DIDACTIVE

ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ

για την υποστήριξη της πιλοτικής φάσης του DIDACTIVE

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Δείκτης

Σημειώσεις για διαβούλευση	3
Έργο ανάπτυξης και ενίσχυσης της Αυτενέργειας	9
Το ολόγραμμα της Anne Vinérier	13
Η μεταφορά του ταχύπλοου σκάφους	25
360° ανατροφοδότηση για προσωπικά δυνατά σημεία	32
Elevator pitching για γραφείο επαγγελματικού προσανατολισμού	42
Προσωπικός χάρτης δικτύου	49
Καμβάς Αυτενέργειας	59
Ανάπτυξη σχεδίου αντιμετώπισης	69
Καθορισμός στόχων με βάση τις αξίες	77
Τροχός της ζωής	85
Άσκηση αναδόμησης ικανοτήτων βασισμένη σε ένα σημαντικό επεισόδιο	93
Οδηγός Ευέλικτων Στόχων SMART	98
Κύκλοι ελέγχου	103
Φύλλα καθοδηγούμενης ανάλυσης πλαισίου	107
Σενάριο μάθησης	112
Λίστα ελέγχου για την αξιολόγηση μιας μαθησιακής/εμπειρικής διαδρομής	117
Ημερολόγια μάθησης	123
Οδηγός συνέντευξης για αναστοχασμό σχετικά με τις μαθησιακές και εργασιακές εμπειρίες	127

Co-funded by the European Union

Σημειώσεις για διαβούλευση

Σκοπός αυτού του κιτ εργαλείων είναι να υποστηρίξει την πρακτική εφαρμογή των εννοιών και των προσεγγίσεων που παρουσιάζονται στο **Μοντέλο Παρέμβασης Ανάπτυξης Αυτενέργειας.** Έχει σχεδιαστεί για συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού, εκπαιδευτές και επαγγελματίες ΕΕΚ που εργάζονται στην καθημερινή τους επαγγελματική πρακτική με ενήλικες με χαμηλά προσόντα, περιορισμένες δεξιότητες και εύθραυστες μαθησιακές οδούς.

Κάθε εκπαιδευτής ή σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού αναμένεται (εάν είναι δυνατόν) να δοκιμάσει το μοντέλο τουλάχιστον **δυο** από τις ακόλουθες ρυθμίσεις:

- σε ατομικά περιβάλλοντα, για παράδειγμα στο πλαίσιο μιας συμβουλευτικής οδού·
- μικρές ομάδες που δημιουργήθηκαν ειδικά για τις πιλοτικές δραστηριότητες ή που συμμετέχουν ήδη σε προγράμματα κατάρτισης ή επαγγελματικής καθοδήγησης·
- Ρυθμίσεις τάξης ΕΕΚ.

Κάθε εκπαιδευτής ή σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού μπορεί να επιλέξει να δοκιμάσει το μοντέλο ατομικά ή σε συνεργασία με έναν άλλο εκπαιδευτή ή σύμβουλο που συμμετέχει στο έργο και έχει εκπαιδευτεί στο μοντέλο.

Συνιστώμενη διάρκεια

Δεν παρέχονται συγκεκριμένες απαιτήσεις σχετικά με τη συνολική διάρκεια της διαδρομής. Ωστόσο, συνιστάται η ακόλουθη ελάχιστη διάρκεια:

- Τουλάχιστον **4 ώρες** για μεμονωμένες ρυθμίσεις·
- Τουλάχιστον **6 ώρες** για περιβάλλοντα μικρών ομάδων ή τάξης.

ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΟΔΟΥ ΔΟΚΙΜΩΝ

Δραστηριότητα με ενήλικες

Κατά την ανάπτυξη της δραστηριότητας με ενήλικες, θα πρέπει να συμπεριληφθούν οι ακόλουθες φάσεις:

Co-funded by the European Union

1. Αρχική αξιολόγηση

Μια αρχική αξιολόγηση της επάρκειας της αυτενέργειας θα πρέπει να πραγματοποιηθεί χρησιμοποιώντας τη Φόρμα Google. **«Αρχική Αξιολόγηση»**, διαθέσιμο στον ακόλουθο σύνδεσμο:

	Σύνδεσμοι για αρχική αξιολόγηση
ΙΤΑΛΙΑ	https://forms.gle/HpmTR2eQ45fC49229
ΓΑΛΛΙΑ	https://forms.gle/t1in2Q6Z2UiVFfZu7
ΚΡΟΑΤΙΑ	https://forms.gle/w9koidxM8Q8P3jSe6
ΑΥΣΤΡΙΑ	https://forms.gle/iHKve3ZMrAfrnnan8

Κάθε εκπαιδευτής/σύμβουλος - ανάλογα με το επίπεδο ψηφιακής επάρκειας των ενηλίκων - μπορεί:

- να αποφασίσει να χρησιμοποιήσει την «έντυπη» έκδοση με τον ενήλικα και, σε αυτήν την περίπτωση, στο τέλος, να ανεβάσει τα δεδομένα στη Φόρμα Google
- αποφασίσει να χρησιμοποιήσει τη Φόρμα Google με ενήλικες. Σε αυτήν την περίπτωση, συνιστάται να χρησιμοποιήσετε τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου του εκπαιδευτή/συμβούλου. Στο τέλος της αξιολόγησης, θα σταλεί μια αναφορά στην υποδεικνυόμενη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Μετά την αξιολόγηση, ο εκπαιδευτής ή ο σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού συμφωνεί με τον ενήλικα εκπαιδευόμενο ποιος τομέας ή υπο-ικανότητα θα αναπτυχθεί ή θα ενισχυθεί κατά τη διάρκεια της πιλοτικής δραστηριότητας. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής ή ο σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού ορίζει τις δραστηριότητες που θεωρούνται καταλληλότερες για την ανάπτυξη της ικανότητας του φορέα ή ενός από τους τομείς/υπο-ικανότητές του, για κάθε άτομο, μικρή ομάδα ή τάξη που συμμετέχει στη φάση της δοκιμής. Αυτές οι πληροφορίες θα πρέπει να καταγράφονται στο **«Έργο Ανάπτυξης και Βελτίωσης Αυτενέργειας».** Το παρόν έγγραφο προορίζεται για εσωτερική χρήση από τον εκπαιδευτή ή τον σύμβουλο. Μπορεί να συμπληρωθεί στη γλώσσα του επαγγελματία και δεν χρειάζεται να κοινοποιηθεί για σκοπούς παρακολούθησης.

Co-funded by the European Union

2. Φάση ανάπτυξης

Αυτή η φάση επικεντρώνεται στην ανάπτυξη του επιλεγμένου τομέα ή υπο-ικανότητας μέσω της χρήσης ενός ή περισσότερων συγκεκριμένων εργαλείων ανάπτυξης που περιλαμβάνονται στο κιτ εργαλείων.

Ο εκπαιδευτής ή ο σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού επιλέγει το καταλληλότερο εργαλείο ή εργαλεία ανάλογα με τις ανάγκες, τα χαρακτηριστικά και τους μαθησιακούς στόχους του κάθε εκπαιδευόμενου, της μικρής ομάδας ή της τάξης που εμπλέκεται.

3. Τελική αξιολόγηση με ενήλικες

Στο τέλος της αναπτυξιακής πορείας, θα πρέπει να πραγματοποιηθεί μια τελική αξιολόγηση χρησιμοποιώντας τη Φόρμα Google **«Τελική Αξιολόγηση».** Παρακαλώ αξιολογήστε το επίπεδο ικανότητας ΜΟΝΟ για τον τομέα ή τους τομείς που εξετάστηκαν κατά τη διάρκεια της πιλοτικής συνεδρίας.*(Παρακαλώ, δώστε προσοχή στην αξιολόγηση ολόκληρης της περιοχής, ακόμη και αν δεν έχετε ασχοληθεί με όλες τις συγκεκριμένες υποικανότητες).* Χρησιμοποιήστε τον ακόλουθο σύνδεσμο:

	Σύνδεσμοι για την τελική αξιολόγηση
ΙΤΑΛΙΑ	https://forms.gle/gPqtNJg7oDfNQtTd7
ΓΑΛΛΙΑ	https://forms.gle/tnZ1ncLtaKXg7r9A7
ΚΡΟΑΤΙΑ	https://forms.gle/4FrT1aE4HPQiK3ar6
ΑΥΣΤΡΙΑ	https://forms.gle/daa76RsxGKV5dfam6

Με βάση το επίπεδο ψηφιακών δεξιοτήτων του ενήλικα εκπαιδευόμενου, κάθε εκπαιδευτής/σύμβουλος μπορεί:

- να αποφασίσει να χρησιμοποιήσει την «έντυπη» έκδοση με τον ενήλικα και, σε αυτήν την περίπτωση, στο τέλος, ανεβάστε τα δεδομένα στη Φόρμα Google
- αποφασίσει να χρησιμοποιήσει τη Φόρμα Google με ενήλικες. Σε αυτήν την περίπτωση, συνιστάται να χρησιμοποιήσετε τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου του εκπαιδευτή/συμβούλου. Στο τέλος της αξιολόγησης, θα σταλεί μια αναφορά στην υποδεικνυόμενη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Co-funded by the European Union

Κατά την τελευταία συνάντηση, είναι επίσης απαραίτητο να ζητήσετε από τον ενήλικα να συμπληρώσει **Ερωτηματολόγιο ικανοποίησης για ενήλικες εκπαιδευόμενους** διαθέσιμο στον ακόλουθο σύνδεσμο:

	Σύνδεσμοι για ερωτηματολόγιο ικανοποίησης για ενήλικες εκπαιδευόμενους
ΙΤΑΛΙΑ	
ΓΑΛΛΙΑ	
ΚΡΟΑΤΙΑ	
ΑΥΣΤΡΙΑ	

Αυτό το ερωτηματολόγιο θα πρέπει να συμπληρωθεί ανεξάρτητα από τον ενήλικα. Ωστόσο, εάν ο ενήλικας δεν είναι εξοικειωμένος με την τεχνολογία, ο εκπαιδευτής μπορεί:

• να αποφασίσει να χρησιμοποιήσει την έντυπη έκδοση με τον ενήλικα και, σε αυτήν την περίπτωση, εισαγάγετε τα δεδομένα στη Φόρμα Google στο τέλος·

• αποφασίσει να χρησιμοποιήσει τη Φόρμα Google με τον ενήλικα, παρέχοντας βοήθεια.Σε αυτήν την περίπτωση, συνιστάται να χρησιμοποιήσετε τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου του εκπαιδευτή/συμβούλου. Στο τέλος της αξιολόγησης, θα αποσταλεί μια αναφορά στην υποδεικνυόμενη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Δραστηριότητα στο back office

Φάση παρακολούθησης και αξιολόγησης

Μετά την ολοκλήρωση της τελικής αξιολόγησης, ο εκπαιδευτής ή ο σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού πρέπει να συμπληρώσει τη Φόρμα Google **«Πιλοτικό Εργαλείο Παρακολούθησης»**, διαθέσιμο στον ακόλουθο σύνδεσμο:https://forms.gle/3SeDqJUmxM6pPBAr8. Κάθε εκπαιδευτής ή σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού θα πρέπει να συμπληρώνει μία φόρμα παρακολούθησης για κάθε συνεδρία που πραγματοποιεί. Για παράδειγμα, εάν ένας επαγγελματίας υλοποιεί μία ατομική συνεδρία και μία συνεδρία μικρής ομάδας, πρέπει να συμπληρωθούν δύο φόρμες. Εάν ο επαγγελματίας υλοποιεί πέντε ατομικές συνεδρίες, πρέπει να συμπληρωθούν πέντε φόρμες.

Μετά την ολοκλήρωση όλων των πιλοτικών συνεδριών που σχετίζονται με το Didactive Project, ο εκπαιδευτής/σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού καλείται επίσης να

Co-funded by the European Union

ολοκληρώσει **«Φόρμα Τελικής Αξιολόγησης»** διαθέσιμο στον ακόλουθο σύνδεσμο:xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx. Η φόρμα πρέπει να συμπληρωθεί μόνο μία φορά.

Σκοπός αυτής της φόρμας είναι η συλλογή ποιοτικών σχολίων σχετικά με την μαθησιακή εμπειρία και τη χρήση του κιτ εργαλείων κατά τη φάση της πιλοτικής εφαρμογής.

Και οι δύο φόρμες έχουν συνταχθεί στα αγγλικά για να διευκολύνουν την παρακολούθηση σε επίπεδο έργου. Ωστόσο, εάν χρειαστεί, οι ανοιχτές απαντήσεις μπορούν να δοθούν στη συγκεκριμένη μητρική γλώσσα. Διατίθεται μια έντυπη έκδοση των εργαλείων, μεταφρασμένη στη μητρική γλώσσα, για να υποστηρίξει την κατανόηση των ερωτήσεων.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΟΡΕΩΝ

Τα εργαλεία που αποσκοπούν στην ανάπτυξη της ικανότητας της αυτενέργειας και των υπο-ικανοτήτων του έχουν σχεδιαστεί από τους εταίρους του έργου σύμφωνα με το **Πλαίσιο Αυτενέργειας** και με το περιεχόμενο που αναπτύχθηκε εντός του **μικτό μάθημα**.

Ο παρακάτω πίνακας παρέχει ένα πλαίσιο αναφοράς που υποδεικνύει τη συνάφεια κάθε εργαλείου σε σχέση με τους τέσσερις τομείς στους οποίους διαιρείται η αρμοδιότητα του φορέα εντός του πλαισίου που αναπτύχθηκε από το έργο.

Όνομα εργαλείου	**Τομείς Αρμοδιότητας Φορέα**			
	Φαντασία και μελλοντικός προσανατολισμός	**Κινητοποίηση και δράση**	**Αυτορρύθμιση και ανθεκτικότητα**	**Μαθαίνοντας να μαθαίνω και προσαρμόζομαι**
Το ολόγραμμα της Anne Vinérier	X			X
Η μεταφορά του ταχύπλοου σκάφους	X			X
360° ανατροφοδότηση για προσωπικά δυνατά σημεία		X		
Elevator pitching για γραφείο επαγγελματικού προσανατολισμού		X		

Co-funded by the European Union

Όνομα εργαλείου	Τομείς Αρμοδιότητας Φορέα			
	Φαντασία και μελλοντικός προσανατολισμός	**Κινητοποίηση και δράση**	**Αυτορρύθμιση και ανθεκτικότητα**	**Μαθαίνοντας να μαθαίνω και προσαρμόζομαι**
Προσωπικός χάρτης δικτύου		X		
Καμβάς αυτενέργειας		X		
Ανάπτυξη σχεδίου αντιμετώπισης			X	
Καθορισμός στόχων με βάση τις αξίες			X	
Τροχός της ζωής			X	
Άσκηση αναδόμησης ικανοτήτων βασισμένη σε ένα σημαντικό επεισόδιο				X
Ευέλικτος οδηγός SMART στόχων				X
Κύκλοι ελέγχου				X
Φύλλα καθοδηγούμενης ανάλυσης πλαισίου				X
Σενάριο μάθησης				X
Λίστα ελέγχου για την αξιολόγηση μιας μαθησιακής/εμπειρικής διαδρομής				X
Ημερολόγια μάθησης				X
Οδηγός συνέντευξης για αναστοχασμό σχετικά με τις μαθησιακές και εργασιακές εμπειρίες				X

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Έργο Ανάπτυξης και Βελτίωσης Αυτενέργειας

Όνομα του εκπαιδευτή ή του συμβούλου επαγγελματικού προσανατολισμού	

ΣΥΜΦΡΑΖΟΜΕΝΑ:

Ρύθμιση	❑Άτομο ❑Μικρή ομάδα ❑τάξη ΕΕΚ
Προσδιορίστε το πλαίσιο στο οποίο σκοπεύετε να δοκιμάσετε το μοντέλο παρέμβασης	❑Εκπαίδευση σε…….. ❑Συμβουλευτική και δραστηριότητες εύρεσης εργασίας ❑Άλλο ……
Τόπος διεξαγωγής της δραστηριότητας	

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Αριθμός ενηλίκων που εμπλέκονται	
Ημερομηνία έναρξης της δραστηριότητας	
Αναμενόμενη ημερομηνία λήξης της δραστηριότητας	
Συνολικές ώρες	

Co-funded by the European Union

ΕΝΗΛΙΚΕΣ - Δημογραφικά στοιχεία	Παροχή δημογραφικών πληροφοριών στους συμμετέχοντες (ηλικία, φύλο, κ.λπ.) Για μικρές ομάδες ή τάξεις, δώστε συγκεντρωτικά δεδομένα (π.χ. 30% γυναίκες, 15% συμμετέχοντες άνω των 50 ετών)
ΕΝΗΛΙΚΕΣ - Εκπαιδευτικό και επαγγελματικό υπόβαθρο	Να παρέχεται εκπαιδευτικό επίπεδο και προηγούμενη επαγγελματική εμπειρία... *Η τάξη / ομάδα είναι c …* *Ο ενήλικας είναι…*
ΕΝΗΛΙΚΕΣ - Στόχοι σταδιοδρομίας, επαγγελματικές ανάγκες, προσδοκίες	Εκπαιδευτικοί και επαγγελματικοί στόχοι, ανάγκες, προσδοκίες *Η τάξη/ομάδα είναι…* *Ο ενήλικας είναι…*

ΕΙΔΟΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Δραστηριότητα	Αρ. ωρών	Περιγραφή
❑ΑΡΧΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ		
❑ΑΝΑΠΤΥΞΗ - Βιωματικές δραστηριότητες (παιχνίδι ρόλων, ομαδικές ασκήσεις, πρακτικές δραστηριότητες), δραστηριότητες αυτοανασκόπησης, δραστηριότητες απολογισμού		
❑ΤΕΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ		

Co-funded by the European Union

Δραστηριότητα	Αρ. ωρών	Περιγραφή
❑Άλλες δραστηριότητες (προσδιορίστε.....)		

ΥΠΕΡ-ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΑΝ Ή/ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΘΗΚΑΝ

Φαντασία & Προσανατολισμός στο Μέλλον	Να αναλύσουμε την υπάρχουσα κατάσταση και να αναγνωρίσουμε τις ανάγκες	❑
	Να σκεφτόμαστε μπροστά και να δημιουργούμε ένα όραμα	❑
	Να έχεις κίνητρο και να είσαι αποφασισμένος να αναλάβεις μια πρόκληση	❑
Κινητοποίηση & Δράση	Να γνωρίζει τους διαθέσιμους δικούς του πόρους και τους πόρους που σχετίζονται με το συγκεκριμένο πλαίσιο και να είναι σε θέση να τους χρησιμοποιεί επαρκώς	❑
	Για να λαμβάνουμε αποφάσεις, να θέτουμε στόχους και να ορίζουμε σχέδιο δράσης	❑
	Να συνεργάζομαι με άλλους και να ζητώ υποστήριξη	❑
	Για την εκτέλεση των απαραίτητων εργασιών και την εφαρμογή σχεδίων	❑
Αυτορρύθμιση και Ανθεκτικότητα	Για να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματα και το άγχος	❑
	Να γνωρίζετε τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας	❑
	Για να διατηρήσετε την καλή υγεία	❑
	Για την εκτέλεση των απαραίτητων εργασιών και την εφαρμογή σχεδίων	❑
	Για την παρακολούθηση της προόδου	❑

Co-funded by the European Union

Μαθαίνοντας να μαθαίνω & Προσαρμογή	**Για να αναθεωρήσετε τα σχέδια**	❑
	Να λάβουμε υπόψη τις επιπτώσεις των δράσεων στο περιβάλλον	❑
	Για να κάνετε τις κατάλληλες προσαρμογές	❑

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΥΠΟ-ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Περιγράψτε μεθόδους και εργαλεία που αποφασίζετε να δοκιμάσετε με τους χρήστες σας

ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Περιγράψτε τι αναμένετε να επιτύχετε στο τέλος του ατομικού/μικρής ομάδας/εργασίας στην τάξη (όσον αφορά τα οφέλη για τους χρήστες σας)

Co-funded by the European Union

Το ολόγραμμα της Anne Vinérier

Περιγραφή	Το Ολόγραμμα είναι ένα μεθοδολογικό και εξελισσόμενο εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίζει τους ενήλικες (ειδικά εκείνους που αντιμετωπίζουν αναλφαβητισμό ή εύθραυστες μαθησιακές οδούς). Χρειάζεται μια **ολιστική προσέγγιση**, που σημαίνει ότι εξετάζει το άτομο ως σύνολο. Χρησιμοποιεί ένα κυκλικό πλέγμα με 4 άξονες και 14 παραμέτρους για να χαρτογραφήσει τα δυνατά σημεία και τα εμπόδια ενός ατόμου στη ζωή, επιτρέποντας μια βαθιά κατανόηση της συνολικής του κατάστασης πέρα από τις απλές ακαδημαϊκές δεξιότητες. Η τοποθέτηση ενός τσιπ πιο κοντά στο κέντρο ή στην άκρη του κύκλου αποκαλύπτει οπτικά εάν ένα άτομο βρίσκεται σε κατάσταση «Αποκλεισμού», «Περιθωριακής Κατάστασης» ή «Ενσωμάτωσης» σε διαφορετικούς τομείς της ζωής του. Τοποθετώντας τσιπ στο ολόγραμμα, ο εκπαιδευτής και ο εκπαιδευόμενος συν-κατασκευάζουν ένα «στιγμιότυπο» των δυνατών και των εμποδίων του εκπαιδευόμενου. Τελικά, το ολόγραμμα επιδιώκει να ενθαρρύνει την ενεργό μάθηση και την αυτονομία, ενδυναμώνοντας τους εκπαιδευόμενους να διαμορφώνουν τις δικές τους μαθησιακές διαδρομές και να αναλαμβάνουν μεγαλύτερο έλεγχο στην εκπαίδευσή τους και στη ζωή τους στο σύνολό της.
Αναφορά στην Περιοχή της Αυτενέργειας	Φαντασία και μελλοντικός προσανατολισμός / Μάθηση για μάθηση και προσαρμογή
Πλαίσιο	Ατομικό / Μικρή ομάδα. Ενώ η ανάλυση είναι προσωπική (κρίσιμο για την εμπιστευτικότητα της βιογραφικής συνέντευξης), μπορεί να εισαχθεί σε ομαδικό περιβάλλον για την αποστιγματοποίηση των δυσκολιών
Φάση υλοποίησης εργαλείου	Στην αρχή της οδού, χρησιμεύει ως η αρχική «παγκόσμια τοποθέτηση» και διάγνωση.

Co-funded by the European Union

Εκτιμώμενη διάρκεια	3 – 6 ώρες**.** (Απαιτείται χρόνος για μια βιογραφική συνέντευξη και τη φυσική χαρτογράφηση των 14 παραμέτρων).
Στόχοι	- Οπτικοποίηση του Αόρατου: Να γίνει ορατή η συνολική κατάσταση του εκπαιδευόμενου μέσω ενός φυσικού χάρτη - Παγκόσμια Οπτικοποίηση: Να δημιουργηθεί ένας οπτικός χάρτης της ζωής του εκπαιδευόμενου μέσω 4 αξόνων: Χρόνος, Περιβάλλον, Γνώση και Ψυχοσυναισθηματική - Προσδιορισμός Προφίλ και Αναγκών: Για να διαπιστωθεί εάν ο ενήλικας εκπαιδευόμενος βρίσκεται σε κατάσταση Αποκλεισμού (Επιβίωσης), Περιθωριοποίησης (Ευθραυστότητας) ή Ένταξης (Σταθερής) - Μετατόπιση της εστίασης: Για να μετακινηθείτε από μια άποψη «ελλείμματος» (τι λείπει στο άτομο) σε μια άποψη «πόρων» (τι ήδη γνωρίζει και έχει το άτομο) - Δημιουργία/Ενίσχυση της Αυτοδύναμης Δράσης: Να εμπλακεί ο εκπαιδευόμενος στη δική του διάγνωση, ώστε να καταλάβει γιατί έχει «κολλήσει» και πώς τα δυνατά του σημεία μπορούν να τον βοηθήσουν. Να βοηθηθούν οι εκπαιδευόμενοι να αναλάβουν τον έλεγχο του δικού τους μαθησιακού ταξιδιού και της ζωής τους. - Ιεράρχηση Αναγκών: Να προσδιοριστούν ποιες «κόκκινες ζώνες» (εμπόδια) πρέπει να αντιμετωπιστούν πρώτα για να ξεκλειδωθεί η μαθησιακή διαδικασία
Αναμενόμενη απόδοση / αποτέλεσμα	- Ένα φυσικό ή σχεδιασμένο κυκλικό πλέγμα καλυμμένο με τσιπ. Το τελικό «σχήμα» που δημιουργείται από τα τσιπ δείχνει το «Ολόγραμμα» του εκπαιδευόμενου, ένα στιγμιότυπο της ισορροπίας της ζωής του, επισημαίνοντας ακριβώς πού χρειάζεται υποστήριξη εκείνη τη στιγμή. - Εξατομικευμένη Εκπαίδευση: το Ολόγραμμα λειτουργεί ως «χάρτης δυνατοτήτων» για τη δημιουργία ενός σεβαστού, εξατομικευμένου προγράμματος - Ενδυνάμωση: οπτικοποιώντας το ολόγραμμά τους, ο εκπαιδευόμενος γίνεται ενεργός συμμετέχων στο «ταξίδι» του.

Co-funded by the European Union

Εστίαση στην παρατήρηση και την αξιολόγηση για εκπαιδευτές/επαγγελματίες επαγγελματικού προσανατολισμού	- Συνειδητοποιεί ο εκπαιδευόμενος ότι οι «αποτυχίες» του συχνά συνδέονται με εξωτερικές «κόκκινες ζώνες» (π.χ. στέγαση ή υγεία) και όχι με έλλειψη νοημοσύνης; - Είναι ο εκπαιδευόμενος σε θέση να επιλέξει πού θα τοποθετήσει τα τσιπ μετά τη συζήτηση; - Μπορεί ο εκπαιδευόμενος να εντοπίσει την παράμετρο που «αποκλείει» περισσότερο; - Αναγνωρίζει ο εκπαιδευόμενος τα δυνατά σημεία που είχε αγνοήσει προηγουμένως; - Είναι ο εκπαιδευόμενος σε θέση να συζητήσει εμπόδια στους 4 άξονες (π.χ. κινητικότητα, υγεία, αυτοεκτίμηση); - Συμμετέχει ο εκπαιδευόμενος στην «ιεράρχηση» των δικών του αναγκών;
Συμβουλές για αποτελεσματική χρήση του εργαλείου	- Ακολουθήστε τα βήματα της διαδικασίας διαχείρισης που περιγράφονται παρακάτω - Λειτουργήστε ως συντονιστής, όχι ως κριτής. Ο στόχος είναι η συν-κατασκευή. Δεν υπάρχει «κακή» τοποθέτηση. Υπάρχει μόνο η πραγματικότητα της στιγμής. - Η φυσική κίνηση της τοποθέτησης ενός τσιπ είναι ισχυρή. Επιτρέπει στον εκπαιδευόμενο να «αντικειμενοποιήσει» τη ζωή του από έξω. - Να ξεκινάτε πάντα προσδιορίζοντας τις «Πράσινες Ζώνες». Δεν μπορείτε να ζητήσετε από έναν εκπαιδευόμενο να αντιμετωπίσει τα εμπόδια του αν δεν έχει πρώτα αναγνωρίσει τη δύναμή του. - Χρησιμοποιήστε τις 14 παραμέτρους ως οδηγό για μια συζήτηση αντί για ένα ψυχρό ερωτηματολόγιο

Λεπτομερή Βήματα Υλοποίησης (Η Διαδικασία)

Βήμα 1: Η Βιογραφική Συνέντευξη. Ο επαγγελματίας ξεκινά μια συζήτηση για τη ζωή του εκπαιδευόμενου, καθοδηγούμενος από τις 14 παραμέτρους (Χρόνος, Περιβάλλον, Γνώση, Ψυχοσυναισθηματική). Στόχος είναι να συλλεχθούν «ενδείξεις» σχετικά με τα δυνατά και τα εμπόδια του.

Co-funded by the European Union

Βήμα 2: Τοποθέτηση των Chips (Οι 3 Ζώνες)Για κάθε παράμετρο, ένα τσιπ τοποθετείται στο κυκλικό πλέγμα με βάση τη συζήτηση, ο εκπαιδευόμενος και ο επαγγελματίας συμφωνούν για το πού θα τοποθετήσουν το τσιπ. Ή μπορούν να το κάνουν ξεχωριστά και στη συνέχεια να συγκρίνουν τα 2 ολογράμματα.

Πράσινες πατάτες: Αντιπροσωπεύουν τα δυνατά σημεία. **Κόκκινες πατάτες**: Αντιπροσωπεύουν εμπόδια/ανάγκες.

Οι 3 ζώνες είναι:

- **Κέντρο του κύκλου** (Ζώνη Α - Αποκλεισμός): Σοβαρή δυσκολία, "Λειτουργία Επιβίωσης", συνολικό μπλοκάρισμα.
- **Μεσαίος δακτύλιος** (Ζώνη Β - Περιθωριοποίηση): Εύθραυστη κατάσταση, ασταθής, μερική αυτονομία.
- **Εξωτερική άκρη**(Ζώνη C - Ενσωμάτωση): Δύναμη, σταθερότητα, πλήρης αυτονομία.

Στο τέλος αυτού του βήματος εμφανίζεται ένας οπτικός «αστερισμός». Με βάση τη ζώνη όπου βρίσκεται ο μεγαλύτερος αριθμός τσιπ, στον εκπαιδευόμενο μπορεί να αντιστοιχιστεί ένα από τα ακόλουθα προφίλ. Για παράδειγμα, εάν τα περισσότερα τσιπ βρίσκονται στο κέντρο (Ζώνη Α), στον εκπαιδευόμενο αντιστοιχίζεται ένα προφίλ «Επιβίωσης».

Βήμα 3: Συζητήστε για το προφίλ. Με βάση τη ζώνη όπου βρίσκεται ο μεγαλύτερος αριθμός τσιπ, στον εκπαιδευόμενο μπορεί να αντιστοιχιστεί ένα από τα ακόλουθα προφίλ. Για παράδειγμα, εάν τα περισσότερα τσιπ βρίσκονται στο κέντρο (Ζώνη Α), στον εκπαιδευόμενο αντιστοιχίζεται ένα προφίλ «αποκλεισμού».

ΤΑ 3 ΠΡΟΦΙΛ

Προφίλ αποκλεισμού (προφίλ Α):Αποτυχία, προτάσεις κατάρτισης απορρίπτονται ή παρακάμπτονται, έλλειψη κινήτρου για μάθηση, η κοινωνία εμφανίζεται εχθρική, έλλειψη σχεδίων για το μέλλον, τρόπος επιβίωσης, μερικές φορές παρουσία ή ανάγκη μεσολαβητών. Δυσκολίες στην επικοινωνία, συχνά επιθετικότητα, διαβίωση σε διαφορετικό χωροχρόνο, έλλειψη σημείων αναφοράς, έλλειψη επιθυμίας για ενσωμάτωση, ανασφάλεια που εμποδίζει τη μάθηση.

Προφίλ περιθωρίου (προφίλ Β):Αυτή η περιθωριοποίηση δεν είναι επιλεγμένη· τα άτομα βρίσκονται παγιδευμένα μεταξύ αποκλεισμού και κοινωνικής ένταξης. Μετά από ορισμένα γεγονότα, έχουν μετατοπιστεί από την ένταξη στην

Co-funded by the European Union

περιθωριοποίηση. Μπορεί να έχουν μια έμφυτη ή επίκτητη αναπηρία και να επιδιώκουν αυτονομία και κοινωνικοεπαγγελματική ένταξη. Βασίζονται στο περιβάλλον τους (οικογένεια, γείτονες, φίλοι) ή κοινωνικοί λειτουργοί για να αντιμετωπίσουν τον αναλφαβητισμό τους. Η ζήτηση για κατάρτιση είναι συχνά λανθάνουσα, απαιτώντας ένα τρίτο μέρος για να την πυροδοτήσει (παιδί που ξεκινά το δημοτικό σχολείο, άδεια οδήγησης για εργασία κ.λπ.). Έχουν επίγνωση των δυσκολιών τους στην ανάγνωση, τη γραφή ή την αριθμητική και συνήθως δέχονται εκπαίδευση σε μικρές ομάδες. Επιδιώκουν την επικοινωνία, χρειάζονται να εμπιστεύονται τον εαυτό τους και επιθυμούν να υποστηριχθούν στη διαδικασία εκπαίδευσής τους. Στόχος τους είναι η μεγαλύτερη ανεξαρτησία στην καθημερινή ζωή.

Προφίλ ενσωμάτωσης (προφίλ C):Το άτομο είναι ενσωματωμένο στην κοινωνία, εργάζεται, έχει οικογένεια, επικοινωνεί με το περιβάλλον του και ενδιαφέρεται για τα τρέχοντα γεγονότα. Έχει επίγνωση των δεξιοτήτων και των αδυναμιών του. Γνωρίζει ότι υπάρχουν εκπαιδευτικά προγράμματα και, αν μπορέσει να ξεπεράσει την αμηχανία του, θα αδράξει την ευκαιρία. Ο κοινωνικός του κύκλος είναι απαραίτητος στο περιβάλλον του. Ισχυρό κίνητρο και μακροπρόθεσμη δέσμευση. Βλέπει την πρόοδο και τις ανάγκες του καθώς προκύπτουν.

Βήμα 4: Ανάλυση των αλληλεπιδράσεων. Εξετάζουμε πώς μια «Κόκκινη Ζώνη» στον άξονα Περιβάλλοντος (π.χ., χωρίς μεταφορά) μπορεί να προκαλεί μια «Κόκκινη Ζώνη» στον άξονα Γνώσης. Αυτό εξηγεί το «γιατί» της κατάστασης του εκπαιδευόμενου.

