



Εγχειρίδιο του μέντορα



Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή	4
Ενότητα 0 - Εισαγωγή	6
Σχέδιο μαθήματος	7
Δραστηριότητα μάθησης	8
Φύλλο δραστηριότητας	10
	10
Ενότητα 1- Επαγγελματικός προσανατολισμός και καθορισμός στόχων για μητέρες Ένταξη - Καθορισμός εφικτών στόχων σταδιοδρομίας	11
Σχέδιο μαθήματος	13
Δραστηριότητα μάθησης	13
Ερωτήσεις αξιολόγησης	18
Πρόσθετοι πόροι	18
Φύλλα δραστηριοτήτων	19
Ενότητα 2- Κίνητρα και στρατηγικές σταδιοδρομίας	23
Σχέδιο μαθήματος	24
Δραστηριότητα μάθησης	25
Ερωτήσεις αξιολόγησης	32
Πρόσθετοι πόροι	33
Φύλλα δραστηριοτήτων	35
Ενότητα 3 - Ξεπερνώντας τα εμπόδια για να συνεχίσετε την εκπαίδευσή σας	54
Σχέδιο μαθήματος	56
Δραστηριότητα μάθησης	57
Ερωτήσεις αξιολόγησης	63
Πρόσθετοι πόροι	64
Φύλλα δραστηριοτήτων	65
Ενότητα 4 - Βασικές κοινωνικές δεξιότητες για την επιτυχία σας στην εκπαίδευση και πέρα από αυτήν	90
Σχέδιο μαθήματος	92
Δραστηριότητα μάθησης	93
Ερωτήσεις αξιολόγησης	99
Πρόσθετοι πόροι	99
Φύλλα δραστηριοτήτων	101

Ενότητα 5 - Βελτίωση των ψηφιακών σας δεξιοτήτων για εκπαίδευση και επαγγελματική εξέλιξη	116
Σχέδιο μαθήματος	117
Δραστηριότητα μάθησης	119
Ερωτήσεις αξιολόγησης	128
Πρόσθετοι πόροι	129
Φύλλα δραστηριοτήτων	131
Ενότητα 6- Διαδρομές επαγγελματικής ανάπτυξης	151
Σχέδιο μαθήματος	153
Δραστηριότητα μάθησης	154
Ερωτήσεις αξιολόγησης	164
Πρόσθετοι πόροι	165
Φύλλα δραστηριοτήτων	167
Συμπέρασμα	200

Εισαγωγή

Καλώς ήρθατε **στο Εγχειρίδιο του μέντορα** για το Πρόγραμμα MOLA, το οποίο έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώνει τους μέντορες καθώς υποστηρίζουν τις μητέρες στο ταξίδι της προσωπικής και επαγγελματικής τους ανάπτυξης. Αυτό το εγχειρίδιο χρησιμεύει τόσο ως πρακτικός πόρος όσο και ως εμπνευσμένος σύντροφος για τους μέντορες που έχουν δεσμευτεί να έχουν ουσιαστικό αντίκτυπο στη ζωή των μητέρων που καθοδηγούν.

Το Πρόγραμμα MOLA βασίζεται στην πεποίθηση ότι κάθε μητέρα έχει τη δυνατότητα να βελτιωθεί, να ξεκλειδώσει νέες ευκαιρίες και να δημιουργήσει ένα καλύτερο μέλλον για την οικογένειά της. Οι ενότητες του προγράμματος είναι προσεκτικά επιμελημένες ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες των μητέρων, βοηθώντας τις να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες ζωής, να προωθήσουν τη σταδιοδρομία τους και να επιτύχουν την προσωπική τους ολοκλήρωση.

Τι προσφέρει αυτό το εγχειρίδιο

Αυτό το Εγχειρίδιο του Μέντορα είναι το εργαλείο σας για την επιτυχία. Περιέχει:

1. **Σχέδια μαθήματος:** Δομημένοι οδηγοί για τη διευκόλυνση αποτελεσματικών και ελκυστικών συνεδριών με τις μητέρες.
2. **Φύλλα δραστηριοτήτων και φύλλα εργασίας:** Διαδραστικά εργαλεία για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν, να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν στην πράξη τις έννοιες που μαθαίνουν.
3. **Χρήσιμες πληροφορίες για μητέρες:** Πρακτικές ιδέες και συμβουλές που βοηθούν τις μητέρες να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις, να εκμεταλλευτούν τις ευκαιρίες και να επιτύχουν τους στόχους τους.
4. **Πρόσθετοι πόροι:** Συστάσεις για βιβλία, άρθρα, βίντεο και ιστότοπους που παρέχουν περαιτέρω ευκαιρίες μάθησης.
5. **Ερωτήσεις αυτοαναστοχασμού:** Ερωτήσεις που προκαλούν προβληματισμό και έχουν σχεδιαστεί για να ενθαρρύνουν την προσωπική ανάπτυξη και να εμβαθύνουν την κατανόηση των θεμάτων της ενότητας.

Ο ρόλος του μέντορα

Ως μέντορας, είστε κάτι περισσότερο από ένας οδηγός - είστε μια πηγή υποστήριξης, ενθάρρυνσης και εμπνευσης. Ο ρόλος σας είναι να:

- Διευκολύνετε τη μάθηση προσαρμόζοντας τα σχέδια μαθήματος ώστε να ανταποκρίνονται στις μοναδικές ανάγκες της ομάδας σας.
- Προώθηση ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξης, όπου οι μητέρες αισθάνονται ότι έχουν τη δυνατότητα να μοιράζονται και να αναπτύσσονται.
- Ενθαρρύνετε την αυτοκριτική και την προσωπική υπευθυνότητα, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τα δυνατά τους σημεία και τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης.
- Παρέχετε εξατομικευμένες συμβουλές και πόρους για να βοηθήσετε κάθε μητέρα να προχωρήσει στο ατομικό της ταξίδι.

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το εγχειρίδιο

Το παρόν εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί για να είναι φιλικό προς το χρήστη και ευέλικτο. Είτε ηγείστε ενός εργαστηρίου, είτε διεξάγετε ατομικές συνεδρίες είτε παρέχετε καθοδήγηση από απόσταση, θα βρείτε τα εργαλεία και τους πόρους που χρειάζεστε για να:

- Προετοιμαστείτε για συνεδρίες με αυτοπεποίθηση.
- Ενεργοποιήστε τους συμμετέχοντες με ουσιαστικές δραστηριότητες.
- Προσαρμόστε την προσέγγισή σας ανάλογα με τις μοναδικές ανάγκες κάθε μητέρας.
- Μετρήστε την πρόοδο και γιορτάστε τις επιτυχίες στην πορεία.

Ένα ταξίδι ενδυνάμωσης

Οι ενότητες του προγράμματος MOLA είναι κάτι περισσότερο από ένα σύνολο μαθημάτων - είναι μια οδός προς την ενδυνάμωση. Καθοδηγώντας τις μητέρες μέσα από αυτές τις ενότητες, τις βοηθάτε να:

- Δημιουργήστε αυτοπεποίθηση και αυτογνωσία.
- Να αποκτήσουν νέες δεξιότητες και γνώσεις για να βελτιώσουν τη σταδιοδρομία τους.
- Δημιουργήστε εφαρμόσιμα σχέδια για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Σας ευχαριστούμε για την αφοσίωσή σας σε αυτή την αποστολή. Μαζί μπορούμε να ξεκλειδώσουμε τις δυνατότητες των μητέρων παντού και να τις βοηθήσουμε να δημιουργήσουν ένα καλύτερο μέλλον για τις ίδιες και τις οικογένειές τους. Ας ξεκινήσουμε!

Ενότητα 0 - Εισαγωγή

Διάρκεια 60 λεπτά

Στόχος

Σκοπός αυτής της συνεδρίας είναι να σπάσει ο πάγος και να προθερμανθούν οι συμμετέχοντες μεταξύ τους, παρουσιάζοντας παράλληλα το έργο, το πρόγραμμα κατάρτισης και τους γενικούς στόχους της συνεδρίας.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Γνώση	Δεξιότητες	Στάσεις
Βασική γνώση της δομής, των στόχων και του χρονοδιαγράμματος του προγράμματος	Ανοιχτή επικοινωνία	Προθυμία να αισθάνεστε άνετα και να υποστηρίξετε μέσα στο μαθησιακό περιβάλλον
Πραγματική γνώση των διαθέσιμων πόρων και συστημάτων υποστήριξης	Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες/συζητήσεις	Προθυμία επίδειξης σεβασμού και ενσυναίσθησης προς τις εμπειρίες και τις προοπτικές των άλλων
Πρακτική γνώση της σημασίας της αυτοκατευθυνόμενης μάθησης (SDL) στο πρόγραμμα	Προσδιορισμός και προβληματισμός σχετικά με τις προσωπικές μαθησιακές ανάγκες και στόχους	Άνοιγμα σε νέες ιδέες και συνεργασία
Πρακτική γνώση των κατευθυντήριων γραμμών της ομάδας και των προσδοκιών του προγράμματος	Εφαρμογή κατευθυντήριων γραμμών για τη δημιουργία ενός χώρου μάθησης με σεβασμό και υποστήριξη	Ανοιχτότητα για την προώθηση θετικής στάσης απέναντι στη συνεργασία και τη μάθηση

Θέματα

Αυτή η εισαγωγική ενότητα του Προγράμματος Παρακίνησης περιλαμβάνει μια εισαγωγική ενότητα, όπου ο συντονιστής παρουσιάζει τους γενικούς στόχους του προγράμματος κατάρτισης για να δώσει στους συμμετέχοντες μια σαφή κατανόηση του μαθήματος και να παρακινήσει τους συμμετέχοντες εξηγώντας τα οφέλη του προγράμματος MOLA. Ακολουθεί μια δραστηριότητα που σπάει τον πάγο και μια

ενότητα καλωσορίσματος, όπου ο εκπαιδευτής επισημαίνει τον στόχο του μαθήματος και τους κανόνες της ομάδας και ζητά τις προτάσεις των συμμετεχόντων. Στη συνέχεια, ο συντονιστής πραγματοποιεί μια δραστηριότητα καθορισμού στόχων και συνοψίζει το μάθημα.

Προετοιμασία

Για την προετοιμασία αυτής της συνεδρίασης, ο συντονιστής θα πρέπει:

- Να εξοικειωθούν με το περιεχόμενο του υλικού αυτοκατευθυνόμενης μάθησης στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης και με το συνολικό περιεχόμενο όλων των ενότητων.
- Εκτυπώστε [τα φύλλα μπίνγκο](#) (ένα για κάθε συμμετέχοντα). Εάν το μάθημα διεξάγεται διαδικτυακά, προετοιμάστε μια εναλλακτική δραστηριότητα για το σπάσιμο του πάγου.
- Προαιρετικά - Για να γίνει η συνεδρία πιο διαδραστική, ο συντονιστής θα μπορούσε να δημιουργήσει μια δημοσκόπηση (χρησιμοποιώντας το Kahoot!, το Multimeter κ.λπ.) για να συγκεντρώσει εισαγωγικές πληροφορίες/προτάσεις και προσδοκίες από τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- Προαιρετικά - Για να ληφθούν υπόψη οι διαφορετικές μαθησιακές προτιμήσεις, ο συντονιστής θα μπορούσε να δείξει κάποιες σχετικές πληροφορίες στον [Οδικό Χάρτη](#) (τον οποίο μπορείτε να βρείτε στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης MOLA) για την αντίστοιχη ομάδα-στόχο. Για παράδειγμα, το να δουν ένα ποσοστό μητέρων που αγωνίζονται με τη φροντίδα των παιδιών στις χώρες τους μπορεί να κάνει τις μητέρες να αισθάνονται λιγότερο απομονωμένες και πιο πρόθυμες να ασχοληθούν με το υλικό του μαθήματος.
- Προαιρετικά - Για να ληφθούν υπόψη διαφορετικές μαθησιακές προτιμήσεις, ο συντονιστής θα μπορούσε να επιλέξει ένα βίντεο από ένα από τα υλικά της ενότητας SDL και να το προβάλει στους συμμετέχοντες για να τους δώσει μια ιδέα ενός παραδείγματος των δραστηριοτήτων που θα πραγματοποιηθούν καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος.

Σχέδιο μαθήματος

Θέματα και υποθέματα

Αυτή η συνεδρία θα παρουσιάσει το πρόγραμμα κατάρτισης στους συμμετέχοντες, θα κάνει τους συμμετέχοντες να εξοικειωθούν με τον συντονιστή και μεταξύ τους και θα θέσει τους βασικούς κανόνες που θα διασφαλίσουν την ομαλή υλοποίηση του προγράμματος.

Μέθοδοι κατάρτισης

- Ομαδικές δραστηριότητες
- Καθορισμός στόχων
- Ομαδικές συζητήσεις
- Παρουσίαση (προαιρετική - θα δημιουργηθεί από τον εκπαιδευτή)

Απαιτούμενα υλικά

- Φύλλα BINGO
- Flipchart και μαρκαδόροι
- Αυτοκόλλητες σημειώσεις και στυλό
- Ετικέτες ή κονκάρδες ονομάτων
- Χρονοδιακόπτης
- Σημειωματάρια (προαιρετικά, θα μπορούσε να εισαχθεί ως Ημερολόγιο Ανάπτυξης Καριέρας για όλο το μάθημα)
- Εισαγωγική παρουσίαση (προαιρετική - θα δημιουργηθεί από τον εκπαιδευτή)

Δραστηριότητα μάθησης

Εισαγωγή (10 λεπτά)

Ο συντονιστής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες στη συνεδρία, συστήνεται και παρουσιάζει εν συντομία το θέμα της συνεδρίας.

Ο διαμεσολαβητής παρουσιάζει τους γενικούς στόχους του προγράμματος κατάρτισης, ώστε οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν με σαφήνεια το μάθημα και να παρακινήσει τους συμμετέχοντες εξηγώντας τα οφέλη του προγράμματος MOLA.

Παγοθραύστης: (15 λεπτά)



1. Ο συντονιστής δίνει σε κάθε συμμετέχοντα ένα αντίγραφο του φύλλου BINGO και ένα στυλό. Στόχος της δραστηριότητας είναι να κάνουν τους συμμετέχοντες να μιλήσουν μεταξύ τους και να οικοδομήσουν μια σχέση εμπιστοσύνης.
2. Ο συντονιστής εξηγεί ότι στόχος της δραστηριότητας είναι οι συμμετέχοντες να συμπληρώσουν τα κουτιά βρίσκοντας ποιος ταιριάζει πού. Δεν μπορούν να βάλουν το δικό τους όνομα σε κανένα από τα κουτιά.
3. Ζητώντας από τους συμμετέχοντες να σηκωθούν και να κινηθούν, ο συντονιστής θέτει ένα χρονόμετρο για 10 λεπτά και λέει στους συμμετέχοντες ότι ο πρώτος συμμετέχων που θα συμπληρώσει μια γραμμή κερδίζει. Για να επιβεβαιώσουν τη νίκη, θα παρουσιάσουν τα άτομα που τους βοήθησαν να συμπληρώσουν τα τετράγωνα διαβάζοντας τα γεγονότα που ανακάλυψαν.
4. Οι συμμετέχοντες συνεχίζουν να παίζουν μέχρι να συμπληρωθούν όσο το δυνατόν περισσότερα κουτάκια.

Εισαγωγές ομάδων (10 λεπτά)

1. Ο συντονιστής ευχαριστεί τους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή τους και τους ζητά να ξαναβρούν τις θέσεις τους.
2. Στη συνέχεια, ο συντονιστής ζητά από κάθε συμμετέχοντα να συστηθεί στην ομάδα, να εξηγήσει πού ανήκει στο φύλλο BINGO, να μοιραστεί το ιστορικό του και τι ελπίζει να κερδίσει από το πρόγραμμα.

Συνεδρία καλωσορίσματος (10 λεπτά)

1. Ο συντονιστής εξηγεί τον γενικό στόχο του προγράμματος MOLA και τι θα μάθουν οι συμμετέχοντες μέσω του προγράμματος κατάρτισης.
2. Ο συντονιστής συζητά τους κανόνες της ομάδας για το πρόγραμμα, συμπεριλαμβανομένων:
 - Ενεργός συμμετοχή
 - Σεβασμός στις απόψεις των άλλων
 - Εμπιστευτικότητα κατά τις προσωπικές συνεδρίες
3. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τυχόν πρόσθετες προτάσεις με την ομάδα και τις καταγράφει σε ένα flipchart.

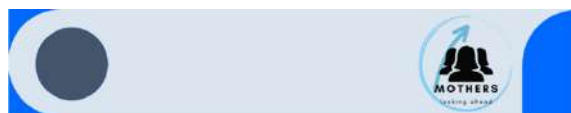
Δραστηριότητα καθορισμού στόχων (10 λεπτά)

1. Για να ολοκληρωθεί η συνεδρία, ο συντονιστής δίνει σε κάθε συμμετέχοντα ένα αυτοκόλλητο σημείωμα και του θέτει τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Τι ελπίζετε να επιτύχετε στο τέλος του προγράμματος κατάρτισης;
 - Ποιες δεξιότητες αισθάνεστε ότι χρειάζεστε περισσότερο;
2. Ο διαμεσολαβητής ενθαρρύνει τον στοχαστικό προβληματισμό και τη συζήτηση των δικών τους ατομικών στόχων.
3. Αφού απαντήσουν όλοι οι συμμετέχοντες, ο συντονιστής γράφει τις δύο ερωτήσεις σε χαρτί flipchart και προσθέτει τις απαντήσεις των συμμετεχόντων στο flipchart.
4. Ο συντονιστής φροντίζει να τοποθετεί τα έγγραφα στην αίθουσα, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να ανατρέχουν στους γενικούς στόχους της συνεδρίας.
5. Προαιρετικά - ο συντονιστής μπορεί να δώσει στους συμμετέχοντες ένα σημειωματάριο και να τους ενθαρρύνει να γράψουν τις απαντήσεις στις ερωτήσεις προβληματισμού στο σημειωματάριο και να το κρατήσουν ως το προσωπικό τους ημερολόγιο ανάπτυξης καριέρας για να αναστοχαστούν μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος.

Πρόγραμμα & κλείσιμο (5 λεπτά)

- Ο συντονιστής ανοίγει το λόγο για τυχόν τελικές ερωτήσεις ή προβληματισμούς πριν από την πλήρη έναρξη του εκπαιδευτικού προγράμματος.
- Ο συντονιστής εξηγεί το πρόγραμμα της πρακτικής άσκησης, όπως τα διαλείμματα κ.λπ.
- Ο διαμεσολαβητής αντιμετωπίζει τυχόν εναπομείνουσες αβεβαιότητες και αφήνει τους συμμετέχοντες να αισθάνονται κινητοποιημένοι.

