



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Mothers Looking

Επαγωγή - Καθορισμός προσδοκιών



This work is licensed under a Creative Commons Attribution – NonCommercial – ShareAlike 3.0 License.



Σκοπός Ενότητας

Ενότητα 0: Επαγωγή - Καθορισμός Προσδοκιών

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να εισαγάγει το πρόγραμμα κατάρτισης και τα θέματα που περιλαμβάνονται και πώς αυτά σχετίζονται με την υποστήριξη των μητέρων στην επανένταξη στο εργατικό δυναμικό ή στην πραγματοποίηση αλλαγών σταδιοδρομίας. Εξετάζει επίσης τη σημασία των κινήτρων και των μαλακών δεξιοτήτων στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας κάποιου. Η ενότητα παρέχει στους εκπαιδευόμενους την ευκαιρία να καθορίσουν πού βρίσκεται το υπάρχον σύνολο δεξιοτήτων τους και ποια είναι τα επόμενα βήματα για τη βελτίωσή του. Οι μαθητές λαμβάνουν επίσης συμβουλές και πρόσθετους πόρους για να επεκτείνουν περαιτέρω τις γνώσεις τους σχετικά με τα προαναφερθέντα θέματα.



Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες αποκτούν τα ακόλουθα

Γνώση:

- Τεκμηριωμένη γνώση των θεμάτων που περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα
- Τεκμηριωμένη και πρακτική γνώση της σημασίας των κινήτρων και των μαλακών δεξιοτήτων
- Τεκμηριωμένη γνώση των διαθέσιμων πόρων και συστημάτων υποστήριξης

Δεξιότητες:

- Προσδιορίστε τις προσωπικές μαθησιακές ανάγκες και στόχους
- Προβληματισμός σχετικά με τις προσωπικές μαθησιακές ανάγκες και τις φιλοδοξίες σταδιοδρομίας
- Καθορισμός ρεαλιστικών προσδοκιών για συμμετοχή και μάθηση

Στάσεις:

- Προθυμία να αισθάνονται άνετα και να υποστηρίζονται μέσα στο μαθησιακό περιβάλλον
- Δεκτικότητα σε νέες ιδέες και συνεργασία
- Ανοικτότητα για την προώθηση μιας θετικής στάσης απέναντι στη συνεργασία και τη μάθηση



Co-funded by
the European Union

Τι είναι το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα MOLA;

Αυτό το πρόγραμμα κατάρτισης έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει τις μητέρες να επανενταχθούν στο εργατικό δυναμικό ή να κάνουν μεταβάσεις σταδιοδρομίας. Είναι σημαντικό να θέσετε ρεαλιστικές προσδοκίες, ώστε να μπορείτε να παραμείνετε παρακινημένοι και να επιτύχετε ουσιαστική πρόοδο. Δείτε τι μπορείτε να περιμένετε από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα:

Πρακτικά εργαλεία και στρατηγικές σταδιοδρομίας

Θα εισαχθείτε σε εργαλεία αξίας, όπως η ανάλυση SWOT, ο καμβάς μοντέλων σταδιοδρομίας και η ανάλυση χάσματος δεξιοτήτων, τα οποία θα σας βοηθήσουν να αξιολογήσετε τα δυνατά σας σημεία, να εντοπίσετε τομείς ανάπτυξης και να δημιουργήσετε ένα δομημένο σχέδιο για την καριέρα σας. Αυτά τα εργαλεία θα παρέχουν μια βήμα προς βήμα προσέγγιση για να σας βοηθήσουν να πάρετε τον έλεγχο του σχεδιασμού της σταδιοδρομίας σας.

Ανάπτυξη Μαλακών Δεξιοτήτων

Οι μαλακές δεξιότητες όπως η επικοινωνία, η επίλυση προβλημάτων και η διαχείριση του χρόνου θα αποτελέσουν βασικά σημεία εστίασης του προγράμματος. Αυτές οι δεξιότητες είναι κρίσιμες για οποιαδήποτε εργασία και η ανάπτυξή τους θα βελτιώσει την απασχολησιμότητά σας και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Ρύθμιση στόχου

Θα μάθετε πώς να θέτετε στόχους SMART, βοηθώντας σας να αναλύσετε τις μακροπρόθεσμες φιλοδοξίες σας σε σαφή, διαχειρίσιμα βήματα. Είτε πρόκειται για την επιστροφή στην εργασία, την έναρξη μιας νέας επιχείρησης ή την επιδίωξη της εκπαίδευσης, η εστίαση θα είναι στη δημιουργία στόχων που είναι ρεαλιστικοί και εφικτοί.