Το ολόγραμμα της Anne Vinérier (Ένα ολιστικό διαγνωστικό εργαλείο)

ΟΔΗΓΙΕΣ

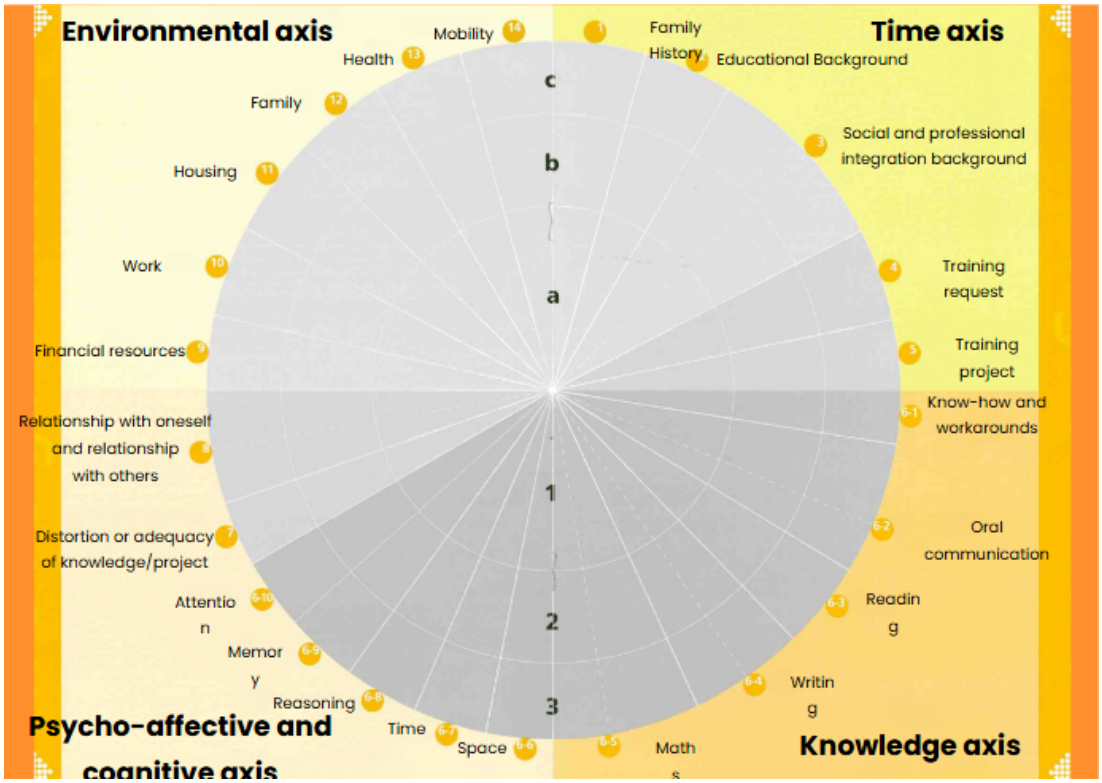
Θα εξετάσουμε τη ζωή του εκπαιδευόμενου ως σύνολο, σαν έναν χάρτη. Θα χρησιμοποιήσουμε ένα κυκλικό πλέγμα (ένα ολόγραμμα) και μικρά τσιπ για να αναπαραστήσουμε διαφορετικούς τομείς της ζωής του (την οικογένειά του, την υγεία του, τι γνωρίζει, το σπίτι του, κ.λπ.). Αυτό δεν είναι ένα τεστ με «σωστές» ή «λάθος» απαντήσεις. Είναι ένας τρόπος για να δούμε μαζί τι κάνει τον εκπαιδευόμενο δυνατό και τι δυσκολεύει τα πράγματα για αυτόν αυτή τη στιγμή.

Co-funded by the European Union

ΜΕΡΟΣ 1: ΟΙ 4 ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΟΥ ΧΑΡΤΗ

Θα μιλήσουμε για 4 άξονες:

- **Περιβάλλον:** Πού ζείτε, τα χρήματά σας και πώς μετακινείστε.
- **Ώρα:** Πώς νιώθεις για το παρελθόν σου και πώς βλέπεις το μέλλον σου.
- **Γνώση:** Αυτά που έχεις μάθει στη ζωή σου, ακόμα και εκτός σχολείου.
- **Ψυχοσυναισθηματικό και Γνωστικό: (Συναισθήματα):**Η υγεία σας, η αυτοπεποίθησή σας και οι σχέσεις σας.



Οι Τέσσερις Άξονες:

- **Ο άξονας Περιβάλλοντος**: Οικονομικοί πόροι, Εργασία, Στέγαση, Οικογένεια, Υγεία, Κινητικότητα.
- **Ο άξονας του χρόνου:** Οικογενειακό ιστορικό, εκπαιδευτικό υπόβαθρο και κοινωνικοεπαγγελματικό υπόβαθρο ένταξης, αίτημα κατάρτισης και έργο.
- **Ο ψυχοσυναισθηματικός και γνωστικός άξονας:** Σχέση με τον εαυτό και με τους άλλους, παραμόρφωση ή επάρκεια γνώσης / έργου, προσοχή, μνήμη, συλλογισμός, σχέση με τον χρόνο/χώρο.

Co-funded by the European Union

- **Ο άξονας της γνώσης**: Τεχνογνωσία και λύσεις, προφορική επικοινωνία, ανάγνωση, γραφή, μαθηματικά

Ο εκπαιδευτής χρησιμοποιεί το οπτικό εργαλείο ως πλαίσιο ανάγνωσης. Μέσω διαλόγου με τον εκπαιδευόμενο, οι δείκτες τοποθετούνται κατά μήκος διαφορετικών αξόνων για να αναπαραστήσουν την αρχική τους κατάσταση. Για παράδειγμα:

- Υψηλή αυτοπεποίθηση → δείκτης μακριά από το κέντρο (ψυχοσυναισθηματικός άξονας)
- Μη ευνοϊκό περιβάλλον → δείκτης κοντά στο κέντρο (περιβαλλοντικός άξονας)

Με την πάροδο του χρόνου, με προσαρμοσμένη υποστήριξη, οι δείκτες μετακινούνται σταδιακά προς την άκρη του κύκλου:

Κοντά στο κέντρο= Επίπεδο 1 (νότιοι άξονες) ή Επίπεδο a (βόρειοι άξονες)

Μακριά από το κέντρο= Επίπεδο 3 (νότιοι άξονες) ή Επίπεδο c (βόρειοι άξονες) = επιτευχθείσα αυτονομία

ΜΕΡΟΣ 2 - ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΖΩΝΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ (Δυνατά σημεία)

Πριν καταλάβουμε τις προκλήσεις, ας δούμε τι πάει καλά.

Σε τι είναι καλοί;
Τι υποστήριξη έχουν στη ζωή τους;
Πού νιώθουν σταθερότητα και ασφάλεια;

ΜΕΡΟΣ 3 - ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΩΝ ΤΣΙΠΣ

Για καθεμία από τις 14 παραμέτρους, αποφασίζουμε πού θα τοποθετήσουμε το τσιπ:

A. **Στο Κέντρο:** Αν αυτή η περιοχή είναι πολύ δύσκολη ή τους εμποδίζει σήμερα.
B. **Στη Μέση:** Αν τα καταφέρνουν, αλλά το νιώθουν εύθραυστο ή ασταθές.
C. **Στο εξωτερικό:** Αν αυτή η περιοχή αποτελεί δύναμη για αυτούς και νιώθουν σταθεροί.

Μπορεί να είναι χρήσιμο να ληφθεί υπόψη η ακόλουθη περιγραφή των χαρακτηριστικών κάθε παραμέτρου.

Co-funded by the European Union

Ο ΧΡΟΝΙΚΟΣ ΑΞΟΝΑΣ (5 παράμετροι):

1. Οικογενειακό Ιστορικό

Α: Έλλειψη ταυτότητας και σημείων αναφοράς· υλική και συναισθηματική ανασφάλεια.

Β: Πρώιμες ευθύνες ή οικογενειακές ανησυχίες που εμποδίζουν τη διαθεσιμότητα για μάθηση.

Γ: Καμία δυσκολία, αν και μερικές φορές η υπερβολική προστασία μπορεί να περιορίσει την επιθυμία για μάθηση

2. Εκπαιδευτικό Υπόβαθρο

Α: Μικρή έως καθόλου ικανότητα ανάγνωσης ή γραφής· χαρακτηρίζεται ως «αδύναμος/η» με πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Β: Μερικές δεξιότητες σε βασικά μαθήματα· ακανόνιστη σχολική φοίτηση ή αποτυχία που οδηγεί σε έλλειψη αυτοπεποίθησης.

Γ: Οι δεξιότητες αποκτήθηκαν αλλά χάθηκαν λόγω μη χρήσης· η δυσφορία εκφράζεται συχνά λεκτικά.

3. Κοινωνικό και επαγγελματικό υπόβαθρο ένταξης

Α: Χωρίς επαγγελματική εμπειρία. Ζω την κάθε στιγμή χωρίς να μπορώ να κάνω προγραμματισμό.

Β: Εργασία μέσω μέτρων κοινωνικής απασχόλησης· δυσκολία πρόσβασης στην αυτονομία λόγω επισφαλών καταστάσεων.

Γ: Επαγγελματική εμπειρία σε εταιρείες· διαθέτει κοινωνικά σημεία αναφοράς που δομούν την προσωπικότητα.

4. Αίτημα εκπαίδευσης

Α: Το αίτημα δεν έχει διατυπωθεί (η ντροπή και η χαμηλή αυτοεκτίμηση εμποδίζουν τη διατύπωση του αιτήματος, μερικές φορές το αίτημα είναι θεσμικό, π.χ. η σύμβαση Ενεργητικού Εισοδήματος Αλληλεγγύης).

Β: Αίτημα που υποβάλλεται σε διαμεσολαβητή (το άτομο έχει ένα έμμεσο αίτημα).

Γ: Αίτημα που υποβάλλεται ρητά (σχετικά σπάνιο)

5. Εκπαιδευτικό έργο

Α: Συνδέεται με την καθημερινή ζωή και τη βασική αυτονομία (π.χ., «δεν ντρέπεται πλέον»).

Co-funded by the European Union

Β: Αναφορά στο σχολικό σύστημα για «επαναληπτική εκπαίδευση» (π.χ., «βοήθεια στα παιδιά»).

Γ: Αναφορές σε επαγγελματικό έργο ή επαγγελματική κατάρτιση (π.χ., «προετοιμασία για άδεια οδήγησης»)

Ο ΑΞΟΝΑΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ(1 παράμετρος):

6. Η παράμετρος Γνώσης χωρίζεται σε 10: από 6,1 έως 6,5 βρίσκονται σε αυτόν τον άξονα

6.1 Τεχνογνωσία και λύσεις

Α: Χρησιμοποιεί λύσεις· Β: Χρησιμοποιεί λύσεις και τεχνογνωσία· Γ: Αξιοποιεί την εμπειρία.

6.2 Προφορική επικοινωνία

Α: Ανοργάνωτες προτάσεις· Β: Απλές, σύντομες προτάσεις· Γ: Σύνθετες προτάσεις

6.3 Ανάγνωση

Α: Δεν διαβάζει λέξεις ή λέξεις επιβίωσης· Β: Διαβάζει αργά τις καθημερινές προτάσεις· Γ: Κατανοεί απλά κείμενα

6.4 Γραφή

Α: Μόνο γραφή/αντιγραφή· Β: Απλές προτάσεις με πολλά λάθη· Γ: Μεταγραφή προφορικού λόγου

6.5 Αριθμητική / Μαθηματικά

Α: Μέτρημα χωρίς βάση το 10. Β: Κατακτήσεις πρόσθεσης/πολλαπλασιασμού και επίλυσης προβλημάτων. Γ: Κατακτήσεις αφαίρεσης/διαίρεσης και μετατροπών.

Ο ΨΥΧΟ-ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ ΑΞΟΝΑΣ (3 παράμετροι)

6. Η παράμετρος Γνώσης χωρίζεται σε 10: από 6,6 έως 6,10 βρίσκονται σε αυτόν τον άξονα

6.6 Χώρος

Α: Βασικά σημεία αναφοράς (πάνω/κάτω)· Β: Εξοικείωση με τον χώρο/τους χάρτες των φύλλων· Γ: Προηγμένα ορόσημα

Co-funded by the European Union

6.7 Χρόνος

Α: Άμεσος χρόνος (τρέχουσα ημερομηνία)· Β: Χρονολογία και ημερολόγια· Γ: Προβολή στο μέλλον

6.8 Συλλογιστική

Α: Άμεση εστίαση· Β: Ταξινόμηση με βάση ένα κριτήριο· Γ: Ταξινόμηση με βάση πολλά κριτήρια/επαγωγή

6.9 Μνήμη

Α: Αισθητηριακό· Β: Βραχυπρόθεσμο· Γ: Μακροπρόθεσμο

6.10 Προσοχή

Α: Βραχύ χρονικό διάστημα· Β: Μικρά χρονικά διαστήματα· Γ: Παρατεταμένη κινητοποίηση

7. Παραμόρφωση ή επάρκεια γνώσης/έργου

Α: Σημαντική στρέβλωση (έντονη υποτίμηση ή υπερεκτίμηση).

Β: Μικρότερη παραμόρφωση (λανθασμένη αντίληψη των επιτευγμάτων).

Γ: Καταλληλότητα.

8. Σχέση με τον εαυτό και σχέση με τους άλλους (1 παράμετρος χωρισμένη σε 2)

8.1 Σχέση με τον εαυτό

Α: Πολύ αρνητική εικόνα/ντροπή· Β: Έλλειψη αυτοπεποίθησης· Γ: Αμηχανία αλλά αυτοπεποίθηση στην ικανότητά του να μαθαίνει

8.2 Σχέση με άλλους

Α: Απόσυρση/καμία επικοινωνία· Β: Η επικοινωνία περιορίζεται σε ένα περιορισμένο δίκτυο· Γ: Ενσωμάτωση του «άγνωστου»

Ο ΑΞΟΝΑΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ (6 παράμετροι):

9. Οικονομικοί πόροι

Α: Χωρίς πόρους.

Β: Επισφαλείς πόροι.

Γ: Τακτικοί πόροι

Co-funded by the European Union

10. Εργασία

Α: Καμία εργασία ή αδήλωτη/παράνομη εργασία.

Β: Εργασία μέσω μέτρων κοινωνικής απασχόλησης.

Γ: Τακτική εργασία

11. Στέγαση

Α: Ύπνος σε άγριο χώρο, καταλήψεις ή στέγαση έκτακτης ανάγκης.

Β: Κέντρα επανένταξης, ιδρύματα ή κατώτερες προδιαγραφές στέγασης.

Γ: Σταθερή στέγαση

12. Οικογένεια

Α: Δεν υπάρχουν οικογενειακοί δεσμοί ή διάλυση σχέσης.

Β: Μονογονεϊκή οικογένεια.

Γ: Οικογενειακή ζωή με εξαρτώμενα παιδιά

13. Υγεία

Α: Κακή υγεία ή εξάρτηση από ουσίες· έλλειψη επίγνωσης των προβλημάτων.

Β: Ειδικά προβλήματα (όραση, ακοή, δυσλεξία).

Γ: Καλή υγεία.

14. Κινητικότητα

Α: Δεν επιτρέπεται η χρήση μεταφορικού μέσου.

Β: Χρήση τουλάχιστον ενός γνωστού μέσου μεταφοράς (ποδήλατο, λεωφορείο).

Γ: Χρήση ατομικού μεταφορικού μέσου που απαιτεί άδεια· οργανωμένα ταξίδια

ΜΕΡΟΣ 4 – Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΙΚΟΝΑ

Μόλις τοποθετηθούν τα τσιπ, κοιτάξτε τις ζώνες «Πράσινη» και «Κόκκινη»:

Σε ποια περιοχή νιώθεις πιο έντονα; (Η Πράσινη Ζώνη σου).

Ποιος είναι ο τομέας που πρέπει πρώτα να «ξεκλειδώσουμε» για να σας βοηθήσουμε να προχωρήσετε;

Co-funded by the European Union

Κοιτάξτε τον χάρτη σας. Ποιο "κόκκινο τσιπ" στο κέντρο είναι το βαρύτερο; Τι μπορούμε να κάνουμε μαζί για να το μετακινήσουμε λίγο προς τη μέση;

Συμβουλές για τον εκπαιδευτή / σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού:

Σημειώστε την αντίδραση του εκπαιδευόμενου *όταν βλέπει τα τσιπς συγκεντρωμένα στο κέντρο ή στην άκρη, όταν συνειδητοποιεί ότι έχει περισσότερο «πράσινο» χρώμα από ό,τι νόμιζε.*

Προσδιορίστε τη «Στρατηγική Δύναμη» που θα χρησιμοποιήσετε ως μοχλό για τα πρώτα βήματα εκπαίδευσης (αυτή που θα βοηθήσει τον εκπαιδευόμενο να ανακτήσει την αυτοπεποίθησή του)

Σημειώσεις σχετικά με τη δραστηριότητα από τον εκπαιδευτή / σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού (προαιρετικά)

Co-funded by the European Union

Η μεταφορά του ταχύπλοου σκάφους

Περιγραφή	Το ταχύπλοο είναι μια μέθοδος οπτικής καθοδήγησης που χρησιμοποιεί μια θαλάσσια μεταφορά για να βοηθήσει έναν εκπαιδευόμενο να οραματιστεί το μέλλον του και να δημιουργήσει ένα συγκεκριμένο σχέδιο δράσης. Σε αυτήν την άσκηση, ο εκπαιδευόμενος δεν είναι απλώς ένας συμμετέχων. Είναι ο Καπετάνιος του Σκάφους. Σχεδιάζοντας την κατάστασή του, ο εκπαιδευόμενος εξωτερικεύει τις σκέψεις του: οι στόχοι γίνονται «Νησιά», τα δυνατά σημεία γίνονται «Άνεμος» και τα προβλήματα/εμπόδια γίνονται «Άγκυρες». Αυτή η οπτική προσέγγιση καθιστά τα αφηρημένα συναισθήματα απτά και διαχειρίσιμα, επιτρέποντας στον εκπαιδευόμενο να αναλογιστεί την τρέχουσα κατάστασή του και να πλοηγηθεί προς έναν επιλεγμένο προορισμό, να διαχειριστεί προληπτικά τα εμπόδια και να προσδιορίσει έναν στόχο για το μέλλον. Βοηθά τους εκπαιδευόμενους να επανασυνδεθούν με τα βαθιά τους κίνητρα απαντώντας στην ερώτηση: Γιατί πλέω προς αυτό το συγκεκριμένο νησί;
Αναφορά στην Περιοχή της Αυτενέργειας	Φαντασία και μελλοντικός προσανατολισμός / Μάθηση για μάθηση και προσαρμογή
Πλαίσιο	Ατομικό / Μικρό σε ομάδες. Μπορεί να προσαρμοστεί για ομάδες με πολλαπλούς συντονιστές/εκπαιδευτές ή να χρησιμοποιηθεί σε ατομική εκπαίδευση. Ωστόσο, η ατομική εκπαίδευση επιτρέπει έναν βαθύ, προσωπικό διάλογο μεταξύ του εκπαιδευτή και του εκπαιδευόμενου.
Φάση υλοποίησης εργαλείου	Στην αρχή ή κατά τη διάρκεια της διαδρομής. Συνήθως ακολουθεί την αρχική φάση διάγνωσης για να μετακινήσει τον εκπαιδευόμενο από την αναστοχασμό στον σχεδιασμό δράσης ή είναι ιδανικό για την έναρξη κίνησης όταν ένας εκπαιδευόμενος αισθάνεται κολλημένος ή αβέβαιος για τα επόμενα βήματά του.
Εκτιμώμενη διάρκεια	1,5 – 2 ώρες

Co-funded by the European Union

Στόχοι	- Να οραματιστείτε το μέλλον: βοηθήστε τον εκπαιδευόμενο να βγει από την τρέχουσα «ομίχλη» του και να οραματιστεί έναν σαφή, ενθαρρυντικό στόχο (Το Νησί των Ονείρων). - Για να αναλύσετε την τρέχουσα κατάσταση: χρησιμοποιήστε τη μεταφορά για να εντοπίσετε τι βοηθάει (Πανιά) και τι εμποδίζει (Άγκυρες) το ταξίδι. - Για να ενεργοποιήσετε την κίνηση: μετατρέψτε μια στατική κατάσταση «κολλήματος» σε μια δυναμική κατάσταση «πλεύσης» αναλύοντας έναν μεγάλο στόχο σε μικρά, προσβάσιμα βήματα (Ενδιάμεσα Νησιά). - Για την ενίσχυση της αυτονομίας και της ανάληψης ευθύνης: μετατόπιση της νοοτροπίας του εκπαιδευόμενου από το να είναι «υποκείμενο» των προβλημάτων του σε να είναι ο «Καπετάνιος» που λαμβάνει αποφάσεις και κατευθύνει το πλοίο. - Για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας: πρόβλεψη μελλοντικών κινδύνων (καρχαρίες) και προετοιμασία στρατηγικών «Σχεδίου Β», διασφαλίζοντας ότι ο εκπαιδευόμενος αισθάνεται προετοιμασμένος για προκλήσεις. - Να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να αναγνωρίσουν και να διαφοροποιήσουν τα στοιχεία ενός εξατομικευμένου σχεδίου δράσης. - Να αντικειμενοποιούν τα εμπόδια εξωτερικεύοντάς τα (τις «άγκυρες»). - Να ενισχυθεί το κίνητρο οπτικοποιώντας το «Νησί των Ονείρων» και δημιουργώντας διαχειρίσιμα «Ενδιάμεσα Νησιά»/λιμάνια (ορόσημα).
Αναμενόμενη απόδοση / αποτέλεσμα	- Ένας Εξατομικευμένος Χάρτης Πορείας (το σχέδιο) που κρατάει ο εκπαιδευόμενος. Λειτουργεί ως οπτικό συμβόλαιο και υπενθύμιση των δυνατών του σημείων, του συστήματος υποστήριξής του (το Πλήρωμα) και των άμεσων επόμενων βημάτων του για έναν σαφή τελικό προορισμό. - Διευκρίνιση Στόχων: η μετάβαση από μια αόριστη επιθυμία σε ένα σαφές, εφικτό «Νησί Ονείρων» με καθορισμένα ορόσημα (Ενδιάμεσα Νησιά).

Co-funded by the European Union

	- Αποκατάσταση της Αυτοδιοίκησης: μια μετρήσιμη μετατόπιση στη στάση του εκπαιδευόμενου, η οποία μεταβαίνει από μια παθητική κατάσταση («Έχω κολλήσει») σε έναν ενεργό ρόλο ως «Καπετάνιος» του δικού του ταξιδιού. - Δέσμευση για Δράση: μια συγκεκριμένη συμφωνία για το «Πρώτο Βήμα» που θα γίνει εντός της επόμενης εβδομάδας, διασφαλίζοντας ότι το εργαλείο θα οδηγήσει σε άμεση δράση στην πραγματική ζωή. - Αυξημένη Αυτοπεποίθηση: αναγνώριση των εσωτερικών «Ινίων» (δυνατά σημεία) και του «Ήλιου» (προηγούμενες επιτυχίες) ως αξιόπιστο καύσιμο για το μέλλον.
Εστίαση στην παρατήρηση και την αξιολόγηση για εκπαιδευτές/επαγγελματίες επαγγελματικού προσανατολισμού	- Ικανότητα περιγραφής εμπειριών με συγκεκριμένο και στοχαστικό τρόπο - Επίπεδο αυτογνωσίας και συμμετοχής στη διαδικασία: Είναι ο εκπαιδευόμενος σε θέση να εντοπίσει εσωτερικά δυνατά σημεία που δεν είχε αναγνωρίσει πριν; - Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και αίσθησης δράσης κατά τη διάρκεια της άσκησης - Σαφήνεια σκοπού: πόσο καθαρά μπορεί ο εκπαιδευόμενος να περιγράψει το νησί του;
Συμβουλές για αποτελεσματική χρήση του εργαλείου	- Ευελιξία των υποστηρικτικών μέσων: αυτό το εργαλείο μπορεί να εφαρμοστεί με διάφορους τρόπους ανάλογα με τις προτιμήσεις του εκπαιδευόμενου και το περιβάλλον - Χρησιμοποιήστε ένα μεγάλο κενό φύλλο (A3 ή flipchart) και χρωματιστούς μαρκαδόρους για να επιτρέψετε στον εκπαιδευόμενο να σχεδιάσει το δικό του σκάφος και το περιβάλλον του από την αρχή. Αυτό μεγιστοποιεί την αίσθηση της οικειοποίησης. - Παρέχετε ένα προεκτυπωμένο πρότυπο (το «Μοντέλο ταχύπλοου») όπου ο εκπαιδευόμενος απλώς συμπληρώνει τα διάφορα τμήματα. - Χρησιμοποιήστε αυτοκόλλητα σημειώματα σε έναν τοίχο όπου έχει σχεδιαστεί ένα μεγάλο ταχύπλοο. Αυτό επιτρέπει

Co-funded by the European Union

	στον εκπαιδευόμενο να κινεί φυσικά τις «άγκυρες» ή τα «σκαλοπάτια» του καθώς εξελίσσεται η αντανάκλαση. - Ο επαγγελματίας είναι οδηγός και μπορεί να καθοδηγήσει τη συζήτηση, αλλά ο εκπαιδευόμενος πρέπει να κρατάει το στυλό. Αν ο εκπαιδευόμενος το τραβήξει, τότε είναι ο ιδιοκτήτης του. Ο εκπαιδευόμενος γνωρίζει τη ζωή του και τι θέλει καλύτερα. - Ξεκινήστε με τον Προορισμό (το όνειρο), έπειτα τα Πανιά (δυνατά σημεία) και μόνο τότε αντιμετωπίστε τις Άγκυρες (εμπόδια) όταν ο εκπαιδευόμενος νιώσει «ενδυναμωμένος» από τους πόρους του. Για να ξεκινήσετε με τα θετικά, χτίζετε ψυχολογικό κεφάλαιο. - Χωρίστε τους μεγάλους στόχους σε «Ενδιάμεσα Νησιά» για να ενεργοποιήσετε τις επιθέσεις ντοπαμίνης μέσω μικρών νικών, αυτό διασφαλίζει ότι φεύγουν με την αίσθηση του «Μπορώ να το κάνω αυτό». - Υπενθυμίστε στον εκπαιδευόμενο ότι μια άγκυρα είναι απλώς ένα βάρος–δεν είναι τοίχος. Μπορεί να σηκωθεί με τη σωστή στρατηγική.

Η μεταφορά του ταχύπλοου: Χαρτογραφώντας το ταξίδι σας

ΟΔΗΓΙΕΣ

Σήμερα, θα σχεδιάσουμε έναν χάρτη του έργου σας. Αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει να μετατρέψετε τις τρέχουσες ανάγκες σας σε ένα σαφές ταξίδι για το μέλλον. Φανταστείτε ότι **ΕΣΥ είσαι το ταχύπλοο/ο Καπετάνιος** αυτού του σκάφους. Θα προσδιορίσουμε πού θέλετε να πάτε, τι ισχύ έχει ο κινητήρας σας και ποια βάρη πρέπει να σηκώσουμε για να σας φτάσουμε εκεί. Ο εκπαιδευτής είναι ο συγκυβερνήτης σας για να σας βοηθήσει να δείτε τον χάρτη καθαρά. Μαζί, θα εξετάσουμε πού θέλετε να πάτε και πώς να φτάσετε εκεί.

ΣΤΥΛΩΝΤΑΣ ΤΟ ΣΚΗΝΙΚΟ: Φανταστείτε ότι είστε το ταχύπλοο/ο καπετάνιος αυτού του σκάφους. Ο ωκεανός είναι το τρέχον περιβάλλον.

Ερωτήσεις προς υποβολή:

Co-funded by the European Union

ΜΕΡΟΣ 1 – Ο ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ (ΤΟ ΝΗΣΙ): ΠΟΥ ΠΑΜΕ;

Το Νησί των Ονείρων (Ο Στόχος σας):Αν όλα πήγαιναν τέλεια, πού θα βρισκόσασταν σε 6 μήνες; (ή λιγότερο/ή περισσότερο: ευέλικτο και ανάλογα με το τι θέλετε)

Τι θα κάνατε; Ζωγράφισε/περιέγραψε αυτό το νησί**.**

ΜΕΡΟΣ 2 – ΤΙ ΔΙΝΕΙ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΤΟ ΣΚΑΦΟΣ ΣΑΣ; ΤΙ ΣΑΣ ΚΙΝΕΙ;

Τα πανιά και ο άνεμος (Τα δυνατά σας σημεία):Σε τι είσαι καλός; Τι σε κάνει να συνεχίζεις; Αυτές είναι οι εσωτερικές σου δυνάμεις. Ποιες είναι οι ιδιότητες που σε βοηθούν να προχωρήσεις; Γράψε τες μέσα στα πανιά και στον άνεμο που βοηθά το σκάφος σου να κινηθεί μπροστά.

Το Πλήρωμα (Η Υποστήριξή σας):Ποιος είναι στο σκάφος μαζί σας; Η οικογένεια, οι φίλοι ή οι μέντορες που σας βοηθούν να πλεύσετε. Γράψτε τα ονόματά τους κοντά στα πανιά.

Ο Ήλιος: Γράψε ένα πράγμα που έχεις ήδη καταφέρει. Αυτό είναι το φως που κρατάει το ταξίδι φωτεινό!

ΜΕΡΟΣ 3 – ΤΙ ΣΑΣ ΚΡΑΤΑΕΙ ΠΙΣΩ; ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΒΑΡΩΝ

Οι Άγκυρες (Εμπόδια): Τι σας εμποδίζει να μετακομίσετε σήμερα; (π.χ., «Δεν υπάρχει μεταφορικό μέσο», «Έλλειψη αυτοπεποίθησης»). Ονομάζοντάς τα, μπορούμε να αποφασίσουμε ποια άγκυρα θα σηκώσουμε πρώτη.

Οι Καρχαρίες (Κίνδυνοι):Τι φοβάστε ότι μπορεί να συμβεί; Αν εμφανιστεί ένας «καρχαρίας», ποιο είναι το εφεδρικό σας σχέδιο (Σχέδιο Β);

Co-funded by the European Union

Στρατηγική: Για κάθε άγκυρα, ρωτήστε «Πώς μπορούμε να το ανυψώσουμε αυτό;» (Εφαρμοστέες λύσεις).

ΜΕΡΟΣ 4 – ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ: ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΑΣ ΒΗΜΑΤΑ/ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Ενδιάμεσα Νησιά (Τα Ορόσημα):Ο ωκεανός είναι μεγάλος. Ποιο είναι το πρώτο μικρό νησί που μπορείτε να φτάσετε την επόμενη εβδομάδα; Αυτή είναι η πρώτη σας νίκη. Ποια είναι η δεύτερη; Σχεδιάστε αυτά τα μικρότερα νησιά ανάμεσα στο σκάφος σας και τον στόχο σας.

ΦΑΣΗ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ (μετά τη δραστηριότητα):

Αυτό είναι το πιο σημαντικό μέρος για να διασφαλιστεί ότι ο εκπαιδευόμενος φεύγει με μια αίσθηση αυτονομίας. Ο επαγγελματίας θέτει αναστοχαστικές ερωτήσεις:

- Αίσθημα Ελέγχου: «Κοιτάζοντας αυτόν τον χάρτη, νιώθετε περισσότερο σαν τον Καπετάνιο του ταξιδιού σας σε σχέση με μια ώρα πριν;»
- Προτεραιότητα: «Ανάμεσα σε όλες αυτές τις άγκυρες, ποια θα σηκώσεις πρώτη; Ποια είναι η πρώτη σου κίνηση;»
- Σχέδιο Β: "Αν εμφανιστεί ένας καρχαρίας στο δρόμο σας προς το πρώτο νησί, ποιο είναι το Σχέδιο Β σας;"

Συμβουλές για τον εκπαιδευτή / σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού:

Παρατηρήστε τη μετατόπιση του εκπαιδευόμενου από «υποκείμενο» των προβλημάτων του σε «Κύριο» του έργου του

Πώς αντέδρασε ο εκπαιδευόμενος στη μεταφορά;

Ποια «άγκυρα» αποφάσισαν να σηκώσουν πρώτη;

Προσδιορίστε εάν ο εκπαιδευόμενος ένιωθε περισσότερο «έχοντας τον έλεγχο» (Επιχειρηματική Δράση) μέχρι το τέλος της συνεδρίας.

Σημειώστε την αλλαγή ενέργειας του εκπαιδευόμενος όταν μιλάει για τα «Πανιά» του έναντι των «Άγκυρών» του.

Co-funded by the European Union

Καταγράψτε το συγκεκριμένο «Πρώτο Νησί» στο οποίο δεσμεύτηκε να φτάσει ο εκπαιδευόμενος.

Παρατηρήστε τη μετατόπιση από το «Δεν μπορώ» στο «Θα το κάνω».

