



DIDACTIVE

Πλαίσιο Ικανοτήτων Αυτενέργειας



Co-funded by
the European Union



DIDACTIVE



Εισαγωγή

Στο σημερινό ταχύτατα μεταβαλλόμενο εκπαιδευτικό και ψηφιακό τοπίο, οι άνθρωποι πρέπει να είναι εξοπλισμένοι όχι μόνο με παραδοσιακές δεξιότητες, αλλά και με την ικανότητα να διαμορφώνουν οι ίδιοι τη μαθησιακή τους πορεία και το επαγγελματικό τους μέλλον. Καθώς οι τεχνολογικές αλλαγές επιταχύνονται και η φύση της εργασίας εξελίσσεται, η ικανότητα ανάληψης πρωτοβουλιών, λήψης τεκμηριωμένων αποφάσεων και προσαρμογής σε πολύπλοκα περιβάλλοντα έχει καταστεί βασική προϋπόθεση για την προσωπική και επαγγελματική επιτυχία.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό στο πλαίσιο της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης ενηλίκων (ΕΕΚ), όπου οι εκπαιδευόμενοι -συχνά με περιορισμένη τυπική εκπαίδευση- αντιμετωπίζουν τη διπλή πρόκληση της απόκτησης δεξιοτήτων σχετικών με την εργασία και της αυτοπεποίθησης για ενεργό συμμετοχή στην κοινωνία και την αγορά εργασίας. Πολλοί από αυτούς τους εκπαιδευόμενους χρειάζονται κάτι περισσότερο από τεχνική κατάρτιση- χρειάζονται υποστήριξη για την ανάπτυξη της νοοτροπίας και των ικανοτήτων για να τους επιτρέπουν να αναλάβουν την ευθύνη των μαθησιακών τους διαδικασιών, να διαχειριστούν τις μεταβάσεις της ζωής τους και να εμπλακούν ουσιαστικά με ψηφιακά εργαλεία και περιβάλλοντα.

Το Πλαίσιο Ικανοτήτων Αυτενέργειας του DIDACTIVE ανταποκρίνεται σε αυτή την ανάγκη. Έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώσει τους ενήλικες εκπαιδευόμενους της ΕΕΚ, καλλιεργώντας μια ισχυρή αίσθηση της ικανότητας δράσης - την ικανότητα να ενεργούν ανεξάρτητα και να λαμβάνουν αποφάσεις με νόημα. Μέσω αυτού του πλαισίου, οι εκπαιδευόμενοι ενθαρρύνονται να προβληματίζονται κριτικά για την τρέχουσα κατάστασή τους, να οραματίζονται πιθανές μελλοντικές καταστάσεις και να κινητοποιούν τους πόρους και την ανθεκτικότητα που απαιτούνται για την επίτευξη των στόχων τους τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό πλαίσιο.



DIDACTIVE



Ανάπτυξη ενός Πλαίσιο Ικανοτήτων Αυτενέργειας

Το πλαίσιο DIDACTIVE για την ικανότητα της αυτενέργειας βασίζεται σε δύο βασικά ευρωπαϊκά μοντέλα: το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο για τις Προσωπικές, Κοινωνικές και Βασικές Μαθησιακές Ικανότητες (LifeComp) και το Πλαίσιο Ψηφιακών Ικανοτήτων για τους Πολίτες (DigComp). Το LifeComp παρέχει τα βασικά στοιχεία για τη δια βίου μάθηση, δίνοντας έμφαση στην προσωπική ανάπτυξη, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτοκατευθυνόμενη μάθηση, ενώ το DigComp περιγράφει τις ψηφιακές ικανότητες που είναι απαραίτητες για την πλοήγηση και την ευημερία σε ψηφιακά περιβάλλοντα. Μαζί, αυτά τα πλαίσια δημιουργούν ένα ολιστικό θεμέλιο που αντιμετωπίζει τόσο τις προσωπικές όσο και τις ψηφιακές διαστάσεις της σύγχρονης αυτενέργειας.

