



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 Εκπαιδευτικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνα για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Mothers Looking Ahead

Ενότητα 1 – Επαγγελματικός Προσανατολισμός & Στοχοθεσία

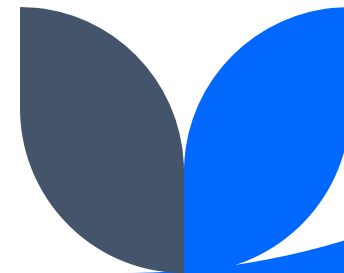


This work is licensed under a Creative Commons Attribution – NonCommercial – ShareAlike 3.0 License.



Στόχοι Ενότητας

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να ενδυναμώσει τις μητέρες ενισχύοντας τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους για την αντιμετώπιση βασικών προκλήσεων όπως η εξισορρόπηση εργασίας και οικογένειας, η περιορισμένη εκπαίδευση, οι περιορισμένες ευκαιρίες απασχόλησης στον τομέα τους και η έλλειψη πρόσβασης σε επαγγελματικό προσανατολισμό – ζητήματα που εντοπίστηκαν ως μείζονες ανησυχίες κατά την ανάλυση αναγκών που πραγματοποιήθηκε κατά την έναρξη του έργου.



Learning Outcomes

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

Γνώση:

- Βασικές γνώσεις των εργαλείων σχεδιασμού σταδιοδρομίας
- Βασικές γνώσεις των υφιστάμενων πλαισίων στοχοθεσίας, συμπεριλαμβανομένων των βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων
- Τεκμηριωμένη γνώση των οφελών και της σημασίας της οικοδόμησης ενός δικτύου υποστήριξης.
- Πρακτική γνώση των επιπτώσεων που μπορούν να έχουν οι βελτιωμένες δεξιότητες λήψης αποφάσεων στην καριέρα κάποιου.

Δεξιότητες:

- Αναλύστε τις προσωπικές δυνάμεις και τους τομείς ανάπτυξης.
- Εφαρμογή πλαισίων στοχοθεσίας για την επίτευξη ρεαλιστικών και εφικτών βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων σταδιοδρομίας.
- Υιοθετήστε δεξιότητες λήψης αποφάσεων μέσω δραστηριοτήτων επίλυσης προβλημάτων.
- Ανάπτυξη και διατήρηση ενός απαραίτητου δικτύου υποστήριξης.

Στάσεις:

- Εκτίμηση μιας προληπτικής προσέγγισης στον προγραμματισμό σταδιοδρομίας
- Εκτίμηση της διαδικασίας καθορισμού στόχων και προθυμία για παρακολούθηση της.
- Ανοικτότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες επίλυσης προβλημάτων.
- Εκτίμηση για τη σημασία της ποικίλης διαθέσιμης υποστήριξης.

Μελέτη περίπτωσης

Γνωρίστε τη Μαρία, μητέρα δύο παιδιών που, μετά από ένα μακρύ διάλειμμα στην καριέρα της, δεν ήταν σίγουρη για το πώς να επανενταχθεί στο εργατικό δυναμικό.

Πριν ξεκινήσει την οικογένειά της, η Μαρία εργάστηκε ως διοικητική βοηθός σε μια μικρή εταιρεία. Όταν γεννήθηκε το πρώτο της παιδί, αποφάσισε να κάνει ένα διάλειμμα στην καριέρα της για να επικεντρωθεί στην οικογένειά της. Αυτό το διάλειμμα μετατράπηκε σε μια περίοδο 10 ετών μακριά από το εργατικό δυναμικό και η Μαρία άρχισε να αισθάνεται αποσυνδεδεμένη από την καριέρα της και αβέβαιη από πού να ξεκινήσει αν ήθελε να επιστρέψει στη δουλειά.

Η Μαρία παρακολούθησε ένα εργαστήριο επαγγελματικού προσανατολισμού παρόμοιο με αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα, όπου έμαθε για τη σημασία του προληπτικού σχεδιασμού σταδιοδρομίας και ανακάλυψε νέα εργαλεία και πλαίσια που θα τη βοηθήσουν να πλοηγηθεί στο ταξίδι της πίσω στο εργατικό δυναμικό. Αυτό της έδωσε το κίνητρο και τις γνώσεις που χρειαζόταν για να προχωρήσει.