Υποστήριξη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

Μία από τις κύριες ανησυχίες για τις μητέρες που επιστρέφουν στην εργασία είναι η εξισορρόπηση των απαιτήσεων σταδιοδρομίας με τις οικογενειακές ευθύνες. Το πρόγραμμα θα σας παρέχει στρατηγικές για την αποτελεσματική διαχείριση τόσο της εργασίας όσο και της οικιακής ζωής.

Τι είναι το κίνητρο και γιατί είναι σημαντικό;

- Για να παραμείνετε παρακινημένοι καθ' όλη τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού, βοηθά να καταλάβετε **γιατί** κάνουμε αυτό που κάνουμε. Οι θεωρίες κινήτρων μπορούν να ρίξουν φως στο τι μας οδηγεί να πετύχουμε, ειδικά ενόψει προκλήσεων όπως η εξισορρόπηση επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής.
Μία από τις πιο γνωστές θεωρίες είναι η **Ιεραρχία των Αναγκών του Maslow**. Αυτή η θεωρία προτείνει ότι το ανθρώπινο κίνητρο βασίζεται σε μια πυραμίδα αναγκών, ξεκινώντας από τις βασικές φυσιολογικές ανάγκες και προχωρώντας προς την αυτοπραγμάτωση.
Ας δούμε πώς ισχύει αυτό εδώ:

*Τι σας ωθεί
να πετύχετε;*

Αυτοπραγμάτωση: Τελικά, μπορεί να προσπαθείτε για προσωπική ανάπτυξη, να χρησιμοποιείτε τις δεξιότητές σας στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους και να κάνετε κάτι για το οποίο είστε παθιασμένοι.

Ανάγκες εκτίμησης: Η απόκτηση εμπιστοσύνης και αναγνώρισης για την εργασία σας μπορεί να είναι ένα ισχυρό κίνητρο, ειδικά μετά από ένα μεγάλο διάλειμμα.

Κοινωνικές ανάγκες: Η αίσθηση του ανήκειν είναι ζωτικής σημασίας. Πολλοί επιστρέφοντες παρακινούνται από την επιθυμία να ανακτήσουν ένα κοινωνικό δίκτυο ή να αισθάνονται μέρος μιας επαγγελματικής κοινότητας.

Ανάγκες ασφάλειας: Για τις μητέρες που επανεντάσσονται στο εργατικό δυναμικό, η εργασιακή ασφάλεια ή οι ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας που ταιριάζουν με την οικογενειακή ζωή μπορεί να αποτελούν πρωταρχικό κίνητρο.

Βασικές ανάγκες: Εάν ανησυχείτε για την οικονομική σταθερότητα, το άμεσο κίνητρό σας μπορεί να είναι να βρείτε μια δουλειά για να καλύψετε τα έξοδα διαβίωσης.

Εγγενές έναντι εξωγενές κίνητρο



Εγγενές κίνητρο

Το **εγγενές κίνητρο** προέρχεται από μέσα. Μπορεί να αισθάνεστε κίνητρα επειδή σας αρέσει να μαθαίνετε νέα πράγματα, θέλετε να αναπτυχθείτε προσωπικά ή θέλετε να δώσετε ένα καλό παράδειγμα για την οικογένεια και τους φίλους σας.



Εξωγενή κίνητρα

Το **εξωγενές κίνητρο** καθοδηγείται από εξωτερικές ανταμοιβές, όπως η απόκτηση μισθού, η αναγνώριση ή η επίτευξη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