Τα πορίσματα της ερευνητικής έκθεσης του πακέτου εργασίας 2 του έργου DIDACTIVE έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση αυτού του πλαισίου. Πραγματοποιώντας ενδεδειγμένη έρευνα γραφείου στη Γαλλία, την Αυστρία, την Ιταλία, την Κροατία, την Ελλάδα και τις Κάτω Χώρες, η έκθεση δείχνει πολλούς διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι κατανοούν και χρησιμοποιούν τον όρο «αυτενέργεια». Παρόλο που οι διάφορες χώρες χρησιμοποιούν διαφορετικές μεταφράσεις -κάποιες τονίζουν την ενδυνάμωση, άλλες εστιάζουν στη λήψη αποφάσεων ή την ανθεκτικότητα-, όλες συμφωνούν ότι η αυτενέργεια σημαίνει την ικανότητα να ενεργεί κανείς μόνος του, να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις και να επηρεάζει το περιβάλλον του.

Με βάση αυτά τα ευρήματα, το Πλαίσιο Ικανοτήτων Αυτενέργειας του DIDACTIVE καλύπτει τους ακόλουθους τομείς:

- Φαντασία και προσανατολισμός στο μέλλον: Ενθάρρυνση των εκπαιδευομένων να αναλύουν την τρέχουσα κατάστασή τους, να αναγνωρίζουν τις αναπτυξιακές ανάγκες και να οραματίζονται μελλοντικούς στόχους,
- Κινητοποίηση & δράση: Εξοπλίζοντας τα άτομα με την

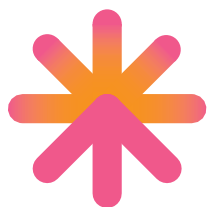


DIDACTIVE

ικανότητα να εντοπίζουν και να κινητοποιούν αποτελεσματικά πόρους σε προσωπικό επίπεδο αλλά και σε άλλα πλαίσια, να θέτουν σαφείς στόχους και να εκτελούν σχέδια δράσης,

- Αυτορρύθμιση και ανθεκτικότητα: Προώθηση των δεξιοτήτων που απαιτούνται για τη διαχείριση των συναισθημάτων, τον χειρισμό του στρες και τη διατήρηση της συνολικής ευημερίας, ενώ επιμένουν σε δύσκολους στόχους- και
- Μαθαίνω να μαθαίνω & προσαρμόζομαι: Υποστήριξη της συνεχούς αυτοβελτίωσης μέσω της παρακολούθησης της προόδου, της αναθεώρησης των σχεδίων και της προσαρμογής στις μεταβαλλόμενες συνθήκες.

Τελικά, το Πλαίσιο Ικανοτήτων Αυτενέργειας του DIDACTIVE, το οποίο διαμορφώθηκε από τα ευρήματα της ερευνητικής έκθεσης, αποτελεί τη βάση για την ανάπτυξη του μικτού μαθήματος DIDACTIVE. Αυτό το μάθημα, που απευθύνεται σε ενήλικες εκπαιδευόμενους ΕΕΚ με χαμηλό επίπεδο τυπικής εκπαίδευσης, παρέχει στους εκπαιδευτές και τους παρόχους κατάρτισης έναν σαφή οδηγό για να βοηθήσουν τους εκπαιδευόμενους να γίνουν ενεργά, αυτοκαθοριζόμενα άτομα που μπορούν να πλοηγηθούν με αυτοπεποίθηση τόσο στις προσωπικές όσο και στις ψηφιακές προκλήσεις στον συνεχώς μεταβαλλόμενο κόσμο μας.



DIDACTIVE

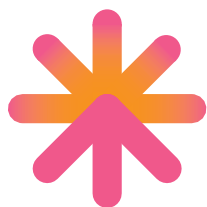
Το Πλαίσιο Ικανοτήτων DIDACTIVE: Η Ικανότητα της Αυτενέργειας Φαντασία και προσανατολισμός στο μέλλον