Μελέτη περίπτωσης

Πώς η Μαρία ξεπέρασε τις προκλήσεις της-

- 1. Ανάλυση SWOT και αξιολόγηση κενού δεξιοτήτων:** Η Μαρία ολοκλήρωσε μια ανάλυση SWOT και μια αξιολόγηση κενού δεξιοτήτων. Αυτό της επέτρεψε να εντοπίσει τα δυνατά της σημεία, όπως οι οργανωτικές της δεξιότητες και η πολυετής εμπειρία της, καθώς και τους τομείς ανάπτυξής της, όπως η ανάγκη της να ενημερώσει τις δεξιότητές της στο λογισμικό.
- 2. Καθορισμός στόχων SMART:** Με τη βοήθεια του εργαστηρίου, η Μαρία δημιούργησε τόσο βραχυπρόθεσμους όσο και μακροπρόθεσμους στόχους χρησιμοποιώντας το πλαίσιο SMART. Ο βραχυπρόθεσμος στόχος της ήταν να ολοκληρώσει ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα ψηφιακών δεξιοτήτων εντός τριών μηνών. Ο μακροπρόθεσμος στόχος της ήταν να επανενταχθεί στο εργατικό δυναμικό ως διοικητικός βοηθός μέσα σε ένα χρόνο, με ενημερωμένες δεξιότητες και ένα νέο επίπεδο εμπιστοσύνης.
- 3. Δημιουργία Δικτύου Υποστήριξης:** Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, η Μαρία συνδέθηκε με άλλες γυναίκες σε παρόμοιες καταστάσεις, σχηματίζοντας ένα υποστηρικτικό δίκτυο συνομηλίκων. Αναζήτησε επίσης έναν μέντορα στον τομέα της, ο οποίος παρείχε καθοδήγηση σχετικά με την ενημέρωση του βιογραφικού της σημειώματος και την προετοιμασία για συνεντεύξεις.
- 4. Βελτίωση των δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων:** Μέσα από διάφορες ασκήσεις επίλυσης προβλημάτων, η Μαρία έμαθε πώς να λαμβάνει πιο ενημερωμένες αποφάσεις σταδιοδρομίας. Αξιολόγησε διάφορες επιλογές επανεκπαίδευσης, επέλεξε το πιο οικονομικά αποδοτικό και σχετικό μάθημα και σχεδίασε πώς να ενσωματώσει την επαγγελματική και οικογενειακή ζωή διαπραγματευόμενη ευέλικτα ωράρια εργασίας με πιθανούς εργοδότες.



Κατάλογος Θεμάτων

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, θα είστε καλύτερα προετοιμασμένοι να αναλύσετε τις επιλογές σταδιοδρομίας σας, να θέσετε εφικτούς στόχους και να λάβετε τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με το επαγγελματικό σας μέλλον.

Εργαλεία
σχεδιασμού
σταδιοδρομίας

Πλαίσια
στοχοθεσίας

Δημιουργία
δικτύου
υποστήριξης

Βελτίωση των
δεξιοτήτων
λήψης
αποφάσεων

Η σημασία του σχεδιασμού σταδιοδρομίας

Το να είστε προληπτικοί στον προγραμματισμό της σταδιοδρομίας σας είναι απαραίτητο για να παραμείνετε μπροστά στη σημερινή ανταγωνιστική αγορά εργασίας. Να γιατί είναι σημαντικό:

- Μπορείτε να **προβλέψετε τις προκλήσεις** και να προετοιμαστείτε για να τις ξεπεράσετε.
- Σας βοηθά να **παραμείνετε επικεντρωμένοι** στο μακροπρόθεσμο όραμα της σταδιοδρομίας σας, αντί να αποπροσανατολίζεστε από άμεσα ζητήματα.
- Μια προληπτική προσέγγιση διασφαλίζει ότι **βελτιώνεστε συνεχώς**, παραμένετε σχετικοί και εκμεταλλεύεστε τις ευκαιρίες που προκύπτουν.

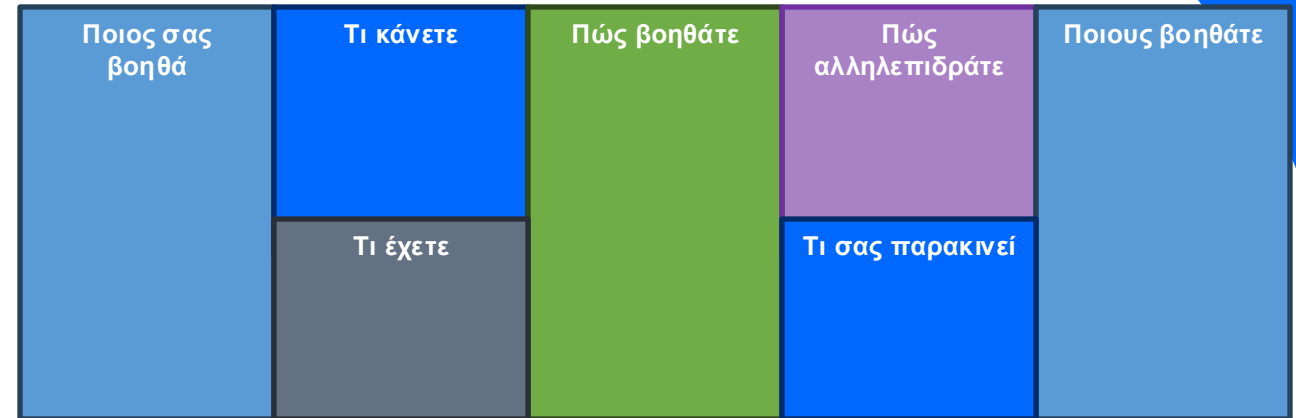


Εργαλεία σχεδιασμού σταδιοδρομίας

Τα εργαλεία σχεδιασμού σταδιοδρομίας σας βοηθούν να αποκτήσετε σαφήνεια σχετικά με το πού βρίσκεστε τώρα, πού θέλετε να πάτε και πώς να φτάσετε εκεί. Ακολουθούν παραδείγματα ορισμένων εργαλείων που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε:



Ανάλυση SWOT



Καμβάς μοντέλου
καριέρας

Επάρκειας	Έλλειψη	Ανάγκη βελτίωσης	Αρμόδιος
Επικοινωνία			✓
Ηγετικότητα		✓	

Ανάλυση κενών
δεξιοτήτων

Στο μοντέλο επαγωγής, ολοκληρώσατε
μια ανάλυση κενών δεξιοτήτων!