Φύλλο δραστηριότητας



Γνωριμία μαζί σας **BINGO**

κάποιος που αγαπάει το χορό	κάποιος που έχει μακριά μαλλιά	κάποιος που έχει αδελφό	κάποιος που φοράει γυαλιά
κάποιος που φοβάται τις αράχνες	κάποιος που έχει δει ένα παγκόσμιο θαύμα	κάποιος που μπορεί να παίξει ένα μουσικό όργανο	κάποιος που του αρέσει να διαβάζει βιβλία
κάποιος που κάνει ένα αθλημα	κάποιος που έχει πάει σε πάνω από 5 χώρες	κάποιος που μιλάει πάνω από 2 γλώσσες	κάποιος που είναι μοναχοπαίδι
κάποιος που είναι αριστερόχειρας	κάποιος που έχει πάνω από 2 κατοικίδια	κάποιος που τρέχει μαραθώνιο	κάποιος που έχει γεννηθεί τον ίδιο μήνα με εσάς

Ενότητα 1- Επαγγελματικός προσανατολισμός και καθορισμός στόχων για μητέρες Ένταξη - Καθορισμός εφικτών στόχων σταδιοδρομίας

Διάρκεια 180 λεπτά

Στόχος

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 δεδομένων στο πλαίσιο του Πακέτου Εργασίας 2.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες αποκτούν τα εξής:

Γνώση	Δεξιότητες	Στάσεις
Βασικές γνώσεις των εργαλείων σχεδιασμού σταδιοδρομίας (π.χ. ανάλυση SWOT, ανάλυση του χάσματος δεξιοτήτων, καμβάς μοντέλου σταδιοδρομίας κ.λπ.)	Ανάλυση των προσωπικών δυνατών σημείων και των τομέων ανάπτυξης.	Εκτίμηση της προληπτικής προσέγγισης του σχεδιασμού σταδιοδρομίας
Βασική γνώση των υφιστάμενων πλαισίων καθορισμού στόχων, συμπεριλαμβανομένων των βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων.	Εφαρμογή πλαισίων καθορισμού στόχων για την επίτευξη ρεαλιστικών και εφικτών βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων σταδιοδρομίας.	Εκτίμηση της διαδικασίας καθορισμού των στόχων και προθυμία παρακολούθησης της.
Πραγματική γνώση των πλεονεκτημάτων και της σημασίας της δημιουργίας ενός δικτύου υποστήριξης.	Υιοθέτηση δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων μέσω δραστηριοτήτων επίλυσης προβλημάτων.	Προθυμία συμμετοχής σε δραστηριότητες επίλυσης προβλημάτων.

Πρακτική γνώση των επιπτώσεων που μπορεί να έχει η βελτίωση των δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων στην καριέρα του ατόμου.	Ανάπτυξη και διατήρηση ενός απαραίτητου δικτύου υποστήριξης.	Εκτίμηση της σημασίας της ποικίλης διαθέσιμης υποστήριξης.
---	--	--

Θέματα

Μέρος #1 - Εισαγωγή και επαγγελματικός προσανατολισμός

Θεωρητική ενότητα #1 - Επαγγελματικός προσανατολισμός

Ο συντονιστής εισάγει την έννοια του επαγγελματικού προσανατολισμού και δίνει μια σύντομη επισκόπηση των εργαλείων σχεδιασμού σταδιοδρομίας:

Ανάλυση SWOT, Ανάλυση ελλείψεων δεξιοτήτων και Καμβάς μοντέλου καριέρας, που ακολουθείται.

Μέρος #2 - Καθορισμός στόχων και σχεδιασμός καριέρας

Θεωρητικό τμήμα #2 - Πλαίσια καθορισμού στόχων

Ο διαμεσολαβητής τονίζει τη σημασία του καθορισμού σαφών στόχων σταδιοδρομίας για την επιτυχία, παρουσιάζοντας πλαίσια όπως οι SMART Goals και οι βραχυπρόθεσμοι έναντι των μακροπρόθεσμων στόχων.

Μέρος #3 - Λήψη αποφάσεων και επίλυση προβλημάτων για επαγγελματική ανέλιξη

Ο διαμεσολαβητής συζητά τη σημασία της λήψης αποφάσεων στο σχεδιασμό της σταδιοδρομίας.

Μέρος #4 - Χτίζοντας και διατηρώντας ένα δίκτυο υποστήριξης

Θεωρητική Ενότητα #4 - Η σημασία ενός δικτύου υποστήριξης

Ο συντονιστής συζητά γιατί η ύπαρξη ενός ισχυρού προσωπικού και επαγγελματικού συστήματος υποστήριξης (οικογένεια, μέντορες, συνάδελφοι, διαδικτυακά δίκτυα) είναι απαραίτητη για την επιτυχία της σταδιοδρομίας.

Προετοιμασι

- Οι συντονιστές θα πρέπει να εξοικειωθούν με το περιεχόμενο των διαφανειών SDL
- Εκτυπώστε τις κάρτες σεναρίων, εάν το μάθημα διεξάγεται διαδικτυακά, δώστε στους συμμετέχοντες έναν σύνδεσμο ή έναν κωδικό QC για τις κάρτες σεναρίων.
- Βεβαιωθείτε ότι η αίθουσα είναι προετοιμασμένη για ομαδική εργασία.
- Βεβαιωθείτε ότι η τεχνολογία λειτουργεί για την παρουσίαση (εάν υπάρχει) και για την προβολή του βίντεο.

Σχέδιο μαθήματος

Θέματα και υποθέματα

Επαγγελματικός προσανατολισμός με έμφαση στην εξισορρόπηση της εργασίας και της οικογένειας, στην υπέρβαση της περιορισμένης εκπαίδευσης, των περιορισμένων ευκαιριών απασχόλησης και της έλλειψης επαγγελματικού προσανατολισμού.

Μέθοδοι κατάρτισης

- Καταιγισμός ιδεών
- Ομαδικές δραστηριότητες
- Μαθαίνοντας με την πράξη
- Παρουσίαση (προαιρετική, πρέπει να δημιουργηθεί από τον συντονιστή)
- Flipchart και μαρκαδόροι
- Post-its/ημερολόγιο και στυλό
- Παρουσίαση (προαιρετική, πρέπει να δημιουργηθεί από τον συντονιστή)
- Κάρτες σεναρίων (βρίσκονται παρακάτω)

Απαιτούμενα υλικά

Δραστηριότητα μάθησης

Μέρος #1 - Εισαγωγή και επαγγελματικός προσανατολισμός (45 λεπτά)

Θεωρητική ενότητα #1 - Επαγγελματικός προσανατολισμός (15 λεπτά)

- Ο διαμεσολαβητής εισάγει την έννοια του επαγγελματικού προσανατολισμού, εξηγώντας προκλήσεις όπως η εξισορρόπηση της επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής, η περιορισμένη εκπαίδευση και οι περιορισμένες ευκαιρίες απασχόλησης.
- Ως δραστηριότητα που σπάει τον πάγο, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να συστηθούν και να περιγράψουν την ιδανική σταδιοδρομία τους και να εξηγήσουν τις ευνοϊκές πτυχές των επιθυμητών θέσεων εργασίας. Ο συντονιστής μπορεί να γράψει τις πιο κοινές πτυχές των θέσεων εργασίας στο flipchart και να τις συμπεριλάβει ως παραδείγματα κατά τη συζήτηση του επόμενου θέματος των εργαλείων σχεδιασμού σταδιοδρομίας.
- Ο συντονιστής κάνει μια σύντομη επισκόπηση των εργαλείων σχεδιασμού σταδιοδρομίας:
 1. Ανάλυση SWOT: Αξιολόγηση προσωπικών Δυνάμεων, Αδυναμιών, Ευκαιριών και Απειλών.
 2. Ανάλυση ελλείψεων δεξιοτήτων: Προσδιορισμός των δεξιοτήτων που διαθέτουν σήμερα οι συμμετέχοντες και εκείνων που απαιτούνται για την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας.
 3. Καμβάς μοντέλου καριέρας: Οπτικό εργαλείο για την κατανόηση των διαδρομών καριέρας και των μελλοντικών επιλογών.

Δραστηριότητα #1 - Προσωπική ανάλυση SWOT (30 λεπτά)

- Ο συντονιστής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ζεύγη και δίνει σε κάθε συμμετέχοντα ένα χαρτί για να κάνει την προσωπική του ανάλυση SWOT.
- Ο συντονιστής θέτει χρονοδιακόπτη 15 λεπτών για να συνεργαστούν τα ζεύγη και να ολοκληρώσουν τις ατομικές τους αναλύσεις SWOT.
- Στο διάστημα αυτό, κάθε συμμετέχων θα ολοκληρώσει μια προσωπική ανάλυση SWOT για να εντοπίσει τα δυνατά σημεία, τις αδυναμίες, τις ευκαιρίες και τις απειλές του κατά την αναζήτηση εργασίας.

- Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ο συντονιστής προσφέρει καθοδήγηση ενθαρρύνοντας τον προβληματισμό σχετικά με την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, τα κενά δεξιοτήτων και τα πιθανά εμπόδια στη σταδιοδρομία.
- Μόλις παρέλθει το χρονόμετρο, ο συντονιστής καθοδηγεί τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις βασικές ιδέες από την ανάλυση SWOT με το σύνολο της ομάδας.
- Ο συντονιστής προτρέπει την ομάδα να εντοπίσει κοινά χαρακτηριστικά και τα σημειώνει σε ένα flipchart. Αυτά θα αποτελέσουν τους βασικούς τομείς-στόχους της ομάδας καθ' όλη τη διάρκεια του υπόλοιπου προγράμματος κατάρτισης.

Μέρος #2 - Καθορισμός στόχων και σχεδιασμός καριέρας (60 λεπτά)

- Ο συντονιστής εισάγει στους συμμετέχοντες την έννοια του σχεδιασμού σταδιοδρομίας διευκολύνοντας έναν σύντομο ομαδικό καταιγισμό ιδεών σχετικά με τους τρόπους σχεδιασμού για το μέλλον.

Ομαδικός καταιγισμός ιδεών (10 λεπτά)

- Ο συντονιστής ζητά από την ομάδα στο σύνολό της να εντοπίσει διάφορες μεθόδους με τις οποίες οι άνθρωποι μπορούν να σχεδιάσουν το μέλλον.
- Ο συντονιστής σημειώνει κάθε απάντηση σε ένα flipchart, ζητώντας από κάθε συμμετέχοντα που δίνει μια απάντηση να εξηγήσει γιατί πιστεύει ότι αυτή η μέθοδος θα ήταν επωφελής και αν την έχει χρησιμοποιήσει στο παρελθόν.
- Αφού η ομάδα μοιραστεί τις ιδέες της, ο συντονιστής προτρέπει την ομάδα να σκεφτεί συγκεκριμένους τρόπους με τους οποίους αυτές οι μέθοδοι μπορούν να βοηθήσουν στο σχεδιασμό της σταδιοδρομίας.

Θεωρητική ενότητα #2 - Πλαίσια καθορισμού στόχων (10 λεπτά)

- Ο διαμεσολαβητής τονίζει τη σημασία του καθορισμού σαφών στόχων σταδιοδρομίας για την επιτυχία, παρουσιάζοντας πλαίσια όπως:
 1. Στόχοι SMART (συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί, χρονικά περιορισμένοι).

2. Βραχυπρόθεσμοι έναντι μακροπρόθεσμων στόχων: ενώ οι μακροπρόθεσμοι αφορούν μεγαλύτερα ορόσημα (π.χ. απόκτηση ενός τίτλου σπουδών, εξασφάλιση ενός διευθυντικού ρόλου).
- Ο συντονιστής δείχνει στους συμμετέχοντες το [βίντεο](#) σχετικά με τους στόχους SMART (εναλλακτικός σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>).
- Ο συντονιστής ρωτά τους συμμετέχοντες αν έχουν ακούσει ή αν έχουν χρησιμοποιήσει στόχους SMART στο παρελθόν.

Δραστηριότητα #2 - Άσκηση καθορισμού στόχων (30 λεπτά)

- Ο συντονιστής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ζυγές ομάδες των 3-4 ατόμων και τους δίνει ένα φύλλο χαρτί flipchart.
- Ο συντονιστής δίνει σε κάθε ομάδα ένα [σενάριο από τις κάρτες σεναρίων](#) παρακάτω και ζητά από την ομάδα να θέσει έναν βραχυπρόθεσμο στόχο και έναν μακροπρόθεσμο στόχο με βάση το σενάριο χρησιμοποιώντας το πλαίσιο SMART (αν κάποιες ομάδες ολοκληρώσουν την εργασία πριν λήξει το χρονόμετρο, ο συντονιστής μπορεί να τις καθοδηγήσει να βρουν περισσότερους από έναν στόχους για κάθε ενότητα ή να τους αναθέσει ένα άλλο σενάριο).
- Ο συντονιστής θέτει ένα χρονόμετρο για 20 λεπτά ώστε οι ομάδες να ολοκληρώσουν αυτή τη δραστηριότητα. Ο διαμεσολαβητής παρέχει καθοδήγηση διασφαλίζοντας ότι οι στόχοι που τίθενται είναι ρεαλιστικοί και εφικτοί για το άτομο του σεναρίου.
- Μόλις παρέλθει το χρονόμετρο, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τους στόχους που έχουν θέσει χρησιμοποιώντας τα κριτήρια SMART.

Θεωρητική ενότητα #3 - Σχεδιασμός καριέρας (10 λεπτά)

- Ο διαμεσολαβητής εισάγει τον καμβά του μοντέλου καριέρας ως μέσο για τον καθορισμό μακροπρόθεσμων στόχων καριέρας μέσω του σχεδιασμού δράσης.

- Ο συντονιστής καθοδηγεί τους συμμετέχοντες στη χάραξη μιας πορείας σταδιοδρομίας λαμβάνοντας υπόψη τα δικά τους προσωπικά παραδείγματα ανάλυσης SWOT που δόθηκαν προηγουμένως.

Μέρος #3 - Λήψη αποφάσεων και επίλυση προβλημάτων για επαγγελματική ανέλιξη (45 λεπτά)

- Ο διαμεσολαβητής συζητά τη σημασία της λήψης αποφάσεων για τον προγραμματισμό της σταδιοδρομίας (π.χ. επιλογή ευκαιριών απασχόλησης, αναβάθμιση των δεξιοτήτων, διαχείριση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής).
- Ο συντονιστής επισημαίνει μοντέλα λήψης αποφάσεων που μπορεί να είναι χρήσιμα για τους συμμετέχοντες, όπως οι λίστες υπέρ και κατά και ο πίνακας αποφάσεων.

Δραστηριότητα #3 - Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (25 λεπτά)

- Ο διαμεσολαβητής χωρίζει τους συμμετέχοντες ξανά στις ομάδες τους από τη δραστηριότητα #2 και τους παρουσιάζει το [σενάριο παρακολούθησης από τις κάρτες σεναρίων](#) παρακάτω .
- Κάθε ομάδα έχει 15 λεπτά για να χρησιμοποιήσει ένα πλαίσιο λήψης αποφάσεων για να προτείνει λύσεις στο πρόβλημα που παρουσιάστηκε.
- Μόλις παρέλθουν 15 λεπτά, ο συντονιστής καλεί κάθε ομάδα να παρουσιάσει τη λύση που έδωσε στο πρόβλημά της.
- Αφού παρουσιάσουν όλες οι ομάδες, ο συντονιστής διευθύνει μια συνεδρία ανατροφοδότησης και συζήτησης σχετικά με την αποτελεσματικότητα των μοντέλων λήψης αποφάσεων.

Ομαδική συζήτηση - Προσωπικές δεξιότητες λήψης αποφάσεων (10 λεπτά)

- Ο συντονιστής δίνει στους συμμετέχοντες 3 λεπτά για να προβληματιστούν σχετικά με τις δικές τους υπάρχουσες δεξιότητες λήψης αποφάσεων.

- Ο συντονιστής οδηγεί την ομάδα σε συζήτηση χρησιμοποιώντας την ακόλουθη ερώτηση: "Πώς μπορεί η βελτίωση της λήψης αποφάσεων να σας βοηθήσει να επιτύχετε τους στόχους της σταδιοδρομίας σας;"

Μέρος #4 - Χτίζοντας και διατηρώντας ένα δίκτυο υποστήριξης (30 λεπτά)

Θεωρητική ενότητα #4 - Η σημασία του δικτύου υποστήριξης (10 λεπτά)

- Ο συντονιστής συζητά γιατί η ύπαρξη ενός ισχυρού προσωπικού και επαγγελματικού συστήματος υποστήριξης (οικογένεια, μέντορες, συνάδελφοι, διαδικτυακά δίκτυα) είναι απαραίτητη για την επιτυχία της σταδιοδρομίας.
- Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να δώσουν ένα παράδειγμα τρόπων με τους οποίους θα μπορούσαν να λάβουν υποστήριξη για τις υποχρεώσεις τους.

Δραστηριότητα ομάδας - Χάρτης δικτύου υποστήριξης (15 λεπτά)

- Ο διαμεσολαβητής εργάζεται με την ομάδα για να δημιουργήσει έναν οπτικό χάρτη δικτύου υποστήριξης στο flipchart χρησιμοποιώντας έναν χάρτη του μυαλού.
- Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν άτομα ή ομάδες στις οποίες βασίζονται σήμερα και πιθανές νέες επαφές (π.χ. μέντορες σταδιοδρομίας, υπηρεσίες φροντίδας παιδιών ή δίκτυα αναζήτησης εργασίας).
- Ο συντονιστής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τα κενά στο δίκτυο υποστήριξής τους και τις στρατηγικές για την επέκτασή του.

Ανακεφαλαίωση (5 λεπτά)

- Ο συντονιστής ανοίγει το λόγο για ερωτήσεις και προβληματισμούς που μπορεί να επιθυμούν να μοιραστούν οι συμμετέχοντες.
- Ο συντονιστής ζητά από την ομάδα να καταγράψει ένα πράγμα που έμαθε από τη σημερινή ημέρα και να το προσθέσει στο flipchart για να μοιραστεί τους προβληματισμούς της σχετικά με την κατάρτιση.