Υπο-ικανότητα	Περιγραφικός δείκτης	Επίπεδο επάρκειας	Περιγραφικός(-οί) δείκτης(-ες) του επιπέδου
Να αναλύουν την τρέχουσα κατάσταση και να αναγνωρίζουν ανάγκες	Να είναι σε θέση να αξιολογούν την τρέχουσα κατάσταση τους και να εντοπίζουν τομείς προς ανάπτυξη. Περιλαμβάνει την κατανόηση του τι απαιτείται για να προχωρήσουν μπροστά: «Αυτό είναι αυτό που χρειάζομαι». Αυτή η ικανότητα είναι χρήσιμη για τον οραματισμό μελλοντικών στόχων και τον προγραμματισμό βημάτων για την επίτευξή τους στην επαγγελματική σταδιοδρομία του ατόμου.	1 Κατανόηση	Με εκτενή καθοδήγηση, μπορούν να αναγνωρίσουν τις τρέχουσες ικανότητές τους και τις βασικές ανάγκες της επαγγελματικής τους σταδιοδρομίας. Είναι πρόθυμος και ικανός να εντοπίσει τα προφανή κενά μεταξύ του πού βρίσκεται και του πού θέλει να βρίσκεται επαγγελματικά.
		2 Υποστηριζόμενη υλοποίηση	Μπορεί να αναλύσει διεξοδικά την επαγγελματική του κατάσταση χρησιμοποιώντας εργαλεία αυτοαξιολόγησης, επίσης μέσω μιας διαδικασίας καθοδήγησης. Μπορεί να ιεραρχήσει τις ανάγκες ανάπτυξης με βάση τους στόχους της επαγγελματικής τους σταδιοδρομίας και να δημιουργήσει σχέδια δράσης για την αντιμετώπισή τους.
		3 Ενεργώντας αυτόνομα	Μπορεί να διεξάγει αυτόνομα ολοκληρωμένες αυτοαξιολογήσεις και να προβλέψει τις μελλοντικές ανάγκες σε δεξιότητες. Μπορεί να εντοπίζει ευκαιρίες ανάπτυξης και να συνδέει την προσωπική ανάλυση με τον στρατηγικό σχεδιασμό σταδιοδρομίας χωρίς εξωτερική υποστήριξη.
Να σκέφτεστε μπροστά και να δημιουργείτε ένα όραμα	Να είστε σε θέση να οραματίζεστε μελλοντικούς στόχους και να σχεδιάζετε τον τρόπο επίτευξής τους. Περιλαμβάνει να φαντάζονται τι θέλουν να γίνουν : «Αυτό είναι που θέλω να εξελιχθώ».	1 Κατανόηση	Με εκτεταμένη καθοδήγηση, αναγνωρίζει τη σημασία του να σκέφτεται κανείς μπροστά και να οραματίζεται μελλοντικούς στόχους. Αναγνωρίζει την ανάγκη σχεδιασμού της επαγγελματικής ανάπτυξης.
		2 Υποστηριζόμενη υλοποίηση	Μπορεί να δημιουργήσει ένα όραμα για το μέλλον και να θέσει και να επιδιώξει στόχους, επίσης μέσω μιας διαδικασίας καθοδήγησης.



DIDACTIVE

	Αυτή η ικανότητα είναι χρήσιμη για τον καθορισμό μακροπρόθεσμων στόχων και τη χάραξη βημάτων για την επίτευξή τους στην καριέρα τους.		Οραματίζεται αυτόνομα το επαγγελματικό του μέλλον και μπορεί να σχεδιάσει βήματα για την επίτευξή του.
		3 Ενεργώντας αυτόνομα	Θέτει και επιδιώκει με αυτοπεποίθηση στόχους χωρίς να χρειάζεται εξωτερική υποστήριξη.
Να παρακινείται και να είναι αποφασισμένος να αναλάβει μια πρόκληση	Να είναι προνοητικός και να επιδεικνύει επιμονή για να αντιμετωπίσει και να ξεπεράσει τα εμπόδια. Περιλαμβάνει την υιοθέτηση των προκλήσεων με θετική στάση και ισχυρή δέσμευση για επιτυχία: «Είμαι έτοιμος να το αντιμετωπίσω αυτό». Αυτή η ικανότητα είναι χρήσιμη για να παραμείνουν ανθεκτικοί και συγκεντρωμένοι, επιτρέποντάς τους να ξεπεράσουν τις επαγγελματικές προκλήσεις και να επιτύχουν τους στόχους τους με αποφασιστικότητα και αυτοπεποίθηση.	1 Κατανόηση	Με εκτεταμένη καθοδήγηση, μπορεί να κατανοήσει ότι τα κίνητρα και η αποφασιστικότητα είναι βασικοί παράγοντες για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της σταδιοδρομίας και την επίτευξη των επαγγελματικών στόχων. Αναγνωρίζει την ανάγκη να παραμείνει προνοητικός και ανθεκτικός.
		2 Υποστηριζόμενη υλοποίηση	Μπορεί να αναλάβει επαγγελματικές προκλήσεις και να αναπτύξει αποφασιστικότητα, επίσης μέσω μιας διαδικασίας καθοδήγησης. Αρχίζει να αναπτύσσει στρατηγικές και να εφαρμόζει τεχνικές για να ξεπεράσει τα εμπόδια.
		3 Ενεργώντας αυτόνομα	Μπορεί να αντιμετωπίσει ανεξάρτητα τις προκλήσεις με κίνητρα και αποφασιστικότητα. Θέτει και επιτυγχάνει με αυτοπεποίθηση στόχους με βάση καθιερωμένες στρατηγικές και τεχνικές, χωρίς να χρειάζεται εξωτερική υποστήριξη.



