

Μικρο-μάθηση Πόροι διαχείρισης καριέρας

Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού

Περιεχόμενο

Εισαγωγή	4
Ικανότητες αυτοβοήθειας:	7
Ρουτίνα και πρακτικές αυτοφροντίδας	7
Εισαγωγικά	7
Προχωρημένο	10
Ικανότητες αυτοβοήθειας: Αυτοπεποίθηση και διαχείριση των προσδοκιών	12
Εισαγωγικά	12
Προχωρημένο	15
Ικανότητες αυτοβοήθειας: Συνδέσεις για ανθεκτικότητα	18
Εισαγωγικά	18
Προχωρημένο	20
Ικανότητες αυτοβοήθειας: συναισθηματική νοημοσύνη και συναισθηματικός έλεγχος	22
Εισαγωγικά	22
Προχωρημένο	24
Αυτο: Προσωπική ανάπτυξη και λήψη θετικών αποφάσεων	28
σταδιοδρομίας	28
Εισαγωγικά	28
Προχωρημένο	30
Εαυτός: Ανάπτυξη και διατήρηση μιας θετικής εικόνας του εαυτού	33
Εισαγωγικά	33
Εισαγωγικά	35
Εαυτός: Ισορροπία μεταξύ ζωής, μάθησης και επαγγελματικών στόχων	37
Εισαγωγικά	37
Προχωρημένο	39
Εαυτός: Προσαρμογή σε διαφορετικά πλαίσια και εξάσκηση της κοινωνικής νοημοσύνης	42
Εισαγωγικά	42
Προχωρημένο	44
Δυνατά σημεία: Αυτογνωσία των δεξιοτήτων, των δυνατών	46
σημείων και των επιτευγμάτων	46
Εισαγωγικά	46
Προχωρημένο	48
Δυνατά σημεία: Πραγματοποίηση ενημερωμένων επιλογών σταδιοδρομίας με βάση την προηγούμενη μάθηση και τις εμπειρίες μου	50
Εισαγωγικά	50
Προχωρημένο	52

Δυνατά σημεία: Διατήρηση της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας μπροστά στα εμπόδια	54
Εισαγωγικά	54
Προχωρημένο	56
Δυνατά σημεία: Αξιοποίηση των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων	61
Εισαγωγικά	61
Προχωρημένο	63
Ορίζοντες: Έρευνα και	65
αξιολόγηση ευκαιριών για επαγγελματική εξέλιξη	65
Εισαγωγικά	65
Προχωρημένο	67
Ορίζοντες: Καθορισμός στόχων και λήψη αποφάσεων στον προγραμματισμό σταδιοδρομίας	69
Εισαγωγικά	69
Προχωρημένο	72
Ορίζοντες: Αλληλεπίδραση μεταξύ ζωής, εργασίας, κοινότητας και κοινωνίας	74
Εισαγωγικά	74
Προχωρημένο	77
Ορίζοντες: Ανταπόκριση στην αλλαγή και αποτελεσματική	80
διαχείρισή της	80
Εισαγωγικά	80
Προχωρημένο	83
Δίκτυα: Διατήρηση δικτύων καριέρας	85
Εισαγωγικά	85
Προχωρημένο	87
Δίκτυα: Οικοδόμηση δικτύων καριέρας	90
Εισαγωγικά	90
Προχωρημένο	92
Δίκτυα: Χτίζοντας το δικό μου δίκτυο καριέρας	94
Εισαγωγικά	94
Προχωρημένο	96
Δίκτυα: Εφαρμογή πληροφοριών για την εξασφάλιση δικτύων	99
καριέρας	99
Εισαγωγικά	99
Προχωρημένο	101

Εισαγωγή

Αυτό το Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού έχει σχεδιαστεί για να παρέχει καθοδήγηση και πόρους για τους εκπαιδευτικούς ώστε να αναπτύξουν περαιτέρω τις γνώσεις, τις δεξιότητες και την κατανόηση των νέων ενηλίκων σχετικά με τη διαχείριση της σταδιοδρομίας. Στόχος του εγχειριδίου είναι να παρέχει στους νέους ενήλικες ζωτικές δεξιότητες πριν από την είσοδο στην αγορά εργασίας και γνώσεις για το πώς να διαπρέψουν στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή στη συνέχεια.

Αυτό το εγχειρίδιο αποτελείται από 40 πόρους μικροεκμάθησης για την εκπαίδευση των νέων ενηλίκων στις δεξιότητες διαχείρισης της σταδιοδρομίας τους σε σύντομες συνεδρίες που είναι χρονικά περιορισμένες. Αυτοί οι σχετικοί πόροι μικρομάθησης θα είναι πρακτικοί και θα αντικατοπτρίζουν τις τρέχουσες προκλήσεις και τα ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι ενήλικες στις μετα-πανδημικές αγορές εργασίας. Το υλικό αυτό θα συνδέεται με τις ικανότητες που περιγράφονται στο Σκωτσέζικο Πλαίσιο Δεξιοτήτων Διαχείρισης Σταδιοδρομίας (Government of Scotland, 2012). Το Σκωτσέζικο Πλαίσιο Δεξιοτήτων Διαχείρισης Σταδιοδρομίας (SCMSF) είναι ένας ολοκληρωμένος οδηγός για τα άτομα που αναπτύσσουν και ενισχύουν τις δεξιότητες διαχείρισης της σταδιοδρομίας τους. Το πλαίσιο αναπτύχθηκε από την Skills Development Scotland, τον εθνικό οργανισμό δεξιοτήτων της χώρας, σε συνεργασία με εμπειρογνώμονες του κλάδου και εργοδότες για να καλύψει τις ανάγκες του εργατικού δυναμικού της Σκωτίας.





Οι ικανότητες που περιγράφονται στο πλαίσιο υποδιαιρούνται σε τέσσερα θέματα: Δυνατά σημεία, Ορίζοντες και Δίκτυα. Το εγχειρίδιο διερευνά τις βασικές έννοιες και τους όρους που αναφέρθηκαν παραπάνω, καθώς και εμβαθύνει στις ικανότητες που σχετίζονται με την αυτοβοήθεια και χωρίζεται περαιτέρω στις ακόλουθες ενότητες:

Οι πόροι ικανοτήτων αυτοβοήθειας θα αφορούν την κατανόηση και τις δεξιότητες που χρειάζονται τα άτομα για να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους απέναντι στην αβεβαιότητα της αγοράς εργασίας. Αυτοί οι πόροι θα αντιμετωπίσουν θέματα ψυχικής υγείας που προκύπτουν από το αυξανόμενο άγχος και την αβεβαιότητα που αισθάνονται οι νέοι ενήλικες λόγω της πανδημίας COVID-19. Το υλικό θα επικεντρωθεί στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας για την αντιμετώπιση του άγχους, της χαμηλής αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης στην ομάδα-στόχο.

- **Ικανότητες αυτοβοήθειας:** Ρουτίνα και πρακτικές αυτοφροντίδας
- **Ικανότητες αυτοβοήθειας:** Αυτοπεποίθηση και διαχείριση των προσδοκιών
- **Ικανότητες αυτοβοήθειας:** Συνδέσεις για ανθεκτικότητα
- **Ικανότητες αυτοβοήθειας:** συναισθηματική νοημοσύνη και συναισθηματικός έλεγχος

Οι πόροι στην ενότητα για την ικανότητα του εαυτού επικεντρώνονται στο να βοηθήσουν τους νέους να αναπτύξουν μια βαθιά κατανόηση των αξιών, των κινήτρων, των δυνατών σημείων και των αδυναμιών τους. Αυτό αποτελεί βασικό συστατικό της επιτυχημένης διαχείρισης της σταδιοδρομίας, καθώς παρέχει στα άτομα τις πληροφορίες που χρειάζονται για να λάβουν τεκμηριωμένες αποφάσεις για τη σταδιοδρομία τους και να θέσουν εφικτούς στόχους. Ο τομέας ικανοτήτων "εαυτός" τονίζει επίσης τη σημασία της αυτοκριτικής και της αυτοαξιολόγησης, που μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να εντοπίσουν τομείς για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

- **Εαυτός:** Προσωπική ανάπτυξη και λήψη θετικών αποφάσεων σταδιοδρομίας
- **Εαυτός:** Ανάπτυξη και διατήρηση θετικής εικόνας του εαυτού
- **Εαυτός:** Ισορροπία μεταξύ ζωής, μάθησης και επαγγελματικών στόχων
- **Εαυτός:** Προσαρμογή σε διαφορετικά πλαίσια και εξάσκηση της κοινωνικής νοημοσύνης

Η ενότητα των ικανοτήτων των δυνατών σημείων επικεντρώνεται στο να βοηθήσει τα άτομα να εντοπίσουν και να αναπτύξουν τις μοναδικές τους δεξιότητες, εμπειρίες και ενδιαφέροντα. Αυτό περιλαμβάνει την καταγραφή των σημερινών ικανοτήτων του ατόμου, τη διεξαγωγή έρευνας σχετικά με

διάφορες επιλογές σταδιοδρομίας και τον εντοπισμό ευκαιριών για επαγγελματική ανάπτυξη. Η περιοχή των ικανοτήτων των δυνατών σημείων ασχολείται επίσης με τη σημασία της συνεχούς επαγγελματικής ανάπτυξης και της λήψης μέτρων για τη διεύρυνση των δεξιοτήτων και της βάσης γνώσεων του ατόμου.

- **Δυνατά σημεία:** Αυτογνωσία των δεξιοτήτων, των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων
- **Δυνατά σημεία:** Πραγματοποίηση τεκμηριωμένων επιλογών σταδιοδρομίας με βάση την προηγούμενη μάθηση και τις εμπειρίες μου
- **Δυνατά σημεία:** Διατήρηση της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας μπροστά στα εμπόδια
- **Δυνατά σημεία:** Αξιοποίηση των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων

Η ενότητα "Ορίζοντες" επικεντρώνεται στο να βοηθήσει τα άτομα να διευρύνουν τις προοπτικές τους και να εξερευνήσουν νέες ευκαιρίες. Αυτό περιλαμβάνει τη διεξαγωγή έρευνας σχετικά με διάφορους κλάδους, διαδρομές καριέρας, εκδηλώσεις και εργαστήρια καριέρας και τη συνεργασία με άτομα στον τομέα που έχει επιλέξει το άτομο. Ο τομέας ικανοτήτων "Ορίζοντες" τονίζει τη σημασία της ενημέρωσης για τις τάσεις και τις αλλαγές του κλάδου και του να είναι κανείς ανοιχτός σε νέες ιδέες και δυνατότητες.

- **Ορίζοντες:** Έρευνα και αξιολόγηση ευκαιριών για επαγγελματική εξέλιξη
- **Ορίζοντες:** Καθορισμός στόχων και λήψη αποφάσεων στο σχεδιασμό σταδιοδρομίας
- **Ορίζοντες:** Αλληλεπίδραση μεταξύ ζωής, εργασίας, κοινότητας και κοινωνίας

- **Ορίζοντες:** Ανταπόκριση στην αλλαγή και αποτελεσματική διαχείρισή της

Τα υλικά για την ικανότητα των δικτύων επικεντρώνονται στη βοήθεια των νέων στην ανάπτυξη και διατήρηση επαγγελματικών σχέσεων. Αυτό περιλαμβάνει την απόκτηση εμπειρίας στη δικτύωση με άτομα στον τομέα που έχει επιλέξει κανείς, την αξιοποίηση των διαδικτυακών πόρων αναζήτησης εργασίας και τη συμμετοχή σε επαγγελματικές οργανώσεις και εκδηλώσεις. Η δικτύωση αποτελεί βασικό συστατικό της επιτυχημένης διαχείρισης της σταδιοδρομίας, καθώς παρέχει στα άτομα την ευκαιρία να συνδεθούν με πιθανούς εργοδότες, να μάθουν για κενές θέσεις εργασίας και να αποκτήσουν γνώσεις για τον κλάδο. Ο τομέας ικανοτήτων δικτύων τονίζει επίσης τη σημασία της ανάπτυξης ισχυρών διαπροσωπικών δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της επικοινωνίας, της συνεργασίας και της ομαδικής εργασίας.

- **Δίκτυα:** Διατήρηση δικτύων σταδιοδρομίας
- **Δίκτυα:** Οικοδόμηση δικτύων καριέρας
- **Δίκτυα:** Χτίζοντας το δικό μου δίκτυο καριέρας
- **Δίκτυα:** Εφαρμογή πληροφοριών για την εξασφάλιση δικτύων καριέρας

Κάθε ενότητα περιέχει εισαγωγικά και προχωρημένα σχέδια μαθήματος που επιτρέπουν στον εκπαιδευτικό να επιλέξει ένα από τα δύο σχέδια μαθήματος ή να ξεκινήσει με το εισαγωγικό και να προχωρήσει στο προχωρημένο, ανάλογα με το τρέχον επίπεδο δεξιοτήτων των νέων ενθλίκων και τις ανάγκες του προγράμματος σπουδών.

Το εγχειρίδιο διερευνά βασικές έννοιες και όρους που σχετίζονται με τη διαχείριση της σταδιοδρομίας μέσω ελκυστικών ατομικών και ομαδικών δραστηριοτήτων. Υπογραμμίζει τη σημασία της συνεχούς αυτοανάπτυξης στην προσωπική και επαγγελματική ζωή, συμπεριλαμβανομένης της απόκτησης εμπειρίας σε τομείς όπως η εξάσκηση της κοινωνικής νοημοσύνης, η βελτίωση και η διατήρηση της αυτοπεποίθησης σε δύσκολες καταστάσεις, η βελτίωση των δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων και η οικοδόμηση και διατήρηση σχέσεων.

Μέσα από μια σειρά δραστηριοτήτων και βήμα προς βήμα διευκολύνσεις, το εγχειρίδιο ενθαρρύνει τους εκπαιδευτικούς να βυθίσουν τους νέους ενθλίκες σε σενάρια πραγματικής ζωής, μελέτες περιπτώσεων, αυτοαναστοχασμούς και πολλές άλλες δραστηριότητες που σχετίζονται με την απασχόληση, ενώ παράλληλα αξιοποιεί τους νέους με κρίσιμες δεξιότητες για να επιτύχουν στην καθημερινή τους ζωή.

Συνολικά, αυτό το εγχειρίδιο περιέχει εκτεταμένο όγκο πληροφοριών για να εφοδιάσει τους νέους ενθλίκες με δεξιότητες που σχετίζονται με την απασχόληση και θα διαρκέσουν μια ζωή. Αυτές οι δεξιότητες θα ενδυναμώσουν τους νέους να αναλάβουν την ευθύνη των δικών τους ενεργειών και αποφάσεων, ώστε να ανοίξουν το δρόμο για συνεχή προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη και, ως εκ τούτου, να τους βοηθήσουν να επιτύχουν τους στόχους τους που σχετίζονται με την επαγγελματική τους σταδιοδρομία.



Αναφορές: Κυβέρνηση της Σκωτίας, Σκωτσέζικο πλαίσιο δεξιοτήτων διαχείρισης σταδιοδρομίας (2012). Ανακτήθηκε το 2012, από <https://www.skillsdevelopmentscotland.co.uk/media/slfn0dg0/career-management-skills-framework-scotland.pdf>.

Ικανότητες αυτοβοήθειας: Ρουτίνα και πρακτικές αυτοφροντίδας

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Μελέτη περίπτωσης υπερεργασίας και παιχνίδι ρόλων
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Ικανότητες αυτοβοήθειας: Ρουτίνα και πρακτικές αυτοφροντίδας
Στόχος της Συνεδρίας:	Στόχος αυτής της συνεδρίας είναι να υποστηρίξει τους νέους ενήλικες στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους σχετικά με τον εντοπισμό της χαμηλής αυτοφροντίδας στην εργασία και να προτείνει τρόπους αντιμετώπισης του ζητήματος, μέσω της ανάλυσης πραγματικών περιπτώσεων και της συμμετοχής σε σενάρια ρόλων.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	Προσδιορίστε τις βασικές προκλήσεις της εργασίας σε περιβάλλοντα με γρήγορους ρυθμούς, που οδηγούν σε υπερκόπωση και μειωμένη αυτοφροντίδα. Αναλύστε μελέτες περιπτώσεων για να κατανοήσετε τα σημάδια της χαμηλής αυτοφροντίδας, να εντοπίσετε τα προβλήματα που σχετίζονται με αυτή και να καταρτίσετε ένα σχέδιο για τη βελτίωση της αυτοφροντίδας. Εφαρμόστε δεξιότητες κριτικής σκέψης για να αξιολογήσετε και να συζητήσετε τη σημασία της θέσπισης στρατηγικών για την αύξηση της αυτοφροντίδας.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	1. Εισαγωγή και προθέρμανση (5 λεπτά): Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και υπενθυμίστε τη σημασία του εντοπισμού των σημείων χαμηλής αυτοφροντίδας σε ένα ταχέως εξελισσόμενο εργασιακό περιβάλλον. • Πραγματοποιήστε μια σύντομη δραστηριότητα που θα σπάσει τον πάγο για να δεσμεύσετε τους συμμετέχοντες και να τους ενθαρρύνετε να σκεφτούν τη δική τους αυτοφροντίδα κατά την εργασία. • Ως ομαδική δραστηριότητα ζητήστε τους να μοιραστούν μια ενέργεια που τους αφαιρεί και μια ενέργεια που συμβάλλει στην αυτοφροντίδα τους. 2. Ανάλυση μελέτης περίπτωσης (25 λεπτά): Μοιράστε σε κάθε συμμετέχοντα τη μελέτη περίπτωσης “Juggling Self-Care and Career”. • Αναθέστε στους συμμετέχοντες να διαβάσουν και να αναλύσουν ατομικά τη μελέτη περίπτωσης, δίνοντας προσοχή στις προκλήσεις που αντιμετωπίσαν τα άτομα, καθώς και στις πιθανές στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπισή τους. • Δώστε αυτοκόλλητες σημειώσεις στους συμμετέχοντες για να σημειώνουν τα βασικά σημεία, τις ιδέες και τις ερωτήσεις που σχετίζονται με τη μελέτη περίπτωσης. 3. Ομαδική συζήτηση και προβληματισμός (15 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και ενθαρρυνέτε τους να μοιραστούν μεταξύ τους τις γνώσεις και τους προβληματισμούς τους σχετικά με τη μελέτη περίπτωσης. • Καθοδηγήστε μια συζήτηση στην ομάδα με τη χρήση κατευθυντήριων ερωτήσεων όπως: • Ποιες είναι οι κύριες προκλήσεις που αντιμετώπισε η Melissa στη μελέτη περίπτωσης; • Μπορείτε να αναγνωρίσετε και να περιγράψετε τις διάφορες μορφές αυτοφροντίδας που συζητούνται στη μελέτη περίπτωσης; • Ποιες στρατηγικές μπορεί να χρησιμοποιήσει η Μελίσα για να διασφαλίσει ότι θα αυξήσει την αυτοφροντίδα της και κατά συνέπεια τη συνολική ευημερία της; 4. Σενάρια παιχνιδιού ρόλων (15 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη ή μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα μια πρόκληση που αντιμετωπίζει η Melissa στο σενάριο, για να παίξουν ρόλους. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να βρουν τρόπους να επικοινωνήσουν αυτή την πρόκληση με σημαντικούς άλλους για να λάβουν βοήθεια για την αντιμετώπισή της. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να διερευνήσουν διαφορετικά αποτελέσματα και λύσεις στα παιχνίδια ρόλων τους. 5. Απολογισμός και εφαρμογή (10 λεπτά): Συγκεντρώστε ξανά όλη την ομάδα και διευκολύνετε μια συνεδρία απολογισμού. • Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους από το παιχνίδι ρόλων, τις γνώσεις που απέκτησαν και τα μαθήματα που έμαθαν από την αύξηση της αυτοφροντίδας στην εργασία. • Συζητήστε πώς οι στρατηγικές μπορούν να εφαρμοστούν σε πραγματικές καταστάσεις και να εργαστείτε σε ένα ταχέως εξελισσόμενο εργασιακό περιβάλλον. 6. Σύνοψη και κλείσιμο (5 λεπτά): Συνοψίστε τις βασικές έννοιες και δεξιότητες που καλύφθηκαν στη δραστηριότητα. • Αντιμετωπίστε τυχόν εναπομείνουσες ερωτήσεις ή ανησυχίες των συμμετεχόντων. • Εκφράστε την εκτίμησή σας για την ενεργό συμμετοχή τους και τη δέσμευσή τους στην ανάπτυξη της σταδιοδρομίας τους. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δεσμευτούν σε πρακτικές • αυτοφροντίδας τόσο στην επαγγελματική όσο και στην προσωπική τους ζωή.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Έντυπο με τη μελέτη περίπτωσης “Juggling Self-Care and Career” (Αυτοεξυπηρέτηση και καριέρα) • Flipchart ή πίνακας • Δείκτες • Αυτοκόλλητες σημειώσεις
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Οι συμμετέχοντες μπορούν να ενθαρρυνθούν να αναπτύξουν εξατομικευμένα σχέδια δράσης αυτοφροντίδας, περιγράφοντας συγκεκριμένες ενέργειες που σκοπεύουν να λάβουν για να βελτιώσουν την αυτοφροντίδα τους, αντλώντας έμπνευση από τις γνώσεις που αποκόμισαν από τη μελέτη περίπτωσης και το παιχνίδι ρόλων.

CASE STUDY: JUGGLING SELF-CARE AND CAREER

Melissa is a young professional in a busy marketing firm. She is very dedicated to her job, and working hard to prove herself as she is at the start of her career. However, lately, she has been neglecting her self-care in her pursuit of success within her organisation. More specifically, she has been consistently working long hours, including evenings and weekends. She rarely takes breaks during the day, and she tends to have lunch at her desk. Due to her hectic schedule, Melissa consumes mainly fast food, snacks, and caffeine to keep herself going. Occasionally, she has nutritious meals when someone else prepares them for her.



As a result of working long hours, Melissa does not have time to exercise or socialise with friends as she used to. As a result, she has neglected her personal life.

Although Melissa has always been a hardworking and ambitious individual, she recently finds herself experiencing high stress levels due to her demanding workload and her inability to manage it effectively. This has had a negative impact on her sleep, leaving her feeling tired and exhausted during the day. Needless to say, her productivity has dropped lately, adding to her worrisome situation.

Melissa is concerned about not feeling very well lately.

At the same time, she worries about her boss discovering that her performance has dropped, which could jeopardise her chances of getting a promotion.

Melissa is lost and unsure how to continue and achieve the success she is after.

Προχωρημένο

Όνομα της συνεδρίας:	Αναγνώριση σημείων άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης: Λύση Brainstorm
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	75 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Ικανότητες αυτοβοήθειας: Ρουτίνα και πρακτικές αυτοφροντίδας
Στόχος της Συνεδρίας:	Η συνεδρία αυτή αποσκοπεί στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και στρατηγικών για τους συμμετέχοντες ώστε να αναγνωρίζουν τα σημάδια του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης και να επεξεργάζονται λύσεις για να αποτρέψουν τους εαυτούς τους από το να το βιώσουν, καθώς και να το διαχειριστούν όταν το αντιμετωπίσουν.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	- Επίδειξη κατανόησης των σημείων άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης και των επιπτώσεων τους στην προσωπική και επαγγελματική ζωή. - Ανάπτυξη των δεξιοτήτων εργασίας σε ομάδες και παροχής λύσεων. - Εφαρμόστε δημιουργική και καινοτόμο σκέψη για να διερευνήσετε και να επιλύσετε συγκεκριμένα προβλήματα και προκλήσεις.
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	1. Εισαγωγή (10 λεπτά): Ξεκινήστε με την εξήγηση της έννοιας της επαγγελματικής εξουθένωσης και των επιπτώσεων της στην ευημερία και την απόδοση των ατόμων. - Μοιράστε φυλλάδια με τα συνήθη σημάδια του στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης, διαφοροποιώντας τα δύο. - Τονίστε ότι η έγκαιρη αναγνώριση αυτών των σημείων είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική πρόληψη. 2. Δημιουργία ομάδας και συζήτηση (15 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4-6 μελών. - Στις ομάδες τους, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συζητήσουν και να εντοπίσουν τα σημάδια επαγγελματικής εξουθένωσης από το φυλλάδιο. - Ενθαρρύνετέ τους να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες ή παρατηρήσεις σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση. 3. Καταιγισμός ιδεών για λύσεις (20 λεπτά): Αφού συζητήσετε τα σημάδια, καθοδηγήστε τις ομάδες να οργανώσουν καταιγισμό πρακτικών λύσεων ή στρατηγικών αντιμετώπισης για κάθε αναγνωρισμένο σημάδι επαγγελματικής εξουθένωσης. - Ενθαρρύνετε δημιουργικές και διαφορετικές ιδέες. - Χρησιμοποιήστε τον πίνακα ή το flipchart για να δημιουργήσετε έναν συλλογικό κατάλογο των αναγνωρισμένων σημείων. 4. Παρουσίαση των λύσεων που συζητήθηκαν (10 λεπτά): Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τις λύσεις της σε όλη την ομάδα. - Συζητήστε τη σκοπιμότητα και την αποτελεσματικότητα κάθε λύσης. 5. Αναστοχασμός (10 λεπτά): Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τη σημασία της αυτοφροντίδας και της έγκαιρης παρέμβασης στη διαχείριση του στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης. - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν προσωπικές δεσμεύσεις για την εφαρμογή ορισμένων από τις λύσεις που συζητήθηκαν. 6. Κλείσιμο (5 λεπτά): Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα της δραστηριότητας. - Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να επαγρυπνούν για τα σημάδια επαγγελματικής εξουθένωσης και να εφαρμόζουν τις λύσεις που συζητήθηκαν.

Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Στυλό ή μολύβια • Πίνακας ή flipchart και μαρκαδόροι • Φυλλάδια με κοινά σημάδια άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της συνεδρίας, μια ομαδική συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις γνώσεις που αποκόμισαν από τη δραστηριότητα. Ενθαρρύνετε τους να συζητήσουν τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν κατά την εφαρμογή των στρατηγικών και πώς τις ξεπέρασαν. Διευκολύνετε τον προβληματισμό σχετικά με την πρακτικότητα και την αποτελεσματικότητα των εννοιών που καλύφθηκαν.
Έντυπο:	 COMMON SIGNS OF BURN-OUT AND STRESS Physical Symptoms • Headaches • Heart Palpitations • Stomach Aches/Intestinal issues • Shortness of breath • Muscle tension • Weakened immune system • Changes in appetite/sleep patterns • Fatigue • Body aches and pains Mental Symptoms • Anxiety • Depression • Lack of motivations • Irritability • Trouble concentrating • Difficulty learning • Forgetfulness • Crying Spells • Sense of failure or self-doubt The infographic also features an illustration of two people, a man and a woman, climbing a blue ladder. The man is at the bottom, reaching up, and the woman is at the top, reaching down to help him. The background is light purple with stylized white lines.

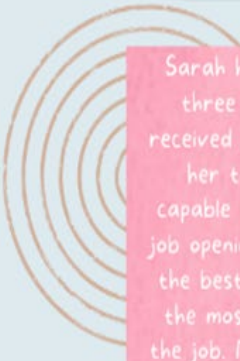
Ικανότητες αυτοβοήθειας: Αυτοπεποίθηση και διαχείριση των προσδοκιών

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και ανθεκτικότητας απέναντι στις προκλήσεις και τα εμπόδια - Μελέτη περίπτωσης
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Ικανότητες αυτοβοήθειας: Αυτοπεποίθηση και Διαχείριση προσδοκιών
Στόχος της Συνεδρίας:	Στόχος αυτής της συνεδρίας είναι να υποστηρίξει τους νέους ενήλικες στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους σχετικά με την ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και ανθεκτικότητας απέναντι στις προκλήσεις και τα εμπόδια στην εργασία.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Προσδιορίστε τις βασικές προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι νέοι στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία και τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει η αυτοπεποίθηση σε αυτό. • Να αναλύσουν μια μελέτη περίπτωσης για να τους βοηθήσουν να σκεφτούν πώς να ξεπεράσουν τις προκλήσεις ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και τα επίπεδα ανθεκτικότητας. • Εφαρμόστε δεξιότητες κριτικής σκέψης για να αξιολογήσετε και να συζητήσετε τη σημασία της αυτοπεποίθησης και των δεξιοτήτων ανθεκτικότητας όταν ξεπερνάτε εμπόδια και προκλήσεις στην εργασία.
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	1. Εισαγωγή και προθέρμανση (5 λεπτά): Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και υπενθυμίστε τη σημασία της αυτοπεποίθησης και της αυτοπεποίθησης για την πρόοδο στη ζωή και την καριέρα. • Πραγματοποιήστε μια σύντομη δραστηριότητα προθέρμανσης για να δεσμεύσετε τους συμμετέχοντες και να τους ενθαρρύνετε να προβληματιστούν σχετικά με τη δική τους αυτοπεποίθηση και αν τείνουν να έχουν αυτοπεποίθηση ή όχι. 2. Ανάλυση μελέτης περίπτωσης (20 λεπτά): Μοιράστε σε κάθε συμμετέχοντα τη μελέτη περίπτωσης “Ανταπόκριση στην αλλαγή και αποτελεσματική διαχείριση της αλλαγής”. • Αναθέστε στους συμμετέχοντες να διαβάσουν και να αναλύσουν ατομικά τη μελέτη περίπτωσης, δίνοντας προσοχή στις προκλήσεις που αντιμετώπισαν τα άτομα και στις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν για να τις ξεπεράσουν. • Δώστε αυτοκόλλητες σημειώσεις στους συμμετέχοντες για να σημειώνουν τα βασικά σημεία, τις ιδέες και τις ερωτήσεις που σχετίζονται με τη μελέτη περίπτωσης.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	3. Ομαδική συζήτηση και προβληματισμός (15 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των τριών έως πέντε ατόμων και ενθαρρύνετε τους να διαβάσουν τη μελέτη περίπτωσης “Οικοδομήστε αυτοπεποίθηση και ανθεκτικότητα μπροστά σε προκλήσεις και εμπόδια”. • Στη συνέχεια, ζητήστε τους να συζητήσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις: • Ποιες είναι οι κύριες προκλήσεις που αντιμετώπισε η Σάρα στη μελέτη περίπτωσης; • Με ποιον τρόπο οι αυτοπεποιθήσεις που έχει η Σάρα επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει αυτές τις προκλήσεις; • Ποιες είναι οι ευκαιρίες ανάπτυξης για τη Σάρα; • Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να καταγράψουν τις απαντήσεις τους σε ένα χαρτί flipchart, ώστε να τις παρουσιάσουν στην ευρύτερη ομάδα. 4. Απολογισμός και εφαρμογή (10 λεπτά): Συγκεντρώστε ξανά όλη την ομάδα και δώστε χρόνο σε όλες τις ομάδες να παρουσιάσουν τις απαντήσεις τους στις ερωτήσεις και τα κύρια σημεία που προέκυψαν από τις συζητήσεις τους. • Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις γνώσεις που απέκτησαν και τα μαθήματα που έμαθαν από τη διαχείριση της αυτοπεποίθησης σε δύσκολες στιγμές. • Συζητήστε πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις στρατηγικές που πρότειναν σε πραγματικές καταστάσεις και προκλήσεις σταδιοδρομίας. 5. Σύνοψη και προγραμματισμός δράσης (5 λεπτά): Συνοψίστε τις βασικές έννοιες και δεξιότητες που καλύφθηκαν στη δραστηριότητα. • Παρουσιάστε το βασικό μήνυμα: η αυτοπεποίθηση και η ανθεκτικότητα παίζουν σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση απροσδόκητων προκλήσεων στον εργασιακό χώρο. Το ταξίδι της Σάρα προς την ανάκτηση της αυτοπεποίθησής της και την υπεράσπιση του εαυτού της θα μπορούσε να αποτελέσει πολύτιμη μαθησιακή εμπειρία για άτομα που επιθυμούν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση και την ανθεκτικότητά τους σε παρόμοιες καταστάσεις. 6. Ερωτήσεις και απαντήσεις και κλείσιμο (5 λεπτά): Αντιμετωπίστε τυχόν εναπομείνουσες ερωτήσεις ή ανησυχίες των συμμετεχόντων. • Εκφράστε την εκτίμησή σας για την ενεργό συμμετοχή τους και τη δέσμευσή τους στην ανάπτυξη της σταδιοδρομίας τους.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Handouts with the case study • Flipchart paper • Markers • Sticky notes
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθηση:	Participants could be asked to create individual action plans, identifying specific steps they will take to enhance their self-belief and resilience during challenging times.