Ερωτήσεις αξιολόγησης

Ερωτήσεις Σωστού/Λάθους

- ο Ο επαγγελματικός προσανατολισμός περιλαμβάνει τον προσδιορισμό των προσωπικών δυνατών σημείων, αδυναμιών, ευκαιριών και απειλών με τη χρήση μιας ανάλυσης SWOT. (Σωστό)
- ο Το πλαίσιο SMART χρησιμοποιείται αποκλειστικά για τον προσδιορισμό μοντέλων λήψης αποφάσεων στον προγραμματισμό σταδιοδρομίας. (Λάθος. Χρησιμοποιείται για τον καθορισμό συγκεκριμένων, μετρήσιμων, εφικτών, συναφών και χρονικά περιορισμένων στόχων).
- ο Ο καμβάς του μοντέλου καριέρας παρουσιάζεται ως εργαλείο για τον καθορισμό βραχυπρόθεσμων στόχων μόνο. (Λάθος. Χρησιμοποιείται για τον καθορισμό μακροπρόθεσμων στόχων σταδιοδρομίας και τον προγραμματισμό δράσης).
- ο Η έννοια του επαγγελματικού προσανατολισμού περιλαμβάνει την αντιμετώπιση προκλήσεων όπως η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και οι περιορισμένες ευκαιρίες απασχόλησης. (Σωστό)
- ο Η ανάλυση SWOT βοηθά τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν πιθανές συνδέσεις δικτύου υποστήριξης. (Λάθος. Χρησιμοποιείται για τον εντοπισμό προσωπικών δυνατών σημείων, αδυναμιών, ευκαιριών και απειλών).

Εάν ο χρόνος το επιτρέπει, ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει τις ακόλουθες ερωτήσεις αυτοαναστοχασμού για τους συμμετέχοντες:

- Πώς σας βοήθησε η χρήση εργαλείων όπως η ανάλυση SWOT ή το Career Model Canvas να κατανοήσετε καλύτερα τις επιλογές και τις προκλήσεις της σταδιοδρομίας σας;
- Ποιες νέες γνώσεις αποκομίσατε σχετικά με τα προσωπικά σας πλεονεκτήματα και τους τομείς ανάπτυξης κατά τη διάρκεια της συνεδρίας;
- Ποια είναι μια βασική στρατηγική λήψης αποφάσεων που σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε στον προγραμματισμό της σταδιοδρομίας σας στο μέλλον;

- Αναλογιζόμενοι τα πλαίσια καθορισμού στόχων (π.χ. SMART goals), πόσο σίγουροι αισθάνεστε για τον καθορισμό και την επίτευξη τόσο βραχυπρόθεσμων όσο και μακροπρόθεσμων στόχων σταδιοδρομίας;
- Ποια είναι η δράση που είστε πιο ενθουσιασμένοι να αρχίσετε να εφαρμόζετε μετά από αυτή τη συνεδρία;

Πρόσθετοι πόροι

- Σύνδεσμος βίντεο για τους στόχους SMART:
<https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>
- Άρθρο σχετικά με το Career Model Canvas: <https://>

Φύλλα δραστηριοτήτων



**Κάρτες σεναρίων
για τη
δραστηριότητα #2**



Σενάριο #1

Η Σάρα είναι μητέρα δύο παιδιών και έχει αποσυρθεί από την αγορά εργασίας εδώ και επτά χρόνια, εστιάζοντας στην ανατροφή των παιδιών της. Πριν από τη διακοπή της καριέρας της, εργαζόταν ως βοηθός μάρκετινγκ. Θέλει να επανέλθει στον τομέα του μάρκετινγκ, αλλά αισθάνεται ότι οι δεξιότητές της και οι γνώσεις της στον κλάδο είναι ξεπερασμένες.

Σενάριο #2

Η Μαρία είναι ανύπαντρη μητέρα που εργάζεται με μερική απασχόληση στο λιανικό εμπόριο τα τελευταία 10 χρόνια. Δεν είχε ποτέ την ευκαιρία να ολοκληρώσει το πτυχίο της στο κολέγιο και τώρα ενδιαφέρεται να μεταβεί σε μια καριέρα στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, συγκεκριμένα στην ιατρική διοίκηση. Ωστόσο, δεν έχει επίσημη εκπαίδευση στον τομέα αυτό.

Σενάριο #3

Η Paula είναι μητέρα που μένει στο σπίτι εδώ και πέντε χρόνια και τώρα ενδιαφέρεται να ξεκινήσει μια επιχείρηση με έδρα το σπίτι που να πουλάει χειροποίητες χειροτεχνίες στο διαδίκτυο. Είναι παθιασμένη με την ιδέα αυτή, αλλά έχει ελάχιστη εμπειρία με τη λειτουργία μιας επιχείρησης, τη διαχείριση των οικονομικών ή την προώθηση προϊόντων στο διαδίκτυο.

Κάρτες σεναρίων για τη δραστηριότητα #2



Σενάριο #4

Η Yemi είναι μητέρα και εργάζεται ως διοικητική βοηθός σε μια μικρή εταιρεία, όπου εργάζεται εδώ και τρία χρόνια. Της αρέσει η δουλειά της, αλλά αισθάνεται έτοιμη για περισσότερες ευθύνες και ενδιαφέρεται να μετακινηθεί σε διευθυντική θέση. Ωστόσο, αισθάνεται ότι χρειάζεται περισσότερες ηγετικές δεξιότητες και εκπαίδευση στη διαχείριση έργων προτού μπορέσει να διεκδικήσει τέτοιους ρόλους.

Σενάριο #5

Η Hailey επέστρεψε πρόσφατα στην εργασία της με μερική απασχόληση ως γραφίστρια, ενώ παράλληλα φροντίζει τα τρία μικρά παιδιά της. Απολαμβάνει τη δουλειά της, αλλά δυσκολεύεται να διαχειριστεί τις σφιχτές προθεσμίες και τις απαιτήσεις των πελατών με τις οικογενειακές της υποχρεώσεις. Θέλει να γίνει πιο αποτελεσματική στην εξισορρόπηση και των δύο τομέων χωρίς να αισθάνεται καταβεβλημένη.

Σενάριο #6

Η Andrea είναι μια μητέρα που μένει στο σπίτι με δύο κόρες, η μικρότερη εκ των οποίων μόλις έκλεισε τα δεκαοκτώ και μετακόμισε μακριά από το σπίτι. Η Άντρεα έχει αρχίσει να νιώθει μοναξιά στο σπίτι τώρα που και τα δύο παιδιά της έχουν μεγαλώσει. Η Andrea έχει αποφασίσει ότι θα ήθελε να βρει δουλειά, αλλά δεν ξέρει από πού να ξεκινήσει, καθώς έχει να εργαστεί πάνω από 15 χρόνια και αισθάνεται ότι τα προσόντα και οι δεξιότητές της είναι ξεπερασμένα.

Κάρτες σεναρίων για τη δραστηριότητα #3



Σενάριο #1

Η Σάρα ανανέωσε με επιτυχία τις δεξιότητές της παρακολουθώντας ένα διαδικτυακό μάθημα μάρκετινγκ και αρχίζει να κάνει αιτήσεις για θέσεις εργασίας. Ωστόσο, δυσκολεύεται να ισορροπήσει τις αιτήσεις εργασίας, τις συνεντεύξεις και τις οικογενειακές υποχρεώσεις. Τα προγράμματα των παιδιών και του συντρόφου της είναι πολυάσχολα και νιώθει καταβεβλημένη προσπαθώντας να χωρέσει την επαγγελματική της ανάπτυξη ενώ παράλληλα διαχειρίζεται τα καθήκοντα του νοικοκυριού. Χρησιμοποιώντας ένα πλαίσιο λήψης αποφάσεων, προτείνετε μια λύση για να βοηθήσετε τη Σάρα να διαχειριστεί καλύτερα το χρόνο της και να ισορροπήσει την αναζήτηση εργασίας με τις οικογενειακές υποχρεώσεις.

Σενάριο #2

Η Μαρία έχει εγγραφεί σε ένα απογευματινό μάθημα ιατρικής διοίκησης, αλλά δυσκολεύεται να αντεπεξέλθει στα μαθήματα, ενώ παράλληλα εργάζεται με μερική απασχόληση και φροντίζει το παιδί της. Ο πατέρας της Μαρίας προσέχει το γιο της όσο εκείνη είναι στη σχολή, αλλά και πάλι ο χρόνος της είναι περιορισμένος και νιώθει εξαντλημένη. Σκέφτεται να μειώσει τις ώρες εργασίας της, αλλά ανησυχεί για τις οικονομικές επιπτώσεις στην οικογένειά της. Χρησιμοποιώντας ένα πλαίσιο λήψης αποφάσεων, προτείνετε μια λύση που επιτρέπει στη Μαρία να διαχειριστεί πιο αποτελεσματικά τα μαθήματα, τη μερική απασχόληση και την οικογενειακή της ζωή.

Σενάριο #3

Η Paula έχει ξεκινήσει τη διαδικτυακή της επιχείρηση που πουλάει χειροποίητες χειροτεχνίες, αλλά παλεύει με τη διαχείριση του χρόνου. Μεταξύ της εκπλήρωσης παραγγελιών, της διαχείρισης της παρουσίας της στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και της φροντίδας των παιδιών της, νιώθει εξαντλημένη και αδυνατεί να δώσει σε κάθε τομέα της ζωής της την προσοχή που χρειάζεται. Δεν είναι επίσης σίγουρη για το πώς να θέσει προτεραιότητες στις εργασίες που θα αναπτύξουν την επιχείρησή της. Χρησιμοποιώντας ένα πλαίσιο λήψης αποφάσεων, προτείνετε μια λύση για να βοηθήσετε την Paula να δημιουργήσει μια καλύτερη ισορροπία μεταξύ της επιχείρησής της, της οικογένειας και της προσωπικής της ευημερίας.

Κάρτες σεναρίων για τη δραστηριότητα #3



Σενάριο #4

Στην Yemí έχει προσφερθεί η ευκαιρία να αναλάβει ηγετικό ρόλο στην εταιρεία της, αλλά αυτό θα απαιτήσει επιπλέον ώρες εργασίας και ενδεχομένως εργασία τα Σαββατοκύριακα. Ενώ είναι ενθουσιασμένη με την ευκαιρία, ανησυχεί για το πώς αυτό θα επηρεάσει την ικανότητά της να περνάει χρόνο με την οικογένειά της, ειδικά τα Σαββατοκύριακα, που είναι ο μόνος χρόνος που περνούν μαζί.

Χρησιμοποιώντας ένα πλαίσιο λήψης αποφάσεων, προτείνετε μια λύση για να βοηθήσετε την Yemí να αποφασίσει αν θα αναλάβει τον ρόλο και πώς θα μπορούσε να ισορροπήσει τις νέες ευθύνες με τον οικογενειακό της χρόνο.

Σενάριο #5

Η Hailey εργάζεται ως γραφίστρια με μερική απασχόληση εδώ και τρεις μήνες, αλλά παλεύει συνεχώς με τα σφιχτά χρονοδιαγράμματα των πελατών της, γεγονός που της στερεί χρόνο για τα παιδιά της. Το τρέχον πρόγραμμά της δεν της αφήνει μεγάλη ευελιξία και πιάνει τον εαυτό της να εργάζεται μέχρι αργά τη νύχτα για να προλάβει τις προθεσμίες. Έχει αρχίσει να αισθάνεται καταβεβλημένη και ανησυχεί για την εξουθένωση.

Χρησιμοποιώντας ένα πλαίσιο λήψης αποφάσεων, προτείνετε μια λύση για να βοηθήσετε τη Hailey να βελτιώσει την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, ενώ παράλληλα θα τηρεί τις προθεσμίες των πελατών και θα αφιερώνει χρόνο στα παιδιά της.

Σενάριο #6

Η Andrea αποφάσισε να αρχίσει να κάνει αιτήσεις για δουλειά, αφού είχε μείνει εκτός εργασίας για 15 χρόνια. Ωστόσο, αισθάνεται συγκλονισμένη με το από πού να ξεκινήσει. Δεν είναι σίγουρη αν πρέπει να επιδιώξει έναν ρόλο παρόμοιο με την προηγούμενη θέση της ή να δοκιμάσει κάτι εντελώς νέο. Επιπλέον, ανησυχεί για το πώς η εργασία πλήρους απασχόλησης μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική της ζωή και τον ελεύθερο χρόνο της τώρα που είναι άγαμη.

Χρησιμοποιώντας ένα πλαίσιο λήψης αποφάσεων, προτείνετε μια λύση για να βοηθήσετε την Άντρεα να αποφασίσει για την καλύτερη δυνατή πορεία όσον αφορά το είδος της εργασίας που θα πρέπει να ακολουθήσει και τον τρόπο με τον οποίο θα ισορροπήσει τον προσωπικό της χρόνο με τη νέα καριέρα.

Ενότητα 2- Κίνητρα και στρατηγικές σταδιοδρομίας

Διάρκεια 180 λεπτά

Στόχος

Στόχος αυτού του μαθήματος είναι να εφοδιάσει τους μαθητές με την κατανόηση, τις δεξιότητες και τις στάσεις που είναι απαραίτητες για την ενίσχυση της προσωπικής και επαγγελματικής τους ανάπτυξης. Αυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση και την αξιοποίηση τόσο των εσωτερικών όσο και των εξωτερικών κινήτρων, την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας και της αυτοπεποίθησης και την καλλιέργεια μιας νοοτροπίας ανάπτυξης, αναγνωρίζοντας τη σημασία της ψυχικής τους υγείας. Επιπλέον, στοχεύει να υποστηρίξει τους εκπαιδευόμενους στην ανάπτυξη στρατηγικών για επαγγελματική επιτυχία μέσω του προσωπικού προβληματισμού, της καλλιέργειας θετικής νοοτροπίας και της δημιουργίας ενός προσαρμοσμένου σχεδίου σταδιοδρομίας.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

Γνώση	Δεξιότητες	Στάσεις
Κατανόηση των προσωπικών κινήτρων (εσωτερικών και εξωτερικών) και των εμποδίων τους.	Προσδιορίστε εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα για την επιδίωξη ευκαιριών εκπαίδευσης, κατάρτισης και σταδιοδρομίας.	Προθυμία ειλικρινούς ανάλυσης των κινήτρων, της αυτοπεποίθησης και των πεποιθήσεων του ατόμου όσον αφορά τον προγραμματισμό της σταδιοδρομίας.
Κατανοήστε τις υπάρχουσες στρατηγικές για την καλλιέργεια μιας θετικής και ανθεκτικής νοοτροπίας.	Δημιουργήστε ανθεκτικότητα και επιμονή εφαρμόζοντας στρατηγικές για την ανάπτυξη θετικής και ανθεκτικής νοοτροπίας.	Εκτίμηση της θετικής και ανθεκτικής νοοτροπίας.
Ανάπτυξη πραγματικών γνώσεων σχετικά με τα οφέλη και τη σημασία της οικοδόμησης	Αξιολογούν και διευρύνουν την τρέχουσα αυτοπεποίθηση και πεποίθησή τους.	Ανοιχτότητα στην εξέταση εναλλακτικών επιλογών σταδιοδρομίας και κατάρτισης κατά την

αυτοπεποίθησης και αυτοαποτελεσματικότητας.		ανάπτυξη του σχεδίου σταδιοδρομίας τους.
Ανάπτυξη πρακτικών γνώσεων σχετικά με τις υπάρχουσες στρατηγικές ανάπτυξης σταδιοδρομίας και τη σύνδεση μεταξύ κινήτρων και επιτυχίας σταδιοδρομίας	Δημιουργήστε ένα εξατομικευμένο σχέδιο σταδιοδρομίας.	Ενισχύστε τη νοοτροπία ανάπτυξης.

Θέματα

Μέρος 1. Κίνητρα

Βήμα 1. Δραστηριότητα σπασίματος πάγου: Σύννεφο λέξεων.

Βήμα 2. Κατανόηση των προσωπικών κινήτρων.

Βήμα 3. Εσωτερικοί και εξωτερικοί παράγοντες που επηρεάζουν τα κίνητρα.

Μέρος 2. Ανάπτυξη θετικής νοοτροπίας, αυτοπεποίθησης και αυτοαποτελεσματικότητας

Βήμα 4. Δημιουργία θετικής και ανθεκτικής νοοτροπίας σταδιοδρομίας για μητέρες.

Μέρος 3. Στρατηγικές ανάπτυξης καριέρας και κίνητρα

Βήμα 5. Ανάπτυξη σχεδίου καριέρας.

Προετοιμασία

- Προσωπική μορφή: Βρείτε μια αίθουσα με καρέκλες και τραπέζια, υπολογιστές και βιντεοπροβολέα και κλείστε την εκ των προτέρων.
- Διαδικτυακή μορφή: Διασφαλίστε ότι όλοι μπορούν να έχουν πρόσβαση στη συνάντηση εγκαίρως, παρέχοντάς τους τον σύνδεσμο και εξασφαλίζοντας ότι θα φέρουν τα απαραίτητα μέσα.
- Επανεξετάστε τις δραστηριότητες πριν από τη συνεδρία. Εκτυπώστε τα φύλλα εργασίας (σε προσωπική μορφή) και προετοιμάστε τυχόν άλλα μέσα που θα χρειαστείτε.

- Αφού οργανώσετε το πρόγραμμα, ενημερώστε τους συμμετέχοντες για τον σκοπό του προγράμματος, τους στόχους του και το πρόγραμμα που θα ακολουθηθεί.
- Παρέχετε τυχόν διαλείμματα όταν είναι απαραίτητο.

Σχέδιο μαθήματος

Θέματα και υποθέματα

Αυτό το σχέδιο μαθήματος αφορά την ενδυνάμωση των μαθητών να αναλάβουν τον έλεγχο της προσωπικής και επαγγελματικής τους ανάπτυξης, αναπτύσσοντας παράλληλα τα διανοητικά εργαλεία και τις στάσεις που απαιτούνται για την επιτυχία. Για το σκοπό αυτό, θα μάθουν να κατανοούν τα προσωπικά κίνητρα, να κατανοούν και να αναπτύσσουν θετική νοοτροπία, αυτοπεποίθηση και αυτοαποτελεσματικότητα και να αναπτύσσουν στρατηγικές για επαγγελματική επιτυχία.

Μέθοδοι κατάρτισης

Παρουσίαση, καταιγισμός ιδεών, μάθηση μέσω της πράξης, μελέτη περίπτωσης, ασκήσεις, ανταλλαγή εμπειριών, μικρές ομάδες.

Απαιτούμενα υλικά

Υπολογιστής, wi-fi, κινητό τηλέφωνο, στυλό ή μαρκαδόροι, αυτοκόλλητες σημειώσεις, flip chart ή πίνακας, φύλλα εργασίας για τους συμμετέχοντες και φύλλα δραστηριοτήτων.