Πλαίσια Στοχοθεσίας

Ο καθορισμός σαφών στόχων είναι το κλειδί για την επίτευξη επιτυχίας σταδιοδρομίας. Μια δομημένη διαδικασία καθορισμού στόχων σας κρατά συγκεντρωμένους και παρακινημένους. Ακολουθούν δύο βασικά πλαίσια που θα εξερευνήσετε:

1. Βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι

- Οι **βραχυπρόθεσμοι στόχοι** είναι βήματα που μπορείτε να κάνετε στο εγγύς μέλλον, όπως η ολοκλήρωση ενός μαθήματος ή η ενημέρωση του βιογραφικού σας.
- Οι **μακροπρόθεσμοι στόχοι** είναι ευρύτερες φιλοδοξίες σταδιοδρομίας, όπως η προώθηση σε διευθυντικό ρόλο ή η έναρξη της δικής σας επιχείρησης.
- **2. Στόχοι SMART:** Οι στόχοι πρέπει να είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά δεσμευμένοι. Αυτό το πλαίσιο διασφαλίζει ότι οι στόχοι σας είναι ρεαλιστικοί και μπορείτε να παρακολουθείτε την πρόοδο με την πάροδο του χρόνου.

Εφαρμογή πλαισίων στοχοθεσίας

Η πρακτική εφαρμογή είναι το κλειδί για την πρόοδο της σταδιοδρομίας. Σε αυτήν την ενότητα, θα καθοδηγηθείτε για το πώς να:

- Ορίστε τόσο βραχυπρόθεσμους όσο και μακροπρόθεσμους στόχους χρησιμοποιώντας το πλαίσιο SMART.
- Αναλύστε μεγάλους, μακροπρόθεσμους στόχους σταδιοδρομίας σε μικρότερα, εφαρμόσιμα βήματα.
- Διατηρήστε το κίνητρό σας παρακολουθώντας την πρόοδό σας και προσαρμόζοντας τους στόχους σας ανάλογα με τις ανάγκες.





How to do a Personal SWOT Analysis



Εναλλακτικός σύνδεσμος:
<https://www.youtube.com/watch?v=1tCcUsncXpE>

Δραστηριότητα #1 Προσωπική ανάλυση SWOT

Δυνάμεις

Ποιες είναι οι ισχυρότερες δεξιότητες και ταλέντα μου;
Ποιες επαγγελματικές εμπειρίες ή προσόντα με κάνουν να ξεχωρίζω;
Τι λένε οι άλλοι ότι κάνω καλά;

Αδυναμίες

Ποιες δεξιότητες ή προσόντα μου λείπουν που μπορεί να με κρατούν πίσω;
Ποιους τομείς πρέπει να βελτιώσω για να πετύχω τους στόχους της σταδιοδρομίας μου;
Υπάρχουν προσωπικά χαρακτηριστικά που επηρεάζουν την εξέλιξη της καριέρας μου;

Ευκαιρίες

Ποιες ευκαιρίες είναι διαθέσιμες στον τομέα ή τη βιομηχανία που επιθυμώ;
Υπάρχουν πόροι, μέντορες ή εκπαιδευτικά προγράμματα στα οποία μπορώ να αξιοποιήσω;
Πώς μπορώ να επωφεληθώ από τις αλλαγές ή τις τάσεις στον κλάδο μου;

Απειλές

Ποιοι εξωτερικοί παράγοντες θα μπορούσαν να εμποδίσουν την πρόδοό μου;
Υπάρχουν προκλήσεις όσον αφορά την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τους επαγγελματικούς μου στόχους;
Ποιοι φόβοι ή εμπόδια θα μπορούσαν να με εμποδίσουν να επιτύχω τις φιλοδοξίες μου;

Αυτή η δραστηριότητα θα σας καθοδηγήσει στη διεξαγωγή μιας προσωπικής ανάλυσης SWOT για να κατανοήσετε καλύτερα τα πλεονεκτήματα, τις αδυναμίες, τις ευκαιρίες και τις απειλές της σταδιοδρομίας σας. Η αυτογνωσία αποτελεί βασικό συστατικό του σχεδιασμού σταδιοδρομίας και αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε πολύτιμες γνώσεις σχετικά με το πού βρίσκεστε αυτήν τη στιγμή και σε ποιους τομείς πρέπει να εστιάσετε.

Βρείτε έναν ήσυχο χώρο όπου μπορείτε να αναλογιστείτε τις εμπειρίες, τις γνώσεις και τις δεξιότητές σας. Συμπληρώστε το πρότυπο και απαντήστε στην ερώτηση για να κατανοήσετε τους στόχους σταδιοδρομίας σας.