Σημειώσεις σχετικά με τη δραστηριότητα από τον εκπαιδευτή / σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού (προαιρετικά)

Co-funded by the European Union

360° ανατροφοδότηση για προσωπικά δυνατά σημεία

Περιγραφή	Αυτό το εργαλείο υποστηρίζει τους ενήλικες στον εντοπισμό των δυνατών τους σημείων μέσω ενός δομημένου συνδυασμού αυτοαξιολόγησης και εξωτερικής ανατροφοδότησης. Οι συμμετέχοντες πρώτα αναλογίζονται τις δικές τους ικανότητες και στη συνέχεια προσκαλούν άτομα από διαφορετικούς τομείς της ζωής τους – οικογένεια, φίλους, συναδέλφους ή μέντορες – να εντοπίσουν τα δυνατά σημεία που παρατηρούν. Σε μια συνεδρία παρακολούθησης συμβουλευτικής, η εικόνα του εαυτού και η εξωτερική εικόνα συγκρίνονται και συζητούνται. Αυτή η διαλογική διαδικασία βοηθά να γίνουν ορατά τα «αόρατα» δυνατά σημεία, ενισχύει την αυτοπεποίθηση και δημιουργεί μια ρεαλιστική βάση για ενεργό κινητοποίηση και επαγγελματική δράση.
Αναφορά στην Περιοχή της Αυτενέργειας	Κινητοποίηση και Δράση
Πλαίσιο	Ατομική (συνεδρία συμβουλευτικής 1:1)
Φάση υλοποίησης εργαλείου	Κατά τη διάρκεια της πορείας / Σε μια στιγμή μετάβασης ή λήψης αποφάσεων
Εκτιμώμενη διάρκεια	Συνεδρία 1: 30-40 λεπτά (αυτοαξιολόγηση + ενημέρωση σχετικά με την εξωτερική ανατροφοδότηση) / Συνεδρία 2: 45-60 λεπτά (σύγκριση και αναστοχασμός)
Στόχοι	- Να υποστηρίξει τους ενήλικες στην αναγνώριση ικανοτήτων που μπορεί να μην βλέπουν στον εαυτό τους - Να συλλέξουμε συγκεκριμένες εξωτερικές απόψεις από έμπιστα άτομα - Να οικοδομήσουμε αυτοπεποίθηση και μια ρεαλιστική εικόνα του εαυτού μας ως βάση για δράση

Co-funded by the European Union

	- Να ενισχύσουμε την αυτονομία μέσα από την εμπειρία του να σε βλέπουν και να σε εκτιμούν οι άλλοι
Αναμενόμενο αποτέλεσμα/έκδοση	- Μια ολοκληρωμένη αυτοαξιολόγηση - Φόρμες σχολίων που συλλέχθηκαν από τουλάχιστον 3 άτομα από διαφορετικούς κύκλους - Ένας κοινόχρηστος χάρτης σύγκρισης που συζητήθηκε με τον σύμβουλο - Αυξημένη επίγνωση των μεταβιβάσιμων δυνατών σημείων και της ετοιμότητας για δράση
Εστίαση στην παρατήρηση και την αξιολόγηση για εκπαιδευτές/ειδικούς καθοδήγησης/επαγγελματίες	- Κενό ή ευθυγράμμιση μεταξύ της αυτοαντίληψης και της εξωτερικής ανατροφοδότησης - Δυνατότητα λήψης θετικών σχολίων χωρίς να τα απορρίπτει - Αναδυόμενη αφήγηση σχετικά με τα προσωπικά δυνατά σημεία - Επίπεδο αυτοπεποίθησης και συμμετοχής στη συζήτηση των επόμενων βημάτων
Συμβουλές για αποτελεσματική χρήση του εργαλείου	- Εξηγήστε με σαφήνεια στον συμμετέχοντα πώς να ενημερώσει τους παρόχους ανατροφοδότησης - Ενθαρρύνετε την ποικιλομορφία στους τρεις κύκλους: τουλάχιστον ένα άτομο από την προσωπική ζωή, ένα από την εργασία ή την εκπαίδευση, ένα από διαφορετικό πλαίσιο - Στη Συνεδρία 2, χρησιμοποιήστε τη σύγκριση ως αφετηρία συζήτησης, όχι ως άσκηση βαθμολόγησης - Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα δυνατά σημεία που εμφανίζονται στα σχόλια των άλλων αλλά απουσιάζουν από την αυτοαξιολόγηση – αυτά είναι τα «αόρατα» δυνατά σημεία που αξίζει να εξερευνήσετε - Συνδυάστε το με το Elevator Pitch ή τον Προσωπικό Χάρτη Δικτύου ως εργαλεία παρακολούθησης

Αναφορά Συμβούλου: Λίστα Δεξιοτήτων με Περιγραφές

Αυτό το φύλλο προορίζεται μόνο για χρήση από τον σύμβουλο. Χρησιμοποιήστε το για να εξηγήσετε οποιαδήποτε δεξιότητα στη λίστα σε συμμετέχοντες ή σε παρόχους

Co-funded by the European Union

ανατροφοδότησης που δεν είναι σίγουροι για τη σημασία ενός όρου. Μην το δίνετε σε άλλους – κρατήστε το ως εργαλείο αναφοράς εργασίας και κατά τη διάρκεια και των δύο συνεδριών.

1. **Κριτική σκέψη**– Αμφισβήτηση των πληροφοριών, μη θεώρηση των πραγμάτων κατά γράμμα, αναζήτηση αποδεικτικών στοιχείων πριν από τον σχηματισμό γνώμης.
2. **Αναγνώριση προβλήματος**– Να παρατηρείτε πότε κάτι δεν πάει καλά ή δεν λειτουργεί, ακόμη και πριν το κάνουν οι άλλοι.
3. **Αναλυτική σκέψη**– Ανάλυση μιας κατάστασης σε μέρη για καλύτερη κατανόησή της.
4. **Συλλογή και χρήση πληροφοριών**– Εύρεση σχετικών πληροφοριών και γνώση του τρόπου εφαρμογής τους στην πράξη.
5. **Σύνδεση και κατανόηση των πληροφοριών**– Εντοπισμός συνδέσεων μεταξύ διαφορετικών πληροφοριών και εξαγωγή συμπερασμάτων από αυτές.
6. **Αναζητώ βελτιώσεις**– Να ρωτάς πάντα «θα μπορούσε να γίνει αυτό καλύτερα;» και να ενεργείς ανάλογα.
7. **Σκεπτόμενοι το μέλλον – λαμβάνοντας υπόψη τι μπορεί να συμβεί**– Πρόβλεψη των συνεπειών των αποφάσεων πριν από την ανάληψη δράσης.
8. **Παραγωγή ιδεών**– Να σκέφτεστε τακτικά νέες ιδέες και να τις μοιράζεστε με άλλους.
9. **Δημιουργική σκέψη**– Εύρεση απροσδόκητων ή πρωτότυπων λύσεων σε προβλήματα.
10. **Πρωτοτυπία**– Προσφέροντας μια προσωπική, ξεχωριστή προσέγγιση στην εργασία ή σε καταστάσεις.
11. **Ανοιχτότητα σε νέες ιδέες**– Να είναι κανείς πραγματικά πρόθυμος να εξετάσει διαφορετικές οπτικές ή προσεγγίσεις από τις δικές του.
12. **Ανάληψη πρωτοβουλιών και έναρξη πραγμάτων**– Όχι να περιμένεις να σου πουν – να προσδιορίζεις τι πρέπει να γίνει και να το κάνεις.
13. **Ενεργητική μάθηση**– Ενεργή αναζήτηση νέων γνώσεων και δεξιοτήτων, όχι απλώς απορρόφηση όσων προσφέρονται.
14. **Περιέργεια και αγάπη για τη μάθηση**– Γνήσιο ενδιαφέρον για την κατανόηση του πώς λειτουργούν τα πράγματα και γιατί.

Co-funded by the European Union

15. **Ανεξάρτητη σκέψη**– Να διαμορφώνει κανείς τις δικές του απόψεις και να μην ακολουθεί απλώς το πλήθος.
16. **Δεκτικότητα στην αλλαγή**– Αποδοχή και προσαρμογή όταν οι συνθήκες αλλάζουν, χωρίς υπερβολική αντίσταση.
17. **Ευκαμψία**– Προσαρμογή σχεδίων, προσεγγίσεων ή συμπεριφορών όταν το απαιτεί η κατάσταση.
18. **Σχεδιασμός και οργάνωση**– Καθορισμός προτεραιοτήτων, διαχείριση χρόνου και αποτελεσματική διάρθρωση εργασιών.
19. **Αυτονομία**– Εργασία ανεξάρτητα χωρίς να χρειάζεται συνεχή καθοδήγηση ή επίβλεψη.
20. **Αντοχή στο στρες**– Διατήρηση της ψυχραιμίας και της αποτελεσματικότητας υπό πίεση ή σε δύσκολες καταστάσεις.
21. **Προσδιορισμός**– Η επιμονή προς έναν στόχο ακόμα και όταν τα πράγματα δυσκολεύουν ή η πρόοδος είναι αργή.
22. **Ευθύνη**– Ανάληψη ευθύνης για τις πράξεις κάποιου και τις συνέπειές τους.
23. **Διαχείριση πολλαπλών εργασιών**– Χειρισμός πολλών ευθυνών ταυτόχρονα χωρίς απώλεια ποιότητας ή εστίασης.
24. **Ανακοίνωση**– Σαφής έκφραση ιδεών και ενεργητική ακρόαση των άλλων.
25. **Ομαδική εργασία**– Αποτελεσματική συμβολή σε μια ομάδα, υποστήριξη άλλων και κοινή χρήση της προσπάθειας.
26. **Οικοδόμηση σχέσεων**– Δημιουργία και διατήρηση θετικών, βασισμένων στην εμπιστοσύνη σχέσεων με τους άλλους.
27. **Δυναμικότητα**– Έκφραση των αναγκών, των απόψεων και των ορίων κάποιου με σαφήνεια και σεβασμό.
28. **Συλλογικότητα**– Να αποτελεί αξιόπιστη, συνεργατική και υποστηρικτική παρουσία σε ένα εργασιακό ή μαθησιακό περιβάλλον.
29. **Συμπόνια**– Επίδειξη γνήσιας φροντίδας και ενσυναίσθησης για τις καταστάσεις και τις δυσκολίες των άλλων.
30. **Ηγεσία**– Καθοδήγηση, υποστήριξη και παρακίνηση άλλων προς έναν κοινό στόχο.
31. **Διαπραγμάτευση**– Εξεύρεση αμοιβαία αποδεκτών λύσεων όταν τα συμφέροντα ή οι απόψεις διαφέρουν.

Co-funded by the European Union

32. **Έμπνευση ή παρακίνηση άλλων**– Να έχει θετική επιρροή στην ενέργεια, την αυτοπεποίθηση ή τη δέσμευση των άλλων.
33. **Ψηφιακές δεξιότητες**– Αποτελεσματική χρήση ψηφιακών εργαλείων, συσκευών και πλατφορμών σε καθημερινά ή επαγγελματικά περιβάλλοντα.
34. **Επίλυση δύσκολων προβλημάτων**– Αντιμετώπιση σύνθετων ή άγνωστων προκλήσεων συστηματικά και ήρεμα.
35. **Ανάληψη κινδύνου**– Να είστε πρόθυμοι να δοκιμάσετε νέα πράγματα ή να λάβετε αποφάσεις ακόμη και όταν το αποτέλεσμα είναι αβέβαιο.
36. **Πάντα ψάχνω να τα πάω καλύτερα**– Συνεχής αναστοχασμός της απόδοσης και αναζήτηση τρόπων ανάπτυξης.
37. **Αφιέρωση**– Πλήρης δέσμευση σε μια εργασία, ρόλο ή στόχο με διαρκή προσπάθεια και φροντίδα.

360° ανατροφοδότηση για προσωπικά δυνατά σημεία

ΜΕΡΟΣ 1 – Πώς βλέπω τον εαυτό μου

ΟΔΗΓΙΕΣ

Αυτό είναι το πρώτο βήμα μιας άσκησης δύο μερών. Πριν ζητήσετε σχόλια από τους άλλους, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε πώς βλέπετε τον εαυτό σας. Διαβάστε την παρακάτω λίστα δεξιοτήτων. Βαθμολογήστε με ένα**+**οι 5 έως 10 δεξιότητες που πιστεύετε ότι σας περιγράφουν καλά – αυτές που αναγνωρίζετε στον εαυτό σας, ακόμα κι αν δεν τις δείχνετε πάντα ή δεν αισθάνεστε σίγουροι γι' αυτές. Αν θέλετε, προσθέστε ένα σύντομο σχόλιο δίπλα σε οποιαδήποτε δεξιότητα εξηγώντας γιατί την επιλέξατε ή πού την έχετε δείξει.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Να είστε όσο το δυνατόν πιο ειλικρινείς – αυτό είναι για εσάς..

	Επιδεξιότητα	**Το σχόλιό σας (προαιρετικό)**
☐	Κριτική σκέψη	
☐	Αναγνώριση προβλήματος	
☐	Αναλυτική σκέψη	
☐	Συλλογή και χρήση πληροφοριών	

Co-funded by the European Union

	Επιδεξιότητα	Το σχόλιό σας (προαιρετικό)
☐	Σύνδεση και κατανόηση των πληροφοριών	
☐	Αναζητώ βελτιώσεις	
☐	Σκεπτόμενοι το μέλλον – λαμβάνοντας υπόψη τι μπορεί να συμβεί	
☐	Παραγωγή ιδεών	
☐	Δημιουργική σκέψη	
☐	Πρωτοτυπία	
☐	Δεκτικότητα σε νέες ιδέες	
☐	Ανάληψη πρωτοβουλιών και έναρξη πραγμάτων	
☐	Ενεργητική μάθηση	
☐	Περιέργεια και αγάπη για τη μάθηση	
☐	Ανεξάρτητη σκέψη	
☐	Δεκτικότητα στην αλλαγή	
☐	Ευκαμψία	
☐	Σχεδιασμός και οργάνωση	
☐	Αυτονομία	
☐	Αντοχή στο στρες	
☐	Προσδιορισμός	
☐	Ευθύνη	
☐	Διαχείριση πολλαπλών εργασιών	
☐	Ανακοίνωση	
☐	Ομαδική εργασία	
☐	Οικοδόμηση σχέσεων	
☐	Δυναμικότητα	

Co-funded by the European Union

	Επιδεξιότητα	Το σχόλιό σας (προαιρετικό)
☐	Συλλογικότητα	
☐	Συμπόνια	
☐	Ηγεσία	
☐	Διαπραγμάτευση	
☐	Έμπνευση ή παρακίνηση άλλων	
☐	Ψηφιακές δεξιότητες	
☐	Επίλυση δύσκολων προβλημάτων	
☐	Ανάληψη κινδύνου	
☐	Πάντα ψάχνω να τα πάω καλύτερα	
☐	Αφιέρωση	

Πόσα σημείωσες; *(στοχεύστε μεταξύ 5 και 10)*

Υπάρχει κάποια δεξιότητα που πιστεύετε ότι έχετε και δεν περιλαμβάνεται σε αυτήν τη λίστα; Γράψτε την εδώ:

Μια δεξιότητα που σημείωσα και με εκπλήσσει ή που συνήθως δεν θα έλεγα φωναχτά:

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΑΣ

Μόλις ολοκληρώσατε την αυτοαξιολόγησή σας. Τώρα είναι η ώρα να μάθετε πώς σας βλέπουν οι άλλοι.

Παρακαλώ δώστε την συνημμένη φόρμα σχολίων (μέρος 2) στον/στην **τουλάχιστον 3 άτομα που σας γνωρίζουν καλά**– και προσπαθήστε να επιλέξετε άτομα από διαφορετικούς τομείς της ζωής σας. Για παράδειγμα:

- **Κάποιος από την οικογένειά σου**– γονέας, σύντροφος, αδελφός ή άλλος συγγενής

Co-funded by the European Union

- **Ένας φίλος**– κάποιος που σας γνωρίζει εκτός εργασίας ή εκπαίδευσης
- **Ένας συνάδελφος ή πρώην συνάδελφος**– κάποιος που σας έχει δει σε πλαίσιο εργασίας ή κατάρτισης
- **Ένας μέντορας, εκπαιδευτής ή δάσκαλος**– αν έχετε ένα

Όσο πιο διαφορετικές είναι οι οπτικές γωνίες, τόσο πιο ενδιαφέρουσα θα είναι η εικόνα.

Μερικές πρακτικές συμβουλές:

- Μπορείτε να τους δώσετε τη φόρμα αυτοπροσώπως, να την στείλετε μέσω μηνύματος ή μέσω email – ό,τι σας βολεύει περισσότερο
- Δείξτε τους ότι μπορούν να είναι ειλικρινείς – δεν πρόκειται για ευγένεια, αλλά για να σας βοηθήσουμε
- Δώστε τους μερικές μέρες για να το ολοκληρώσουν – μην τους βιάζετε
- Συγκεντρώστε όλες τις φόρμες πριν από την επόμενη συνεδρία μας και φέρτε τες μαζί σας

Πόσες φόρμες χρειάζεστε; Στόχος **3 έως 4 συμπληρωμένες φόρμες.** Περισσότερα είναι ευπρόσδεκτα, αλλά 3 είναι αρκετά για να δείτε ένα μοτίβο.

Έχετε ερωτήσεις; Καταγράψτε τα και θα τα συζητήσουμε στην αρχή της επόμενης συνεδρίας μας.

Σημειώσεις σχετικά με τη δραστηριότητα από τον εκπαιδευτή / σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού (προαιρετικά)

…… …

ΜΕΡΟΣ 2 - Πώς με βλέπουν οι άλλοι άνθρωποι

ΟΔΗΓΙΕΣ

Διαβάστε την παρακάτω λίστα δεξιοτήτων. Σημειώστε με ένα **+** τις **5-10 δεξιότητες** που σας περιγράφουν καλύτερα. Αν θέλετε, προσθέστε ένα σύντομο σχόλιο δίπλα σε μια δεξιότητα για να εξηγήσετε γιατί την επιλέξατε ή σε ποια περίπτωση την έχω επιδείξει.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Παρακαλώ να είστε όσο το δυνατόν πιο ειλικρινείς. Σας ευχαριστώ για την πολύτιμη βοήθειά σας στο να με βοηθήσετε να αναγνωρίσω τα δυνατά μου σημεία.

Co-funded by the European Union

	Επιδεξιότητα	Το σχόλιό σας (προαιρετικό)
☐	Κριτική σκέψη	
☐	Αναγνώριση προβλήματος	
☐	Αναλυτική σκέψη	
☐	Συλλογή και χρήση πληροφοριών	
☐	Σύνδεση και κατανόηση των πληροφοριών	
☐	Αναζητώ βελτιώσεις	
☐	Σκεπτόμενοι το μέλλον – λαμβάνοντας υπόψη τι μπορεί να συμβεί	
☐	Παραγωγή ιδεών	
☐	Δημιουργική σκέψη	
☐	Πρωτοτυπία	
☐	Ανοιχτότητα σε νέες ιδέες	
☐	Ανάληψη πρωτοβουλιών και έναρξη πραγμάτων	
☐	Ενεργητική μάθηση	
☐	Περιέργεια και αγάπη για τη μάθηση	
☐	Ανεξάρτητη σκέψη	
☐	Ανοιχτότητα στην αλλαγή	
☐	Ευκαμψία	
☐	Σχεδιασμός και οργάνωση	
☐	Αυτονομία	
☐	Αντοχή στο στρες	

Co-funded by the European Union

	Επιδεξιότητα	Το σχόλιό σας (προαιρετικό)
☐	Προσδιορισμός	
☐	Ευθύνη	
☐	Διαχείριση πολλαπλών εργασιών	
☐	Ανακοίνωση	
☐	Ομαδική εργασία	
☐	Οικοδόμηση σχέσεων	
☐	Δυναμικότητα	
☐	Συλλογικότητα	
☐	Συμπόνια	
☐	Ηγεσία	
☐	Διαπραγμάτευση	
☐	Έμπνευση ή παρακίνηση άλλων	
☐	Ψηφιακές δεξιότητες	
☐	Επίλυση δύσκολων προβλημάτων	
☐	Ανάληψη κινδύνου	
☐	Πάντα ψάχνω να τα πάω καλύτερα	
☐	Αφιέρωση	

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Elevator pitching για γραφείο επαγγελματικού προσανατολισμού

Περιγραφή	Αυτό το εργαλείο υποστηρίζει τους ενήλικες να μεταφράσουν τα δυνατά τους σημεία σε μια προφορική αυτοπαρουσίαση με αυτοπεποίθηση. Βασιζόμενοι απευθείας στα δυνατά σημεία που ανακαλύφθηκαν στο εργαλείο 360° Feedback, οι συμμετέχοντες προετοιμάζουν και εξασκούνται σε μια εισαγωγή 60 δευτερολέπτων για το ποιοι είναι, τι μπορούν να κάνουν και τι αναζητούν. Μέσω δομημένης προετοιμασίας και μιας δραστηριότητας παιχνιδιού ρόλων σε μια μικρή ομάδα, οι εκπαιδευόμενοl περνούν από το να γνωρίζουν τα δυνατά τους σημεία στην ενεργό επικοινωνία τους – ένα βασικό βήμα στην κινητοποίηση και την αυτονομία σταδιοδρομίας.
Αναφορά στην Περιοχή της Αυτενέργειας	Κινητοποίηση και Δράση
Πλαίσιο	Μικρή ομάδα – Τάξη
Φάση υλοποίησης εργαλείου	Κατά τη διάρκεια της διαδρομής / Μετά το εργαλείο 360° Feedback για Προσωπικά Δυνατά Σημεία
Εκτιμώμενη διάρκεια	1 συνεδρία: 1,5 ώρα (προετοιμασία: 30 λεπτά / παιχνίδι ρόλων: 45 λεπτά / ομαδική ενημέρωση: 15 λεπτά)
Στόχοι	- Να βοηθήσει τους ενήλικες να διατυπώσουν τα δυνατά τους σημεία και τους στόχους τους με σαφήνεια και αυτοπεποίθηση - Να εξασκήσουν την αυτοπαρουσίασή τους σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον - Για να ενισχυθεί η ετοιμότητα για συναντήσεις στην πραγματική ζωή με μέντορες, εκπαιδευτές ή εργοδότες - Να ενισχύσουμε την αυτονομία μας μέσω της εμπειρίας του να ακούγεται κανείς και να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη

Co-funded by the European Union

Αναμενόμενη απόδοση / αποτέλεσμα	- Μια προετοιμασμένη και εκτελεσμένη παρουσίαση 60 δευτερολέπτων - Αυξημένη αυτοπεποίθηση στην λεκτική αυτοπαρουσίαση - Μια κοινή ομαδική εμπειρία ενεργητικής αυτο-υπεράσπισης
Εστίαση στην παρατήρηση και την αξιολόγηση για εκπαιδευτές/επαγγελματίες επαγγελματικού προσανατολισμού	- Ικανότητα εντοπισμού και προφορικής επικοινωνίας προσωπικών δυνατών σημείων - Επίπεδο αυτοπεποίθησης και ψυχραιμίας κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων - Ικανότητα προσαρμογής της παρουσίασης σε συγκεκριμένο σενάριο και κοινό - Εξέλιξη της αυτοπαρουσίασης μεταξύ προετοιμασίας και εκτέλεσης
Συμβουλές για αποτελεσματική χρήση του εργαλείου	- Χρησιμοποιήστε αυτό το εργαλείο μετά τη συνεδρία 360° Feedback, όταν οι συμμετέχοντες έχουν ήδη εντοπίσει τα 3-5 δυνατά τους σημεία - Δημιουργήστε μια ασφαλή και μη επικριτική ομαδική ατμόσφαιρα πριν ξεκινήσετε – εξομαλύνετε τις ατέλειες και το άγχος - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μιλούν αντί να διαβάζουν – το πλαίσιο είναι ένα στήριγμα, όχι ένα σενάριο - Κατά τη διάρκεια της ενημέρωσης, επικεντρωθείτε σε ό,τι λειτούργησε και σε ό,τι σας φάνηκε διαφορετικό από το συνηθισμένο, όχι σε λάθη. - Εάν η ομάδα είναι έτοιμη, η δραστηριότητα μπορεί να επαναληφθεί με διαφορετική κάρτα σεναρίου για επιπλέον εξάσκηση.

ELEVATOR PITCH ΓΙΑ ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΑΡΙΕΡΑΣ Οδηγός Συντονιστή

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Αυτή η δραστηριότητα λειτουργεί καλύτερα όταν οι συμμετέχοντες έχουν ήδη ολοκληρώσει το εργαλείο 360° Feedback for Personal Strengths (Ανατροφοδότηση 360° για Προσωπικά Δυνατά Σημεία) και έχουν μαζί τους τη λίστα με 3-5 αναγνωρισμένα δυνατά σημεία. Εάν δεν συμβαίνει αυτό, αφήστε στην αρχή επιπλέον 15-20 λεπτά για ένα

Co-funded by the European Union

σύντομο ατομικό αναστοχασμό σχετικά με τα δυνατά σημεία, πριν προχωρήσετε στο στάδιο της προετοιμασίας.

Προετοιμάστε την αίθουσα έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να εργαστούν ατομικά κατά τη φάση προετοιμασίας και στη συνέχεια να προχωρήσουν σε ένα παιχνίδι ρόλων – ιδανικά ζεύγη ή μικρές ομάδες των τριών ατόμων, με ένα άτομο να κάνει την παρουσίαση, ένα να παίζει τον ρόλο του μέντορα και ένα να παρατηρεί.

Εκτυπώστε ή κόψτε τις κάρτες σεναρίων εκ των προτέρων. Κάθε συμμετέχων τραβάει ή του ανατίθεται μία κάρτα αμέσως πριν ξεκινήσει το παιχνίδι ρόλων – όχι κατά την προετοιμασία. Αυτό γίνεται σκόπιμα: μέρος της άσκησης είναι η προσαρμογή επί τόπου.

ΔΟΜΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Φάση 1 – Εισαγωγή *(10 λεπτά)*

Εξηγήστε τη δραστηριότητα με απλούς όρους. Αποφύγετε τη λέξη «παράσταση» εάν η ομάδα είναι αγχωμένη – χρησιμοποιήστε αντ' αυτού τις λέξεις «εισαγωγή» ή «έναρξη συζήτησης».

Πείτε κάτι σαν: *«Όλοι μας συστήνουμε τον εαυτό μας κάθε μέρα – σε μια συνέντευξη για δουλειά, σε μια γνωριμία με κάποιον καινούργιο, σε ένα αίτημα για βοήθεια. Αυτή η άσκηση σας δίνει την ευκαιρία να εξασκηθείτε στο να το κάνετε αυτό με τρόπο σαφή, σίγουρο και πιστό σε αυτό που είστε.»*

Ομαλοποιήστε ρητά τη νευρικότητα. Πείτε στην ομάδα ότι το να αισθάνεστε άβολα είναι μέρος της άσκησης και όχι σημάδι ότι κάτι δεν πάει καλά.

Φάση 2 – Ατομική προετοιμασία *(30 λεπτά)*

Μοιράστε το σκελετό προετοιμασίας. Οι συμμετέχοντες εργάζονται ατομικά και σιωπηλά. Κινούνται στην αίθουσα και προσφέρουν υποστήριξη σε όποιον έχει κολλήσει – ιδιαίτερα στο Βήμα 2 (δυνατά σημεία) ή στο Βήμα 3 (τι αναζητούν). Χρησιμοποιήστε ανοιχτές ερωτήσεις αντί για προτάσεις:

- *Τι είναι πιο σημαντικό να μάθει αυτό το άτομο για εσάς;*
- *Αν μπορούσες να πεις μόνο ένα πράγμα για τον εαυτό σου, ποιο θα ήταν αυτό;*
- *Με τι θα θέλατε να αποχωρήσετε από αυτή τη συζήτηση;*

Μην διορθώνετε ή βελτιώνετε το περιεχόμενο των συμμετεχόντων – η παρουσίαση πρέπει να είναι δική τους.

Φάση 3 – Παιχνίδι ρόλων *(45 λεπτά)*

Co-funded by the European Union

Μοιράστε τις κάρτες σεναρίων. Δώστε στους συμμετέχοντες 2 λεπτά για να διαβάσουν την κάρτα τους και να προσαρμοστούν στο σενάριο.

Κάθε συμμετέχων παρουσιάζει την παρουσίασή του στο άτομο που παίζει τον ρόλο του μέντορα. Ο παρατηρητής ακούει χωρίς να διακόπτει. Μετά από κάθε παρουσίαση, αφήστε 2-3 λεπτά άτυπης αντίδρασης στο ζευγάρι ή την τριάδα – τι έγινε, τι ήταν σαφές, τι θα ήθελαν να ακούσουν περισσότερο – πριν εναλλάσσονται.

ΚΑΡΤΑ 1🟦 Το σενάριό σας

Βρίσκεστε σε μια σύντομη συνάντηση που έχει κανονίσει το κέντρο εκπαίδευσής σας. Το άτομο που κάθεται απέναντί σας είναι η **Μαρίνα**, μια μέντορας που εργάζεται με ενήλικες που επιστρέφουν στην αγορά εργασίας. Προσφέρει εθελοντικά τον χρόνο της για να συναντήσει άτομα που αναζητούν μια νέα κατεύθυνση.

Η Μαρίνα έχει περίπου 60 δευτερόλεπτα μέχρι το επόμενο ραντεβού της. Χαμογελάει και λέει:*«Λοιπόν – πες μου λίγα πράγματα για τον εαυτό σου. Ποιος είσαι και τι ψάχνεις;»*

ΚΑΡΤΑ 2🟩 Το σενάριό σας

Παρακολουθείτε μια σύντομη ενημερωτική συνεδρία σε έναν τοπικό οργανισμό κατάρτισης. Στο τέλος, ένας από τους εκπαιδευτές –**Θωμάς**– έρχεται σε εσάς. Διεξάγει μαθήματα στον τομέα που σας ενδιαφέρει και μερικές φορές φέρνει τους συμμετέχοντες σε επαφή με τοπικούς εργοδότες.

Φαίνεται πραγματικά περίεργος. Λέει: *«Δεν νομίζω ότι έχουμε ξαναμιλήσει. Τι σας φέρνει εδώ – σε τι εργάζεστε;»*

ΚΑΡΤΑ 3🟨 Το σενάριό σας

Σας έχει προσκληθεί σε μια μικρή άτυπη συγκέντρωση που διοργανώνει το κέντρο επαγγελματικού προσανατολισμού σας – μερικοί επαγγελματίες από διαφορετικούς τομείς έχουν έρθει για να συναντήσουν συμμετέχοντες στο πρόγραμμα. Μία από αυτές, η Ελίφ, εργάζεται σε έναν τομέα που σας ενδιαφέρει. Είναι θερμή και προσιτή.

Γυρίζει προς το μέρος σου και λέει: «Πάντα μου αρέσει να γνωρίζω κόσμο σε αυτά τα πράγματα. Ποια είναι η ιστορία σου – σε τι είσαι καλός και πού ελπίζεις να φτάσεις;»

Co-funded by the European Union

ΚΑΡΤΑ 4🟧 Το σενάριό σας

Έχετε μια συνάντηση παρακολούθησης με τον **Ian**, έναν εκπαιδευτή που σας έχει δει να εργάζεστε σε ένα πρόσφατο εργαστήριο. Παρατήρησε κάτι σε εσάς και ζήτησε να συναντηθείτε ξανά. Θέλει να σας καταλάβει καλύτερα πριν σας συστήσει ενδεχομένως για μια ευκαιρία.

Σκύβει μπροστά και λέει: *«Ήθελα να ακούσω περισσότερα από εσάς απευθείας. Με δικά σας λόγια, ποια θα λέγατε ότι είναι τα μεγαλύτερα δυνατά σας σημεία και για τι είδους ευκαιρίες είστε έτοιμοι;»*

Σημείωση συμβούλου:

Οι κάρτες 1 και 2 είναι οι πιο ουδέτερες και πιο προσιτές – χρησιμοποιήστε τες για συμμετέχοντες που είναι πιο αγχωμένοι ή λιγότερο έμπειροι.

Οι κάρτες 3 και 4 ανεβάζουν ελαφρώς το ρίσκο και λειτουργούν καλά για συμμετέχοντες με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση ή για έναν δεύτερο γύρο.

Ο ρόλος του συμβούλου κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων:

- Κυκλοφορήστε και παρατηρήστε – μην παρεμβαίνετε εκτός εάν κάποιος συμμετέχων είναι εμφανώς ταλαιπωρημένος ή εντελώς κολλημένος
- Κρατήστε σύντομες σημειώσεις για όσα παρατηρείτε – αυτοπεποίθηση, γλώσσα του σώματος, συγκεκριμένα δυνατά σημεία που αναφέρονται – για χρήση στην ανασκόπηση.
- Αν ένας συμμετέχων παγώσει, προσφέρετέ του μια ήσυχη προτροπή: *«Ξεκινήστε με το όνομά σας και ένα πράγμα στο οποίο είστε καλοί. Αυτό είναι αρκετό προς το παρόν.»*

Φάση 4 – Ομαδική ενημέρωση *(15 λεπτά)*

Φέρτε ξανά την ομάδα σε μια θέση. Η ανασκόπηση δεν είναι αξιολόγηση – είναι ένας συλλογικός αναστοχασμός πάνω στην εμπειρία. Χρησιμοποιήστε αυτές τις ερωτήσεις για να καθοδηγήσετε τη συζήτηση:

- Πώς ένιωσες που έλεγες δυνατά τα δυνατά σου σημεία σε κάποιον άλλο;
- Υπήρξε κάτι που σας εξέπληξε – στον εαυτό σας ή στον τρόπο που αντέδρασαν οι άλλοι;
- Ποιο ήταν το πιο δύσκολο κομμάτι; Τι προέκυψε πιο φυσικά από ό,τι περιμένατε;

Co-funded by the European Union

- Αν το κάνατε ξανά αυτό αύριο – σε μια πραγματική κατάσταση – τι θα κρατούσατε; Τι θα κάνατε διαφορετικά;

Κλείνοντας, αναγνωρίστε ρητά την προσπάθεια. Το να λέτε ποιοι είστε και τι μπορείτε να κάνετε, φωναχτά, μπροστά σε άλλους, δεν είναι κάτι ασήμαντο για πολλούς συμμετέχοντες σε αυτήν την ομάδα. Ονομάστε το.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

- Εάν ένας συμμετέχων αρνηθεί να εκτελέσει την παράσταση: Μην πιέζετε. Προσφέρετε την επιλογή να παρακολουθήσετε αυτόν τον γύρο και να κάνετε την παρουσίαση σε ένα περιβάλλον ένας προς έναν μαζί σας στη συνέχεια. Ποτέ μην κάνετε τη συμμετοχή υποχρεωτική.
- Εάν η ομάδα είναι πολύ μικρή (2-3 άτομα): Μπορείτε να αναλάβετε εσείς οι ίδιοι τον ρόλο του μέντορα για τους συμμετέχοντες που δεν έχουν συνεργάτη. Αυτό σας δίνει επίσης άμεση εικόνα για κάθε παρουσίαση για την ενημέρωση.
- Αν η ομάδα έχει αυτοπεποίθηση και θέλει περισσότερα: Προσφέρετε έναν δεύτερο γύρο με μια διαφορετική κάρτα σεναρίου. Εναλλακτικά, προσκαλέστε εθελοντές να παρουσιάσουν τα σενάρια τους σε ολόκληρη την ομάδα αντί ανά δύο.
- Αν οι συμμετέχοντες θέλουν να διατηρήσουν το πλαίσιο προετοιμασίας τους, ενθαρρύνετέ το. Μπορεί να χρησιμεύσει ως προσχέδιο για μελλοντική χρήση – μια αίτηση εργασίας, ένα μήνυμα δικτύωσης ή την επόμενη συνεδρία συμβουλευτικής.