Δραστηριότητα μάθησης

Μέρος 1. Κίνητρα (60 λεπτά)

Βήμα 1. Δραστηριότητα σπασίματος πάγου: (5 λεπτά)

Στόχος

Για να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν το θέμα της συνεδρίας, η συνεδρία θα ξεκινήσει με μια δραστηριότητα που θα σπάσει τον πάγο, όπου οι συμμετέχοντες θα μοιραστούν τι τους κινητοποιεί στη ζωή τους. Η δραστηριότητα αυτή

Θα αποτελέσει μια εισαγωγή στις έννοιες της παρακίνησης και της σύνδεσής της με την επιδίωξη της εκπαιδευτικής κατάρτισης και την επίτευξη επαγγελματικών στόχων.

Δραστηριότητα

Ο διδάσκων μπορεί να χρησιμοποιήσει οποιαδήποτε ψηφιακή πλατφόρμα σύννεφων λέξεων για να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις λέξεις. Για παράδειγμα, μοιράζοντας έναν κωδικό QR ενός σύννεφου λέξεων στο Mentimeter, ώστε οι μητέρες να έχουν πρόσβαση και να γράψουν τις απαντήσεις τους.

Πόρο

Κινητό τηλέφωνο, Wi-Fi, κωδικός QR που δημιουργήθηκε σε ψηφιακή πλατφόρμα word cloud (π.χ. Mentimeter) και Φύλλο Δραστηριότητας.

Βήμα 2. Θεωρία και δραστηριότητα: (30 λεπτά)

Στόχος

Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τους δύο τύπους κινήτρων και να είναι σε θέση να εντοπίσουν τα δικά τους εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα για να επιδιώξουν την εκπαίδευση, την κατάρτιση και τις ευκαιρίες σταδιοδρομίας.

Βίντεο

Οι συμμετέχοντες θα παρακολουθήσουν **δύο βίντεο** (2 λεπτών το καθένα) που θα εξηγούν τις έννοιες των εσωτερικών και των εξωτερικών κινήτρων.

Εσωτερικά κίνητρα: <https://www.youtube.com/watch?v=xMA02B2DkmA>

Εξωγενή κίνητρα: <https://>

Δραστηριότητα

Μετά την οπτικοποίηση των βίντεο, ο δάσκαλος θα παρουσιάσει εν συντομία το θεωρητικό περιεχόμενο ως βάση για τη δραστηριότητα. Στη συνέχεια, ο δάσκαλος θα βοηθήσει τις μητέρες να προβληματιστούν και να εντοπίσουν τα εσωτερικά και

εξωτερικά κίνητρά τους που σχετίζονται με την εκπαίδευση και τους στόχους σταδιοδρομίας, μέσω μιας δραστηριότητας που ενθαρρύνει τον αυτοαναστοχασμό και τον ανοιχτό διάλογο, καλλιεργώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για τις μητέρες ώστε να διερευνήσουν μαζί τα κίνητρά τους. Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να εφαρμοστούν αυτοπροσώπως ή διαδικτυακά, με παραλλαγές ανάλογα με την περίπτωση.

Προσωπική μορφή:

- Ο δάσκαλος θα δώσει αυτοκόλλητες σημειώσεις σε κάθε συμμετέχοντα και θα τους ζητήσει να γράψουν ένα εσωτερικό κίνητρο και ένα εξωτερικό κίνητρο σε ξεχωριστές αυτοκόλλητες σημειώσεις.
- Σε ένα flip chart ή έναν πίνακα, ο δάσκαλος θα δημιουργήσει δύο στήλες: "Ενδογενή κίνητρα" και "Εξωγενή κίνητρα".
- Ο καθηγητής θα καλέσει τους συμμετέχοντες να τοποθετήσουν τις αυτοκόλλητες σημειώσεις τους στην κατάλληλη στήλη. Συζητήστε τυχόν θέματα που προκύπτουν.

Διαδικτυακή μορφή:

- Ο δάσκαλος θα χρησιμοποιήσει το εργαλείο Brainwriting της εφαρμογής Miro. Ο δάσκαλος μπορεί να παρέχει πρόσβαση στον πίνακα Miro που έχει ήδη δημιουργηθεί ή να επιλέξει να τον συμπληρώσει ο ίδιος καθώς οι συμμετέχοντες λένε τα εσωτερικά και τα εξωτερικά κίνητρά τους. Συζητήστε τυχόν θέματα που προκύπτουν.

Τελικός προβληματισμός:

Ο καθηγητής θα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς τα κίνητρα που έχουν εντοπίσει μπορούν να επηρεάσουν τους στόχους τους για την εκπαίδευση και τη σταδιοδρομία. Τους ζητά να σκεφτούν:

- Ποια μέτρα μπορούν να λάβουν για να καλλιεργήσουν τα εσωτερικά τους κίνητρα;

- Πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν ή να αξιοποιήσουν εξωγενή κίνητρα στο ταξίδι τους;

Ο καθηγητής θα τονίσει τη σημασία της αναγνώρισης και της αξιοποίησης τόσο των εσωτερικών όσο και των εξωτερικών κινήτρων στην πορεία τους.

Θεωρητικό περιεχόμενο

- Τι είναι τα κίνητρα;

Η παρακίνηση θεωρείται γενικά μια ψυχολογική διαδικασία μέσω της οποίας τα άτομα ξεκινούν, καθοδηγούν και διατηρούν συμπεριφορές με στόχο. Σύμφωνα με τους Deci και Ryan (1985α; 1985b), και Deci et al. (1999), η παρακίνηση είναι στην πραγματικότητα μια κινητήρια δύναμη που κάνει τα άτομα να ενεργούν με συγκεκριμένο τρόπο για να ικανοποιήσουν τις ανάγκες ή τις επιθυμίες τους και να επιτύχουν ορισμένους στόχους. Η παρακίνηση μπορεί να είναι εσωτερική, δηλαδή ενδογενής -μέσω της ικανοποίησης του εαυτού ή του πάθους- ή εξωτερική, δηλαδή εξωγενής -μέσω των ανταμοιβών ή της αναγνώρισης από την κοινωνία.

Θεωρίες κινήτρων:

- Η ιεραρχία των αναγκών του Maslow: Maslow, 1943: Αυτή η θεωρία περιγράφει τις διαφορές κινήτρων με βάση τις διάφορες ανάγκες, οι οποίες είναι ιεραρχικά διατεταγμένες - φυσιολογικές, ασφάλεια, αγάπη, εκτίμηση και αυτοπραγμάτωση (Maslow, 1943). Η εκπαίδευση συχνά συμπίπτει με την αυτοπραγμάτωση, καθώς επιτρέπει στους ανθρώπους να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους.
- Θεωρία αυτοπροσδιορισμού (SDT): Η θεωρία αυτή μεγεθύνει την αυτονομία, την ικανότητα και τη συγγένεια ως κινητήρια δύναμη των εσωτερικών κινήτρων. Σύμφωνα με τους Deci & Ryan (1993, 2000), οι άνθρωποι παρακινούνται εσωτερικά όταν αισθάνονται ότι οι ενέργειές τους είναι αυτοκαθοριζόμενες - όταν δηλαδή κάποιος αισθάνεται ικανός και τέλος έχει ουσιαστικές κοινωνικές σχέσεις.
- Θεωρία προσδοκιών: Isaac et al., 2001; Lunenburg, 2011).

Τύποι κινήτρων:

- Εσωτερικά κίνητρα: Deci & Ryan, 1985). Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να ασχολείται με ένα χόμπι ή να επιδιώκει τη γνώση επειδή είναι εγγενώς ικανοποιητικό. Για παράδειγμα, ένα άτομο που μπορεί να του αρέσουν οι φυσικές επιστήμες θα σπουδάσει φυσική μόνο και μόνο επειδή το ενδιαφέρει, ανεξάρτητα από την ανταμοιβή.
- Εξωγενή κίνητρα: (Deci et al., 1999). Για παράδειγμα, η επιδίωξη ενός πτυχίου για τις προοπτικές απασχόλησης ή το υψηλότερο εισόδημα.

Πόροι

- Υπολογιστής, Wi-Fi, στυλό ή μαρκαδόροι, αυτοκόλλητες σημειώσεις, flip chart ή πίνακας και Φύλλο Δραστηριοτήτων.

Βήμα 3. Δραστηριότητα: Εσωτερικοί και εξωτερικοί παράγοντες που επηρεάζουν τα κίνητρα (25 λεπτά)

Στόχο

Βοηθήστε τις μητέρες να εντοπίσουν τους εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες που επηρεάζουν τα κίνητρα και τις στρατηγικές σταδιοδρομίας τους και ανοίξτε τη συζήτηση για τον τρόπο αντιμετώπισης παρόμοιων περιπτώσεων.

Δραστηριότητα

Χωρίστε την ομάδα σε επτά ζεύγη ή μικρές ομάδες για να αναλύσουν μία από τις επτά περιπτώσεις. Δώστε σενάρια μητέρων που αντιμετωπίζουν προκλήσεις στην καθημερινή τους [ζωή \(βλ. Φύλλο εργασίας#1\)](#). Εάν πρόκειται για διαδικτυακή μορφή, δημιουργήστε ξεχωριστές αίθουσες για τα ζευγάρια/ομάδες που θα συζητήσουν τα σενάρια.

Κάθε ομάδα θα πρέπει να δημιουργήσει έναν χάρτη ενσυναίσθησης, σκεπτόμενη τι μπορεί να αισθάνεται, να βλέπει, να ακούει, να λέει και να κάνει η μητέρα. Επιπλέον, θα πρέπει να συζητήσουν τα κίνητρα και τα εμπόδια των μητέρων και ποιες στρατηγικές θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν για να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις.

Τελικό συμπέρασμα - με όλη την ομάδα

Με όλη την ομάδα, ο εκπαιδευτής παρουσιάζει ένα συμπέρασμα.

Οι πιέσεις από την κοινωνία, το επάγγελμα και το προσωπικό μέτωπο συνδυάζονται σε όλες αυτές τις περιπτώσεις και επηρεάζουν τα κίνητρα και τη στρατηγική σταδιοδρομίας της μητέρας. Τα παραδείγματα αυτά δείχνουν πόσο συχνά οι μητέρες πρέπει να επαναξιολογούν τις προτεραιότητές τους και να προσαρμόζουν τις επαγγελματικές τους στρατηγικές για να βρουν μια ισορροπία που να λειτουργεί τόσο για την καριέρα τους όσο και για την οικογένειά τους.

Επισκόπηση των κινήτρων και των εμποδίων:

Κίνητρα: Σε κάθε μία από τις περιπτώσεις που παρουσιάζονται, οι μητέρες παρακινούνται από την επιθυμία τους να έχουν επαγγελματική επιτυχία, οικονομική σταθερότητα, προσωπική ολοκλήρωση, την ευημερία της οικογένειάς τους και το αίσθημα ολοκλήρωσης της δυνατότητας εξισορρόπησης επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων. Πολλές άλλες παρακινούνται από την επιθυμία να αποτελέσουν πρότυπα για τα παιδιά τους - ώστε να τα εμπνεύσουν ότι μπορούν πράγματι να κάνουν κάτι που αγαπούν και παράλληλα να φροντίζουν την οικογένεια.

Εμπόδια: Οι κυριότεροι φόβοι που εντοπίστηκαν είναι ο φόβος της επαγγελματικής εξουθένωσης, οι ενοχές για τις χαμένες οικογενειακές στιγμές, οι κοινωνικές και εταιρικές κρίσεις και η επαγγελματική υστέρηση. Πολλές από αυτές τις μητέρες φοβούνται επίσης ότι οι μακροχρόνιες θυσίες προς τη μία ή την άλλη κατεύθυνση, είτε πρόκειται για την εργασία είτε για την οικογένεια, συνεπάγονται βαριές συναισθηματικές και σχεσιακές συνέπειες.

Πόροι: Φύλλο εργασίας#1 για τους συμμετέχοντες (συνολικά 7).

Μέρος 2. Ανάπτυξη θετικής νοοτροπίας, αυτοπεποίθησης και αυτοαποτελεσματικότητας (60 λεπτά)

Βήμα 4. Θεωρία και δραστηριότητα: Οικοδόμηση μιας θετικής και ανθεκτικής νοοτροπίας σταδιοδρομίας για μητέρες

Στόχος

Να εξοπλίσει τις μητέρες με στρατηγικές για την καλλιέργεια μιας θετικής και ανθεκτικής νοοτροπίας για τις προκλήσεις της σταδιοδρομίας, καθώς και να αναπτύξει τεχνογνωσία σχετικά με τα οφέλη και τη σημασία της οικοδόμησης αυτοπεποίθησης και αυτοαποτελεσματικότητας σε πραγματικές καταστάσεις.

Δραστηριότητα

Ο καθηγητής θα αρχίσει να εισάγει το θεωρητικό περιεχόμενο ως βάση για τη δραστηριότητα. Στη συνέχεια, ο καθηγητής θα χωρίσει την ομάδα σε ζεύγη. Εάν πρόκειται για διαδικτυακή μορφή, δημιουργήστε ξεχωριστά δωμάτια για τα ζευγάρια/ομάδες για να συζητήσουν τα σενάρια. Ο διδάσκων παρέχει το [Φύλλο Εργασίας#2](#) με τα σενάρια. Κάθε ζεύγος θα πρέπει να επιλέξει 2 σενάρια για να συζητήσει (δεν είναι πρόβλημα αν περισσότερα από ένα ζεύγη επιλέξουν τα ίδια σενάρια, η ιδέα είναι να επιλέξουν τα σενάρια που τους φαίνονται πιο λογικά). Κάθε ζεύγος συνεργάζεται για να βρει στρατηγικές για να προσεγγίσει τα σενάρια με θετική, προσανατολισμένη στην ανάπτυξη νοοτροπία. Στη συνέχεια, με όλη την ομάδα τα ζευγάρια θα μοιραστούν τις στρατηγικές τους με την ευρύτερη ομάδα και θα συζητήσουν τι βρήκε απήχηση και τι θα μπορούσε να προσαρμοστεί σε διαφορετικές καταστάσεις.

Θεωρητικό περιεχόμενο

Θετική ψυχολογία και νοοτροπία: Η θετική νοοτροπία περιγράφεται από την ικανότητα να παραμένει κανείς αισιόδοξος κατά τη διάρκεια των προκλήσεων. Κατά τη διαχείριση της επαγγελματικής εξέλιξης και της φροντίδας, οι μητέρες μπορεί να το βρίσκουν αγχωτικό- ωστόσο, μελέτες στη θετική ψυχολογία δείχνουν ότι οι μητέρες που διαχειρίζονται καλύτερα τις απαιτήσεις είναι εκείνες που παρουσιάζουν πιο θετική διάθεση. Σύμφωνα με τη θεωρία της νοοτροπίας (Mindset Theory) (Dweck, 2006), που βασίζεται στη νοοτροπία ανάπτυξης, τα άτομα θεωρούν τις ικανότητες και τη νοημοσύνη τους ως κάτι που μπορεί να αναπτυχθεί μέσω της προσπάθειας, της μάθησης και της επιμονής. Μια τέτοια προοπτική θα ενθαρρύνει, επομένως, τις μητέρες να βλέπουν την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας ως μια συνεχή διαδικασία, όπου οι προσωρινές αποτυχίες θεωρούνται ευκαιρίες για ανάπτυξη και όχι μόνιμες αποτυχίες.

Πράγματι, αυτή η θεωρία κατά καιρούς μπορεί να είναι πολύ ενθαρρυντική, ιδίως σε περιπτώσεις που οι μητέρες πρέπει να βιώσουν διακοπές στη σταδιοδρομία ή προσαρμογή σε νέους ρόλους.

Θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας: Σύμφωνα με τον Bandura (1977), η αυτοαποτελεσματικότητα είναι η πεποίθηση που έχει ένα άτομο για την ικανότητά του να επιτύχει σε συγκεκριμένες καταστάσεις ή να ολοκληρώσει ορισμένα καθήκοντα. Η αυτοαποτελεσματικότητα καθοδηγεί τις επαγγελματικές επιλογές των ατόμων στην αποδοχή προκλητικών στόχων και στην επιμονή όταν εμφανίζονται εμπόδια. Όσο υψηλότερη είναι η αυτοαποτελεσματικότητα καριέρας, τόσο πιο σίγουρη είναι μια μητέρα για την ικανότητά της να εξισορροπεί την καριέρα της και τις απαιτήσεις φροντίδας. Ο Bandura δηλώνει ότι υπάρχουν τρεις κύριοι παράγοντες που οδηγούν στην αυτοαποτελεσματικότητα: οι εμπειρίες κυριαρχίας, οι εμπειρίες από τον αντιπρόσωπο και η λεκτική πειθώ. Οι εμπειρίες κυριαρχίας ορίζονται ως η εκτέλεση καθηκόντων που σχετίζονται με τη σταδιοδρομία, οι οποίες οδηγούν σε επιτυχία και σε αυξημένη αυτοαποτελεσματικότητα. Παραδείγματα αντικαταστατικών εμπειριών είναι η παρατήρηση άλλων εργαζόμενων μητέρων που εξισορροπούν την καριέρα και την οικογενειακή τους ζωή με αρκετή επιτυχία, διαμορφώνοντας έτσι τους ρόλους. Η θετική λεκτική πειθώ είναι η ενίσχυση και η ενθάρρυνση μέσω προσώπων όπως οι μέντορες, οι συνάδελφοι και τα μέλη της οικογένειας.

Κοινωνική γνωστική θεωρία σταδιοδρομίας (SCCT): Η SCCT, που προτάθηκε από τους Lent, Brown και Hackett το 1994, ενσωματώνει τη θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας του Bandura με άλλες αρχές της κοινωνικής νόησης για να εξηγήσει πώς οι άνθρωποι διαμορφώνουν ενδιαφέροντα σταδιοδρομίας, θέτουν στόχους σταδιοδρομίας και επιτυγχάνουν επαγγελματική επιτυχία. Η SCCT είναι πολύ εφαρμόσιμη για τις μητέρες επειδή επισημαίνει πώς οι προσωπικές πεποιθήσεις, συμπεριλαμβανομένης της αυτοαποτελεσματικότητας, αλληλεπιδρούν με άλλους εξωτερικούς παράγοντες, όπως η οικογενειακή υποστήριξη και οι κοινωνικές προσδοκίες, επηρεάζοντας τον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας. Η SCCT προσδιορίζει την αυτοαποτελεσματικότητα, τις προσδοκίες αποτελέσματος και τους προσωπικούς στόχους ως κρίσιμους καθοριστικούς παράγοντες για την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας. Σε μια μητέρα, η αυτοαποτελεσματικότητα σχετικά με το σχεδιασμό της σταδιοδρομίας της συνδέεται με

τα προσωπικά επιτεύγματα επιδόσεων, τις κοινωνικές πεπαιθώσεις και τις φυσικές και ψυχικές καταστάσεις ύπαρξης. Αυτά μπορεί να προωθηθούν από εξωτερικούς παράγοντες: τα ευέλικτα εργασιακά περιβάλλοντα και οι φιλικές προς την οικογένεια πολιτικές ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και τις ικανότητες για να ακολουθήσει μια ικανοποιητική σταδιοδρομία.