CASE STUDY: BUILD SELF-BELIEF AND RESILIENCE IN THE FACE OF CHALLENGES AND OBSTACLES



Sarah has been working really hard at her current company for three years. During her performance appraisal, Sarah always received positive feedback from her supervisors. This is in line with her team's perception as Sarah has a reputation of a highly capable and dedicated employee. Recently, there was a high-profile job opening within the company. Everybody thought that Sarah was the best for the role as her performance and qualifications were the most suitable. However, another colleague, named Mark, got the job. Mark's performance was never as good as Sarah's, but he is older than her and the supervisor thought his age would allow him to be easily heard by the team.

The Challenge: Despite being the top candidate for the position, Sarah was surprised and disappointed when she learned that the job was offered to someone else. She immediately started doubting herself and her abilities thinking: "I should not have applied. I obviously did not have what it takes to get promoted". Although colleagues encouraged her to do so, Sarah became very hesitant to raise the issue with her superiors, fearing that it might jeopardise her current role or strain her working relationships. She couldn't summon the self-belief to advocate for herself and fight for the job she rightfully deserved.



What are the challenges faced?
What are the opportunities for growth?

Προχωρημένο

Όνομα της συνεδρίας:	Δυναμική αυτοπεποίθηση και δραστηριότητα καθορισμού στόχων
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	75 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Ικανότητες αυτοβοήθειας: Αυτοπεποίθηση και Διαχείριση προσδοκιών
Στόχος της Συνεδρίας:	Στόχος αυτής της συνεδρίας είναι να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να θέσουν ως προτεραιότητα έναν σημαντικό στόχο σε σχέση με την επαγγελματική τους σταδιοδρομία και να εξασκηθούν στην αποτελεσματική λήψη αποφάσεων σε ένα υποστηρικτικό διαδραστικό περιβάλλον. Η συνεδρία αυτή αποσκοπεί τελικά στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των συμμετεχόντων, των δεξιοτήτων καθορισμού στόχων και των ικανοτήτων λήψης αποφάσεων, οι οποίες είναι απαραίτητες για την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη και την επιτυχία της σταδιοδρομίας τους.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Να συζητούν και να περιγράφουν μια διαδικασία λήψης αποφάσεων για την επίτευξη των στόχων τους, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα, τους κινδύνους και τους διαθέσιμους πόρους. • Εντοπίστε πιθανές αρνητικές δηλώσεις αυτο-ομιλίας που τους κρατούν πίσω και πώς μπορούν να τις αντικαταστήσουν με θετικές δηλώσεις αυτο-ομιλίας. • Αναγνωρίζουν το ρόλο της αυτοπεποίθησης στην επίτευξη προσωπικής και επαγγελματικής επιτυχίας. • Να παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση και προτάσεις για να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον στο ταξίδι της αυτοανάπτυξής τους.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων ν:

1. Εισαγωγή (5 λεπτά): Ξεκινήστε εξηγώντας τον σκοπό της δραστηριότητας, ο οποίος είναι: να παρουσιάσετε και να συζητήσετε στόχους προσανατολισμένους στη σταδιοδρομία, να δημιουργήσετε αποτελεσματικά σχέδια λήψης αποφάσεων και να υιοθετήσετε τη θετική αυτο-ομιλία για την επίτευξη αυτών των στόχων.

- Επισημάνετε τη σημασία της αυτοπεποίθησης και της αυτοπεποίθησης για τον καθορισμό και την επίτευξη στόχων και την κατάρτιση αποτελεσματικών σχεδίων λήψης αποφάσεων.

2. Διευκρίνιση του στόχου (10 λεπτά): Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να διαθέσουν 10 λεπτά για να σκεφτούν έναν στόχο που θέλουν να επιτύχουν στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία. Μπορούν να επιλέξουν οποιονδήποτε στόχο τους έρθει στο μυαλό, αλλά ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν έναν δύσκολο στόχο, κάτι που έχουν αναβάλει για αργότερα ή οποιονδήποτε στόχο που δεν φαίνεται να βρίσκουν το κίνητρο για να επιτύχουν.

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να είναι όσο το δυνατόν πιο ακριβείς όταν περιγράφουν το στόχο τους και απαντούν στις

ερωτήσεις:

- Τι ακριβώς θέλετε να πετύχετε;
- Γιατί ο στόχος αυτός είναι σημαντικός για εσάς και πώς σχετίζεται με τις επαγγελματικές σας φιλοδοξίες;
- Υπάρχουν προκλήσεις που αναμένετε;

3. Δυναμική συζήτηση (20 λεπτά): Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια με έναν σύντροφο.

- Αναθέστε σε κάθε συμμετέχοντα να παρουσιάσει με τη σειρά του και να διευκρινίσει τους αντίστοιχους στόχους του στον σύντροφό του.

- Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να μοιραστούν τι συνεπάγεται ο στόχος και γιατί είναι σημαντικός γι' αυτούς. Κάθε συμμετέχων θα πρέπει να παρέχει ανατροφοδότηση, να κάνει διευκρινιστικές ερωτήσεις και να προσφέρει προτάσεις στους συνεργάτες του.

- Ενθαρρύνετε την ενεργό ακρόαση και την υποστηρικτική ανατροφοδότηση από τον σύντροφο.

4. Αποτελεσματική λήψη αποφάσεων (10 λεπτά): Ζητήστε από κάθε

δυάδα να επικεντρωθεί σε ένα συγκεκριμένο σχέδιο λήψης αποφάσεων που σχετίζεται με τον στόχο της. Θα μπορούσε να είναι μια απόφαση σχετικά με τα επόμενα βήματα που σκοπεύουν να κάνουν.

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να συζητήσουν τη διαδικασία λήψης αποφάσεων που θα ακολουθήσουν, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως οι πιθανοί κίνδυνοι και οι διαθέσιμοι πόροι.

- Ενθαρρύνετε τους να συνεργαστούν και να αλληλοϋποστηρίζονται στην κατάρτιση ενός αποτελεσματικού και ρεαλιστικού σχεδίου λήψης αποφάσεων.

5. Εξάσκηση θετικής αυτο-ομιλίας (5 λεπτά): Τώρα που συζητήθηκαν οι στόχοι και αποφασίστηκε η στοχοθεσία, ζητήστε από τους

συμμετέχοντες να προβλέψουν τυχόν αρνητική αυτο-ομιλία που θα μπορούσε να τους εμποδίσει να επιτύχουν τον στόχο τους. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να την αντικαταστήσουν με θετική αυτο-ομιλία.

6. Ομαδική συζήτηση (10 λεπτά): Επιστρέψτε ως μεγαλύτερη ομάδα και καλέστε μερικά ζευγάρια να μοιραστούν τις ιδέες ή τις εμπειρίες τους από τις συζητήσεις των δυάδων.

- Διευκολύνετε μια σύντομη συζήτηση σχετικά με την αξία του καθορισμού στόχων, της αποτελεσματικής λήψης αποφάσεων και της θετικής αυτο-ομιλίας για την επίτευξη προσωπικής και επαγγελματικής επιτυχίας.

7. Συμπέρασμα (5 λεπτά): Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να βελτιώνουν τους στόχους τους, να χρησιμοποιούν

αποτελεσματικές στρατηγικές λήψης αποφάσεων και να εξασκούνται στη θετική αυτο-ομιλία.

- Υπενθυμίστε τους ότι η αυτοπεποίθηση και οι υποστηρικτικές συνεργασίες μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την πορεία τους προς την επιτυχία.

Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Χαρτί ή κάρτες ευρετηρίου • Στυλό ή μολύβια • Flipchart ή πίνακας με μαρκαδόρους • Αυτοκόλλητες σημειώσεις
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της συνεδρίας, μια ομαδική συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις γνώσεις που αποκόμισαν από τη δραστηριότητα. Ενθαρρύνετε τους να συζητήσουν τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν κατά τον καθορισμό των στόχων τους ή την κατάρτιση του σχεδίου λήψης αποφάσεων και πώς τις ξεπέρασαν. Διευκολύνετε τον προβληματισμό σχετικά με την πρακτικότητα και την αποτελεσματικότητα των εννοιών που καλύφθηκαν.

Ικανότητες αυτοβοήθειας: Συνδέσεις για ανθεκτικότητα

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Ενίσχυση της ανθεκτικότητας μέσω της δημιουργίας συνδέσεων
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 - 90 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Ικανότητες αυτοβοήθειας: Συνδέσεις για ανθεκτικότητα
Στόχος της Συνεδρίας:	Αυτή η δραστηριότητα αποσκοπεί στην υποστήριξη των νέων ενηλίκων στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους σχετικά με τη δημιουργία συνδέσεων για την ανθεκτικότητα μέσω καταιγισμού ιδεών.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Αποκτήστε μια βαθύτερη κατανόηση των διαφόρων στρατηγικών για τη δημιουργία ουσιαστικών συνδέσεων για την ανθεκτικότητα, τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή. • Εφαρμόστε δεξιότητες κριτικής σκέψης για να αξιολογήσετε και να συζητήσετε αποτελεσματικές στρατηγικές για τη δημιουργία συνδέσεων για την ανθεκτικότητα σε διαφορετικά πλαίσια. • Ανάπτυξη σχεδίων δράσης για τη λήψη προληπτικών μέτρων για την οικοδόμηση συνδέσεων και την ενίσχυση της ανθεκτικότητάς τους, τόσο ατομικά όσο και στο πλαίσιο μιας ομάδας ή ενός οργανισμού.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	Η ακόλουθη δραστηριότητα καταιγισμού ιδεών ενθαρρύνει τα άτομα να δημιουργήσουν δημιουργικές ιδέες, μέσω της ενεργού συμμετοχής, της ανταλλαγής και της εμπλοκής μέσα στην ομάδα. Επιτρέπει στα άτομα να διερευνήσουν ένα ευρύ φάσμα στρατηγικών για την οικοδόμηση και τη διατήρηση δεσμών για την ενίσχυση της ανθεκτικότητάς τους στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή. 1. Εισαγωγή (5 Λεπτά): Εξηγήστε τη σημασία της δημιουργίας και διατήρησης συνδέσεων για την ανθεκτικότητα. - Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι ο στόχος της δραστηριότητας είναι να δημιουργηθούν ιδέες για το πώς μπορούν να δημιουργηθούν ή να διατηρηθούν συνδέσεις για την ανθεκτικότητα. 2. Ατομική παραγωγή ιδεών (10 Λεπτά): Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα αυτοκόλλητες σημειώσεις και μαρκαδόρους. - Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εργαστούν ατομικά και να καταγράψουν ιδέες, στρατηγικές ή δράσεις που μπορούν να τους βοηθήσουν να δημιουργήσουν ή να διατηρήσουν ουσιαστικές συνδέσεις για να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα. - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με προηγούμενες εμπειρίες, και μάλιστα σε πολλαπλά πλαίσια. - Ενημερώστε τα άτομα ότι έχουν δέκα λεπτά για να ολοκληρώσουν αυτή τη δραστηριότητα και ότι οι καλύτερες ιδέες θα κερδίσουν στο τέλος. 3. Ομαδική ανταλλαγή ιδεών (15 - 25 Λεπτά): Φέρτε τους συμμετέχοντες πίσω στην ομάδα. - Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μία ιδέα, να τη μοιραστούν με την ομάδα και να την εξηγήσουν. - Γράψτε κάθε ιδέα στον πίνακα ή στο flipchart. 4. Συζήτηση (15 - 25 Λεπτά): Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τις ιδέες που παρουσιάστηκαν. - Δώστε χώρο στους συμμετέχοντες να κάνουν διευκρινιστικές ερωτήσεις και να παρέχουν ανατροφοδότηση ο ένας στον άλλον. - Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τη σκοπιμότητα και τον πιθανό αντίκτυπο αυτών των ιδεών. 5. Χρόνος ψηφοφορίας (5-10 Λεπτά): Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ψηφίσουν μία από τις αγαπημένες τους ιδέες, σημειώνοντας δίπλα της στον πίνακα. Πείτε τους ότι δεν μπορούν να επιλέξουν τη δική τους ιδέα. 6. Κορυφαίες ιδέες (10 - 15 Λεπτά): Προσδιορίστε τις 3-5 κορυφαίες ιδέες, με βάση τις ψήφους που έλαβαν. - Συζητήστε γιατί οι ιδέες αυτές θεωρήθηκαν ελκυστικές ή/και εφικτές. 7. Συμπέρασμα (5 Λεπτά): Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα της δραστηριότητας καταιγισμού ιδεών. - Τονίστε τη σημασία της εφαρμογής αυτών των στρατηγικών στην πράξη.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	- Χρονοδιακόπτης - Flipchart ή πίνακας - Δείκτες - Αυτοκόλλητες σημειώσεις
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθηση:	Θα μπορούσε να ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ατομικά σχέδια δράσης, προσδιορίζοντας συγκεκριμένα βήματα που θα λάβουν προκειμένου να εφαρμόσουν αυτές τις στρατηγικές για να ενισχύσουν τις συνδέσεις για την ανθεκτικότητα.

Προχωρημένο

Όνομα της συνεδρίας:	Ενίσχυση των δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης για την καλλιέργεια της ανθεκτικότητας και την ενίσχυση των δεσμών με τους άλλους.
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Ικανότητες αυτοβοήθειας: Συνδέσεις για ανθεκτικότητα
Στόχος της Συνεδρίας:	Στόχος αυτής της συνεδρίας είναι να ενισχύσει τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης των συμμετεχόντων, να προωθήσει την ανθεκτικότητα και να ενδυναμώσει τις σχέσεις με τους άλλους.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Βελτιώστε τις δεξιότητες ακρόασης με την εξάσκηση στην ενεργητική και ενσυναισθητική ακρόαση, βελτιώνοντας την ικανότητα να κατανοείτε πλήρως τους άλλους και να συμμετέχετε σε αυτούς όταν μιλούν. • Καλλιεργήστε την ανθεκτικότητα μέσω της ανταλλαγής προσωπικών εμπειριών και προκλήσεων και της δημιουργίας ισχυρότερων δεσμών. • Δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος για ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία. • Αναλογιστείτε την αξία της ενσυναισθητικής ακρόασης για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και κατανόησης στις σχέσεις, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο

Περιγραφή των δραστηριοτήτων ν:	1. Εισαγωγή (10 λεπτά): Ξεκινήστε εξηγώντας ότι η βελτίωση των δεξιοτήτων ενεργητικής επικοινωνίας μπορεί να ενισχύσει την ικανότητα των ατόμων να δημιουργούν και να διατηρούν συνδέσεις για ανθεκτικότητα. • Δείξτε στους συμμετέχοντες ένα σύντομο βίντεο με δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης, ώστε να εισαχθούν στο θέμα: https://www.youtube.com/watch?v=7wUCyjiyXdg • Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι στόχος της δραστηριότητας είναι να χρησιμοποιήσουν τις δεξιότητές τους στην ενεργητική ακρόαση. 2. Ομαδική εργασία (15 λεπτά): Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα αυτοκόλλητες σημειώσεις και μαρκαδόρους. • Σχηματίστε ομάδες τριών ατόμων: ένας θα είναι ο ομιλητής, ένας θα ακούει ενεργά και ο τρίτος θα παρατηρεί. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι θα αλλάζουν ρόλους σε κάθε γύρο. • Ζητήστε από τον ομιλητή να επιλέξει ένα θέμα για να συζητήσει για τρία έως πέντε λεπτά. Συμβουλευτείτε τους να επιλέξουν οποιοδήποτε θέμα της προτίμησής τους, όπως κάτι που τους προκαλεί/έχει προκαλέσει στη δουλειά ή τη ζωή τους, προσωπική ανάπτυξη ή ένα κοινό ενδιαφέρον. • Το άτομο που εξασκείται στην ενεργητική ακρόαση, προσπαθεί να χρησιμοποιήσει τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης που συζητούνται στο βίντεο του YouTube. Ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αποφεύγουν να διακόπτουν ή να προσφέρουν λύσεις, εστιάζοντας αποκλειστικά στην κατανόηση της οπτικής γωνίας του ομιλητή. • Ο παρατηρητής κρατάει σημειώσεις χωρίς να σχολιάζει ή να διακόπτει. • Εναλλαγή ρόλων. Συνεχίστε μέχρι όλοι στην ομάδα να έχουν εξασκηθεί και στους τρεις ρόλους.
Περιγραφή των δραστηριοτήτων ν:	3. Συζήτηση (30 λεπτά): Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με αυτή τη δραστηριότητα δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης. Η ομάδα θα συζητήσει πώς αισθάνθηκε να την ακούει χωρίς να την κρίνουν και πώς αισθάνθηκε να ακούει ενεργά τους άλλους. Μοιραστείτε τυχόν ιδέες ή κοινά θέματα που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της συζήτησης. • Βάλτε όλους στην ομάδα να συζητήσουν αν η βελτίωση των δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης μπορεί να επιτρέψει στα άτομα να οικοδομήσουν συνδέσεις. Και αν ναι, εξηγήστε πώς. 4. Συμπέρασμα (5 λεπτά): Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα της δραστηριότητας. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να εξασκούνται στην ενσυναίσθηση και την ενεργητική ακρόαση στις καθημερινές τους αλληλεπιδράσεις, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. • Η άσκηση αυτή όχι μόνο βελτιώνει τις δεξιότητες ακρόασης, αλλά επίσης ενισχύει τους δεσμούς μέσα στην ομάδα και προάγει την ανθεκτικότητα δημιουργώντας έναν ασφαλή χώρο για ανοιχτή και ενσυναίσθητική επικοινωνία.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Χαρτί ή κάρτες ευρετηρίου • Στυλό ή μολύβια • Μια συσκευή υπολογιστή για την προβολή του βίντεο ή/και οι • συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα smartphones τους.
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθηση:	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της συνεδρίας, οργανώστε μια ομαδική συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις γνώσεις που αποκόμισαν από τη δραστηριότητα. Ενθαρρύνετέ τους να συζητήσουν τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν κατά την εξάσκηση των δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης και πώς τις ξεπέρασαν. Διευκολύνετε τον προβληματισμό σχετικά με τη συνεχή ανάπτυξη κατά την ανάπτυξη και την προώθηση των δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης.

Ικανότητες αυτοβοήθειας: συναισθηματική νοημοσύνη και συναισθηματικός έλεγχος

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Παιχνίδι ρόλων και αναγνώριση συναισθημάτων
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Ικανότητες αυτοβοήθειας: Συναισθηματική Νοημοσύνη και Συναισθηματικός Έλεγχος
Στόχος της Συνεδρίας:	Συμμετέχοντας σε αυτή τη δραστηριότητα, μπορείτε να εξασκήσετε τις δεξιότητές σας στη συναισθηματική νοημοσύνη, ενισχύοντας την ικανότητά σας να κατανοείτε καλύτερα τη γλώσσα του σώματος των ατόμων. Θα το επιτύχετε αυτό μέσω της συμμετοχής σας σε σενάρια παιχνιδιού ρόλων.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Βελτιώστε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες με την εξάσκηση και τον εντοπισμό λεκτικών και μη λεκτικών ενδείξεων και της σημασίας τους, αναλαμβάνοντας διαφορετικούς ρόλους και αποκωδικοποιώντας μη λεκτικές ενδείξεις. • Εφαρμόστε δεξιότητες ενσυναίσθησης παίζοντας ρόλους και μαθαίνοντας να κατανοείτε και να ερμηνεύετε μη λεκτικές ενδείξεις και συναισθήματα. • Βελτιώστε τις δεξιότητες παρατήρησης δίνοντας μεγαλύτερη προσοχή στις μη λεκτικές ενδείξεις και εκφράσεις.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων ν:	1. Εισαγωγή και προθέρμανση (5 λεπτά): Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και υπενθυμίστε τη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης και του ελέγχου των συναισθημάτων για την ευημερία και την επιτυχία στην εργασία. • Πραγματοποιήστε μια σύντομη δραστηριότητα που θα σπάσει τον πάγο για να εμπλέξετε τους συμμετέχοντες και να τους ενθαρρύνετε να μοιραστούν εν συντομία το πρώτο “θετικό” και το πρώτο “αρνητικό” συναίσθημα που τους έρχεται στο μυαλό.
Περιγραφή των δραστηριοτήτων ν:	2. Εξηγήστε τη δραστηριότητα και κατανείμετε τους ρόλους (25 λεπτά): Κάθε ομάδα θα πρέπει να αποτελείται από τρία έως τέσσερα άτομα. Ένα από αυτά θα είναι ο ομιλητής που αφηγείται και τα υπόλοιπα είναι οι παρατηρητές που εστιάζουν στη γλώσσα του σώματος και στην αφήγηση που χρησιμοποιεί ο ομιλητής. Υπάρχουν συγκεκριμένες οδηγίες και για τους δύο ρόλους, γι’ αυτό δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να τις διαβάσουν ατομικά προσεκτικά και να θέσουν τυχόν ερωτήσεις. • Ο ομιλητής πρέπει να επιλέξει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα από τον κατάλογο: θυμό, άγχος, θλίψη, φόβο, ευτυχία, έκπληξη, ενθουσιασμό ή χαρά. Στη συνέχεια, μοιράζεται με τους παρατηρητές μια προσωπική εμπειρία (η οποία μπορεί να είναι φανταστική) όταν βίωσε πολύ έντονα αυτό το συναίσθημα. Ο ομιλητής πρέπει να επιλέξει ένα συναίσθημα που νιώθει άνετα να επιδείξει, καθώς και να γνωρίζει ότι μπορεί να σταματήσει ανά πάσα στιγμή. Ο ομιλητής δεν πρέπει να αναφέρει άμεσα το συναίσθημα που επέλεξε, καθώς οι παρατηρητές πρέπει να αναγνωρίσουν το συναίσθημα με βάση την αφήγηση και τη γλώσσα του σώματος του ομιλητή. • Οι παρατηρητές, εκτός από τον εντοπισμό του συναισθήματος που βιώνει ο ομιλητής, πρέπει να υποστηρίξουν τον εντοπισμό του συναισθήματος με αναφορά σε συγκεκριμένες χειρονομίες, σωματικές κινήσεις, τον τόνο της φωνής και τα λόγια που χρησιμοποιεί ο ομιλητής. • Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να αφήσουν έως και πέντε λεπτά στον ομιλητή να αφηγηθεί και να “εκτελέσει” την ιστορία του και στους παρατηρητές να παρατηρήσουν. • Δώστε αυτοκόλλητες σημειώσεις στους συμμετέχοντες για να σημειώσουν τα βασικά σημεία της παρατήρησής τους. 3. Ομαδική συζήτηση και προβληματισμός (15 λεπτά): Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις γνώσεις και τους προβληματισμούς τους για το παιχνίδι ρόλων με τα μέλη της ομάδας τους. Ζητήστε τους να συζητήσουν και να μοιραστούν ως ομάδα: Ποιο ήταν το συναίσθημα και σε τι στήριξαν την απάντησή τους (λαμβάνοντας υπόψη την αφήγηση, τη φωνή και τη γλώσσα του σώματος); • Συγκεντρώστε όλα τα μέλη της ομάδας και διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση θέτοντας καθοδηγητικές ερωτήσεις όπως: Υπάρχουν προκλήσεις όταν πρέπει να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα των άλλων; Αυτό αλλάζει όταν το άτομο βιώνει ένα θετικό ή ένα αρνητικό συναίσθημα; Και αν ναι, με ποιους τρόπους; Συζητήστε τυχόν στρατηγικές που θα μπορούσαμε να εφαρμόσουμε όταν προσπαθούμε να αναγνωρίσουμε, να κατανοήσουμε και να διαχειριστούμε τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων. 4. Σύνοψη και προγραμματισμός δράσης (5 λεπτά): Συνοψίστε τις βασικές έννοιες και δεξιότητες που καλύφθηκαν στη δραστηριότητα. 5. Ερωτήσεις και απαντήσεις και κλείσιμο (5 λεπτά): Αντιμετωπίστε τυχόν εναπομείνουσες ερωτήσεις ή ανησυχίες των συμμετεχόντων. • Εκφράστε την εκτίμησή σας για την ενεργό συμμετοχή τους και τη δέσμευσή τους στην ανάπτυξη της σταδιοδρομίας τους. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να εξερευνούν και να εξασκούν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη στην επαγγελματική τους πορεία.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Οδηγίες για το τι αναμένεται να κάνουν ο ομιλητής και οι παρατηρητές (δεν περιλαμβάνονται). • Αυτοκόλλητες σημειώσεις/κομμάτι χαρτί • Στυλό
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθηση ν:	Θα μπορούσε να ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ατομικά σχέδια δράσης, προσδιορίζοντας συγκεκριμένα βήματα που θα λάβουν για να ενισχύσουν την αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων.

Προχωρημένο

Όνομα της συνεδρίας:	Πλοήγηση στις συγκρούσεις στο χώρο εργασίας: Προώθηση της επικοινωνιακής ανατροφοδότησης και της ανάπτυξης
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Ικανότητες αυτοβοήθειας: Συναισθηματική Νοημοσύνη και Συναισθηματικός Έλεγχος
Στόχος της Συνεδρίας:	Στόχος αυτής της συνεδρίας είναι η ανάπτυξη δεξιοτήτων και στρατηγικών για την καλύτερη αντιμετώπιση των συγκρούσεων στον εργασιακό χώρο μέσω της εργασίας σε μια μελέτη περίπτωσης. Η συνεδρία έχει ως στόχο να καταδείξει τις δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης και τη σημασία τους κατά την αντιμετώπιση των συγκρούσεων στο χώρο εργασίας.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Επίδειξη κατανόησης των δεξιοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης που επιδεικνύουν τα κύρια πρόσωπα της μελέτης περίπτωσης. • Ορίστε τον σημαντικό ρόλο της συναισθηματικής νοημοσύνης στη διαχείριση των συγκρούσεων. • Αναγνώριση των συναισθηματικών αντιδράσεων και διερεύνηση στρατηγικών συναισθηματικής αυτορρύθμισης. • Αναπτύξτε την ικανότητα να αναγνωρίζετε τα εκφρασμένα συναισθήματα.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:

- 1. Εισαγωγή (5 λεπτά):** Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και παρουσιάστε το θέμα της συναισθηματικής νοημοσύνης και του συναισθηματικού ελέγχου.
 - Προσδιορίστε στρατηγικές για την αποτελεσματική διαχείριση των σχέσεων με τους άλλους, λαμβάνοντας υπόψη τη συναισθηματική νοημοσύνη.
 - Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι θα τους παρουσιαστεί μια μελέτη περίπτωσης που συζητά συγκρούσεις στον εργασιακό χώρο και ότι θα ενθαρρυνθούν να εξετάσουν πώς οι δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης μπορούν να επιτρέψουν στα άτομα να περιηγηθούν καλύτερα σε αυτού του είδους τις καταστάσεις.
- 2. Ανάγνωση της παρεχόμενης μελέτης περίπτωσης (10 λεπτά):** Αναθέστε σε κάθε ομάδα να διαβάσει ξεχωριστά την παρεχόμενη μελέτη περίπτωσης.
 - Μοιράστε χαρτί και σκεύη γραφής σε περίπτωση που τα άτομα θέλουν να κρατήσουν σημειώσεις.
- 3. Ομαδική συζήτηση (20 λεπτά):** Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων.
 - Μοιράστε χαρτί και στυλό για flipchart, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να παρουσιάσουν τις πληροφορίες όπως επιθυμούν.
 - Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν και να συγκρίνουν τις αντιδράσεις, τις συμπεριφορές και το χειρισμό της σύγκρουσης από τον προϊστάμενο και το άτομο του ανθρώπινου δυναμικού.
 - Μπορούν να αναγνωρίσουν βασικές δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης;
 - Πώς επηρεάζουν αυτές οι δεξιότητες τον κύριο χαρακτήρα Mairi και τη σχέση που τελικά δημιουργεί μαζί τους;
 - Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν πώς θα μπορούσαν να ανταποκριθούν στο σενάριο προσωπικά ή επαγγελματικά.
- 4. Ανταλλαγή με την ευρύτερη ομάδα Συζήτηση (10 λεπτά):** Διευκολύνετε μια σύντομη συζήτηση όπου κάθε ομάδα παρουσιάζει τις κύριες ιδέες της και τα όσα συζητήθηκαν.
- 5. Ατομικός αναστοχασμός και ανακεφαλαίωση (15 λεπτά):** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν λίγα λεπτά για ατομικό προβληματισμό.
 - Προτρέψτε τους να σκεφτούν στρατηγικές ή ενέργειες που μπορούν να λάβουν για να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε παρόμοιες προκλητικές καταστάσεις, είτε είναι αυτοί που βιώνουν είτε δέχονται ένα αρνητικό συναισθήμα.
 - Αν δεν έχει ήδη αναφερθεί, η ανάδειξη της πρόθεσης να βοηθηθεί ο εργαζόμενος να αναπτυχθεί, αντί να εστιάζει στην επίρριψη ευθυνών, θα πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα. Η ανατροφοδότηση θα πρέπει να αυξήσει τα κίνητρα και τους πόρους του εργαζομένου για αλλαγή. Αυτό, με τη σειρά του, αναδεικνύει καλές κοινωνικές δεξιότητες.
 - Θίξτε μερικές από τις χρήσιμες ερωτήσεις που θα μπορούσαν να είχαν χρησιμοποιηθεί από τον προϊστάμενο και τον εκπρόσωπο ανθρώπινου δυναμικού, όπως:
 - Τι προτάσεις έχετε;
 - Ποια είναι τα κύρια συμπεράσματα που βγάξετε από αυτή τη συζήτηση;
 - Θα μπορούσατε να περιγράψετε τις δράσεις που σκοπεύετε να αναλάβετε, μέχρι τότε, και να περιγράψετε τον τρόπο με τον οποίο θα ενημερωθώ για την πρόοδο;

Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:

- Χαρτί
- Χαρτί Flipchart
- Στυλό ή μολύβια

Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθηση:

Μετά την ολοκλήρωση αυτής της συνεδρίας, μια ομαδική συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις γνώσεις που αποκόμισαν από τη δραστηριότητα. Ενθαρρύνετε τους να συζητήσουν τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν στην αναγνώριση των συναισθημάτων που βιώνουν οι βασικοί φορείς και να προτείνουν στρατηγικές. Διευκολύνετε τον προβληματισμό σχετικά με την πρακτικότητα και την αποτελεσματικότητα των εννοιών που καλύφθηκαν.

CASE STUDY: NAVIGATING WORKPLACE CONFLICT AND PROMOTING FEEDBACK AND GROWTH

Mairi is a hardworking and conscientious nurse. She recently secured a position through a Graduating Nursing Scheme. She is dedicated to performing at her best. Here are two feedback conversations that took place following a workplace conflict she had with a colleague.

Initial Feedback Session with Supervisor:

While Mairi was treating a hospital patient, she received a call and a text from a colleague both marked as 'urgent'. Mairi excused herself to return the call, but the colleague did not respond. When she returned to her patient, her colleague had left another missed call. This happened once more, leaving Mairi frustrated as her colleague knew she was with a patient. She, thus, left an angry voicemail message to them. This message was later reported as abusive by her colleague to their supervisor.

During her feedback session with her supervisor regarding the incident, Mairi felt that the supervisor had already formed a negative opinion, blaming her without listening to her perspective. The repeated interruptions during her patient care were not acknowledged, further adding to her frustration. Consequently, Mairi was referred to the human resources department for corrective action, which left her feeling unfairly treated.