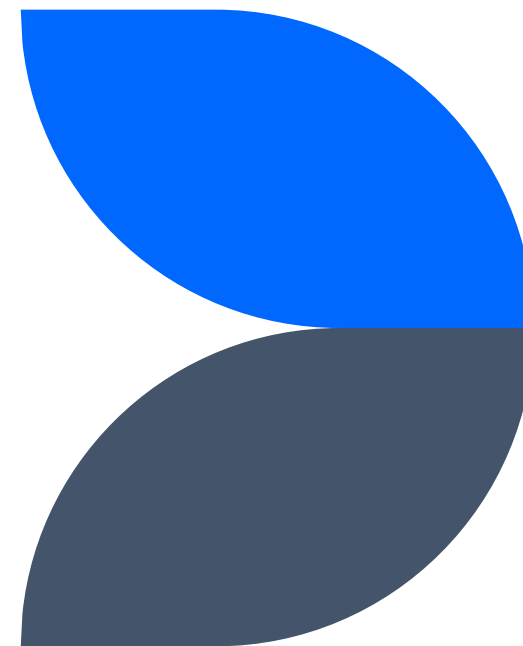
Η κατανόηση των προσωπικών σας κινήτρων μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε συγκεντρωμένοι κατά τη διάρκεια του προγράμματος και να προσδιορίσετε ποιες πτυχές της καριέρας σας σας οδηγούν περισσότερο.



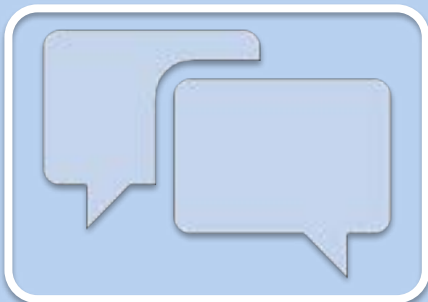
Co-funded by
the European Union

Η σημασία της ανάπτυξης μαλακών δεξιοτήτων

Οι **μαλακές δεξιότητες** είναι οι μη τεχνικές, διαπροσωπικές δεξιότητες που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδράτε με τους άλλους, διαχειρίζεστε το χρόνο σας και επιλύετε προβλήματα. Είναι εξίσου – αν όχι περισσότερο – σημαντικές από τις σκληρές δεξιότητες στο σημερινό χώρο εργασίας. Οι εργοδότες εκτιμούν όλο και περισσότερο τους υποψηφίους που επιδεικνύουν ισχυρές μαλακές δεξιότητες επειδή συμβάλλουν σε ένα θετικό, παραγωγικό και συνεργατικό περιβάλλον εργασίας.



Ανάπτυξη Μαλακών Δεξιοτήτων



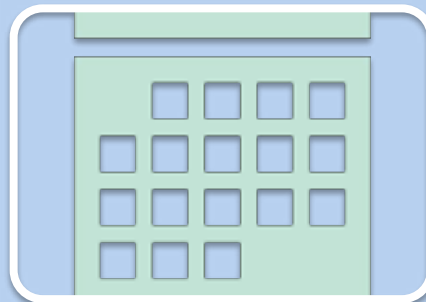
Δεξιότητες επικοινωνίας

Η αποτελεσματική επικοινωνία - προφορική, γραπτή ή μη λεκτική - είναι κρίσιμη σε κάθε καριέρα. Σας επιτρέπει να εκφράζετε τις ιδέες σας, να ακούτε τους άλλους και να επιλύετε τις συγκρούσεις επαγγελματικά. Η ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας θα σας βοηθήσει να αισθανθείτε πιο σίγουροι κατά τη διάρκεια συνεντεύξεων, ομαδικών συναντήσεων και αλληλεπιδράσεων με πελάτες.



Επίλυση Προβλημάτων & Λήψη Αποφάσεων

Σε οποιαδήποτε καριέρα, θα αντιμετωπίσετε προκλήσεις, είτε πρόκειται για τη διαχείριση αυστηρών προθεσμιών, τη διαχείριση συγκρούσεων μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής ή την αντιμετώπιση απροσδόκητων αλλαγών. Μαθαίνοντας πώς να σκέφτεστε κριτικά και να λαμβάνετε τεκμηριωμένες αποφάσεις θα σας εξοπλίσει για την αποτελεσματική επίλυση αυτών των προβλημάτων. Αυτό το πρόγραμμα θα προσφέρει εργαλεία για τη βελτίωση των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, ώστε να μπορείτε να αντιμετωπίζετε τις προκλήσεις στο χώρο εργασίας με αυτοπεποίθηση.