Ισορροπία ρόλων και θεωρία ορίων: Η εξισορρόπηση των ρόλων, είτε πρόκειται για επαγγελματικούς, είτε για προσωπικούς, είτε για οικογενειακούς ρόλους που επιτελούν οι μητέρες, είναι αρκετά συνηθισμένη. Η θεωρία της ισορροπίας των ρόλων αναφέρει ότι η ισορροπία των ρόλων οδηγεί σε μεγαλύτερη ευημερία. Η θεωρία των ορίων (Boundary Theory) των Ashforth et al. (2000) περιγράφει τον μηχανισμό διατήρησης των ορίων των επαγγελματικών και οικογενειακών ρόλων, ιδιαίτερα στις εργαζόμενες μητέρες. Η θετική νοοτροπία και η αντίληψη της αυτοαποτελεσματικότητας μπορεί επίσης να επιτρέψουν στις μητέρες να δημιουργήσουν διαπερατά όρια μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Πράγματι, μια μητέρα που αισθάνεται ικανή να διαχειριστεί και τις δύο σφαίρες της ζωής της είναι πιο πιθανό να αναπτύξει με επιτυχία στρατηγικές που της επιτρέπουν να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τα όριά της, όπως η διαπραγμάτευση ευέλικτων ωρών εργασίας ή η εργασία από το σπίτι.

Η θεωρία της ελπίδας: Η θεωρία της ελπίδας (Snyder, 2002), επεκτείνει αυτό το θέμα περαιτέρω, τονίζοντας τη σημασία της σκέψης που κατευθύνεται προς τους στόχους: έτσι, ο καθορισμός σημαντικών στόχων σταδιοδρομίας και η διατήρηση των κινήτρων για την επίτευξή τους. Η ελπίδα αποτελείται από δύο συνιστώσες: την ενεργητικότητα -το κίνητρο για την επίδιωση στόχων- και τις διαδρομές -την ικανότητα να εντοπίζει κανείς τρόπους για την επίτευξη των στόχων του. Η ελπίδα για τις μητέρες στο πλαίσιο του σχεδιασμού της σταδιοδρομίας μπορεί κάλλιστα να σχετίζεται με την πεποίθηση ότι μια επιτυχημένη σταδιοδρομία είναι εφικτή παρά τις αντιξοότητες όπως οι δύσκολες τοπικές συνθήκες και οι πιέσεις που επιβάλλονται από την κοινωνία ή/και τους πόρους. Η αυτοπεποίθηση που θα ανατραφεί με αυτόν τον τρόπο θα τις βοηθήσει να ξεπεράσουν τις περιόδους μετάβασης ή φυγής προς άλλες καριέρες.

Πόροι

Υπολογιστής, Wi-Fi, Φύλλα δραστηριοτήτων, [Φύλλο εργασίας #2](#) για τους συμμετέχοντες (συνολικά 10 σενάρια διαθέσιμα).

Μέρος 3. Στρατηγικές ανάπτυξης καριέρας και κίνητρα (60 λεπτά)

Βήμα 5: Δραστηριότητα: Ανάπτυξη σχεδίου καριέρας

Στόχο

Βοηθήστε τις μητέρες να δημιουργήσουν ένα εξατομικευμένο, σαφές και εφαρμόσιμο σχέδιο σταδιοδρομίας χρησιμοποιώντας στόχους SMART, είτε επιθυμούν να εξελιχθούν στον τρέχοντα ρόλο τους είτε να επανέλθουν στο εργατικό δυναμικό. Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στην αυτοκριτική, τον εντοπισμό των δυνατών σημείων και των δεξιοτήτων, τον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων και τη δημιουργία συγκεκριμένων σχεδίων δράσης.

Δραστηριότητα

Η δραστηριότητα αυτή χωρίζεται σε 5 μέρη

1. Αυτοαναστοχασμός (10 λεπτά)

Σκοπός: Οι μητέρες προβληματίζονται για την τρέχουσα κατάστασή τους και προσδιορίζουν τα προσωπικά και επαγγελματικά τους κίνητρα.

Ο δάσκαλος θα δώσει στις μητέρες το Φύλλο Εργασίας#3 και θα τις καθοδηγήσει να αφιερώσουν 5 λεπτά για να σκεφτούν πού βρίσκονται αυτή τη στιγμή στην καριέρα τους ή στην προσωπική τους πορεία.

Για εργαζόμενες μητέρες: Τι απολαμβάνετε και ποια είναι τα απωθημένα σας; Επιδιώκετε προαγωγή, αλλαγή καριέρας ή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;

Για άνεργες μητέρες: Τι δεξιότητες αναπτύξατε ενώ διαχειρίζεστε την οικογενειακή ζωή; Ποιο είδος εργασίας ή καριέρας σας ελκύει τώρα;

Στη συνέχεια, η μητέρα θα καταγράψει τις απαντήσεις στα ακόλουθα:

- Ποια είναι τα 3 σημαντικότερα δυνατά σημεία της καριέρας σας;
- Ποιες είναι οι 3 κορυφαίες προσωπικές σας αξίες (π.χ. ευελιξία, σταθερότητα, δημιουργικότητα);
- Ποιο είναι το κίνητρό σας για να προχωρήσετε ή να επανέλθετε στη σταδιοδρομία σας; (οικονομική ανεξαρτησία, πάθος, προσωπική ανάπτυξη κ.λπ.)

2. Προσδιορισμός στόχων καριέρας (10 λεπτά)

Σκοπός: Θέστε τα θεμέλια για το εξατομικευμένο σχέδιο σταδιοδρομίας των μητέρων προσδιορίζοντας μακροπρόθεσμους και βραχυπρόθεσμους στόχους.

Οδηγίες για τις μητέρες: Γράψτε έναν **μακροπρόθεσμο στόχο καριέρας** (π.χ. πού βλέπετε τον εαυτό σας σε 3-5 χρόνια). Σκεφτείτε τον ιδανικό σας ρόλο, το εργασιακό περιβάλλον ή τυχόν αλλαγές στην καριέρα που οραματίζεστε.

Γράψτε **2-3 βραχυπρόθεσμους στόχους** που θα σας βοηθήσουν να έρθετε πιο κοντά στον μακροπρόθεσμο στόχο σας. Θα πρέπει να είναι ορόσημα που θα επιδιώξετε να επιτύχετε μέσα στον επόμενο χρόνο.

3. SMART Στόχοι (20 λεπτά)

Σκοπός: Οι μητέρες κατανοούν πώς να χρησιμοποιούν τα κριτήρια SMART για να εξειδικεύουν τους στόχους τους σε εφαρμόσιμα βήματα.

Εξηγήστε τι είναι οι στόχοι SMART και τη σχέση τους με τα κίνητρα:

Ο καθηγητής εξηγεί εν συντομία το ρόλο των κινήτρων στον καθορισμό των στόχων και εξηγεί τι είναι οι SMART στόχοι.

Τα κίνητρα είναι αυτά που θα οδηγήσουν στην εξέλιξη της καριέρας, ειδικά για τις μητέρες που πρέπει να συνδυάζουν διάφορες ευθύνες. Θα σας επιτρέψει να πραγματοποιήσετε τις επαγγελματικές σας φιλοδοξίες εν μέσω των πολλών απαιτήσεων που προέρχονται από την οικογένεια. Είτε πρόκειται για εξέλιξη στον τρέχοντα ρόλο, είτε για μετάβαση πίσω στην εργασία, είτε για αναζήτηση νέων ευκαιριών σταδιοδρομίας, η διατήρηση του κινήτρου θα σας βοηθήσει να τα καταφέρετε μακροπρόθεσμα. Ο καθορισμός ρεαλιστικών και εφικτών στόχων είναι μια

στратηγική για τη διατήρηση των κινήτρων, και μπορεί να γίνει χρησιμοποιώντας το πλαίσιο SMART για τον καθορισμό σαφών και εφικτών στόχων: **Συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, επιτεύξιμοι, σχετικοί, χρονικά προσδιορισμένοι**. Αυτή η προσέγγιση θα διασφαλίσει ότι οι στόχοι της καριέρας σας είναι ρεαλιστικοί και εφικτοί σε σχέση με τις υπόλοιπες υποχρεώσεις σας ως μητέρα.

- **Συγκεκριμένα:** (Τι ακριβώς θέλετε να επιτύχετε;).
- **Μετρήσιμο:** Ποσοτικοποιήστε το αποτέλεσμα (Πώς θα μετρήσετε την επιτυχία;).
- **Εφικτό:** Βεβαιωθείτε ότι ο στόχος είναι ρεαλιστικός και εφικτός (Μπορείτε να τον επιτύχετε με τους σημερινούς σας πόρους;).
- **Σχετικό:** Ευθυγραμμίστε τον στόχο με τις μακροπρόθεσμες επαγγελματικές σας φιλοδοξίες (Ταιριάζει με το ευρύτερο σχέδιο ζωής ή καριέρας σας;).
- **Χρονομετρημένη:** (Πότε θέλετε να το πετύχετε;).

Μετατρέψτε τους στόχους των μητέρων σε στόχους SMART

Οι μητέρες θα λάβουν οδηγίες να πάρουν κάθε βραχυπρόθεσμο στόχο τους από το Βήμα 2 και να τον μετατρέψουν σε στόχο SMART. Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες υποδείξεις:

- **Συγκεκριμένα:** Τι ακριβώς θέλω να κάνω/επιτύχω;
- **Μετρήσιμο:** Πώς θα παρακολουθώ την πρόοδό μου; Πώς θα ξέρω πότε το έχω πετύχει;
- **Εφικτό:** Είναι αυτό ρεαλιστικό για μένα; Σε κλίμακα 1-10, πόσο σίγουρος νιώθω ότι θα τα καταφέρω; Έχω τις απαραίτητες δεξιότητες ή πόρους για να το κάνω εφικτό; Εάν όχι, πώς θα τα αποκτήσω;
- **Σχετικό:** Γιατί το κάνω αυτό; Έχει σημασία για μένα; Πόσο σημαντικός είναι αυτός ο στόχος για μένα σε κλίμακα 1-10;
- **Χρονομετρημένη:** Πότε θα το έχω ολοκληρώσει; Ποια είναι η προθεσμία για αυτόν τον στόχο;

4. Δημιουργία σχεδίου δράσης (15 λεπτά)

Σκοπός: Αναπτύξτε ένα σαφές, βήμα προς βήμα σχέδιο για την επίτευξη των SMART στόχων σας.

Οδηγίες: Για κάθε στόχο SMART, γράψτε 2-3 συγκεκριμένες ενέργειες που θα κάνετε για την επίτευξη του στόχου. Αυτά θα πρέπει να είναι πρακτικά, ρεαλιστικά βήματα που ταιριάζουν στη ζωή σας.

5. Τελικός προβληματισμός (5 λεπτά)

Σε ομάδες, ο δάσκαλος θα επανεξετάσει τους **στόχους SMART** και το σχέδιο δράσης με τις μητέρες, και αυτές θα προβληματιστούν σχετικά με το πόσο σίγουρες είναι για την επίτευξη αυτών των στόχων, και ποιες πιθανές προκλήσεις μπορεί να προκύψουν και πώς μπορούν να τις ξεπεράσουν.

Στο τέλος, ο δάσκαλος θα δώσει στις μητέρες ένα ενημερωτικό φύλλο [\(που περιλαμβάνεται μετά το Φύλλο Εργασίας#3\)](#) σχετικά με τις στρατηγικές ανάπτυξης καριέρας και το ρόλο των κινήτρων σε αυτές τις στρατηγικές, προσφέροντας κάποιες ιδέες και συμβουλές για τις μητέρες.

Πόροι: Φύλλο εργασίας#3 και Ενημερωτικό Φύλλο για τους συμμετέχοντες.

Ερωτήσεις αξιολόγησης

Ερωτήσεις Σωστού/Λάθους

- ο Ο καθορισμός σαφών στόχων συμβάλλει στη βελτίωση των κινήτρων στον προγραμματισμό της σταδιοδρομίας (**Σωστό**. Οι σαφείς, συγκεκριμένοι στόχοι αυξάνουν την εστίαση και τα κίνητρα).
- ο Οι αξίες ενός ατόμου δεν επηρεάζουν τις επιλογές σταδιοδρομίας του (**Λάθος**. Οι αξίες επηρεάζουν σημαντικά τις αποφάσεις σταδιοδρομίας και την επαγγελματική ικανοποίηση).
- ο Τα εξωγενή κίνητρα, όπως οι ανταμοιβές και η αναγνώριση, είναι πιο σημαντικά από τα εσωτερικά κίνητρα για τη μακροπρόθεσμη επιτυχία της σταδιοδρομίας (**Λάθος**. Τα εσωτερικά κίνητρα είναι συχνά πιο βιώσιμα για τη μακροπρόθεσμη επιτυχία της σταδιοδρομίας, αν και οι εξωγενείς ανταμοιβές παίζουν ρόλο).
- ο Η επαγγελματική ικανοποίηση εξαρτάται μόνο από το μισθό (**Λάθος**. Η επαγγελματική ικανοποίηση εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως η

ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, οι προσωπικές αξίες και οι ευκαιρίες ανάπτυξης).

- ο Η ύπαρξη ενός μέντορα μπορεί να επηρεάσει θετικά την εξέλιξη της σταδιοδρομίας και τα κίνητρα (Σωστό. Η καθοδήγηση μπορεί να καθοδηγήσει την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας και να παρέχει κίνητρα μέσω συμβουλών και υποστήριξης).

Πρόσθετοι πόροι

Για καθηγητές: Επιστημονικά έγγραφα και βιβλία

Ashforth, B. E., Kreiner, G. E., & Fugate, M. (2000). All in a day's work: Boundaries and micro role transitions. *Academy of Management Review*, 25(3), 472-491.
<https://doi.org/10.2307/259305>

Bandura, A. (1997). Αυτοαποτελεσματικότητα: Η άσκηση ελέγχου. Νέα Υόρκη: Freeman and Company.

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). Μια μετα-αναλυτική ανασκόπηση των πειραμάτων που εξετάζουν τις επιδράσεις των εξωτερικών ανταμοιβών στα εσωτερικά κίνητρα. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627-668. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.627>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Το "τι" και το "γιατί" της επιδίωξης στόχων: Οι ανθρώπινες ανάγκες και ο αυτοπροσδιορισμός της συμπεριφοράς. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). Θεωρία του αυτοπροσδιορισμού: Ψυχολογική έρευνα και η αναζήτηση της ανθρώπινης ευημερίας. New York: New York: Springer.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Εσωτερικά κίνητρα και αυτοπροσδιορισμός στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Νέα Υόρκη: Plenum.

Dweck, C. (2006). *Mindset: Η νέα ψυχολογία της επιτυχίας*. New York: Random House.

Isaac, R. G., Zerbe, W. J., & Pitt, D. C. (2001). Ηγεσία και κίνητρα: Η αποτελεσματική εφαρμογή της θεωρίας προσδοκιών. *Journal of Managerial Issues*, 13(2), 212-226.

Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Προς μια ενοποιητική κοινωνική γνωστική θεωρία του επαγγελματικού και ακαδημαϊκού ενδιαφέροντος, της επιλογής και της επίδοσης. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79-122.
<https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>

Locke, E.A., & Latham, G.P. (1990). *A Theory of Goal Setting and Task Performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Lunenburg, F. C. (2011). Θεωρία της προσδοκίας για τα κίνητρα: Παρακίνηση με τη μεταβολή των προσδοκιών. *International Journal of Management, Business, and Administration*, 15(1), 1-6.

Maslow, A.H. (1943). Μια θεωρία των ανθρώπινων κινήτρων. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.

Snyder, C. R. (2002). Θεωρία της ελπίδας: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

Για μητέρες: Χρήσιμες πηγές

Online άρθρα

Ανάπτυξη σχεδίου σταδιοδρομίας: <https://hbr.org/2023/09/how-to-develop-a-5-year-career-plan>

Στρατηγικές σχεδιασμού σταδιοδρομίας: <https://www.careeraddict.com/career-planning-strategies>

Ο ρόλος της δικτύωσης: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/real-women/202409/the-silent-struggle-inside-the-motherhood-paradox>

Κατανοήστε το παράδοξο της μητρότητας:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/real-women/202409/the-silent-struggle-inside-the-motherhood-paradox>

Tedx Talks

Γιατί οι μητέρες είναι δυστυχισμένες | Sheryl Ziegler | TEDxWilmingtonWomen:
<https://www.youtube.com/watch?v=MwvctN3Ueig>

Φύλλα δραστηριοτήτων

Φύλλο εργασίας#1 (Από τη δραστηριότητα Βήμα 3)

Χαρτογράφηση ενσυναίσθησης

Ενότητα 2 - Μέρος 1	
Τίτλος δραστηριότητας	Βήμα 3. Εσωτερικοί και εξωτερικοί παράγοντες που επηρεάζουν τα κίνητρα Δραστηριότητα: Χαρτογράφηση ενσυναίσθησης
Χρόνος	25 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Βοηθήστε τις μητέρες να εντοπίσουν τους εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες που επηρεάζουν τα κίνητρα και τις στρατηγικές σταδιοδρομίας τους και ανοίξτε τη συζήτηση για τον τρόπο αντιμετώπισης παρόμοιων περιπτώσεων.

Περιπτώσεις προς συζήτηση

Οδηγίες:

Διαβάστε το σενάριο που σας αποδίδει ο καθηγητής

1. Η καμένη μαμά της εταιρείας

Η Σάρα εργάζεται ως διαχειριστής έργων σε μια μεγάλη εταιρεία. Απολαμβάνει πραγματικά τη δουλειά της- ωστόσο, μετά τη γέννηση του δεύτερου παιδιού της, οι απαιτήσεις στη θέση της έχουν αυξηθεί. Συχνά, η δουλειά ξεχειλίζει το βράδυ και, το λιγότερο που μπορούμε να πούμε, η πίεση για την ολοκλήρωσή της έχει γίνει συντριπτική. Στο σπίτι, η Σάρα αισθάνεται ότι δεν επενδύει αρκετό χρόνο στα παιδιά της, και οι ενοχές που σχετίζονται με αυτό μειώνουν την ορμή της. Αρχίζει να αναρωτιέται αν οι στόχοι της καριέρας της αξίζουν το άγχος και τις οικογενειακές στιγμές που χάνονται.