Feedback Conversation with Human Resources:

Mairi's experience was entirely different when she had a feedback conversation with a human resources representative. The HR professional began by recognising the underlying emotions within Mairi and approached her gently. Instead of immediately asking Mairi to speak, she said, 'I can only imagine what you're feeling right now. You're here in my office, facing corrective action. If it were me, I might be feeling angry, frustrated, embarrassed... Are any of those emotions true for you?'. This approach made Mairi comfortable enough to open up and take responsibility for her actions. She expressed her regret for her behavior and her commitment to change.

The HR representative then guided Mairi in exploring how she reacted to her emotions during the incident, encouraging a genuine dialogue. This conversation led to a valuable insight: when Mairi experienced strong emotions, she tended to overreact. She recalled numerous times in the past that she had similar reactions. The HR emphasised that feeling such emotions is natural, but how one responds is crucial. Mairi agreed and began considering alternative ways to manage her emotions. The feedback from HR enabled her to learn how to pause between feeling an emotion and reacting, fostering personal growth. This approach was effective due to the establishment of a safe space, trust, and rapport, followed by addressing the need for change.

While Mairi takes full responsibility for her role in the situation and is committed to not repeating the same behavior, she believes that her coworker should also acknowledge their part in the incident. Additionally, she wishes her supervisor had listened to her perspective and acknowledged that this could have been frustrating for her to experience.



Αυτο: Προσωπική ανάπτυξη και λήψη θετικών αποφάσεων σταδιοδρομίας

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Διερεύνηση κινήτρων και φιλοδοξιών
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας θέμα ρπου εξετάζεται:	Αυτο: Προσωπική ανάπτυξη και λήψη θετικών αποφάσεων σταδιοδρομίας
Στόχος της Συνεδρίας:	Αυτή η ομαδική δραστηριότητα αποσκοπεί στη διευκόλυνση μιας προσεκτικής διερεύνησης των ατομικών κινήτρων, των φιλοδοξιών και της διασύνδεσής τους με την προσωπική ανάπτυξη. Οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν σε ομαδικές συζητήσεις, αναστοχαστικές ασκήσεις και συνεργατικό καθορισμό στόχων για να ενισχύσουν την αυτογνωσία και να προωθήσουν την κοινή κατανόηση της σημασίας της ευθυγράμμισης της προσωπικής ανάπτυξης με τις ατομικές φιλοδοξίες.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Κατανοώντας ότι τα κίνητρα και οι φιλοδοξίες μου αλλάζουν καθώς αλλάζει η ζωή μου. • Να έχω επίγνωση του τρόπου με τον οποίο η αλλαγή και η ανάπτυξη αλληλεπιδρούν με την ψυχική, κοινωνική και σωματική μου υγεία/ευημερία και να καταβάλλω προσπάθειες για την ανάλογη διαχείριση της υγείας και της ευημερίας μου. • Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο γίνονται οι επιλογές. • Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι προσωπικές μου πεποιθήσεις και στάσεις επηρεάζουν τις αποφάσεις μου. • Να γνωρίζω τι μπορεί να παρεμποδίζει την επίτευξη των στόχων μου και να αναπτύσσω στρατηγικές για να ξεπεράσω αυτά τα εμπόδια. • Εφαρμογή στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων σε θέματα που σχετίζονται με τη σταδιοδρομία. • Να μπορώ να αξιολογώ τον αντίκτυπο των αποφάσεών μου στον εαυτό μου, στους άλλους, στην κοινότητά μου και στην ευρύτερη κοινωνία.
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	Οδηγίες Εισαγωγή και σπάσιμο πάγου (10 λεπτά): Ξεκινήστε με μια δραστηριότητα που θα σπάσει τον πάγο για να δημιουργήσετε μια άνετη και ανοιχτή ατμόσφαιρα. Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί ένα πράγμα που τον παρακινεί ή μια φιλοδοξία που έχει για το μέλλον. Φροντίστε να ενθαρρύνετε σύντομες εξηγήσεις για να ενισχύσετε την αίσθηση σύνδεσης.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	2. Ομαδική εργασία (30 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 3-5 ατόμων η καθεμία. Σε αυτές τις ομάδες, διευκολύνετε μια συζήτηση χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις: • Τι σας κινητοποιεί στην προσωπική και επαγγελματική σας ζωή; • Μοιραστείτε μία σημαντική φιλοδοξία ή στόχο που έχετε για το μέλλον σας. • Συζητήστε πώς τα κίνητρα και οι φιλοδοξίες σας μπορεί να συνδέονται μεταξύ τους. • Δώστε σε κάθε ομάδα ένα φύλλο χαρτιού flipchart και μαρκαδόρους. Ζητήστε τους να σκεφτούν ατομικά τα ακόλουθα: • Πώς τα κίνητρα και οι φιλοδοξίες σας συμβάλλουν στην προσωπική σας ανάπτυξη; • Υπάρχουν συγκεκριμένες δεξιότητες ή τομείς γνώσεων που πρέπει να αναπτύξετε για να επιτύχετε τις φιλοδοξίες σας; • Σημειώστε τουλάχιστον μία πτυχή της προσωπικής ανάπτυξης που ευθυγραμμίζεται με τις φιλοδοξίες σας. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τους προβληματισμούς τους μέσα στις μικρές τους ομάδες. Κάθε ομάδα θα πρέπει να εντοπίσει κοινά θέματα, προκλήσεις ή ιδέες σχετικά με τα κίνητρα, τις φιλοδοξίες και την προσωπική ανάπτυξη. Ο συντονιστής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να τις καταγράψουν σε χαρτί flipchart. • Ως ομάδα, οι συμμετέχοντες συζητούν και προσδιορίζουν συλλογικούς στόχους που ευθυγραμμίζονται με τα κοινά κίνητρα και τις προσδοκίες, χρησιμοποιώντας αυτοκόλλητες σημειώσεις για να καταγράψουν συγκεκριμένες δράσεις ή βήματα που μπορούν να συμβάλουν στην επίτευξη αυτών των στόχων. Αυτές οι αυτοκόλλητες σημειώσεις θα πρέπει να τοποθετηθούν στο χαρτί flipchart κάτω από τα σχετικά θέματα. 3. Συζήτηση (10 λεπτά): Ο συντονιστής καλεί κάθε μικρή ομάδα να παρουσιάσει μια περίληψη των συζητήσεών της, των κοινών θεμάτων και των στόχων συνεργασίας στην ευρύτερη ομάδα. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τον τρόπο με τον οποίο οι προσδιορισμένοι στόχοι συμβάλλουν τόσο στην ατομική όσο και στη συλλογική προσωπική ανάπτυξη. 4. Συμπέρασμα (5 λεπτά): Ζητώντας από τους συμμετέχοντες να γράψουν ατομικά ένα πράγμα που έμαθαν για τον εαυτό τους ή την ομάδα τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. • Ζητήστε από μερικούς εθελοντές να μοιραστούν τους προβληματισμούς τους με όλη την ομάδα.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Μαρκαδόροι, χρωματιστά στυλό • Αυτοκόλλητες σημειώσεις • Flipchart ή πίνακας
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθηση:	Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αξιολογούν τακτικά τα κίνητρα και τις φιλοδοξίες τους για να ενισχύουν συνεχώς την αυτογνωσία τους, η οποία θα τους καθοδηγήσει στον καθορισμό σχετικών στόχων και, ως εκ τούτου, στην επίτευξη ευημερίας και αίσθησης ισορροπίας στη διαρκώς μεταβαλλόμενη προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.

Προχωρημένο

Όνομα της συνεδρίας:	Μαθαίνοντας πώς να παίρνω θετικές αποφάσεις
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Self: Προσωπική ανάπτυξη και λήψη θετικών αποφάσεων σταδιοδρομίας
Στόχος της Συνεδρίας:	Κατά τον προγραμματισμό για το μέλλον και για κάθε πιθανή προσωπική εξέλιξη, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πώς παίρνει κανείς σημαντικές και θετικές αποφάσεις για τη σταδιοδρομία του. Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ενισχύσει την κατανόηση των συμμετεχόντων για τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων, δίνοντας έμφαση στη σημασία τόσο του ατομικού αυτο-αναστοχασμού όσο και των συνεργατικών συζητήσεων.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Κατανοώντας ότι τα κίνητρα και οι φιλοδοξίες μου αλλάζουν καθώς αλλάζει η ζωή μου. • Να έχω επίγνωση του τρόπου με τον οποίο η αλλαγή και η ανάπτυξη αλληλεπιδρούν με την ψυχική, κοινωνική και σωματική μου υγεία/ευημερία και να καταβάλλω προσπάθειες για την ανάλογη διαχείριση της υγείας και της ευημερίας μου. • Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο γίνονται οι επιλογές. • Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι προσωπικές μου πεποιθήσεις και στάσεις επηρεάζουν τις αποφάσεις μου. • Να γνωρίζω τι μπορεί να παρεμποδίζει την επίτευξη των στόχων μου και να αναπτύσσω στρατηγικές για να ξεπεράσω αυτά τα εμπόδια. • Εφαρμογή στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων σε θέματα που σχετίζονται με τη σταδιοδρομία. • Να μπορώ να αξιολογώ τον αντίκτυπο των αποφάσεών μου στον εαυτό μου, στους άλλους, στην κοινότητά μου και στην ευρύτερη κοινωνία.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	1. Εισαγωγή (10 λεπτά): Ξεκινήστε με μια συνοπτική επισκόπηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων και του σκοπού της δραστηριότητας, υπογραμμίζοντας τη σημασία τόσο του ατομικού αυτο-αναστοχασμού όσο και των συνεργατικών συζητήσεων. 2. Συζήτηση και ομαδική εργασία (30 λεπτά): Ξεκινήστε με συζήτηση και ορισμό του τι σημαίνει λήψη αποφάσεων και χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρότερες ομάδες των 3-4 ατόμων. • Καθοδηγήστε κάθε ομάδα να καταρτίσει έναν κατάλογο αποφάσεων με βάση συγκεκριμένα χρονοδιαγράμματα: - Ομάδα 1: Ποιες αποφάσεις πήρατε χθες; - Ομάδα 2: Ποιες αποφάσεις πήρατε την περασμένη εβδομάδα; - Ομάδα 3: Ποιες αποφάσεις πήρατε τον περασμένο μήνα; - Ομάδα 4: Ποιες αποφάσεις πήρατε τον τελευταίο χρόνο; • Βάλτε ένα χρονόμετρο για 10 λεπτά και δώστε σε κάθε ομάδα ένα φύλλο χαρτί flipchart, ώστε να μπορούν να καταγράψουν όλες τις αποφάσεις τους. Μόλις παρέλθει το χρονόμετρο, ο συντονιστής ζητά από κάθε ομάδα να μοιραστεί τις απαντήσεις της με την τάξη. • Παρουσιάστε τη διαδικασία λήψης αποφάσεων χρησιμοποιώντας το παράδειγμα της αγοράς ενός νέου φορητού υπολογιστή. Διευκολύνετε μια συζήτηση στην τάξη σχετικά με τα βήματα που περιλαμβάνει η απόφαση για την αγορά φορητού υπολογιστή. Ενθαρρύνετε σκέψεις όπως η συμβουλή φίλων, η δοκιμή του φορητού υπολογιστή ενός φίλου και η διεξαγωγή διαδικτυακής έρευνας. • Διανείμετε ένα φύλλο εργασίας (συνδέεται παρακάτω) και δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να το συμπληρώσουν, περιγράφοντας λεπτομερώς τα βήματα που θα ακολουθούσαν για να αποφασίσουν την αγορά ενός φορητού υπολογιστή. Ενθαρρύνετε τον προβληματισμό σχετικά με τους παράγοντες που επηρεάζουν, όπως οι φίλοι, τα οικονομικά, η οικογένεια, το δίκτυο κινητής τηλεφωνίας, η οπτική εμφάνιση και η συμβατότητα. • Επεκτείνετε τη δραστηριότητα ζητώντας από τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν το φύλλο εργασίας για να σκεφτούν τα βήματα που θα ακολουθούσαν κατά τη λήψη μιας απόφασης για τη σταδιοδρομία τους. Ενθαρρύνετε τους να συζητήσουν τους πιθανούς παράγοντες επιρροής μέσα στις ομάδες τους. 3. Συμπέρασμα (20 λεπτά): Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα συζητώντας τις απαντήσεις κάθε ομάδας με όλη την ομάδα. • Δώστε έμφαση και κάντε παραλληλισμούς με βασικά σημεία όπως η αναζήτηση συμβουλών από άλλους, η διεξαγωγή έρευνας και η απόκτηση πρακτικής εμπειρίας. • Ενισχύστε την ιδέα ότι ο χρόνος και η προσπάθεια που επενδύεται για την επιλογή ενός φορητού υπολογιστή θα πρέπει να αντικατοπτρίζεται, αν όχι να ξεπερνιέται, όταν σκέφτονται αποφάσεις σχετικά με τη σταδιοδρομία τους.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Μαρκαδόρους, χρωματιστά στυλό και άλλα δημιουργικά υλικά • Αυτοκόλλητες σημειώσεις • Flipchart ή πίνακας • Φύλλο εργασίας δραστηριότητας
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αξιολογούν και να βελτιώνουν τακτικά τη διαδικασία λήψης αποφάσεων κατά την εκτέλεση απλών καθημερινών εργασιών, γεγονός που θα οδηγήσει στη λήψη καλύτερων επιλογών και στην επίτευξη των προκαθορισμένων ονείρων και στόχων τους.

Εντοπίστε:



Making Positive Career Decisions Worksheet



What steps would you take in making a decision?

What might influence your decision?

Εαυτός: Ανάπτυξη και διατήρηση μιας θετικής εικόνας του εαυτού

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Στρατηγικές για την ανάπτυξη και τη διατήρηση μιας θετικής αυτοεικόνας
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Εαυτός: Ανάπτυξη και διατήρηση μιας θετικής εικόνας του εαυτού
Στόχος της Συνεδρίας:	Η συνεδρία ενδυναμώνει τους συμμετέχοντες να αυτο-αναστοχαστούν και να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές για την ανάπτυξη και τη διατήρηση μιας θετικής εικόνας του εαυτού τους. Ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοεικόνα τους και τις στρατηγικές για τη διατήρηση μιας θετικής αυτοεικόνας.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Να γνωρίζω ποιος είμαι (όσον αφορά τις δυνάμεις, τις δεξιότητες, τις εμπειρίες μου κ.λπ.) • Υιοθέτηση συμπεριφορών που αντανakλούν μια θετική στάση απέναντι στον εαυτό μου. • Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η αυτοαντίληψή μου έχει • αντίκτυπο στην επίτευξη των προσωπικών, κοινωνικών, εκπαιδευτικών και επαγγελματικών μου στόχων και αποφάσεων.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων ν:

1. Εισαγωγή και σπάσιμο πάγου (10 λεπτά): Παρουσιάστε εν συντομία το θέμα της θετικής αυτοεικόνας και τον αντίκτυπό της σε διάφορες πτυχές της ζωής, συμπεριλαμβανομένης της προσωπικής, κοινωνικής και επαγγελματικής ανάπτυξης.

• Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν μια θετική επιβεβαίωση για τον εαυτό τους. Αυτό δίνει έναν θετικό και επιβεβαιωτικό τόνο για το εργαστήριο.

2. Αναστοχασμός σχετικά με τα δυνατά σημεία (30 λεπτά): Οι

συμμετέχοντες δημιουργούν ένα κολάζ με τα δυνατά τους σημεία και τις θετικές τους ιδιότητες χρησιμοποιώντας υλικά τέχνης. Ενθαρρύνετε τους να είναι δημιουργικοί και να ενσωματώσουν εικόνες και λέξεις.

• Οι συμμετέχοντες εκθέτουν τα κολάζ δύναμης τους σε όλη την αίθουσα. Κάθε άτομο αφιερώνει λίγα λεπτά για έναν "περίπατο στη γκαλερί" - για να περπατήσει και να εκτιμήσει τις δυνάμεις των άλλων.

• Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με τη διαδικασία εντοπισμού και οπτικοποίησης των δυνατών σημείων. Συζητήστε τον αντίκτυπο της αναγνώρισης και του εορτασμού των προσωπικών δυνατών σημείων.

3. Άσκηση θετικής αυτο-ομιλίας: Οι συμμετέχοντες κοιτάζονται σε έναν μικρό καθρέφτη και λένε ένα θετικό πράγμα για τον εαυτό τους και στη συνέχεια συζητούν τη δύναμη της θετικής αυτο-ομιλίας στη

διαμόρφωση της αυτοεικόνας.

• Κάθε συμμετέχων γράφει μια θετική αυτοεπιβεβαίωση σε μια μικρή κάρτα. Ανταλλάσσουν κάρτες με άλλους, δημιουργώντας ένα δίκτυο θετικών επιβεβαιώσεων.

• Σχηματίστε έναν κύκλο και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις θετικές επιβεβαιώσεις που έλαβαν. Συζητήστε πώς η εξωτερική επιβεβαίωση μπορεί να συμβάλει σε μια θετική εικόνα του εαυτού.

4. Στρατηγικές για θετική αυτοεικόνα (15 λεπτά): Οι συμμετέχοντες κάνουν καταιγισμό ιδεών και μοιράζονται στρατηγικές για την ανάπτυξη και τη διατήρηση μιας θετικής εικόνας του εαυτού (εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, εστίαση στα δυνατά σας σημεία, μάθηση από τα λάθη σας κ.λπ.)

• Καταγράψτε τις ιδέες σε ένα flip chart ή σε έναν πίνακα.

• Συζητήστε την αποτελεσματικότητα των διαφόρων στρατηγικών και πώς μπορούν να ενσωματωθούν στην καθημερινή ζωή.

• Συζητήστε τη σχέση μεταξύ της αυτοαντίληψης και της επίτευξης στόχων. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν

προσωπικές εμπειρίες με επιτυχημένες στρατηγικές.

5. Συμπέρασμα (5 λεπτά): Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα, τονίζοντας τη σημασία της ενδοσκόπησης για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων σταδιοδρομίας.

• Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μία θετική πρακτική που θα ενσωματώσουν στην καθημερινή τους ρουτίνα.

• Αφήστε χρόνο στους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις.

Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:

- Στυλό ή μολύβι
- Χαρτί ή σημειωματάριο
- Πίνακας και μαρκαδόροι
- Παλιά περιοδικά και είδη τέχνης

Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθηση ν:

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, είναι πολύτιμο να εξετάσετε την αξιολόγηση και τις ενέργειες παρακολούθησης για να κατανοήσετε την πρόοδο των συμμετεχόντων. Όπως:

- Δημιουργήστε μια έρευνα ή μια φόρμα ανατροφοδότησης για να συγκεντρώσετε τις σκέψεις των συμμετεχόντων σχετικά με την αποτελεσματικότητα της συνεδρίας.
- Μοιραστείτε συμπληρωματικούς πόρους, όπως άρθρα, βίντεο ή διαδικτυακά μαθήματα που μπορούν να εξερευνήσουν οι συμμετέχοντες.
- Προσφέρετε την ευκαιρία για μια κατ' ιδίαν συνεδρία παρακολούθησης, εάν έχουν περισσότερες ερωτήσεις σχετικά με την αυτοεικόνα

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Δίνοντας και λαμβάνοντας ανατροφοδότηση
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Εαυτός: Ανάπτυξη και διατήρηση θετικής εικόνας του εαυτού
Στόχος της Συνεδρίας:	Η συνεδρία δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τη σημασία της ανατροφοδότησης στην ανάπτυξη της σταδιοδρομίας, να μάθουν αποτελεσματικούς τρόπους για να δίνουν και να λαμβάνουν ανατροφοδότηση και να αναγνωρίζουν τον αντίκτυπο της επικοινωνιακής ανατροφοδότησης στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	Κατανόηση της σημασίας της ανατροφοδότησης και ικανότητα παροχής και λήψης ανατροφοδότησης.
Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	1. Εισαγωγή (10 λεπτά): Παρουσιάστε εν συντομία το θέμα και κάντε μια σύντομη δραστηριότητα που θα σπάσει τον πάγο. • Πρόταση για το σπάσιμο του πάγου - κάντε στους συμμετέχοντες μερικές ερωτήσεις σχετικές με το θέμα του εργαστηρίου, όπου πρέπει να κινηθούν στην τάξη ανάλογα με τις απαντήσεις τους: • Έλαβε ανατροφοδότηση για ένα έργο. • Παροχή θετικής ανατροφοδότησης σε συνάδελφο. • Ζήτησε ανατροφοδότηση για μια δεξιότητα. • Μοιραστείτε επικοινωνιακή ανατροφοδότηση με ένα μέλος της ομάδας. • Λάβατε ανατροφοδότηση που σας βοήθησε να βελτιωθείτε. 2. Ανατροφοδότηση - παραδείγματα (30 λεπτά): Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει έναν κατάλογο με παραδείγματα (που συνδέονται παρακάτω) κακής ανατροφοδότησης. • Το συζητούν μαζί και το μετατρέπουν σε επικοινωνιακή ανατροφοδότηση. Ερωτήσεις συζήτησης: • Έχετε λάβει ποτέ παρόμοια ανατροφοδότηση από τους προϊσταμένους ή τους συναδέλφους σας; • Κοιτάξτε τα παραδείγματα καταστροφικής ανατροφοδότησης - πώς μπορείτε να τα μετατρέψετε σε επικοινωνιακή ανατροφοδότηση; • Ποια ήταν η καλύτερη και ποια η χειρότερη ανατροφοδότηση που λάβατε ποτέ; • Πώς μπορεί η ανατροφοδότηση να επηρεάσει την εξέλιξη της σταδιοδρομίας ενός ατόμου; 3. Παιχνίδι ρόλων (10 λεπτά): Κάθε ομάδα σχεδιάζει σενάρια πραγματικής ζωής όπου έπρεπε να δώσει ή να λάβει ανατροφοδότηση. • Οι ομάδες παρέχουν τις πέντε κορυφαίες κατευθυντήριες γραμμές για την παροχή/λήψη επικοινωνιακής ανατροφοδότησης. • Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν στη δραστηριότητα του παιχνιδιού ρόλων και εξασκούνται στο να δίνουν και να λαμβάνουν ανατροφοδότηση σε ζευγάρια. 4. Συμπέρασμα και κλείσιμο (10 λεπτά): Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα, τονίζοντας τη σημασία της παροχής και λήψης επικοινωνιακής ανατροφοδότησης στον χώρο εργασίας. • Ζητήστε από τους μαθητές να προβληματιστούν σχετικά με το πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις αρχές της ανατροφοδότησης για να ενισχύσουν την επαγγελματική τους εξέλιξη. • Αφήστε χρόνο στους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις.

Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Στυλό ή μολύβι • Μεγάλο κομμάτι χαρτί • Χαρτί ή σημειωματάριο • Πίνακας και μαρκαδόροι
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, οι συμμετέχοντες μπορούν να προσδιορίσουν μια συγκεκριμένη πτυχή της καριέρας τους ή της προσωπικής τους εξέλιξης στην οποία θα εκτιμούσαν την ανατροφοδότηση. Θα πρέπει να αναζητήσουν ανατροφοδότηση από έναν συνάδελφο, φίλο ή μέντορα και να αναστοχαστούν την εμπειρία.
Έντυπο:	GIVING/RECEIVING <i>Feedback</i> "Your work is full of errors. It's like you don't even care about the details. If you can't get the basics right, I don't know how you got hired." "You can't handle change. Every time there's a new project, you're lost. Maybe this job is too challenging for you." "Your presentation was terrible. You rushed through it, and your visuals were confusing. I can't believe you didn't prepare better." "You're constantly missing deadlines. I can't rely on you for anything. Maybe this job isn't right for you." "You're always dominating discussions. Nobody wants to hear your opinions all the time. Just stay quiet for once." "Your report is a disaster. I don't even know what point you're trying to make. Did you even read the guidelines?" "There have been instances where deadlines were a bit tight due to delays in your submissions. You might want to explore ways to manage your time more effectively." GIVING/RECEIVING <i>Feedback</i> CONSTRUCTIVE +

Εαυτός: Ισορροπία μεταξύ ζωής, μάθησης και επαγγελματικών στόχων

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Εξισορρόπηση σημαντικών στόχων στη ζωή
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Εαυτός: Ισορροπία μεταξύ ζωής, μάθησης και επαγγελματικών στόχων
Στόχος της Συνεδρίας:	Αυτή η συνεδρία έχει ως στόχο να βοηθήσει τους νεαρούς μαθητές να επιτύχουν ισορροπία στους στόχους της ζωής, της μάθησης και της σταδιοδρομίας τους.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Να έχω επίγνωση των διαφόρων ρόλων που μπορεί να έχω στη ζωή. • Να γνωρίζω τις ανταμοιβές και τις ευθύνες που συνδέονται με κάθε ρόλο μου. • Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο αυτοί οι διαφορετικοί ρόλοι απαιτούν διαφορετικές ποσότητες ενέργειας, συμμετοχής και κινήτρων. • Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι διάφοροι ρόλοι της ζωής και της εργασίας μου επηρεάζουν το προτιμώμενο μέλλον ή τον τρόπο ζωής μου. • Να κατανοώ πώς οι επιλογές που κάνω μπορούν να επηρεάσουν τους άλλους και να μπορώ να διαπραγματεύομαι με τους άλλους σε σχέση με αυτές τις επιλογές. • Να μπορώ να προσδιορίζω την αξία της εργασίας, της οικογένειας και των δραστηριοτήτων αναψυχής για τον εαυτό μου. • Να είναι σε θέση να καθορίσει το είδος των εργασιακών, οικογενειακών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων που θα μπορούσαν να συμβάλουν σε μια ισορροπημένη ζωή.
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	1. Εισαγωγή (5 λεπτά): Ξεκινήστε εισάγοντας το θέμα της εξισορρόπησης των στόχων ζωής, μάθησης και καριέρας. Εξηγήστε στους μαθητές ποιες είναι οι σχετικές δεξιότητες και γιατί είναι σημαντικές. 2. Ατομική χαρτογράφηση μυαλού (20 λεπτά): Δώστε σε κάθε μαθητή το υπόδειγμα του χάρτη του νου και ζητήστε του να το συμπληρώσει με βάση τη δική του ζωή και τις δικές του εμπειρίες. 3. Ομαδική εργασία (20 λεπτά): Χωρίστε όλους τους συμμετέχοντες σε 3 ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα έναν πίνακα ή ένα flipchart και μαρκαδόρους. • Δώστε σε κάθε ομάδα το θέμα από τον χάρτη του μυαλού: a. Στόχοι ζωής b. Στόχοι μάθησης c. Στόχοι εργασίας • Συζητώντας και αναλύοντας τις επιμέρους πληροφορίες στους χάρτες μυαλού, ζητήστε από κάθε ομάδα να σχεδιάσει έναν νέο χάρτη μυαλού σε σχέση με το θέμα της στον πίνακα. • Αφού συμπεριληφθούν όλες οι σχετικές πληροφορίες στο χάρτη του μυαλού, κάντε καταιγισμό ιδεών για πιθανές βελτιώσεις που θα μπορούσαν να γίνουν σε σχέση με το θέμα τους, ώστε να βελτιωθεί η συνολική ισορροπία των τριών στόχων. • Κάθε ομάδα επιλέγει ένα άτομο για να παρουσιάσει τον χάρτη του μυαλού για το θέμα της και τον βάζει να εξηγήσει το νόημα πίσω από κάθε στοιχείο που επηρεάζει τον σχετικό στόχο και τις προτεινόμενες βελτιώσεις. 4. Συμπέρασμα (5 λεπτά): Συνοψίστε τα βασικά σημεία της δραστηριότητας και υπενθυμίστε στους εκπαιδευόμενους τη σημασία της επίτευξης ισορροπίας στους στόχους της ζωής, της μάθησης και της σταδιοδρομίας τους.

Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Λευκός πίνακας ή flip chart • Δείκτες • Φύλλα φυλλάδια με χάρτη μυαλού
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Μετά τη δραστηριότητα, είναι σημαντικό να αξιολογηθεί κατά πόσον οι εκπαιδευόμενοι έχουν επιτύχει τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Αυτό μπορεί να γίνει με: • Καθοδήγηση των συμμετεχόντων για τη δημιουργία σχεδίων δράσης ώστε να διασφαλιστεί ότι έχουν θέσει σαφείς στόχους και έχουν προσδιορίσει πρακτικά βήματα για την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη. • Συνέχεια με ατομική ανατροφοδότηση ή συζητήσεις για να αντιμετωπιστούν τυχόν απορίες ή προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσαν οι εκπαιδευόμενοι. Προσφορά πρόσθετων πόρων, καθοδήγησης ή υποστήριξης για να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες στο συνεχές ταξίδι τους προς την αξιοποίηση των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων τους.
Έντυπο:	

Προχωρημένο

Όνομα της συνεδρίας:	Πώς να διαχειρίζεστε το άγχος ενώ αντιμετωπίζετε προκλήσεις στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Εαυτός: Ισορροπία μεταξύ ζωής, μάθησης και επαγγελματικών στόχων
Στόχος της Συνεδρίας:	Ενώ εργάζεστε και σπουδάζετε ταυτόχρονα, η εξισορρόπηση της εργασίας και της ζωής μπορεί να είναι ένα δύσκολο έργο. Αυτό οδηγεί συχνά σε αυξημένο επίπεδο άγχους. Ωστόσο, αν μάθετε τη δεξιότητα των αποτελεσματικών τεχνικών διαχείρισης του άγχους, μπορείτε να επιτύχετε μια πιο υγιή ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Θα εξερευνήσουμε πρακτικές στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το άγχος.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Να έχω επίγνωση των διαφόρων ρόλων που μπορεί να έχω στη ζωή. • Να γνωρίζω τις ανταμοιβές και τις ευθύνες που συνδέονται με κάθε ρόλο μου. • Να κατανοώ πώς οι επιλογές που κάνω μπορούν να επηρεάσουν τους άλλους και να μπορώ να διαπραγματεύομαι με τους άλλους σε σχέση με αυτές τις επιλογές. • Να είναι σε θέση να αξιολογήσει την αιτία του άγχους και να βρει λύσεις για να ελαχιστοποιήσει και να περιορίσει το άγχος στο μέλλον.
Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	1. Εισαγωγή (5 λεπτά): Ξεκινήστε με την εισαγωγή του θέματος του τρόπου διαχείρισης του άγχους κατά την αντιμετώπιση των προκλήσεων της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Εξηγήστε στους εκπαιδευόμενους ποιες είναι οι σχετικές δεξιότητες και γιατί είναι σημαντικές. 2. Ατομικός προβληματισμός (10 λεπτά): Ζητήστε από κάθε άτομο να αναπολήσει μια πρόσφατη κατάσταση, κατά την οποία αντιμετώπισε άγχος. • Το άγχος μπορεί να έχει προκληθεί από έναν από τους ακόλουθους λόγους - ανισορροπία των: a. Μελέτη - Εργασία b. Εργασία - Αναψυχή c. Αναψυχή - Οικογένεια d. Σπουδές - Αναψυχή και ούτω καθεξής • Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν μια σύντομη περιγραφή του προβλήματος και να αναφέρουν τις 3 κύριες αιτίες του άγχους. 3. Ομαδική εργασία (20 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη ή το πολύ 3 άτομα σε κάθε ομάδα και ζητήστε τους να μοιραστούν τις ιστορίες τους. • Ζητήστε και από τις δύο πλευρές να προσφέρουν λύσεις για το πώς να διαχειριστούν καλύτερα την κατάσταση και για τον τρόπο επίλυσης του προβλήματος και • πιθανές βελτιώσεις στον τρόπο αντιμετώπισης του ίδιου ζητήματος στο μέλλον, ώστε να αποφευχθεί η επανάληψη του άγχους. • Μόλις τα ζευγάρια ολοκληρώσουν τη συζήτηση των εμπειριών τους και των πιθανών λύσεων, μοιράστε το επιπλέον υλικό με τις στρατηγικές διαχείρισης του άγχους. • Ζητήστε από τα ζευγάρια να εξετάσουν τις λύσεις που προσφέρθηκαν προηγουμένως και να εξετάσουν αν θα μπορούσαν να γίνουν περαιτέρω βελτιώσεις για τη διαχείριση παρόμοιου άγχους στο μέλλον. 4. Ομαδικός προβληματισμός (10 λεπτά): Ζητήστε από την ομάδα προβληματισμούς για να δείτε αν κάποιος έχει χρησιμοποιήσει αυτές τις στρατηγικές που περιλαμβάνονται στο φυλλάδιο σε άλλες εμπειρίες στη ζωή του. 5. Σύνοψη και συμπέρασμα (5 λεπτά): Συνοψίστε τα βασικά σημεία της δραστηριότητας και υπενθυμίστε στους εκπαιδευόμενους τη σημασία της επίτευξης ισορροπίας στους στόχους της ζωής, της μάθησης και της σταδιοδρομίας τους.

Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Λευκός πίνακας ή flip chart • Δείκτες • Φύλλα με ερωτήσεις προβληματισμού
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Μετά τη δραστηριότητα, είναι σημαντικό να αξιολογηθεί κατά πόσον οι εκπαιδευόμενοι έχουν επιτύχει τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Αυτό μπορεί να γίνει με: • Καθοδήγηση των συμμετεχόντων για τη δημιουργία σχεδίων δράσης ώστε να διασφαλιστεί ότι έχουν θέσει σαφείς στόχους και έχουν προσδιορίσει πρακτικά βήματα για την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη. • Συνέχεια με ατομική ανατροφοδότηση ή συζητήσεις για να αντιμετωπιστούν τυχόν απορίες ή προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσαν οι εκπαιδευόμενοι. Προσφορά πρόσθετων πόρων, καθοδήγησης ή υποστήριξης για να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες στο συνεχές ταξίδι τους προς την αξιοποίηση των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων τους.

Strategies to manage Stress when juggling between Studying and Work?

Seek Support

It is not necessary for you to manage everything on your own. Taking help and support makes it flexible while encouraging open dialogue.

Prioritise Self-Care

When it comes to managing stress, self-care is paramount. Exercise, meditation, or engaging in hobbies are a major part of prioritising self-care. Ensure to prioritise sleep, have a nutritious diet, and stay hydrated.

Learn To Say No

It's important to learn how to say no to avoid being overwhelmed and burned out. Evaluate your workload and commitments realistically and decline requests beyond your capabilities. Remember, saying no isn't selfish, it's a way to take care of yourself and preserve your well-being.

Set Clear Boundaries

Setting clear boundaries will help you create dedicated periods for family, socialising, and pursuing personal interests, reducing stress, and enhancing your overall well-being.

Establish Open Communication

Communication is an important element in working remotely. To manage stress and prevent conflicts, ensure to express your needs and concerns to your supervisors.

Practice Effective Time Management

Implement time management strategies and prioritise your work and study accordingly. To help manage stress, try engaging support from family and friends.



Εαυτός: Προσαρμογή σε διαφορετικά πλαίσια και εξάσκηση της κοινωνικής νοημοσύνης

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Προσαρμογή σε διαφορετικά πλαίσια και εξάσκηση της κοινωνικής νοημοσύνης
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Εαυτός: Προσαρμογή σε διαφορετικά πλαίσια και εξάσκηση της κοινωνικής νοημοσύνης
Στόχος της Συνεδρίας:	Στόχος της συνάντησης είναι να βοηθήσει τους νέους ενήλικες να κατανοήσουν τη σημασία της προσαρμογής σε διαφορετικά πλαίσια και της άσκησης της κοινωνικής νοημοσύνης στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή. Η συνεδρία αποσκοπεί στην επίτευξη αυτού του στόχου χρησιμοποιώντας διάφορες δραστηριότητες, όπως καταιγισμό ιδεών, μελέτες περιπτώσεων και ομαδικές συζητήσεις, για να εμπλέξει τους εκπαιδευόμενους και να τους ενθαρρύνει να σκεφτούν κριτικά σχετικά με τις προκλήσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την προσαρμογή σε διαφορετικά πλαίσια. Στο τέλος της συνεδρίας, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να κατανοήσουν καλύτερα τη σημασία της κοινωνικής νοημοσύνης και τους πρακτικούς τρόπους με τους οποίους μπορούν να την εφαρμόσουν σε διάφορες καταστάσεις.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Αναγνωρίζοντας πώς το πλαίσιο και οι προσδοκίες των άλλων μπορεί να επηρεάσουν τη συμπεριφορά μου. • Αναγνωρίζοντας ότι οι καιροί αλλαγής συχνά απαιτούν από μένα να προσαρμόσω ή να αναπτύξω τη συμπεριφορά μου. • Χρησιμοποιώ τη συναισθηματική και κοινωνική νοημοσύνη για να υποστηρίξω την εμπλοκή μου σε διάφορα πλαίσια.
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	1. Εισαγωγή (5 λεπτά): Ξεκινήστε με την εισαγωγή του θέματος της προσαρμογής σε διαφορετικά περιβάλλοντα και της εξάσκησης της κοινωνικής νοημοσύνης. Εξηγήστε στους μαθητές τι είναι αυτές οι δεξιότητες και γιατί είναι σημαντικές. 2. Δραστηριότητα καταιγισμού ιδεών (10 λεπτά): Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων. Δώστε σε κάθε ομάδα έναν πίνακα ή ένα φύλλο flipchart και μαρκαδόρους. • Ζητήστε τους να κάνουν καταιγισμό ιδεών σε όσο το δυνατόν περισσότερα διαφορετικά πλαίσια όπου θα έπρεπε να προσαρμόσουν τη συμπεριφορά, το στυλ επικοινωνίας και την προσέγγισή τους. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να απαριθμήσουν χώρους εργασίας, κοινωνικές καταστάσεις, οικογενειακές συγκεντρώσεις ή πολιτιστικές εκδηλώσεις. • Μετά από 10 λεπτά, ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί τον κατάλογό της με την τάξη.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων ν:	3. Συζήτηση (10 λεπτά): Διευκολύνετε μια συζήτηση γύρω από τα πλαίσια που έχουν καταγράψει οι μαθητές. Θέστε ερωτήσεις όπως: “Τι είναι αυτά που λένε;”: • Ποιες είναι κάποιες προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσετε κατά την προσαρμογή σας σε αυτά τα πλαίσια; • Ποιες δεξιότητες μπορεί να χρειαστεί να αναπτύξετε για να είστε επιτυχημένοι σε αυτές τις καταστάσεις; 4. Δραστηριότητα μελέτης περίπτωσης (20 λεπτά): Δώστε σε κάθε εκπαιδευόμενο ένα φυλλάδιο με μια μελέτη περίπτωσης που περιγράφει ένα σενάριο όπου κάποιος πρέπει να προσαρμόσει τη συμπεριφορά του σε ένα διαφορετικό πλαίσιο. Για παράδειγμα, η μελέτη περίπτωσης θα μπορούσε να αφορά ένα άτομο που μόλις ξεκίνησε μια νέα δουλειά και πρέπει να προσαρμοστεί σε μια νέα εργασιακή κουλτούρα. Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να διαβάσουν τη μελέτη περίπτωσης και να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις: • Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζει το άτομο της μελέτης περίπτωσης; • Ποιες δεξιότητες πρέπει να αναπτύξει το άτομο για να είναι επιτυχημένο σε αυτή την κατάσταση; • Πώς μπορεί το άτομο να εφαρμόσει τις δεξιότητες της κοινωνικής νοημοσύνης σε αυτή την κατάσταση; 5. Ομαδική συζήτηση (15 λεπτά): Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να μοιραστούν τις απαντήσεις τους στις ερωτήσεις από τη δραστηριότητα της μελέτης περίπτωσης με την ομάδα τους. • Αφού κάθε ομάδα έχει την ευκαιρία να μοιραστεί τις απόψεις της, διευκολύνετε μια συζήτηση στην τάξη γύρω από τις διαφορετικές απαντήσεις. 6. Συμπέρασμα (5 λεπτά): Συνοψίστε τα βασικά σημεία της δραστηριότητας και υπενθυμίστε στους εκπαιδευόμενους τη σημασία της προσαρμογής σε διαφορετικά πλαίσια και της εξάσκησης της κοινωνικής νοημοσύνης στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Λευκός πίνακας • Δείκτες • Έντυπα • Στυλό
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Μπορεί να ζητηθεί από τους εκπαιδευόμενους να προβληματιστούν σχετικά με τις προσωπικές τους αξίες, τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες τους και να εντοπίσουν τομείς για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Μπορούν να γράψουν ένα σύντομο κείμενο προβληματισμού ή να κάνουν μια ομαδική συζήτηση όπου θα μοιραστούν τις ιδέες τους και τα σχέδια δράσης για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Προχωρημένο

Όνομα της συνεδρίας:	Ο χάρτης της ζωής μου
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60-90 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Εαυτός: Προσαρμογή σε διαφορετικά πλαίσια και εξάσκηση της κοινωνικής νοημοσύνης
Στόχος της Συνεδρίας:	Η δραστηριότητα αυτή έχει ως στόχο να ενδυναμώσει τους εκπαιδευόμενους να αναλάβουν τον έλεγχο της ζωής και της σταδιοδρομίας τους, να δημιουργήσουν ικανοποιητικές εμπειρίες που να ευθυγραμμίζονται με τις αξίες και τα πάθη τους και να επιτύχουν προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Να έχετε επίγνωση του τρόπου με τον οποίο οι αλλαγές που σχετίζονται με την εργασία μπορούν να επηρεάσουν την ευρύτερη ζωή και μπορεί να απαιτήσουν αλλαγές στη ζωή σας. • Πάρτε ενεργά μέτρα για να διαχειριστείτε τις αλλαγές σε όλους τους τομείς της ζωής. • Πάρτε την πρωτοβουλία να διαμορφώσετε αλλαγές στη ζωή, τις σχέσεις και την εργασία σας. • Προσδιορίστε τις ιδιότητες και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την προσαρμογή σε διαφορετικά περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένης της ευελιξίας, του ανοιχτού πνεύματος, της πολιτισμικής ευαισθησίας, της αποτελεσματικής επικοινωνίας και της αυτογνωσίας. • Αναπτύσσουν δεξιότητες στοχοθεσίας θέτοντας προσωπικούς και επαγγελματικούς στόχους με βάση όσα έμαθαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	1. Εισαγωγή (5 λεπτά): Ο συντονιστής θα πρέπει να ξεκινήσει συζητώντας τη σημασία της αυτογνωσίας και της ικανότητας προσαρμογής σε διαφορετικά πλαίσια και αλλαγές στη ζωή. 2. Δραστηριότητα καταιγισμού ιδεών (20 λεπτά): Ο συντονιστής θα πρέπει να ζητήσει από κάθε συμμετέχοντα να πάρει ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και να σχεδιάσει ένα χρονοδιάγραμμα της ζωής του από τη γέννησή του μέχρι σήμερα. • Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα πρέπει να ζητήσει από κάθε συμμετέχοντα να προσθέσει βασικά γεγονότα και ορόσημα στο χρονοδιάγραμμά του, όπως η έναρξη του σχολείου, η μετακόμιση σε μια νέα πόλη ή η εύρεση εργασίας. • Ο συντονιστής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με το πώς κάθε ένα από αυτά τα γεγονότα έχει επηρεάσει τους ίδιους και τους στόχους της ζωής τους. Ζητήστε τους να καταγράψουν τους προβληματισμούς τους σε αυτοκόλλητες σημειώσεις και να τις τοποθετήσουν στο αντίστοιχο γεγονός στο χρονοδιάγραμμά τους. • Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα πρέπει να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τυχόν τομείς προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης και να τους καταγράψουν σε αυτοκόλλητες σημειώσεις- και να τοποθετήσουν τις σημειώσεις αυτές στο μελλοντικό τους χρονοδιάγραμμα, αναφέροντας πότε ελπίζουν να επιτύχουν αυτούς τους στόχους.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	3. Ομαδική συζήτηση (15 λεπτά): Μόλις ολοκληρωθούν τα χρονοδιαγράμματα, ο συντονιστής θα πρέπει να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τους προβληματισμούς τους με την ομάδα και να τους ενθαρρύνει να συζητήσουν πώς έχουν προσαρμοστεί σε διαφορετικά πλαίσια και αλλαγές στη ζωή τους. • Ο συντονιστής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να συζητήσουν τους στόχους τους και τον τρόπο με τον οποίο σκοπεύουν να τους επιτύχουν και να τους ζητήσει να εξετάσουν τις δεξιότητες που θα χρειαστεί να αναπτύξουν για να προσαρμοστούν σε διαφορετικά πλαίσια και να διαχειριστούν τις αλλαγές στη ζωή τους. 4. Συμπέρασμα (5 λεπτά): Ο συντονιστής θα πρέπει να ολοκληρώσει τη δραστηριότητα συνοψίζοντας τη σημασία της αυτογνωσίας, της προσαρμοστικότητας και των δεξιοτήτων καθορισμού στόχων στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη και ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να προβληματίζονται σχετικά με τους στόχους τους και να λαμβάνουν προληπτικά μέτρα για την επίτευξή τους.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Μεγάλα φύλλα χαρτιού • Μαρκάδοροι ή χρωματιστά μολύβια • Αυτοκόλλητες σημειώσεις
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθηση:	Μετά τη δραστηριότητα, είναι σημαντικό να αξιολογηθεί κατά πόσον οι εκπαιδευόμενοι έχουν επιτύχει τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω διαφόρων μορφών αξιολόγησης, όπως: • Ημερολόγια αναστοχασμού: Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να γράψουν έναν προβληματισμό σχετικά με το τι έμαθαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και πώς σκοπεύουν να εφαρμόσουν τις δεξιότητες και τις γνώσεις που απέκτησαν στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή. • Ομαδικές παρουσιάσεις: Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να παρουσιάσουν το σχέδιό τους για την προσαρμογή στο νέο πλαίσιο και την αντιμετώπιση των προκλήσεων που παρουσιάζονται στη μελέτη περίπτωσης. Ο συντονιστής μπορεί στη συνέχεια να αξιολογήσει τις παρουσιάσεις τους με βάση τη δημιουργικότητα, τη σκοπιμότητα και την πρακτικότητα του σχεδίου. • Φόρμες ανατροφοδότησης: Μοιράστε στους μαθητές έντυπα ανατροφοδότησης και ζητήστε τους να δώσουν ανατροφοδότηση σχετικά με τη δραστηριότητα. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της δραστηριότητας και να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να αναστοχαστούν σχετικά με τη δική τους μαθησιακή εμπειρία. • Επακόλουθη συζήτηση: Προγραμματίστε μια συζήτηση παρακολούθησης με τους εκπαιδευόμενους για να συζητήσετε την πρόδοό τους στην εφαρμογή των δεξιοτήτων και των γνώσεων που αποκτήθηκαν από τη δραστηριότητα. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση της μάθησης και να δώσει την ευκαιρία να αντιμετωπιστούν τυχόν προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσαν οι εκπαιδευόμενοι.

Δυνατά σημεία: Αυτογνωσία των δεξιοτήτων, των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Αναγνωρίζοντας τα δικά μου επιτεύγματα
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	45 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Δυνατά σημεία: Αυτογνωσία των δεξιοτήτων, των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων
Στόχος της Συνεδρίας:	Αυτή η ομαδική δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν και να καταγράψουν τα επιτεύγματά τους, προωθώντας μια βαθύτερη κατανόηση των δεξιοτήτων και των δυνατών σημείων τους για την αποτελεσματική διαχείριση της σταδιοδρομίας τους. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να αναλογιστούν τα επιτεύγματά τους, μικρά και μεγάλα, προωθώντας μια βαθύτερη κατανόηση των δεξιοτήτων, των δυνατών σημείων και των μοναδικών συνεισφορών που προσφέρουν.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Αναλογίζομαι τις δεξιότητες, τα δυνατά σημεία και τις εμπειρίες μου και εξετάζω πώς αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. • Αναγνώριση και καταγραφή των επιτευγμάτων μου. • Αναζήτηση ανατροφοδότησης και αξιοποίηση των γνώσεων των άλλων.
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	1. Εισαγωγή (10 λεπτά): Ο συντονιστής ξεκινά τη δραστηριότητα ζητώντας από κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί μια πρόσφατη επιτυχία ή επίτευγμα, όσο μικρό κι αν είναι. 2. Καταιγισμός ιδεών (10 λεπτά): Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να κάνουν καταιγισμό ιδεών για διάφορες κατηγορίες επιτευγμάτων, όπως επαγγελματικά επιτεύγματα, προσωπική ανάπτυξη ή συμμετοχή στην κοινότητα, και να σημειώσουν τις κατηγορίες σε ένα flipchart.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	3. Αυτοαναστοχασμός και συζήτηση (20 λεπτά): Δίνοντας σε κάθε συμμετέχοντα ένα φύλλο χαρτί, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σημειώσουν τα επιτεύγματά τους σε κάθε μία από τις κατηγορίες που προσδιορίστηκαν, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να είναι συγκεκριμένοι σχετικά με τις δεξιότητες που χρησιμοποίησαν. - Αφού περάσουν 10 λεπτά, ο συντονιστής καλεί κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί με την ομάδα ένα από τα επιτεύγματά του, ενθαρρύνοντάς τον να τονίσει τις δεξιότητες που πιστεύει ότι συνέβαλαν στην επιτυχία του. - Αφού κάθε συμμετέχων μοιραστεί την εμπειρία του, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν από μία δεξιότητα που επέδειξαν τα επιτεύγματά τους και την καταγράψει στο flipchart. - Χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις, ο συντονιστής οδηγεί την ομάδα σε συζήτηση σχετικά με τα κοινά σημεία και τις τάσεις που παρατηρήθηκαν στις δεξιότητες που εντοπίστηκαν: - Ποιες δεξιότητες ήταν καθοριστικές για τις επιτυχίες σας; - Πώς αξιοποιήσατε τις ατομικές σας δυνάμεις σε δύσκολες καταστάσεις; - Ποιες δεξιότητες είναι οι πιο κοινές μεταξύ της ομάδας και πώς μπορούν να αναπτυχθούν αυτές οι δεξιότητες από τους άλλους; 4. Συμπέρασμα (5 λεπτά): Ο συντονιστής κλείνει τη συνεδρία ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να θέσουν βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους σταδιοδρομίας με βάση τα αναγνωρισμένα επιτεύγματα και τις δεξιότητές τους με βάση τη δραστηριότητα που ολοκληρώθηκε.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	- Μαρκαδόροι, χρωματιστά στυλό - Αυτοκόλλητες σημειώσεις - Flipchart ή πίνακας
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθηση:	Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να συνεχιστεί με τη χρήση των ακόλουθων ερωτήσεων αυτοαναστοχασμού: - Ποιες συγκεκριμένες δεξιότητες ανακάλυψα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας που δεν είχα προηγουμένως αναγνωρίσει; - Πώς μπορώ να αξιοποιήσω αυτές τις νεοαποκτηθείσες δεξιότητες στις τρέχουσες ή μελλοντικές επαγγελματικές μου προσπάθειες; - Με ποιους τρόπους μπορώ να ενσωματώσω τη θετική ανατροφοδότηση και τις γνώσεις που έλαβα από τους συναδέλφους μου κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας στις τρέχουσες προσπάθειες διαχείρισης της σταδιοδρομίας μου; Επιπλέον, οι συντονιστές μπορούν να δώσουν στους συμμετέχοντες αυτό το άρθρο για να τους διδάξουν πώς να αναγνωρίζουν και να προσδιορίζουν τα δικά τους επιτεύγματα για σκοπούς διαχείρισης της σταδιοδρομίας: https://alis.alberta.ca/look-for-work/how-to-identify-your-accomplishments/

Προχωρημένο

Όνομα της συνεδρίας:	Ανακαλύπτοντας εμένα
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Δυνατά σημεία: Αυτογνωσία των δεξιοτήτων, των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων
Στόχος της Συνεδρίας:	Αυτή η διαδραστική δραστηριότητα εξερεύνησης σταδιοδρομίας αποσκοπεί στην ενίσχυση της αυτογνωσίας των συμμετεχόντων συνδυάζοντας ομαδικές ασκήσεις κατηγοριοποίησης, ατομικά τεστ ικανοτήτων και συλλογικές συζητήσεις. Η δραστηριότητα αποσκοπεί στην προώθηση της αυτογνωσίας, στην ενθάρρυνση της συνεργατικής μάθησης και στην ενδυνάμωση των συμμετεχόντων ώστε να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σταδιοδρομίας που να ευθυγραμμίζονται με τα μοναδικά τους χαρακτηριστικά.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Αναλογίζομαι τις δεξιότητες, τα δυνατά σημεία και τις εμπειρίες μου και εξετάζω πώς αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. • Αναζήτηση ανατροφοδότησης και αξιοποίηση των γνώσεων των άλλων. • Κριτική χρήση των καταλόγων ενδιαφερόντων, της ψυχομετρίας και άλλων εργαλείων που υποστηρίζουν την απόκτηση προσωπικών γνώσεων. • Να κατανοήσω πώς οι δεξιότητες, τα δυνατά σημεία και οι εμπειρίες μου μπορούν να συμβάλουν στις ομάδες και την ευρύτερη κοινωνία.
Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	Οδηγίες: Εισαγωγή (10 λεπτά): Ο συντονιστής ξεκινά τη δραστηριότητα ζητώντας από κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί ποια από τις παρακάτω λέξεις πιστεύει ότι τον περιγράφει καλύτερα: • Ρεαλιστικό • Έρευνα • Καλλιτεχνικό • Κοινωνικό • Επιχειρηματικός • Συμβατικό - Αφού όλοι οι συμμετέχοντες έχουν κατηγοριοποιηθεί, ο συντονιστής ζητά από κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί τους λόγους για τους οποίους επέλεξε τη συγκεκριμένη κατηγορία. - Αφού όλοι οι συμμετέχοντες μοιραστούν τους λόγους για τους οποίους επέλεξαν τη συγκεκριμένη κατηγορία, ο συντονιστής εξηγεί πώς λειτουργούν τα τεστ επαγγελματικής καταλληλότητας και πώς αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον εντοπισμό των δεξιοτήτων, των δυνατών σημείων και των ενδιαφερόντων ενός ατόμου, ώστε να προσδιοριστεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο πού θα μπορούσε να αποδώσει καλά σε μια καριέρα. Κουίζ σε ζευγάρια (10 λεπτά): Ο συντονιστής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ζεύγη και ζητά από κάθε συμμετέχοντα να συμπληρώσει το τεστ επαγγελματικών ικανοτήτων που συνδέεται παρακάτω. Βεβαιωθείτε ότι κάθε συμμετέχων έχει πρόσβαση σε υπολογιστή ή συσκευή.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	3. Ομαδική εργασία (25 λεπτά): Ο συντονιστής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες. Ο διαμεσολαβητής δίνει οδηγίες σε κάθε ομάδα να μοιραστεί τα αποτελέσματα του τεστ και συμμετέχει σε συζητήσεις σχετικά με τις ομοιότητες, τις διαφορές και τυχόν εκπλήξεις. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συζητήσουν πώς οι δεξιότητες, τα δυνατά σημεία και τα επιτεύγματά τους ευθυγραμμίζονται με την τρέχουσα ή την επιθυμητή επαγγελματική τους πορεία. • Ο διαμεσολαβητής παρέχει σε κάθε ομάδα flipchart και μαρκαδόρους και ζητά από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν έναν χάρτη του μυαλού τους με τις κοινές τους δεξιότητες και δυνάμεις και πώς αυτές αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. • Αφού όλες οι ομάδες ολοκληρώσουν τους χάρτες του μυαλού τους, ο συντονιστής καλεί ένα άτομο από κάθε ομάδα να μοιραστεί τις κοινές δεξιότητες μεταξύ της ομάδας και ζητά από κάθε ομάδα να εξηγήσει πώς αυτές οι δεξιότητες μπορούν να αξιοποιηθούν για την περαιτέρω εξέλιξη της δικής τους σταδιοδρομίας. 4. Συμπέρασμα (10 λεπτά): Για να ολοκληρώσει τη συνεδρία, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν αν θεωρούν ότι το τεστ επαγγελματικών ικανοτήτων ήταν ακριβές και να εξηγήσουν τις σκέψεις τους.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Μαρκαδόροι, χρωματιστά στυλό • Αυτοκόλλητες σημειώσεις • Flipchart ή πίνακας • Συσκευή με πρόσβαση στο διαδίκτυο
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να συνεχιστεί με τη χρήση των ακόλουθων ερωτήσεων αυτοαναστοχασμού: • Πώς η κατηγοριοποίηση του εαυτού σας στην αρχική δραστηριότητα επηρέασε την αντίληψή σας για τις δεξιότητες και τα ενδιαφέροντά σας; • Ποιες ιδέες αποκομίσατε από τη συζήτηση των αποτελεσμάτων των τεστ επαγγελματικής καταλληλότητας με την ομάδα σας; • Κατά τη δημιουργία του χάρτη μυαλού, πώς απεικονίσατε τη διασταύρωση των κοινών σας δεξιοτήτων και δυνάμεων; Το τεστ επαγγελματικής καταλληλότητας μπορείτε να το βρείτε σαρώνοντας εδώ ή χρησιμοποιώντας αυτόν τον σύνδεσμο: https://www.truity.com/test/career-personality-profiler-test

Δυνατά σημεία: Πραγματοποίηση ενημερωμένων επιλογών σταδιοδρομίας με βάση την προηγούμενη μάθηση και τις εμπειρίες μου

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Ενημερωμένες επιλογές σταδιοδρομίας: Μάθηση από προηγούμενες εμπειρίες
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Δυνατά σημεία: Πραγματοποίηση ενημερωμένων επιλογών σταδιοδρομίας με βάση την προηγούμενη μάθηση και τις εμπειρίες μου
Στόχος της Συνεδρίας:	Στόχος της συνεδρίας είναι να καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες μέσα από μια διαδικασία αυτοαναστοχασμού και συνειδητοποίησης των θετικών και αρνητικών εμπειριών. Η συνεδρία θα ενδυναμώσει τους συμμετέχοντες, ώστε να μπορούν να λαμβάνουν καλύτερες αποφάσεις για τη σταδιοδρομία τους με βάση τις προηγούμενες εμπειρίες τους.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	Βαθύτερη κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν τις επιλογές σταδιοδρομίας και γνώση των διαφόρων διαδρομών μέσω της μάθησης και των διαφορών τους.
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	Εισαγωγή (5 λεπτά): Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και παρουσιάστε το θέμα της λήψης αποφάσεων για τη σταδιοδρομία με βάση προηγούμενες εμπειρίες. - Διευκρινίστε ότι η συνεδρία θα περιστραφεί γύρω από τον προβληματισμό σχετικά με την προηγούμενη εμπειρία και τη δημιουργία ενός φύλλου εργασίας για την απόφαση σταδιοδρομίας που θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. - Τονίστε τη σημασία της ενδοσκόπησης και την αξία της ανταλλαγής των εμπειριών μας με τους άλλους. Αναστοχασμός σχετικά με προηγούμενες εμπειρίες (10 λεπτά): Ρωτήστε τους πώς οι παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την επιλογή της σταδιοδρομίας τους (όπως οι παιδικές φαντασιώσεις, η κουλτούρα, το φύλο, οι ρόλοι ζωής, ο τύπος προσωπικότητας, οι δεξιότητες και το ταλέντο, οι κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες και οι προηγούμενες εμπειρίες) - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να γράψουν σε ένα χαρτί 1 θετική και 1 αρνητική προηγούμενη εμπειρία που επηρέασε την επιλογή της σταδιοδρομίας τους. - Παρέχετε ατομικό χρόνο προβληματισμού. Μοιραστείτε και συζητήστε τις εμπειρίες σας (15 λεπτά): Σχηματίστε μικρές ομάδες των 3 έως 4 συμμετεχόντων και δώστε τους οδηγίες να εναλλάσσονται, μοιραζόμενοι τις προηγούμενες θετικές και αρνητικές εμπειρίες τους με τα μέλη της ομάδας τους. - Αφού το κάθε μέλος μοιραστεί τις απόψεις του, αφήστε χρόνο για συζήτηση στην ομάδα και ανατροφοδότηση αν υπάρχουν παρόμοιες εμπειρίες.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	4. Φύλλο εργασίας για την απόφαση σταδιοδρομίας (15 λεπτά): Μοιράστε σε κάθε συμμετέχοντα το φύλλο εργασίας για την απόφαση σταδιοδρομίας, το οποίο περιέχει ερωτήσεις όπως: • Έχω ασκήσει στο παρελθόν παρόμοια εργασία; • Έχω νιώσει καλά κάνοντας αυτή τη δουλειά; • Ένιωσα την επιθυμία να μάθω περισσότερα γι' αυτό που έκανα; • Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν σε ένα φύλλο εργασίας τους τίτλους τριών επαγγελμάτων που εξετάζουν. • Αν το επάγγελμα ταιριάζει με μια απάντηση στην ερώτηση, δώστε τους οδηγίες να σημειώσουν ένα x στο αντίστοιχο πλαίσιο 5. Ανασκόπηση και συζήτηση της απόφασης για τη σταδιοδρομία μας (10 λεπτά): Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τη διαδικασία σκέψης τους και ποιο επάγγελμα αναδείχθηκε ως το πιο ευνοϊκό. • Ενισχύστε και κάντε συγκρίσεις για να εντοπίσετε κοινές ιδέες μεταξύ των συμμετεχόντων. 6. Συμπέρασμα (5 λεπτά): Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα, τονίζοντας τη σημασία της ενδοσκόπησης για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων σταδιοδρομίας. Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για την ενεργό συμμετοχή και τη συμβολή τους.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Λευκός πίνακας ή flip chart • Δείκτες • Φύλλο εργασίας για την απόφαση σταδιοδρομίας (δεν παρέχεται)
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, είναι πολύτιμο να εξετάσετε την αξιολόγηση και τις ενέργειες παρακολούθησης για να κατανοήσετε την πρόοδο των συμμετεχόντων. Όπως: • Δημιουργήστε μια έρευνα ή μια φόρμα ανατροφοδότησης για να συγκεντρώσετε τις σκέψεις των συμμετεχόντων σχετικά με την αποτελεσματικότητα της συνεδρίας. • Μοιραστείτε συμπληρωματικούς πόρους, όπως άρθρα, βίντεο ή διαδικτυακά μαθήματα που μπορούν να εξερευνήσουν οι συμμετέχοντες. • Προσφέρετε την ευκαιρία να έχουν μια κατ' ιδίαν συνάντηση παρακολούθησης, εάν έχουν κάποιες περισσότερες ερωτήσεις σχετικά με την απόφαση για καριέρα.