Διαχείριση χρόνου

Η εξισορρόπηση της επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής συχνά εξαρτάται από το πόσο καλά μπορείτε να διαχειριστείτε το χρόνο σας. Βελτιώνοντας τις δεξιότητές σας στη διαχείριση χρόνου, θα είστε σε θέση να ιεραρχήσετε τις εργασίες, να τηρήσετε τις προθεσμίες και να μειώσετε το άγχος. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τις μητέρες που πρέπει να διαχειριστούν πολλαπλές ευθύνες.



Προσαρμοστικότητα & Ευελιξία

Η επιστροφή στο εργατικό δυναμικό μετά από διακοπή της σταδιοδρομίας συχνά απαιτεί ευελιξία. Ίσως χρειαστεί να προσαρμοστείτε σε νέες τεχνολογίες, περιβάλλοντα εργασίας ή προσδοκίες. Οι εργοδότες εκτιμούν ιδιαίτερα τα άτομα που μπορούν να προσαρμοστούν γρήγορα στις αλλαγές, καθιστώντας αυτό μια απαραίτητη μαλακή δεξιότητα για την επιτυχία της σταδιοδρομίας.



Ομαδικότητα & Συνεργασία

Στους περισσότερους χώρους εργασίας, θα πρέπει να συνεργάζεστε καλά με άλλους. Είτε συνεργάζεστε σε έργα, εργάζεστε με πελάτες ή διαχειρίζεστε μια ομάδα, οι δεξιότητες ομαδικής εργασίας είναι απαραίτητες. Η ανάπτυξη της ικανότητας συνεργασίας, επίλυσης συγκρούσεων και συμβολής στην επιτυχία της ομάδας θα σας κάνει έναν πιο πολύτιμο υπάλληλο.

Δραστηριότητα 1: Λίστα ελέγχου αξιολόγησης δεξιοτήτων

Το πιο σημαντικό μέρος κάθε εκπαίδευσης είναι η ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων. Αλλά για να γίνει αυτό, πρέπει πρώτα να καταλάβουμε πού βρίσκεται σήμερα το υπάρχον σύνολο δεξιοτήτων μας.

Σε αυτή τη δραστηριότητα, θα αξιολογήσετε τις δεξιότητές σας χρησιμοποιώντας αυτήν την εύχρηστη λίστα ελέγχου δεξιοτήτων.

Αυτή η λίστα ελέγχου θα σας βοηθήσει να αξιολογήσετε τις τρέχουσες μαλακές δεξιότητές σας πριν ξεκινήσετε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Οι μαλακές δεξιότητες είναι απαραίτητες στον χώρο εργασίας, ειδικά κατά τη μετάβαση πίσω σε μια σταδιοδρομία. Για κάθε δεξιότητα που αναφέρεται, αξιολογήστε τις ικανότητές σας σημειώνοντας το κατάλληλο πλαίσιο: "Ισχυρή", "Χρειάζεται βελτίωση" ή "Δεν είμαι σίγουρος/ -η".

Αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε με ακρίβεια αυτές τις δηλώσεις.



Δραστηριότητα 1: Λίστα ελέγχου αξιολόγησης δεξιοτήτων

Δεξιότητες επικοινωνίας – η ικανότητα να μεταφέρει πληροφορίες με σαφήνεια και αποτελεσματικότητα σε διάφορα επαγγελματικά περιβάλλοντα.

Δεξιότητες – Επικοινωνιακές Δεξιότητες	Ισχυρή	Χρειάζεται βελτίωση	Δεν είμαι σίγουρος/ -η
Μπορώ να εκφράσω τις ιδέες μου με σαφήνεια και συντομία γραπτώς			
Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση μιλώντας σε ομαδικές συζητήσεις ή συναντήσεις			
Μπορώ να ακούω ενεργά και να ανταποκρίνομαι κατάλληλα στους άλλους			
Μπορώ να χειριστώ την εποικοδομητική κριτική επαγγελματικά			

Επίλυση συγκρούσεων – Η ικανότητα επίλυσης διαφορών και διαφωνιών με εποικοδομητικό τρόπο

Δεξιότητα – Επίλυση Συγκρούσεων	Ισχυρή	Χρειάζεται βελτίωση	Δεν είμαι σίγουρος/ -η
Είμαι καλός στο να παραμένω ήρεμος όταν αντιμετωπίζω συγκρούσεις			
Μπορώ να μεσολαβήσω σε διαφορές μεταξύ οικογένειας και φίλων			
Προσεγγίζω τις συγκρούσεις ως ευκαιρίες για θετική αλλαγή			
Μπορώ να επικοινωνήσω διπλωματικά σε συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις			



Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 1: Λίστα ελέγχου αξιολόγησης δεξιοτήτων

Συνεργασία & Ομαδική εργασία – Η ικανότητα να συνεργάζεσαι καλά με άλλους, να συνεισφέρεις σε μια ομάδα και να επιτυγχάνεις κοινούς στόχους

Δεξιότητα – Συνεργασία & Ομαδικότητα	Ισχυρή	Χρειάζεται βελτίωση	Δεν είμαι σίγουρος/ -η
Μου αρέσει να δουλεύω σε μια ομάδα και να συνεισφέρω στους στόχους της ομάδας			
Εκτιμώ τη συμβολή και τα σχόλια από τα μέλη της ομάδας			
Είμαι καλός στην επίλυση συγκρούσεων και στην προώθηση μιας θετικής δυναμικής			
Μπορώ να συνεργαστώ με διαφορετικές προσωπικότητες και στυλ εργασίας			

Προσαρμοστικότητα & Ευελιξία – Η ικανότητα προσαρμογής στις αλλαγές στο χώρο εργασίας και η αντιμετώπιση απρόβλεπτων προκλήσεων

Δεξιότητα – Προσαρμοστικότητα & Ευελιξία	Ισχυρή	Χρειάζεται βελτίωση	Δεν είμαι σίγουρος/ -η
Είμαι ανοιχτός στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και τεχνικών			
Μπορώ να προσαρμοστώ σε απροσδόκητες αλλαγές στα χρονοδιαγράμματα ή τα σχέδια			
Χειρίζομαι τις αγχωτικές καταστάσεις ήρεμα και διατηρώ την εστίασή μου			
Είμαι σε θέση να προσαρμοστώ γρήγορα σε νέες τεχνολογίες ή συστήματα			



Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 1: Λίστα ελέγχου αξιολόγησης δεξιοτήτων

Συναισθηματική νοημοσύνη - Η ικανότητα να αναγνωρίζετε, να κατανοείτε και να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας και τα συναισθήματα των άλλων

Δεξιότητα – Συναισθηματική Νοημοσύνη	Ισχυρή	Χρειάζεται βελτίωση	Δεν είμαι σίγουρος/ -η
Μπορώ να αναγνωρίσω τα συναισθήματά μου και πώς επηρεάζουν τη δουλειά μου			
Έχω ενσυναίσθηση και κατανοώ τα συναισθήματα και τις προοπτικές των άλλων			
Χειρίζομαι τις συγκρούσεις διπλωματικά και ήρεμα			
Διατηρώ θετικές σχέσεις με τους φίλους και την οικογένειά μου			

Ηγεσία & Πρωτοβουλία – η ικανότητα να καθοδηγείς και να παρακινείς άλλους, καθώς και να αναλαμβάνεις πρωτοβουλίες σε καθήκοντα και έργα.

Δεξιότητα – Ηγεσία & Πρωτοβουλία	Ισχυρή	Χρειάζεται βελτίωση	Δεν είμαι σίγουρος/ -η
Αισθάνομαι άνετα να αναλάβω ένα έργο ή μια ομάδα			
Παίρνω πρωτοβουλία για να ολοκληρώσω εργασίες χωρίς να μου ζητηθεί			
Μπορώ να παρέχω εποικοδομητική ανατροφοδότηση και καθοδήγηση σε άλλους			
Παρακινώ τους άλλους να επιτύχουν ομαδικούς στόχους			

Δραστηριότητα 1: Λίστα ελέγχου αξιολόγησης δεξιοτήτων

Διαχείριση χρόνου - Η ικανότητα αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου και εξισορρόπησης διαφόρων εργασιών αποτελεσματικά.