2. Ο ενοχικός απομακρυσμένος εργαζόμενος

Η Emily εργαζόταν εξ αποστάσεως όταν χτύπησε η πανδημία και αρχικά ήταν ευγνώμων γι' αυτό, καθώς μπορούσε να είναι με τα παιδιά της. Ωστόσο, καθώς οι επιχειρήσεις άρχισαν να επεκτείνονται σε παγκόσμιο επίπεδο, ο χρόνος της στο γραφείο έγινε πολύ ακανόνιστος για να προσαρμόζεται σε άλλες ζώνες ώρας. Βρήκε τον εαυτό της να εργάζεται μέχρι αργά τη νύχτα και τα Σαββατοκύριακα, γεγονός που την έκανε να αισθάνεται αποκομμένη από την οικογένειά της. Αισθάνεται αρκετά ενοχική και χωρίς κίνητρα, επειδή έχει αρχίσει να αναρωτιέται αν η καριέρα της ή η ευημερία της οικογένειάς της είναι πιο σημαντική.

3. Η μαμά επιχειρηματίας που αντιμετωπίζει στασιμότητα στην ανάπτυξη

Η Lisa ξεκίνησε μια μικρή επιχείρηση δημιουργίας και πώλησης χειροποίητων χειροτεχνιών μετά τη γέννηση του πρώτου της παιδιού. Στην αρχή, η ευελιξία ήταν ιδανική, αλλά καθώς η επιχείρησή της μεγάλωνε, μεγάλωνε και η απαιτούμενη εργασία. Η ανάγκη να χειρίζεται τα αποθέματα, το μάρκετινγκ και την εξυπηρέτηση πελατών άρχισε να επηρεάζει τον οικογενειακό της χρόνο. Τώρα με δύο παιδιά, αισθάνεται διχασμένη ανάμεσα στην επέκταση της επιχείρησής της και στην απομάκρυνση για να επικεντρωθεί στα παιδιά της. Το κίνητρό της για την ανάπτυξη της επιχείρησης εξασθενεί και δεν είναι σίγουρη για τα επόμενα βήματά της.

4. Ο υπερεξειδικευμένος εργαζόμενος μερικής απασχόλησης

Η υψηλά μορφωμένη δικηγόρος Τζέσικα, όταν έγινε μητέρα παιδιών, επέλεξε εργασία μερικής απασχόλησης για να μπορεί να αφιερώνει περισσότερο χρόνο στα παιδιά της.

Απολαμβάνει αυτή την ισορροπία, αλλά αισθάνεται ότι δεν έχει πνευματική πρόκληση και ότι δεν αξιοποιείται επαρκώς στην παρούσα κατάσταση. Ο εργοδότης της την αντιλαμβάνεται ως λιγότερο αφοσιωμένη επειδή εργάζεται με μερική απασχόληση και έτσι την παραβλέπει για προαγωγή. Η Τζέσικα εκτιμά τον χρόνο που αφιερώνει στην οικογένειά της, αλλά αυτή η μη εξέλιξη των προοπτικών καριέρας την αποθαρρύνει.

5. Η φιλόδοξη μαμά που αντιμετωπίζει την κοινωνική πίεση

Η Ρεβέκκα εργάζεται σε μια μεγάλη εταιρεία μάρκετινγκ και βρίσκεται σε καλό δρόμο για να γίνει η πρώτη γυναίκα διευθύνουσα σύμβουλος της εταιρείας. Λατρεύει την καριέρα της, αλλά αισθάνεται κοινωνικές και οικογενειακές πιέσεις να "επιβραδύνει" ή να περνάει περισσότερο χρόνο με τα δύο παιδιά της. Τα συνεχή σχόλια από τα μέλη της οικογένειας για το πώς χάνει την ανατροφή των παιδιών της, δημιουργούν αμφιβολίες για την ορμή και την αυτοπεποίθησή της. Τότε αρχίζουν οι ενοχές, παρόλο που αγαπάει τη δουλειά της.

6. Η μαμά σε σταυροδρόμι καριέρας

Η Λία δεν είχε ποτέ μισήσει τη δουλειά της- ήταν αφοσιωμένη δασκάλα και μητέρα τριών παιδιών. Ωστόσο, από τη βαθμολόγηση της στοίβας των γραπτών μέχρι την οργάνωση εξωσχολικών δραστηριοτήτων, ξεπερνούσε τις δυνατότητές της. Τον τελευταίο καιρό, αυτή η καριέρα που την υποχρέωνε να είναι συνεχώς εξαντλημένη, χωρίς να δίνει τον καλύτερό της εαυτό ούτε στους μαθητές ούτε στα παιδιά, της έφερε μια μικρή απογοήτευση. Σκέφτεται να εγκαταλείψει το επάγγελμα- ωστόσο, ανησυχεί για τις οικονομικές επιπτώσεις μιας τέτοιας απόφασης.

7. Η μαμά με τις υψηλές δυνατότητες που απορρίφθηκε για ηγεσία

Η Νάταλι είναι μια εξαιρετική διευθύντρια μάρκετινγκ που ετοιμάζεται να αναλάβει διευθυντικό ρόλο. Μετά την άδεια μητρότητας, παρατηρεί ότι δέχεται λιγότερα έργα-προκλήσεις και ότι μια προαγωγή για την οποία ήταν υποψήφια πήγε σε άλλο άτομο. Θεωρεί τη συμπεριφορά της εταιρείας της ως παραγκωνισμό, επειδή φαίνεται να υποθέτουν ότι τώρα θα βάλει την οικογένειά της πάνω από την καριέρα της. Αυτό την απογοητεύει και αρχίζει να αναρωτιέται αν οι στόχοι της συνάδουν με τη μητρότητα.

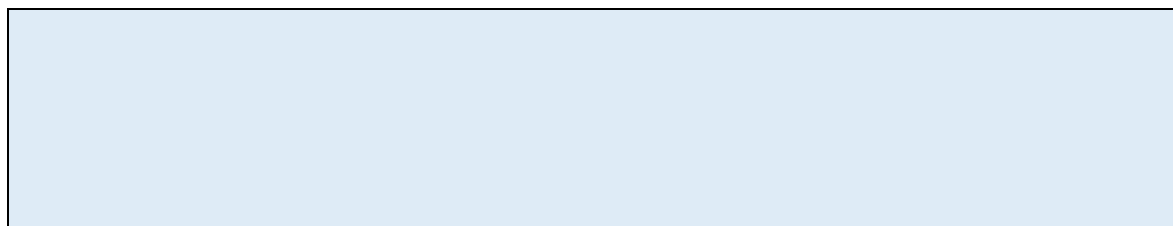
Χαρτογράφηση ενσυναίσθησης

Η χαρτογράφηση της ενσυναίσθησης είναι ένα εργαλείο που βοηθά στην καλύτερη κατανόηση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των εμπειριών ενός ατόμου, οργανώνοντας τις γνώσεις σε διάφορες κατηγορίες. Για τα σενάρια, μπορούμε να τα χωρίσουμε σε έξι τεταρτημόρια: **Τι σκέφτεται και αισθάνεται το άτομο (νοοτροπία και συναισθήματα), Τι βλέπει το άτομο (περιβάλλον και επιρροές), Τι ακούει το άτομο (κοινωνικά μηνύματα), Τι λέει και τι κάνει το άτομο (ενέργειες και επικοινωνίες), Τι κερδίζει το άτομο (κίνητρα) και Τι φοβάται το άτομο (εμπόδια).**

Παρακαλούμε συμπληρώστε την ακόλουθη χαρτογράφηση ενσυναίσθησης με βάση το αναλυθέν σενάριο:

Νοοτροπία και συναισθήματα Τι σκέφτεται και τι αισθάνεται το άτομο	Περιβάλλον και επιρροές Τι βλέπει το άτομο
Κοινωνικά μηνύματα Τι ακούει το άτομο	Δράσεις και επικοινωνία Τι λέει και τι κάνει το άτομο
Κίνητρα Τι κερδίζει το άτομο	Εμπόδια Τι φοβάται το άτομο

Αν ήσασταν εσείς αυτή η μητέρα, ποια στρατηγική πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να αντιμετωπίσετε αυτές τις προκλήσεις;



Φύλλο εργασίας#2 (Από τη δραστηριότητα Βήμα 4)

Ενότητα 2 - Μέρος 2	
Τίτλος δραστηριότη ας	Βήμα 4. Δημιουργία θετικής και ανθεκτικής νοοτροπίας καριέρας για μητέρες Δραστηριότητα: Προσδιορισμός προκλήσεων και στρατηγικών ανθεκτικότητας σε σενάρια
Χρόνος	60 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότη ας;	Να εξοπλίσει τις μητέρες με στρατηγικές για την καλλιέργεια μιας θετικής και ανθεκτικής νοοτροπίας για τις προκλήσεις της σταδιοδρομίας, καθώς και να αναπτύξει τεχνογνωσία σχετικά με τα οφέλη και τη σημασία της οικοδόμησης αυτοπεποίθησης και αυτοαποτελεσματικότητας σε πραγματικές καταστάσεις.

Χτίζοντας μια θετική και ανθεκτική νοοτροπία σταδιοδρομίας για μητέρες

Οδηγίες: Επιλέξτε δύο σενάρια και προσδιορίστε τις προκλήσεις και τις στρατηγικές ανθεκτικότητας για κάθε σενάριο.

Σενάριο 1: Εξισορρόπηση επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων

Πρόκειται να σας ανατεθεί ένα μεγάλο έργο στη δουλειά σας που απαιτεί πολύ χρόνο και προσπάθεια. Αντίθετα, τα παιδιά σας χρειάζονται περισσότερη προσοχή από εσάς, καθώς οι σχολικές τους υποχρεώσεις και οι εξωσχολικές τους δραστηριότητες έχουν

προτεραιότητα. Αισθάνεστε καταβεβλημένοι- πώς θα προλάβετε τις προθεσμίες; Πώς θα τα καταφέρετε με επιτυχία με όλα, τόσο στη δουλειά όσο και στο σπίτι;

- **Πρόκληση:** Πώς μπορείτε να εξισορροπήσετε τις ανταγωνιστικές απαιτήσεις χωρίς να αισθάνεστε εξαντλημένοι ή ένοχοι;
- **Στρατηγική ανθεκτικότητας:** Πώς μπορείτε να θέσετε ρεαλιστικές προσδοκίες, να αναθέσετε καθήκοντα ή να ζητήσετε βοήθεια;

Σενάριο 2: Αντιμετώπιση αρνητικής ανατροφοδότησης στην εργασία

Ο προϊστάμενός σας σας πλησιάζει μετά από μια παρουσίαση στη δουλειά και σας λέει ότι δεν είχατε την αναμενόμενη απόδοση. Η σκληρή ανατροφοδότηση είναι πάντα αποθαρρυντική, ανεξάρτητα από το αν αισθάνεστε ικανή να διαχειριστείτε τις ευθύνες σας έναντι των αναγκών της οικογένειάς σας.

- **Πρόκληση:** Πώς διαχειρίζεστε την κριτική χωρίς να την παίρνετε προσωπικά ή να την αφήνετε να επηρεάζει την αυτοπεποίθησή σας;
- **Στρατηγική ανθεκτικότητας:** Πώς μπορείτε να επαναπροσδιορίσετε την ανατροφοδότηση ως ευκαιρία μάθησης και να επικεντρωθείτε στη βελτίωση;

Σενάριο 3: Επιστροφή στην εργασία μετά από άδεια μητρότητας

Βρίσκεστε σε άδεια μητρότητας εδώ και μερικούς μήνες και επιτέλους επιστρέφετε στην εργασία σας. Αισθάνεστε αποκομμένη από όλα όσα πρέπει να έχουν αλλάξει σε αυτό το διάστημα και δεν έχετε πια τόση αυτοπεποίθηση, οπότε αναρωτιέστε πώς θα βρείτε τη θέση σας χωρίς να μείνετε πίσω.

- **Πρόκληση:** Πώς μπορείτε να ανακτήσετε την αυτοπεποίθησή σας και να προλάβετε την καριέρα σας χωρίς να αισθάνεστε καταβεβλημένοι;
- **Στρατηγική ανθεκτικότητας:** Πώς μπορείτε να ζητήσετε υποστήριξη και να θέσετε σταδιακούς, εφικτούς στόχους για να διευκολύνετε τη μετάβαση;

Σενάριο 4: Αντιμετώπιση του συνδρόμου του απατεώνα

Λοιπόν, συγχαρητήρια - μόλις πήρατε προαγωγή. Ωστόσο, εξακολουθείτε να μην μπορείτε να απαλλαγείτε από την αυτοαμφισβήτηση και μάλιστα αναρωτιέστε αν είστε

πραγματικά ικανοί για αυτή τη θέση και ανησυχείτε ότι οι άλλοι άνθρωποι θα σας θεωρήσουν απατεώνα, κυρίως όταν προσπαθείτε να ισορροπήσετε την επαγγελματική και την οικογενειακή ζωή.

- **Πρόκληση:** Πώς μπορείτε να ξεπεράσετε το σύνδρομο του απατεώνα και να νιώσετε αυτοπεποίθηση για τις ικανότητές σας;
- **Στρατηγική ανθεκτικότητας:** Πώς μπορείτε να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας τα επιτεύγματα του παρελθόντος και να αναπτύξετε μια πιο θετική αυτοαντίληψη;

Σενάριο 5: Προβλήματα με τη διαχείριση του χρόνου

Θεωρείτε ότι είναι δύσκολο να κατανέμετε το χρόνο σας ανάμεσα στις προθεσμίες της εργασίας, τις δουλειές του σπιτιού και τον ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά σας. Πολλές φορές, αισθάνεστε πάντα ότι συμβιβάζετε έναν τομέα της ζωής σας εις βάρος ενός άλλου.

- **Πρόκληση:** Πώς μπορείτε να διαχειριστείτε αποτελεσματικά τον χρόνο σας ώστε να διασφαλίσετε ότι ικανοποιείτε τόσο τις προσωπικές όσο και τις επαγγελματικές σας ανάγκες;
- **Στρατηγική ανθεκτικότητας:** Πώς μπορείτε να ιεραρχήσετε τις εργασίες, να θέσετε όρια και να χρησιμοποιήσετε εργαλεία διαχείρισης του χρόνου για να μειώσετε το άγχος;

Σενάριο 6: Χειρισμός μετάβασης στη σταδιοδρομία ή απόλυσης

Η εταιρεία σας αναδιарθρώνεται και η θέση σας είναι περιττή. Τώρα, αντιμετωπίζετε το καθήκον της αναζήτησης εργασίας εκτός από τη διαχείριση του σπιτιού και της οικογένειας.

- **Πρόκληση:** Πώς μπορείτε να παραμείνετε θετικοί και κινητοποιημένοι κατά τη διάρκεια της αναζήτησης εργασίας και παράλληλα να ισορροπήσετε την οικογενειακή ζωή;
- **Στρατηγική ανθεκτικότητας:** Πώς μπορείτε να επαναπροσδιορίσετε την κατάσταση ως ευκαιρία για ανάπτυξη και να εξερευνήσετε νέες δυνατότητες καριέρας, διατηρώντας παράλληλα μια υγιή νοοτροπία;

Σενάριο 7: Αίσθημα παραγκωνισμού στον εργασιακό χώρο

Αισθάνεστε ότι από τότε που γίνετε μητέρα, δεν σας καλούν πλέον σε εκδηλώσεις μετά τη δουλειά ή σε οποιαδήποτε ομαδική δραστηριότητα. Αυτό σας ενοχλεί και σας αποσυνδέει από τους συναδέλφους σας, καθώς και σας θέτει σε αμφισβήτηση αν είστε πλέον μέλος μιας ομάδας ή όχι.

- **Πρόκληση:** Πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε τα αισθήματα αποκλεισμού χωρίς να βλάψετε τις επαγγελματικές σας σχέσεις;
- **Στρατηγική ανθεκτικότητας:** Πώς μπορείτε να επικοινωνήσετε τα συναισθήματά σας με τους συναδέλφους σας και να βρείτε εναλλακτικούς τρόπους για να παραμείνετε συνδεδεμένοι;

Σενάριο 8: Διαχείριση της τελειομανίας

Έχετε αυτή την ανάγκη να είστε τέλειοι στη δουλειά, τέλειοι ως μητέρα και τέλειοι ως σύντροφοι- είναι εξαντλητικό, γιατί όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά, υπάρχει πικρία. Φοβάστε ότι αν δεν μπορείτε να κάνετε καλή δουλειά σε όλους απολύτως τους τομείς της ζωής σας, θα απογοητεύσετε τους άλλους.

- **Πρόκληση:** Πώς μπορείτε να διαχειριστείτε την τελειομανία σας και να αποφύγετε την εξουθένωση;
- **Στρατηγική ανθεκτικότητας:** Πώς μπορείτε να ασκήσετε αυτοσυμπόνια, να αποδεχτείτε την ευελιξία και να αναγνωρίσετε ότι δεν πειράζει να κάνετε λάθη;

Σενάριο 9: Δικτύωση με ταυτόχρονη διαχείριση της οικογενειακής ζωής

Σας έχουν πει να αναπτύξετε την καριέρα σας μέσω εκδηλώσεων δικτύωσης ή συνεδρίων του κλάδου. Με τις οικογενειακές υποχρεώσεις, είναι δύσκολο να βρείτε χρόνο ή ενέργεια για να συμμετάσχετε και ανησυχείτε ότι αυτό μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη της καριέρας σας.

- **Πρόκληση:** Πώς δίνετε προτεραιότητα στην επαγγελματική δικτύωση χωρίς να διακυβεύετε τον οικογενειακό σας χρόνο;

- **Στρατηγική ανθεκτικότητας:** Πώς μπορείτε να βρείτε δημιουργικούς τρόπους δικτύωσης (π.χ. εικονικές συναντήσεις, διαλείμματα για γεύμα) και να προσαρμόσετε τις προσδοκίες σας;

Σενάριο 10: Αίσθημα εγκλωβισμού σε μια καριέρα

Βρίσκεστε σε αυτή τη θέση για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα και είστε, ειλικρινά, ανικανοποίητοι- απλώς δεν ξέρετε τον τρόπο να αλλάξετε καριέρα όταν έχετε οικονομικές ευθύνες, συμπεριλαμβανομένης της οικογένειας.