Προχωρημένο

Όνομα της συνεδρίας:	Ανίχνευση μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Δυνατά σημεία: Πραγματοποίηση ενημερωμένων επιλογών σταδιοδρομίας με βάση την προηγούμενη μάθηση και τις εμπειρίες μου
Στόχος της Συνεδρίας:	Η συνάντηση δίνει στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να κατανοήσουν καλύτερα τις διαφορετικές διαδρομές σταδιοδρομίας και τη σημασία των μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Να γνωρίζουν τις επιλογές σπουδών και τις επιπτώσεις των επιλογών τους • Γνωρίζοντας τις διάφορες διαδρομές μέσω της μάθησης και πώς αυτές διαφέρουν • Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι δεξιότητες μπορούν να μεταφερθούν. • Κατανόηση της σχέσης μεταξύ των εκπαιδευτικών επιπέδων και των επιλογών μάθησης ή εργασίας που μου είναι ανοικτές. • Κατανόηση των δραστηριοτήτων συνεχούς μάθησης • Επίδειξη συμπεριφορών και στάσεων που συμβάλλουν στην επίτευξη προσωπικών και επαγγελματικών στόχων
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	1. Εισαγωγή (5 λεπτά): Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και εξηγήστε εν συντομία τον στόχο της συνεδρίας. 2. Ομαδική συζήτηση (15 λεπτά): Σχηματίστε μια μικρή ομάδα 3 έως 4 συμμετεχόντων και δώστε τους οδηγίες να διερευνήσουν τις διαφορετικές διαδρομές που έχει ακολουθήσει ο καθένας από αυτούς στην επαγγελματική του πορεία. • Καθοδηγήστε τους να κρατήσουν σημειώσεις σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο απέκτησαν την εμπειρία τους (πτυχία, επαγγελματική κατάρτιση, διαδικτυακά μαθήματα κ.λπ.) • Αφήστε χρόνο στους συμμετέχοντες να συζητήσουν μεταξύ τους για τις διαφορετικές πορείες σταδιοδρομίας. 3. Αναγνώριση μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων (10 λεπτά): Εξηγήστε εν συντομία τι είναι οι μεταβιβάσιμες δεξιότητες. • Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τη διαφορά μεταξύ των “σκληρών δεξιοτήτων” και των “μαλακών δεξιοτήτων” και να καταρτίσουν έναν κατάλογο μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων. • Συζητήστε πώς οι μεταβιβάσιμες δεξιότητες έχουν αντίκτυπο στην πορεία σταδιοδρομίας.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	4. Ανάπτυξη μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων (15 λεπτά): Εξηγήστε εν συντομία σε τι επικεντρώνεται η επαγγελματική ανάπτυξη (συνεχής κατάρτιση και εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και γνώσεων). - Αφήστε τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν μια ομάδα 4 ατόμων και αποφασίστε ποιες μεταβιβάσιμες δεξιότητες θέλουν να αναπτύξουν (επικοινωνία, λήψη αποφάσεων, συναισθηματική νοημοσύνη, δημιουργικότητα κ.λπ.). - Καθοδηγήστε τους να καταρτίσουν έναν κατάλογο δραστηριοτήτων που θα τους βοηθήσουν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους και τελικά να διευρύνουν τις επιλογές σταδιοδρομίας τους. 5. Ανασκόπηση και συζήτηση των δραστηριοτήτων σταδιοδρομίας (10 λεπτά): Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τη διαδικασία σκέψης τους και τον κατάλογο των δραστηριοτήτων τους. - Κάντε συγκρίσεις μεταξύ των γνώσεων των συμμετεχόντων. 6. Συμπέρασμα (5 λεπτά): Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα, τονίζοντας τη σημασία της τεκμηριωμένης επιλογής σταδιοδρομίας και της συνέχειας στην ανάπτυξη μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων. Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για την ενεργό συμμετοχή και τη συμβολή τους.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	- Στυλό ή μολύβι - Χαρτί ή σημειωματάριο - Πίνακας και μαρκαδόροι
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησή:	Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, είναι πολύτιμο να εξετάσετε την αξιολόγηση και τις ενέργειες παρακολούθησης για να κατανοήσετε την πρόοδο των συμμετεχόντων. Όπως: - Δημιουργήστε μια έρευνα ή μια φόρμα ανατροφοδότησης για να συγκεντρώσετε τις σκέψεις των συμμετεχόντων σχετικά με την αποτελεσματικότητα της συνεδρίας. - Μοιραστείτε συμπληρωματικούς πόρους, όπως άρθρα, βίντεο ή διαδικτυακά μαθήματα που μπορούν να εξερευνήσουν οι συμμετέχοντες. - Προσφέρετε την ευκαιρία να έχουν μια κατ' ιδίαν συνάντηση παρακολούθησης, αν έχουν περισσότερες ερωτήσεις σχετικά με την αυτοεικόνα.

Δυνατά σημεία: Διατήρηση της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας μπροστά στα εμπόδια

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Διατήρηση της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας κατά τη σύσταση μιας νέας εταιρείας
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	45 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Δυνατά σημεία: Διατήρηση της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας μπροστά στα εμπόδια
Στόχος της Συνεδρίας:	Αυτή η συνεδρία έχει ως στόχο να βοηθήσει τους νεαρούς μαθητές να αγκαλιάσουν την εσωτερική τους δύναμη, να αλλάξουν προοπτικές: οι προκλήσεις ως ευκαιρίες, να καλλιεργήσουν τη συναισθηματική ευημερία και να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό δίκτυο.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Να μπορείτε να αξιοποιείτε στο έπακρο τις ευκαιρίες και τις προκλήσεις. • Να είστε πρόθυμοι να προωθήσετε ή να συμμετάσχετε στην αλλαγή. • Να είμαι σε θέση να συμμετέχω σε έναν έκτακτο σχεδιασμό καριέρας και να προχωρήσω πέρα από το υπάρχον σχέδιό μου. • Να μπορώ να εκφράζω τα συναισθήματά μου και να ζητώ βοήθεια και υποστήριξη.
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	1. Εισαγωγή (5 λεπτά): Ξεκινήστε με την εισαγωγή του θέματος για το πώς είναι σημαντικό να διατηρούμε αυτοπεποίθηση σε δύσκολες καταστάσεις αναγνωρίζοντας τις δυνάμεις μας, βλέποντας τις προκλήσεις ως ευκαιρίες και καλλιεργώντας ισχυρή συναισθηματική ευημερία, ενώ περιβάλλεται από ένα υποστηρικτικό δίκτυο. Εξηγήστε στους εκπαιδευόμενους ποιες είναι οι σχετικές δεξιότητες και γιατί είναι σημαντικές.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων ν:	2. Ομαδική εργασία και καταιγισμός ιδεών (30 λεπτά): Σχηματίστε ομάδες 3-4 ατόμων και βάλτε τις να κάνουν καταιγισμό ιδεών για μια νεοσύστατη εταιρεία και μια γενική ιδέα για το τι πρόκειται να κάνει η εταιρεία. • Με βάση την ιδέα που προέκυψε κατά τη διάρκεια του καταιγισμού ιδεών, βρείτε τους 4 σχετικούς ρόλους για την ίδρυση της νέας εταιρείας. • Μόλις η ομάδα καταλήξει στις θέσεις εργασίας, ζητήστε τους να συντάξουν ένα σύντομο ερωτηματολόγιο για να βρουν ποιο μέλος της ομάδας θα ήταν κατάλληλο για κάθε θέση εργασίας. Μερικά παραδείγματα: • Ποια προσωπικά χαρακτηριστικά θεωρείτε ως τα δυνατά και ποια ως τα αδύνατα σημεία σας; • Πώς αντιμετωπίζετε το άγχος; • Είστε εξωστρεφής άνθρωπος που απολαμβάνει την επικοινωνία με συναδέλφους και πελάτες ή προτιμάτε να εργάζεστε μακριά από τα φώτα της δημοσιότητας; κ.ο.κ. • Μόλις η ομάδα καταλήξει στα ερωτηματολόγια, χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια και βάλτε κάθε ζευγάρι να πάρει συνέντευξη από το άλλο άτομο με τις ερωτήσεις και το αντίστροφο. • Αφού ο καθένας έχει κάνει τις ερωτήσεις και έχει απαντήσει τουλάχιστον μία φορά, φέρτε την ομάδα των τεσσάρων ξανά μαζί και αφήστε τους να συζητήσουν ποιος είναι ο καταλληλότερος για τους 4 ρόλους που αποφασίστηκαν νωρίτερα. • Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας και πείτε στους συμμετέχοντες να ακούν και να είναι ανοιχτοί στις προτάσεις των άλλων μελών της ομάδας, αλλά και να εκφράζουν αποτελεσματικά τις δικές τους απόψεις και σκέψεις. Ομαδική παρουσίαση και συζήτηση (10 λεπτά): Αφήστε κάθε ομάδα να επιλέξει ένα άτομο για να παρουσιάσει την ιδέα της για μια εταιρεία και τις θέσεις εργασίας που επέλεξε και ποιοι ήταν οι καταλληλότεροι για αυτές τις θέσεις εργασίας και γιατί. 3. Ομαδικός προβληματισμός (10 λεπτά): Ζητήστε αναστοχασμούς από τους συμμετέχοντες όλων των ομάδων για να δείτε πώς αισθάνονται για τις θέσεις εργασίας που τους ανατέθηκαν και αν τις αμφισβήτησαν και αν όχι γιατί ή αν το έκαναν, αν η γνώμη τους εισακούστηκε από τους άλλους κ.ο.κ. 4. Σύνοψη και συμπέρασμα (5 λεπτά): Συνοψίστε τα βασικά σημεία της δραστηριότητας και υπενθυμίστε στους εκπαιδευόμενους τη σημασία του να γνωρίζουν τα προσωπικά τους πλεονεκτήματα, να εκφράζουν τις προτιμήσεις τους, να βλέπουν τις προκλήσεις ως ευκαιρίες και να τις αγκαλιάζουν, να βλέπουν την αξία της ομαδικής εργασίας και να λαμβάνουν υπόψη τους τις απόψεις των άλλων.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Λευκός πίνακας ή flip chart • Δείκτες
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Μετά τη δραστηριότητα, είναι σημαντικό να αξιολογηθεί κατά πόσον οι εκπαιδευόμενοι έχουν επιτύχει τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Αυτό μπορεί να γίνει με: • Καθοδήγηση των συμμετεχόντων για τη δημιουργία σχεδίων δράσης ώστε να διασφαλιστεί ότι έχουν θέσει σαφείς στόχους και έχουν προσδιορίσει πρακτικά βήματα για την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη. • Συνέχεια με ατομική ανατροφοδότηση ή συζητήσεις για να αντιμετωπιστούν τυχόν απορίες ή προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσαν οι εκπαιδευόμενοι.

Προχωρημένο

Όνομα της συνεδρίας:	Πώς να οικοδομήσετε αυτοπεποίθηση;
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Δυνατά σημεία: Διατήρηση της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας μπροστά στα εμπόδια
Στόχος της Συνεδρίας:	Αυτή η συνεδρία έχει ως στόχο να βοηθήσει τους νεαρούς μαθητές να αποκτήσουν ένα υγιές επίπεδο αυτοπεποίθησης που μπορεί να τους βοηθήσει να γίνουν πιο επιτυχημένοι στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	Οι συμμετέχοντες θα μάθουν τρόπους για να: • Να είστε πιο σίγουροι για τον εαυτό σας. • Προσαρμοστείτε στις αλλαγές όταν τις συναντάτε. • Αξιοποιήστε στο έπακρο τις ευκαιρίες και τις προκλήσεις. • Να ασχοληθώ με τον σχεδιασμό έκτακτης ανάγκης για τη σταδιοδρομία μου και να προχωρήσω πέρα από το υπάρχον σχέδιό μου.
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	1. Εισαγωγή (10 λεπτά): Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και παρουσιάστε το θέμα της διατήρησης της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας μπροστά στα εμπόδια. • Εξηγήστε τη σημασία του να γνωρίζετε τα δυνατά σας σημεία και να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας μπροστά στα εμπόδια. • Χαλαρώστε τους συμμετέχοντες με μια δραστηριότητα που θα σπάσει τον πάγο, η οποία θα μπορούσε να περιλαμβάνει την αναφορά από τον καθένα μιας στιγμής που αντιμετώπισε μια πρόκληση και πώς την αντιμετώπισε. 2. Μελέτες περιπτώσεων - ανάλυση ατομικά (10 λεπτά): Δώστε στους συμμετέχοντες τις δύο μελέτες περιπτώσεων και να τους ζητήσετε να αναλύσουν την καθεμία και να καταγράψουν τις στρατηγικές αντιμετώπισης της αλλαγής και από τις δύο μελέτες περίπτωσης. • Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τυχόν βελτιώσεις για τις ενέργειες των ατόμων της μελέτης περίπτωσης. 3. Ομαδική εργασία (10 λεπτά): Μόλις περάσουν τα 10 λεπτά, χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα μία από τις μελέτες περίπτωσης. • Αφήστε κάθε ομάδα να καταγράψει τις θετικές αντιδράσεις από την περίπτωσή της και τις αρνητικές ενέργειες και να προτείνουν βελτιώσεις για το πώς το άτομο της μελέτης περίπτωσης θα μπορούσε να είχε βελτιώσει την κατάστασή του αντιδρώντας διαφορετικά.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	4. Ομαδική παρουσίαση και συζήτηση (10 λεπτά): Αφήστε ένα άτομο από κάθε ομάδα να παρουσιάσει το αποτέλεσμα της ομαδικής συζήτησης. • Ενθαρρύνετε το άτομο να εξηγήσει γιατί οι στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν από το άτομο στη μελέτη περίπτωσης είχαν αρνητική ή θετική επίδραση στην κατάσταση και ποια επίδραση θα είχαν οι προτεινόμενες βελτιώσεις. 5. Αυτοαναστοχασμός (10 λεπτά): Μοιράστε τα φύλλα με τις πληροφορίες σχετικά με το πώς να είστε πιο σίγουροι για τον εαυτό σας και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τη δική τους εμπειρία και να εξετάσουν τις πληροφορίες στο φύλλο και πώς θα μπορούσαν να βελτιώσουν τις αντιδράσεις τους για τη διαχείριση της αλλαγής σε μελλοντικές καταστάσεις. 6. Συμπέρασμα (5 λεπτά): Συνοψίστε τα βασικά σημεία της δραστηριότητας και υπενθυμίστε στους μαθητές τη σημασία του να γνωρίζουν τις προσωπικές τους δυνάμεις, να αναλαμβάνουν την ευθύνη των πράξεών τους και να παραμένουν θετικοί για τον εαυτό τους σε αυτόν τον συνεχώς μεταβαλλόμενο κόσμο.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Λευκός πίνακας ή flip chart • Δείκτες • Φύλλα με ερωτήσεις προβληματισμού
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Μετά τη δραστηριότητα, είναι σημαντικό να αξιολογηθεί κατά πόσον οι εκπαιδευόμενοι έχουν επιτύχει τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Αυτό μπορεί να γίνει με: • Καθοδήγηση των συμμετεχόντων για τη δημιουργία σχεδίων δράσης ώστε να διασφαλιστεί ότι έχουν θέσει σαφείς στόχους και έχουν προσδιορίσει πρακτικά βήματα για την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη. • Συνέχεια με ατομική ανατροφοδότηση ή συζητήσεις για να αντιμετωπιστούν τυχόν απορίες ή προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσαν οι εκπαιδευόμενοι. Προσφορά πρόσθετων πόρων, καθοδήγησης ή υποστήριξης για να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες στο συνεχές ταξίδι τους προς την αξιοποίηση των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων τους.

Case Study

Technopol is a large tech company based in the UK, that hires over 200 people and mainly focuses on software development. Due to the current global market, they have had to analyse their financial situation and the decision was made that a quarter of their employees will have to be made redundant. Alison and Brooklyn have just gotten the news that they will lose their jobs. They have both recently entered the company and therefore have just about 2 years of work experience in the field.

Alison was shocked when she heard that some people would lose their jobs, when she first heard about it, but she was not surprised when her supervisor told her that she will be the one let go. She had told herself from when she heard about the job losses that it would not be reflection of her skills or job ethic, but due to lack of her experience if she was to lose her job. She has already started to look for alternative jobs in the area and to see if there are any courses, she could join to expand her skills further, she also asked for a reference from her supervisor after she heard about the job losses first. Alison is now also considering fulfilling her long dream of studying acupuncture training in case she might not find a suitable job in her current field.

Brooklyn had also heard about the job losses but was confident that he would not lose his job as he had been putting on extra long hours and was trying his best to get into the good books with the supervisors. He often tried to beat the deadlines and thought his ideas were better than his co-workers and often voiced his opinions about it. So, when Brooklyn's supervisor told him, that he would be let go, he was very upset with himself and the supervisor. He told the supervisor that he didn't think the decision was fair and brought out all the reasons why he would be a better candidate for the job than some of his colleagues. Unfortunately, that did not change the supervisors mind and Brooklyn was left with blaming himself for not doing good enough job and feeling like he wasn't good for anything and not knowing what to do next.



1. Stop Comparing Yourself to Others

Social comparison theory explains that making comparisons is natural. But it isn't likely to help boost your self-confidence. It may even have the opposite effect. How do you build self-confidence when you notice that you are drawing comparisons? First, remind yourself that doing so isn't helpful. Everyone is running their own race and life isn't a competition. If you're feeling envious of someone else's life, it's also helpful to remember your strengths and successes. Keep a gratitude journal to better recall the areas in life where you are blessed. This can help you focus on your own life versus focusing on the lives of others.



2. Surround Yourself with Positive People

Take a moment and think about how your friends make you feel. Do they lift you up, or do they bring you down? Are they constantly judging you, or do they accept you for who you are? The people you spend time with can influence your thoughts and attitudes about yourself, perhaps more than you realise. So, pay attention to how others make you feel. If you feel bad about yourself after hanging out with a particular person, it may be time to say goodbye. Instead, surround yourself with people who love you and want the best for you. Self-confidence and a positive attitude go hand-in-hand.



3. Be Kind to Yourself

Self-compassion involves treating yourself with kindness when you make a mistake, fail, or experience a setback. It allows you to become more emotionally flexible and helps you better navigate challenging emotions, enhancing your connection to yourself and others. So, the next time you're in a challenging situation, recognise that being imperfect or falling short at times is a part of being human. Do your best to navigate these experiences with compassion toward yourself.



4. Practice Positive Self-Talk

Negative self-talk can limit your abilities and lessen your self-confidence by convincing your subconscious that you "can't handle" something or that it is "too hard" and you "shouldn't even try." Optimistic self-talk, on the other hand, can foster self-compassion and help you overcome self-doubt and take on new challenges. The next time you begin to think that you have no business speaking up in a meeting or that you are too out of shape to work out, remind yourself that your thoughts aren't always accurate. Then find a way to turn those thoughts around into more positive self-talk.





5. Face Your Fears

Stop putting things off until you feel more self-confident—like asking someone on a date or applying for a promotion. Practice facing some of your fears that stem from a lack of self-confidence. If you're afraid you'll embarrass yourself or think that you're going to mess up, try anyway. Tell yourself it's just an experiment and see what happens. Each time you move forward, you gain more confidence in yourself.



6. Do Things You're Good At

What happens when you do things that you are good at? Your self-confidence starts to soar. Your strengths become even stronger, which improves your belief in yourself. Taking this approach also has another benefit; it can increase how satisfied you are with your life. This starts with identifying what those strengths are. Then, work to make them stronger by engaging with them regularly. If you're good at a certain sport, for instance, make it a point to train or play at least once a week. If you're good at a particular task at work, try to do that task more often. Building on your strengths can also help you build your self-confidence.



7. Know When to Say No

While doing things you're good at can give your self-confidence a boost, it's equally important to recognise situations that can cause your confidence to plummet. Saying no to activities that tend to zap your self-confidence is okay. Setting social and emotional boundaries enables you to feel safer psychologically. It can also help you feel more in control. Self-confidence is, in part, feeling like you have control over your life. Boundaries help establish this feeling of control. The next time someone suggests doing something that you know will lower your self-confidence, respectfully decline. You don't have to avoid that activity forever either. Once you learn how to be more confident, you may feel strong enough to try it again—without hurting the confidence you have in yourself.



8. Set Realistic Goals

Pursuing your goals often involves failing several times until you figure out what works. This can make you wonder if you have what it takes to succeed. It can also leave you questioning how to be more confident while still achieving your dreams. The answer lies in setting realistic goals. To set realistic goals, write down what you want to achieve. Next, ask yourself what chance you have of attaining it. (Be honest!) If the answer is slim to none, the goal may be a bit too lofty. Dial it back so it is more realistic and more achievable.

Δυνατά σημεία: Αξιοποίηση των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Αξιοποίηση των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	75 λεπτά
Διαχείριση ραριέρας Θέμα που εξετάζεται:	Δυνατά σημεία: Αξιοποίηση των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων
Στόχος της Συνεδρίας:	Αυτή η συνεδρία έχει ως στόχο να βοηθήσει τους νέους μαθητές να αναγνωρίσουν και να διατυπώσουν τις εμπειρίες και τα επιτεύγματά τους, να θέσουν προτεραιότητες στη μάθηση και τις δραστηριότητές τους και να αξιολογήσουν τα κατάλληλα μαθησιακά περιβάλλοντα για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη
Μαθησιακά αποτελέσματα:	• Αναγνωρίστε και διατυπώστε τις εμπειρίες και τα επιτεύγματά σας. • Δώστε προτεραιότητα στη μάθηση και τις δραστηριότητές σας με βάση τους στόχους και τις φιλοδοξίες τους. • Αξιολογήστε και καθορίστε τα κατάλληλα μαθησιακά περιβάλλοντα που ευθυγραμμίζονται με τις δικές σας δυνάμεις και προτιμήσεις. • Ανάπτυξη σχεδίου δράσης για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.
Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	1. Εισαγωγή (5 λεπτά): Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και παρουσιάστε το θέμα της αξιοποίησης των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων. • Εξηγήστε ότι η συνάντηση θα επικεντρωθεί στην αναγνώριση και τη διατύπωση εμπειριών, την ιεράρχηση της μάθησης και των δραστηριοτήτων, την αξιολόγηση των μαθησιακών περιβαλλόντων και την ανάπτυξη ενός σχεδίου για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. • Τονίστε τη σημασία της αυτοκριτικής και της συνεχούς ανάπτυξης για την οικοδόμηση μιας σταθερής βάσης για την επιτυχία. 2. Αναστοχασμός των επιτευγμάτων (10 λεπτά): Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν για λίγο τα επιτεύγματά τους στο παρελθόν, μικρά και μεγάλα. • Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν ακαδημαϊκά επιτεύγματα, προσωπικά ορόσημα ή προκλήσεις που έχουν ξεπεράσει. • Παρέχετε χρόνο για ατομικό αναστοχασμό και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σημειώσουν τα επιτεύγματά τους σε ένα χαρτί. 3. Μοιραστείτε και συζητήστε τα επιτεύγματα (10 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (3-4 μέλη) και ζητήστε τους να μοιραστούν εναλλάξ τα επιτεύγματά τους με τα μέλη της ομάδας τους. • Ενθαρρύνετε την ενεργό ακρόαση και δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για ανταλλαγή και γιορτή. • Αφού το κάθε μέλος μιλήσει, αφήστε χρόνο για συζήτηση στην ομάδα και ανατροφοδότηση για να αναγνωρίσετε τα δυνατά σημεία και τις θετικές ιδιότητες που επιδεικνύουν τα επιτεύγματά τους.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	4. Ιεράρχηση της μάθησης και των δραστηριοτήτων (15 λεπτά): Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στην εξέταση των στόχων και των φιλοδοξιών τους. • Ζητήστε τους να εντοπίσουν συγκεκριμένες δεξιότητες ή γνώσεις που θέλουν να αναπτύξουν περαιτέρω και τομείς που ευθυγραμμίζονται με τα πάθη και τα ενδιαφέροντά τους. • Συζητήστε τη σημασία της ιεράρχησης των δραστηριοτήτων που αξιοποιούν τα δυνατά τους σημεία και ευθυγραμμίζονται με τους μακροπρόθεσμους στόχους τους. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σημειώσουν τις προτεραιότητες και τους στόχους τους στα χαρτιά προβληματισμού τους. 5. Αξιολόγηση μαθησιακών περιβαλλόντων (10 λεπτά): Εξηγήστε τη σημασία της εύρεσης του κατάλληλου μαθησιακού περιβάλλοντος που υποστηρίζει τις ατομικές δυνάμεις και προτιμήσεις. • Συζητήστε τους διαφορετικούς τύπους μαθησιακών περιβαλλόντων, όπως οι επίσημες αίθουσες διδασκαλίας, τα διαδικτυακά μαθήματα ή οι πρακτικές εμπειρίες. • Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να προβληματιστούν σχετικά με το προτιμώμενο στυλ μάθησης και το περιβάλλον τους, εξετάζοντας τι υποστηρίζει καλύτερα την ανάπτυξη και εξέλιξή τους. 6. Σχεδιασμός δράσης (15 λεπτά): Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να επανεξετάσουν τα έγγραφα προβληματισμού τους και να εξετάσουν τα επιτεύγματά τους, τις προτεραιότητες και το προτιμώμενο μαθησιακό περιβάλλον. • Ζητήστε τους να αναπτύξουν ένα σχέδιο δράσης για την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη, το οποίο θα περιλαμβάνει συγκεκριμένα βήματα που θα λάβουν για να αξιοποιήσουν τα δυνατά τους σημεία και τα επιτεύγματά τους. • Ενθαρρύνετε τους να θέτουν στόχους SMART που είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, επιτεύξιμοι, σχετικοί και χρονικά περιορισμένοι. 7. Ανταλλαγή απόψεων και ανακεφαλαίωση (10 λεπτά): Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα σχέδια δράσης τους με όλη την ομάδα. • Διευκολύνετε μια συζήτηση γύρω από τη σημασία του συνεχούς αυτοαναστοχασμού και της ανάπτυξης για την αξιοποίηση των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων. • Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα και δώστε έμφαση στο ρόλο της αποτελεσματικής επικοινωνίας, της συνεργασίας και της αυτογνωσίας στην ανάπτυξη της σταδιοδρομίας. 8. Συμπέρασμα (5 λεπτά): Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για την ενεργό συμμετοχή και την εμπλοκή τους. • Υπενθυμίστε τους να ανατρέξουν στα σχέδια δράσης τους και να συνεχίσουν το ταξίδι της προσωπικής και επαγγελματικής τους ανάπτυξης. • Παρέχετε τυχόν πρόσθετους πόρους ή καθοδήγηση για περαιτέρω διερεύνηση, εάν είναι διαθέσιμοι.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Λευκός πίνακας ή flip chart • Δείκτες • Φύλλα με ερωτήσεις προβληματισμού
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Μετά τη δραστηριότητα, είναι σημαντικό να αξιολογηθεί κατά πόσον οι εκπαιδευόμενοι έχουν επιτύχει τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Αυτό μπορεί να γίνει με: • Επανεξέταση των σχεδίων δράσης των συμμετεχόντων για να διασφαλιστεί ότι έχουν θέσει σαφείς στόχους και έχουν προσδιορίσει πρακτικά βήματα για την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη. • Συνέχεια με ατομική ανατροφοδότηση ή συζητήσεις για να αντιμετωπιστούν τυχόν απορίες ή προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσαν οι εκπαιδευόμενοι. • Προσφορά πρόσθετων πόρων, καθοδήγησης ή υποστήριξης για να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες στο συνεχές ταξίδι τους προς την αξιοποίηση των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων τους.

Προχωρημένο

Όνομα της συνεδρίας:	Αναγνώριση και επικοινωνία επιτευγμάτων για προσωπική ανάπτυξη
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Δυνατά σημεία: Αξιοποίηση των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων
Στόχος της Συνεδρίας:	Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τη σημασία της αναγνώρισης και της αποτελεσματικής επικοινωνίας των εμπειριών και των επιτευγμάτων τους. Θα διερευνήσουν τα προηγούμενα επιτεύγματά τους, θα εντοπίσουν τα δυνατά τους σημεία και θα θέσουν προτεραιότητες σε τομείς για προσωπική ανάπτυξη. Οι συμμετέχοντες θα προβληματιστούν επίσης σχετικά με το μαθησιακό περιβάλλον που υποστηρίζει καλύτερα τις μοναδικές προτιμήσεις και τα μαθησιακά τους στυλ.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Να γνωρίζω πώς να χρησιμοποιώ και να αυξάνω τις δυνάμεις και τα επιτεύγματά μου. • Να αναγνωρίζω και να διατυπώνω τις εμπειρίες και τα επιτεύγματά μου. • Να μπορώ να βάζω προτεραιότητες και να παίρνω αποφάσεις σχετικά με το πού θα επικεντρώσω τη μάθηση, τις δραστηριότητες και την προσωπική μου ανάπτυξη. • Να μπορώ να εξετάζω αν ένα μαθησιακό περιβάλλον είναι κατάλληλο για μένα.
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	1. Εισαγωγή (5 λεπτά): Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και εξηγήστε τον στόχο της συνεδρίας. • Τονίστε τη σημασία της αναγνώρισης και της κοινοποίησης των επιτευγμάτων για την προσωπική ανάπτυξη και επιτυχία. • Συζητήστε εν συντομία τα βασικά σημεία που αναφέρονται στην εισαγωγή.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων ν:	2. Αναστοχασμός των επιτευγμάτων (15 λεπτά): Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν ένα λεπτό για να αναλογιστούν ατομικά τα προηγούμενα επιτεύγματά τους, μικρά και μεγάλα. • Ενθαρρύνετε τους να αναλογιστούν τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα, τα προσωπικά τους ορόσημα και τις προκλήσεις που έχουν ξεπεράσει. • Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν και να συζητήσουν ένα από τα επιτεύγματά τους για το οποίο είναι περήφανοι. • Διευκολύνετε μια σύντομη ομαδική συζήτηση καλώντας μερικούς συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και τι έμαθαν από αυτές. 3. Διατύπωση εμπειριών (10 λεπτά): Εξηγήστε τη σημασία της άρθρωσης των επιτευγμάτων για την απόκτηση αυτογνωσίας και αυτοπεποίθησης. • Μοιράστε το φυλλάδιο με τις ερωτήσεις αυτοαναστοχασμού και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν λίγα λεπτά για να απαντήσουν σε αυτές ατομικά. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να είναι συγκεκριμένοι και λεπτομερείς στις απαντήσεις τους, τονίζοντας τις δεξιότητες, τα δυνατά σημεία και την προσωπική ανάπτυξη που σχετίζονται με τα επιτεύγματά τους. 4. Εντοπισμός τομέων εστίασης (15 λεπτά): Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν στις βαθύτερες φιλοδοξίες και τους στόχους τους. • Ζητήστε τους να προβληματιστούν σχετικά με τις δεξιότητες ή τις γνώσεις που θέλουν να αναπτύξουν περαιτέρω και τους τομείς που ευθυγραμμίζονται με τα πάθη και τα ενδιαφέροντά τους. • Σε ζεύγη ή μικρές ομάδες, ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τους τομείς εστίασης και να συζητήσουν τους λόγους πίσω από τις επιλογές τους. • Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση για να επιτρέψετε στους συμμετέχοντες να ανταλλάξουν απόψεις και να μάθουν ο ένας από τις προοπτικές του άλλου. 5. Αξιολόγηση μαθησιακών περιβαλλόντων (10 λεπτά): Εξηγήστε τη σημασία της εύρεσης ενός μαθησιακού περιβάλλοντος που υποστηρίζει τις ατομικές προτιμήσεις και τα μαθησιακά στυλ. • Συζητήστε τους διάφορους τύπους μαθησιακών περιβαλλόντων, όπως οι παραδοσιακές αίθουσες διδασκαλίας, τα διαδικτυακά μαθήματα και οι πρακτικές εμπειρίες. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με το προτιμώμενο στυλ μάθησης και το περιβάλλον τους, εξετάζοντας τι καλλιεργεί τα δυνατά τους σημεία και βελτιστοποιεί τις δυνατότητές τους. • Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις και τις προτιμήσεις τους με την ομάδα. 6. Ανακεφαλαίωση και συμπέρασμα (5 λεπτά): Συνοψίστε τα βασικά σημεία που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίασης. • Τονίστε ότι η προσωπική ανάπτυξη είναι ένα συνεχές ταξίδι και απαιτεί την αξιοποίηση των δυνατών σημείων, τη διατύπωση των εμπειριών, την ιεράρχηση των προτεραιοτήτων μάθησης και την εξεύρεση των ιδανικών περιβαλλόντων μάθησης. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να εξερευνούν τα επιτεύγματά τους, να εστιάζουν στα δυνατά τους σημεία και να αναζητούν μαθησιακά περιβάλλοντα που ευνοούν την ανάπτυξη και την εξέλιξη.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Πίνακας ή flipchart • Δείκτες
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να δημιουργήσουν ένα σχέδιο δράσης προσωπικής ανάπτυξης με βάση τους προβληματισμούς και τις ιδέες τους από τη δραστηριότητα. Το σχέδιο αυτό θα χρησιμεύσει ως οδικός χάρτης για τη συνεχή ανάπτυξη και εξέλιξή τους.