Δραστηριότητα #1 Προσωπική ανάλυση SWOT

Δυνάμεις

Ποιες είναι οι ισχυρότερες δεξιότητες και talέντα μου;
Ποιες επαγγελματικές εμπειρίες ή προσόντα με κάνουν να ξεχωρίζω;
Τι λένε οι άλλοι ότι κάνω καλά;

Αδυναμίες

Ποιες δεξιότητες ή προσόντα μου λείπουν που μπορεί να με κρατούν πίσω;
Ποιους τομείς πρέπει να βελτιώσω για να πετύχω τους στόχους της σταδιοδρομίας μου;
Υπάρχουν προσωπικά χαρακτηριστικά που επηρεάζουν την εξέλιξη της καριέρας μου;

Ευκαιρίες

Ποιες ευκαιρίες είναι διαθέσιμες στον τομέα ή τη βιομηχανία που επιθυμώ;
Υπάρχουν πόροι, μέντορες ή εκπαιδευτικά προγράμματα στα οποία μπορώ να αξιοποιήσω;
Πώς μπορώ να επωφεληθώ από τις αλλαγές ή τις τάσεις στον κλάδο μου;

Απειλές

Ποιοι εξωτερικοί παράγοντες θα μπορούσαν να εμποδίσουν την πρόδοό μου;
Υπάρχουν προκλήσεις όσον αφορά την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τους επαγγελματικούς μου στόχους;
Ποιοι φόβοι ή εμπόδια θα μπορούσαν να με εμποδίσουν να επιτύχω τις φιλοδοξίες μου;

Αναλογιστείτε τις απαντήσεις σας και σκεφτείτε ποιες ενέργειες μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε τις αδυναμίες και τις απειλές σας, αξιοποιώντας παράλληλα τα δυνατά σημεία και τις ευκαιρίες σας.
Γράψτε 2-3 επόμενα βήματα με βάση την ανάλυση SWOT για να βελτιώσετε περαιτέρω τις προοπτικές σταδιοδρομίας σας.



Δημιουργία δικτύου υποστήριξης

Ένα ισχυρό δίκτυο υποστήριξης μπορεί να ενισχύσει σημαντικά τις ευκαιρίες σταδιοδρομίας και την προσωπική σας ανάπτυξη, μέσω:

- **Συναισθηματική υποστήριξη:** Σας βοηθά να παραμείνετε παρακινημένοι και ανθεκτικοί, ειδικά κατά τη διάρκεια αποτυχιών.
- **Επαγγελματικός προσανατολισμός:** Οι μέντορες και οι επαφές του κλάδου μπορούν να προσφέρουν πολύτιμες συμβουλές και ιδέες.
- **Ευκαιρίες δικτύωσης:** Η επέκταση του επαγγελματικού σας δικτύου ανοίγει πόρτες σε νέες ευκαιρίες απασχόλησης, συνεργασίες και μαθησιακές εμπειρίες.

Συμβουλές για τη δημιουργία του δικτύου σας:

- Παρακολουθήση **επαγγελματικών εκδηλώσεων** (π.χ. συνέδρια, εργαστήρια).
Χρησιμοποιήστε **διαδικτυακές πλατφόρμες** όπως το LinkedIn για να συνδεθείτε με άλλους στον τομέα σας. Αναζητήστε **μέντορες** που μπορούν να παρέχουν επαγγελματικό προσανατολισμό και υποστήριξη.

Σημασία της υποστήριξης στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας

Ένα δίκτυο υποστήριξης δεν παρέχει μόνο καθοδήγηση, αλλά σας βοηθά επίσης:

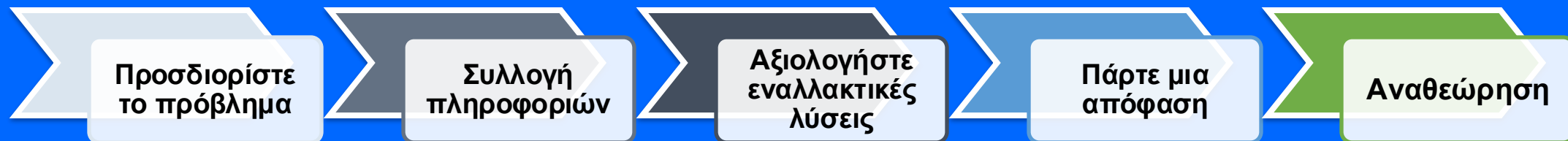
- Αποκτήστε εμπιστοσύνη στην αναζήτηση νέων ευκαιριών.
- Διατηρήστε τους στόχους της σταδιοδρομίας σας στο επίκεντρο, ακόμα και όταν προκύπτουν προκλήσεις.
- Δημιουργήστε μια **αίσθηση υπευθυνότητας**, ενθαρρύνοντάς σας να παραμείνετε σε καλό δρόμο.
- **Τύποι υποστήριξης:**
- **Μέντορες:** Προσφέρουν επαγγελματικό προσανατολισμό και μοιράζονται την εμπειρία τους.
Συνομήλικοι: Παρέχετε συναισθηματική υποστήριξη και πρακτικές συμβουλές από εκείνους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις.
Οικογένεια: Μπορεί να βοηθήσει στην εξισορρόπηση της επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής προσφέροντας υποστήριξη στο σπίτι.