Elevator pitching για γραφείο επαγγελματικού προσανατολισμού

Ατομική προετοιμασία – Χτίζοντας τα 60 δευτερόλεπτα σας

ΟΔΗΓΙΕΣ

Σε λίγα λεπτά, θα συστηθείτε σε κάποιον που μπορεί να υποστηρίξει την καριέρα σας – έναν μέντορα, έναν εκπαιδευτή ή έναν επαγγελματία στον τομέα που σας ενδιαφέρει. Έχετε 60 δευτερόλεπτα.

Αυτό δεν είναι τεστ. Δεν υπάρχει τέλεια προσέγγιση. Ο στόχος είναι απλώς να πούμε, καθαρά και με σιγουριά: *ποιος είσαι, τι μπορείς να κάνεις και τι ψάχνεις*. Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω ερωτήσεις για να προετοιμάσετε τι θέλετε να πείτε. Γράψτε μερικές λέξεις-κλειδιά ή σύντομες φράσεις – όχι ένα πλήρες σενάριο. Θα μιλήσετε με δικά σας λόγια.

Co-funded by the European Union

ΒΗΜΑ 1 – ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ; *(Μία ή δύο προτάσεις για τον εαυτό σας – το υπόβαθρό σας, η εμπειρία σας, η τρέχουσα κατάστασή σας)*

Τι θα θέλατε να μάθει πρώτα αυτό το άτομο για εσάς;

ΒΗΜΑ 2 – ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ; *(Εδώ είναι που μπαίνουν στο παιχνίδι τα δυνατά σας σημεία – επιλέξτε 2 ή 3 από τη λίστα προσωπικών σας δυνατών σημείων)*

Ποια δυνατά σημεία θέλετε να τονίσετε σε αυτή τη συζήτηση; Γιατί αυτά;

Μπορείτε να σκεφτείτε ένα σύντομο παράδειγμα – μια στιγμή που δείξατε πραγματικά ένα από αυτά τα δυνατά σημεία;

ΒΗΜΑ 3 – ΤΙ ΨΑΧΝΩ; *(Μία σαφής πρόταση σχετικά με τον στόχο σας, το επόμενο βήμα σας ή το είδος της υποστήριξης ή της ευκαιρίας που αναζητάτε)*

Τι θέλεις από αυτή τη συζήτηση ή από αυτό το άτομο;

ΒΗΜΑ 4 – ΣΥΝΔΥΑΣΤΕ ΤΟ Τώρα διαβάστε ξανά τι γράψατε στα Βήματα 1, 2 και 3. Προσπαθήστε να το πείτε δυνατά – μία φορά, στον εαυτό σας.

Ακούγεται σαν εσένα; ☐Ναι ☐Όχι ακόμα – προσαρμόστε και δοκιμάστε ξανά

Είναι κάτω από 60 δευτερόλεπτα; ☐Ναι ☐Πολύ μεγάλο – τι μπορείς να παραλείψεις;

Να θυμάστε: δεν διαβάζετε αυτό το φύλλο κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων. Χρησιμοποιήστε το για να προετοιμαστείτε, στη συνέχεια αφήστε το κάτω και μιλήστε.

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Προσωπικός χάρτης δικτύου

Περιγραφή	Αυτό το εργαλείο υποστηρίζει τους ενήλικες στον εντοπισμό και τη χαρτογράφηση του υπάρχοντος κοινωνικού τους κεφαλαίου – των ανθρώπων στη ζωή τους που μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη, πληροφορίες, συνδέσεις ή ενθάρρυνση στην επαγγελματική τους πορεία. Μέσω ενός οπτικού νοητικού χάρτη και ενός δομημένου συνοπτικού πίνακα, οι συμμετέχοντες μετακινούνται από μια αφηρημένη αίσθηση του «ποιον γνωρίζουν» σε ένα συγκεκριμένο, ονομασμένο δίκτυο στο οποίο μπορούν να αξιοποιήσουν ενεργά. Το εργαλείο βοηθά στην υπέρβαση της κοινής πεποίθησης ότι «δεν γνωρίζω κανέναν χρήσιμο» καθιστώντας ορατούς τους πραγματικούς πόρους που υπάρχουν ήδη στη ζωή ενός ατόμου. Δημιουργεί μια πρακτική βάση για προσέγγιση και δράση και συνδέεται άμεσα με τον εντοπισμό βασικών συνεργατών και καναλιών στον καμβά της Αυτενέργειας.
Αναφορά στην περιοχή του πρακτορείου	Κινητοποίηση και Δράση
Πλαίσιο	Ατομική (συμβουλευτική 1:1) / Μικρή ομάδα / Τάξη
Φάση υλοποίησης εργαλείου	Κατά τη διάρκεια της διαδρομής / Πριν ή παράλληλα με τον Καμβά της Αυτενέργειας
Εκτιμώμενη διάρκεια	1 – 1,15 ώρα (χαρτογράφηση: 30 λεπτά/συνοπτικός πίνακας: 20 λεπτά/στοχασμός και απολογισμός: 15 λεπτά)
Στόχοι	- Να βοηθήσουμε τους ενήλικες να εντοπίσουν τα άτομα στη ζωή τους που μπορούν να υποστηρίξουν την επαγγελματική τους πορεία - Να χαρτογραφήσουμε τις επαφές σε διαφορετικούς κύκλους ζωής και τύπους υποστήριξης - Για να μεταβούμε από την παθητική επίγνωση ενός δικτύου στην ενεργή και σκόπιμη προσέγγιση

Co-funded by the European Union

	- Να δημιουργηθεί ένας συγκεκριμένος πόρος που θα τροφοδοτεί τον σχεδιασμό σταδιοδρομίας και τον Καμβά της Αυτενέργειας
Αναμενόμενο αποτέλεσμα/έκδοση	- Ένας ολοκληρωμένος οπτικός χάρτης δικτύου - Ένας συνοπτικός πίνακας βασικών επαφών με ισχύ σύνδεσης και τύπο υποστήριξης - Αυξημένη επίγνωση του διαθέσιμου κοινωνικού κεφαλαίου - Εντοπισμός κενών και προτεραιοτήτων για την προσέγγιση
Εστίαση στην παρατήρηση και την αξιολόγηση για εκπαιδευτές/ειδικούς καθοδήγησης/επαγγελματίες	- Προσδιορίστηκε ο πλούτος και η ποικιλομορφία του δικτύου - Ικανότητα διάκρισης μεταξύ των τύπων υποστήριξης που μπορούν να προσφέρουν διαφορετικές επαφές - Επίγνωση των αδύναμων δεσμών ως πιθανών πηγών ευκαιριών - Ετοιμότητα μετάβασης από τη χαρτογράφηση στην ενεργή επαφή
Συμβουλές για αποτελεσματική χρήση του εργαλείου	- Παρουσιάστε το εργαλείο ομαλοποιώντας μικρά ή αποσπασματικά δίκτυα – ο στόχος είναι να εργαστείτε με ό,τι υπάρχει, όχι να κρίνετε τι λείπει - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συμπεριλάβουν άτομα με τα οποία έχουν χάσει την επαφή – η επανασύνδεση είναι μια έγκυρη μορφή προσέγγισης - Σε ένα ομαδικό περιβάλλον, επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να μοιραστούν μια επαφή και τι θα μπορούσε να προσφέρει – αυτό συχνά πυροδοτεί την αναγνώριση των συνδέσεων που άλλοι είχαν ξεχάσει - Χρησιμοποιήστε τον συνοπτικό πίνακα ως γέφυρα προς τον Καμβά της Αυτενέργειας– οι ενότητες Βασικοί Συνεργάτες και Κανάλια αντιστοιχίζονται απευθείας στις επαφές που προσδιορίζονται εδώ - Συνδυάστε το με το εργαλείο Elevator Pitch για να προετοιμάσετε τους συμμετέχοντες για πραγματικές συζητήσεις προσέγγισης

Co-funded by the European Union

Οδηγός Συντονιστή για τον ΧΑΡΤΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Αυτό το εργαλείο λειτουργεί τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό περιβάλλον, αλλά η προετοιμασία διαφέρει ελαφρώς μεταξύ των δύο.

Σε ατομικό περιβάλλον, ο νοητικός χάρτης γίνεται μια προσωπική και μερικές φορές συναισθηματικά σημαντική άσκηση – οι συμμετέχοντες μπορεί να συνειδητοποιήσουν ότι αισθάνονται πιο απομονωμένοι από ό,τι νόμιζαν ή, αντίστροφα, ότι έχουν περισσότερη υποστήριξη γύρω τους από ό,τι αναγνώριζαν. Να είστε προετοιμασμένοι και για τις δύο αντιδράσεις και να δώσετε στη φάση της χαρτογράφησης αρκετό χρόνο και ησυχία.

Σε ομαδικό περιβάλλον, η φάση χαρτογράφησης θα πρέπει να είναι ατομική και σιωπηλή – το δίκτυο κάθε ατόμου είναι ιδιωτικό και όχι για ομαδική συζήτηση, εκτός εάν επιλέξει να μοιραστεί. Η ενημέρωση, ωστόσο, μπορεί να γίνει συλλογικά και συχνά παράγει χρήσιμη ενέργεια: το να ακούς άλλους να κατονομάζουν επαφές και τύπους υποστήριξης υπενθυμίζει συχνά στους συμμετέχοντες συνδέσεις που είχαν ξεχάσει ή υποτιμήσει.

Υλικά για προετοιμασία:

- Ένα φύλλο νοητικού χάρτη τοπίου A3 ανά συμμετέχοντα ανά συμμετέχοντα
- Ένας συνοπτικός πίνακας A4 ανά συμμετέχοντα ανά συμμετέχοντα
- Στυλό – και ιδανικά ένα σετ χρωματιστών μαρκαδόρων ή μολυβιών ανά συμμετέχοντα. Το χρώμα δεν είναι διακοσμητικό εδώ: οι συμμετέχοντες συχνά το χρησιμοποιούν αυθόρμητα για να διακρίνουν τους τύπους κύκλων, τη δύναμη της σύνδεσης ή τη συναισθηματική εγγύτητα. Μην τους δώσετε οδηγίες – απλώς κάντε την επιλογή διαθέσιμη.

Αυτό το εργαλείο συνδέεται απευθείας με το Agency Canvas. Εάν η συνεδρία του Agency Canvas έχει προγραμματιστεί για την ίδια ημέρα ή την επόμενη συνεδρία, να έχετε ένα αντίγραφο του Canvas ορατό ή διαθέσιμο, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να δουν πού θα μεταβούν οι επαφές του δικτύου τους.

ΔΟΜΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Φάση 1 – Εισαγωγή (10 λεπτά)

Ξεκινήστε κάνοντας μια απλή ερώτηση στην ομάδα ή στο άτομο: «Σκεφτείτε κάποιον που σας έχει βοηθήσει – με οποιονδήποτε τρόπο, σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής σας. Θα μπορούσε να είναι κάτι ασήμαντο. Ποιος σας έρχεται στο μυαλό;». Αφήστε τους να

Co-funded by the European Union

απαντήσουν σύντομα – απλώς ένα όνομα ή μια λέξη. Μην ζητήσετε ακόμη λεπτομέρειες. Αυτή είναι μια προθέρμανση για να ενεργοποιήσετε την αίσθηση ότι υπάρχει υποστήριξη, πριν τους ζητήσετε να τη χαρτογραφήσουν συστηματικά. Στη συνέχεια, παρουσιάστε το εργαλείο: Θα χαρτογραφήσουμε τους ανθρώπους γύρω σας – όχι για να κρίνουμε το δίκτυό σας ή να το συγκρίνουμε με κάποιου άλλου, αλλά για να το κάνουμε ορατό. Συχνά έχουμε περισσότερους γύρω μας από ό,τι συνειδητοποιούμε. Και μερικές φορές βλέπουμε καθαρά πού βρίσκονται τα κενά. Και τα δύο είναι χρήσιμα». Αποφύγετε να διατυπώσετε την άσκηση ως κάτι που αφορά «χρήσιμες επαφές» ή «δικτύωση» – αυτές οι λέξεις μπορεί να σας φαίνονται αποξενωτικές ή συναλλακτικές για αυτήν την ομάδα. Χρησιμοποιήστε αντ' αυτού: άτομα που σας γνωρίζουν, άτομα που σας υποστηρίζουν, άτομα που μπορεί να ανοίξουν μια πόρτα.

Φάση 2 – Χάρτης νοοτροπίας(30 λεπτά)

Μοιράστε τα φύλλα Α3 και τα στυλό. Δώστε μια σύντομη λεκτική καθοδήγηση στα τέσσερα τεταρτημόρια – Οικογένεια, Φίλοι, Συνάδελφοι και τον ανοιχτό κύκλο που ονομάζουν τον εαυτό τους. Στη συνέχεια, κάντε ένα βήμα πίσω.

Οι συμμετέχοντες εργάζονται σιωπηλά. Ο ρόλος σας σε αυτή τη φάση είναι να είστε παρόντες και διαθέσιμοι, όχι να δίνετε οδηγίες. Κινηθείτε ήσυχα στην αίθουσα. Εάν κάποιος έχει κολλήσει, καθίστε δίπλα του και ρωτήστε απαλά:

- «Με ποιον μιλάς όταν κάτι πάει καλά;»
- «Υπάρχει κάποιος που πάντα πίστευε σε σένα, ακόμα κι αν δεν έχεις μιλήσει εδώ και καιρό;»
- «Ποιον θα καλούσες αν χρειαζόσουν πρακτική βοήθεια αύριο;»

Μην προτείνετε ονόματα ή κατηγορίες. Ο χάρτης πρέπει να αντικατοπτρίζει την πραγματικότητά τους, όχι μια ιδανική εκδοχή της. Κάποιοι συμμετέχοντες θα γεμίσουν γρήγορα τη σελίδα. Άλλοι θα μείνουν με δύο ή τρία ονόματα και θα νιώσουν αποθαρρυμένοι. Ομαλοποιήστε και τα δύο ρητά – ένα μικρό αλλά ειλικρινές δίκτυο είναι πιο πολύτιμο από ένα μεγάλο που δεν είναι πραγματικό.

Φάση 3 – Συνοπτικός πίνακας *(20 λεπτά)*

Μοιράστε τον συνοπτικό πίνακα Α4. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κοιτάξουν τον χάρτη τους και να επιλέξουν τις επαφές που τους φαίνονται πιο σχετικές με το πού πηγαίνουν – όχι απαραίτητα τα πιο κοντινά τους άτομα, αλλά τα πιο χρήσιμα για τη δεδομένη στιγμή.

Περιηγηθείτε τους σύντομα στις στήλες:

Co-funded by the European Union

- Πόσο ισχυρή είναι αυτή η σύνδεση;
- Πόσο συχνά μιλάς τελικά;
- Πόσο άνετα θα νιώθατε να επικοινωνήσετε μαζί μου;
- Τι είδους υποστήριξη θα μπορούσαν να προσφέρουν;

Ευαίσθητος σημαίνει κάποιος που ακούει και ενθαρρύνει.

Πρακτικός σημαίνει κάποιος που μπορεί να βοηθήσει με συγκεκριμένα πράγματα – μεταφορές, φροντίδα παιδιών, πληροφορίες.

Επαγγελματίας σημαίνει κάποιον με διασυνδέσεις, γνώσεις ή εμπειρία στον κόσμο της εργασίας ή της κατάρτισης.

Οι τελευταίες ερωτήσεις στο κάτω μέρος του πίνακα είναι οι πιο σημαντικές – ιδιαίτερα *«Ένα άτομο με το οποίο θα επικοινωνήσω τις επόμενες δύο εβδομάδες.»* Μην αφήσετε τους συμμετέχοντες να το παραλείψουν αυτό. Ένα όνομα και μια μέθοδος επικοινωνίας είναι η ελάχιστη απόδοση αυτού του εργαλείου.

Φάση 4 – Ανασκόπηση και απολογισμός *(15 λεπτά)*

Σε ατομικό περιβάλλον, χρησιμοποιήστε τις ερωτήσεις κλεισίματος στον πίνακα συνοπτικών στοιχείων ως βάση για μια συμβουλευτική συζήτηση. Εστιάστε ιδιαίτερα στα εξής:

- Επαφές που χαρακτηρίστηκαν ως μακρινές αλλά επαγγελματικά σχετικές – αξίζει να ενεργοποιηθούν ξανά
- Κενά στο δίκτυο – τι είδους υποστήριξη λείπει και πώς μπορεί να βρεθεί;
- Το ένα άτομο που έχουν δεσμευτεί να επικοινωνήσουν – να το κάνουν αυτό συγκεκριμένο και χρονικά περιορισμένο πριν από τη λήξη της συνεδρίας

Σε ομαδικό περιβάλλον, προσκαλέστε εθελοντές να μοιραστούν ένα πράγμα που παρατήρησαν για το δίκτυό τους – όχι ονόματα, μόνο παρατηρήσεις. Παρακινήστε τους με:

- *«Σας εξέπληξε κάτι όταν κοιτάξατε τον χάρτη σας;»*
- *«Σκέφτηκες κάποιον που δεν είχες σκεφτεί εδώ και πολύ καιρό;»*
- *«Υπάρχει κάποιο είδος υποστήριξης που συνειδητοποιήσατε ότι δεν έχετε – και που ίσως χρειάζεστε;»*

Κλείσιμο συνδέοντας ρητά με αυτό που ακολουθεί:

Co-funded by the European Union

«Τα άτομα που έχετε εντοπίσει εδώ δεν είναι απλώς επαφές. Είναι μέρος των πόρων σας – του κεφαλαίου σας. Στο επόμενο εργαλείο, τον Καμβά της Αυτενέργειας, θα χρησιμοποιήσετε απευθείας κάποια από αυτά τα ονόματα. Γι' αυτό κρατήστε μαζί σας τον χάρτη και τον πίνακά σας.»

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

- *Εάν ένας συμμετέχων λέει ότι δεν έχει δίκτυο:* Αυτό είναι συνηθισμένο και πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη, όχι να απορρίπτεται. Μην το αμφισβητείτε αμέσως. Ρωτήστε αντ' αυτού: *«Υπάρχει ένα άτομο – έστω ένα – που ξέρει ότι υπάρχεις και σου εύχεται τα καλύτερα;»* Σχεδόν πάντα, υπάρχει. Ξεκινήστε από εκεί. Ένα δίκτυο ενός ατόμου εξακολουθεί να είναι ένα δίκτυο και η χαρτογράφησή του είναι ειλικρινά πιο χρήσιμη από ένα φανταστικό μεγαλύτερο δίκτυο.
- *Εάν ένας συμμετέχων γίνει συναισθηματικά φορτισμένος:* Η χαρτογράφηση των σχέσεων μπορεί να φέρει στην επιφάνεια συναισθήματα απομόνωσης, απώλειας ή λύπης – ιδιαίτερα για τους συμμετέχοντες που έχουν βιώσει οικογενειακή διάλυση, μετανάστευση, μακροχρόνια ανεργία ή κοινωνικό αποκλεισμό. Να έχετε διαθέσιμα χαρτομάντιλα. Επιτρέψτε τη σιωπή. Μην βιάζεστε να ανακατευθύνετε την άσκηση. Εάν το συναίσθημα είναι σημαντικό, σκεφτείτε να διακόψετε προσωρινά την άσκηση και να επιστρέψετε σε αυτήν σε μια συνεδρία παρακολούθησης.
- *Εάν το δίκτυο ενός συμμετέχοντα είναι πολύ πλούσιο και πυκνό:* Αυτή είναι μια ευκαιρία, όχι ένα πρόβλημα. Βοηθήστε τους να ιεραρχήσουν τις προτεραιότητές τους – δεν χρειάζεται όλοι όσοι βρίσκονται στον χάρτη να βρίσκονται στον συνοπτικό πίνακα. Ρωτήστε: *«Αν μπορούσατε να ενεργοποιήσετε μόνο τρία από αυτά τα άτομα αυτή τη στιγμή, ποια τρία θα είχαν τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στο πού θέλετε να πάτε;»*
- *Εάν εργάζεστε σε ομάδα και οι συμμετέχοντες αρχίζουν να συγκρίνουν χάρτες:* Ανακατευθύνετε απαλά αλλά καθαρά. Κάθε χάρτης αντικατοπτρίζει μια μοναδική ζωή. Η σύγκριση δεν είναι το ζητούμενο – και μπορεί να είναι ενεργά επιβλαβής για τους συμμετέχοντες με μικρότερα δίκτυα.

Co-funded by the European Union

Προσωπικός Χάρτης Δικτύου

Το Δίκτυό μου – Ποιος είναι γύρω μου;

Περιγραφή διάταξης σελίδας για σκοπούς σχεδιασμού/μορφοποίησης: Σελίδα A3, οριζόντιος προσανατολισμός. Ανοιχτόχρωμο, ζεστό λευκό φόντο. Χωρίς περιγράμματα, χωρίς πίνακα, χωρίς πλέγμα, χωρίς γραμμές.

Κέντρο της σελίδας, ελαφρώς αριστερά από τη μέση για να υπάρχει περισσότερος χώρος στα δεξιά: ένας κύκλος, διαμέτρου περίπου 3–4 cm, που περιέχει τη λέξη **ΜΟΥ** *(ή μια κενή γραμμή για το όνομα του συμμετέχοντα). Τέσσερις ετικέτες τοποθετημένες γενναιόδωρα στα τέσσερα τεταρτημόρια της σελίδας – όχι σε πλαίσια, όχι σε πλαίσιο, απλώς αιωρούμενο κείμενο με έντονη, φιλική γραμματοσειρά, αρκετά μεγάλο ώστε να προσανατολίζει χωρίς να κυριαρχεί:*

- *Επάνω αριστερά:* **Οικογένεια**
- *Επάνω δεξιά:* **Φίλοι**
- *Κάτω αριστερά:* **Συνάδελφοι**
- *Κάτω δεξιά:* _____ *(ο κύκλος σας – ονομάστε τον μόνοι σας)*

Στο επάνω μέρος της σελίδας, στο κέντρο, μία μόνο οδηγία με μικρά πλάγια γράμματα:

Γράψτε τα ονόματα των ανθρώπων που γνωρίζετε στην περιοχή όπου ανήκουν. Σχεδιάστε γραμμές που τους συνδέουν με εσάς – ή μεταξύ τους. Προσθέστε όσα ονόματα θέλετε. Χρησιμοποιήστε χρώματα αν θέλετε. Αυτή η σελίδα είναι δική σας. Όλα τα άλλα είναι κενά. Δεν υπάρχουν άλλα στοιχεία στη σελίδα.

Συνοπτικός Πίνακας – Μια πιο προσεκτική ματιά στο δίκτυό μου

ΟΔΗΓΙΕΣ

Κοιτάξτε τον νοητικό σας χάρτη. Επιλέξτε τα άτομα που ξεχωρίζουν – αυτά που αισθάνονται πιο σχετικά με το πού πηγαίνετε ή που θα μπορούσαν να σας υποστηρίξουν με κάποιο τρόπο. Για το καθένα, συμπληρώστε μια σειρά στον παρακάτω πίνακα.

Δεν χρειάζεται να συμπληρώνετε κάθε στήλη για κάθε άτομο. Δουλέψτε με αυτά που γνωρίζετε.

Co-funded by the European Union

Όνομα	Κύκλος	Πόσο ισχυρή είναι αυτή η σύνδεση;	Τι είδους υποστήριξη θα μπορούσαν να προσφέρουν;	Έχω επικοινωνήσει πρόσφατα;
	οικογένεια / φίλοι / συνάδελφοι / άλλο	κοντινός / περιστασιακός / μακρινός	συναισθηματικός / πρακτικός / επαγγελματικός	ναι / όχι / όχι για λίγο
	οικογένεια / φίλοι / συνάδελφοι / άλλο	κοντινός / περιστασιακός / μακρινός	συναισθηματικός / πρακτικός / επαγγελματικός	ναι / όχι / όχι για λίγο
	οικογένεια / φίλοι / συνάδελφοι / άλλο	κοντινός / περιστασιακός / μακρινός	συναισθηματικός / πρακτικός / επαγγελματικός	ναι / όχι / όχι για λίγο
	οικογένεια / φίλοι / συνάδελφοι / άλλο	κοντινός / περιστασιακός / μακρινός	συναισθηματικός / πρακτικός / επαγγελματικός	ναι / όχι / όχι για λίγο
	οικογένεια / φίλοι / συνάδελφοι / άλλο	κοντινός / περιστασιακός / μακρινός	συναισθηματικός / πρακτικός / επαγγελματικός	ναι / όχι / όχι για λίγο
	οικογένεια / φίλοι / συνάδελφοι / άλλο	κοντινός / περιστασιακός / μακρινός	συναισθηματικός / πρακτικός / επαγγελματικός	ναι / όχι / όχι για λίγο
	οικογένεια / φίλοι / συνάδελφοι / άλλο	κοντινός / περιστασιακός / μακρινός	συναισθηματικός / πρακτικός / επαγγελματικός	ναι / όχι / όχι για λίγο

Co-funded by the European Union

Όνομα	Κύκλος	Πόσο ισχυρή είναι αυτή η σύνδεση;	Τι είδους υποστήριξη θα μπορούσαν να προσφέρουν;	Έχω επικοινωνήσει πρόσφατα;
	οικογένεια / φίλοι / συνάδελφοι / άλλο	κοντινός / περιστασιακός / μακρινός	συναισθηματικός / πρακτικός / επαγγελματικός	ναι / όχι / όχι για λίγο

ΤΩΡΑ ΚΟΙΤΑΞΤΕ ΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

Ποια επαφή σας φαίνεται η πιο σημαντική για να επικοινωνήσετε αυτή τη στιγμή και γιατί;

Υπάρχει κάποιος στον χάρτη σας με τον οποίο έχετε χάσει την επαφή, αλλά θα θέλατε να τον επανασυνδέσετε;

Υπάρχει κάποιο είδος υποστήριξης που φαίνεται να λείπει από το δίκτυό σας;*(για παράδειγμα: κανείς με επαγγελματικές διασυνδέσεις στον τομέα σας, κανείς που να μπορεί να προσφέρει πρακτική βοήθεια)*

ΠΡΙΝ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΑΠΟ ΑΥΤΗΝ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ:

Ένα άτομο με το οποίο θα επικοινωνήσω τις επόμενες δύο εβδομάδες:

Πώς θα επικοινωνήσω μαζί τους *(αυτοπροσώπως / τηλεφωνικά / μέσω μηνύματος)*:

Κρατήστε αυτόν τον πίνακα και τον νοητικό σας χάρτη. Θα τα χρησιμοποιήσετε στο επόμενο εργαλείο – τον Καμβά της Αυτενέργειας.

Σημειώσεις σχετικά με τη δραστηριότητα από τον εκπαιδευτή / σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού (προαιρετικά)

Co-funded by the European Union

Καμβάς πρακτορείου

Περιγραφή	Ο Καμβάς Αυτενέργειας είναι ένα μονοσέλιδο εργαλείο οπτικού σχεδιασμού, προσαρμοσμένο από τον Καμβά Επιχειρηματικού Μοντέλου (CC BY-SA 3.0). Υποστηρίζει τους ενήλικες να χαρτογραφήσουν την επαγγελματική τους κατάσταση, τα δυνατά τους σημεία, τους στόχους και τους πόρους τους σε μια ενιαία δομημένη σελίδα – μεταφράζοντας τον προβληματισμό σε ένα συγκεκριμένο, εφαρμόσιμο σχέδιο. Κάθε ένα από τα εννέα μπλοκ συνδέεται με μια διαφορετική διάσταση της επαγγελματικής τους δράσης, και πολλά μπλοκ συνδέονται απευθείας με αποτελέσματα από προηγούμενα εργαλεία: την Ανατροφοδότηση 360°, το Elevator Pitch και τον Προσωπικό Χάρτη Δικτύου. Ο καμβάς δεν είναι ένα τελικό προϊόν – είναι ένα ζωντανό έγγραφο, που προορίζεται να επανεξετάζεται, να προσαρμόζεται και να βασίζεται στην πάροδο του χρόνου.
Αναφορά στην περιοχή της Αυτενέργειας	Κινητοποίηση και Δράση
Πλαίσιο	Ατομική (συμβουλευτική 1:1) / Μικρή ομάδα / Τάξη
Φάση υλοποίησης εργαλείου	Κατά τη διάρκεια της διαδρομής / Μετά τα εργαλεία 360° Feedback, Elevator Pitch και Personal Network Map / Σε μια στιγμή μετάβασης ή λήψης αποφάσεων
Εκτιμώμενη διάρκεια	1,5 – 2 ώρες (εισαγωγή: 15 λεπτά / ατομική ολοκλήρωση: 45–60 λεπτά / συζήτηση με σύμβουλο ή ομαδική ενημέρωση: 30 λεπτά)
Στόχοι	- Να υποστηρίξει τους ενήλικες ώστε να συνδυάσουν τα δυνατά τους σημεία, τους στόχους, τους πόρους και το δίκτυό τους σε ένα ενιαίο συνεκτικό σχέδιο

Co-funded by the European Union

	- Να μεταβούμε από τον αποσπασματικό αναστοχασμό στην ολοκληρωμένη, ορατή δράση - Να ενισχυθεί η αυτονομία καθιστώντας τον συμμετέχοντα τον δημιουργό της δικής του επαγγελματικής στρατηγικής - Να δημιουργηθεί ένα συγκεκριμένο και αναθεωρήσιμο έγγραφο αναφοράς για το τρέχον έργο καθοδήγησης
Αναμενόμενη απόδοση / αποτέλεσμα	- Ένας ολοκληρωμένος ή μερικώς ολοκληρωμένος Καμβάς Αυτενέργειας - Μια πιο σαφής και ολοκληρωμένη εικόνα των στόχων, των πόρων και των επόμενων βημάτων - Εντοπισμός κενών και προτεραιοτήτων για δράση - Ένα έγγραφο στο οποίο ο συμμετέχων μπορεί να επιστρέψει, να αναθεωρήσει και να βασιστεί
Εστίαση στην παρατήρηση και την αξιολόγηση για εκπαιδευτές/ειδικούς καθοδήγησης/επαγγελματίες	- Συνοχή μεταξύ των διαφόρων ενοτήτων – ευθυγραμμίζονται ο στόχος, οι πόροι και τα βήματα; - Δυνατότητα μετάφρασης προηγούμενων αποτελεσμάτων εργαλείων στον καμβά - Ρεαλισμός του στόχου και επόμενα βήματα - Επίπεδο ανάληψης ευθύνης και συμμετοχής στη διαδικασία σχεδιασμού - Τετράγωνα που παραμένουν κενά ή ασαφή – αυτά υποδεικνύουν περιοχές που χρειάζονται περαιτέρω συμβουλευτική εργασία
Συμβουλές για αποτελεσματική χρήση του εργαλείου	- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φέρουν στη συνεδρία τα αποτελέσματά τους από την Ανατροφοδότηση 360°, την Παρουσίαση Ελεύθερου Τύπου και τον Προσωπικό Χάρτη Δικτύου - Παρουσιάστε τον καμβά ως χάρτη, όχι ως τεστ – δεν υπάρχουν λάθος απαντήσεις και κανένα μπλοκ δεν χρειάζεται να είναι τέλειο - Ξεκινήστε με το μπλοκ 7 (Ο στόχος μου) – όλα τα άλλα στον καμβά είτε τροφοδοτούν αυτό είτε απορρέουν από αυτό

Co-funded by the European Union

	- Χρησιμοποιήστε τον οδηγό ερωτήσεων του συμβούλου για να διερευνήσετε και να εμβαθύνετε σε κάθε μπλοκάρισμα κατά τη διάρκεια της συζήτησης - Αντιμετωπίστε τα κενά ή αόριστα μπλοκ ως σημεία εκκίνησης συζήτησης, όχι ως αποτυχίες / - - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να διατηρούν τον καμβά ορατό – σε έναν τοίχο, σε ένα σημειωματάριο – και να επιστρέφουν σε αυτόν καθώς αλλάζουν τα πράγματα

Οδηγός Συντονιστή του Καμβάς Αυτενέργειας

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Ο Καμβάς Αυτενέργειας είναι το κορυφαίο εργαλείο της ακολουθίας Κινητοποίησης και Δράσης. Λειτουργεί καλύτερα όταν οι συμμετέχοντες έχουν ήδη ολοκληρώσει τουλάχιστον ένα από τα προηγούμενα εργαλεία – ιδανικά και τα τρία. Πριν από τη συνεδρία, ελέγξτε τι έχει μαζί του κάθε συμμετέχων:

- Τη **λίστα δυνατών σημείων τους** από την συνεδρία 360° Feedback *(τροφοδοτεί με Αυτό που Έχω και Αυτό που Προσφέρω)*
- Το **ικρίωμα προετοιμασίας τους** από το Elevator Pitch *(συμπεριλαμβάνεται στο "Τι Προσφέρω" και στο "Πώς Συνδέομαι")*
- Τον **χάρτη δικτύου και τον συνοπτικό πίνακα τους** από τον Προσωπικό Χάρτη Δικτύου *(τροφοδοτεί τον Λαό Μου)*

Εάν ένας συμμετέχων προσεγγίζει τον καμβά χωρίς να έχει κάνει τα προηγούμενα εργαλεία, αφήστε επιπλέον χρόνο στην αρχή για μια σύντομη λεκτική προθέρμανση που θα καλύψει: σε τι είναι καλός, ποιος είναι γύρω του και σε τι στοχεύει. Ο καμβάς μπορεί να λειτουργήσει και ως αυτόνομος – αλλά θα απαιτήσει πιο ενεργή υποστήριξη από σύμβουλο καθ' όλη τη διάρκεια.