Ορίζοντες: Έρευνα και αξιολόγηση ευκαιριών για επαγγελματική εξέλιξη

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Δημιουργώντας τη δική μου πορεία καριέρας
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Ορίζοντες: Έρευνα και αξιολόγηση ευκαιριών για επαγγελματική εξέλιξη
Στόχος της Συνεδρίας:	Στόχος της ενότητας αυτής είναι να παράσχει στους εκπαιδευόμενους σχετικές πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο έρευνας και αξιολόγησης των υφιστάμενων ευκαιριών για επαγγελματική εξέλιξη.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Κατανοώντας ότι η πορεία της καριέρας μου αντανakλά μια σειρά επιλογών. • Να μπορώ να εξετάζω και να αμφισβητώ τις φιλοδοξίες/τους στόχους μου. • Να είναι σε θέση να αξιοποιούν και να συνεργάζονται με ένα ευρύ φάσμα προτύπων. • Να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν την τεχνολογία για την υποστήριξη της διερεύνησης της σταδιοδρομίας. • Ικανότητα διερεύνησης εναλλακτικών λύσεων σε καταστάσεις λήψης αποφάσεων. • Να είμαι σε θέση να αναπτύσσω μια σειρά από δημιουργικά σενάρια για το μέλλον που προτιμώ. • Επίδειξη των δεξιοτήτων, των γνώσεων και των στάσεων που απαιτούνται για την αξιολόγηση/ εκτίμηση των ευκαιριών εργασίας και μάθησης.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:

- 1. Εισαγωγή (10 λεπτά):** Ξεκινήστε με την εισαγωγή του θέματος της σημασίας του να γνωρίζει κανείς πώς να ερευνά και να αξιολογεί την επαγγελματική του πορεία και πώς να κάνει σχετικές αλλαγές στο μέλλον για να επιτύχει θετική ισορροπία και ευημερία στη ζωή και την εργασία του.
 - Εξηγήστε στους εκπαιδευόμενους ποιες είναι οι σχετικές δεξιότητες και γιατί είναι σημαντικές.
 - Εάν η ομάδα αποτελείται από άτομα που δεν γνωρίζονται μεταξύ τους, μπορείτε να κάνετε ένα "icebreaker" και να ζητήσετε από κάθε συμμετέχοντα να συστηθεί και να αναφέρει μια επαγγελματική πορεία που τον ενδιαφέρει να ακολουθήσει και να εξηγήσει τον λόγο γι' αυτό.
- 2. Ατομική ανάλυση (20 λεπτά):** Δώστε σε κάθε μαθητή τον σύνδεσμο: <https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/how-to-research-career> ή τον κωδικό QR σε ένα άρθρο που εξηγεί πώς να κάνετε έρευνα για μια καριέρα



- Ζητήστε από όλους να καταρτίσουν ένα σχέδιο δράσης για τη δική τους καριέρα, χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες του άρθρου ως οδηγό.
 - Εάν κάποιοι από τους συμμετέχοντες δεν είναι σίγουροι για το ποια πορεία θα ήθελαν να ακολουθήσουν, καλέστε τους να επιλέξουν κάθε πιθανό τίτλο εργασίας που μπορεί να τους ενδιαφέρει.
 - Βάλτε τους συμμετέχοντες να συμπεριλάβουν όσο το δυνατόν περισσότερα σημεία από το άρθρο, για παράδειγμα, την ενότητα για την επίσκεψη σε έναν εργασιακό χώρο, ακόμη και αν δεν μπορούν να επισκεφθούν έναν πραγματικό εργασιακό χώρο, βάλτε τους να επιλέξουν μια πραγματική εταιρεία και με ποιον θα επικοινωνήσουν για να προγραμματίσουν την επίσκεψη κ.ο.κ.
 - Συμπεριλάβετε όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες σε κάθε ενότητα.
- 3. Ομαδική εργασία (20 λεπτά):** Μόλις όλοι τελειώσουν με τα σχέδια δράσης τους, χωρίστε όλους τους συμμετέχοντες σε ζεύγη και ζητήστε τους να παρουσιάσουν τα σχέδια δράσης καριέρας τους ο ένας στον άλλον.
 - Καθοδηγήστε και τους δύο να παρουσιάσουν πρώτα το δικό τους σχέδιο δράσης και στη συνέχεια να ανταλλάξουν προτάσεις για κάθε πτυχή του σχεδίου δράσης και να προτείνουν μια εναλλακτική πρόταση σταδιοδρομίας για τον άλλο συμμετέχοντα.
 - αν κάποια ζευγάρια χρειάζονται λιγότερο χρόνο για αυτή τη δραστηριότητα, μπορούν να ανακατευτούν σε νέα ζευγάρια και με αυτόν τον τρόπο, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν ακόμη περισσότερες γνώσεις από τους άλλους σχετικά με το πώς να βελτιώσουν το σχέδιο δράσης τους και να διαφοροποιήσουν την επαγγελματική τους πορεία.
 - 4. Ομαδικός προβληματισμός (10 λεπτά):** Ζητήστε από την ομάδα να προβληματιστεί σχετικά με τα αποτελέσματα της ομαδικής εργασίας και να μιλήσει για τις διάφορες οδούς που ανακαλύφθηκαν και για το αν οι συμμετέχοντες απέκτησαν νέα γνώση για την επιλεγμένη σταδιοδρομία τους.
 - 5. Συμπέρασμα (5 λεπτά):** Συνοψίστε τα βασικά σημεία της δραστηριότητας και υπενθυμίστε στους εκπαιδευόμενους τη σημασία της συνεχούς έρευνας και αξιολόγησης της επαγγελματικής τους πορείας και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να κάνουν σχετικές αλλαγές για να επιτύχουν θετική ισορροπία και ευημερία μεταξύ ζωής και εργασίας.

Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:

- Χαρτί και στυλό
- Συσκευή με internet

Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθηση:

Καλέστε τους μαθητές να εφαρμόσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απέκτησαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος για να ερευνήσουν και να αξιολογήσουν ακόμη περισσότερο την επαγγελματική τους πορεία ή να εξετάσουν άλλες δεξιότητες και ενδιαφέροντα που μπορεί να έχουν και ενδεχομένως να δημιουργήσουν ένα νέο σχέδιο δράσης σε αυτούς τους τομείς. Διαβεβαιώστε τους μαθητές να αναζητήσουν περαιτέρω καθοδήγηση από τους εκπαιδευτικούς, στο διαδίκτυο ή από σχετικούς φορείς όπως ο επαγγελματικός προσανατολισμός κ.ο.κ.

Προχωρημένο

Όνομα της συνεδρίας:	Μελέτη περίπτωσης για το πώς να αντιμετωπίσετε την επαγγελματική κόπωση!
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Ορίζοντες: Έρευνα και αξιολόγηση ευκαιριών για επαγγελματική εξέλιξη
Στόχος της Συνεδρίας:	Στόχος της ενότητας αυτής είναι να παράσχει στους εκπαιδευόμενους σχετικές πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο έρευνας και αξιολόγησης των υφιστάμενων ευκαιριών για επαγγελματική εξέλιξη.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	- Κατανόηση ότι όλες οι πορείες σταδιοδρομίας αντικατοπτρίζουν μια σειρά επιλογών. - Να είναι σε θέση να εξετάζει και να αμφισβητεί τις επαγγελματικές φιλοδοξίες/στόχους. - Να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν την τεχνολογία για την υποστήριξη της διερεύνησης της σταδιοδρομίας. - Ικανότητα διερεύνησης εναλλακτικών λύσεων σε καταστάσεις λήψης αποφάσεων. - Να είμαι σε θέση να αναπτύσσω μια σειρά από δημιουργικά σενάρια για το μέλλον που προτιμώ. - Επίδειξη των δεξιοτήτων, των γνώσεων και των στάσεων που απαιτούνται για την αξιολόγηση/εκτίμηση των ευκαιριών εργασίας και μάθησης.
Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	Εισαγωγή (10 λεπτά): Ξεκινήστε με την εισαγωγή του θέματος της έρευνας και της αξιολόγησης της επαγγελματικής πορείας και του τρόπου με τον οποίο μπορεί κανείς να κάνει τις σχετικές αλλαγές ώστε να προσδεύει συνεχώς επαγγελματικά και προσωπικά και, ως εκ τούτου, να επιτυγχάνει σταθερή επιτυχία και ολοκλήρωση στη ζωή του. - Εξηγήστε στους εκπαιδευόμενους ποιες είναι οι σχετικές δεξιότητες και γιατί είναι σημαντικές. - Εάν η ομάδα αποτελείται από άτομα που δεν γνωρίζονται μεταξύ τους, μπορείτε να κάνετε ένα "icebreaker" και να ζητήσετε από κάθε συμμετέχοντα να συστηθεί και να αναφέρει έναν τυχαίο τίτλο εργασίας και στη συνέχεια μια εναλλακτική εργασία που θα μπορούσε να ασκηθεί με τις ίδιες δεξιότητες Ομαδική εργασία (25 λεπτά): Χωρίστε όλους τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες και εφοδιάστε κάθε ομάδα με έναν πίνακα ή ένα flipchart και μαρκαδόρους. - Δώστε σε 2 ομάδες τη μελέτη περίπτωσης του Frankies και σε 2 ομάδες τη μελέτη περίπτωσης του Paul και ζητήστε τους να καταρτίσουν ένα σχέδιο δράσης για τη μελλοντική εξέλιξη της καριέρας τους για την περίπτωσή τους. - Καθοδηγήστε τις ομάδες να συμπεριλάβουν τις ακόλουθες πτυχές στα σχέδια δράσης τους: - Τι θέλει/χρειάζεται το άτομο; - Ποιες είναι οι δεξιότητες και οι ικανότητές τους; - Ποιες είναι οι πιθανές άλλες δυνατότητες σταδιοδρομίας και οι απαιτήσεις για αυτές; - Υπάρχουν άλλες πτυχές που πρέπει να ληφθούν υπόψη; Παρουσίαση ομαδικής εργασίας (10 λεπτά): Η ομάδα επιλέγει ένα άτομο να παρουσιάσει το σχέδιο δράσης της και να εξηγήσει το νόημα και τη σημασία κάθε πτυχής που επινόησε. Αναστοχασμός και συμπέρασμα (10 λεπτά): Πραγματοποιήστε ομαδικό προβληματισμό σχετικά με τις ομοιότητες και τις διαφορές που αναδείχθηκαν στα σχέδια δράσης όλων και τονίστε πώς υπάρχουν διαφορετικές επιλογές ακόμη και για την ίδια εργασία. Θα μπορούσατε επίσης να επιστήσετε την προσοχή στο γεγονός ότι όλοι μπορούμε να επιτύχουμε περισσότερα έχοντας μια ανοιχτόμυαλη προσέγγιση στις περισσότερες πτυχές της ζωής μας, συμπεριλαμβανομένης της επαγγελματικής εξέλιξης.

Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Λευκός πίνακας ή flip chart • Δείκτες • Έντυπο με μελέτη περίπτωσης
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθηση:	Καλέστε τους συμμετέχοντες να αξιολογούν συνεχώς την κατάστασή τους στην πορεία της καριέρας τους, ώστε να αξιοποιήσουν στο έπακρο την κατάστασή τους και να οδηγηθούν σε μια ικανοποιητική προσωπική και επαγγελματική ζωή.
Έντυπο:	Case study: How to Tackle Career Fatigue! Frankie has worked as a Social Media Manager for a large pharmacy chain in Ireland for the last 10 years. She is responsible for creating and maintaining an organisation's social media presence for its brand and the products they sell. She manages the daily operations of the social media departments, such as creating content and images for social media posts and engaging with online followers. She is also in charge of examining social media analytics and developing strategies for improving online customer engagement. Even though Frankie never went to university she managed to climb the career ladder and was always very proud of how far she had come. She always loved her job and put in long hours as she often had to have online meetings with partners from America or China. Recently she has started to notice that her motivation towards her job is dwindling, and she is not fully happy with her professional performance either. Could you help Frankie with creating an action plan to get her career back on track again?   Case study: How to Tackle Career Fatigue! Paul is working as a graphic designer in a small advertising company in Dublin. He works with the rest of the creative team to develop advertising materials for their clients. They use Adobe software to design deliverables such as logos, brochures, print and digital advertisements, magazines, and e-books. Paul has a deep passion for design and is always looking for the latest graphic design trends and techniques. Paul has always been proud of his work but has started to feel like he is not appreciated enough, and a lot of his ideas are overlooked by the employer and the clients. He got his master's degree in art 5 years ago and is now considering going back to college. But with responsibilities like the rent and the car payments he is unsure what to do next. Could you help Paul with creating an action plan to get his motivation back and feel appreciated in his current job or to look for other options?

Ορίζοντες: Καθορισμός στόχων και λήψη αποφάσεων στον προγραμματισμό σταδιοδρομίας

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Ευθυγράμμιση των επαγγελματικών φιλοδοξιών με τις προσωπικές και εργασιακές αξίες
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Ορίζοντες: Καθορισμός στόχων και λήψη αποφάσεων στο σχεδιασμό σταδιοδρομίας
Στόχος της Συνεδρίας:	Αυτή η συνεδρία έχει ως στόχο να προωθήσει τον αυτοστοχασμό και να ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να κάνουν σκόπιμες επιλογές στην πορεία της σταδιοδρομίας τους με βάση τις βασικές τους αξίες.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Να αναπτύξουν βαθύτερη κατανόηση των προσωπικών και εργασιακών τους αξιών • Να ευθυγραμμίσουν τις προσωπικές και εργασιακές τους αξίες και τις τρέχουσες επαγγελματικές τους φιλοδοξίες • Να αποκτήσουν την ικανότητα να λαμβάνουν πιο τεκμηριωμένες αποφάσεις για τη σταδιοδρομία τους, εξετάζοντας τη σύνδεση μεταξύ των αξιών και των φιλοδοξιών τους.
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	1. Εισαγωγή και προθέρμανση (5 λεπτά): Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και υπενθυμίστε τη σημασία της ευθυγράμμισης των επαγγελματικών φιλοδοξιών με τις προσωπικές και εργασιακές αξίες για μια ικανοποιητική σταδιοδρομία. • Πραγματοποιήστε μια σύντομη δραστηριότητα προθέρμανσης για να δεσμεύσετε τους συμμετέχοντες και να τους ενθαρρύνετε να σκεφτούν τις δικές τους επαγγελματικές φιλοδοξίες. 2. Διερεύνηση των αξιών (25 λεπτά): Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να καταγράψουν τις τρεις κορυφαίες προσωπικές τους αξίες (π.χ. ειλικρίνεια, οικογένεια, προσωπική ανάπτυξη). • Δώστε ένα φυλλάδιο με έναν κατάλογο κοινών αξιών για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν τις αξίες τους. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να καταγράψουν τις τρεις κορυφαίες αξίες τους που σχετίζονται με την εργασία (π.χ. συνεργασία, καινοτομία, ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής). Δώστε έμφαση στο πώς αυτές οι αξίες σχετίζονται ειδικά με την επαγγελματική τους ζωή. • Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε μικρές ομάδες και θα μοιραστούν τις προσωπικές και εργασιακές τους αξίες και θα συζητήσουν τυχόν κοινά σημεία ή διαφορές.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	3. Ευθυγράμμιση αξιών-καριέρας (15 λεπτά): Οι συμμετέχοντες προβληματίζονται ατομικά για το πώς οι προσωπικές και εργασιακές τους αξίες ευθυγραμμίζονται με τις τρέχουσες επαγγελματικές τους φιλοδοξίες και σημειώνουν τυχόν πιθανές συγκρούσεις. • Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες δημιουργούν ένα διάγραμμα αξιών- καριέρας - δημιουργούν ένα διάγραμμα ή διάγραμμα με ένα flipchart, το οποίο απεικονίζει την ευθυγράμμιση μεταξύ των αξιών και των επαγγελματικών τους φιλοδοξιών. 4. Ανταλλαγή απόψεων και προβληματισμός (10 λεπτά): Εάν οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα, μπορούν να μοιραστούν τα διαγράμματα ή τα διαγράμματά τους με την ομάδα και να συζητήσουν τις ιδέες και τις διαπιστώσεις τους. • Καταλήξτε συνοπτικά στο πώς η ευθυγράμμιση των αξιών με τις επαγγελματικές φιλοδοξίες μπορεί να συμβάλει σε μια πιο ικανοποιητική και προσανατολισμένη στον σκοπό επαγγελματική ζωή. 5. Ερωτήσεις και απαντήσεις και κλείσιμο (5 λεπτά): Αντιμετωπίστε τυχόν εναπομείνουσες ερωτήσεις ή ανησυχίες των συμμετεχόντων. • Εκφράστε την εκτίμησή σας για την ενεργό συμμετοχή τους και τη δέσμευσή τους στην ανάπτυξη της σταδιοδρομίας τους. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επανεξετάζουν τακτικά τις αξίες και τις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες, ιδίως όταν εξετάζουν το ενδεχόμενο αλλαγής θέσης εργασίας ή επαγγελματικής εξέλιξης.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Flip chart ή πίνακας • Δείκτες • Φύλλο με κατάλογο κοινών αξιών • Αυτοκόλλητες σημειώσεις ή κάρτες ευρετηρίου
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθηση:	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν επαγγελματίες στους κλάδους που επιθυμούν, οι οποίοι ευθυγραμμίζονται με τις αξίες τους. Μπορούν να προσεγγίσουν αυτά τα άτομα για ενημερωτικές συνεντεύξεις ή ευκαιρίες δικτύωσης, με στόχο να αποκτήσουν πληροφορίες για το πώς οι επαγγελματίες στον τομέα που έχουν επιλέξει ενσωματώνουν τις αξίες τους στην εργασία τους.

What are VALUES?



DEFINITION



Values are the principals or ideals we hold as important, good, desirable or worthwhile. They are our most fundamental beliefs that are closely linked to our identity and they guide or motivate our attitudes and behaviours. Values are usually stated as a word or short phrase and are usually positive.

EXAMPLES



integrity	adventure	knowledge	responsibility
respect	compassion	courage	wealth
conformity	diversity	duty	work ethic
education	environment	religion	self-discipline
fairness	family	freedom	tradition
friendship	generosity	humanity	tolerance
independence	individuality	honesty	teamwork
justice	kindness	leadership	talent
collaboration	love	loyalty	strength
innovation	ambition	possession	personal growth
peace	power	respect	work-life balance



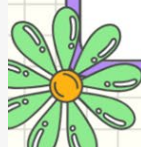
PERSONAL VALUES

VS.

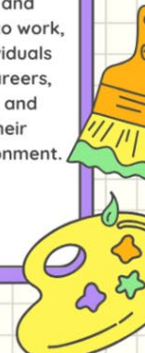
WORK VALUES



Personal values are those that shape and influence our own lives. These can vary from person to person and they might sometimes challenge the dominant cultural or societal values or attitudes. Our unique perspective and personal context (e.g. age, gender, life experiences) form these. They might also shift or change throughout our lives due to different circumstances.



Work values are the principles and beliefs that individuals consider important in the context of their professional lives and careers. These values guide attitudes and behaviors related to work, shaping how individuals approach their careers, make decisions, and interact with their professional environment.



Προχωρημένο

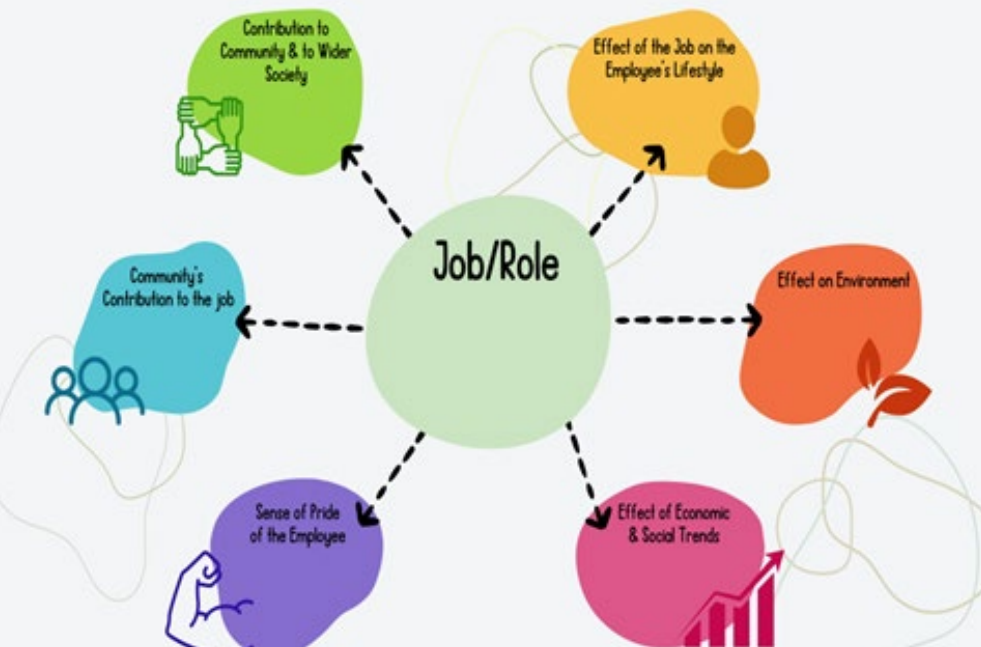
Όνομα της συνεδρίας:	Εξερεύνηση καριέρας με το LinkedIn
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Ορίζοντες: Καθορισμός στόχων και λήψη αποφάσεων στο σχεδιασμό σταδιοδρομίας
Στόχος της Συνεδρίας:	Στόχος της ενότητας αυτής είναι να δώσει στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να αξιοποιήσουν την τεχνολογία για την αποτελεσματική διερεύνηση της σταδιοδρομίας, χρησιμοποιώντας διαδικτυακά εργαλεία και πλατφόρμες.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Επίδειξη επάρκειας στην αξιοποίηση των πλατφορμών επαγγελματικής δικτύωσης, συγκεκριμένα του LinkedIn. • Ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας για εικονική δικτύωση. • Εφαρμόστε στρατηγικές τεχνικές ενημερωτικών συνεντεύξεων εντοπίζοντας και προσεγγίζοντας επαγγελματίες για εικονικές ενημερωτικές συνεντεύξεις. • Προσδιορισμός στρατηγικών για συνεχή εξερεύνηση σταδιοδρομίας με τη χρήση τεχνολογίας.
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	1. Εισαγωγή και καταιγισμός ιδεών (10 λεπτά): Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και παρουσιάστε το θέμα της χρήσης της τεχνολογίας για την υποστήριξη της διερεύνησης της σταδιοδρομίας. • Εξηγήστε τη σημασία της δικτύωσης και των ενημερωτικών συνεντεύξεων στην εξερεύνηση σταδιοδρομίας. • Δώστε έμφαση στον τρόπο με τον οποίο η τεχνολογία μπορεί να διευκολύνει την εικονική δικτύωση και να συνδέσει τους συμμετέχοντες με επαγγελματίες του κλάδου που επιθυμούν. • Κάντε έναν σύντομο καταιγισμό ιδεών σχετικά με δημοφιλείς πλατφόρμες επαγγελματικής δικτύωσης - δείτε αν οι συμμετέχοντες έχουν προηγούμενη εμπειρία. 2. Δημιουργία/αναθεώρηση του προφίλ σας στο LinkedIn (20 λεπτά): Παρουσίαση δημοφιλών πλατφορμών δικτύωσης όπως το LinkedIn και ανταλλαγή συμβουλών για τη δημιουργία ενός επαγγελματικού και ελκυστικού προφίλ LinkedIn. • Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στη δημιουργία ή την ενημέρωση του προφίλ τους στο LinkedIn. Παρουσιάστε πώς να αναζητούν επαγγελματίες στον κλάδο που επιθυμούν και να συνδέονται μαζί τους. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ακολουθούν εταιρείες, να συμμετέχουν σε σχετικές ομάδες και να συμμετέχουν σε συζητήσεις. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να στέλνουν αιτήματα σύνδεσης μεταξύ τους, προωθώντας μια μίνι συνεδρία διαδικτυακής δικτύωσης. 3. Αίτηση για ενημερωτικές συνεντεύξεις (25 λεπτά): Συζητήστε τη δομή ενός καλοσχεδιασμένου αιτήματος για ενημερωτική συνέντευξη. 4. Παρέχετε ένα υπόδειγμα και καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στην εξατομίκευση του με βάση τους στόχους τους. Τονίστε τη σημασία της σαφήνειας και του επαγγελματισμού στην επικοινωνία. • Συζητήστε την εθιμοτυπία της σύνδεσης με επαγγελματίες και της αίτησης για ενημερωτικές συνεντεύξεις. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να βελτιώνουν το προφίλ τους, να συνδέονται με επαγγελματίες και να ξεκινούν ενημερωτικές συνεντεύξεις.

Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Υπολογιστές ή tablets για τους συμμετέχοντες • Προβολέας και οθόνη • Στυλό ή μολύβια
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες μπορούν να σχηματίσουν ζευγάρια και να εξασκηθούν στην αποστολή εικονικών αιτημάτων για ενημερωτικές συνεντεύξεις μεταξύ τους.

Ορίζοντες: Αλληλεπίδραση μεταξύ ζωής, εργασίας, κοινότητας και κοινωνίας

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Κοινωνική αλληλεπίδραση
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Ορίζοντες: Αλληλεπίδραση μεταξύ ζωής, εργασίας, κοινότητας και κοινωνίας
Στόχος της Συνεδρίας:	Αυτή η ενότητα έχει ως στόχο να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν την έννοια της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Μάθηση για την κοινωνική αλληλεπίδραση και τους τρόπους με τους οποίους επηρεάζει τη ζωή όλων, συμπεριλαμβανομένης της καριέρας τους. • Να έχει επίγνωση των θετικών και αρνητικών πτυχών των διαφορετικών επαγγελματικών διαδρομών για την προσωπική του ζωή και για την κοινότητα και την ευρύτερη κοινωνία.
Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	1. Εισαγωγή (10 λεπτά): Ξεκινήστε εισάγοντας το θέμα της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και γιατί είναι απαραίτητη. Εξηγήστε στους μαθητές ποιες είναι οι σχετικές δεξιότητες και γιατί είναι σημαντικές. Ως icebreaker ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να φέρει ένα παράδειγμα από την καθημερινή του ζωή όπου έχει χρησιμοποιήσει κάποια δεξιότητα κοινωνικής αλληλεπίδρασης. 2. Ατομική ανάλυση (10 λεπτά): Δώστε σε κάθε μαθητή το φύλλο με τις πληροφορίες σχετικά με την κοινωνική αλληλεπίδραση και ζητήστε του να αναλογιστεί ποιες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις θα μπορούσε να έχει η καριέρα που έχει επιλέξει στο φύλλο του χάρτη σκέψης. 3. Ομαδική εργασία (20 λεπτά): Χωρίστε όλους τους συμμετέχοντες σε 3 ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα έναν πίνακα ή ένα flipchart και μαρκαδόρους. • Δώστε σε κάθε ομάδα έναν διαφορετικό τίτλο εργασίας, για παράδειγμα: a. Δάσκαλος b. Βοηθός καταστήματος c. Οδηγός φορτηγού • Ζητήστε από τους συμμετέχοντες σε κάθε ομάδα να χρησιμοποιήσουν τις επικεφαλίδες του φύλλου χάρτη σκέψης, να συμπληρώσουν τις σχετικές πληροφορίες και να σχεδιάσουν έναν νέο χάρτη σκέψης σε σχέση με τον τίτλο εργασίας της ομάδας τους στον πίνακα. • Κάθε ομάδα επιλέγει ένα άτομο για να παρουσιάσει τον χάρτη του μυαλού σχετικά με τον τίτλο εργασίας του και να εξηγήσει το νόημα πίσω από κάθε ένα από τα στοιχεία που έχουν καταγραφεί.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	4. Ομαδικός αναστοχασμός (10 λεπτά): αναστοχαστείτε σχετικά με τις πληροφορίες που παρουσιάστηκαν από τις διάφορες ομάδες και πώς οι διάφοροι ρόλοι επηρεάζουν την κοινότητα και την ευρύτερη κοινότητα και επηρεάζονται από αυτήν κ.ο.κ. 5. Συμπέρασμα (5 λεπτά): Συνοψίστε τα βασικά σημεία της δραστηριότητας και υπενθυμίστε στους μαθητές τη σημασία των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων με τους φίλους και την οικογένειά μας, καθώς και με άλλα άτομα της κοινότητάς μας και της ευρύτερης κοινωνίας.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Λευκός πίνακας ή flip chart • Δείκτες • Φύλλα με ερωτήσεις προβληματισμού
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Μετά τη δραστηριότητα, είναι σημαντικό να αξιολογηθεί κατά πόσον οι εκπαιδευόμενοι έχουν επιτύχει τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Αυτό μπορεί να γίνει με: • Καθοδήγηση των συμμετεχόντων να αυτο-αναστοχαστούν πάνω στο θέμα και να προσδιορίσουν πρακτικά βήματα για την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη. • Συνέχεια με ατομική ανατροφοδότηση ή συζητήσεις για να αντιμετωπιστούν τυχόν απορίες ή προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι εκπαιδευόμενοι. Προσφορά πρόσθετων πόρων, καθοδήγησης ή υποστήριξης για να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες στο συνεχές ταξίδι τους προς την αξιοποίηση των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων τους.
Έντυπο:	

Social Interaction

What Is Social Interaction?

Social interaction is any communication that occurs between people. This includes everything from greeting a neighbor with a gesture to intensive communication such as negotiation, debate, and public speaking.



What are the main types of social interaction?

The five main types of social interaction are exchange, competition, cooperation, conflict, and coercion. Each of these has distinct characteristics, and they are used in certain circumstances. Exchange, for example, is used when parties only want to communicate information.



What are the social aspects of everyday life?

A person's social life consists of the various bonds they form with others, such as family, friends, work colleagues, members of their community, and strangers. It can be measured by the duration and quality of the social interactions they have on a regular basis, both in person and online.



Προχωρημένο

Όνομα της συνεδρίας:	Σχεδιάζοντας έναν τέλειο χώρο εργασίας
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Ορίζοντες: Αλληλεπίδραση μεταξύ ζωής, εργασίας, κοινότητας και κοινωνίας
Στόχος της Συνεδρίας:	Αυτή η συνεδρία έχει ως στόχο να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε στη ζωή μας σε σχέση με την εργασία.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Κατανόηση των κοινών προκλήσεων που αντιμετωπίζουμε στο εργασιακό περιβάλλον. • Να είμαι σε θέση να αναπτύσσω μια σειρά από δημιουργικά σενάρια για το μέλλον που προτιμώ. • Κατανόηση των μεταβαλλόμενων ρόλων ζωής των ανθρώπων στο εργασιακό και οικογενειακό περιβάλλον. • Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι συνεισφορές, τόσο εντός όσο και εκτός σπιτιού, είναι σημαντικές για την οικογένεια και την ευρύτερη κοινωνία.
Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	1. Εισαγωγή (10 λεπτά): Ξεκινήστε με την εισαγωγή του θέματος των προκλήσεων που μπορεί να αντιμετωπίζουμε όλοι μας κατά την αλληλεπίδρασή μας στην εργασία, στο σπίτι, με άλλους στην κοινότητά μας και στην ευρύτερη κοινωνία. Εξηγήστε στους εκπαιδευόμενους ποιες είναι οι σχετικές δεξιότητες και γιατί είναι σημαντικές. 2. Ατομική ανάλυση (10 λεπτά): Δώστε σε κάθε μαθητή ένα φύλλο με πληροφορίες σχετικά με τις συνήθειες προκλήσεις στην εργασία (στον παρακάτω σύνδεσμο) και ζητήστε τους να προβληματιστούν σχετικά με την καριέρα που έχουν επιλέξει (ή μια καριέρα που επιδιώκουν) και τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίζει η εργασία αυτή. 3. Ομαδική εργασία (20 λεπτά): Χωρίστε όλους τους συμμετέχοντες σε 3 ή 4 ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα έναν πίνακα ή ένα flipchart και μαρκαδόρους. • Βάλτε κάθε ομάδα να σχεδιάσει έναν τέλειο χώρο εργασίας από την άποψη της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. • Ο χάρτης του μυαλού από το εισαγωγικό σχέδιο μαθήματος θα μπορούσε να βοηθήσει την ομάδα να εξετάσει τις διάφορες πτυχές της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. • Ο κατάλογος των κοινών προκλήσεων θα είναι επίσης χρήσιμος στη διαδικασία σχεδιασμού. • Καθοδηγήστε τις ομάδες να σκεφτούν ιδέες για τις σχετικές πληροφορίες και να σχεδιάσουν στον πίνακα έναν χάρτη του μυαλού σε σχέση με την ιδέα τους για έναν τέλειο χώρο εργασίας. • Κάθε ομάδα επιλέγει ένα άτομο για να παρουσιάσει τις ιδέες της και να εξηγήσει το νόημα και τη σημασία κάθε πτυχής που επινόησε.

Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Λευκός πίνακας ή flip chart • Δείκτες Φύλλο με πληροφορίες σχετικά με τις κοινές προκλήσεις της εργασίας
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Μετά τη δραστηριότητα, είναι σημαντικό να αξιολογηθεί κατά πόσον οι εκπαιδευόμενοι έχουν επιτύχει τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Αυτό μπορεί να γίνει με: • Καθοδήγηση των συμμετεχόντων να αυτο-αναστοχαστούν πάνω στα θέματα και να προσδιορίσουν πρακτικά βήματα για την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη. • Συνέχεια με ατομική ανατροφοδότηση ή συζητήσεις για να αντιμετωπιστούν τυχόν απορίες ή προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσαν οι εκπαιδευόμενοι. Προσφορά πρόσθετων πόρων, καθοδήγησης ή υποστήριξης για να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες στο συνεχές ταξίδι τους προς την αξιοποίηση των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων τους.

The Common Challenges of Work



Work has always been a central part of human society. From the beginning of our species, humans have had to find ways to get food and shelter, and work has been a key part of this. Even though there have been many changes in the way we work, the challenges of work have remained the same. There are many challenges that come with work. Reflect on the following common challenges:

1. Lack of Control

One of the biggest challenges with work is that it can often be unpredictable. You may be working on a project that you're excited about, but then it may get cancelled or changed, which can be frustrating.

2. Lack of Flexibility

Often, jobs require you to be available at certain times of the day, which can be difficult if you have other commitments that you need to take care of.

3. Lack of Autonomy

Many jobs don't allow you to be as independent as you'd like, and you may be required to follow certain guidelines or procedures.

4. Lack of Pay

Many people work for free in order to gain experience, and this can be difficult to deal with when you eventually want to find a job that pays better.

5. Lack of Job Security

If the company you work for goes bankrupt, you may be out of a job.

6. Lack of Opportunity

Job opportunities can be limited, and you may have to search for a long time before you find a position that's right for you.

7. Lack of Social Interaction

Many people find that they're bored or lonely at work, and this can lead to problems like absenteeism or employee turnover.

8. Lack of Appreciation

Many people don't feel appreciated at work, which can lead to them feeling angry and frustrated.

9. Lack of Recognition

Many people believe that they're not given the recognition they deserve, which can lead to them feeling unappreciated.



Ορίζοντες: Ανταπόκριση στην αλλαγή και αποτελεσματική διαχείρισή της

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Αλλαγή καριέρας και κίνδυνοι Μελέτη περίπτωσης και παιχνίδι ρόλων
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Ορίζοντες: Ανταπόκριση στην αλλαγή και αποτελεσματική διαχείρισή της
Στόχος της Συνεδρίας:	Στόχος αυτής της συνεδρίας είναι να υποστηρίξει τους νέους ενήλικες στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους σχετικά με την αποτελεσματική αντιμετώπιση και διαχείριση της αλλαγής μέσω της ανάλυσης πραγματικών περιπτώσεων και της συμμετοχής σε σενάρια ρόλων
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Προσδιορισμός των βασικών προκλήσεων και αβεβαιοτήτων που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι νέοι στη διαχείριση της σταδιοδρομίας τους σε ένα ταχέως μεταβαλλόμενο εργασιακό τοπίο. • Αναλύστε μελέτες περιπτώσεων για να κατανοήσετε τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν τα άτομα για τη διαχείριση των μεταβάσεων σταδιοδρομίας και την αποτελεσματική οικοδόμηση, ανταπόκριση και διαχείριση της αλλαγής. • Εφαρμόστε δεξιότητες κριτικής σκέψης για να αξιολογήσετε και να συζητήσετε τη σημασία των στρατηγικών σταδιοδρομίας που ανταποκρίνονται και διαχειρίζονται αποτελεσματικά την αλλαγή σε διαφορετικά πλαίσια.
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	1. Εισαγωγή και προθέρμανση (5 λεπτά): Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και υπενθυμίστε τη σημασία της αποτελεσματικής ανταπόκρισης και διαχείρισης της αλλαγής στο σημερινό μεταβαλλόμενο εργασιακό τοπίο. • Πραγματοποιήστε μια σύντομη δραστηριότητα προθέρμανσης για να δεσμεύσετε τους συμμετέχοντες και να τους ενθαρρύνετε να σκεφτούν τις δικές τους εμπειρίες και προκλήσεις σταδιοδρομίας. 2. Ανάλυση μελέτης περίπτωσης (15 λεπτά): Μοιράστε σε κάθε συμμετέχοντα τη μελέτη περίπτωσης “Ανταπόκριση στην αλλαγή και αποτελεσματική διαχείριση της αλλαγής”. • Αναθέστε στους συμμετέχοντες να διαβάσουν και να αναλύσουν ατομικά τη μελέτη περίπτωσης, δίνοντας προσοχή στις προκλήσεις που αντιμετώπισαν τα άτομα και στις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν για να τις ξεπεράσουν. • Δώστε αυτοκόλλητες σημειώσεις στους συμμετέχοντες για να σημειώνουν τα βασικά σημεία, τις ιδέες και τις ερωτήσεις που σχετίζονται με τη μελέτη περίπτωσης. 3. Ομαδική συζήτηση και προβληματισμός (15 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και ενθαρρύνετέ τους να μοιραστούν μεταξύ τους τις μελέτες περιπτώσεων, τις ιδέες και τους προβληματισμούς τους. • Διευκολύνετε τη συζήτηση στην ομάδα με ερωτήσεις-οδηγούς όπως: • Ποιες ήταν οι κύριες προκλήσεις που αντιμετώπισε το άτομο στη μελέτη περίπτωσης; • Ποιες δεξιότητες ή στρατηγικές χρησιμοποίησαν για να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις; • Πώς μπορούν να εφαρμοστούν αυτές οι στρατηγικές στο δικό σας πλαίσιο σταδιοδρομίας;

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	4. Σενάρια παιχνιδιού ρόλων (15 λεπτά): Παρουσιάστε σενάρια παιχνιδιού ρόλων που αντικατοπτρίζουν κοινές προκλήσεις ή αλλαγές στη σταδιοδρομία. - Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη ή μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο για να παίξει ρόλους. - Αναθέστε στους συμμετέχοντες να παίξουν τα σενάρια, εφαρμόζοντας τις στρατηγικές που συζητήθηκαν στην προηγούμενη δραστηριότητα. - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να διερευνήσουν διαφορετικές προοπτικές και αποτελέσματα στα παιχνίδια ρόλων τους. 5. Απολογισμός και εφαρμογή (10 λεπτά): Συγκεντρώστε ξανά όλη την ομάδα και διευκολύνετε μια συνεδρία απολογισμού. - Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους σε παιχνίδι ρόλων, τις γνώσεις που απέκτησαν και τα διδάγματα που αποκόμισαν από την εφαρμογή στρατηγικών αποτελεσματικής αντιμετώπισης και διαχείρισης της αλλαγής. - Συζητήστε πώς οι στρατηγικές μπορούν να εφαρμοστούν σε πραγματικές καταστάσεις και προκλήσεις σταδιοδρομίας. 6. Ερωτήσεις και απαντήσεις και κλείσιμο (5 λεπτά): Συνοψίστε τις βασικές έννοιες και δεξιότητες που καλύφθηκαν στη δραστηριότητα. Αντιμετωπίστε τυχόν εναπομείνουσες ερωτήσεις ή προβληματισμούς των συμμετεχόντων. - Εκφράστε την εκτίμησή σας για την ενεργό συμμετοχή τους και τη δέσμευσή τους στην ανάπτυξη της σταδιοδρομίας τους. - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να διερευνούν και να εξασκούνται στις στρατηγικές αποτελεσματικής αντιμετώπισης και διαχείρισης της αλλαγής στην επαγγελματική τους πορεία.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	- Έντυπα με μελέτη περίπτωσης - Flipchart ή πίνακας - Δείκτες - Αυτοκόλλητες σημειώσεις
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Θα μπορούσε να ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ατομικά σχέδια δράσης, προσδιορίζοντας συγκεκριμένα βήματα που θα λάβουν για να βελτιώσουν την ανταπόκρισή τους στην αλλαγή και να τη διαχειριστούν αποτελεσματικά με βάση τις γνώσεις που αποκόμισαν από τη μελέτη περίπτωσης και το παιχνίδι ρόλων.

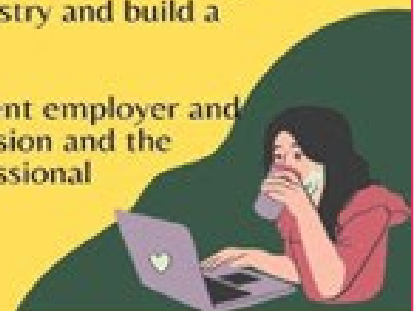
Case Study: Navigating Career Transitions

Emma is a young professional who has been working in a marketing agency for the past three years. She has recently realised that her true passion lies in event planning and wants to transition her career in that direction. However, she faces various challenges and uncertainties in making this career shift.



KEY POINTS:

- Emma has a strong background in marketing but lacks direct experience in event planning.
- She is concerned about starting over in a new field and the potential impact on her financial stability.
- Emma is unsure about the steps she needs to take to enter the event planning industry and build a network in that field.
- She worries about how her current employer and colleagues will perceive her decision and the impact it may have on her professional relationships.



Προχωρημένο

Όνομα της συνεδρίας:	Ανταπόκριση και αποτελεσματική διαχείριση της αλλαγής
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Ορίζοντες: Ανταπόκριση στην αλλαγή και αποτελεσματική διαχείρισή της
Στόχος της Συνεδρίας:	Στόχος αυτής της συνεδρίας είναι η ανάπτυξη δεξιοτήτων και στρατηγικών για την αποτελεσματική αντιμετώπιση και διαχείριση της αλλαγής σε διάφορα πλαίσια ζωής, συμπεριλαμβανομένων των εργασιακών και οικογενειακών πλαισίων, μέσω καταιγισμού ιδεών.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Επίδειξη κατανόησης των μεταβαλλόμενων ρόλων ζωής των ατόμων στο εργασιακό και οικογενειακό περιβάλλον. • Ανάπτυξη των δεξιοτήτων για την επίτευξη και την προώθηση αλλαγών σε διάφορα πλαίσια ζωής. • Να εφαρμόζουν δημιουργική και καινοτόμο σκέψη για να διερευνούν και να επιλύουν προβλήματα σε διάφορες καταστάσεις. • Προσδιορισμός στρατηγικών για την αποτελεσματική εξισορρόπηση της ανάληψης κινδύνων με τη διαχείριση του κινδύνου.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων ν:	1. Εισαγωγή (5 λεπτά): Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και παρουσιάστε το θέμα της αποτελεσματικής αντιμετώπισης και διαχείρισης της αλλαγής. - Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι θα συμμετάσχουν σε μια δραστηριότητα καταιγισμού ιδεών κατά τη διάρκεια της οποίας θα μάθουν να ανταποκρίνονται και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά την αλλαγή. - Τονίστε τη σημασία της προσαρμοστικότητας, της καινοτομίας και της προληπτικής δράσης στον σημερινό ταχέως μεταβαλλόμενο κόσμο. Καταιγισμός ιδεών για σενάρια αλλαγής (15 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων. - Μοιράστε χαρτί ή καρτέλες και σκεύη γραφής σε κάθε ομάδα. - Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για 5 λεπτά. - Αναθέστε σε κάθε ομάδα να κάνει καταιγισμό ιδεών για όσα περισσότερα σενάρια αλλαγής μπορεί να σκεφτεί σχετικά με την εργασία, την προσωπική ζωή ή την ευρύτερη κοινωνία. - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν δημιουργικά και να εξετάσουν τόσο θετικά όσο και προκλητικά σενάρια αλλαγής. - Υπενθυμίστε τους ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις και ότι όλες οι ιδέες είναι ευπρόσδεκτες. - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να γράψουν ένα σενάριο αλλαγής ανά κάρτα ή φύλλο χαρτιού. - Όταν το χρονόμετρο σβήσει, ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί τα πιο ενδιαφέροντα ή προκλητικά σενάρια αλλαγής με την ευρύτερη ομάδα. Ομαδική συζήτηση (10 λεπτά): Διευκολύνετε μια σύντομη συζήτηση μετά από κάθε ομαδική παρουσίαση. - Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις πιθανές επιπτώσεις και προκλήσεις των σεναρίων αλλαγής που μοιράστηκαν. - Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν πώς θα μπορούσαν να ανταποκριθούν και να προσαρμοστούν σε κάθε σενάριο προσωπικά ή επαγγελματικά. 2. Ατομικός προβληματισμός (5 λεπτά): Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν λίγα λεπτά για ατομικό προβληματισμό. - Δώστε τους την εντολή να επιλέξουν ένα σενάριο αλλαγής που τους έκανε περισσότερη αίσθηση. - Προτρέψτε τους να σκεφτούν στρατηγικές ή ενέργειες που μπορούν να λάβουν για να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στο συγκεκριμένο σενάριο αλλαγής. - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να καταγράψουν τις σκέψεις και τις ιδέες τους σχετικά με το πώς μπορούν να πλοηγηθούν και να διαχειριστούν την αλλαγή. 3. Ανταλλαγή απόψεων και ανακεφαλαίωση (15 λεπτά): Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν λίγα λεπτά για ατομικό προβληματισμό. - Δώστε τους την εντολή να επιλέξουν ένα σενάριο αλλαγής που τους έκανε περισσότερη αίσθηση. - Προτρέψτε τους να σκεφτούν στρατηγικές ή δράσεις που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στο συγκεκριμένο σενάριο αλλαγής. - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να καταγράψουν τις σκέψεις και τις ιδέες τους σχετικά με το πώς μπορούν να πλοηγηθούν και να διαχειριστούν την αλλαγή.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	- Χαρτί ή κάρτες ευρετηρίου - Στυλό ή μολύβια - Χρονοδιακόπτης ή ρολόι
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της συνεδρίας, μια ομαδική συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις γνώσεις που αποκόμισαν από τη δραστηριότητα. Ενθαρρύνετε τους να συζητήσουν τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν κατά την εφαρμογή των στρατηγικών και πώς τις ξεπέρασαν. Διευκολύνετε τον προβληματισμό σχετικά με την πρακτικότητα και την αποτελεσματικότητα των εννοιών που καλύφθηκαν.

Δίκτυα: Διατήρηση δικτύων καριέρας

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Speed Networking!
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Δίκτυα: Διατήρηση δικτύων καριέρας
Στόχος της Συνεδρίας:	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ενθαρρύνει τη δικτύωση μεταξύ των συμμετεχόντων, διδάσκοντας παράλληλα τους συμμετέχοντες πώς και πότε να έρχονται σε επαφή με άτομα που μπορούν να βοηθήσουν στην παροχή πολύτιμων πληροφοριών σχετικά με ευκαιρίες εργασίας και μάθησης. Σκοπός της δραστηριότητας είναι να παρέχει στους νέους μια δυναμική και διαδραστική πλατφόρμα για την ανάπτυξη δεξιοτήτων δικτύωσης, συνεργασίας και δημιουργίας υποστηρικτικών δικτύων συνομηλίκων.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Να γνωρίζετε πώς και πότε να επικοινωνείτε με άτομα που μπορούν να σας παρέχουν πληροφορίες σχετικά με ευκαιρίες εργασίας και μάθησης. • Ικανότητα συνεργασίας με άλλους σε διάφορους ρόλους. • Δημιουργία και χρήση υποστηρικτικών δικτύων συνομηλίκων.
Περιγραφή των δραστηριοτήτ ν:	1. Εισαγωγή (10 λεπτά): Ο διαμεσολαβητής διαμορφώνει την αίθουσα τοποθετώντας καρέκλες σε ζεύγη αντικριστά ώστε να δημιουργηθούν πολλαπλοί σταθμοί δικτύωσης και τοποθετεί μία κατηγορία των εκτυπωμένων ερωτήσεων σε κάθε σταθμό. Οι ερωτήσεις αυτές θα χρησιμοποιηθούν από τους συμμετέχοντες καθώς κινούνται στους διάφορους σταθμούς. • Ο συντονιστής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες και ζητά από κάθε συμμετέχοντα να γράψει το όνομά του σε μια ετικέτα με το όνομά του. 2. Ομαδική εργασία (25 λεπτά): Ο συντονιστής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ζεύγη και ζητά από κάθε ζεύγος να πάρει μια θέση πριν ορίσει πέντε λεπτά στο ρολόι. • Οι συμμετέχοντες πρέπει να απαντήσουν στις ερωτήσεις στο χαρτί για να μάθουν περισσότερα ο ένας για τον άλλον πριν τελειώσει το χρονόμετρο. • Μόλις παρέλθει το χρονόμετρο, ο συντονιστής ζητά από τα ζευγάρια να χωριστούν και να μετακινηθούν σε άλλο σταθμό, διασφαλίζοντας ότι κάθε συμμετέχων βρίσκεται με διαφορετικό σύντροφο από ό,τι πριν και σε διαφορετικό σταθμό. • Μόλις κάθε ζεύγος εγκατασταθεί, ο συντονιστής θέτει ξανά το χρονόμετρο για πέντε λεπτά και επαναλαμβάνει τη δραστηριότητα. 3. Αναστοχασμός (10 λεπτά): Μετά από πέντε γύρους, ο συντονιστής συγκεντρώνει ξανά την ομάδα και ζητά από κάθε συμμετέχοντα να διατυπώσει έναν προβληματισμό σχετικά με τις εμπειρίες του. 4. Συμπέρασμα (10 λεπτά): Για να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, ο συντονιστής οδηγεί την ομάδα σε μια συζήτηση σχετικά με τη σημασία των υποστηρικτικών δικτύων ομοτίμων και ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν κοινά ενδιαφέροντα και στόχους εντός της ομάδας.

Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Μαρκάδοροι, χρωματιστά στυλό • Αυτοκόλλητες σημειώσεις • Flipchart ή πίνακας • Συσκευή με πρόσβαση στο διαδίκτυο
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθηση:	Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να συνεχιστεί με τη χρήση των ακόλουθων ερωτήσεων αυτοαναστοχασμού: • Με ποιον τρόπο η δραστηριότητα της ταχύρρυθμης δικτύωσης βελτίωσε την κατανόησή σας για το πώς και πότε να επικοινωνείτε με άτομα για ευκαιρίες εργασίας και μάθησης; • Με ποιους τρόπους αναδείξατε την ικανότητά σας να συνεργάζεστε με άλλους σε διαφορετικούς ρόλους κατά τη διάρκεια των γύρων ταχύρρυθμης δικτύωσης; • Πώς μπορείτε να αξιοποιήσετε τις συνδέσεις που δημιουργήσατε κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης ταχύρρυθμης δικτύωσης για να δημιουργήσετε • και να διατηρήσετε υποστηρικτικά δίκτυα ομοτίμων;
Έντυπο:	 Speed Networking Questions CAREER COMPASS Cut out these categories and assign each group of questions to a station to allow for better networking between participants. Advice and Mentorship • What advice would you give to someone just starting in your field? • Have you had mentors who significantly influenced your career, and how did they impact you? • How do you approach seeking mentorship or being a mentor? • Is there a piece of advice you received early in your career that you still find valuable? Learning and Development • How do you continue to learn and develop professionally? • Can you recommend any books, courses, or resources that have been particularly valuable to you? • What role do continuous learning and skill development play in your career? • Have you attended any conferences or workshops recently that left a lasting impression? Balancing Challenges • How do you navigate and overcome challenges in your professional life? • Are there specific strategies or mindsets that help you stay resilient in the face of adversity? • Can you share an instance where you had to adapt to unexpected changes in your career?  Speed Networking Questions CAREER COMPASS Cut out these categories and assign each group of questions to a station to allow for better networking between participants. Career Goals • What inspired you to pursue a career in your field? • Can you share a significant milestone or achievement in your career journey? • How do you envision your career evolving in the next 5 years? • What challenges have you encountered in pursuing your career goals? Interests • What aspects of your work do you find most fulfilling? • Can you describe a project or task that you are particularly passionate about? • How do you stay updated on industry trends and developments? • Are there specific hobbies or interests outside of work that you feel contribute to your professional growth? Experiences • Can you share a memorable experience that shaped your approach to work? • What role or project challenged you the most, and what did you learn from it? • Have you ever had to pivot in your career, and if so, how did you navigate that change? • How do you balance work and personal life to ensure overall well-being? Networking and Collaboration: • What strategies do you find most effective for networking in your industry? • Can you share an example of a successful collaboration or teamwork experience? • How important do you think networking is for professional growth and opportunities? • Are there specific platforms or events you recommend for networking in our industry?

Προχωρημένο

Όνομα της συνεδρίας:	Πλοήγηση στον ψηφιακό χώρο εργασίας
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	75-90 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Δίκτυα: Διατήρηση δικτύων σταδιοδρομίας
Στόχος της Συνεδρίας:	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ενισχύσει την κατανόηση των συμμετεχόντων σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας για την ανάπτυξη κοινωνικών δικτύων, να επεκταθεί πέρα από τους άμεσους κύκλους για τη δημιουργία καριέρας και να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να οικοδομήσουν σχέσεις με πιθανούς εργοδότες και παρόχους μάθησης.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Η γνώση του τρόπου χρήσης της τεχνολογίας για την υποστήριξη της ανάπτυξης και της συντήρησης των κοινωνικών δικτύων. • Να αναγνωρίζω πότε και πώς να κοιτάζω πέρα από τα άμεσα κοινωνικά μου δίκτυα και να τα χρησιμοποιώ για την ανάπτυξη της καριέρας μου. • Να είναι σε θέση να οικοδομήσει σχέσεις με πιθανούς εργοδότες και ευκαιρίες μάθησης.
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	1. Εισαγωγή (10 λεπτά): Ο συντονιστής ξεκινά εξηγώντας τη σημασία της τεχνολογίας στο σημερινό κοινωνικό και επαγγελματικό τοπίο, καθοδηγώντας την ομάδα σε μια σύντομη δραστηριότητα που σπάει τον πάγο, χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες προτρεπτικές ερωτήσεις: • Πώς η τεχνολογία έχει επηρεάσει θετικά την κοινωνική σας ζωή; • Στον επαγγελματικό τομέα, χρησιμοποιείτε συγκεκριμένες εφαρμογές ή πλατφόρμες για να ενημερώνεστε για τις τάσεις του κλάδου ή να συνδέεστε με επαγγελματίες του κλάδου σας; • Έχετε βρει ποτέ μια ευκαιρία εργασίας ή έχετε μάθει για μια επαγγελματική πορεία μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή μιας διαδικτυακής πλατφόρμας;

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:

- 2. Ομαδική εργασία (40 λεπτά):** Ο συντονιστής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε μικρότερες ομάδες των 3-4 ατόμων και δίνει οδηγίες σε κάθε ομάδα να βγάλει τα smartphones της. Αναθέτει σε κάθε ομάδα μια διαφορετική πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης: LinkedIn, Facebook, Instagram, TikTok ή X/Twitter.
- Ορίστε ένα χρονόμετρο για 20 λεπτά και δώστε οδηγίες στις ομάδες να αφιερώσουν αυτά τα λεπτά για να διερευνήσουν τους διάφορους τρόπους με τους οποίους η πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον και τους τρόπους με τους οποίους ένας λογαριασμός κοινωνικής δικτύωσης σε αυτές τις πλατφόρμες μπορεί να φανεί επαγγελματικός.
 - Μόλις παρέλθει το χρονόμετρο, ο συντονιστής ζητά από ένα άτομο από κάθε ομάδα να μοιραστεί τα ευρήματά του. Αφού παρουσιάσει κάθε ομάδα, ο συντονιστής επαναφέρει το χρονόμετρο και τώρα ζητά από κάθε ομάδα να εντοπίσει και να ακολουθήσει τρεις επαγγελματίες ή συναδέλφους εκτός του άμεσου κοινωνικού τους κύκλου ή των γνώσεών τους σε μία από τις ακόλουθες τυχαία καθορισμένες κατηγορίες:
 - Φιλοξενία και τουρισμός
 - Κατασκευή
 - Μάρκετινγκ
 - Μέσα ενημέρωσης και ψυχαγωγία
 - Ενέργεια
 - Υγειονομική περίθαλψη
 - Οικονομικά
 - Εκπαίδευση
 - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να βρουν άτομα που μπορούν να προσφέρουν νέες προοπτικές ή ιδέες σχετικά με την κατηγορία που τους έχει ανατεθεί. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να καταγράψουν τις νέες συνδέσεις τους και να συνοψίσουν εν συντομία τι έμαθαν και τι βρήκαν ενδιαφέρον για τα άτομα αυτά.
 - Μετά τη λήξη του χρονόμετρου, ο συντονιστής θα πρέπει να ενθαρρύνει όλους τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν συνδέσεις, όπως αυτές που ανακάλυψαν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στους τομείς που επέλεξαν.
 - Ο συντονιστής επαναφέρει το χρονόμετρο για τελευταία φορά και καλεί κάθε ομάδα να βρει έναν πιθανό εργοδότη ή πάροχο μάθησης σε κάθε μία από τις επιλεγμένες/επιθυμητές διαδρομές σταδιοδρομίας. Ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να ακολουθήσουν τον οργανισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, να ασχοληθούν με το περιεχόμενό του και να στείλουν ένα αίτημα σύνδεσης ή ένα μήνυμα που να εκφράζει το ενδιαφέρον τους.
- 3. Συζήτηση και συμπεράσματα (20 λεπτά):** Μόλις παρέλθει το χρονόμετρο, ο συντονιστής καλεί κάθε ομάδα να μοιραστεί όσα ανακάλυψε και να μοιραστεί τις εμπειρίες της με τις ομάδες, τονίζοντας τις στρατηγικές που χρησιμοποίησε για να εντοπίσει πιθανούς εργοδότες.

Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Συσκευή με πρόσβαση στο διαδίκτυο
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να συνεχιστεί με τις ακόλουθες ερωτήσεις αυτοαναστοχασμού: • Κατά τη διάρκεια της εξερεύνησης των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης σε μικρές ομάδες, ποιες γνώσεις αποκομίσατε σχετικά με την επαγγελματική χρήση της πλατφόρμας που σας ανατέθηκε; • Όταν εντοπίζατε πιθανούς εργοδότες στις επιθυμητές διαδρομές καριέρας σας, ποια ήταν η εμπειρία σας από την επαφή με αυτούς τους οργανισμούς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; • Πώς βλέπετε ότι αυτή η δέσμευση συμβάλλει στη μελλοντική σας επαγγελματική εξέλιξη;

Δίκτυα: Οικοδόμηση δικτύων καριέρας

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Πρόκληση ομαδικής εργασίας - Χτίζοντας αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Δίκτυα: Οικοδόμηση δικτύων καριέρας
Στόχος της Συνεδρίας:	Αυτή η συνεδρία έχει ως στόχο να δώσει στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να κατανοήσουν και να επιδείξουν δεξιότητες διαπροσωπικής και ομαδικής επικοινωνίας που τους επιτρέπουν να βοηθούν/εργάζονται με άλλους.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Ανάπτυξη και επίδειξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων διαπροσωπικής και ομαδικής επικοινωνίας.
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	1. Εισαγωγή (10 λεπτά): Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και παρουσιάστε το θέμα της δημιουργίας δικτύων σταδιοδρομίας. • Εξηγήστε τη σημασία των δικτύων σταδιοδρομίας και τον ρόλο των διαπροσωπικών δεξιοτήτων στην οικοδόμηση και διατήρηση αυτών των δικτύων. • Χαλαρώστε τους συμμετέχοντες με μια δραστηριότητα που θα σπάσει τον πάγο. 2. Εισαγωγή στις δεξιότητες διαπροσωπικής και ομαδικής επικοινωνίας (10 λεπτά): Κάντε μια σύντομη παρουσίαση για τις αποτελεσματικές διαπροσωπικές (ενεργή ακρόαση, μη λεκτική επικοινωνία, διεκδικητικότητα, επίλυση συγκρούσεων κ.λπ.) και ομαδικές δεξιότητες επικοινωνίας (συνεργασία, ενεργή συμμετοχή, σαφής διατύπωση ιδεών, διαχείριση συγκρούσεων κ.λπ.) • Παρουσιάστε τη σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας στην ομαδική εργασία και συνεργασία. Ζητήστε από την ομάδα να κάνει καταιγισμό ιδεών για τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίζουν ή έχουν αντιμετωπίσει στην επικοινωνία σε μια ομάδα (προθεσμία έργου, αντικρουόμενες ιδέες εντός της ομάδας, παρεξηγήσεις, αποφυγή συγκρούσεων, μικροδιαχείριση κ.λπ.)