Βελτίωση των δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων

Η λήψη αποφάσεων σταδιοδρομίας μπορεί συχνά να φαίνεται συντριπτική, αλλά με τη σωστή προσέγγιση, μπορείτε να κάνετε πιο ενημερωμένες και σίγουρες επιλογές.

Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων μπορεί να έχει μεγάλο αντίκτυπο τόσο στα προσωπικά όσο και στα επαγγελματικά σας ταξίδια:

- Σας βοηθά να προσδιορίσετε τις πιο κατάλληλες διαδρομές σταδιοδρομίας με βάση τα δυνατά σημεία και τις αξίες σας.
Θα είστε σε θέση να σταθμίσετε διαφορετικές επιλογές και να επιλέξετε αυτή που ευθυγραμμίζεται με τους μακροπρόθεσμους στόχους σας.
Βελτώνει την ικανότητά σας να προσαρμόζεστε όταν αντιμετωπίζετε απροσδόκητες αλλαγές ή νέες προκλήσεις.



Αυτό είναι ένα παράδειγμα ενός πλαισίου λήψης αποφάσεων που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να σας βοηθήσει να λάβετε μια απόφαση

HAVE YOU EVER DREAMT OF A BETTER VERSION OF YOURSELF?

Αναλύοντας τα προσωπικά δυνατά σημεία και τους τομείς ανάπτυξης

Η αυτογνωσία είναι ζωτικής σημασίας για τον σχεδιασμό σταδιοδρομίας. Η κατανόηση των δυνατών σημείων και των τομέων ανάπτυξής σας σας επιτρέπει να εστιάσετε εκεί που πρέπει να βελτιώσετε και να αξιοποιήσετε αυτό που κάνετε καλύτερα.

Για να αναλύσετε τα δυνατά σας σημεία:

- Αναλογιστείτε τα **προηγούμενα επιτεύγματα** σας και τι τα έκανε επιτυχημένα. Ζητήστε **ανατροφοδότηση** από την οικογένεια, τους φίλους ή τους μέντορές σας σχετικά με τις δεξιότητες και τις ιδιότητές σας. Χρησιμοποιήστε την **ανάλυση SWOT** για να προσδιορίσετε τα δυνατά και αδύνατα σημεία σας.

Για να προσδιορίσετε τους τομείς ανάπτυξής σας:

- Συγκρίνετε τις τρέχουσες δεξιότητές σας με τις δεξιότητες που απαιτούνται για την επιθυμητή σταδιοδρομία σας. Θέστε στοχευμένους μαθησιακούς στόχους για να **καλύψετε τα κενά δεξιοτήτων** μέσω κατάρτισης ή εμπειρίας.



Δραστηριότητα #2 Προσωπικές δυνάμεις και περιοχές ανάπτυξης

Αυτή η δραστηριότητα έχει ως στόχο να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τις προσωπικές σας δυνάμεις και τους τομείς ανάπτυξης, δίνοντάς σας μια σαφέστερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο αυτά επηρεάζουν τον προγραμματισμό της σταδιοδρομίας σας. Αφιερώστε 10 λεπτά για να αναλογιστείτε τις επαγγελματικές και προσωπικές σας δυνάμεις. Σκεφτείτε:

- Ποια καθήκοντα ή δεξιότητες έρχονται εύκολα σε εσάς;
Ποια επιτεύγματα ή εμπειρίες έχετε διαπρέψει στο παρελθόν;
Πώς περιγράφουν οι άλλοι τις βασικές δεξιότητες ή τα δυνατά σας σημεία;

Γράψτε τουλάχιστον τρία έως πέντε δυνατά σημεία που πιστεύετε ότι είναι τα ισχυρότερα πλεονεκτήματά σας.



Δραστηριότητα #2 Προσωπικές δυνάμεις και περιοχές ανάπτυξης

Αφιερώστε άλλα 10 λεπτά αναλογιζόμενοι τομείς όπου αισθάνεστε λιγότερο σίγουροι ή όπου γνωρίζετε ότι θα μπορούσατε να βελτιωθείτε. Συλλογιστείτε:

- Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε στους προηγούμενους ρόλους σας ή στην καθημερινή σας ζωή;
- Υπάρχουν δεξιότητες ή προσόντα που σας λείπουν που θα βελτίωναν την καριέρα σας;
- Δυσκολεύεστε με προσωπικά χαρακτηριστικά, όπως η διαχείριση του χρόνου ή η λήψη αποφάσεων;

Γράψτε τουλάχιστον τρεις έως πέντε τομείς ανάπτυξης στους οποίους θα θέλατε να εργαστείτε.