Δεξιότητα – Διαχείριση Χρόνου	Ισχυρή	Χρειάζεται βελτίωση	Δεν είμαι σίγουρος/ -η
Μπορώ να ιεραρχήσω τις εργασίες για να τηρήσω τις προθεσμίες			
Είμαι καλός στη διαχείριση πολλαπλών ευθυνών ταυτόχρονα			
Είμαι σε θέση να παραμείνω συγκεντρωμένος και παραγωγικός, ακόμα και όταν αποσπάται η προσοχή μου			
Χρησιμοποιώ τακτικά εργαλεία (ημερολόγιο, σχεδιαστές) για να οργανώσω το χρόνο μου			

Επίλυση προβλημάτων & λήψη αποφάσεων - Η ικανότητα ανάλυσης καταστάσεων, λήψης τεκμηριωμένων αποφάσεων και αποτελεσματικής επίλυσης προβλημάτων.

Δεξιότητα – Επίλυση προβλημάτων & λήψη αποφάσεων	Ισχυρή	Χρειάζεται βελτίωση	Δεν είμαι σίγουρος/ -η
Μπορώ να αναλύσω πολύπλοκα προβλήματα σε διαχειρίσιμα μέρη			
Έχω εμπιστοσύνη στη λήψη αποφάσεων υπό πίεση			
Εξερευνώ πολλές λύσεις πριν επιλέξω την καλύτερη			
Αισθάνομαι άνετα να αξιολογήσω τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα μιας απόφασης			



Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 1: Λίστα ελέγχου αξιολόγησης δεξιοτήτων

Τώρα που ολοκληρώσατε την αξιολόγηση δεξιοτήτων, απαντήστε σε αυτές τις ερωτήσεις:

1. Ποιες μαλακές δεξιότητες πιστεύετε ότι είναι οι ισχυρότερες σας;
2. Ποιοι τομείς χρειάζονται τη μεγαλύτερη βελτίωση για να αισθανέστε σίγουροι ότι επιστρέφετε στην εργασία;
3. Ποια βήματα μπορείτε να κάνετε κατά τη διάρκεια αυτού του εκπαιδευτικού προγράμματος για να αναπτύξετε τις πιο αδύναμες περιοχές σας;
4. Πώς η βελτίωση των μαλακών δεξιοτήτων σας θα σας βοηθήσει να εξισορροπήσετε την καριέρα σας και τις οικογενειακές σας ευθύνες;

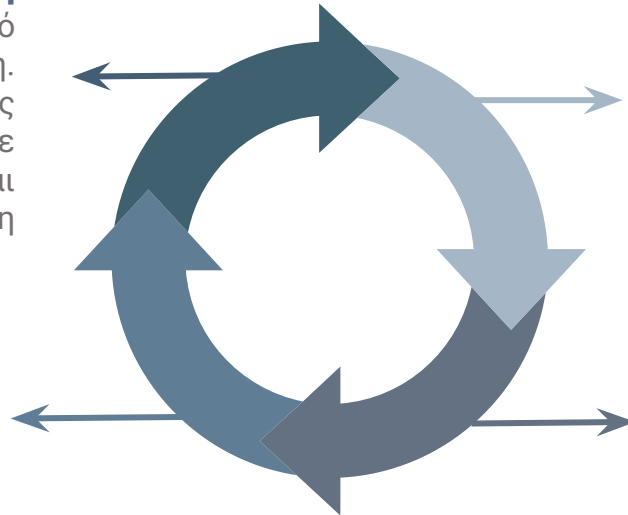
Κορυφαίες συμβουλές

Να είστε ανοιχτοί στη μάθηση και την ανάπτυξη

Προσεγγίστε το πρόγραμμα με ανοιχτό μυαλό και προθυμία για μάθηση. Αγκαλιάστε τις προκλήσεις ως ευκαιρίες μάθησης και παραμείνετε ενεργοί στην προσωπική και επαγγελματική σας ανάπτυξη

Θέστε σαφείς και εφικτούς στόχους

Θυμηθείτε, η πρόοδος δεν συμβαίνει εν μία νυκτί - μικρά, συνεπή βήματα οδηγούν σε διαρκή αποτελέσματα



Συμμετέχετε ενεργά και συνεργαστείτε

Επωφεληθείτε πλήρως από τους πόρους και τις δραστηριότητες που σας παρέχονται μέσω αυτού του προγράμματος. Η μάθηση από τις εμπειρίες των άλλων μπορεί να προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες και η συνεργασία δημιουργεί ένα ισχυρό δίκτυο υποστήριξης

Εξισορρόπηση της μάθησης με την αυτοφροντίδα

Η εξισορρόπηση της εργασίας, της οικογένειας και της προσωπικής ανάπτυξης μπορεί να είναι δύσκολη. Βεβαιωθείτε ότι διαχειρίζεστε αποτελεσματικά το χρόνο σας και εξασκείτε την αυτοφροντίδα καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος.