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	3. Προκλήσεις επικοινωνίας στο χώρο εργασίας - Μελέτες περιπτώσεων (30 λεπτά): Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες και κάθε ομάδα λαμβάνει μια συγκεκριμένη πρόκληση επικοινωνίας που σχετίζεται με τον εργασιακό χώρο. • Το διαβάζουν και το αναλύουν σύμφωνα με τις παρεχόμενες ερωτήσεις συζήτησης. • Αναθέστε σε κάθε ομάδα να αντιμετωπίσει την πρόκληση της μελέτης περίπτωσης αναπτύσσοντας μια στρατηγική, αναθέτοντας ρόλους και δημιουργώντας ένα σχέδιο δράσης. Τονίστε τη σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας κατά τη διάρκεια της πρόκλησης. Αφήστε χρόνο στις ομάδες να επεξεργαστούν τις λύσεις τους. • Μετά από 20 λεπτά, κάθε ομάδα παρουσιάζει τα συμπεράσματά της. Ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί τις στρατηγικές της, να συζητήσει τις προκλήσεις που αντιμετώπισε και να επισημάνει περιπτώσεις αποτελεσματικής επικοινωνίας εντός των ομάδων τους. Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με το ποιες επικοινωνιακές δεξιότητες ήταν πιο κρίσιμες για την επίλυση της πρόκλησης. 4. Ανταλλαγή απόψεων και ανακεφαλαίωση (10 λεπτά): Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν λίγα λεπτά για ατομικό προβληματισμό σχετικά με το πώς οι δεξιότητες επικοινωνίας που επιδείχθηκαν μπορούν να εφαρμοστούν τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. • Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα του εργαστηρίου.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Προβολέας και οθόνη • Στυλό ή μολύβια • Φύλλα διανομής- Σενάρια προκλήσεων στο χώρο εργασίας
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες μπορούν να σκεφτούν μία ή δύο βασικές επικοινωνιακές δεξιότητες στις οποίες αισθάνονται ότι υπερέρχουν, μία ή δύο επικοινωνιακές δεξιότητες που θα ήθελαν να βελτιώσουν και μία πρόκληση που σχετίζεται με το χώρο εργασίας, όπου η αποτελεσματική επικοινωνία θα μπορούσε να κάνει τη διαφορά.
Έντυπο:	Communication challenges in the workplace  CASE STUDY #1 The Email Mix-Up Emily and Alex are team members working on a crucial project with a tight deadline. Emily sends an email to Alex, outlining some changes she believes are necessary for the project. However, due to a lack of clarity in her message, Alex misinterprets Emily's suggestions, thinking she wants to completely change the project's direction. Alex, feeling frustrated about the proposed changes, responds defensively to Emily's email, expressing concerns about the impact on the project's timeline and original goals. Emily, unaware of the misunderstanding, interprets Alex's response as resistance to her ideas. DISCUSSION QUESTIONS 1. What are the challenges that Emily and Alex encountered? 2. How do you think misinterpretations in written communication can impact team dynamics? 3. How can different communication styles contribute to misunderstandings in written communication? 4. What potential impact can miscommunications like these have on working relationships within a team? 5. How would you suggest Sarah and Mark approach a conversation about the email exchange without escalating tension? 6. What steps could be taken to repair the relationship between Sarah and Mark? 7. What measures can individuals take to ensure they accurately interpret the tone and urgency of written communication? 8. How can teams foster a culture of transparency and open communication to prevent similar misunderstandings? NOTES Communication challenges in the workplace  CASE STUDY #2 Not so constructive feedback Alex recently completed a project and is eagerly awaiting feedback from his manager, Sarah. When the feedback is provided, it is delivered in a highly critical and unconstructive manner. Sarah focuses solely on the mistakes made during the project without offering guidance on improvement or acknowledging any positive aspects. Feeling demoralized and frustrated, Alex receives feedback from Sarah during a team meeting. The public nature of the critique adds to the embarrassment. The rest of the team witnessed the interaction, leading to a negative impact on team morale. DISCUSSION QUESTIONS 1. What challenges did Alex encounter? 2. How might this type of feedback impact Alex's motivation and engagement at work? 3. From Alex's perspective, what could be the potential consequences of receiving feedback that focuses solely on mistakes? 4. How might ineffective feedback impact team dynamics and collaboration? 5. How can an employee like Alex effectively communicate their feelings about the feedback without escalating tension? 6. What role does emotional intelligence play in providing and receiving feedback? 7. How can teams collectively foster a culture that values constructive feedback and continuous improvement? NOTES

Προχωρημένο

Όνομα της συνεδρίας:	Έκφραση συναισθημάτων και διαπροσωπική επίλυση προβλημάτων
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	90 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Δίκτυα: Οικοδόμηση δικτύων καριέρας
Στόχος της Συνεδρίας:	Αυτή η συνεδρία έχει ως στόχο να δώσει στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να εκφράζουν κατάλληλα τα προσωπικά τους συναισθήματα, αντιδράσεις και ιδέες.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Έκφραση προσωπικών συναισθημάτων με τον κατάλληλο τρόπο • Να γνωρίζετε πώς να επιλύετε διαπροσωπικά προβλήματα
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	1. Εισαγωγή (10 λεπτά): Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και παρουσιάστε το θέμα της έκφρασης προσωπικών συναισθημάτων και της επίλυσης διαπροσωπικών προβλημάτων. 2. Εξηγήστε τη σημασία της ικανότητας κατάλληλης έκφρασης προσωπικών συναισθημάτων, αντιδράσεων και ιδεών στην προσωπική και επαγγελματική ζωή. 3. Χαλαρώστε τους συμμετέχοντες με μια δραστηριότητα που θα σπάσει τον πάγο. 2. Κατανόηση των συναισθημάτων (20 λεπτά): Παρουσιάστε έναν κατάλογο κοινών συναισθημάτων και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν και να συζητήσουν προσωπικές εμπειρίες που σχετίζονται με αυτά τα συναισθήματα. 3. Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τη σημασία της έκφρασης των συναισθημάτων και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζουν την προσωπική ευημερία και τις σχέσεις. 3. Επίλυση διαπροσωπικών προβλημάτων (20 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες για να καταγράψουν μερικά πραγματικά παραδείγματα κακής επικοινωνίας στην εργασία. Καθοδηγήστε τις ομάδες να αναλύσουν και να συζητήσουν πιθανές λύσεις. 4. Τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων (15 λεπτά): Παρουσιάστε διάφορες τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων, όπως ο συμβιβασμός, η ενεργητική ακρόαση και η εξεύρεση κοινού εδάφους. 5. Αφήστε τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν τις ίδιες ομάδες και να εφαρμόσουν τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων για τις προκλήσεις τους. 5. Αυτοσχεδιαστικό θέατρο (15 λεπτά): Δώστε σε κάθε ομάδα την εντολή να δημιουργήσει μια σύντομη σκηνή αυτοσχεδιαστικού θεάτρου με βάση το συγκεκριμένο σενάριο. Τονίστε ότι η σκηνή θα πρέπει να διερευνήσει την έκφραση των συναισθημάτων και να περιλαμβάνει προσπάθειες επίλυσης του διαπροσωπικού προβλήματος. • Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και τον αυθορμητισμό στις παραστάσεις τους.

Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Προβολέας και οθόνη • Στυλό ή μολύβια
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Μετά την ολοκλήρωση αυτής της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες μπορούν να δημιουργήσουν ατομικά σχέδια δράσης για την αντιμετώπιση παρόμοιων επικοινωνιακών προκλήσεων στο μέλλον, με συγκεκριμένα βήματα και στρατηγικές που θα εφαρμόσουν για να βελτιώσουν τις επαγγελματικές τους επικοινωνιακές δεξιότητες.

Δίκτυα: Χτίζοντας το δικό μου δίκτυο καριέρας

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Χτίζοντας το δικό σας δίκτυο καριέρας.
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Δίκτυα: Χτίζοντας το δικό μου δίκτυο καριέρας
Στόχος της Συνεδρίας:	Αυτή η συνεδρία έχει ως στόχο να βοηθήσει τους νέους μαθητές να δημιουργήσουν το δικό τους δίκτυο σταδιοδρομίας.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Κατανόηση της σημασίας των θετικών σχέσεων στην προσωπική και επαγγελματική μου ζωή. • Κατανόηση της σημασίας της ικανότητας να επικοινωνώ τις δεξιότητές μου στους άλλους. • Κατανόηση ότι οι δεξιότητες και οι εμπειρίες μπορούν να μεταφερθούν σε διάφορα εργασιακά περιβάλλοντα. • Να γνωρίζετε πώς και πότε να επικοινωνείτε με άτομα που μπορούν να σας παρέχουν πληροφορίες σχετικά με ευκαιρίες εργασίας και μάθησης. • Δημιουργία και χρήση υποστηρικτικών δικτύων συνομηλίκων. • Να αναγνωρίζω πότε και πώς να κοιτάζω πέρα από τα άμεσα κοινωνικά μου δίκτυα και να τα χρησιμοποιώ για την ανάπτυξη της καριέρας μου.
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	1. Εισαγωγή (5 λεπτά): Ο συντονιστής μπορεί να κάνει μια μικρή ανακεφαλαίωση των πληροφοριών που περιλαμβάνονται στο βίντεο κλιπ, να επισημάνει τα βασικά μαθησιακά αποτελέσματα της συνεδρίας και να περιγράψει εν συντομία την εργασία που περιλαμβάνεται στην ατομική και ομαδική εργασία που ακολουθεί. 2. Ατομικός προβληματισμός (10 λεπτά): Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν το τρέχον επαγγελματικό και προσωπικό τους δίκτυο. • Μόλις έχουν αρκετό χρόνο να συγκεντρώσουν τις σκέψεις τους γύρω από το υπάρχον δίκτυο, βάλτε τους να σημειώσουν πιθανούς τρόπους βελτίωσης του δικτύου τους, οι οποίοι μπορεί να είναι είτε προσωπικοί, είτε επαγγελματικοί, είτε και στους δύο τομείς.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων ν:	3. Ομαδική εργασία (25 λεπτά): Μόλις οι συμμετέχοντες ολοκληρώσουν τον ατομικό τους προβληματισμό, χωρίστε τους σε 3 ομάδες. Εάν τα άτομα της ομάδας δεν γνωρίζονται μεταξύ τους, πραγματοποιήστε ένα icebreaker, για παράδειγμα, θα μπορούσατε να τους βάλετε να συστηθούν και να κάνουν μια σύντομη συζήτηση σχετικά με αυτά που έγραψαν στην ενότητα του ατομικού τους προβληματισμού και να μοιραστούν τις ιδέες τους για τη βελτίωση των δικτύων τους. • Δώστε σε κάθε ομάδα έναν τίτλο εργασίας, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε αρκετά διαφορετικούς τίτλους, έτσι ώστε κάθε ομάδα να έχει την ευκαιρία να σκεφτεί διαφορετικές ιδέες, για παράδειγμα: • ένας φοιτητής τέχνης • μαθητευόμενος ηλεκτρολόγος • ιδιοκτήτης μεγάλου αρτοποιείου • Καθοδηγήστε κάθε ομάδα να κάνει καταγίγισμό ιδεών σχετικά με το πώς α) να διευρύνει το υφιστάμενο δίκτυό της και β) να εντυπωσιάσει πιθανές νέες επαφές και να τις γράψει στον πίνακα ή στο flip chart. • Αφού η ομάδα καταλήξει σε τρόπους για την αύξηση της εμβέλειας του θέματος στην κοινότητα, βάλτε τους να καταγράψουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για την οικοδόμηση αυτού του δικτύου. • Αφού τελειώσει κάθε ομάδα με την παραπάνω εργασία, ζητήστε τους να ορίσουν ένα άτομο που θα παρουσιάσει τις ιδέες της ομάδας. • Στο τέλος κάθε παρουσίασης καθοδηγήστε τα μέλη των άλλων ομάδων να προσθέσουν τις σκέψεις και τις προτάσεις τους. • Μόλις όλες οι ομάδες παρουσιάσουν τις ιδέες τους, κάντε μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τις διαφορές σε κάθε περίπτωση και έχετε αυτό κατά νου όταν οι συμμετέχοντες επεκτείνουν τα δικά τους δίκτυα στη ζωή. 4. Αναστοχασμός (10 λεπτά): Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να ανατρέξουν στους προηγούμενους ατομικούς προβληματισμούς τους και να δουν αν έχουν περαιτέρω ιδέες για το πώς να διευρύνουν τα δικά τους δίκτυα και κάποιες δεξιότητες που μπορεί να χρειαστεί να αποκτήσουν ή να αναπτύξουν περαιτέρω για να το επιτύχουν. 5. Συμπέρασμα (10 λεπτά): Για να ολοκληρώσει τη δραστηριότητα, ο συντονιστής οδηγεί την ομάδα σε μια συζήτηση σχετικά με τη σημασία των υποστηρικτικών δικτύων ομοτίμων και ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναλάβουν πρωτοβουλίες για την επίτευξη των προσωπικών και επαγγελματικών τους στόχων.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Λευκός πίνακας ή flip chart • Δείκτες • Στυλό και χαρτί
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Μετά τη δραστηριότητα, είναι σημαντικό να αξιολογηθεί κατά πόσον οι εκπαιδευόμενοι έχουν επιτύχει τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Αυτό μπορεί να γίνει με: • Καθοδήγηση των συμμετεχόντων για τη δημιουργία σχεδίων δράσης ώστε να διασφαλιστεί ότι έχουν θέσει σαφείς στόχους και έχουν προσδιορίσει πρακτικά βήματα για την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη. • Συνέχεια με ατομική ανατροφοδότηση ή συζητήσεις για να αντιμετωπιστούν τυχόν απορίες ή προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσαν οι εκπαιδευόμενοι. Προσφορά πρόσθετων πόρων, καθοδήγησης ή υποστήριξης για να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες στο συνεχές ταξίδι τους προς την αξιοποίηση των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων τους.

Προχωρημένο

Όνομα της συνεδρίας:	Πώς να χρησιμοποιήσετε τη δικτύωση για να διευρύνετε τις επαγγελματικές ευκαιρίες
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Δίκτυα: Χτίζοντας το δικό μου δίκτυο καριέρας
Στόχος της Συνεδρίας:	Στόχος αυτής της συνεδρίας είναι να παρουσιάσει διάφορους τρόπους με τους οποίους η δικτύωση μπορεί να βοηθήσει στην επίτευξη των στόχων καριέρας.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Η γνώση του τρόπου χρήσης της τεχνολογίας για την υποστήριξη της ανάπτυξης και της συντήρησης των κοινωνικών δικτύων. • Να αναγνωρίζω πότε και πώς να κοιτάζω πέρα από τα άμεσα κοινωνικά μου δίκτυα και να τα χρησιμοποιώ για την ανάπτυξη της καριέρας μου. • Να είστε σε θέση να οικοδομήσετε σχέσεις με πιθανούς εργοδότες και να μάθετε. • Να επικοινωνώ τις ικανότητές μου στους άλλους. • Κατανόηση της σημασίας των προσωπικών ιδιοτήτων για την εξασφάλιση, τη δημιουργία και την παραμονή στην εργασία. • Κατανόηση ότι οι δεξιότητες και οι εμπειρίες μπορούν να μεταφερθούν σε διάφορα εργασιακά περιβάλλοντα. • Να γνωρίζει πώς να εντοπίζει, να ερμηνεύει και να χρησιμοποιεί πληροφορίες για την αγορά εργασίας. • Ανάπτυξη σχέσεων και δικτύων για την υποστήριξη ασφαλούς εργασίας και την ανάπτυξη της καριέρας μου.
Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	1. Εισαγωγή (5 λεπτά): Ο συντονιστής μπορεί να κάνει μια μικρή ανακεφαλαίωση των πληροφοριών που περιλαμβάνονται στο βίντεο κλιπ, να επισημάνει τα βασικά μαθησιακά αποτελέσματα της συνεδρίας και να περιγράψει εν συντομία την εργασία που περιλαμβάνεται στην ατομική και ομαδική εργασία που ακολουθεί. 2. Ατομικός προβληματισμός (10 λεπτά): Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν το τρέχον επαγγελματικό και προσωπικό τους δίκτυο. • Μόλις έχουν αρκετό χρόνο να συγκεντρώσουν τις σκέψεις τους γύρω από το υπάρχον δίκτυο, βάλτε τους να σκεφτούν τις υπάρχουσες εφαρμογές που θα ήταν χρήσιμες για την επαγγελματική δικτύωση. • Υπάρχει ένας εξαιρετικός σύνδεσμος και ένας κωδικός QR με 6 προτάσεις: https://www.contactsplus.com/blog/best-networking-apps-2023/



Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	3. Ομαδική εργασία (25 λεπτά): Μόλις οι συμμετέχοντες ολοκληρώσουν τον ατομικό τους προβληματισμό, χωρίστε τους σε 3 ομάδες. Αν τα άτομα της ομάδας δεν είναι εξοικειωμένα μεταξύ τους, πραγματοποιήστε ένα icebreaker, για παράδειγμα, μπορείτε να τους βάλετε να συστηθούν και να κάνουν μια σύντομη συζήτηση σχετικά με την προηγούμενη εμπειρία τους στη χρήση διαφόρων εφαρμογών δικτύωσης. • Μοιράστε το φυλλάδιο με τις συμβουλές δικτύωσης για το πώς να διευρύνετε τις επαγγελματικές σας ευκαιρίες. • Δώστε σε κάθε ομάδα μια διαφορετική εφαρμογή από τον παραπάνω σύνδεσμο και τους βάζετε να δημιουργήσουν έναν λογαριασμό για ένα από τα μέλη της ομάδας, χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες σχετικά με τα δυνατά σημεία, την εκπαίδευση και τις επαγγελματικές φιλοδοξίες τους. • Στη συνέχεια, θα μπορούσατε να καθοδηγήσετε τους συμμετέχοντες να εξετάσουν την εφαρμογή και να βρουν διαφορετικούς τρόπους χρήσης της για δικτύωση, • όπως η εξεύρεση τοπικών ευκαιριών για εθελοντισμό, • εύρεση σχετικών άρθρων μέσω της εφαρμογής, • χτίζοντας το δίκτυο ακολουθώντας τους σχετικούς ανθρώπους και ούτω καθεξής. • Αν υπάρχει αρκετός χρόνος, καθοδηγήστε τους να βρουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της χρήσης των διαφόρων εφαρμογών που είναι διαθέσιμες για δικτύωση. • Αφού όλες οι ομάδες ολοκληρώσουν τη δημιουργία του λογαριασμού και ανακαλύψουν διαφορετικούς τρόπους χρήσης του για δικτύωση, κάντε μια σύντομη ομαδική συζήτηση σχετικά με τις διαφορές σε κάθε μία από τις εφαρμογές και τη σημασία που έχει να τις έχουν κατά νου οι συμμετέχοντες όταν επεκτείνουν τα δικά τους δίκτυα στη ζωή, φροντίζοντας να συνδέονται με αυθεντικούς ανθρώπους και εταιρείες και να επαγρυπνούν όταν κανονίζουν συναντήσεις με αγνώστους. 4. Αναστοχασμός και συμπέρασμα (10 λεπτά): Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν αν κάποια από αυτές τις εφαρμογές θα μπορούσε να είναι χρήσιμη για τη διεύρυνση του δικού τους επαγγελματικού δικτύου. Για την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, ο συντονιστής οδηγεί την ομάδα σε μια συζήτηση σχετικά με τη σημασία των υποστηρικτικών δικτύων και ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να είναι προληπτικοί στην επίτευξη των προσωπικών και επαγγελματικών τους στόχων.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Λευκός πίνακας ή flip chart • Δείκτες • Φύλλα με ερωτήσεις προβληματισμού
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	τά τη δραστηριότητα, είναι σημαντικό να αξιολογηθεί κατά πόσον οι εκπαιδευόμενοι έχουν επιτύχει τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Αυτό μπορεί να γίνει με: • Καθοδήγηση των συμμετεχόντων να χρησιμοποιήσουν οποιαδήποτε από τις προαναφερθείσες εφαρμογές που μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για τη διεύρυνση του δικτύου καριέρας τους ή την περαιτέρω αναζήτηση πιο σχετικών εφαρμογών. • Συνέχεια με ατομική ανατροφοδότηση ή συζητήσεις για να αντιμετωπιστούν τυχόν απορίες ή προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσαν οι εκπαιδευόμενοι. Προσφορά πρόσθετων πόρων, καθοδήγησης ή υποστήριξης για να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες στο συνεχές ταξίδι τους προς την αξιοποίηση των δυνατών σημείων και των επιτευγμάτων τους.

How to Use Networking to Expand Professional Opportunities

Build Your Reputation Through Making Connections and Helping Others



It's important to build and maintain a good reputation to achieve success. You don't want to be the "best kept secret" in your company or industry. Rather, you want to be known as someone with the experience and expertise who can make a difference at a company. One way to do that is to use networking opportunities to make others aware of your accomplishments and strengths. Networking allows you to discuss your skills and successes. Regular presence at networking events helps you get recognised as someone who is knowledgeable, reliable, and supportive. Another way to effectively showcase your knowledge, skills, and abilities is to help others with their business challenges. Networking isn't all glad-handing. Use networking opportunities to discuss industry challenges and possible solutions with your peers. People want a colleague who is willing to brainstorm ideas and solutions to business problems. Demonstrating your value as a helpful resource can expand your network of contacts and make you stand out in a candidate pool.

Emphasise Your Strengths

Put your strengths on full display. This gives people a good idea of the value you can bring to a company. Your strengths are your "go-to" skills, or abilities that you can demonstrate at a high level of consistency and expertise. Use your networking opportunities to discuss your strongest skills to gauge if those skills can be useful to someone's organisation. Roles that play to your strengths result in the optimal professional experience. The clearer your value is to a potential employer, the easier it is for them to identify a role where your strengths can be beneficial.



Announce Your Intentions



People change jobs for a number of reasons: new career paths, better schedules, more flexibility, or better pay. No matter your reasoning, networking can help you find your next opportunity and discuss future career opportunities and ambitions with your industry peers. By making your ideal working scenario known, you make it easier for companies to offer opportunities that match your wants and needs. In addition, networking gives you the opportunity to learn more about employment opportunities. For example, if you're interested in pursuing something in social media, look for people who work in that space and be prepared with pointed questions and discussion topics. It's important to be intentional in your discussions: make sure that your conversation is focused and to the point. For example, ask questions about how your background can be applied to a particular business process, rather than to a company in general. The more detailed you are in the questions and conversations you have, the better you can identify professional opportunities that best apply to your skills and career aspirations.

Δίκτυα: Εφαρμογή πληροφοριών για την εξασφάλιση δικτύων καριέρας

Εισαγωγικά

Όνομα της συνεδρίας:	Εκδήλωση δικτύωσης ταχύτητας
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	90 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Δίκτυα: Εφαρμογή πληροφοριών για την εξασφάλιση δικτύων καριέρας
Στόχος της Συνεδρίας:	Στόχος αυτής της συνεδρίας είναι να επιτρέψει στους συμμετέχοντες να εξασκήσουν τις δεξιότητές τους στη δικτύωση και να δημιουργήσουν συνδέσεις με επαγγελματίες σε σύντομο χρονικό διάστημα.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Δεξιότητες επικοινωνίας με άλλους. • Κατανόηση της σημασίας των προσωπικών ιδιοτήτων για την εξασφάλιση, τη δημιουργία και την παραμονή στην εργασία. • Κατανόηση ότι οι δεξιότητες και οι εμπειρίες μπορούν να μεταφερθούν σε διάφορα εργασιακά περιβάλλοντα.
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	1. Εισαγωγή (5 λεπτά): Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες σε έναν άνετο χώρο. • Εξηγήστε τον σκοπό της δραστηριότητας: να εξασκήσετε τις δεξιότητες δικτύωσης και να δημιουργήσετε ουσιαστικές συνδέσεις σε σύντομο χρονικό διάστημα. • Συζητήστε εν συντομία τη σημασία της δικτύωσης και τα οφέλη της για την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας. 2. Προετοιμασία (10 λεπτά): Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν λίγα λεπτά για να σκεφτούν τις δεξιότητες, τις εμπειρίες και τους επαγγελματικούς τους στόχους. • Ενθαρρύνετε τους να προετοιμάσουν μια σύντομη εισαγωγή που να αναδεικνύει τα βασικά τους πλεονεκτήματα και ενδιαφέροντα. • Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν το στυλό και το χαρτί τους για να κρατήσουν σημειώσεις. 3. Γύροι δικτύωσης (60 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη ή μικρές ομάδες. • Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για 5 λεπτά για κάθε γύρο δικτύωσης. • Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να συστηθούν με τη σειρά τους, να μοιραστούν τις δεξιότητες και τις εμπειρίες τους και να συζητήσουν για τις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες. • Ενθαρρύνετε την ενεργό ακρόαση, την υποβολή ερωτήσεων και την ανταλλαγή πληροφοριών επικοινωνίας.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	4. Αναστοχασμός (15 λεπτά): Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες ως ομάδα. • Ζητήστε τους να αναστοχαστούν την εμπειρία τους στη δικτύωση και να μοιραστούν τυχόν σημαντικές γνώσεις ή συνδέσεις που έγιναν. • Διευκολύνετε μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τη σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας, της ενεργητικής ακρόασης και της οικοδόμησης σχέσεων στον επαγγελματικό κόσμο. 5. Συνέχεια (5 λεπτά): Επισημάνετε τη σημασία της παρακολούθησης των συνδέσεων που δημιουργούνται κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. • Παρέχετε καθοδήγηση με την αποστολή επαγγελματικών μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή προσκλήσεων στο LinkedIn για την περαιτέρω καλλιέργεια των νέων σχέσεων. 6. Συμπέρασμα (5 λεπτά): Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα ευχαριστώντας τους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή τους και την προθυμία τους να εξασκήσουν τις δεξιότητές τους στη δικτύωση. • Ενθαρρύνετε τους να συνεχίσουν τη δικτύωση μετά τη δραστηριότητα και να διερευνήσουν περαιτέρω ευκαιρίες για επαγγελματικές διασυνδέσεις.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Στυλό και χαρτί • Ετικέτες με ονόματα (προαιρετικά) • Χρονόμετρο ή χρονόμετρο
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθηση:	Αυτοαναστοχασμός: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν ατομικά την εκδήλωση δικτύωσης και να γράψουν μια σύντομη περίληψη των συνδέσεων που έκαναν, των γνώσεων που απέκτησαν και των δεξιοτήτων που εφάρμοσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Ανατροφοδότηση και συζήτηση: Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τις επιτυχίες τους κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης δικτύωσης ταχύτητας. Ενθαρρύνετε τους να παρέχουν ανατροφοδότηση στους συναδέλφους τους και να προσφέρουν προτάσεις για τη βελτίωση των δεξιοτήτων δικτύωσης.

Προχωρημένο

Όνομα της συνεδρίας:	Χτίζοντας δίκτυα μέσω της εθελοντικής εργασίας
Εκτιμώμενη διάρκεια (λεπτά):	60 λεπτά
Διαχείριση ρκαριέρας Θέμα ρπου εξετάζεται:	Δίκτυα: Εφαρμογή πληροφοριών για την εξασφάλιση δικτύων καριέρας
Στόχος της Συνεδρίας:	Αυτή η συνεδρία έχει ως στόχο να βοηθήσει τους νέους ενήλικες να κατανοήσουν την αξία της εθελοντικής εργασίας στην οικοδόμηση δικτύων για την εργασία, τη μάθηση και τη ζωή.
Μαθησιακά ραποτελέσματα:	• Να κατανοήσουν την αξία της εθελοντικής εργασίας στην οικοδόμηση δικτύων για την εργασία, τη μάθηση και τη ζωή. • Προσδιορίστε τα οφέλη της εθελοντικής εργασίας στη δικτύωση, συμπεριλαμβανομένης της διεύρυνσης των επαγγελματικών συνδέσεων, της απόκτησης γνώσεων για τον κλάδο, της ανάπτυξης δεξιοτήτων, της οικοδόμησης θετικής φήμης και της διερεύνησης ευκαιριών σταδιοδρομίας. • Αναλύστε και συζητήστε μελέτες περιπτώσεων και παραδείγματα ατόμων που έχουν δημιουργήσει επιτυχώς δίκτυα μέσω της εθελοντικής εργασίας.
Περιγραφή των δραστηριοτήτω ν:	1. Εισαγωγή (5 λεπτά): Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και παρουσιάστε το θέμα της δημιουργίας δικτύων μέσω της εθελοντικής εργασίας. • Εξηγήστε τη σημασία της δικτύωσης για την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας και τονίστε την ιδιαίτερη εστίαση στην εθελοντική εργασία σε αυτή τη συνεδρία. • Ενεργοποιήστε τους συμμετέχοντες ρωτώντας τους σχετικά με την αντίληψή τους για την εθελοντική εργασία και τα πιθανά οφέλη της. 2. Συζήτηση σχετικά με την εθελοντική εργασία και τη δικτύωση (15 λεπτά): Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με την αξία της εθελοντικής εργασίας στη δημιουργία δικτύων για την εργασία, τη μάθηση και τη ζωή. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες ή τις σκέψεις τους σχετικά με το πώς η εθελοντική εργασία μπορεί να συμβάλει σε ευκαιρίες δικτύωσης. • Γράψτε τα βασικά σημεία και ιδέες στον πίνακα για να αποτυπώσετε τη συζήτηση. 3. Οφέλη της εθελοντικής εργασίας στη δικτύωση (15 λεπτά): Παρουσιάστε έναν κατάλογο με τα οφέλη της εθελοντικής εργασίας στη δικτύωση, όπως: • Επέκταση των επαγγελματικών συνδέσεων και επαφών • Απόκτηση γνώσεων και γνώσεων του κλάδου • Ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και ενίσχυση των υφιστάμενων • Οικοδόμηση θετικής φήμης και προσωπικού εμπορικού σήματος • Εξερεύνηση διαφορετικών επαγγελματικών διαδρομών και ευκαιριών • Συζητήστε λεπτομερώς κάθε όφελος και δώστε παραδείγματα για να καταδείξετε τη σημασία της εθελοντικής εργασίας στη δικτύωση.

Περιγραφή των δραστηριοτήτων:	4. Μελέτες περιπτώσεων και παραδείγματα (15 λεπτά): Μοιραστείτε μελέτες περιπτώσεων ή παραδείγματα πραγματικής ζωής ατόμων που έχουν δημιουργήσει με επιτυχία δίκτυα μέσω της εθελοντικής εργασίας. • Συζητήστε πώς οι εθελοντικές τους εμπειρίες οδήγησαν σε ευκαιρίες σταδιοδρομίας ή προσωπικής ανάπτυξης. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τα παραδείγματα και να εντοπίσουν τα βασικά διδάγματα που μπορούν να εφαρμόσουν στις δικές τους καταστάσεις. 5. Ομαδική ανταλλαγή απόψεων και προβληματισμός (10 λεπτά): Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις και τους προβληματισμούς τους σχετικά με την αξία της εθελοντικής εργασίας στη δημιουργία δικτύων. • Να διευκολύνουν μια συζήτηση σχετικά με το πώς μπορούν να ενσωματώσουν ενεργά την εθελοντική εργασία στα σχέδια ανάπτυξης της σταδιοδρομίας τους για να ενισχύσουν τις ευκαιρίες δικτύωσης. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τυχόν προσωπικές εμπειρίες ή ιδέες που έχουν για την αξιοποίηση της εθελοντικής εργασίας για σκοπούς δικτύωσης. 6. Ανακεφαλαίωση και συμπέρασμα (5 λεπτά): Συνοψίστε τα βασικά σημεία που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίασης, τονίζοντας την αξία της εθελοντικής εργασίας στη δημιουργία δικτύων και τον πιθανό αντίκτυπό της στις μελλοντικές ευκαιρίες. • Ολοκληρώστε τη συνεδρία ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να διερευνήσουν ευκαιρίες εθελοντισμού που ταιριάζουν με τα ενδιαφέροντα και τους επαγγελματικούς τους στόχους. • Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για την ενεργό συμμετοχή και την εμπλοκή τους στη συνεδρία.
Απαιτούμενοι πόροι ή υλικά:	• Λευκός πίνακας • Δείκτες • Στυλό και χαρτί
Προτεινόμενη αξιολόγηση/ παρακολούθησ η:	Αναστοχαστική καταγραφή: Αναθέστε στους συμμετέχοντες να κρατήσουν ένα ημερολόγιο αναστοχασμού καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας ή του μήνα που ακολουθεί το μάθημα. Προτρέψτε τους να γράψουν για τις εμπειρίες και τις παρατηρήσεις τους σχετικά με την εθελοντική εργασία και τη δικτύωση. Ενθαρρύνετε τους να προβληματιστούν σχετικά με τυχόν νέες συνδέσεις που δημιουργήθηκαν, δεξιότητες που αναπτύχθηκαν ή γνώσεις που αποκτήθηκαν μέσω των εθελοντικών τους εμπειριών. Ανάλυση μελέτης περίπτωσης: Δώστε στους συμμετέχοντες μια μελέτη περίπτωσης ή ένα πραγματικό παράδειγμα ενός ατόμου που δημιούργησε με επιτυχία δίκτυα μέσω της εθελοντικής εργασίας. Ζητήστε τους να αναλύσουν τη μελέτη περίπτωσης και να γράψουν μια περίληψη που να τονίζει τις βασικές στρατηγικές και τα αποτελέσματα της δικτύωσης. Αυτό μπορεί να γίνει ατομικά ή σε μικρές ομάδες και να ακολουθηθεί ομαδική συζήτηση για την ανταλλαγή απόψεων. Επακόλουθη συζήτηση: Προγραμματίστε μια συνεδρία συζήτησης για τη συνέχεια, ώστε οι συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν κατά την εφαρμογή των εννοιών που διδάχθηκαν. Ενθαρρύνετε τους να συζητήσουν τυχόν επιτυχίες ή νέες διασυνδέσεις που δημιουργήθηκαν μέσω του εθελοντισμού. Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο σκοπεύουν να συνεχίσουν να ενσωματώνουν την εθελοντική εργασία στις προσπάθειες δικτύωσής τους.

CAREER COMPASS



RIGHTNOW

STI analysis, evaluation and policy studies



USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH
ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



Co-funded by
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση, Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές. Αριθμός έργου: 2022-1-TS01-KA220-ADU-000087196