Στοχασμός: Αφού γράψετε τα δυνατά σας σημεία και τους τομείς ανάπτυξης, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς μπορούν τα δυνατά σας σημεία να σας βοηθήσουν στην επίτευξη των επαγγελματικών σας στόχων;
- Τι πόρους, εκπαίδευση ή υποστήριξη χρειάζεστε για να αναπτύξετε στους τομείς που έχετε εντοπίσει;
- Πώς αυτά τα δυνατά σημεία και οι τομείς ανάπτυξης επηρεάζουν τις τρέχουσες αποφάσεις σταδιοδρομίας σας;



Ανάπτυξη ενός σχεδίου σταδιοδρομίας SMART



Εναλλακτικός σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=qU9DOORoQm4>

Δραστηριότητα #3 Δίλημμα καριέρας

Αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να εξασκηθείτε στη λήψη αποφάσεων χρησιμοποιώντας μια δομημένη προσέγγιση για την αντιμετώπιση μιας πρόκλησης που σχετίζεται με την καριέρα. Εφαρμόζοντας ένα πλαίσιο λήψης αποφάσεων, θα μάθετε να αξιολογείτε λογικά τις επιλογές και να κάνετε ενημερωμένες επιλογές.

Διαβάστε το παρακάτω σενάριο: Φανταστείτε ότι σας έχουν προσφερθεί δύο ευκαιρίες εργασίας:

→ **Εργασία Α:** Ένας διοικητικός ρόλος πλήρους απασχόλησης σε μια σταθερή εταιρεία με καλό μισθό, αλλά προσφέρει μικρή ευελιξία για οικογενειακές υποχρεώσεις.

Εργασία Β: Ένας ρόλος βοηθού μάρκετινγκ μερικής απασχόλησης σε μια μικρότερη εταιρεία με χαμηλότερο μισθό, αλλά προσφέρει ευέλικτα ωράρια εργασίας και δυνατότητες ανάπτυξης σε έναν νέο τομέα που σας ενδιαφέρει.

Λάβετε την καλύτερη απόφαση για εσάς εφαρμόζοντας το **πλαίσιο λήψης αποφάσεων**.



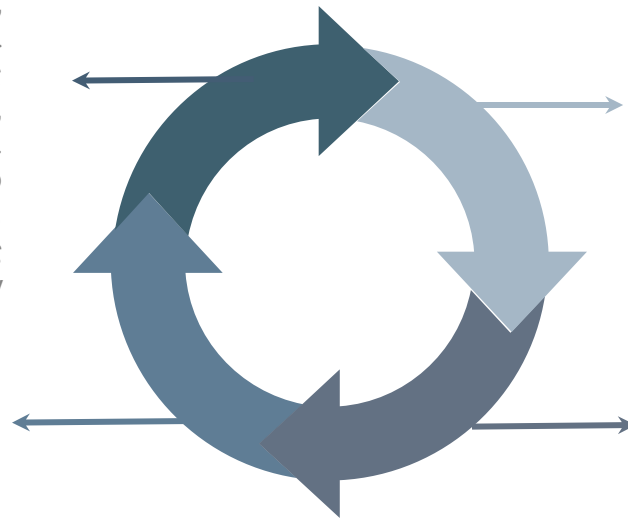
Κορυφαίες συμβουλές

Συμβουλή 1: Σχεδιάστε την καριέρα σας

Αφιερώστε χρόνο για να οραματιστείτε την πορεία της σταδιοδρομίας σας, προσδιορίζοντας τα ενδιαφέροντα, τα δυνατά σημεία και τις μακροπρόθεσμες φιλοδοξίες σας. Ερευνήστε πιθανές σταδιοδρομίες, ρόλους και ευκαιρίες που ευθυγραμμίζονται με το όραμά σας. Ένα καλά μελετημένο σχέδιο σταδιοδρομίας λειτουργεί ως οδικός χάρτης, βοηθώντας σας να λάβετε σωστές αποφάσεις και να παραμείνετε επικεντρωμένοι στην επίτευξη της ιδανικής δουλειάς σας.

Συμβουλή 2: Ορίστε τους στόχους της καριέρας σας

Καθορίστε σαφείς, εφαρμόσιμους στόχους για να κατευθύνετε την καριέρα σας προς την επιθυμητή κατεύθυνση. Θέστε στόχους που σας παρακινούν και σας προκαλούν. Είτε πρόκειται για την εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας, την απόκτηση προαγωγής ή τη μετάβαση σε ένα νέο πεδίο, η ύπαρξη στόχων σας παρέχει σκοπό και κατεύθυνση.



Συμβουλή 3: Ελέγξτε τους στόχους σας

Επανεξετάζετε τακτικά και επαναξιολογείτε τους στόχους της σταδιοδρομίας σας για να διασφαλίσετε ότι παραμένουν ευθυγραμμισμένοι με τις εξελισσόμενες φιλοδοξίες και τις περιστάσεις σας. Η ζωή και η αγορά εργασίας αλλάζουν, επομένως είναι απαραίτητο να προσαρμοστείτε. Αναλογιστείτε την πρόοδό σας, προσαρμόστε τα χρονοδιαγράμματα και τις ανάγκες σας, όπως απαιτείται, για να παραμείνετε σε καλό δρόμο για την επίτευξη συνεχούς ανάπτυξης σταδιοδρομίας.