Πρόσθετοι πόροι

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να ελέγξετε αυτούς τους πόρους για να προωθήσετε τις γνώσεις σας πριν ασχοληθείτε με τους υπόλοιπους πόρους του εκπαιδευτικού προγράμματος!



Ανάπτυξη Μαλακών Δεξιοτήτων

Αυτό είναι ένα χρήσιμο άρθρο με πολλούς πρόσθετους πόρους που θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε τις μαλακές δεξιότητές σας



Τι είναι τα Soft Skills;

Αυτό το άρθρο παρέχει μια μεγάλη επισκόπηση των μαλακών δεξιοτήτων και της σημασίας τους στο χώρο εργασίας



Τι είναι το Self-Motivation;

Μάθετε πώς να ωθήσετε τον εαυτό σας προς τους στόχους σας διαβάζοντας αυτό το χρήσιμο άρθρο



Τι είναι η Προσωπική Ανάπτυξη;

Αυτό το άρθρο εισάγει την έννοια της προσωπικής ανάπτυξης και πώς μπορεί να σας βοηθήσει να σας ενδυναμώσει μακροπρόθεσμα

Συμπέρασμα

Καθώς προετοιμάζεστε για το πρόγραμμα, θυμηθείτε ότι η ανάπτυξη μαλακών δεξιοτήτων και τα κίνητρα είναι βασικά συστατικά για την επιτυχία. Κατανοώντας τι σας οδηγεί, θέτοντας ρεαλιστικούς στόχους και βελτιώνοντας τις διαπροσωπικές σας δεξιότητες, θα είστε καλύτερα προετοιμασμένοι για τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που βρίσκονται μπροστά.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

- Ποια είναι τα κύρια κίνητρά σας για να επιστρέψετε στο εργατικό δυναμικό ή να αλλάξετε σταδιοδρομία;
Ποιες μαλακές δεξιότητες πιστεύετε ότι πρέπει να αναπτύξετε περισσότερο;
- Πώς μπορεί η βελτίωση των μαλακών δεξιοτήτων σας να διευκολύνει την εξισορρόπηση επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής;

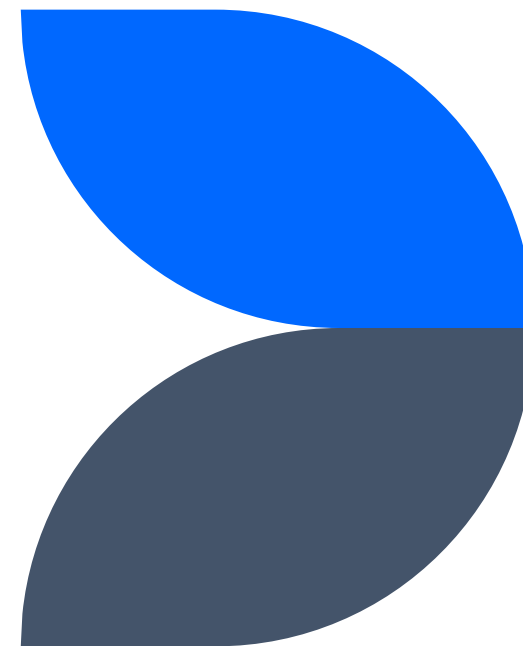
Το ταξίδι σας ξεκινά με την αυτογνωσία και την επιθυμία να αναπτυχθείτε. Το πρόγραμμα θα σας παρέχει τα εργαλεία και τις στρατηγικές που χρειάζεστε για να πετύχετε - αλλά η δέσμευση και η προσπάθειά σας θα καθορίσουν πόσο μακριά θα πάτε.

Καλή τύχη και ανυπομονούμε να σας υποστηρίξουμε σε αυτό το συναρπαστικό νέο κεφάλαιο!



Co-funded by
the European Union

Συγχαρητήρια για την
ολοκλήρωση αυτής της
ενότητας!





Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Mothers Looking Ahead