DIDACTIVE

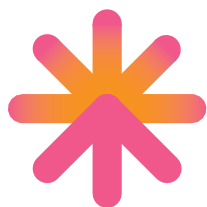
Κινητοποίηση και δράση (LifeComp S2, S3, DigComp 2.1, 2.4)

Υπο-ικανότητα	Περιγραφικός δείκτης	Επίπεδο επάρκειας	Περιγραφικός(-οί) δείκτης(-ες) του επιπέδου
Να γνωρίζουν τους διαθέσιμους δικούς τους πόρους και τους πόρους του πλαισίου και να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν τους πόρους αυτούς επαρκώς	Η δεξιότητα αυτή βοηθά στο να οραματίζεται κανείς μελλοντικούς στόχους και να σχεδιάζει τα βήματα για την επίτευξή τους στη σταδιοδρομία του. «Αυτοί είναι οι πόροι μου και ξέρω πώς να τους χρησιμοποιώ».	1 Κατανόηση	Με εκτεταμένη καθοδήγηση, μπορεί να αναγνωρίσει τη σημασία της επίγνωσης των πόρων του περιβάλλοντος και των δικών του, όπως οι δεξιότητες, τα δίκτυα και τα εργαλεία, και αποδέχεται την ανάγκη αποτελεσματικής χρήσης αυτών των πόρων.
		2 Υποστηριζόμενη υλοποίηση	Έχει αναπτύξει επίγνωση των διαθέσιμων πόρων και μπορεί να τους χρησιμοποιεί ενεργά, αλλά με τη βοήθεια συναδέλφων, προϊσταμένων ή δομημένων παρεμβάσεων.
		3 Ενεργώντας αυτόνομα	Μπορεί να χρησιμοποιεί τους πόρους ανεξάρτητα και αποτελεσματικά. Εντοπίζει μόνος του τους απαραίτητους πόρους, σχεδιάζει τη χρήση τους και τους αξιοποιεί με επιτυχία.
Να λαμβάνει αποφάσεις, να θέτει στόχους και να καθορίζει σχέδιο δράσης	Να είναι σε θέση να κάνει τεκμηριωμένες επιλογές, να θέτει σαφείς στόχους και να περιγράφει ένα συγκεκριμένο σχέδιο για την επίτευξη των στόχων αυτών: «Αυτά είναι τα συγκεκριμένα βήματα που θα κάνω». Αυτή η ικανότητα είναι χρήσιμη για την αποτελεσματική ανάπτυξη της σταδιοδρομίας, καθώς επιτρέπει στα άτομα να πλοηγούνται στην πορεία της σταδιοδρομίας τους με σκοπό και κατεύθυνση.	1 Κατανόηση	Με εκτεταμένη καθοδήγηση, μπορεί να κατανοήσει τη σημασία της λήψης αποφάσεων, του καθορισμού στόχων και του σχεδιασμού δράσης και αποδέχεται ότι είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη των επαγγελματικών στόχων του. Αναγνωρίζει την ανάγκη για σαφείς στόχους και δομημένα σχέδια.
		2 Υποστηριζόμενη υλοποίηση	Λαμβάνει ενεργά αποφάσεις, θέτει στόχους και καθορίζει σχέδια δράσης με εξωτερική υποστήριξη ή καθοδήγηση.
		3 Ενεργώντας αυτόνομα	Λαμβάνει αποφάσεις και θέτει στόχους ανεξάρτητα. Είναι ικανός να αξιολογεί επιλογές, να θέτει σαφείς στόχους και να περιγράφει ένα ολοκληρωμένο σχέδιο για την επίτευξή τους. Αυτή η ανεξαρτησία επιτρέπει την αποτελεσματική πλοήγηση στην πορεία της επαγγελματικής τους σταδιοδρομίας του χωρίς συνεχή υποστήριξη.