Συμβουλή 4: Μάθετε από τις αποτυχίες και γιορτάστε την επιτυχία σας

Αγκαλιάστε τις αποτυχίες ως ευκαιρίες μάθησης που προσφέρουν πολύτιμες γνώσεις και χτίζουν ανθεκτικότητα. Αναλύστε τι πήγε στραβά, βελτιώστε την προσέγγισή σας και προχωρήστε με ανανεωμένη αποφασιστικότητα. Ομοίως, γιορτάστε τα επιτεύγματά σας, μεγάλα ή μικρά, για να παραμείνετε παρακινημένοι και να αναγνωρίσετε την πρόοδο που έχετε σημειώσει στο ταξίδι της καριέρας σας.



Πρόσθετοι πόροι

Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Στοχοθεσία



LinkedIn

Εφαρμογή επαγγελματικού προσανατολισμού που μπορεί να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε το επαγγελματικό σας δίκτυο, να βρείτε τη δουλειά των ονείρων σας και να προωθήσετε την καριέρα σας. Το LinkedIn σας επιτρέπει να δημιουργήσετε ένα προφίλ που προβάλλει τις δεξιότητες, την εμπειρία, την εκπαίδευση και τα επιτεύγματά σας και να συνδεθείτε με άλλους επαγγελματίες που μοιράζονται τα ενδιαφέροντα, τους στόχους και τις αξίες σας.



GoalsWon

Το GoalsWon είναι μια εφαρμογή λογοδοσίας που σας συνδέει με έναν πραγματικό προπονητή για να σας βοηθήσει να επιτύχετε τους στόχους σας. Μπορείτε να συνομιλήσετε με τον προπονητή σας κάθε μέρα, να καθορίσετε τα σχέδιά σας για την ημέρα και να λάβετε σχόλια και ενθάρρυνση.



Coursera

Εφαρμογή επαγγελματικού προσανατολισμού που προσφέρει ένα ευρύ φάσμα διαδικτυακών μαθημάτων, πιστοποιητικών και πτυχίων από κορυφαία πανεπιστήμια και εταιρείες. Είτε θέλετε να προωθήσετε την καριέρα σας, να αλλάξετε πεδία ή απλά να μάθετε κάτι νέο, αυτή η εφαρμογή μπορεί να σας βοηθήσει να επιτύχετε τους στόχους σας.



lifetick

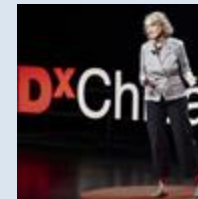
Λογισμικό καθορισμού στόχων που βοηθά άτομα και οργανισμούς να επιτύχουν φιλοδοξίες χρησιμοποιώντας τη μεθοδολογία S.M.A.R.T. Διαθέτει αναγνώριση βασικών αξιών για την ευθυγράμμιση των στόχων με τις προσωπικές προτεραιότητες και περιλαμβάνει ημερολόγιο για αντανakλαστική ανάπτυξη.

Podcasts (στα αγγλικά)



Career Happy Mums: To Podcast

Η Rebecca Amin, μητέρα δύο παιδιών, Career Coach και ιδρύτρια του Facebook Group Career Happy Mums, έχει εβδομαδιαίες συνομιλίες με τους επισκέπτες σχετικά με τις εμπειρίες τους από την αλλαγή σταδιοδρομίας, το να είναι εργαζόμενος γονέας και να κάνει ξανά ευτυχισμένη την καριέρα τους.



Πώς να θέσετε τους σωστούς στόχους και να παραμείνετε παρακινημένοι

Η επιστήμονας Ayelet Fishbach μοιράζεται μερικές συμβουλές που υποστηρίζονται από 20 χρόνια έρευνας κινήτρων, προσφέροντας εκπληκτικά απλή σοφία για το πώς να βελτιστοποιήσετε τους στόχους σας, να προετοιμαστείτε για επιτυχία και να αποφύγετε τις δελεαστικές κλήσεις της αναβλητικότητας.



Co-funded by
the European Union

Χρήσιμα Άρθρα (στα αγγλικά)



9 συμβουλές για την επανάταξη στο εργατικό δυναμικό

Συμβουλές σταδιοδρομίας για τους γονείς που μένουν στο σπίτι και επιστρέφουν στην εργασία, τη σημασία της προετοιμασίας και τις βέλτιστες πρακτικές για τον τρόπο επανένταξης στο εργατικό δυναμικό.



Στρατηγικές για επαγγελματική επιτυχία για εργαζόμενες μητέρες

Άρθρο σχετικά με στρατηγικές για το πώς να επιτύχει την επιτυχία της σταδιοδρομίας ως εργαζόμενη μητέρα. Ακολουθώντας τις συμβουλές σε αυτό το άρθρο, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα σχέδιο που λειτουργεί για εσάς και την οικογένειά σας.



Είστε έτοιμοι να δοκιμάσετε τις γνώσεις σας;

Έρθε η ώρα να δοκιμάσετε τις ικανότητές σας...

