κατανοώ τουλάχιστον ένα κενό δεξιοτήτων ή μία μαθησιακή προτεραιότητα.
- ☐ Το βιογραφικό μου ή το επαγγελματικό μου προφίλ είναι ενημερωμένο.
- ☐ Έχω επιλέξει αξιόπιστα κανάλια αγγελιών και έχω ενεργοποιήσει ειδοποιήσεις.
- ☐ Ξέρω τι υποστήριξη μπορεί να χρειαστώ και πού να τη ζητήσω.
- ☐ Έχω ορίσει μία επόμενη ενέργεια και μια ημερομηνία επανεξέτασης.

Γλωσσάριο

Όρος	Σημασία
Αυτοδιαχείριση της σταδιοδρομίας	Η συνεχής διαδικασία κατανόησης, σχεδιασμού και ανάληψης δράσης για μαθησιακούς και επαγγελματικούς στόχους.
Μεταβιβάσιμη δεξιότητα	Δεξιότητα που μπορεί να αξιοποιηθεί σε διαφορετικούς ρόλους ή περιβάλλοντα.
Κενό δεξιοτήτων	Η απόσταση ανάμεσα στις δεξιότητες που διαθέτει κάποιος και σε εκείνες που απαιτούνται για έναν στόχο.
Πληροφόρηση για την αγορά εργασίας	Πληροφορίες για επαγγέλματα, κενές θέσεις, κλάδους, ζήτηση δεξιοτήτων και συνθήκες εργασίας.
Ψηφιακό διαπιστευτήριο	Ψηφιακή τεκμηρίωση μάθησης ή επίτευξης, σύμφωνα με τους όρους του φορέα που την εκδίδει.
Επαγγελματική υποστήριξη	Βοήθεια από σύμβουλο σταδιοδρομίας, σύμβουλο απασχόλησης, εκπαιδευτή, κοινωνικό λειτουργό ή άλλη αρμόδια υπηρεσία.

Αποποίηση ευθύνης για τους εξωτερικούς πόρους

Οι εξωτερικοί πόροι του εγχειριδίου ήταν ελεύθερα προσβάσιμοι κατά τον χρόνο του ελέγχου. Η διαθεσιμότητα, το περιεχόμενο, οι γλωσσικές επιλογές, οι λειτουργίες προσβασιμότητας και οι απαιτήσεις εγγραφής μπορεί να αλλάξουν με τον χρόνο. Οι χρήστες καλούνται να επαληθεύουν τους ισχύοντες όρους απευθείας στην αντίστοιχη πλατφόρμα. Το έργο AccessCareer δεν κατέχει ούτε ελέγχει τις εξωτερικές πλατφόρμες και δεν μπορεί να εγγυηθεί τη συνεχή διαθεσιμότητά τους.



D3.2 Ανάπτυξη εργαλείων αυτοδιαχείρισης της σταδιοδρομίας

AccessCareer

Ενίσχυση της συμπεριληπτικής πρόσβασης στη συμβουλευτική
σταδιοδρομίας

2024-1-ES01-KA220-ADU-000254803

accesscareer.eu