DIDACTIVE

Να συνεργάζεστε με άλλους και να ζητάτε υποστήριξη	Να μπορούν να συνεργάζονται αποτελεσματικά με άλλους και να ζητούν βοήθεια όταν χρειάζεται: «Ξέρω από ποιον να ζητήσω υποστήριξη». Αυτή η ικανότητα είναι χρήσιμη για την επίτευξη των επαγγελματικών στόχων, καθώς επιτρέπει στα άτομα να αξιοποιούν τις δυνάμεις των συναδέλφων τους, να οικοδομούν παραγωγικές σχέσεις και να ξεπερνούν τις προκλήσεις με συλλογική προσπάθεια.	1 Κατανόηση	Με εκτεταμένη καθοδήγηση, γνωρίζει ότι το να ζητά βοήθεια, π.χ. από έμπειρους συναδέλφους, μπορεί να ενισχύσει τη μάθηση και την απόδοσή του.
		2 Υποστηριζόμενη υλοποίηση	Συμμετέχει στη συνεργασία και στην αναζήτηση βοήθειας από άλλους. Γνωρίζει πώς να συνεργάζεται αποτελεσματικά με συναδέλφους και πώς να ζητά υποστήριξη όταν χρειάζεται.
		3 Ενεργώντας αυτόνομα	Απευθύνεται ανεξάρτητα σε άλλους για υποστήριξη και δημιουργία ισχυρών εργασιακών σχέσεων. Μοιράζεται αποτελεσματικά τα καθήκοντα, ζητά υποστήριξη όταν χρειάζεται και επιδιώκει την επιτυχία μέσω της αποτελεσματικής ομαδικής εργασίας.
Να εκτελεί τις απαιτούμενες εργασίες και να θέτει σε εφαρμογή τα σχέδια	Να είναι σε θέση να εκτελεί τα απαραίτητα καθήκοντα και να εφαρμόζει αποτελεσματικά τα σχέδια δράσης. «Γνωρίζω πώς να εκτελώ αποτελεσματικά τα καθήκοντα και να θέτω σε εφαρμογή τα σχέδιά μου για την επίτευξη των στόχων της καριέρας μου». Αυτή η ικανότητα είναι χρήσιμη για την ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων αυτενέργειας, καθώς επιτρέπει στα άτομα να ανταποκρίνονται στις αρμοδιότητές τους και να επιτυγχάνουν αποτελεσματικά τους στόχους τους.	1 Κατανόηση	Με εκτεταμένη καθοδήγηση, μπορεί να κατανοήσει την αναγκαιότητα της ολοκλήρωσης εργασιών και της εφαρμογής σχεδίων για την επίτευξη των επαγγελματικών του στόχων. Αποδέχεται την ευθύνη της ανάληψης δράσης για την επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί.
		2 Υποστηριζόμενη υλοποίηση	Υπό την καθοδήγηση προϊσταμένου, ακολουθεί λεπτομερές σχέδιο δράσης για την ολοκλήρωση ενός έργου. Χρησιμοποιεί λίστες ελέγχου, συσκέψεις προόδου και ανατροφοδότηση από την ομάδα του για να διασφαλίσει ότι οι εργασίες ολοκληρώνονται με ακρίβεια και εγκαίρως.
		3 Ενεργώντας αυτόνομα	Είναι ικανός να προσδιορίζει τα απαραίτητα καθήκοντα, να σχεδιάζει την εκτέλεσή τους και να εκτελεί αποτελεσματικά τα σχέδια δράσης. Είναι σε θέση να χειρίζεται πολύπλοκα καθήκοντα και να επιτυγχάνει στόχους χωρίς επίβλεψη.