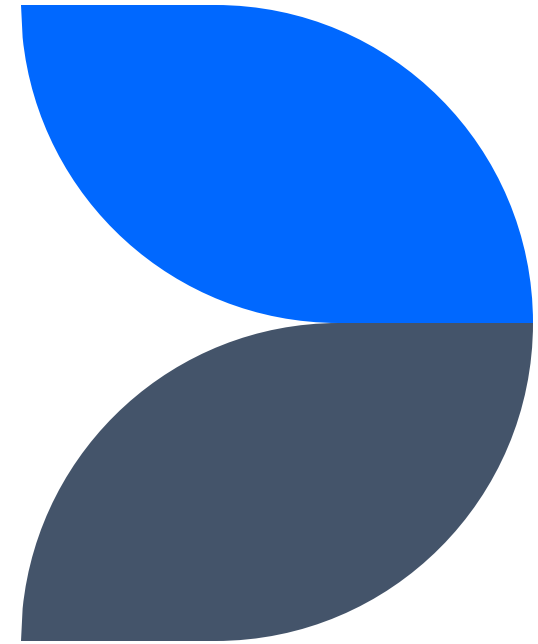
ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΩΡΑ



Co-funded by
the European Union

Ερωτήσεις αυτο-αναστοχασμού

- E1: Ποιους συγκεκριμένους στόχους σταδιοδρομίας θέλετε να επιτύχετε βραχυπρόθεσμα;
- E2: Ποια είναι τα βασικά άτομα στο δίκτυο υποστήριξής σας;
- E3: Ποιες είναι οι προσωπικές σας αξίες και πώς ευθυγραμμίζονται με τους επαγγελματικούς σας στόχους;



Συμπέρασμα

- **Εργαλεία σχεδιασμού σταδιοδρομίας:** Σας δίνουν τη δυνατότητα να αναλάβετε τον έλεγχο της σταδιοδρομίας σας.
- Πλαίσια καθορισμού στόχων:** Σας βοηθούν να καθορίσετε και να επιτύχετε τους επαγγελματικούς σας στόχους.
- Δίκτυα υποστήριξης:** Παρέχετε συναισθηματική και επαγγελματική καθοδήγηση που σας βοηθά να πετύχετε.
- Δεξιότητες λήψης αποφάσεων:** Σας επιτρέπουν να κάνετε ενημερωμένες και σίγουρες επιλογές σταδιοδρομίας.
- Προνοητικότητα:** Μια προληπτική προσέγγιση είναι το κλειδί για να ξεπεράσετε τις προκλήσεις και να επιτύχετε τους στόχους σας.

Αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε καθεμία από αυτές τις πτυχές, καθώς αποτελούν τα δομικά στοιχεία ενός επιτυχημένου ταξιδιού σταδιοδρομίας. Είστε πλέον εξοπλισμένοι για να κάνετε τα πρώτα βήματα στην επίτευξη των επαγγελματικών σας φιλοδοξιών!

«Ένα όνειρο είναι απλά ένα όνειρο. Ένας στόχος είναι ένα όνειρο με σχέδιο και προθεσμία.» - Harvey MacKay

Αναφορές

Boone, M. E., & Snowden, D. J. (2007, November 7). *A Leader's Framework for Decision Making*. Harvard Business Review. Retrieved October 16, 2024, from <https://hbr.org/2007/11/a-leaders-framework-for-decision-making>

Caulfield, A. (2022, November 29). *The career canvas*. Scott Logic. <https://blog.scottlogic.com/2022/11/29/The-career-canvas.html>

Hughes, M. (n.d.). *Personal Goal Setting - Planning to Live Your Life Your Way*. MindTools. Retrieved October 16, 2024, from <https://www.mindtools.com/a5ykiuq/personal-goal-setting>

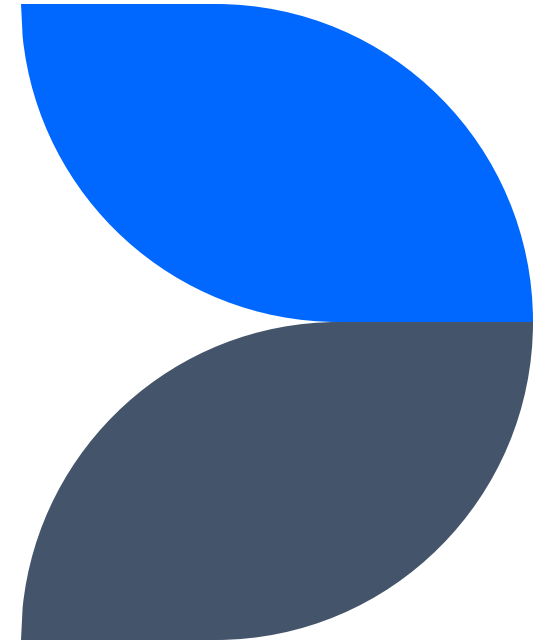
Tilly, M. (2019, October 28). *Creating a business model, but for your career*. The Institute of You. <https://instituteofyou.org/personal-business-model-canvas/>

UpRaise. (2023, May 29). *15 Goal-Setting Frameworks You should know*. Retrieved October 16, 2024, from <https://upraise.io/blog/15-goal-setting-frameworks-you-should-know/>



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 Εκπαιδευτικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Mothers Looking Ahead



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