Υλικά για προετοιμασία:

- Ένα φύλλο καμβά A3 σε οριζόντιο προσανατολισμό ανά συμμετέχοντα ανά συμμετέχοντα.
- Στυλό και χρωματιστοί μαρκαδόροι
- Οδηγός ερωτήσεων για τον σύμβουλο*(αυτό το έγγραφο – κρατήστε το μαζί σας καθ' όλη τη διάρκεια)*

Co-funded by the European Union

- Αποτελέσματα συμμετεχόντων από προηγούμενα εργαλεία *(ζητήστε τους να τα φέρουν)*

Εκτυπώστε τον καμβά σε οριζόντιο επίπεδο A3. Η οπτική κλίμακα έχει σημασία – οι συμμετέχοντες χρειάζονται χώρο για να γράψουν, να διαγράψουν, να αναθεωρήσουν και να προσθέσουν. Το μέγεθος A4 είναι πολύ μικρό για αυτό το εργαλείο.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΑΜΒΑ

Πριν μοιράσετε τα φύλλα, αφιερώστε 10-15 λεπτά για να παρουσιάσετε το εργαλείο. Μην δείξετε ακόμα τον καμβά – παρουσιάστε πρώτα την έννοια. Πείτε κάτι σαν:

«Έχετε κάνει πολλή δουλειά στις προηγούμενες συνεδρίες – έχετε εντοπίσει τα δυνατά σας σημεία, έχετε εξασκηθεί στην παρουσίαση του εαυτού σας και έχετε χαρτογραφήσει τους ανθρώπους γύρω σας. Σήμερα θα τα συγκεντρώσουμε όλα αυτά σε μία σελίδα. Όχι επειδή όλα πρέπει να είναι τέλεια ή ολοκληρωμένα – αλλά επειδή βλέποντας ολόκληρη την εικόνα ταυτόχρονα σας βοηθά να καταλάβετε πού βρίσκεστε, πού θέλετε να φτάσετε και τι έχετε ήδη να κάνετε εκεί.»

Στη συνέχεια, δείξτε τον καμβά και περπατήστε σύντομα μέσα από τα εννέα μπλοκ – μόνο τα ονόματα και μία πρόταση σε κάθε ένα. Μην διαβάσετε τις ερωτήσεις δυνατά σε αυτό το στάδιο. Ο συμμετέχων πρέπει να νιώσει τη δομή πριν ασχοληθεί με τη λεπτομέρεια.

Επισημάνετε ότι **Ο στόχος μου** βρίσκεται στο κέντρο. Εξηγήστε ότι όλα τα άλλα στον καμβά είτε οδηγούν σε αυτό είτε πηγάζουν από αυτό – και γι' αυτό θα ξεκινήσουν από εκεί.

ΔΟΜΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Φάση 1 – Ο στόχος μου πρώτα *(15 λεπτά)*

Ζητήστε από τον συμμετέχοντα – ή την ομάδα – να πάει κατευθείαν στο κεντρικό μπλοκ και να γράψει κάτι μέσα. Δεν χρειάζεται να είναι τέλειο. Μπορεί να είναι μια ερώτηση, μια κατεύθυνση, μια ευχή. Ο στόχος είναι να ενεργοποιηθεί το κέντρο πριν συμπληρωθούν τα γύρω μπλοκ.

Χρησιμοποιήστε τις ερωτήσεις συμβούλου για αυτό το μπλοκ για βοήθεια εάν χρειαστεί:

- *Ποιο είναι το ένα πράγμα για το οποίο εργάζεστε αυτή τη στιγμή;*
- *Πώς θα ξέρετε πότε θα το έχετε φτάσει;*
- *Είναι αυτό ρεαλιστικό για εσάς αυτή τη στιγμή;*

Co-funded by the European Union

Εάν ένας συμμετέχων δεν μπορεί να προσδιορίσει καθόλου έναν στόχο, μην πιέσετε. Ζητήστε του να τον αφήσει κενό προς το παρόν και να επιστρέψει σε αυτόν στο τέλος – συχνά τα άλλα μπλοκ, αφού συμπληρωθούν, κάνουν τον στόχο ορατό.

Φάση 2 – Ατομική ολοκλήρωση *(45-60 λεπτά)*

Οι συμμετέχοντες επεξεργάζονται τα υπόλοιπα μπλοκ με οποιαδήποτε σειρά επιλέγουν – εκτός από το "Ο Στόχος μου", το οποίο έχει ήδη ξεκινήσει. Η ελευθερία κίνησης μη γραμμικά είναι σκόπιμη: ο καμβάς είναι ένας χάρτης, όχι μια φόρμα, και οι συμμετέχοντες συχνά διαπιστώνουν ότι η συμπλήρωση ενός μπλοκ ξεκλειδώνει ένα άλλο.

Ο ρόλος σας σε αυτή τη φάση:

- Κυκλοφορήστε και παρατηρήστε
- Καθίστε με τους συμμετέχοντες που έχουν κολλήσει και χρησιμοποιήστε τον οδηγό ερωτήσεων του συμβούλου για να τους υποδείξετε – ποτέ μην συμπληρώνετε τετράγωνα για αυτούς.
- Παρατηρήστε ποια μπλοκ έχουν μείνει κενά, έχουν διαγραφεί έντονα ή έχουν γεμίσει με πολύ γενικές δηλώσεις – αυτοί είναι οι τομείς στους οποίους πρέπει να εστιάσετε στη Φάση 3.
- Παρατηρήστε τις συνδέσεις και τις αντιφάσεις μεταξύ των μπλοκαρισμάτων – αυτές γίνονται η ουσία της συμβουλευτικής συζήτησης

Ο σύμβουλος παραπέμπει σε συνηθισμένα σημεία τριβής:

«Αυτό που έχω είναι άδειο»→ Κατευθύνετε τους πίσω στη λίστα δυνατών σημείων τους από τη συνεδρία 360°. Ρωτήστε: *«Τι είπαν οι άλλοι για εσάς που σας εξέπληξε;»*

«Αυτό που προσφέρω είναι το ίδιο με αυτό που έχω»→ Ρωτήστε: *«Αν ένας εργοδότης εξέταζε τη λίστα με τις δεξιότητές σας, τι θα μπορούσε να κάνει με εσάς; Ποιο πρόβλημα θα λύνατε για αυτόν;»*

«Ο λαός μου είναι άδειος»→ Κατευθύνετε τους πίσω στον χάρτη δικτύου τους. Ρωτήστε: *«Υπάρχει κάποιο άτομο στον χάρτη σου που θα μπορούσε να σε βοηθήσει να πετύχεις αυτόν τον συγκεκριμένο στόχο;»*

«Τα Επόμενα Βήματά μου φαίνονται πολύ μεγάλα ή ασαφή»→ Ρωτήστε: *«Ποιο είναι το ένα πράγμα που θα μπορούσες να κάνεις αυτή την εβδομάδα – όχι φέτος – που θα σε έφερνε ένα βήμα πιο κοντά;»*

Co-funded by the European Union

«Αυτό που κερδίζω μου φαίνεται προφανές ή ασήμαντο»→ Πάρτε το στα σοβαρά. Ρωτήστε: *«Γιατί έχει σημασία αυτό για εσάς; Τι θα άλλαζε στην καθημερινότητά σας;»* Η απάντηση συχνά αποκαλύπτει το πραγματικό κίνητρο πίσω από τον στόχο.

Φάση 3 – Συζήτηση με σύμβουλο ή ομαδική ενημέρωση *(30 λεπτά)*

Σε μια **ατομική ρύθμιση**, χρησιμοποιήστε αυτή τη φάση ως μια δομημένη συμβουλευτική συζήτηση. Δουλέψτε τον καμβά μπλοκ-μπλοκ – αλλά όχι μηχανικά. Εστιάστε στα εξής:

- Συνοχή: αφηγούνται τα μπλοκ μια συνεπή ιστορία;
- Κενά: ποια μπλοκ είναι λεπτά ή άδεια και τι σηματοδοτεί αυτό;
- Συνδέσεις: είναι οι έξοδοι από προηγούμενα εργαλεία ορατές στον καμβά;
- Επόμενα βήματα: ποια είναι η μία συγκεκριμένη ενέργεια στην οποία δεσμεύεται ο συμμετέχων πριν από την επόμενη συνεδρία;

Σε μια **ρύθμιση ομάδας**, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν ένα μπλοκ που βρήκαν εύκολο και ένα που βρήκαν δύσκολο. Στη συνέχεια, ξεκινήστε μια ευρύτερη συζήτηση:

- *«Σας εξέπληξε κάτι όταν τα είδατε όλα σε μία σελίδα;»*
- *«Ποιο μπλοκ σας φάνηκε πιο σημαντικό;»*
- *«Υπάρχει κάποιο εμπόδιο όπου νιώθεις ότι χρειάζεσαι περισσότερη υποστήριξη ή περισσότερο χρόνο;»*

Κλείστε τη συνεδρία ζητώντας από κάθε συμμετέχοντα να κυκλώσει το ένα μπλοκ στο οποίο θέλει περισσότερο να δουλέψει πριν από την επόμενη συνεδρία. Αυτό αποτελεί την έναρξη της επόμενης συμβουλευτικής συζήτησης.

Ο ΚΑΜΒΑΣ ΩΣ ΖΩΝΤΑΝΟ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΟ

Καταστήστε σαφές στους συμμετέχοντες – και στον εαυτό σας – ότι ένας ολοκληρωμένος καμβάς δεν είναι το τέλος. Είναι ένα στιγμιότυπο του πού βρίσκεται κάποιος σε μια συγκεκριμένη στιγμή. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να:

- Κρατήστε τον καμβά σε ορατό σημείο
- Επιστρέψτε σε αυτό όταν κάτι αλλάξει – μια νέα ευκαιρία, ένα πισωγύρισμα, μια αλλαγή στις προτεραιότητες
- Χρησιμοποιήστε το σε μελλοντικές συνεδρίες συμβουλευτικής ως σημείο αναφοράς

Co-funded by the European Union

Ένας καμβάς που έχει διαγραφεί, αναθεωρηθεί και προστεθεί είναι ένα πιο πολύτιμο έγγραφο από ένα άψογο. Η αναθεώρηση είναι απόδειξη μάθησης και δράσης – όχι αποτυχίας.

ΟΔΗΓΟΣ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ

Χρησιμοποιήστε αυτές τις ερωτήσεις για να εμβαθύνετε σε κάθε μπλοκάρισμα κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής συζήτησης. Μην τις ερμηνεύετε ως λίστα – επιλέξτε και προσαρμόστε τες με βάση τις απαντήσεις του συμμετέχοντα.

1. Οι άνθρωποί μου

- Ποιοι είναι οι άνθρωποι στη ζωή σου που σε στηρίζουν;
- Ποιος μπορεί να σου ανοίξει μια πόρτα – μια επαφή, μια σύνδεση, μια σύσταση;
- Με ποιον χρειάζεται να συναντήσετε ή να επανασυνδεθείτε;
- *(Από τον Χάρτη Δικτύου σας: ποιοι είναι οι Βασικοί Συνεργάτες σας;)*

2. Τα επόμενα βήματά μου

- Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε;
- Τι έρχεται μετά από αυτό;
- Τι μπορεί να σας καθυστερήσει – και πώς θα το αντιμετωπίσετε;
- Μέχρι πότε θέλετε να κάνετε το κάθε βήμα;

3. Τι έχω

- Ποιες δεξιότητες και δυνατά σημεία έχετε ήδη; (Δείτε τη λίστα με τα δυνατά σας σημεία)
- Τι εμπειρίες κουβαλάς μαζί σου – από την εργασία, την εκπαίδευση ή την καθημερινή ζωή;
- Τι πρακτικούς πόρους έχετε – χρόνο, εργαλεία, προσόντα, γλώσσες;
- Τι αναγνωρίζουν συνεχώς οι άλλοι σε εσάς;

4. Τι προσφέρω

- Τι μπορείτε να κάνετε για έναν εργοδότη ή πάροχο κατάρτισης που άλλοι ίσως να μην κάνουν;
- Ποιο πρόβλημα μπορείτε να βοηθήσετε στην επίλυση;
- Τι θα κέρδιζε κάποιος επιλέγοντάς σας;

Co-funded by the European Union

- Πώς θα περιγράφατε την αξία σας σε μία πρόταση; (Η απάντησή σας στο Elevator Pitch)

5. Πώς συνδέομαι

- Πώς θα προσεγγίσετε τα άτομα ή τους οργανισμούς που θέλετε να προσεγγίσετε;
- Ποιο είναι το πρώτο σου μήνυμα ή κίνηση;
- Ποιο κανάλι λειτουργεί καλύτερα – αυτοπροσώπως, τηλεφωνικά, διαδικτυακά, μέσω κάποιου που γνωρίζετε;
- Τι θέλετε να ξέρουν για εσάς από την πρώτη κιόλας επαφή;

6. Πού θέλω να πάω

- Τι είδους εργασία ή ευκαιρία ψάχνετε;
- Πώς μοιάζει ο ιδανικός χώρος εργασίας σας;
- Τι είναι σημαντικό για εσάς σε μια δουλειά – ευελιξία, ανάπτυξη, ομαδικότητα, σκοπός;
- Τι δεν θα δεχόσασταν;

7. Ο στόχος μου *(κέντρο του καμβά)*

- Ποιο είναι το ένα πράγμα για το οποίο εργάζεστε αυτή τη στιγμή;
- Πώς θα ξέρετε πότε θα το έχετε φτάσει;
- Είναι αυτός ο στόχος ρεαλιστικός για εσάς αυτή τη στιγμή;
- Ποιο είναι το χρονοδιάγραμμά σας;

8. Τι τοποθετώ μέσα

- Πόσο χρόνο είστε διατεθειμένοι να επενδύσετε κάθε εβδομάδα;
- Τι είστε διατεθειμένοι να κάνετε που μπορεί να σας φανεί άβολο ή δύσκολο;
- Τι χρειάζεται να εγκαταλείψεις ή να αλλάξεις για να προχωρήσεις;
- Ποια είναι η δέσμευσή σου απέναντι στον εαυτό σου;

9. Τι κερδίζω

- Τι θα είναι καλύτερο στη ζωή σου όταν πετύχεις αυτόν τον στόχο;
- Τι θα νιώσεις; Τι θα αλλάζει μέρα με τη μέρα;
- Πώς θα μετράτε την πρόοδό σας στην πορεία;
- Πώς μοιάζει η επιτυχία για εσάς – όχι για κανέναν άλλον;

Co-funded by the European Union

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

- Αν ένας συμμετέχων γεμίσει τον καμβά πολύ γρήγορα με επιφανειακές απαντήσεις, επιβραδύνετε. Πάρτε ένα μπλοκ και εμβαθύνετε – ρωτήστε γιατί, ζητήστε ένα παράδειγμα, ρωτήστε τι κρύβεται πίσω από την απάντηση. Ένας λεπτός καμβάς που ολοκληρώνεται σε 10 λεπτά είναι λιγότερο χρήσιμος από δύο μπλοκ που εξερευνώνται με πραγματικό βάθος.
- Εάν ένας συμμετέχων κατακλυστεί από τον αριθμό των μπλοκ, καλύψτε τον καμβά εκτός από τον στόχο μου και δύο γειτονικά μπλοκ. Δουλέψτε μόνο σε αυτά τα τρία. Τα υπόλοιπα μπορούν να περιμένουν για μια επόμενη συνεδρία. Ένας μερικός καμβάς εξακολουθεί να είναι καμβάς.
- Εάν ο καμβάς αποκαλύπτει ένα σημαντικό κενό ή κρίση – χωρίς δίκτυο, χωρίς στόχο, χωρίς πόρους: Μην προσπαθήσετε να καλύψετε το κενό σε αυτήν τη συνεδρία. Ονομάστε το με σαφήνεια και συμπόνια: «Φαίνεται ότι αυτός ο τομέας είναι κάτι στο οποίο πρέπει να αφιερώσουμε περισσότερο χρόνο. Αυτό είναι χρήσιμο να το γνωρίζουμε». Χρησιμοποιήστε το ως βάση για τον σχεδιασμό της επόμενης συνεδρίας ή παραπομπής.
- Αν ένας συμμετέχων θέλει να πάρει τον καμβά στο σπίτι του ημιτελή, ενθαρρύνετέ τον. Ζητήστε του να δουλέψει σε ένα συγκεκριμένο μπλοκ πριν από την επόμενη συνεδρία και να το φέρει πίσω. Ένας ημιτελής καμβάς που μεταφέρεται στο σπίτι είναι πολύ καλύτερος από έναν ολοκληρωμένο που αφήνεται στην αίθουσα.

Co-funded by the European Union

<table>
<tr>
<td rowspan="2">My People
Who supports me and can help me move forward?</td>
<td>My Next Steps
What do I need to do to reach my goal?</td>
<td rowspan="2">What I Offer
What are my strengths and what can I bring to a job or training?</td>
<td>How I Connect
How do I approach the people or organisations I want to reach?</td>
<td rowspan="2">Where I Want to Go
What kind of job, workplace or opportunity am I looking for?</td>
</tr>
<tr>
<td>What I Have
What do I already have that can help me — skills, experience, tools, time?</td>
<td>My Goal
What is the one thing I am working towards right now?</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">What I Put In
What effort, time or resources am I ready to invest?</td>
<td colspan="3">What I Gain
What will be better in my life when I reach my goal?</td>
</tr>
</table>

Co-funded by the European Union

Ανάπτυξη σχεδίου αντιμετώπισης

Περιγραφή	Ένα δομημένο εργαλείο αναστοχασμού που βοηθά τους εκπαιδευόμενους να εντοπίζουν συγκεκριμένους παράγοντες άγχους, να κατανοούν τις συναισθηματικές και σωματικές τους αντιδράσεις και να αναπτύσσουν συγκεκριμένες στρατηγικές αντιμετώπισης. Υποστηρίζει τον προληπτικό σχεδιασμό, ενισχύει την ανθεκτικότητα και αυξάνει την αίσθηση ελέγχου του εκπαιδευόμενου σε απαιτητικές εργασιακές ή μαθησιακές καταστάσεις.
Αναφορά στην Περιοχή της Αυτενέργειας	Αυτορρύθμιση και Ανθεκτικότητα
Πλαίσιο	Ατομικό / μικρή ομάδα
Φάση υλοποίησης εργαλείου	Κατά τη διάρκεια της διαδρομής
Εκτιμώμενη διάρκεια	1 έως 3 ώρες
Στόχοι	- Για να βοηθηθούν οι εκπαιδευόμενοl να εντοπίσουν επαναλαμβανόμενους παράγοντες άγχους στο εργασιακό ή μαθησιακό τους περιβάλλον - Για την αύξηση της επίγνωσης των συναισθηματικών, γνωστικών και σωματικών αντιδράσεων στο στρες - Για την υποστήριξη της ανάπτυξης εξατομικευμένων στρατηγικών αντιμετώπισης - Για την ενίσχυση των δεξιοτήτων ανθεκτικότητας και αυτοδιαχείρισης - Για την οικοδόμηση αυτοπεποίθησης στην αντιμετώπιση συγκρούσεων, πιέσεων ή αλλαγών
Αναμενόμενη απόδοση / αποτέλεσμα	- Ένα γραπτό σχέδιο αντιμετώπισης που περιγράφει τον παράγοντα άγχους → τα προειδοποιητικά σήματα → τη

Co-funded by the European Union

	στρατηγική αντιμετώπισης → την εφαρμογή → τον εβδομαδιαίο στόχο - Αυξημένη επίγνωση των προσωπικών προτύπων και των παραγόντων που προκαλούν άγχος - Σαφείς, ρεαλιστικές στρατηγικές για τη διαχείριση της πίεσης και τη διατήρηση της απόδοσης - Βελτιωμένη αίσθηση δράσης και συναισθηματικής ρύθμισης - Ένα πρακτικό εργαλείο που οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να επανεξετάσουν και να ενημερώσουν με την πάροδο του χρόνου
Εστίαση στην παρατήρηση και την αξιολόγηση για εκπαιδευτές/επαγγελματίες επαγγελματικού προσανατολισμού	- Ικανότητα αναγνώρισης ενός συγκεκριμένου, συγκεκριμένου παράγοντα στρες - Επίπεδο αυτογνωσίας κατά την περιγραφή αντιδράσεων και μοτίβων - Προθυμία για εξερεύνηση νέων στρατηγικών αντιμετώπισης - Ρεαλισμός και εξειδίκευση της επιλεγμένης στρατηγικής και του εβδομαδιαίου στόχου - Συμμετοχή στη διαδικασία αναστοχασμού και ανάπτυξη αυτοπεποίθησης
Συμβουλές για αποτελεσματική χρήση του εργαλείου	- Παρουσιάστε την άσκηση με υποστηρικτικό, μη επικριτικό τρόπο, τονίζοντας ότι οι αντιδράσεις στο στρες είναι φυσιολογικές - Ενθαρρύνετε τους εκπαιδευόμενους να εστιάζουν σε έναν σαφή παράγοντα άγχους αντί για γενικές ή αόριστες καταστάσεις - Βοηθήστε τους εκπαιδευόμενους να αναγνωρίσουν τόσο τις χρήσιμες όσο και τις μη χρήσιμες υπάρχουσες συμπεριφορές αντιμετώπισης - Καθοδηγήστε τους προς μικρές, ρεαλιστικές στρατηγικές αντί για μεγάλες αλλαγές συμπεριφοράς

Co-funded by the European Union

	- Συντάξτε το σχέδιο αντιμετώπισης μαζί κατά τη διάρκεια της συνεδρίας για να διασφαλίσετε τη σαφήνεια και την ανάληψη ευθύνης. - Εξετάστε το σχέδιο στην αρχή της επόμενης συνεδρίας για να ενισχύσετε τη μάθηση και να προσαρμόσετε τις στρατηγικές

Co-funded by the European Union

Ανάπτυξη σχεδίου αντιμετώπισης

ΜΕΡΟΣ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ και ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Η Ανάπτυξη Σχεδίου Αντιμετώπισης είναι ένα πρακτικό εργαλείο που σας βοηθά να προετοιμαστείτε για αγχωτικές ή δύσκολες καταστάσεις πριν συμβούν. Αντί να αντιδράτε τη στιγμή, αφιερώνετε χρόνο για να κατανοήσετε τι συνήθως σας προκαλεί άγχος, πώς αντιδρούν το σώμα και τα συναισθήματά σας και ποιες στρατηγικές σας βοηθούν να παραμείνετε ήρεμοι και αποτελεσματικοί. Χαρτογραφώντας αυτά τα στοιχεία εκ των προτέρων, δημιουργείτε ένα εξατομικευμένο σχέδιο που σας υποστηρίζει στην αντιμετώπιση της πίεσης, των συγκρούσεων ή των απροσδόκητων αλλαγών με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Αυτό το εργαλείο είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε εργασιακά και μαθησιακά περιβάλλοντα όπου οι προθεσμίες, οι παρεξηγήσεις ή οι νέες ευθύνες μπορούν εύκολα να γίνουν κουραστικά. Ένα σχέδιο αντιμετώπισης σας δίνει μια αίσθηση ελέγχου και σας βοηθά να αντιδράτε με τρόπο που προστατεύει την ευημερία σας διατηρώντας παράλληλα την απόδοσή σας. Με την πάροδο του χρόνου, αυτό ενισχύει την ανθεκτικότητά σας και υποστηρίζει πιο υγιείς μακροπρόθεσμες συνήθειες που ωφελούν την προσωπική και επαγγελματική σας ανάπτυξη.

Μπορεί να είναι χρήσιμο να χρησιμοποιήσετε αυτό το εργαλείο σε ένα κατ' ιδίαν περιβάλλον με έναν coach ή έναν επαγγελματία καθοδήγησης, καθώς αυτό σας δίνει τον χώρο να μιλήσετε ανοιχτά για τις εμπειρίες και τις αντιδράσεις σας. Ωστόσο, μπορείτε επίσης να ξεκινήσετε μόνοι σας και αργότερα να συζητήσετε το σχέδιό σας με κάποιον που εμπιστεύεστε.

Να έχετε έτοιμο ένα εκτυπωμένο φύλλο εργασίας ή ένα λευκό φύλλο χαρτιού, μαζί με ένα στυλό ή μολύβι. Στόχος είναι να καταγράψετε τις σκέψεις σας με σαφήνεια, ώστε να μπορείτε να επιστρέφετε σε αυτές όποτε χρειάζεστε υποστήριξη. Προσπαθήστε να προσεγγίσετε τη διαδικασία με ειλικρίνεια και περιέργεια – ο στόχος δεν είναι να κρίνετε τον εαυτό σας, αλλά να καταλάβετε τι σας βοηθά να τα βγάλετε πέρα καλά.

ΜΕΡΟΣ 2: ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ

Η ανάπτυξη Σχεδίου Αντιμετώπισης ξεκινά με τον εντοπισμό καταστάσεων που τείνουν να προκαλούν άγχος ή δυσφορία. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν αυστηρές προθεσμίες, ασαφείς οδηγίες, κριτική, συγκρούσεις με συναδέλφους, απροσδόκητες αλλαγές ή στιγμές που αισθάνεστε καταβεβλημένοι. Μόλις εντοπίσετε αυτούς τους παράγοντες άγχους, αναλογίζεστε πώς συνήθως αντιδράτε. Αυτό μπορεί να

Co-funded by the European Union

περιλαμβάνει συναισθηματικές αντιδράσεις όπως απογοήτευση, άγχος ή ανασφάλεια, καθώς και σωματικές αντιδράσεις όπως ένταση, ανησυχία ή δυσκολία συγκέντρωσης.

Αφού κατανοήσετε τους παράγοντες που σας προκαλούν και τις αντιδράσεις σας, εξερευνάτε στρατηγικές που σας βοηθούν να αντιμετωπίσετε πιο αποτελεσματικά. Αυτές οι στρατηγικές μπορεί να είναι πρακτικές ενέργειες – όπως ένα σύντομο διάλειμμα, η οργάνωση των εργασιών σας ή η προετοιμασία ερωτήσεων εκ των προτέρων – ή συναισθηματικές στρατηγικές, όπως τεχνικές γείωσης, θετική αυτοδιάθεση ή αναζήτηση υποστήριξης. Οι στρατηγικές επικοινωνίας μπορούν επίσης να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο, για παράδειγμα, ζητώντας διευκρινίσεις, εκφράζοντας τις ανάγκες σας ήρεμα ή θέτοντας όρια.

Καταγράφοντας τους παράγοντες που σας προκαλούν, τις αντιδράσεις και τις στρατηγικές αντιμετώπισης, δημιουργείτε ένα εξατομικευμένο σχέδιο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάθε φορά που αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση. Αυτό το σχέδιο σας βοηθά να παραμείνετε προσγειωμένοι, να μειώσετε το άγχος και να αντιδράσετε με τρόπο που να υποστηρίζει την ευημερία σας και τους στόχους σας.

Βήμα 1 – Προσδιορίστε τον βασικό παράγοντα άγχους

Ξεκινήστε επιλέγοντας μια συγκεκριμένη κατάσταση που σας προκαλεί σοβαρά άγχος. Σκεφτείτε στιγμές μέσα στην εβδομάδα σας που νιώθετε καταβεβλημένοι, αγχωμένοι ή αβέβαιοι για το πώς να αντιδράσετε. Προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι – αντί να λέτε «όλα στη δουλειά με αγχώνουν», περιορίστε το στην ακριβή στιγμή ή συμπεριφορά που σας προκαλεί άγχος. Ρωτήστε τον εαυτό σας: *Ποιο μέρος αυτής της κατάστασης είναι το πιο δύσκολο για μένα;* Αυτή η σαφήνεια είναι η βάση του σχεδίου αντιμετώπισης.

Βήμα 2 – Εξερευνήστε τις τρέχουσες στρατηγικές αντιμετώπισης που έχετε

Πριν αναζητήσετε νέες στρατηγικές, αφιερώστε λίγο χρόνο για να κατανοήσετε τι ήδη κάνετε. Αναρωτηθείτε: *Όταν συμβαίνει αυτός ο στρεσογόνος παράγοντας, πώς αντιδρώ συνήθως; Τι με βοηθάει, έστω και λίγο; Τι χειροτερεύει τα πράγματα;* Αυτός ο αναστοχασμός σας βοηθά να αναγνωρίσετε τα υπάρχοντα δυνατά σας σημεία, ενώ παράλληλα σας δείχνει πού υπάρχει περιθώριο ανάπτυξης.

Βήμα 3 – Αξιολόγηση και επιλογή νέας στρατηγικής

Τώρα εξερευνήστε μία ή δύο νέες στρατηγικές που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να ανταποκριθείτε πιο αποτελεσματικά. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν τεχνικές αναπνοής, αναδιατύπωση των σκέψεών σας, αίτημα διευκρίνισης, ένα σύντομο διάλειμμα ή χρήση

Co-funded by the European Union

ασκήσεων γείωσης. Σκεφτείτε κάθε επιλογή και αναρωτηθείτε: *Τι θα συνέβαινε αν το δοκίμαζα αυτό; Μου φαίνεται ρεαλιστικό;* Επιλέξτε τη στρατηγική που σας φαίνεται πιο εφικτή και υποστηρικτική.

Βήμα 4 – Ορισμός της υλοποίησης

Μια στρατηγική αντιμετώπισης λειτουργεί μόνο όταν γνωρίζετε ακριβώς πώς και πότε να τη χρησιμοποιήσετε. Να είστε συγκεκριμένοι: *Πότε θα χρησιμοποιήσω αυτήν τη στρατηγική; Πού θα βρίσκομαι; Τι θα κάνω πρώτα; Τι μπορεί να σταθεί εμπόδιο;* Η μετατροπή μιας αόριστης πρόθεσης σε ένα συγκεκριμένο σχέδιο καθιστά πολύ πιο πιθανό να χρησιμοποιήσετε τη στρατηγική όταν τη χρειαστείτε.

Βήμα 5 – Ορίστε έναν ρεαλιστικό εβδομαδιαίο στόχο

Επιλέξτε έναν μικρό, μετρήσιμο στόχο για την επόμενη εβδομάδα που σχετίζεται με την επιλεγμένη στρατηγική σας. Για παράδειγμα: *Θα χρησιμοποιήσω την τεχνική αναπνοής μία φορά πριν από μια αγχωτική βάρδια*ή. *Όταν λαμβάνω αλλαγές της τελευταίας στιγμής, θα πάρω μια αργή ανάσα πριν απαντήσω*. Ένας μικρός, εφικτός στόχος ενισχύει την αυτοπεποίθηση και σας βοηθά να εξασκήσετε τη νέα σας στρατηγική.

Βήμα 6 – Γράψτε το Σχέδιο

Δημιουργήστε το σχέδιο αντιμετώπισης ως γραπτό έγγραφο.

Πρότυπο σχεδίου αντιμετώπισης:

Ο επαναλαμβανόμενος παράγοντας άγχους μου:

Τα πρώιμα προειδοποιητικά μου σημάδια (Τι παρατηρώ στο σώμα, τις σκέψεις ή τη συμπεριφορά μου;):

Η στρατηγική αντιμετώπισης που επέλεξα:

Co-funded by the European Union

Πότε και πού θα το χρησιμοποιήσω:

Τι μπορεί να σταθεί εμπόδιο:

Ο στόχος μου για αυτή την εβδομάδα:

Πώς πήγε (συμπληρώνεται στην επόμενη συνεδρία):

Βήμα 7 – Ανασκόπηση στην επόμενη συνεδρία

Στην επόμενη συνεδρία σας – ή κατά τη διάρκεια του επόμενου προσωπικού σας ελέγχου – επιστρέψτε στο σχέδιο αντιμετώπισης. Ρωτήστε τον εαυτό σας: *Είχα την ευκαιρία να χρησιμοποιήσω τη στρατηγική μου; Τι συνέβη; Τι το έκανε ευκολότερο ή δυσκολότερο; Τι έμαθα;* Αυτός ο αναστοχασμός σας βοηθά να προσαρμόσετε το σχέδιό σας, να ενισχύσετε ό,τι λειτουργεί και να συνεχίσετε να χτίζετε την ανθεκτικότητά σας.

ΜΕΡΟΣ 3 - ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Καθώς εργάζεστε με το σχέδιο αντιμετώπισης – και ειδικά όταν το επανεξετάζετε – αυτές οι ερωτήσεις μπορούν να σας βοηθήσουν να εμβαθύνετε την κατανόησή σας:

- Τι παρατηρώ ότι είναι διαφορετικό όταν χρησιμοποιώ τη στρατηγική αντιμετώπισης, σε σύγκριση με όταν δεν την κάνω;
- Πώς είναι να έχεις ένα σχέδιο – ακόμη και πριν συμβεί μια αγχωτική κατάσταση;
- Ποιο μέρος του σχεδίου είναι πιο εύκολο να θυμηθώ εκείνη τη στιγμή; Ποιο μέρος είναι το πιο δύσκολο;
- Πώς μπορεί να χρειαστεί να αλλάξει αυτό το σχέδιο καθώς εξελίσσεται η κατάσταση ή οι δεξιότητές μου;

Co-funded by the European Union

ΜΕΡΟΣ 4 - ΜΑΘΗΣΗ και ΜΕΤΑΦΕΡΣΙΜΟΤΗΤΑ

Αναπτύσσοντας το σχέδιο αντιμετώπισης, ενισχύετε σημαντικές δεξιότητες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε πολλούς τομείς της ζωής σας. Μαθαίνετε να αναγνωρίζετε τους παράγοντες που σας προκαλούν άγχος, να κατανοείτε τις συναισθηματικές και σωματικές σας αντιδράσεις και να επιλέγετε στρατηγικές που σας βοηθούν να διατηρείτε την ισορροπία σας. Αυτές οι δεξιότητες είναι απαραίτητες για τη διαχείριση της πίεσης, την σαφή επικοινωνία και τη διατήρηση της ευημερίας σας σε απαιτητικές καταστάσεις.