DIDACTIVE

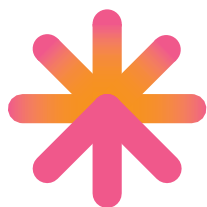
Αυτορρύθμιση και ανθεκτικότητα (LifeComp P1, P2, P3)

Υπο-ικανότητα	Περιγραφικός δείκτης	Επίπεδο επάρκειας	Περιγραφικός(-οί) δείκτης(-ες) του επιπέδου
Για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων και του στρες	Να μπορεί κανείς να διαχειρίζεται τα συναισθήματα και τα επίπεδα άγχους του προκειμένου να διατηρεί την ευημερία και την παραγωγικότητα: «Ξέρω πώς να διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου και να χειρίζομαι αποτελεσματικά το άγχος».	1 Κατανόηση	Με εκτενή καθοδήγηση, μπορεί να κατανοήσει ότι η διαχείριση των συναισθημάτων και του στρες είναι σημαντική για την επαγγελματική αποτελεσματικότητα. Αρχίζει να αναγνωρίζει τα ερεθίσματα που προκαλούν συναισθήματα και άγχος και την ανάγκη αντιμετώπισής τους.
		2 Υποστηριζόμενη υλοποίηση	Με την υποστήριξη συναδέλφων, ενός προϊσταμένου ή ενός συμβούλου, έχει μάθει και εφαρμόζει τη διαχείριση του στρες, τη διαχείριση του χρόνου και άλλες στρατηγικές για να παραμένει συγκεντρωμένος κατά τη διάρκεια καταστάσεων υψηλής πίεσης
		3 Ενεργώντας αυτόνομα	Διαχειρίζεται ανεξάρτητα τα συναισθήματά του και αντιμετωπίζει αποτελεσματικά το άγχος. Είναι σε θέση να εντοπίζει τους στρεσογόνους παράγοντες, να εφαρμόζει στρατηγικές αντιμετώπισης και να διατηρεί τη συναισθηματική ισορροπία.
Να γνωρίζετε τα δυνατά σημεία και τους περιορισμούς σας	Να γνωρίζει τα δικά του δυνατά σημεία και αδυναμίες ώστε να λαμβάνει τεκμηριωμένες αποφάσεις και να θέτει ρεαλιστικούς στόχους: «Ξέρω πώς να αναγνωρίζω τα δυνατά μου σημεία και να αναγνωρίζω τους περιορισμούς μου».	1 Κατανόηση	Με εκτεταμένη καθοδήγηση, μπορεί να αναγνωρίσει τη σημασία της αυτογνωσίας στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Προσδιορίζει τα δικά δυνατά του σημεία και τους περιορισμούς.
		2 Υποστηριζόμενη υλοποίηση	Αναστοχάζεται τα δυνατά του σημεία και τους περιορισμούς με τη βοήθεια της ανατροφοδότησης από άλλους. Χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να θέσει ρεαλιστικούς στόχους σταδιοδρομίας και σχέδια βελτίωσης.
		3 Ενεργώντας αυτόνομα	Αξιολογεί ανεξάρτητα και αξιοποιεί τα δυνατά σημεία, ενώ παράλληλα αντιμετωπίζει τους περιορισμούς. Αναζητά ευκαιρίες ανάπτυξης και βελτίωσης.