- **Πρόκληση:** Πώς μπορείτε να εξερευνήσετε νέες ευκαιρίες σταδιοδρομίας χωρίς να εξουθενώσετε τον εαυτό σας ή να θέσετε σε κίνδυνο τη σταθερότητα;
- **Στρατηγική ανθεκτικότητας:** Πώς μπορείτε να αναλύσετε τη διαδικασία αλλαγής καριέρας σε διαχειρίσιμα βήματα, να αναζητήσετε καθοδήγηση και να διατηρήσετε μια θετική νοοτροπία;

Φύλλο εργασίας#3 (Από τη δραστηριότητα Βήμα 5)

Ανάπτυξη σχεδίου καριέρας

Ενότητα 2 - Μέρος 3	
Τίτλος δραστηριότη τας	Βήμα 5. Ανάπτυξη σχεδίου καριέρας Δραστηριότητα: Αναστοχασμός της τρέχουσας κατάστασής τους, εντοπισμός προσωπικών και επαγγελματικών κινήτρων, εντοπισμός επαγγελματικών στόχων και ανάπτυξη ενός σχεδίου σταδιοδρομίας με τη χρήση στόχων SMART.
Χρόνος	60 λεπτά

Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;

Βοηθήστε τις μητέρες να δημιουργήσουν ένα εξατομικευμένο, σαφές και εφαρμόσιμο σχέδιο σταδιοδρομίας χρησιμοποιώντας στόχους SMART, είτε επιθυμούν να εξελιχθούν στον τρέχοντα ρόλο τους είτε να επανέλθουν στο εργατικό δυναμικό. Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στην αυτοκριτική, τον εντοπισμό των δυνατών σημείων και των δεξιοτήτων, τον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων και τη δημιουργία συγκεκριμένου σχεδίου δράσης.

1. Αυτοαναστοχασμός

Οδηγίες: Αφιερώστε 5 λεπτά για να σκεφτείτε πού βρίσκεστε αυτή τη στιγμή στην καριέρα σας ή στο προσωπικό σας ταξίδι:

Για εργαζόμενες μητέρες: Τι απολαμβάνετε και ποια είναι τα απωθημένα σας; Επιδιώκετε προαγωγή, αλλαγή καριέρας ή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;

Για άνεργες μητέρες: Τι δεξιότητες αναπτύξατε ενώ διαχειρίζεστε την οικογενειακή ζωή; Ποιο είδος εργασίας ή καριέρας σας ελκύει τώρα;

Γράψτε απαντήσεις στις ακόλουθες ερωτήσεις:

Ποια **είναι τα 3** σημαντικότερα **δυνατά σημεία της καριέρας** σας;

-
-
-

Ποιες είναι οι **3** κορυφαίες **προσωπικές** σας **αξίες** (π.χ. ευελιξία, σταθερότητα, δημιουργικότητα);

-
-
-

Ποιο είναι το **κίνητρό** σας για να προχωρήσετε ή να επανέλθετε στη σταδιοδρομία σας; (οικονομική ανεξαρτησία, πάθος, προσωπική ανάπτυξη κ.λπ.)

2. Προσδιορισμός στόχων καριέρας

Μακροπρόθεσμος στόχος καριέρας	Βραχυπρόθεσμοι στόχοι
Γράψτε έναν μακροπρόθεσμο στόχο καριέρας (π.χ. πού βλέπετε τον εαυτό σας σε 3-5 χρόνια). Σκεφτείτε τον ιδανικό σας ρόλο, το εργασιακό περιβάλλον ή τυχόν αλλαγές καριέρας που οραματίζεστε.	Γράψτε 2-3 βραχυπρόθεσμους στόχους που θα σας βοηθήσουν να έρθετε πιο κοντά στον μακροπρόθεσμο στόχο σας. Αυτοί θα πρέπει να είναι ορόσημα που επιδιώκετε να επιτύχετε μέσα στον επόμενο χρόνο.

--	--

3. SMART Στόχοι

Οδηγίες: Πάρτε καθέναν από τους βραχυπρόθεσμους στόχους σας από το βήμα 2 και μετατρέψτε τους σε στόχους SMART. Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες υποδείξεις:

Ειδικό	<i>Τι ακριβώς θέλω να κάνω/να επιτύχω;</i>
Μετρήσιμο	<i>Πώς θα παρακολουθώ την πρόοδό μου; Πώς θα ξέρω πότε το έχω πετύχει;</i>
Εφικτό	<i>Είναι αυτό ρεαλιστικό για μένα; Σε κλίμακα 1-10, πόσο σίγουρος νιώθω ότι θα τα καταφέρω; Έχω τις απαραίτητες δεξιότητες ή πόρους για να το κάνω εφικτό; Εάν όχι, πώς θα τα αποκτήσω;</i>
Σχετικό	<i>Γιατί το κάνω αυτό; Έχει σημασία για μένα; Πόσο σημαντικός είναι αυτός ο στόχος για μένα σε κλίμακα 1-10;</i>
Χρονομετρημένο	<i>Πότε θα το έχω ολοκληρώσει; Ποια είναι η προθεσμία για αυτόν τον στόχο;</i>

4. Δημιουργήστε ένα σχέδιο δράσης

Οδηγίες: Για κάθε στόχο SMART, γράψτε 2-3 συγκεκριμένες ενέργειες που θα κάνετε για την επίτευξη του στόχου. Αυτά θα πρέπει να είναι πρακτικά, ρεαλιστικά βήματα που ταιριάζουν στη ζωή σας.

Στόχος	Ειδικές δράσεις

Ενημερωτικό δελτίο για μητέρες

Στρατηγικές ανάπτυξης καριέρας

1. Καθορισμός ξεκάθαρων στόχων

Μια από τις πιο κρίσιμες στρατηγικές για την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας είναι ο καθορισμός στόχων SMART, δηλαδή συγκεκριμένων, μετρήσιμων, επιτεύξιμων, σχετικών και χρονικά προσδιορισμένων. Η ύπαρξη σαφών στόχων δίνει κατεύθυνση και αίσθηση σκοπού- επιπλέον, η πρόοδος παρακολουθείται ευκολότερα και τα σχέδια μπορούν να τροποποιηθούν όταν χρειάζεται (Locke & Latham, 2002). Οι στόχοι καριέρας μπορεί να είναι τόσο μικροί όσο η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων ή τόσο σημαντικοί όσο η ανάληψη ηγετικού ρόλου εντός συγκεκριμένου χρονικού διαστήματος. Ο καθορισμός στόχων συνάδει με την εσωτερική παρακίνηση- είναι το αίσθημα αυτοϊκανοποίησης και το ενδιαφέρον για την επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί που τροφοδοτεί τη δέσμευση και την επιμονή για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Συμβουλές για μητέρες

Βραχυπρόθεσμοι στόχοι: Αυτό περιλαμβάνει τη διάσπαση του μακροπρόθεσμου οράματός σας σε διαχειρίσιμα βήματα. Ποια θα είναι τα επιτεύγματά σας τους επόμενους 3 έως 6 μήνες;

Μακροπρόθεσμοι στόχοι: Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τι θέλετε να κάνετε σε 5-10 χρόνια. Αν πρόκειται για μια προαγωγή, την ίδρυση μιας επιχείρησης ή την αλλαγή καριέρας, η ύπαρξη μιας ξεκάθαρης πορείας θα σας δώσει μια ένδειξη για το πού να εστιάσετε την προσοχή σας ώστε να επιτύχετε τους στόχους σας.

Ευθυγραμμίστε τους στόχους με την οικογενειακή ζωή: Επιτρέψτε στις επαγγελματικές σας φιλοδοξίες να ισορροπήσουν με τις ανάγκες της οικογένειάς σας, λαμβάνοντας υπόψη τις προσωπικές και οικογενειακές προτεραιότητες.

2. Συνεχής μάθηση και ανάπτυξη δεξιοτήτων

Η συνεχής μάθηση είναι πολύ σημαντική στη σύγχρονη αγορά εργασίας. Η επαγγελματική ανάπτυξη και εξέλιξη επιτρέπουν σε ένα άτομο να διατηρεί την ανταγωνιστικότητά του μέσω της παρακολούθησης μαθημάτων, πιστοποιήσεων, εργαστηρίων ή ακόμη και της ανάγνωσης υλικού που αφορά τον κλάδο του (Noe & Wilk, 1993). Μια συνεχής διαδικασία μάθησης διασφαλίζει ότι οι δεξιότητες του ατόμου παραμένουν σχετικές και προσαρμόσιμες απέναντι στις διαρκώς εξελισσόμενες απαιτήσεις της αγοράς εργασίας. Το κίνητρο για μάθηση θα καθοδηγείται τόσο από εσωτερικές όσο και από εξωτερικές κινητήριες δυνάμεις. Τα εσωτερικά κίνητρα μπορεί να περιλαμβάνουν την αγάπη για την εκμάθηση κάτι καινούργιου, ενώ τα εξωγενή κίνητρα μπορεί να συνδέονται με καλύτερες προοπτικές σταδιοδρομίας ή οικονομικό κέρδος.

Συμβουλές για μητέρες

Διαδικτυακά μαθήματα: Udemy και LinkedIn Learning, οι οποίες προσφέρουν ευελιξία στο χρονοδιάγραμμα των μαθημάτων που μπορεί κανείς να παρακολουθήσει.

Πιστοποιήσεις: Εξετάστε το ενδεχόμενο περαιτέρω πιστοποίησης σε τομείς που σχετίζονται με τη διαχείριση έργων, το ψηφιακό μάρκετινγκ ή τις τεχνικές δεξιότητες.

Εργαστήρια και σεμινάρια: Τοπικά ή ακόμη και εικονικά εργαστήρια για να μάθετε νέες δεξιότητες, να κατανοήσετε τις ενημερώσεις στον κλάδο και να αναπτύξετε επαγγελματικές επαφές.

3. Δικτύωση

Η οικοδόμηση ενός ισχυρού επαγγελματικού δικτύου είναι το κλειδί για την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας. Μέσω της δικτύωσης, κάποιος έχει πρόσβαση σε θέσεις εργασίας, μέντορες και χρήσιμες πληροφορίες που μπορεί να μην υπάρχουν στον δημόσιο τομέα (Granovetter, 1973). Τα συνέδρια, οι επαγγελματικές ενώσεις και οι διαδικτυακές κοινότητες αυξάνουν την προβολή του ατόμου, προσφέροντας έτσι πιθανές ευκαιρίες για επαγγελματική ανέλιξη. Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα εξωγενή κίνητρα -όπως η

προώθηση της καριέρας ή η δημιουργία ευκαιριών απασχόλησης- είναι κοινά κίνητρα για να δικτυωθούν οι άνθρωποι.

Συμβουλές για μητέρες

LinkedIn: Βελτιστοποιήστε το προφίλ σας στο LinkedIn με σχετικές λέξεις-κλειδιά, δεξιότητες και επιτεύγματα. Κάντε σχόλια, συμμετέχετε στις ομάδες, συνδεθείτε με επαγγελματίες του κλάδου.

Διαδικτυακές κοινότητες για μητέρες: Συμμετέχετε σε πύλες ή φόρουμ είτε για εργαζόμενες μητέρες είτε σε ομάδες δικτύωσης που επικεντρώνονται σε μητέρες που συνδυάζουν καριέρα και οικογενειακή ζωή. Μπορείτε να αναζητήσετε, για παράδειγμα, στο Facebook για αυτές τις ομάδες.

Δικτύωση μεταξύ ομοτίμων: Κάντε προσωπικές επαφές με μητέρες σε παρόμοιες καταστάσεις. Αυτές θα δώσουν κατανόηση, συναισθηματική υποστήριξη και ίσως ακόμη και ευκαιρίες απασχόλησης.

4. Αναζήτηση ανατροφοδότησης και καθοδήγησης

Η ανάπτυξη χρειάζεται επικοινωνιακή ανατροφοδότηση. Οι άνθρωποι υποτίθεται ότι πρέπει να ζητούν ανατροφοδότηση από τον προϊστάμενό τους, την ομάδα ομοτίμων τους ή τον μέντορά τους σχετικά με τα δυνατά και αδύνατα σημεία. Η ύπαρξη ενός μέντορα μπορεί επίσης να τους καθοδηγήσει, να τους υποστηρίξει και να τους συμβουλευσει σχετικά με την εμπειρία τους στον τομέα. Η ανατροφοδότηση περιλαμβάνει επίσης την αξιοποίηση των εγγενών κινήτρων, επειδή κάποιος οδηγείται να βελτιωθεί από προσωπικό συμφέρον (Deci & Ryan, 2000). Ένας μέντορας μπορεί επίσης να προάγει τη συγγένεια, μια αρχή της θεωρίας του αυτοπροσδιορισμού, καθώς όσο πιο συνδεδεμένοι αισθάνονται οι άνθρωποι, τόσο πιο πιθανό είναι να συνεχίσουν να αναπτύσσονται σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Συμβουλές για μητέρες

Κοινοποιήστε τις προσδοκίες σας: Όταν πλησιάζετε έναν υποψήφιο μέντορα, φροντίστε να τον ενημερώσετε για το πόσο συχνά θα θέλατε να συναντιέστε

και να ζητάτε συμβουλές, όπως μία φορά το μήνα ή ανά δεκαπενθήμερο, καθώς και για το είδος της καθοδήγησης.

Εστίαση σε βασικούς τομείς: όπως η ηγεσία, η διαχείριση έργων και η επικοινωνία. Με αυτόν τον τρόπο η ανατροφοδότηση που ζητείται μπορεί να εφαρμοστεί σε δράση και συνάφεια.

Συγκεντρώστε ανατροφοδότηση κατά την επανένταξη στο εργατικό δυναμικό: Αν έχετε μείνει εκτός για οικογενειακούς λόγους, λάβετε ανατροφοδότηση σχετικά με το πώς να επιστρέψετε καλύτερα στο εργατικό δυναμικό. Ο μέντορας και οι συνάδελφοί σας μπορούν να σας βοηθήσουν με τις τρέχουσες τάσεις του κλάδου ή τα κενά δεξιοτήτων που πρέπει να καλύψετε.

5. Προσαρμοστικότητα και αποδοχή της αλλαγής

Η προσαρμοστικότητα είναι ζωτικής σημασίας στο διαρκώς εξελισσόμενο εργασιακό περιβάλλον. Δεδομένης της επιρροής του ψηφιακού μετασχηματισμού στις βιομηχανίες, η χρήση αναδυόμενων τεχνολογιών, η αποδοχή της αλλαγής και η συνεχής προσαρμογή αποτελούν σημαντικούς λόγους για την επιτυχία των επαγγελματιών στον τομέα τους (Fugate et al., 2004). Η ανθεκτικότητα απέναντι σε αναποδιές ή ανατροπές επιτρέπει τη διατήρηση της δυναμικής της σταδιοδρομίας στην πορεία της. Επίσης, υπάρχουν κίνητρα προς την προσαρμοστικότητα μέσω ενός συνδυασμού εσωτερικών επιθυμιών για νέες προκλήσεις και εξωτερικών ανταμοιβών, όπως η ασφάλεια της θέσης εργασίας ή η προαγωγή σε ένα αλλαγμένο περιβάλλον.

Συμβουλές για μητέρες

Βγείτε από τη ζώνη άνεσής σας: Θεωρήστε τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για μάθηση και ανάπτυξη και όχι ως εμπόδιο στην επιτυχία. Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν τη θεωρία της νοοτροπίας ανάπτυξης χρήσιμη στο να θέτουν τις αποτυχίες σε προοπτική ως μέρος της διαδικασίας μάθησης.

Μάθετε νέες τεχνολογίες: Προσαρμοστείτε στα ψηφιακά εργαλεία και τις πλατφόρμες που καθορίζουν το μέλλον του επαγγέλματός σας. Αυτό θα σας καταστήσει καλύτερα προετοιμασμένους και πιο πολύτιμους για τη διαρκώς εξελισσόμενη αγορά εργασίας.

Εξετάστε τις ευέλικτες επιλογές εργασίας: Η δυνατότητα εργασίας από το σπίτι, η μερική απασχόληση ή η ανεξάρτητη εργασία. Αυτά θα σας επιτρέψουν να εξισορροπήσετε την επαγγελματική και την προσωπική σας ζωή. Καλωσορίστε αυτές τις επιλογές ως τρόπους για να χαράξετε μια ρύθμιση εργασίας-ζωής που να λειτουργεί για την οικογένειά σας.

6. Προσωπικό Branding

Η ανάπτυξη μιας προσωπικής μάρκας σημαίνει την αποκάλυψη των δεξιοτήτων, των εμπειριών και των αξιών του ατόμου. Μπορεί να περιλαμβάνει την ενημέρωση του προφίλ στο LinkedIn, την ανάπτυξη ενός χαρτοφυλακίου ή ακόμη και τη δημοσίευση περιεχομένου ηγετικής θέσης σε έναν συγκεκριμένο τομέα. Πράγματι, η προσωπική επωνυμία προάγει την προβολή και τη φήμη σε βαθμό που οι πελάτες και οι εργοδότες θα βρίσκουν τους επαγγελματίες πιο ελκυστικούς και ελκυστικούς. Σύμφωνα με τον Montoya (2002), αυτή η ώθηση για τη δημιουργία μιας προσωπικής επωνυμίας δημιουργείται από εξωγενή κίνητρα για την απόκτηση αναγνώρισης, την επίτευξη υψηλότερης αμοιβής ή επαγγελματικής θέσης.

Συμβουλές για μητέρες

Προσδιορίστε τα δυνατά σας σημεία: Αναφέρετε με σαφήνεια τις βασικές δεξιότητες, τις εμπειρίες και τα δυνατά σας σημεία, τα οποία σας διαφοροποιούν από κάθε άλλο άτομο εκεί έξω. Είτε πρόκειται για ηγεσία, διαχείριση έργων, ή ακόμη και για multitasking - μάθετε τι σας διαφοροποιεί από τους άλλους στον τομέα σας.

Εξηγήστε τις αξίες σας: Σκεφτείτε μερικά από τα πράγματα που θα θεωρούσατε σημαντικές αξίες για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, την καινοτομία ή τη συνεργασία. Αυτές οι αξίες βρίσκονται στο επίκεντρο της προσωπικής επωνυμίας κάποιου και μιλούν για το τι πραγματικά έχει σημασία στη ζωή και στην εργασία.

Ενσωματώστε την προσωπική σας ιστορία: Οι εμπειρίες σας στην εξισορρόπηση της καριέρας και της οικογενειακής ζωής αποτελούν μέρος της προσωπικής σας ιστορίας. Το να μοιραστείτε την ιστορία σας σε επαγγελματικό πλαίσιο μπορεί να δημιουργήσει ένα αυθεντικό προσωπικό brand.