Οι γνώσεις που αποκομίζετε από αυτό το εργαλείο είναι ιδιαίτερα μεταβιβάσιμες. Είτε αντιμετωπίζετε συγκρούσεις στον χώρο εργασίας, είτε προετοιμάζεστε για μια συνέντευξη για δουλειά, διαχειρίζεστε προθεσμίες είτε αντιμετωπίζετε προσωπικές προκλήσεις, το σχέδιο αντιμετώπισης σας βοηθά να ανταποκριθείτε με μεγαλύτερη σαφήνεια και αυτοπεποίθηση. Με την πάροδο του χρόνου, χτίζετε ανθεκτικότητα, μειώνετε το άγχος και αναπτύσσετε πιο υγιεινές συνήθειες που υποστηρίζουν τη μακροπρόθεσμη ανάπτυξή σας – τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο.

Σημειώσεις σχετικά με τη δραστηριότητα από τον εκπαιδευτή / σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού (προαιρετικά)

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Καθορισμός στόχων με βάση τις αξίες

Περιγραφή	Αξίες-Ο καθορισμός στόχων με βάση τη χρήση τους βοηθά τους ενήλικες εκπαιδευόμενοι να εντοπίσουν τι πραγματικά έχει σημασία για αυτούς στην επαγγελματική τους ζωή και να χρησιμοποιήσουν αυτές τις αξίες ως βάση για τον καθορισμό ουσιαστικών, ρεαλιστικών στόχων. Αντί να ακολουθούν εξωτερικές προσδοκίες, οι εκπαιδευόμενοι εξερευνούν τα προσωπικά τους κίνητρα - όπως η σταθερότητα, η μάθηση, η ανεξαρτησία ή η ομαδική εργασία - και δημιουργούν στόχους που ευθυγραμμίζονται με αυτές τις αξίες. Αυτό αυξάνει το εσωτερικό κίνητρο, υποστηρίζει σαφέστερες αποφάσεις.-δημιουργία και μειώνει τον κίνδυνο επιδίωξης στόχων που δεν ταιριάζουν στις ανάγκες ή την ταυτότητά τους.
Αναφορά στην Περιοχή της Αυτενέργειας	Αυτορρύθμιση και Ανθεκτικότητα
Πλαίσιο	Ατομικό / μικρή ομάδα / τάξη
Φάση υλοποίησης εργαλείου	Στην αρχή και κατά τη διάρκεια της διαδρομής
Εκτιμώμενη διάρκεια	1 έως 3 ώρες
Στόχοι	- Να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να προσδιορίσουν την κύρια εργασία τους-σχετικές αξίες. - Να υποστηρίξει τους εκπαιδευόμενους στη διαμόρφωση στόχων που έχουν προσωπικό νόημα και ευθυγραμμίζονται με αξίες. - Να ενισχυθεί το εσωτερικό κίνητρο και η δέσμευση για την υλοποίηση των στόχων. - Για τη βελτίωση της σαφήνειας στον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας, ειδικά κατά τη διάρκεια μεταβάσεων ή αβεβαιότητας.

Co-funded by the European Union

	- Να ενθαρρύνει τον εαυτό του-αναστοχασμός και βαθύτερη κατανόηση των προσωπικών αναγκών και προτεραιοτήτων. - Να παρέχει μια δομημένη μέθοδο για τη μετατροπή των αξιών σε συγκεκριμένες, εφικτές δράσεις.
Αναμενόμενη απόδοση / αποτέλεσμα	- Σαφής κατανόηση των προσωπικών αξιών ως εσωτερικών πυλώνων. Οι εκπαιδευόμενοι προσδιορίζουν 2-3 βασικές αξίες που καθοδηγούν τις αποφάσεις τους. Αυτό ενισχύει την αυτορύθμισή τους επειδή μαθαίνουν να συγκρίνουν τις πράξεις τους με αυτό που πραγματικά έχει σημασία για αυτούς. - Ένας στόχος ευθυγραμμισμένος με αξίες ο οποίος αυξάνει το εσωτερικό κίνητρο. Ο εκπαιδευόμενος διατυπώνει έναν στόχο που δίνει νόημα και δεν του επιβάλλεται εξωτερικά. Αυτό υποστηρίζει την ανθεκτικότητα δίνοντάς του μια σταθερή αίσθηση κατεύθυνσης, ακόμα και όταν οι συνθήκες είναι αγχωτικές. - Ένας στόχος SMART + Values που ενισχύει τον σχεδιασμό και την αυτοεκτίμηση-διοικητικές δεξιότητες. Μεταφράζοντας τις αξίες σε συγκεκριμένες, χρόνο-δεσμευμένες ενέργειες, οι εκπαιδευόμενοι εξασκούνται στη δόμηση της συμπεριφοράς τους, στην παρακολούθηση της προόδου και στην προσαρμογή των προσπαθειών τους – όλα βασικά στοιχεία της αυτορύθμισης. - Ένα βήμα-με-βήμα σχέδιο δράσης το οποίο μειώνει το αίσθημα της υπερφόρτωσης. Ο διαχωρισμός του στόχου σε μικρά, διαχειρίσιμα βήματα βοηθά τους εκπαιδευόμενους να παραμένουν συγκεντρωμένοι, μειώνει το άγχος και υποστηρίζει την επιμονή. Αυτό ενισχύει την ανθεκτικότητα δείχνοντας ότι η πρόοδος είναι εφικτή ακόμη και σε μικρά βήματα. - Ένα εξατομικευμένο εμπόδιο-και-χάρτης λύσεων που ενισχύει την ικανότητα αντιμετώπισης. Οι εκπαιδευόμενοι εντοπίζουν πιθανές προκλήσεις και προετοιμάζουν στρατηγικές εκ των προτέρων. Αυτή η προληπτική

Co-funded by the European Union

	προσέγγιση αυξάνει τη συναισθηματική ανθεκτικότητα και μειώνει την πιθανότητα εγκατάλειψης όταν προκύπτουν δυσκολίες. - Ένα σχέδιο υποστήριξης που βασίζεται στα δυνατά σημεία ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την επινοητικότητα. Οι εκπαιδευόμενοι αναγνωρίζουν τις δικές τους ικανότητες και εντοπίζουν άτομα που μπορούν να τους υποστηρίξουν. Αυτό ενισχύει την ανθεκτικότητα υπενθυμίζοντάς τους ότι δεν είναι μόνοι και έχουν εσωτερικούς και εξωτερικούς πόρους στους οποίους μπορούν να βασιστούν. - Μια δομημένη διαδικασία αναστοχασμού που ενισχύει την αυτογνωσία και την προσαρμοστική σκέψη. Μέσω εβδομαδιαίου ελέγχου-οι εκπαιδευόμενοι παρατηρούν τη συμπεριφορά τους, προσαρμόζουν το σχέδιό τους και μαθαίνουν από τις αποτυχίες. Αυτό ενδυναμώνει την αυτορύθμιση και καλλιεργεί μια νοοτροπία ανάπτυξης
Εστίαση στην παρατήρηση και την αξιολόγηση για εκπαιδευτές/επαγγελματίες επαγγελματικού προσανατολισμού	- Κατανοεί και διατυπώνει ο εκπαιδευόμενος τις αξίες του με σαφήνεια; Είναι ο επιλεγμένος στόχος ρεαλιστικός, συγκεκριμένος και γνήσια συνδεδεμένος με τις αξίες του εκπαιδευόμενου; - Μπορεί ο εκπαιδευόμενος να αναλύσει τον στόχο σε διαχειρίσιμα βήματα; - Εντοπίζει ο εκπαιδευόμενος ρεαλιστικά τα εμπόδια και προτείνει εφαρμόσιμες λύσεις; - Με πόση αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία αναλογίζεται ο εκπαιδευόμενος τα δυνατά του σημεία; - Δείχνει ο εκπαιδευόμενος αυξημένη σαφήνεια ή κίνητρο κατά τη διάρκεια της διαδικασίας;
Συμβουλές για αποτελεσματική χρήση του εργαλείου	- Ενθαρρύνετε τους εκπαιδευόμενους να αφιερώνουν χρόνο για να προσδιορίσουν τις αξίες πριν προχωρήσουν σε στόχους. - Προσκαλέστε τους εκπαιδευόμενους να συζητήσουν παραδείγματα από την επαγγελματική τους ζωή για να εμβαθύνουν την κατανόησή τους.

Co-funded by the European Union

	- Επανεξετάστε τον στόχο μετά από μία ή δύο εβδομάδες για να ελέγξετε την πρόοδο και να κάνετε προσαρμογές εάν χρειάζεται. - Συνδυάστε το εργαλείο με άλλες μεθόδους καθοδήγησης (π.χ. χαρτογράφηση δυνατών σημείων, σχέδια αντιμετώπισης). - Χρησιμοποιήστε εκτυπωμένα φύλλα εργασίας για να υποστηρίξετε την εστίαση και να μειώσετε την γνωστική υπερφόρτωση.

Καθορισμός στόχων με βάση τις αξίες

ΜΕΡΟΣ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ και ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει να θέσετε έναν στόχο που πραγματικά ταιριάζει σε αυτό που είστε και σε ό,τι έχει σημασία για εσάς. Αντί να επιλέγετε στόχους επειδή οι άλλοι τους περιμένουν από εσάς, θα εξερευνήσετε τις προσωπικές σας αξίες και θα τις χρησιμοποιήσετε ως πυξίδα. Όταν οι στόχοι σας ταιριάζουν με τις αξίες σας, νιώθετε πιο παρακινημένοι, πιο συγκεντρωμένοι και πιο σίγουροι για τις αποφάσεις σας. Αυτή η προσέγγιση είναι ιδιαίτερα χρήσιμη εάν σκέφτεστε μια αλλαγή καριέρας, αισθάνεστε ότι έχετε κολλήσει ή θέλετε περισσότερη σαφήνεια σχετικά με τα επόμενα βήματά σας.

ΜΕΡΟΣ 2: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Θα χρειαστείτε μια εκτυπωμένη έκδοση του φύλλου εργασίας και ένα στυλό ή μολύβι. Προσπαθήστε να προσεγγίσετε αυτήν την άσκηση με ειλικρίνεια και περιέργεια. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις – μόνο ό,τι σας φαίνεται αληθινό. Εργαστείτε με τον δικό σας ρυθμό και δώστε στον εαυτό σας αρκετό χρόνο για να σκεφτείτε.

ΜΕΡΟΣ 3: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΥ ΠΟΥ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΕΙ ΣΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΣΑΣ

Βήμα 1: Προσδιορίστε τις αξίες σας

Οι αξίες δείχνουν τι είναι σημαντικό για εσάς στην επαγγελματική σας ζωή. Όταν οι στόχοι σας ταιριάζουν με τις αξίες σας, νιώθετε περισσότερη ενέργεια και κίνητρο.

Ξεκινήστε καταγράφοντας αξίες που έχουν νόημα για εσάς στον χώρο εργασίας. Μπορείτε επίσης να διαβάσετε τη λίστα με τις αξίες και να κυκλώσετε ή να σημειώσετε αυτές που έχουν τη μεγαλύτερη σημασία για εσάς και να προσθέσετε τις δικές σας. Στη

Co-funded by the European Union

συνέχεια, επιλέξτε τις δύο ή τρεις κορυφαίες αξίες σας – αυτές που σας φαίνονται πιο σημαντικές για την ευημερία και την ικανοποίηση σας στην εργασία.

Στη συνέχεια, αφιερώστε λίγο χρόνο για να γράψετε γιατί κάθε αξία έχει σημασία για εσάς. Αυτό σας βοηθά να κατανοήσετε τι σας ωθεί και τι χρειάζεστε για να νιώσετε πληρότητα.

Λίστα πιθανών τιμών:

- Αξιοπιστία (να είσαι κάποιος στον οποίο μπορούν να βασίζονται οι άλλοι)
- Ακρίβεια
- Μάθηση νέων δεξιοτήτων
- Ομαδική εργασία
- Σεβασμός
- Βοηθώντας τους άλλους
- Σαφής επικοινωνία
- Σταθερότητα (σταθερή εργασία, ρουτίνα)
- Ασφάλεια στην εργασία
- Κάνοντας καλής ποιότητας εργασία
- Ανεξαρτησία (εργασία μόνος σου)
- Εμπιστοσύνη
- Επίλυση προβλημάτων
- Να είσαι οργανωμένος
- Ηρεμία υπό πίεση
- Άλλο: _____
- Άλλο: _____
- Αλλος: _____

Οι 2-3 κορυφαίες αξίες σας

…… …

…… …

…… …

Γιατί είναι σημαντικές αυτές οι αξίες για εσάς; Γράψτε μία πρόταση για κάθε τιμή.

Τιμή 1: …… …..

Co-funded by the European Union

Τιμή 2: …… …

Τιμή 3: …… ….

Βήμα 2: Ορίστε τον στόχο σας

Τώρα σκεφτείτε τι θέλετε να πετύχετε τις επόμενες εβδομάδες ή μήνες. Ο στόχος σας θα πρέπει να είναι ρεαλιστικός και να συνδέεται με τις αξίες σας.

Γράψτε τον στόχο σας σε μια απλή πρόταση. Στη συνέχεια, σκεφτείτε πώς αυτός ο στόχος υποστηρίζει τις αξίες σας. Για παράδειγμα, εάν μία από τις αξίες σας είναι η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, ο στόχος σας μπορεί να επικεντρωθεί στην εκπαίδευση ή την εξάσκηση.

Στη συνέχεια, ξαναγράψτε τον στόχο σας χρησιμοποιώντας τη μέθοδο SMART + Values. Αυτό σημαίνει ότι ο στόχος σας θα πρέπει να είναι:

- **Σ**υγκεκριμένο: Τι ακριβώς θα κάνετε;
- **Μ**ετρήσιμο: Πώς θα ξέρετε ότι το κάνατε;
- **Ε**φικτό: Είναι ρεαλιστικό για εσάς αυτή τη στιγμή;
- **Σ**χετικό: Πώς ταιριάζει με τις αξίες σας;
- **Χ**ρονικά περιορισμένος**:** Πότε θα το κάνεις;

Αυτό το βήμα κάνει τον στόχο σας πιο ξεκάθαρο και πιο εύκολο στην παρακολούθηση.

Βήμα 3: Χωρίστε τον στόχο σε μικρά βήματα

Οι μεγάλοι στόχοι μπορεί να φαίνονται υπερβολικοί. Ο χωρισμός τους σε μικρά, συγκεκριμένα βήματα τους κάνει πιο εύκολο να ξεκινήσουν και να ολοκληρωθούν.

Καταγράψτε τις ενέργειες που πρέπει να κάνετε – ένα μικρό βήμα τη φορά. Στη συνέχεια, αποφασίστε πότε θα κάνετε κάθε βήμα. Ο καθορισμός ημερομηνιών σας βοηθά να παραμείνετε αφοσιωμένοι και σας δίνει ένα σαφές σχέδιο για να ακολουθήσετε.

Βήμα 4: Προσδιορίστε τα εμπόδια και τις λύσεις

Κάθε στόχος συνοδεύεται από προκλήσεις. Το να σκέφτεστε εκ των προτέρων τα πιθανά εμπόδια σας βοηθά να παραμένετε προετοιμασμένοι.

Καταγράψτε τι μπορεί να δυσκολεύει τον στόχο σας – για παράδειγμα, η πίεση χρόνου, οι οικογενειακές ευθύνες, η χαμηλή αυτοπεποίθηση ή το άγχος. Στη συνέχεια, σκεφτείτε τι θα μπορούσε να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε αυτές τις προκλήσεις. Αυτό μπορεί να

Co-funded by the European Union

περιλαμβάνει το αίτημα υποστήριξης, τον διαφορετικό σχεδιασμό ή τη χρήση στρατηγικών που σας έχουν βοηθήσει στο παρελθόν.

Αυτό το βήμα ενισχύει την ανθεκτικότητά σας και σας παρέχει τα εργαλεία για να παραμείνετε σε καλό δρόμο.

Βήμα 5: Δυνατά σημεία και υποστήριξη

Έχετε ήδη δυνατά σημεία που μπορούν να σας βοηθήσουν να πετύχετε τον στόχο σας. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να τα εντοπίσετε – ίσως είστε υπομονετικοί, οργανωμένοι, καλοί στην αντιμετώπιση προβλημάτων-επίλυση προβλημάτων ή ισχυρός στην επικοινωνία.

Σκεφτείτε επίσης ποιος μπορεί να σας υποστηρίξει. Αυτός θα μπορούσε να είναι ένας σύμβουλος, ένας εκπαιδευτής, ένας συνάδελφος, ένας φίλος ή ένα μέλος της οικογένειάς σας. Το να γνωρίζετε ποιος είναι στο πλευρό σας κάνει τη διαδικασία ευκολότερη και πιο ενθαρρυντική.

Βήμα 6: Ελέγξτε την πρόοδό σας

Μετά από μία εβδομάδα, αφιερώστε χρόνο για να αναλογιστείτε. Παρατηρήστε τι πήγε καλά, τι ήταν δύσκολο και τι μάθατε για τον εαυτό σας. Ο αναστοχασμός σας βοηθά να παραμείνετε παρακινημένοι και να προσαρμόσετε το σχέδιό σας, εάν χρειάζεται.

Αν ο στόχος σας χρειάζεται να αλλάξει, αυτό είναι απολύτως εντάξει. Ο καθορισμός στόχων με βάση τις αξίες είναι ευέλικτος – εξελίσσεται μαζί σας.

ΜΕΡΟΣ 4: ΣΧΕΔΙΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΣΤΟΧΟΥ

Τέλος, συγκεντρώστε τις αξίες σας, τον στόχο σας, τα βήματά σας, τα εμπόδια και τις λύσεις σας, το σύστημα υποστήριξής σας και το χρονοδιάγραμμά σας, δημιουργώντας όλα τα προσωπικά σας σχέδια στόχων.

ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΜΟΥ ΣΧΕΔΙΟ ΣΤΟΧΩΝ

Οι αξίες μου:

Ο στόχος μου:

Co-funded by the European Union

Τα βήματά μου:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Τα εμπόδια και οι λύσεις μου:

Η υποστήριξή μου:

ημερομηνία: _____

Σημειώσεις σχετικά με τη δραστηριότητα από τον εκπαιδευτή / σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού (προαιρετικά)

Co-funded by the European Union

Τροχός της ζωής

Περιγραφή	Ένα εργαλείο στοχαστικής καθοδήγησης που βοηθά τους ενήλικες να αξιολογήσουν βασικούς τομείς της ζωής τους αξιολογώντας οπτικά το τρέχον επίπεδο ικανοποίησής τους. Υποστηρίζει τη σαφήνεια, την αυτογνωσία και τον καθορισμό στόχων, επισημαίνοντας ανισορροπίες και προτεραιότητες.
Αναφορά στην Περιοχή της Αυτενέργειας	Αυτορρύθμιση και Ανθεκτικότητα
Πλαίσιο	Ατομικό, μικρή ομάδα, τάξη
Φάση υλοποίησης εργαλείου	Στην αρχή, κατά τη διάρκεια και στο τέλος της διαδρομής για να δείτε την πρόοδο
Εκτιμώμενη διάρκεια	20 λεπτά έως 40 λεπτά
Στόχοι	- Να βοηθήσει τους ενήλικες να αναλογιστούν διαφορετικούς τομείς της ζωής και να εντοπίσουν τομείς ικανοποίησης και δυσαρέσκειας - Να υποστηρίξει την αναγνώριση των προσωπικών δυνατών σημείων, αναγκών και προτεραιοτήτων - Να ενθαρρύνουμε τον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων και τον σχεδιασμό δράσεων - Να αυξηθεί η αυτογνωσία και η ανάληψη ευθύνης για τη διαδικασία ανάπτυξης
Αναμενόμενη απόδοση / αποτέλεσμα	- Ένα ολοκληρωμένο διάγραμμα του Τροχού της Ζωής που δείχνει τα επίπεδα ικανοποίησης σε επιλεγμένους τομείς της ζωής. - Σαφείς προτεραιότητες για βελτίωση και τομείς που απαιτούν προσοχή - Αυξημένη επίγνωση της προσωπικής ισορροπίας, των πόρων και των προκλήσεων

Co-funded by the European Union

	Αρχικοί στόχοι ή βήματα δράσης που συνδέονται με τους προσδιορισμένους τομείς εστίασης
Εστίαση στην παρατήρηση και την αξιολόγηση για εκπαιδευτές/επαγγελματίες επαγγελματικού προσανατολισμού	- Επίπεδο αυτοκριτικής και ικανότητα να διατυπώνει τους λόγους για τις αξιολογήσεις - Συμμετοχή στην άσκηση και ανοιχτό πνεύμα για εξερεύνηση διαφορετικών τομέων της ζωής - Ικανότητα προσδιορισμού ρεαλιστικών προτεραιοτήτων και διαμόρφωσης ουσιαστικών στόχων - Σημάδια αυξημένης αυτοπεποίθησης, σαφήνειας και αίσθησης δράσης κατά τη διάρκεια της συζήτησης
Συμβουλές για αποτελεσματική χρήση του εργαλείου	- Παρουσιάστε την άσκηση με τρόπο που δεν θα σας κρίνει, τονίζοντας ότι δεν υπάρχουν «σωστές» ή «λάθος» εμπειρίες - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν τομείς της ζωής που τους αφορούν - Καθοδηγήστε τους ενήλικες που δυσκολεύονται με την αναστοχασμό κάνοντας συγκεκριμένες, βασισμένες στην εμπειρία ερωτήσεις - Αφιερώστε χρόνο για συζήτηση και κατανόηση μετά τις αξιολογήσεις - Συνδυάστε το εργαλείο με φύλλα εργασίας καθορισμού στόχων, αφηγηματικό αναστοχασμό ή συνεδρίες παρακολούθησης για να εμβαθύνετε τη διαδικασία

Τροχός της ζωής

ΜΕΡΟΣ 1: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Ο Τροχός της Ζωής είναι ένα απλό αλλά ισχυρό εργαλείο στοχασμού που σας βοηθά να κάνετε ένα βήμα πίσω και να εξετάσετε τους διαφορετικούς τομείς της ζωής σας στο σύνολό τους. Σας δίνει μια οπτική επισκόπηση του πόσο ικανοποιημένοι αισθάνεστε αυτήν τη στιγμή σε κάθε τομέα και σας βοηθά να κατανοήσετε πού τα πράγματα φαίνονται ισορροπημένα και πού μπορεί να χρειάζονται περισσότερη προσοχή. Αντί να εστιάζετε σε αυτό που «θα έπρεπε» να κάνετε, ο «Τροχός της Ζωής» σας προσκαλεί να σταματήσετε για λίγο και να παρατηρήσετε πώς αισθάνεστε πραγματικά αυτή τη στιγμή.

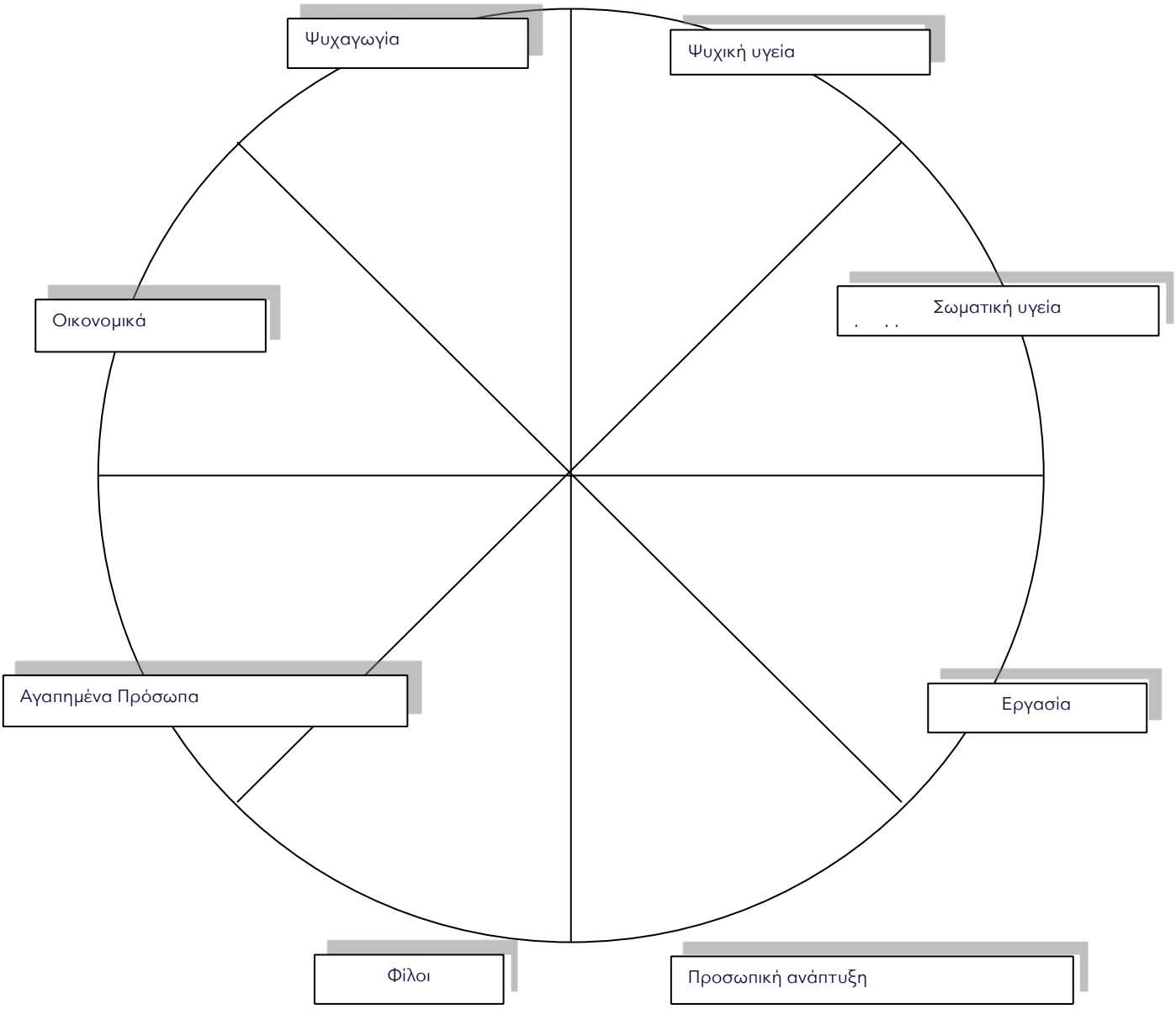
Co-funded by the European Union

Κάθε τμήμα του τροχού αντιπροσωπεύει έναν τομέα της ζωής που είναι σημαντικός για την ευημερία σας – για παράδειγμα, την εργασία, την υγεία, τις σχέσεις, τη μάθηση, τα οικονομικά ή την προσωπική ανάπτυξη. Αξιολογώντας την ικανοποίησή σας σε κάθε τομέα σε μια κλίμακα από το 0 (κέντρο) έως το 10 (εξωτερική άκρη), δημιουργείτε μια εικόνα της τρέχουσας ισορροπίας ζωής σας. Όταν συνδέετε τις αξιολογήσεις με μια γραμμή, το σχήμα του τροχού σας γίνεται ορατό.

Ο Τροχός της Ζωής λειτουργεί καλύτερα όταν τον χρησιμοποιείτε σε χαρτί, γι' αυτό βεβαιωθείτε ότι έχετε ένα τυπωμένο πρότυπο και ένα στυλό ή μολύβι. Επιλέξτε μια στιγμή που αισθάνεστε ότι μπορείτε να σκεφτείτε ειλικρινά την τρέχουσα κατάστασή σας. Το εργαλείο είναι πιο αποτελεσματικό όταν χρησιμοποιείται σε ένα κατ' ιδίαν περιβάλλον με έναν coach ή επαγγελματία καθοδήγησης, επειδή αυτό σας δίνει την ευκαιρία να συζητήσετε τις σκέψεις σας και να εξερευνήσετε τα αποτελέσματά σας σε βάθος. Ωστόσο, η ίδια η αντανάκλαση είναι δική σας - ο τροχός είναι ένα στιγμιότυπο του πώς*εσείς*Νιώστε τώρα. Ο Τροχός της Ζωής μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σε μικρές ομάδες ή σε τάξεις ως εργαλείο αυτοστοχασμού. Ο ομαδικός στοχασμός μπορεί να ενθαρρύνεται, αλλά η συμμετοχή πρέπει πάντα να παραμένει εθελοντική.

Co-funded by the European Union

Ο τροχός της ζωής - η τρέχουσα κατάσταση



Ημερομηνία_____

Co-funded by the European Union

ΜΕΡΟΣ 2: ΟΔΗΓΙΕΣ -

Πώς να χρησιμοποιήσετε τον Τροχό της Ζωής

Ο Τροχός της Ζωής σάς βοηθά να εξετάσετε διαφορετικούς τομείς της ζωής σας και να κατανοήσετε πόσο ικανοποιημένοι αισθάνεστε αυτήν τη στιγμή σε κάθε έναν από αυτούς. Κάθε τμήμα του τροχού αντιπροσωπεύει έναν τομέα της ζωής – για παράδειγμα, την εργασία, την υγεία, τη μάθηση, τα οικονομικά, τις σχέσεις ή την προσωπική ανάπτυξη. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους προκαθορισμένους τομείς ή να τους προσαρμόσετε σε ό,τι έχει μεγαλύτερη σημασία για εσάς.

Βαθμολογείτε κάθε περιοχή από **0 έως 10**, με**0 στο κέντρο** του τροχού και **10 στην εξωτερική άκρη.** Η βαθμολογία θα πρέπει να αντικατοπτρίζει το **τρέχον επίπεδο ικανοποίησης**, όχι το πού θέλετε να βρίσκεστε στο μέλλον. Μόλις τοποθετήσετε μια βαθμολογία σε κάθε τμήμα, συνδέετε τους βαθμούς με μια γραμμή. Αυτό δημιουργεί ένα σχήμα που αντιπροσωπεύει τον «τροχό» σας.

Το σχήμα του τροχού σας δίνει μια οπτική εντύπωση για την ισορροπία στη ζωή σας. Ένας λείος, στρογγυλός τροχός υποδηλώνει ότι τα πράγματα φαίνονται σχετικά ισορροπημένα. Ένας οδοντωτός ή ανώμαλος τροχός δείχνει πού μπορεί να βιώνετε άγχος, δυσαρέσκεια ή παραμέληση. Η διαφορά μεταξύ της τρέχουσας βαθμολογίας σας και μιας υψηλότερης βαθμολογίας – συνήθως μεταξύ 8 και 10 – σας βοηθά να δείτε πού ίσως θέλετε να κάνετε αλλαγές. Αυτή η οπτική επισκόπηση διευκολύνει τον εντοπισμό του τι χρειάζεται προσοχή και πού τα μικρά βήματα θα μπορούσαν να κάνουν μια ουσιαστική διαφορά.

Πότε και πόσο συχνά να το χρησιμοποιείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον Τροχό της Ζωής σε διαφορετικές στιγμές, ανάλογα με τις ανάγκες σας. Στην αρχή μιας διαδικασίας καθοδήγησης ή μάθησης, σας βοηθά να κατανοήσετε το σημείο εκκίνησής σας και να διευκρινίσετε τις προτεραιότητές σας. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, μπορεί να σας βοηθήσει να ελέγξετε τον εαυτό σας και να παρατηρήσετε αλλαγές, πρόοδο ή νέες προκλήσεις. Στο τέλος, σας επιτρέπει να αναλογιστείτε τι έχει αλλάξει και τι έχετε επιτύχει.

Επειδή η ζωή αλλάζει, μπορείτε να επαναλαμβάνετε την άσκηση όποτε νιώθετε την ανάγκη – κάθε λίγες εβδομάδες, κάθε λίγους μήνες ή όποτε θέλετε να επανεκτιμήσετε την κατάστασή σας. Η τακτική χρήση του τροχού μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίζετε μοτίβα, να παρακολουθείτε την εξέλιξή σας και να παραμένετε συνδεδεμένοι με ό,τι έχει μεγαλύτερη σημασία για εσάς. Ο στόχος δεν είναι να

Co-funded by the European Union

παρακολουθείτε τον εαυτό σας συνεχώς, αλλά να χρησιμοποιείτε το εργαλείο όταν υποστηρίζει την ανάπτυξή σας.

ΜΕΡΟΣ 3: ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Δουλεύοντας με τον Τροχό της Ζωής, ενισχύετε σημαντικές δεξιότητες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε πολλούς τομείς της ζωής σας. Μαθαίνετε να αναλογίζεστε με ειλικρίνεια την κατάστασή σας, να αναγνωρίζετε τι λειτουργεί καλά και να προσδιορίζετε πού θέλετε να κάνετε αλλαγές. Επίσης, εξασκείστε στο να θέτετε ρεαλιστικούς στόχους και να αναλαμβάνετε την ευθύνη για τα επόμενα βήματά σας.

Αυτές οι δεξιότητες είναι πολύτιμες στην προσωπική σας ζωή, στο μαθησιακό σας ταξίδι και στην καριέρα σας. Ο τροχός σάς βοηθά να κατανοήσετε πώς διαφορετικοί τομείς της ζωής σας αλληλοεπηρεάζονται και πώς μικρές προσαρμογές μπορούν να βελτιώσουν τη συνολική σας ευεξία. Με την πάροδο του χρόνου, χτίζετε αυτοπεποίθηση στην αξιολόγηση των δικών σας αναγκών και στη λήψη αποφάσεων που υποστηρίζουν την ανάπτυξή σας. Οι γνώσεις που αποκτάτε από αυτό το εργαλείο μπορούν να σας καθοδηγήσουν πολύ πέρα από τη στιγμή που θα ολοκληρώσετε την άσκηση.