DIDACTIVE

Να διατηρήσετε καλή υγεία	Να είναι σε θέση να διατηρήσει τη σωματική και ψυχική του υγεία για να επιτύχει συνολική ευημερία και επαγγελματική επιτυχία: «Αισθάνομαι αρκετά δυνατός για να το κάνω». «Αυτοί είναι πιθανοί τρόποι για να διατηρήσω έναν υγιεινό τρόπο ζωής για να υποστηρίξω τους στόχους της καριέρας μου».	1 Κατανόηση	Με εκτεταμένη καθοδήγηση, μπορεί να κατανοήσει τη σημασία της διατήρησης της σωματικής και ψυχικής υγείας για τη συνολική ευημερία και την επαγγελματική επιτυχία. Αποδέχεται την ανάγκη για έναν υγιεινό τρόπο ζωής.
		2 Υποστηριζόμενη υλοποίηση	Ακολουθεί ρουτίνες υγείας και ευεξίας με καθοδήγηση. Αναζητά ιδέες και λύσεις για τη διατήρηση ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής.
		3 Ενεργώντας αυτόνομα	Διατηρεί αυτόνομα έναν υγιεινό τρόπο ζωής μέσω, π.χ., τακτικής άσκησης, ισορροπημένης διατροφής και πρακτικών ψυχικής ευεξίας. Αναζητά συνεχώς νέους τρόπους για τη βελτίωση της συνολικής υγείας.
Να εκτελεί τα απαιτούμενα καθήκοντα και να θέτει σε εφαρμογή τα σχέδια	Να είναι σε θέση να εκτελεί καθήκοντα και να εφαρμόζει σχέδια για την επίτευξη των στόχων σταδιοδρομίας: «Ξέρω πώς να εκτελώ αποτελεσματικά καθήκοντα και να θέτω σε εφαρμογή τα σχέδιά μου για την επίτευξη των στόχων της σταδιοδρομίας μου».	1 Κατανόηση	Με εκτεταμένη καθοδήγηση, μπορεί να κατανοήσει την αναγκαιότητα εκτέλεσης και ολοκλήρωσης καθηκόντων, καθώς και την εφαρμογή σχεδίων για την επίτευξη των στόχων της επαγγελματικής του σταδιοδρομίας
		2 Υποστηριζόμενη υλοποίηση	Εκτελεί καθήκοντα και υλοποιεί σχέδια με την υποστήριξη άλλων. Μπορεί να ακολουθήσει δομημένες διαδικασίες.
		3 Ενεργώντας αυτόνομα	Εκτελεί αυτοδύναμα καθήκοντα και θέτει σε εφαρμογή σχέδια. Αξιολογεί και βελτιώνει συνεχώς τις δράσεις για να διασφαλίζει την ευθυγράμμιση με τους στόχους σταδιοδρομίας.



DIDACTIVE

Μαθαίνοντας να μαθαίνω και να προσαρμόζομαι (LifeComp L3, S1)

Υπο-ικανότητα	Περιγραφικός δείκτης	Επίπεδο επάρκειας	Περιγραφικός(-οί) δείκτης(-ες) του επιπέδου
Παρακολούθηση της προόδου	Να είναι σε θέση να παρατηρεί και να παρακολουθεί την πρόοδό του για να επανεξετάζει την ανάπτυξη και τους στόχους του: «Ξέρω πώς να παρακολουθώ την πρόοδό μου για να διασφαλίσω ότι κινούμαι προς τους στόχους της καριέρας μου».	1 Κατανόηση	Με εκτεταμένη καθοδήγηση, μπορούν να αναγνωρίσουν τη σημασία της παρακολούθησης της προόδου στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Δέχεται ανατροφοδότηση και αναγνωρίζει τους τομείς προς βελτίωση.
		2 Υποστηριζόμενη υλοποίηση	Χρησιμοποιεί ενεργά τα εργαλεία και τους πόρους που παρέχονται από τους μέντορες ή τα συστήματα υποστήριξης για την παρακολούθηση και την αξιολόγηση της προόδου. Απευθύνεται τακτικά σε προϊσταμένους ή μέντορες για να συζητήσει την πρόοδο.
		3 Ενεργώντας αυτόνομα	Δημιουργεί ανεξάρτητα συστήματα παρακολούθησης και αξιολόγησης της προόδου. Προσαρμόζει τους στόχους και τις στρατηγικές με βάση την αυτοαξιολόγηση και την ανατροφοδότηση.
Να επανεξετάζει τα σχέδια	Να επανεξετάζει και να προσαρμόζει τακτικά τα σχέδια ώστε να διασφαλίζει ότι παραμένουν συναφή και εφικτά. «Αυτά είναι τα βήματα που ακολουθώ για να αναθεωρώ και να προσαρμόζω τα σχέδια σταδιοδρομίας μου ανάλογα με τις ανάγκες».	1 Κατανόηση	Με εκτεταμένη καθοδήγηση, μπορούν να κατανοήσουν την ανάγκη για περιοδική αναθεώρηση των σχεδίων επαγγελματικής σταδιοδρομίας. Αποδέχεται ότι τα σχέδια μπορεί να χρειαστεί να αλλάξουν με βάση νέες πληροφορίες ή περιστάσεις.
		2 Υποστηριζόμενη υλοποίηση	Αναθεωρεί τα σχέδια σταδιοδρομίας με τη βοήθεια ενός μέντορα ή συμβούλου σταδιοδρομίας. Χρησιμοποιεί δομημένες διαδικασίες για την αξιολόγηση της σκοπιμότητας και της αποτελεσματικότητας των τρεχόντων σχεδίων.
		3 Ενεργώντας αυτόνομα	Διεξάγει τακτικά ανεξάρτητες αξιολογήσεις των σχεδίων επαγγελματικής σταδιοδρομίας. Πραγματοποιεί ενημερωμένες προσαρμογές στα σχέδια με βάση την αυτοκριτική και τους μακροπρόθεσμους στόχους επαγγελματικής σταδιοδρομίας.