Ερωτήσεις για την αξιολόγηση κάθε περιοχής ζωής

- Πώς νιώθω σε αυτόν τον τομέα της ζωής μου αυτή τη στιγμή, και τι με κάνει να νιώθω έτσι;
- Ποιες πρόσφατες εμπειρίες επηρεάζουν την αξιολόγησή μου;
- Τι λειτουργεί καλά εδώ και τι μου δίνει ενέργεια ή σταθερότητα;
- Τι λείπει, τι είναι δύσκολο ή τι προκαλεί άγχος σε αυτόν τον τομέα;
- Ποιες προσδοκίες έχω από τον εαυτό μου σε αυτόν τον τομέα και είναι ρεαλιστικές;

Ερωτήσεις σχετικά με το συνολικό σχήμα του τροχού

- Ποιες περιοχές ξεχωρίζουν ως ιδιαίτερα ισχυρές ή ιδιαίτερα χαμηλές;
- Φαίνεται ο τροχός μου ισορροπημένος ή ανώμαλος, και πώς νιώθω αυτό;
- Ποιοι τομείς φαίνεται να απαιτούν την περισσότερη προσοχή ή ενέργεια;
- Υπάρχουν τομείς που μπορεί να έχω αγνοήσει ή παραμελήσει για μεγάλο χρονικό διάστημα;
- Ποιες συνδέσεις παρατηρώ μεταξύ διαφορετικών τομέων (π.χ., εργασία που επηρεάζει την υγεία);

Co-funded by the European Union

ΜΕΡΟΣ 4 – ΜΕΤΑΦΕΡΣΙΜΟΤΗΤΑ

Ερωτήσεις για τον καθορισμό προτεραιοτήτων

- Ποιος από τους τρεις τομείς θεωρώ πιο σημαντικός για μένα να επικεντρωθώ αυτή τη στιγμή;
- Γιατί αυτοί οι τομείς είναι ιδιαίτερα σημαντικοί σε αυτή τη φάση της ζωής μου;
- Τι θα άλλαζε αν βελτίωνα έναν από αυτούς τους τομείς κατά ένα ή δύο μόνο σημεία;
- Ποιος τομέας θα είχε τον μεγαλύτερο θετικό αντίκτυπο στη συνολική μου ευεξία;

Ερωτήσεις για τον καθορισμό στόχων

- Ποιο είναι ένα ρεαλιστικό βήμα που θα μπορούσα να κάνω για να βελτιώσω αυτόν τον τομέα;
- Ποια μικρή αλλαγή θα μπορούσα να δοκιμάσω αμέσως;
- Τι χρειάζομαι για να νιώσω πιο ικανοποιημένος εδώ (χρόνο, υποστήριξη, γνώση, θάρρος, σαφήνεια);
- Ποια εμπόδια μπορεί να αντιμετωπίσω και πώς μπορώ να τα αντιμετωπίσω;
- Πώς θα έμοιαζε ή θα ένιωθες ένα «8 στα 10» σε αυτόν τον τομέα;

Ερωτήσεις για Προσωπική Ανάπτυξη

- Τι έμαθα για τον εαυτό μου ολοκληρώνοντας τον τροχό;
- Ποια δυνατά σημεία βλέπω στους τομείς που πάνε καλά;
- Ποιες συνήθειες ή μοτίβα θα ήθελα να αλλάξω;
- Πώς μπορώ να στηρίξω τον εαυτό μου ώστε να παραμείνω αφοσιωμένος στους στόχους μου;
- Ποιος ή τι θα μπορούσε να με βοηθήσει να προχωρήσω

Σημειώσεις σχετικά με τη δραστηριότητα από τον εκπαιδευτή / σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού (προαιρετικά)

Co-funded by the European Union

Άσκηση αναδόμησης ικανοτήτων με βάση σε ένα σημαντικό επεισόδιο

Περιγραφή	Αυτό το εργαλείο βοηθά τους ενήλικες να αναγνωρίζουν και να καταστήσουν σαφείς τις ικανότητές τους μέσω της ανάλυσης σημαντικών εμπειριών ζωής, μάθησης και εργασίας. Εστιάζοντας σε συγκεκριμένα επεισόδια, υποστηρίζει τον εντοπισμό έμμεσων ικανοτήτων, ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την αυτονομία και προωθεί την αναστοχαστική επίγνωση ως βάση για την προσαρμογή και τη δια βίου μάθηση.
Αναφορά στην Περιοχή της Αυτενέργειας	Μαθαίνοντας να μαθαίνεις και Προσαρμογή
Πλαίσιο	Ατομικό / Μικρή ομάδα / Τάξη
Φάση υλοποίησης εργαλείου	Στην αρχή της διαδρομής / Κατά τη διάρκεια της διαδρομής
Εκτιμώμενη διάρκεια	1,5 – 2 ώρες (μπορεί να χωριστεί σε μικρότερες συνεδρίες)
Στόχοι	- Να υποστηρίξει τους ενήλικες στην αναγνώριση των ικανοτήτων που αναπτύσσονται μέσω της ζωής, της μάθησης και των εργασιακών εμπειριών - Για την ενίσχυση της αυτογνωσίας, της αυτοαποτελεσματικότητας και του κινήτρου - Για την ανασυγκρότηση της δράσης μετά από εμπειρίες επαγγελματικής ή εκπαιδευτικής ασυνέχειας
Αναμενόμενη απόδοση / αποτέλεσμα	- Μια δομημένη περιγραφή 2-3 σημαντικών επεισοδίων - Ένα χαρτογραφημένο σύνολο ικανοτήτων (τεχνικών, εγκάρσιων, προσωπικών) που συνδέονται με κάθε επεισόδιο - Αυξημένη επίγνωση των μεταβιβάσιμων ικανοτήτων

Co-funded by the European Union

Εστίαση στην παρατήρηση και την αξιολόγηση για εκπαιδευτές/ειδικούς καθοδήγησης/επαγγελματίες	- Ικανότητα περιγραφής εμπειριών με συγκεκριμένο και στοχαστικό τρόπο - Επίπεδο αυτογνωσίας και εμπλοκής στη διαδικασία - Ικανότητα σύνδεσης εμπειριών με τη μάθηση και την προσαρμογή - Εξέλιξη αυτοπεποίθησης και δράσης κατά τη διάρκεια της άσκησης
Συμβουλές για αποτελεσματική χρήση του εργαλείου	- Παρουσιάστε την άσκηση χωρίς να κρίνετε, τονίζοντας ότι δεν υπάρχουν «σωστές» ή «λάθος» εμπειρίες. - Χρησιμοποιήστε ανοιχτές και στοχαστικές ερωτήσεις για να υποστηρίξετε την αφήγηση (π.χ. Τι ήταν δύσκολο; Τι μάθατε; Τι σας βοήθησε να πετύχετε;) - Υποστηρίξτε τους συμμετέχοντες που δυσκολεύονται να εντοπίσουν ικανότητες, βοηθώντας τους να μετατρέψουν τις δράσεις σε δεξιότητες - Ενσωματώστε τα αποτελέσματα σε επόμενες φάσεις σχεδιασμού και δράσης - Συνδυάστε το εργαλείο με αφηγηματικές συνεντεύξεις ή ημερολόγια μάθησης για βαθύτερο στοχασμό

Άσκηση αναδόμησης ικανοτήτων βασισμένη σε ένα σημαντικό επεισόδιο

ΟΔΗΓΙΕΣ

Αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε και να καταστήσετε σαφείς τις ικανότητες που έχετε αναπτύξει μέσω της ζωής, της μάθησης και των εργασιακών σας εμπειριών. Επιλέξτε **ένα σημαντικό επεισόδιο** από το παρελθόν σας (επαγγελματικές, μαθησιακές ή προσωπικές εμπειρίες) που θεωρείτε σημαντικές για την επαγγελματική σας πορεία. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Εστιάστε σε **τι έκανες, πώς ενήργησες και τι έμαθες**.

Co-funded by the European Union

ΜΕΡΟΣ 1 – ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΗΜΑΝΤΙΚΩΝ ΕΠΕΙΣΟΔΙΩΝ

Τίτλος του επεισοδίου (π.χ. πρώτη δουλειά, εμπειρία εκπαίδευσης, προσωπική πρόκληση):

Πλαίσιο (εργασία, εκπαίδευση, εθελοντισμός, προσωπική ζωή, άλλο):

Πότε έλαβε χώρα;

Γιατί είναι σημαντικό αυτό το επεισόδιο για εσάς;

ΜΕΡΟΣ 2 – ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Ποια ήταν η κατάσταση; Περιγράψτε τι συνέβη και τον ρόλο σας.

Ποιες εργασίες ή ενέργειες εκτελέσατε;

Ποιες δυσκολίες ή προκλήσεις αντιμετωπίσατε;

Πώς τα αντιμετωπίσατε;

ΜΕΡΟΣ 3 – ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ

Με βάση το επεισόδιο που περιγράφεται, αναλογιστείτε τις ικανότητες που χρησιμοποιήσατε ή αναπτύξατε.

Co-funded by the European Union

Τεχνικές / πρακτικές ικανότητες (π.χ. συγκεκριμένες δεξιότητες, εργαλεία, διαδικασίες, μέθοδοι)

- .....
- .....
- .....

Εγκάρσιες ικανότητες (π.χ. επικοινωνία, ομαδική εργασία, επίλυση προβλημάτων, οργάνωση, προσαρμοστικότητα)

- .....
- .....
- .....

Προσωπικές ικανότητες (π.χ. αυτονομία, υπευθυνότητα, επιμονή, αυτοπεποίθηση)

- .....
- .....
- …… ….

ΜΕΡΟΣ 4 - ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΕΡΣΙΜΟΤΗΤΑ

Τι μάθατε από αυτήν την εμπειρία;

Σε ποια άλλα πλαίσια θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες αυτές οι ικανότητες;(π.χ. άλλες θέσεις εργασίας, εκπαιδευτικές πορείες, νέοι επαγγελματικοί ρόλοι)

ΜΕΡΟΣ 5 - ΑΥΤΟΣΥΝΕΧΙΣΗ

Πώς έχει αλλάξει αυτή η άσκηση τον τρόπο που βλέπετε τις ικανότητές σας;

Co-funded by the European Union

Ποιες ικανότητες θα θέλατε να αναπτύξετε περαιτέρω;

Σημειώσεις σχετικά με τη δραστηριότητα από τον εκπαιδευτή / σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού (προαιρετικά)

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Ευέλικτος Οδηγός Στόχων SMART

Περιγραφή	Αυτός ο οδηγός υποστηρίζει τους ενήλικες στον καθορισμό επαγγελματικών στόχων που είναι συγκεκριμένοι, ρεαλιστικοί και προσαρμόσιμοι με την πάροδο του χρόνου. Μεταφράζει τον προβληματισμό σε δράση, βοηθώντας τους χρήστες να μετατρέψουν τις γνώσεις σχετικά με την κατάστασή τους σε ευέλικτους στόχους SMART, οι οποίοι νοούνται ως προσωρινοί και αναθεωρήσιμοι προσανατολισμοί και όχι ως άκαμπτοι στόχοι. Το εργαλείο προωθεί τη συνεχή μάθηση, τον πειραματισμό και την προσαρμογή, σύμφωνα με μια δομημένη ενσωμάτωση του προβληματισμού και της δράσης.
Αναφορά στην Περιοχή της Αυτενέργειας	Μαθαίνοντας να μαθαίνεις και Προσαρμογή
Πλαίσιο	Ατομικό / Μικρή ομάδα / Τάξη
Φάση υλοποίησης εργαλείου	Κατά τη διάρκεια της διαδρομής
Εκτιμώμενη διάρκεια	1,5 – 2 ώρες
Στόχοι	- Να ορίζει βραχυπρόθεσμους, ρεαλιστικούς και ευέλικτους επαγγελματικούς στόχους - Για να μειώσετε την αναποφασιστικότητα εστιάζοντας σε εφικτά μικροβήματα - Για την ενίσχυση του αισθήματος ελέγχου, του κινήτρου και της δράσης - Να προωθήσουμε τη μάθηση μέσω της δράσης και του πειραματισμού
Αναμενόμενη απόδοση / αποτέλεσμα	- Ένας ή περισσότεροι ευέλικτοι επαγγελματικοί στόχοι SMART

Co-funded by the European Union

	- Ένας βραχυπρόθεσμος στόχος προσανατολισμένος στη δράση που συνδέεται με το πλαίσιο και τους πόρους του χρήστη - Αυξημένη σαφήνεια σχετικά με τα επόμενα βήματα και τις προτεραιότητες
Εστίαση στην παρατήρηση και την αξιολόγηση για εκπαιδευτές/ειδικούς καθοδήγησης/επαγγελματίες	- Συνοχή μεταξύ των στόχων και της προσωπικής και συγκυριακής κατάστασης του χρήστη - Ικανότητα μετατροπής της αναστοχαστικής σκέψης σε εφαρμόσιμα βήματα - Ρεαλισμός και ευελιξία των καθορισμένων στόχων - Επίπεδο εμπλοκής και ανάληψης ευθύνης για τη διαδικασία καθορισμού στόχων - Ικανότητα αναθεώρησης στόχων με βάση την ανατροφοδότηση και την εμπειρία
Συμβουλές για αποτελεσματική χρήση του εργαλείου	- Εισαγάγετε τους στόχους SMART ως κατευθυντήριες υποθέσεις, όχι ως τελικές δεσμεύσεις - Δώστε έμφαση σε βραχυπρόθεσμους και αναθεωρήσιμους στόχους αντί για μακροπρόθεσμη ακαμψία - Ενθαρρύνετε τους χρήστες να συνδέουν κάθε στόχο με μια συγκεκριμένη δράση και μια ευκαιρία μάθησης - Ενσωματώστε την αναθεώρηση στόχων αμέσως μετά τη δράση ή τον πειραματισμό - Χρησιμοποιήστε τον οδηγό σε συνδυασμό με εργαλεία αναστοχασμού (π.χ. ανασύνθεση ικανοτήτων, ημερολόγια μάθησης)

Ευέλικτος Οδηγός Στόχων SMART

ΟΔΗΓΙΕΣ

Αυτός ο οδηγός σας βοηθά να ορίσετε **επαγγελματικούς στόχους** που είναι συγκεκριμένα, ρεαλιστικοί και προσαρμόσιμοι. Οι στόχοι που θα ορίσετε δεν είναι **οριστικές αποφάσεις**, αλλά **προσωρινά και αναθεωρήσιμα βήματα** που σας βοηθούν

Co-funded by the European Union

να περάσετε από την περισυλλογή στη δράση. Αφιερώστε χρόνο και επικεντρωθείτε σε αυτό που είναι **δυνατό τώρα**, δεδομένης της κατάστασής σας και του πλαισίου σας.

ΜΕΡΟΣ 1 - ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟ Πριν ορίσετε έναν στόχο, σκεφτείτε σύντομα την τρέχουσα κατάστασή σας.

Ποια είναι η τρέχουσα επαγγελματική σας κατάσταση; (εργασία, εκπαίδευση, ανεργία, μετάβαση,...)

Τι θα θέλατε να βελτιώσετε ή να αλλάξετε βραχυπρόθεσμα;

Ποια είναι μια συγκεκριμένη δυσκολία ή πρόκληση που αντιμετωπίζετε αυτή τη στιγμή;

ΜΕΡΟΣ 2 - ΟΡΙΣΜΟΣ ΕΝΟΣ ΕΥΕΛΙΚΤΟΥ ΕΞΥΠΝΟΥ ΣΤΟΧΟΥ Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω ερωτήσεις για να δημιουργήσετε τον στόχο σας βήμα προς βήμα.

S - ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ Τι ακριβώς θέλετε να εργαστείτε ή να πετύχετε;(Να είστε σαφείς και συγκεκριμένοι)

M - ΜΕΤΡΗΣΙΜΟ Πώς θα καταλάβεις ότι έχεις σημειώσει πρόοδο;(Ποιο μικρό σημάδι ή αποτέλεσμα θα το δείξει;)

A - ΕΠΙΤΕΥΞΙΜΟ Είναι αυτός ο στόχος ρεαλιστικός για εσάς αυτή τη στιγμή; Ποιους πόρους έχετε ήδη;

R - ΣΧΕΤΙΚΟ Γιατί είναι σημαντικός αυτός ο στόχος για εσάς αυτή τη στιγμή; Πώς συνδέεται αυτό με την κατάστασή σας ή τα μελλοντικά σας σχέδια;

Co-funded by the European Union

Τ - ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΚΟΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ (ευέλικτο) Πότε θα θέλατε να επανεξετάσετε αυτόν τον στόχο;(Επιλέξτε ένα σύντομο και ρεαλιστικό χρονικό πλαίσιο)

ΜΕΡΟΣ 3 - ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΤΟΧΟ ΣΤΗ ΔΡΑΣΗ Ένας στόχος γίνεται χρήσιμος όταν οδηγεί σε δράση.

Ποια είναι μια μικρή ενέργεια που μπορείτε να αναλάβετε τις επόμενες ημέρες ή εβδομάδες;

Πότε θα το κάνεις;

Ποιος ή τι θα μπορούσε να σας στηρίξει;

ΜΕΡΟΣ 4 - ΜΑΘΗΣΗ ΜΕΣΩ ΔΡΑΣΗΣ Αφού αναλάβετε δράση, αναλογιστείτε τι μάθατε.

Τι έκανες;

Τι λειτούργησε καλά;

Τι ήταν δύσκολο ή απροσδόκητο;

Τι μάθατε για τον εαυτό σας ή για την κατάστασή σας;

ΜΕΡΟΣ 5 - ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ Οι στόχοι μπορούν να αλλάξουν. Αυτό είναι μέρος της μάθησης.

Θέλετε να:

☐κρατήστε τον στόχο ως έχει

Co-funded by the European Union

☐τροποποιήστε τον στόχο

☐ορίστε έναν νέο στόχο

Τι θα αλλάζατε ή θα προσαρμόζατε;

Ημερομηνία επόμενης αξιολόγησης:

Σημειώσεις σχετικά με τη δραστηριότητα από τον εκπαιδευτή / σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού (προαιρετικά)

Co-funded by the European Union

Κύκλοι ελέγχου

Περιγραφή	Αυτό το εργαλείο υποστηρίζει τους ενήλικες στην ανάλυση της επαγγελματικής τους κατάστασης, διακρίνοντας μεταξύ του τι είναι ελεγχόμενο, τι μπορεί να επηρεαστεί και τι δεν μπορεί να ελεγχθεί. Μέσω ενός δομημένου αναστοχασμού, οι χρήστες αποκτούν μεγαλύτερη επίγνωση του πού μπορούν ρεαλιστικά να ενεργήσουν, πού μπορούν να ασκήσουν επιρροή και ποιοι παράγοντες βρίσκονται εκτός του ελέγχου τους. Το εργαλείο έχει σχεδιαστεί για να ενισχύει σκόπιμα την προσαρμοστικότητα στην καριέρα τους, μειώνοντας τα συναισθήματα αδυναμίας, υποστηρίζοντας την ρεαλιστική δράση και προωθώντας την προσαρμοστική λήψη αποφάσεων σε μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα.
Αναφορά στην Περιοχή της Αυτενέργειας	Μαθαίνοντας να μαθαίνεις και Προσαρμογή
Πλαίσιο	Ατομικό / Μικρή ομάδα / Τάξη
Φάση υλοποίησης εργαλείου	Στην αρχή της διαδρομής / Κατά τη διάρκεια της διαδρομής
Εκτιμώμενη διάρκεια	1 ώρα
Στόχοι	- Για την ενίσχυση της αίσθησης ελέγχου και της ρεαλιστικής δράσης - Για να μειώσετε την αυτοενοχοποίηση και τα συναισθήματα αδυναμίας - Για την υποστήριξη της προσαρμοστικής αντιμετώπισης των περιορισμών και της αλλαγής - Να παρέχει μια βάση για ρεαλιστικό σχεδιασμό και δράση
Αναμενόμενη απόδοση / αποτέλεσμα	- Ένας ολοκληρωμένος χάρτης «κύκλων ελέγχου» που σχετίζεται με την επαγγελματική κατάσταση του χρήστη

Co-funded by the European Union

	- Αυξημένη σαφήνεια σχετικά με τα περιθώρια δράσης και επιρροής - Μεγαλύτερη επίγνωση των περιορισμών του πλαισίου - Προσδιορισμός ρεαλιστικών τομέων δράσης και λήψης αποφάσεων
Εστίαση στην παρατήρηση και την αξιολόγηση για εκπαιδευτές/ειδικούς καθοδήγησης/επαγγελματίες	- Επίπεδο ρεαλισμού στην ανάλυση της κατάστασης - Μείωση της αυτοκατηγορίας ή των υπερβολικά εξατομικευμένων ερμηνειών - Εμπλοκή και βάθος στοχασμού κατά τη διάρκεια της άσκησης - Δυνατότητα σύνδεσης της ανάλυσης με επακόλουθες δράσεις σχεδιασμού
Συμβουλές για αποτελεσματική χρήση του εργαλείου	- Παρουσιάστε το εργαλείο ως τρόπο διευκρίνισης των δυνατοτήτων, όχι ως τρόπο περιορισμού των φιλοδοξιών - Ενθαρρύνετε τους χρήστες να επικεντρωθούν πρώτα σε ό,τι μπορούν να ελέγξουν ή να επηρεάσουν - Υποστηρίξτε χρήστες που έχουν την τάση να τοποθετούν τα πάντα στην «ανεξέλεγκτη» περιοχή μέσω καθοδηγούμενων ερωτήσεων - Χρησιμοποιήστε τα αποτελέσματα ως σημείο εκκίνησης για τον σχεδιασμό δράσης ή τον καθορισμό στόχων - Συνδυάστε το εργαλείο με ευέλικτους στόχους SMART ή σχέδια δράσης για να μετατρέψετε τον έλεγχο σε συγκεκριμένα βήματα

Κύκλοι ελέγχου

ΟΔΗΓΙΕΣ

Αυτή η άσκηση σας βοηθά να αναλύσετε την επαγγελματική σας κατάσταση διακρίνοντας μεταξύ:

τι μπορείτε να **ελέγξετε**, τι μπορείτε να **επιρρεάσετε,** τι είναι **εκτός του ελέγχου σας**.

Co-funded by the European Union

Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Ο στόχος είναι η καλύτερη κατανόηση **όπου μπορείτε να δράσετε ρεαλιστικά** και πού χρειάζεται να προσαρμόσετε τις στρατηγικές σας.

ΒΗΜΑ 1 – ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΤΡΕΧΟΥΣΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΑΣ Περιγράψτε συνοπτικά την επαγγελματική κατάσταση ή την πρόκληση που αντιμετωπίζετε:

.....

ΒΗΜΑ 2 – ΟΙ ΚΥΚΛΟΙ ΕΛΕΓΧΟΥ Γράψτε τα στοιχεία της κατάστασής σας στους τρεις παρακάτω κύκλους.

🟢**ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ – ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΑ Πράγματα** τα οποία μπορείς να επηρεάσεις άμεσα ή για τα οποία μπορείς να αποφασίσεις (π.χ. η προσπάθειά σου, η συμπεριφορά σου, οι μαθησιακές σου επιλογές, ο τρόπος με τον οποίο οργανώνεις τον χρόνο σου)

🟡**ΜΕΣΑΙΟΣ ΚΥΚΛΟΣ – ΜΕ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΠΙΡΡΟΗΣ Πράγματα που δεν μπορείτε να ελέγξετε πλήρως, αλλά μπορείτε να επηρεάσετε** *(Π.χ.: σχέσεις, επικοινωνία με άλλους, πρόσβαση σε πληροφορίες, δικτύωση)*

🔴**ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ – ΑΝΕΞΕΛΕΓΚΤΟΣ Πράγματα που δεν μπορείτε να αλλάξετε άμεσα**(π.χ.: συνθήκες της αγοράς εργασίας, κανονισμοί, οικονομική κατάσταση, αποφάσεις άλλων)

ΒΗΜΑ 3 – ΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Τι παρατηρείτε όταν κοιτάτε τους τρεις κύκλους σας;

Co-funded by the European Union

Υπάρχουν στοιχεία που τοποθετήσατε στον ανεξέλεγκτο κύκλο και τα οποία θα μπορούσατε εν μέρει να επηρεάσετε;

ΒΗΜΑ 4 - ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΣΤΗ ΔΡΑΣΗ Επιλέξτε ένα στοιχείο από τον κύκλο ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟ ή ΕΠΗΡΕΑΣΙΜΟ.

Ποια είναι μια μικρή ενέργεια που θα μπορούσατε να κάνετε σχετικά με αυτό;

Πότε θα μπορούσες να το κάνεις;

ΒΗΜΑ 5 - ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Πώς αλλάζει αυτή η άσκηση τον τρόπο που βλέπετε την κατάστασή σας;

Σε ποιον κύκλο θέλετε να εστιάσετε περισσότερο τις επόμενες εβδομάδες;

☐ Ελεγχόμενο

☐ Επηρεάσιμο

☐ Και τα δύο

Σημειώσεις σχετικά με τη δραστηριότητα από τον εκπαιδευτή / σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού (προαιρετικά)

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Φύλλα καθοδηγούμενης ανάλυσης πλαισίου

Περιγραφή	Το εργαλείο αυτό βοηθά τους ενήλικες να αναλύσουν τις επαγγελματικές τους επιλογές, διερευνώντας συστηματικά το προσωπικό, κοινωνικό, οικονομικό και θεσμικό πλαίσιο στο οποίο λαμβάνουν χώρα αυτές οι επιλογές. Μέσω καθοδηγητικών ερωτήσεων και δομημένων ενοτήτων, οι χρήστες υποστηρίζονται στον εντοπισμό των ευκαιριών, των περιορισμών και των πόρων του πλαισίου που επηρεάζουν την επαγγελματική τους πορεία. Το εργαλείο συμβάλλει στην αποφυγή εξατομικευμένων ερμηνειών των δυσκολιών που οδηγούν σε αυτοκατηγορία, προάγει τη ρεαλιστική ανάληψη πρωτοβουλίας και υποστηρίζει τη λήψη τεκμηριωμένων και βιώσιμων επαγγελματικών αποφάσεων.
Αναφορά στην Περιοχή της Αυτενέργειας	Μαθαίνοντας να μαθαίνεις και Προσαρμογή
Πλαίσιο	Ατομικό / Μικρή ομάδα / Τάξη
Φάση υλοποίησης εργαλείου	Κατά τη διάρκεια της διαδρομής
Εκτιμώμενη διάρκεια	1 ώρα
Στόχοι	- Για τον εντοπισμό διαρθρωτικών περιορισμών και διαθέσιμων ευκαιριών - Να διακρίνουν μεταξύ προσωπικών παραγόντων και συνθηκών πλαισίου - Για τη μείωση της αυτοενοχοποίησης και των εξατομικευμένων ερμηνειών των δυσκολιών - Για την υποστήριξη ρεαλιστικής και τεκμηριωμένης λήψης αποφάσεων σταδιοδρομίας

Co-funded by the European Union

Αναμενόμενη απόδοση / αποτέλεσμα	- Αυξημένη επίγνωση των παραγόντων που επηρεάζουν τις επιλογές σταδιοδρομίας στο πλαίσιο του πλαισίου - Σαφέστερη διάκριση μεταξύ ελεγχόμενων και μη ελεγχόμενων στοιχείων - Μια κοινή και ρεαλιστική ανάγνωση των ευκαιριών και των περιορισμών
Εστίαση στην παρατήρηση και την αξιολόγηση για εκπαιδευτές/ειδικούς καθοδήγησης/επαγγελματίες	- Ικανότητα αναγνώρισης και περιγραφής παραγόντων πλαισίου - Επίπεδο ρεαλισμού στην ανάλυση ευκαιριών και περιορισμών - Μείωση των αφηγήσεων αυτοκατηγορίας - Ικανότητα σύνδεσης προσωπικών στόχων με συνθήκες πλαισίου - Συμμετοχή σε αναστοχαστική συζήτηση σχετικά με το πλαίσιο και τις επιλογές
Συμβουλές για αποτελεσματική χρήση του εργαλείου	- Παρουσιάστε το εργαλείο ως τρόπο για καλύτερη κατανόηση του πλαισίου, όχι για να περιορίσετε τις φιλοδοξίες - Ενθαρρύνετε τους χρήστες να εξετάσουν πολλαπλά επίπεδα πλαισίου (προσωπικό, τοπικό, συστημικό) - Υποστηρίξτε χρήστες που δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν τους περιορισμούς του περιβάλλοντος μέσω παραδειγμάτων - Χρησιμοποιήστε τα συμπληρωμένα φύλλα ως βάση για τον σχεδιασμό ρεαλιστικών ενεργειών - Συνδυάστε το εργαλείο με κύκλους ελέγχου ή ευέλικτους στόχους SMART για να μεταβείτε από την ανάλυση στη δράση

Φύλλα καθοδηγούμενης ανάλυσης πλαισίου

ΟΔΗΓΙΕΣ

Αυτό το φύλλο εργασίας σας βοηθά να αναλύσετε την επαγγελματική σας κατάσταση εξετάζοντας **συμφραζόμενα** στα οποία λαμβάνουν χώρα οι επιλογές σας. Οι επιλογές

Co-funded by the European Union

σταδιοδρομίας επηρεάζονται όχι μόνο από προσωπικά ενδιαφέροντα και δεξιότητες, αλλά και από **κοινωνικούς, οικονομικούς και θεσμικούς παράγοντες**.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί μια **ρεαλιστική και κοινή αντίληψη** των ευκαιριών και των περιορισμών.

ΜΕΡΟΣ 1 - Η ΤΡΕΧΟΥΣΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΑΣ

Περιγράψτε συνοπτικά την τρέχουσα επαγγελματική σας κατάσταση: (π.χ. εργασία, κατάρτιση, ανεργία, μετάβαση, άλλο)

Τι είδους αλλαγή ή απόφαση σκέφτεστε αυτήν τη στιγμή;

ΜΕΡΟΣ 2 - ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ Σκεφτείτε τα προσωπικά στοιχεία που μπορεί να επηρεάσουν τις επιλογές σας.

Ποιες δεξιότητες, ικανότητες ή εμπειρίες έχετε ήδη;

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία μπορούν να σας στηρίξουν σε αυτή τη φάση;(π.χ. κίνητρο, ευελιξία, ικανότητα μάθησης)

ΜΕΡΟΣ 3 - ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΚΑΙ ΣΧΕΣΙΑΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Ποιος ή τι σας στηρίζει στην τρέχουσα κατάστασή σας; (π.χ. οικογένεια, φίλοι, συνάδελφοι, υπηρεσίες, δίκτυα)

Υπάρχουν κοινωνικές ή οικογενειακές ευθύνες που επηρεάζουν τις επιλογές σας; (π.χ. καθήκοντα φροντίδας, χρονικοί περιορισμοί)

Co-funded by the European Union

ΜΕΡΟΣ 4 – ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Ποιες ευκαιρίες είναι διαθέσιμες στην τοπική αγορά εργασίας ή στο σύστημα κατάρτισης;

Υπάρχουν απαιτήσεις, εμπόδια ή περιορισμοί που αντιμετωπίζετε;(π.χ. προσόντα, γλώσσα, αναγνώριση δεξιοτήτων, πρόσβαση σε μαθήματα)

ΜΕΡΟΣ 5 – ΔΟΜΙΚΟΙ ΚΑΙ ΘΕΣΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Υπάρχουν κανόνες, πολιτικές ή όροι που επηρεάζουν τις επιλογές σας;
(π.χ. συμβάσεις, κανόνες κοινωνικής πρόνοιας, μεταναστευτικό καθεστώς, οικονομικές συνθήκες)

Ποιοι από αυτούς τους παράγοντες είναι εκτός του ελέγχου σας;

ΜΕΡΟΣ 6 – ΣΚΕΨΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Εξετάζοντας τα συμφραζόμενα, ποιες επιλογές φαίνονται ρεαλιστικές αυτή τη στιγμή;

Ποιες επιλογές μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο, υποστήριξη ή προετοιμασία;

Co-funded by the European Union

ΜΕΡΟΣ 7 – ΣΥΝΔΕΣΗ ΠΛΑΙΣΙΟΥ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗΣ

Ποιο είναι ένα μικρό και ρεαλιστικό βήμα που θα μπορούσατε να κάνετε, λαμβάνοντας υπόψη το περιβάλλον σας;

Ποιος ή τι θα μπορούσε να σας υποστηρίξει σε αυτό το βήμα;

Σημειώσεις σχετικά με τη δραστηριότητα από τον εκπαιδευτή / σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού (προαιρετικά)

Co-funded by the European Union

Σενάριο μάθησης

Περιγραφή	Ένα μαθησιακό σενάριο είναι μια ρεαλιστική κατάσταση, εμπνευσμένη από την πραγματική ζωή, που εμπλέκει ένα άτομο σε ένα ουσιαστικό πρόβλημα ή απόφαση. Χρησιμοποιείται για να διεγείρει την αναστοχασμό, την ενεργό συμμετοχή και την αυτογνωσία. Τα μαθησιακά σενάρια μπορούν να βοηθήσουν τους ενήλικες να αναλογιστούν τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν όταν αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα ή λαμβάνουν μια απόφαση ή/και να τους υποστηρίξουν στη διευκρίνιση πιθανών επαγγελματικών ή μαθησιακών οδών.
Αναφορά στην Περιοχή της Αυτενέργειας	Μαθαίνοντας να μαθαίνεις και Προσαρμογή
Πλαίσιο	Ατομικό / Μικρή ομάδα
Φάση υλοποίησης εργαλείου	Κατά τη διάρκεια της πορείας (ιδίως σε στιγμές μετάβασης, αβεβαιότητας ή λήψης αποφάσεων)
Εκτιμώμενη διάρκεια	Τουλάχιστον 1 ώρα (συμπεριλαμβανομένης της ενημέρωσης) για ένα ατομικό περιβάλλον Τουλάχιστον 2 ώρες (συμπεριλαμβανομένης της ενημέρωσης) για ομαδικό περιβάλλον
Στόχοι	- Αναπτύξτε την επίγνωση των πόρων, των δυσκολιών και των μαθησιακών αποτελεσμάτων που αποκτήθηκαν. - Εξερευνήστε δυσκολίες και πόρους - Ενθαρρύνετε την αφήγηση και τον αναστοχασμό που βασίζονται στην εμπειρία σχετικά με τον δικό σας τρόπο αντιμετώπισης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων.
Αναμενόμενη απόδοση / αποτέλεσμα	Μια αφήγηση (προφορική ή γραπτή) της κατάστασης από την οπτική γωνία του ενήλικα.
Εστίαση στην παρατήρηση και την	- Επίγνωση και ικανότητα περιγραφής δυσκολιών, πόρων και περιθωρίων επιλογής.

Co-funded by the European Union

αξιολόγηση για εκπαιδευτές/ειδικούς καθοδήγησης/επαγγελματίες	- Επίγνωση του τρόπου με τον οποίο κάποιος αντιμετωπίζει την αλλαγή· - Στάση απέναντι στην αλλαγή, τη δράση και τη λήψη αποφάσεων.
Συμβουλές για αποτελεσματική χρήση του εργαλείου	- Διαβάστε και παρουσιάστε το σενάριο, βοηθώντας τον/τους συμμετέχοντα/οντες να εισέλθουν στην κατάσταση εξηγώντας με σαφήνεια τους στόχους και τα καθήκοντα της άσκησης. - Για να υποστηρίξετε την αφήγηση (ειδικά σε ατομικό πλαίσιο), μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εικόνες που προκαλούν συγκεκριμένες συναισθηματικές καταστάσεις. - Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, αποφύγετε τις κρίσεις ή τις διορθώσεις. - Η απολογιστική ενημέρωση στοχεύει στη σύνδεση σεναρίου → εμπειρίας → πραγματικής ζωής, αποφεύγοντας την κρίση και υποστηρίζοντας την αποδόμηση νοήματος. - Κατά τη διάρκεια της απολογιστικής ενημέρωσης: εκτιμήστε ακόμη και τις μερικές ή αβέβαιες απαντήσεις, υποστηρίξτε τον ενήλικα (εάν είναι απαραίτητο) ώστε να είναι συγκεκριμένος και επαναφέρετε πάντα τη συζήτηση στην πραγματική ζωή των συμμετεχόντων.

Co-funded by the European Union

Σενάριο μάθησης

ΒΗΜΑ 1 - ΣΕΝΑΡΙΟ 1 (ατομική ρύθμιση)

Και τώρα; Τι πρέπει να κάνω;

Ο Μάρκο είναι 45 ετών και μόλις ολοκλήρωσε ένα βασικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα στην κηπουρική και τη συντήρηση χώρων πρασίνου. Συμμετείχε στο μάθημα με αφοσίωση, αλλά δεν είναι σίγουρος ότι έχει μάθει «αρκετά». Ορισμένα μέρη του μαθήματος, ειδικά τα πιο θεωρητικά, του φάνηκαν δύσκολα και κατά καιρούς φοβόταν ότι δεν ήταν στο ύψος των περιστάσεων.

Στο τέλος του μαθήματος, ο Μάρκο βρίσκεται αντιμέτωπος με μια επιλογή: να προσπαθήσει να ψάξει για δουλειά, να συνεχίσει την εκπαίδευσή του ή να σταματήσει επειδή νιώθει ανασφάλεια.

Εν τω μεταξύ, είχε μια συνάντηση με έναν επαγγελματία σύμβουλο, ο οποίος του πρότεινε την πιθανότητα να ξεκινήσει μια πρακτική άσκηση σε μια εταιρεία ανθοκομίας. Ο Μάρκο αισθάνεται αβέβαιος για αυτή την ευκαιρία, επειδή δεν του είναι σαφές σε τι μπορεί πραγματικά να βασιστεί: σε τι έχει πραγματικά μάθει, τι μπορεί να κάνει καλύτερα από πριν και ποιο θα μπορούσε να είναι ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα για αυτόν.

Οδηγίες για τον εκπαιδευόμενο

Φανταστείτε ότι είστε ο Μάρκο. Διαβάστε προσεκτικά την κατάσταση και σκεφτείτε: τις κύριες δυσκολίες του· τους πόρους στους οποίους μπορεί να βασιστεί (δεξιότητες, εμπειρίες, άτομα ή υπηρεσίες που θα μπορούσαν να τον υποστηρίξουν). Μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας γράφοντας μερικές λέξεις-κλειδιά.

Στη συνέχεια, εξετάστε τις πιθανές επιλογές (π.χ. αναζήτηση εργασίας, συνέχιση της κατάρτισης, διακοπή για ένα διάστημα, αποδοχή της πρακτικής άσκησης) και, για κάθε επιλογή, προσδιορίστε: τα δυνατά σημεία (τι θα μπορούσε να λειτουργήσει)· τις αδυναμίες (τι θα μπορούσε να είναι δύσκολο ή επικίνδυνο).

Τέλος, επιλέξτε την απόφαση που σας φαίνεται πιο αποτελεσματική και ρεαλιστική και περιγράψτε την, εξηγώντας γιατί τη θεωρείτε την καλύτερη επιλογή.

ΒΗΜΑ 1 - ΣΕΝΑΡΙΟ 2 (ρύθμιση μικρής ομάδας)

Τι γίνεται με το μέλλον μας στην εργασία;

Η Άννα (41), η Σάρα (38), ο Λούκα (46) και ο Πάολο (50) εργάζονται εδώ και αρκετά χρόνια σε μια εταιρεία κατασκευής υφασμάτων που παράγει υφάσματα για την εθνική

Co-funded by the European Union

αγορά.
Τους τελευταίους μήνες, η εταιρεία ξεκίνησε μια σημαντική αναδιοργάνωση της παραγωγικής της διαδικασίας: έχουν εισαχθεί νέες ψηφιακές μηχανές, ορισμένες φάσεις εργασίας έχουν αυτοματοποιηθεί και οι παραδοσιακές εργασίες αλλάζουν.

Το εργασιακό κλίμα έχει γίνει δύσκολο. Η επικοινωνία από τη διοίκηση είναι ασαφής, κυκλοφορούν φήμες για πιθανές αλλαγές σε ρόλους και βάρδιες και πολλοί εργαζόμενοι αισθάνονται πιεσμένοι. Συγκεκριμένα, υπάρχει ανησυχία για την αυξανόμενη ζήτηση για νέες τεχνικές και ψηφιακές δεξιότητες. Οι τέσσερις συνάδελφοι βιώνουν αυτή τη φάση με διαφορετικούς τρόπους:

- Η Άννα πιστεύει ότι πρέπει να ανανεώσει τις δεξιότητές της, αλλά δεν ξέρει ποιες ή πώς να το κάνει.
- Η Σάρα σκέφτεται να ψάξει για άλλη δουλειά, παρόλο που φοβάται ότι μπορεί να μην βρει εναλλακτικές.
- Ο Λούκα θα ήθελε να παραμείνει στην εταιρεία, αλλά φοβάται ότι δεν θα μπορέσει να προσαρμοστεί στα νέα μηχανήματα.
- Ο Πάολο δεν είναι σίγουρος αν πρέπει να περιμένει και να δει τι θα συμβεί ή να αρχίσει να αναλαμβάνει δράση αμέσως.

Και οι τέσσερις πρέπει να σκεφτούν πώς να αντιμετωπίσουν την αλλαγή και να λάβουν μια απόφαση για το επαγγελματικό τους μέλλον σε ένα πλαίσιο αβεβαιότητας.

Οδηγίες για τους εκπαιδευόμενους

Διαβάστε μαζί το σενάριο και διευκρινίστε το πλαίσιο. Κάθε συμμετέχων επιλέγει έναν από τους χαρακτήρες και προσπαθεί να βάλει τον εαυτό του στη θέση αυτού του ατόμου.

Συζητήστε μέσα στην ομάδα πώς βιώνει κάθε χαρακτήρας την αλλαγή, ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζει και ποιους πόρους θα μπορούσε να ενεργοποιήσει. Προσδιορίστε, για κάθε χαρακτήρα, μια πιθανή απόφαση και ένα μικρό, ρεαλιστικό βήμα που πρέπει να κάνει.

Προετοιμαστείτε να μοιραστείτε τις σκέψεις σας κατά την τελική συζήτηση.

ΒΗΜΑ 2: ΣΧΕΔΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Στοχασμός πάνω στην εμπειρία	Πώς νιώσατε (ή πώς νιώσατε ως ομάδα) όταν αναλάβατε τον ρόλο του/των χαρακτήρα/ων;

Co-funded by the European Union

	Ποια συναισθήματα, σκέψεις ή αντιδράσεις ξεχώρισαν περισσότερο;
Σύνδεση με την πραγματική ζωή	Σας θυμίζει αυτή η κατάσταση κάτι που έχετε ήδη βιώσει στην εργασία, την εκπαίδευσή σας ή την καθημερινότητά σας; Με ποιους τρόπους οι αλλαγές που περιγράφονται στο σενάριο μοιάζουν με πραγματικές αλλαγές που αντιμετωπίζετε ή ενδέχεται να αντιμετωπίσετε;
Αλλαγή και ευαισθητοποίηση	Τι σας βοήθησε αυτή η κατάσταση να συνειδητοποιήσετε σχετικά με τον τρόπο που αντιμετωπίζετε την αλλαγή και την αβεβαιότητα; Ποιες ικανότητες, προσωπικοί πόροι ή εξωτερική υποστήριξη αναδείχθηκαν σημαντικές;
Προσαρμογή και λήψη αποφάσεων	Ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησαν (ή μπορούσαν) οι χαρακτήρες για να προσαρμοστούν στην κατάσταση; Ποιες από αυτές τις στρατηγικές φαίνονται πιο ρεαλιστικές ή βιώσιμες στην πραγματική ζωή;
Μελλοντικός προσανατολισμός	Αν βρισκόσασταν σε παρόμοια κατάσταση, τι θα κάνατε διαφορετικά σήμερα σε σύγκριση με το παρελθόν; Ποιο είναι ένα μικρό, συγκεκριμένο βήμα που θα μπορούσατε να κάνετε για να προετοιμαστείτε για πιθανές μελλοντικές αλλαγές;

Σημειώσεις σχετικά με τη δραστηριότητα από τον εκπαιδευτή / σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού (προαιρετικά)

Co-funded by the European Union

Λίστα ελέγχου για την αξιολόγηση μιας μαθησιακής/εμπειρικής διαδρομής

Περιγραφή	Η λίστα ελέγχου είναι ένα εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίζει τις συνεδρίες συμβουλευτικής και στοχεύει στα εξής: - να προωθήσουν την αναγνώριση των μαθησιακών αποτελεσμάτων που αποκτώνται στο τέλος μιας εκπαιδευτικής πορείας ή μιας μαθησιακής εμπειρίας· - να καταστήσουν ορατές τις γνώσεις, τις τεχνικές δεξιότητες και τις ήπιες δεξιότητες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που δεν είναι επίσημα πιστοποιημένες· - υποστήριξη της επίγνωσης των χρηστών σχετικά με τους δικούς τους πόρους· - διευκολύνουν τον αναστοχασμό προσανατολισμένο στην πιθανή μελλοντική χρήση της αποκτηθείσας μάθησης. Το εργαλείο έχει σχεδιαστεί ως μια αναστοχαστική και διαλογική συσκευή.
Αναφορά στην Περιοχή της Αυτενέργειας	Μαθαίνοντας να μαθαίνεις και Προσαρμογή
Πλαίσιο	Ατομικό / Μικρή ομάδα
Φάση υλοποίησης εργαλείου	Στο τέλος μιας εκπαιδευτικής πορείας ή μιας μαθησιακής εμπειρίας. Κατά τη διάρκεια μιας μεταβατικής φάσης προς την απασχόληση, την πρακτική άσκηση ή την περαιτέρω εκπαίδευση/κατάρτιση.
Εκτιμώμενη διάρκεια	Τουλάχιστον 30-40 λεπτά για τη συμπλήρωση της λίστας ελέγχου. Συνολικά, όχι λιγότερο από 1 ώρα για ανταλλαγή απόψεων και συζήτηση με τον σύμβουλο.

Co-funded by the European Union

Στόχοι	- Να αναγνωρίζουμε όσα έχουν μάθει (γνώσεις, δεξιότητες, ικανότητες αντιμετώπισης προβλημάτων) και να αναγνωρίζουμε την αξία των ικανοτήτων που έχουν αποκτηθεί σε μη τυπικά και άτυπα πλαίσια - Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αντίληψης της ικανότητας. - Συνδέστε τα μαθησιακά αποτελέσματα με πιθανές μελλοντικές χρήσεις και διευκολύνετε τον καθορισμό των επόμενων βημάτων.
Αναμενόμενη απόδοση / αποτέλεσμα	- Αυξημένη ευαισθητοποίηση όσον αφορά τα αποκτηθέντα μαθησιακά αποτελέσματα και τις μεταβιβάσιμες ικανότητες. Μια πιο θετική και ρεαλιστική αφήγηση της εκπαιδευτικής πορείας. - Κοινή αναγνώριση ενός ή περισσότερων πιθανών επόμενων βημάτων· - Ενίσχυση της δράσης και του κινήτρου.
Εστίαση στην παρατήρηση και την αξιολόγηση για εκπαιδευτές/ειδικούς καθοδήγησης/επαγγελματίες	Η ικανότητα του ενήλικα να περιγράφει όσα έχει μάθει μέσω συγκεκριμένων παραδειγμάτων· το επίπεδο αυτοπεποίθησης να μιλάει για τον εαυτό του· η ικανότητα να συνδέει την εκπαιδευτική εμπειρία με πιθανά πλαίσια χρήσης, εντοπίζοντας τυχόν εμπόδια ή αυτοαξιολόγηση, αναγνωρίζοντας παράλληλα τους πόρους και τα δυνατά σημεία.
Συμβουλές για αποτελεσματική χρήση του εργαλείου	- Χρησιμοποιήστε τη λίστα ελέγχου ως βάση για συζήτηση. - Να ζητάτε πάντα από τον χρήστη να παρέχει συγκεκριμένα παραδείγματα. - Χρησιμοποιήστε παραφράσεις και αναδιατυπώσεις για να υποστηρίξετε τον διάλογο. - Ενσωματώστε τη λίστα ελέγχου με εργαλεία εξισορρόπησης ικανοτήτων, σχέδια δράσης και εργαλεία ανάλυσης πλαισίου. - Χρησιμοποίησε το εργαλείο για να ανοίξεις δυνατότητες, όχι για να τις κλείσεις.

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Λίστα ελέγχου για την αξιολόγηση μιας μαθησιακής/εμπειρικής διαδρομής

Αυτή η λίστα ελέγχου έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να αναλογιστείτε όσα έχετε μάθει κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής σας πορείας. Είναι ένα εργαλείο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε συνεργασία με τον σύμβουλο για να αναγνωρίσετε και να αξιολογήσετε τις ικανότητες που έχετε αποκτήσει και να κατανοήσετε πώς μπορούν να σας φανούν χρήσιμες στο μέλλον.

Για κάθε πρόταση, επιλέξτε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα:

✓Ναι🔄Εν μέρει⏳Όχι ακόμα

Μπορείτε να προσθέσετε παραδείγματα ή σχόλια όποτε θέλετε.

1. Τι έχω μάθει (τεχνικές ικανότητες)

	Ναί	Εν μέρει	Οχι ακόμη
Έχω αποκτήσει νέες γνώσεις και πληροφορίες σχετικά με την εκπαιδευτική πορεία / Έχω μάθει νέες έννοιες μέσω αυτής της εμπειρίας			
Μπορώ να κάνω κάποιες δραστηριότητες που δεν μπορούσα να κάνω πριν			
Μπορώ να χρησιμοποιήσω εργαλεία, μεθόδους ή διαδικασίες που δεν γνώριζα πριν			
Κατανοώ καλύτερα πώς λειτουργεί αυτό το είδος εργασίας ή τομέας			
Είμαι σε θέση να συνδέσω αυτά που μελετώ με πρακτικές καταστάσεις			

Παραδείγματα πραγμάτων που μπορώ να κάνω σήμερα:

.....

.....

Co-funded by the European Union

2. Πρακτική χρήση όσων έχω μάθει

	Ναί	Εν μέρει	Οχι ακόμη
Είμαι σε θέση να χρησιμοποιήσω ό,τι έχω μάθει σε συγκεκριμένες καταστάσεις			
Όταν αντιμετωπίζω ένα συγκεκριμένο πρόβλημα, ξέρω πλέον πώς να παρέμβω			
Όταν δεν ξέρω πώς να κάνω κάτι, μπορώ να καταλάβω τι πρέπει να μάθω			
Όταν δεν ξέρω πώς να κάνω κάτι, ξέρω πού να ψάξω για αυτό που χρειάζομαι			

Περιπτώσεις στις οποίες έχω εφαρμόσει όσα έχω μάθει:

.....

.....

3.Πώς μαθαίνω

	Ναί	Εν μέρει	Οχι ακόμη
Νιώθω πιο ικανός να μαθαίνω νέα πράγματα			
Μπορώ να αναγνωρίσω τα δυνατά μου σημεία και τις δυσκολίες μου στη μάθηση			
Δεν κολλώ / δεν αποθαρρύνομαι αμέσως όταν αντιμετωπίζω δυσκολίες			
Έχω καταλάβει τι με βοηθά να μαθαίνω καλύτερα			

Τι με βοηθά να μαθαίνω καλύτερα:

.....

.....

Co-funded by the European Union

4.Σχέσεις και επικοινωνία

	Ναί	Εν μέρει	Οχι ακόμη
Είμαι σε θέση να ακούω περισσότερο / καλύτερα τι λένε οι άλλοι			
Μπορώ να εξηγήσω καλύτερα τι κάνω ή τι σκέφτομαι			
Είμαι σε θέση να συνεργαστώ με άλλους			
Ζητώ βοήθεια όταν τη χρειάζομαι			

Περιγράψτε ένα επεισόδιο που σας έκανε να πιστεύετε ότι έχετε βελτιώσει τις επικοινωνιακές και διαπροσωπικές σας δεξιότητες:

.....

.....

5. Αυτοπεποίθηση και προσωπικοί πόροι

	Ναί	Εν μέρει	Οχι ακόμη
Έχω μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις ικανότητές μου			
Αντιμετωπίζω καλύτερα προβλήματα και απρόβλεπτες καταστάσεις			
Νιώθω πιο αυτόνομος/η			
Νιώθω πιο έτοιμος/η να αντιμετωπίσω νέες εμπειρίες			

Περιγράψτε ένα επεισόδιο στο οποίο νιώσατε ότι ενισχύσατε τους προσωπικούς σας πόρους:

.....

.....

Co-funded by the European Union

6. Κοιτάζοντας μπροστά (με τον σύμβουλο)

	Ναί	Εν μέρει	Οχι ακόμη
Έχω μια πιο ξεκάθαρη ιδέα για το τι θα μπορούσα να κάνω μετά από αυτήν την πορεία / εμπειρία			
Είμαι σε θέση να διακρίνω τι εξαρτάται από εμένα (ποια είναι η ευθύνη μου) και τι εξαρτάται από το πλαίσιο			
Είμαι πιο σαφής σχετικά με τις ικανότητές μου			
Είμαι πιο ξεκάθαρος/η σχετικά με τα δυνατά μου σημεία			
Έχω μεγαλύτερη σαφήνεια σχετικά με τους πόρους (προσωπικούς, κοινωνικούς, οικονομικούς ή οργανωτικούς) που μπορώ να ενεργοποιήσω για την επιδίωξη των στόχων μου.			

Το επόμενο βήμα μου (εκπαίδευση, εργασία, εμπειρία):

.....

.....

Co-funded by the European Union

Ημερολόγια μάθησης

Περιγραφή	Τα ημερολόγια μάθησης είναι εργαλεία αναστοχασμού που βοηθούν τους ενήλικες να αναγνωρίσουν, να καταγράψουν και να αποδώσουν νόημα σε όσα έχουν μάθει κατά τη διάρκεια μιας μαθησιακής εμπειρίας, μιας πρακτικής άσκησης ή ενός προγράμματος πρακτικής. Ενθαρρύνοντας τον τακτικό αναστοχασμό σχετικά με τις δραστηριότητες, τις δυσκολίες, τα επιτεύγματα και τα μαθησιακά αποτελέσματα, το ημερολόγιο συμβάλλει στην ορατοποίηση της μάθησης, ενισχύει την επίγνωση των δεξιοτήτων που έχουν αποκτηθεί (τυπικές, μη τυπικές και άτυπες) και υποστηρίζει την ικανότητα «μάθησης για τη μάθηση».
Αναφορά στην Περιοχή της Αυτενέργειας	Μαθαίνοντας να μαθαίνεις και Προσαρμογή
Πλαίσιο	Ατομο
Φάση υλοποίησης εργαλείου	Κατά τη διάρκεια μιας μαθησιακής εμπειρίας ή πρακτικής άσκησης
Εκτιμώμενη διάρκεια	10–15 λεπτά ανά συμμετοχή (χρησιμοποιείται τακτικά καθ' όλη τη διάρκεια της εμπειρίας)
Στόχοι	- Να υποστηρίξει τους ενήλικες να αναλογιστούν τι έχουν μάθει - Για να καταστούν ορατά τα μαθησιακά αποτελέσματα, συμπεριλαμβανομένης της άτυπης και της βιωματικής μάθησης - Για την ενίσχυση της επίγνωσης των ικανοτήτων, της προόδου και των δυσκολιών - Για την προώθηση των μεταγνωστικών δεξιοτήτων και της μάθησης για να μάθουμε

Co-funded by the European Union

	- Να ενισχύσουμε την αυτονομία και το κίνητρο μέσω της αναστοχασμού πάνω στην εμπειρία
Αναμενόμενη απόδοση / αποτέλεσμα	- Αυξημένη επίγνωση των αποκτηθεισών γνώσεων, δεξιοτήτων και προσωπικών πόρων - Σαφέστερες συνδέσεις μεταξύ των δραστηριοτήτων που πραγματοποιούνται και των μαθησιακών αποτελεσμάτων - Μια αναστοχαστική βάση για καθοδήγηση, αξιολόγηση και σχεδιασμό των επόμενων βημάτων
Εστίαση στην παρατήρηση και την αξιολόγηση για εκπαιδευτές/ειδικούς καθοδήγησης/επαγγελματίες	- Ικανότητα περιγραφής μαθησιακών εμπειριών χρησιμοποιώντας συγκεκριμένα παραδείγματα - Επίγνωση των μαθησιακών διαδικασιών και αποτελεσμάτων - Εξέλιξη της αυτοπεποίθησης και του κινήτρου με την πάροδο του χρόνου - Ικανότητα αναστοχασμού σχετικά με τις δυσκολίες και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπισή τους - Δυνατότητα σύνδεσης μαθησιακών εμπειριών με μελλοντικούς στόχους
Συμβουλές για αποτελεσματική χρήση του εργαλείου	-Παρουσιάστε το ημερολόγιο ως εργαλείο αναστοχασμού και όχι ως εργασία αξιολόγησης -Ενθαρρύνετε τις σύντομες, τακτικές καταχωρήσεις αντί για μακρές, σποραδικές αναστοχαστικές αναφορές -Χρησιμοποιήστε καθοδηγητικές ερωτήσεις για να υποστηρίξετε τους χρήστες που δεν αισθάνονται σίγουροι για τις γραπτές τους ικανότητες -Ενσωματώστε τις αναστοχαστικές αναφορές του ημερολογίου σε συνεδρίες συμβουλευτικής ή ανατροφοδότησης. Χρησιμοποιήστε το ημερολόγιο ως βάση για την αναγνώριση των ικανοτήτων και τον σχεδιασμό μελλοντικών μαθησιακών ή εργασιακών εμπειριών

Co-funded by the European Union

Ημερολόγια μάθησης

ΟΔΗΓΙΕΣ

Αυτό το ημερολόγιο μάθησης σας βοηθά να αναλογιστείτε τι μαθαίνετε κατά τη διάρκεια μιας μαθησιακής εμπειρίας, πρακτικής άσκησης ή πρακτικής άσκησης. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Ο στόχος είναι:

- κάντε την μάθησή σας ορατή,
- αναγνωρίζουν νέες δεξιότητες και γνώσεις,
- να καταλάβεις πώς μαθαίνεις,
- Συνδέστε αυτά που μαθαίνετε σήμερα με το μέλλον σας.

Μπορείτε να συμπληρώσετε αυτό το ημερολόγιο **τακτικά** (π.χ. μία φορά την εβδομάδα ή μετά από μια σημαντική δραστηριότητα).

ΜΕΡΟΣ 1 - ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Όνομα:

.....

Εκπαίδευση / πρακτική άσκηση / πρακτική άσκηση:

.....

Οργανισμός / χώρος εργασίας:

.....

Ημερομηνία:

.....

ΜΕΡΟΣ 2 - ΤΙ ΕΚΑΝΑ;

Περιγράψτε τις δραστηριότητες ή τις εργασίες που πραγματοποιήσατε σήμερα / αυτήν την εβδομάδα:

ΜΕΡΟΣ 3 - ΤΙ ΕΜΑΘΑ;

Τι καινούρια πράγματα μάθατε ή καταλάβατε; (γνώσεις, δεξιότητες, διαδικασίες, τρόποι εργασίας)

Co-funded by the European Union

Έμαθες κάτι καινούργιο για τον εαυτό σου;

ΜΕΡΟΣ 4 - ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

Τι ήταν δύσκολο ή απαιτητικό;

Πώς αντιμετωπίσατε αυτές τις δυσκολίες; (Ποιος σας βοήθησε; Ποια στρατηγική χρησιμοποιήσατε;)

Τι είδους πόρους (προσωπικούς/κοινωνικούς) ενεργοποιήσατε για να αντιμετωπίσετε αυτές τις δυσκολίες;

Περαιτέρω σχόλια

.....

.....

.....

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Οδηγός συνέντευξης για αναστοχασμό σχετικά με τη μάθηση και εργασιακές εμπειρίες

Περιγραφή	Αυτό το εργαλείο είναι ένας δομημένος οδηγός συζήτησης που έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίζει τους επαγγελματίες επαγγελματικού προσανατολισμού στη διευκόλυνση αναστοχαστικών συζητήσεων με ενήλικες μετά από μια εμπειρία κατάρτισης, πρακτικής άσκησης ή πρακτικής άσκησης. Μέσω καθοδηγούμενων ερωτήσεων, ο επαγγελματίας βοηθά το άτομο να αναλύσει την εμπειρία, να αναγνωρίσει τα μαθησιακά αποτελέσματα (τυπικά, μη τυπικά και άτυπα), να αναλογιστεί τις δυσκολίες και τους πόρους και να συνδέσει την εμπειρία με μελλοντικές μαθησιακές ή εργασιακές οδούς.
Αναφορά στην περιοχή της Αυτενέργειας	Μαθαίνοντας να μαθαίνεις και Προσαρμογή
Πλαίσιο	Ατομική συνεδρία καθοδήγησης, Συνεδρία αναστοχασμού σε μικρές ομάδες
Φάση υλοποίησης εργαλείου	Στο τέλος μιας εκπαιδευτικής εμπειρίας, πρακτικής άσκησης ή πρακτικής άσκησης
Εκτιμώμενη διάρκεια	0,30 ώρα
Στόχοι	- Να υποστηρίξει τους ενήλικες στον αναστοχασμό των εμπειριών τους από τη μάθηση και την εργασία - Για να γίνουν τα μαθησιακά αποτελέσματα ορατά και ουσιαστικά - Για την ενίσχυση της επίγνωσης των ικανοτήτων, των πόρων και της προόδου - Να προωθήσει τη μάθηση για να μάθει και την αναστοχαστική σκέψη - Για να υποστηρίξει τον ορισμό ρεαλιστικών επόμενων βημάτων στη μάθηση ή την απασχόληση

Co-funded by the European Union

Αναμενόμενη απόδοση / αποτέλεσμα	- Μια συλλογική και δομημένη ανάλυση της εμπειρίας - Αυξημένη επίγνωση των όσων έχουν μαθευτεί και αναπτυχθεί - Σαφέστερες συνδέσεις μεταξύ εμπειρίας, ικανοτήτων και μελλοντικών στόχων - Προσδιορισμός πιθανών επόμενων βημάτων για μάθηση ή εργασία
Εστίαση στην παρατήρηση και την αξιολόγηση για εκπαιδευτές/ειδικούς καθοδήγησης/επαγγελματίες	- Ικανότητα περιγραφής της εμπειρίας χρησιμοποιώντας συγκεκριμένα παραδείγματα - Επίγνωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων και των μαθησιακών διαδικασιών - Ικανότητα αναστοχασμού σχετικά με τις δυσκολίες και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούνται - Επίπεδο εμπλοκής και δράσης στη συζήτηση μελλοντικών προοπτικών - Δυνατότητα σύνδεσης της εμπειρίας με ρεαλιστικές μελλοντικές επιλογές
Συμβουλές για αποτελεσματική χρήση του εργαλείου	Χρησιμοποιήστε τις ερωτήσεις με ευελιξία, προσαρμόζοντάς τες στο προφίλ και το γλωσσικό επίπεδο του ατόμου Ενθαρρύνετε την αφήγηση και τα συγκεκριμένα παραδείγματα αντί για αφηρημένες απαντήσεις Αποφύγετε αξιολογικές ή επικριτικές διατυπώσεις Ενσωματώστε τη συζήτηση με ημερολόγια μάθησης ή λίστες ελέγχου Χρησιμοποιήστε τη συζήτηση ως γέφυρα μεταξύ της εμπειρίας και του μελλοντικού σχεδιασμού

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Οδηγός συνέντευξης για αναστοχασμό σχετικά με τη μάθηση και εργασιακές εμπειρίες

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ

Ο παρών οδηγός συζήτησης βοηθά τους συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού στη διεξαγωγή συνεντεύξεων αναστοχασμού με ενήλικες μετά από μια εκπαιδευτική εμπειρία, μια περίοδο πρακτικής άσκησης ή ένα πρόγραμμα πρακτικής άσκησης.

Οι ερωτήσεις έχουν σχεδιαστεί για να:

- βοηθούν τους ενήλικες να αναλύσουν την εμπειρία τους,
- αναγνωρίζουν τι έχουν μάθει (γνώσεις, δεξιότητες, προσωπικούς πόρους),
- ενίσχυση της ευαισθητοποίησης και της δράσης,
- συνδέστε την εμπειρία με μελλοντικές μαθησιακές ή εργασιακές οδούς.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 - ΕΝΑΡΞΗ ΚΑΙ ΑΦΗΓΗΤΙΚΗ ΑΝΑΔΟΜΗΣΗ

(Στόχος: δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου και ανακατασκευή της εμπειρίας)

- Μπορείτε να περιγράψετε συνοπτικά την εμπειρία της εκπαίδευσης / πρακτικής άσκησης / προγράμματος πρακτικής άσκησης;
- Τι είδους δραστηριότητες ή εργασίες αναλάβατε κυρίως;
- Ποιες στιγμές ή καταστάσεις σας ξεχωρίζουν περισσότερο;

ΤΜΗΜΑ 2 - ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

(Στόχος: να γίνει ορατή η μάθηση, συμπεριλαμβανομένης της άτυπης μάθησης)

- Τι νομίζετε ότι μάθατε από αυτή την εμπειρία;
- Ποιες νέες γνώσεις ή δεξιότητες αποκτήσατε;
- Ανακαλύψατε ή ενισχύσατε κάποιες ικανότητες για τις οποίες δεν γνωρίζατε πλήρως πριν;
- Υπάρχουν πράγματα που μπορείτε τώρα να κάνετε και δεν μπορούσατε να κάνετε πριν;

ΤΜΗΜΑ 3 - ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ, ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

(Στόχος: υποστήριξη αναστοχαστικής μάθησης και στρατηγικών αντιμετώπισης)

Co-funded by the European Union

- Τι σας φάνηκε δύσκολο ή απαιτητικό κατά τη διάρκεια αυτής της εμπειρίας;
- Πώς αντιμετωπίσατε αυτές τις δυσκολίες;
- Ποιος ή τι σας βοήθησε να ξεπεράσετε τις δυσκολίες;
- Ποιες προσωπικές ιδιότητες ή πόρους χρησιμοποιήσατε;

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 - ΜΑΘΗΣΗ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΩ ΚΑΙ ΑΥΤΟΓΝΩΣΗ

(Στόχος: ενίσχυση της μεταγνωστικής επίγνωσης)

- Τι σας βοήθησε να μάθετε καλύτερα κατά τη διάρκεια αυτής της εμπειρίας;
- Πώς μαθαίνεις συνήθως καλύτερα: κάνοντας, παρατηρώντας, κάνοντας ερωτήσεις, εξασκώντας;
- Άλλαξε αυτή η εμπειρία τον τρόπο που βλέπεις τον εαυτό σου ως εκπαιδευόμενου;

ΕΝΟΤΗΤΑ 5 - ΝΟΗΜΑ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΡΟ

(Στόχος: σύνδεση της μάθησης με προσωπικό νόημα και κίνητρο)

- Τι σημασία έχει αυτή η εμπειρία για εσάς σήμερα;
- Επιβεβαιώστε ή άλλαξτε τα ενδιαφέροντα ή τις προσδοκίες σας;
- Πώς έχει επηρεάσει το κίνητρό σας για να συνεχίσετε να μαθαίνετε ή να εργάζεστε;

ΕΝΟΤΗΤΑ 6 - ΜΕ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ: ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΜΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

(Στόχος: μετάβαση από τον προβληματισμό στη δράση)

- Με βάση αυτή την εμπειρία, ποιο θα μπορούσε να είναι το επόμενο βήμα σας;
- Τι θα θέλατε να αναπτύξετε ή να μάθετε περαιτέρω;
- Υπάρχουν ευκαιρίες μάθησης ή εργασίας που τώρα φαίνονται πιο ρεαλιστικές ή ενδιαφέρουσες;
- Τι υποστήριξη ή πόρους μπορεί να χρειαστείτε για την επόμενη φάση;

ΕΝΟΤΗΤΑ 7 - ΤΕΛΙΚΟΣ ΣΚΕΨΗ

(Στόχος: εδραίωση της επίγνωσης και της δράσης)

- Ποιο είναι το πιο σημαντικό πράγμα που κρατάτε από αυτή την εμπειρία;

Co-funded by the European Union

- Τι έχετε μάθει για τον εαυτό σας;
- Αν έπρεπε να συνοψίσετε αυτή την εμπειρία σε μία πρόταση, τι θα λέγατε;

Σημειώσεις σχετικά με τη δραστηριότητα από τον εκπαιδευτή / σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού (προαιρετικά)

Co-funded by the European Union