DIDACTIVE

Να εξετάζει τις επιπτώσεις των δράσεων στο περιβάλλον του	Να είναι σε θέση να κατανοούν και να αξιολογούν τον τρόπο με τον οποίο οι πράξεις και οι αποφάσεις τους επηρεάζουν το άμεσο εργασιακό περιβάλλον, τους συναδέλφους και την οικογένεια: «Ξέρω πώς να αξιολογώ τον αντίκτυπο των πράξεών μου για να παίρνω υπεύθυνες και τεκμηριωμένες αποφάσεις».	1 Κατανόηση	Με εκτεταμένη καθοδήγηση, μπορεί να αναγνωρίσει ότι οι προσωπικές ενέργειες και οι ενέργειες σταδιοδρομίας μπορούν να επηρεάσουν το περιβάλλον του. Κατανοεί τη σημασία της συνεκτίμησης αυτών των επιδράσεων κατά τη λήψη αποφάσεων.
		2 Υποστηριζόμενη υλοποίηση	Αναζητά καθοδήγηση σχετικά με τον τρόπο αξιολόγησης των επιπτώσεων των ενεργειών στους συναδέλφους, την οικογένεια ή την κουλτούρα του χώρου εργασίας.
		3 Ενεργώντας αυτόνομα	Εξετάζει προνοητικά τις επιπτώσεις των αποφάσεων σταδιοδρομίας. Εφαρμόζει ανεξάρτητα βιώσιμες και ηθικές πρακτικές.
Να κάνει τις κατάλληλες προσαρμογές	Να είναι σε θέση να ανταποκρίνεται ευέλικτα και προσαρμοστικά στις αλλαγές κάνοντας τις απαραίτητες προσαρμογές: «Αυτές είναι οι αλλαγές που κάνω για να προσαρμοστώ στις νέες προκλήσεις και ευκαιρίες».	1 Κατανόηση	Με εκτεταμένη καθοδήγηση, μπορεί να συνειδητοποιήσει ότι η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα είναι ζωτικής σημασίας για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Δέχεται την αναγκαιότητα να κάνει προσαρμογές όταν χρειάζεται.
		2 Υποστηριζόμενη υλοποίηση	Κάνει προσαρμογές στα σχέδια και τις ενέργειες με την καθοδήγηση ενός μέντορα ή προϊσταμένου. Μπορεί να προσαρμόζεται με βάση την ανατροφοδότηση και τις μεταβαλλόμενες συνθήκες.
		3 Ενεργώντας αυτόνομα	Δείχνει αυτοπεποίθηση και κάνει ανεξάρτητες προσαρμογές σε στρατηγικές και σχέδια. Προσαρμόζεται συνεχώς σε νέες προκλήσεις και ευκαιρίες με προνοητική νοοτροπία.