7. Ισορροπία εργασίας-ζωής

Η μακροχρόνια επαγγελματική επιτυχία μπορεί να επιτευχθεί αν καταφέρουμε να εξισορροπήσουμε την επαγγελματική και την προσωπική ζωή. Η εξουθένωση λόγω υπερβολικής εργασίας μειώνει την παραγωγικότητα και εμποδίζει σοβαρά την ανάπτυξη. Μια υγιής ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής σημαίνει διατηρήσιμα κίνητρα και ευεξία, που μεταφράζονται αντίστοιχα σε καλύτερες εργασιακές επιδόσεις (Greenhaus & Allen, 2011). Η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής μπορεί, επομένως, να προάγει τα εσωτερικά κίνητρα, διότι συνδέεται με αυξημένη γενική ικανοποίηση από τη ζωή, μειωμένο άγχος και μεγαλύτερη πιθανότητα διαρκούς συμμετοχής σε δραστηριότητες που σχετίζονται με τη σταδιοδρομία.

Συμβουλές για μητέρες

Ευθυγραμμίστε την εργασία με τους στόχους της ζωής: Μάθετε πώς μπορεί κανείς να ευθυγραμμίσει τις φιλοδοξίες καριέρας με τους στόχους της ζωής. Για παράδειγμα, αν ο χρόνος για την οικογένεια θεωρείται απαραίτητος, τότε οι ρόλοι εργασίας που προσφέρουν ευελιξία ή την ευκαιρία να εργάζεστε από το σπίτι θα ήταν ένα πρόσθετο πλεονέκτημα.

Ορισμός ωρών εργασίας: Καθορίστε συγκεκριμένες ώρες εργασίας στο μυαλό σας και επικοινωνήστε τις στην οικογένειά σας και στον εργοδότη σας. Με αυτόν τον τρόπο, ακόμη και αν μένετε στο σπίτι ή εργάζεστε σε γραφείο, μπορείτε να κρατήσετε τον εαυτό σας χωριστά και η εργασία δεν μπορεί να εισχωρήσει στον οικογενειακό χρόνο.

Αποκλείστε χρόνο για την οικογένεια και την αυτοφροντίδα: Αυτό περιλαμβάνει την εξασφάλιση χρόνου όχι μόνο για τα εργασιακά καθήκοντα, αλλά και για την οικογένεια και την προσωπική φροντίδα. Αυτό θα σας βοηθήσει να διασφαλίσετε ότι οι προσωπικές προτεραιότητες δεν τίθενται σε κίνδυνο όταν αυξάνονται οι επαγγελματικές ευθύνες.

Αναφορές

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Το "τι" και το "γιατί" της επιδίωξης στόχων: Οι ανθρώπινες ανάγκες και ο αυτοπροσδιορισμός της συμπεριφοράς. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. <https://doi.org/10.1026/1046-1298.11.4.227>

Fugate, M., Kinicki, A. J., & Ashforth, B. E. (2004). Απασχολησιμότητα: Μια ψυχοκοινωνική κατασκευή, οι διαστάσεις της και οι εφαρμογές της. *Journal of Vocational Behavior*, 65(1), 14-38. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.10.005>

Granovetter, M. (1973). Η δύναμη των αδύναμων δεσμών. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380. <https://doi.org/10.1086/2254686>

Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Ισορροπία εργασίας-οικογένειας: Μια ανασκόπηση και επέκταση της βιβλιογραφίας. Στο J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of Occupational Health Psychology* (σσ. 165-183). American Psychological Association.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Η οικοδόμηση μιας πρακτικά χρήσιμης θεωρίας του καθορισμού στόχων και της παρακίνησης για εργασία: Μια οδύσσεια 35 ετών. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>

Montoya, P. (2002). Το φαινόμενο της προσωπικής επωνυμίας: Πραγματοποιήστε μεγαλύτερη επιρροή, εκρηκτική αύξηση του εισοδήματος και ταχεία επαγγελματική

ανέλιξη εφαρμόζοντας τις τεχνικές Branding της Oprah, της Martha & του Michael. Peter Montoya Inc.

Noe, R. A., & Wilk, S. L. (1993). Διερεύνηση των παραγόντων που επηρεάζουν τη συμμετοχή των εργαζομένων σε αναπτυξιακές δραστηριότητες. *Journal of Applied Psychology*, 78(2), 291-302.[..](#)

Ενότητα 3 - Ξεπερνώντας τα εμπόδια για να συνεχίσετε την εκπαίδευσή σας

Διάρκεια 180 λεπτά

Στόχος

Στόχος αυτού του μαθήματος είναι να βοηθήσει τις μητέρες να διερευνήσουν και να ξεπεράσουν τα εμπόδια που τις εμποδίζουν να συνεχίσουν ή να ολοκληρώσουν την εκπαίδευσή τους. Επικεντρώνεται στην κατανόηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες, ιδίως οι μητέρες, όταν επιδιώκουν την εκπαίδευση ή την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Το μάθημα τονίζει τη σημασία της αντιμετώπισης αυτών των εμποδίων για να καταστεί δυνατή η προσωπική ανάπτυξη, να βελτιωθούν οι ευκαιρίες σταδιοδρομίας και να επιτευχθεί καλύτερη οικονομική σταθερότητα.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

Γνώση	Δεξιότητες	Στάσεις
Αναγνώριση των διαφόρων τύπων εμποδίων: Οι εκπαιδευόμενοι θα αναγνωρίσουν τα προσωπικά, οικονομικά και κοινωνικά εμπόδια που εμποδίζουν την εκπαίδευση και την επαγγελματική εξέλιξη.	Ανάπτυξη στρατηγικών για την υπέρβαση των εμποδίων: Οι εκπαιδευόμενοι θα εφαρμόσουν πρακτικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση των προκλήσεων σε πραγματικές συνθήκες δημιουργώντας εξατομικευμένα σχέδια.	Δέσμευση στη δια βίου μάθηση: Οι εκπαιδευόμενοι θα αναπτύξουν θετική στάση απέναντι στη συνεχή ανάπτυξη δεξιοτήτων και εκπαιδευτικών ευκαιριών.
Να κατανοήσουν τη σημασία της συνεχούς ανάπτυξης δεξιοτήτων: Οι εκπαιδευόμενοι θα κατανοήσουν την αξία της συνεχούς εκπαίδευσης και το ρόλο της στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.	Αναλύουν την προσωπική τους εκπαιδευτική διαδρομή: Οι μαθητές θα αξιολογήσουν κριτικά πώς ο χρόνος, οι οικονομικοί πόροι και η οικογενειακή υποστήριξη επηρεάζουν την ικανότητά τους να μαθαίνουν και να αναπτύσσονται.	Ενδυνάμωση μέσω του καθορισμού στόχων: Οι εκπαιδευόμενοι θα καλλιεργήσουν μια προληπτική νοοτροπία δημιουργώντας σχέδια δράσης με στόχο την εξισορρόπηση της εκπαίδευσης και των προσωπικών ευθυνών.

Θέματ

- Η σημασία της εκπαίδευσης για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη
- Εντοπισμός και υπέρβαση των προσωπικών εμποδίων στην εκπαίδευση
- Διερεύνηση εκπαιδευτικών ευκαιριών και καθορισμός ρεαλιστικών στόχων

Προετοιμασία

1. Υλικά και πόροι:

Flip Chart ή πίνακας: Για την καταγραφή των ιδεών των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια του καταιγισμού ιδεών και των συζητήσεων.

Μαρκαδόροι ή κιμωλία: Για να γράφετε στο flip chart ή στον πίνακα.

Προβολέας ή οθόνη (προαιρετικά): Αν παρουσιάζετε παρουσιάσεις, διαφάνειες ή βίντεο σχετικά με ιστορίες επιτυχίας ή στρατηγικές.

Εκτυπωμένα φυλλάδια: Προετοιμάστε φυλλάδια για τη δραστηριότητα καθορισμού στόχων.

2. Φύλλα εργασίας και δραστηριότητες:

Φύλλο εργασίας καθορισμού στόχων: Δημιουργήστε ή εκτυπώστε ένα φύλλο εργασίας καθορισμού στόχων με οδηγίες όπως: ο εκπαιδευτικός/καριέρα στόχος μου, τα κύρια εμπόδια που αντιμετωπίζω, τα βήματα που μπορώ να κάνω για να ξεπεράσω αυτά τα εμπόδια, πηγές ή άτομα που μπορούν να βοηθήσουν.

3. Προετοιμασία έρευνας και περιεχομένου:

Εμπνευσμένες ιστορίες επιτυχίας

Παραδείγματα υποτροφιών, επιχορηγήσεων και ευέλκτων εκπαιδευτικών προγραμμάτων

4. Περιβάλλον και ρύθμιση δωματίου:

Διάταξη δωματίου

Άνετος χώρος

Φροντίδα παιδιών (προαιρετικά)

5. Τεχνολογία:

Φορητός υπολογιστής και πρόσβαση στο Internet

Ρύθμιση βίντεο ή ήχου (προαιρετικά)

6. Πρόσθετοι πόροι (προαιρετικά):

Πληροφορίες για το εκπαιδευτικό πρόγραμμα: Εκτυπώστε φυλλάδια ή φυλλάδια σχετικά με κοντινά σχολεία, κοινοτικά κολέγια ή διαδικτυακές πλατφόρμες που προσφέρουν ευέλικτες επιλογές μάθησης.

Πόροι παιδικής φροντίδας: Παρέχετε έναν κατάλογο τοπικών προσιτών επιλογών παιδικής φροντίδας, εάν υπάρχει.

Σχέδιο μαθήματος

Θέματα και υποθέματα

Αυτό το σχέδιο μαθήματος διερευνά τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι μητέρες στη συνέχιση της εκπαίδευσής τους, δίνοντας έμφαση στη σημασία της ανάπτυξης δεξιοτήτων και της πρόσβασης σε ευκαιρίες για επαγγελματική ανάπτυξη. Τα βασικά θέματα περιλαμβάνουν τον εντοπισμό κοινών εμποδίων, όπως οι χρονικοί περιορισμοί, οι οικονομικές προκλήσεις, η έλλειψη παιδικής μέριμνας και τα περιορισμένα συστήματα υποστήριξης. Τα επιμέρους θέματα επικεντρώνονται σε στρατηγικές για την υπέρβαση αυτών των εμποδίων, συμπεριλαμβανομένης της διαχείρισης του χρόνου, της οικονομικής βοήθειας, των ευέλικτων επιλογών μάθησης και της δημιουργίας δικτύων υποστήριξης. Η συνεδρία ενθαρρύνει τον προβληματισμό σχετικά με τους προσωπικούς στόχους, προσφέρει εμπνευσμένες ιστορίες επιτυχίας και παρέχει πρακτικά εργαλεία στις μητέρες για να περιηγηθούν στις εκπαιδευτικές διαδρομές, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή τα τρέχοντα επίπεδα δεξιοτήτων τους.

Μέθοδοι κατάρτισης

- Παρουσίαση (διάλεξη + οπτικά βοηθήματα)
- Καταιγισμός ιδεών
- Ανταλλαγή εμπειριών (μάθηση από ομότιμους)
- Μελέτη περίπτωσης
- Συζήτηση σε μικρές ομάδες
- Ασκήσεις καθορισμού στόχων (Μάθηση μέσω πράξης)
- Προσομοίωση / Παιχνίδι ρόλων
- Επίδειξη
- Αναστοχασμός και ανατροφοδότηση

Απαιτούμενα υλικά

- Εργαλεία παρουσίασης: φορητός υπολογιστής, βιντεοπροβολέας, διαφάνειες παρουσίασης (προαιρετικά).
- Εργαλεία γραφής και εμφάνισης: Flip chart, μαρκαδόροι, στυλό και μπλοκ σημειώσεων.
- Έντυπο υλικό: Ιστορίες επιτυχίας, κατάλογοι εκπαιδευτικών πηγών.
- Ομαδική δραστηριότητα Υλικά: χαρτί, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητες σημειώσεις ή κάρτες.
- Φύλλα αναφοράς: Κατάλογοι τοπικών επιλογών παιδικής φροντίδας, ευκαιρίες οικονομικής βοήθειας.
- Προαιρετικά υλικά: Υλικά: Πρόσβαση στο Διαδίκτυο, εξοπλισμός AV, αναψυκτικά, προμήθειες για τον χώρο φύλαξης των παιδιών.

Δραστηριότητα μάθησης

1. Η σημασία της εκπαίδευσης για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη (60 λεπτά)

Στόχος:

Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν την αξία της εκπαίδευσης στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή μέσα από διαδραστικές συζητήσεις και ασκήσεις προβληματισμού.

Εισαγωγή-Δραστηριότητα παγοθραύστη (5 λεπτά)

- Μοιραστείτε ένα συναρπαστικό στατιστικό στοιχείο ή ένα απόσπασμα σχετικά με την εκπαίδευση για να κεντρίσετε το ενδιαφέρον (π.χ., "Η εκπαίδευση είναι το διαβατήριο για το μέλλον, γιατί το αύριο ανήκει σε εκείνους που προετοιμάζονται γι' αυτό σήμερα").
- Σκοπός: Καθορισμός της σημασίας της εκπαίδευσης.

Ομαδική συζήτηση: Τι σημαίνει εκπαίδευση για εσάς; (10 λεπτά)

- Σκοπός: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους και τους προσωπικούς τους ορισμούς για την εκπαίδευση.
- Οδηγίες: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων. Προτρέψτε τους με την ερώτηση: "Τι σημαίνει για εσάς η εκπαίδευση και πώς έχει επηρεάσει τη ζωή σας;"
Μετά από 5 λεπτά συζήτησης, κάθε ομάδα θα μοιραστεί ένα ή δύο βασικά σημεία με την ευρύτερη ομάδα.
Ρόλος συντονιστή: Ακούστε ενεργά, κρατήστε σημειώσεις για τα βασικά θέματα και συνοψίστε τα σημαντικά σημεία για μετέπειτα συζήτηση.

Προσωπικός προβληματισμός: (15 λεπτά)

- Σκοπός: Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις προσωπικές τους εμπειρίες και να οραματιστούν μελλοντικά οφέλη.
- Οδηγίες: Μοιράστε το Φύλλο Αναστοχασμού (που δημιουργήθηκε προηγουμένως).
Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν ατομικά το φύλλο εργασίας, εστιάζοντας στις ακόλουθες ερωτήσεις:
Πώς έχει επηρεάσει η εκπαίδευση την προσωπική σας ανάπτυξη μέχρι σήμερα;
Ποια είναι τρία προσωπικά οφέλη που πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να αποκομίσετε από τη συνέχιση της εκπαίδευσής σας;
Σε 5 χρόνια, πώς φαντάζεστε ότι η ζωή σας θα ήταν διαφορετική αν επιδιώκατε περισσότερη εκπαίδευση τώρα;

Διαδραστική παρουσίαση: (15 λεπτά)

- Σκοπός: Ανάδειξη των προσωπικών και επαγγελματικών οφελών της συνεχιζόμενης εκπαίδευσης.
- Οδηγίες: Παρουσιάστε τα βασικά σημεία σχετικά με την αξία της εκπαίδευσης, όπως:
Προσωπική ανάπτυξη: Αυτοπεποίθηση, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, δια βίου μάθηση.
Επαγγελματική ανάπτυξη: Επαγγελματική εξέλιξη, αυξημένες δυνατότητες κέρδους, ικανοποίηση από την εργασία.
Χρησιμοποιήστε ένα slide deck ή οπτικά βοηθήματα για να απεικονίσετε αυτά τα σημεία.
Ενεργοποιήστε τους συμμετέχοντες με ερωτήσεις όπως:
"Μπορεί κάποιος να μοιραστεί ένα παράδειγμα για το πώς η εκπαίδευση τον βοήθησε προσωπικά ή επαγγελματικά;"
Οπτικά βοηθήματα: Εξετάστε τη χρήση στατιστικών στοιχείων, αποσπασμάτων και ιστοριών επιτυχίας για να ενισχύσετε τη σημασία της εκπαίδευσης.
Αφήστε 10 λεπτά για την ολοκλήρωση και στη συνέχεια 5 λεπτά για να μοιραστείτε τις ιδέες σας με έναν συνεργάτη.

Σχεδιασμός δράσης: (10 λεπτά)

- Σκοπός: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να θέσουν ρεαλιστικούς εκπαιδευτικούς στόχους με βάση τις σκέψεις τους.
- Οδηγίες: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις ακόλουθες προτάσεις:
 1. Ποιον εκπαιδευτικό στόχο θέλετε να πετύχετε το επόμενο έτος;
 2. Ποια βήματα θα κάνετε για την επίτευξη αυτού του στόχου;
 3. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν τους στόχους τους σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα ή στα τετράδιά τους.
 4. Μερίδιο ομάδας: Καλέστε μερικούς εθελοντές να μοιραστούν τους στόχους τους με την ομάδα.

Συμπέρασμα και συμπεράσματα (5 λεπτά)

- Σκοπός: Ολοκλήρωση της συνεδρίας και ενίσχυση της σημασίας της εκπαίδευσης.
- Οδηγίες: Συνοψίστε τα βασικά σημεία που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίασης.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κάνουν ένα εφαρμόσιμο βήμα προς την επίτευξη των εκπαιδευτικών τους στόχων μέσα στην εβδομάδα (π.χ. έρευνα για ένα μάθημα, επικοινωνία με μια σχολή κ.λπ.).

Υπενθυμίστε τους να αναλογιστούν πώς η επιδίωξη της εκπαίδευσης μπορεί να τους ενδυναμώσει στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.

2. Εντοπισμός και υπέρβαση των προσωπικών εμποδίων στην εκπαίδευση (60 λεπτά)

Στόχος: Οι συμμετέχοντες θα εντοπίσουν προσωπικά εμπόδια στη συνέχιση της εκπαίδευσής τους και θα αναπτύξουν εφαρμόσιμες στρατηγικές για να ξεπεράσουν αυτές τις προκλήσεις.

Εισαγωγή (5 λεπτά)

- Σκοπός: Καθορισμός του πλαισίου για την κατανόηση των προσωπικών εμποδίων στην εκπαίδευση.
- Οδηγίες: Παρουσιάστε εν συντομία το θέμα των προσωπικών εμποδίων στην εκπαίδευση και γιατί είναι σημαντικό να τα εντοπίζουμε και να τα αντιμετωπίζουμε. Μοιραστείτε ένα απόσπασμα ή μια στατιστική που προκαλεί σκέψη και σχετίζεται με τα εμπόδια στην εκπαίδευση (π.χ. "Τα μεγαλύτερα εμπόδια στην εκπαίδευση είναι συχνά αυτά που δημιουργούμε εμείς οι ίδιοι").

Ομαδικός καταϊγισμός ιδεών: (15 λεπτά)

- Σκοπός: Διευκόλυνση μιας ομαδικής συζήτησης για να αναδειχθούν κοινά εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι συμμετέχοντες.
- Οδηγίες: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα). Ζητήστε από κάθε ομάδα να κάνει καταϊγισμό ιδεών και να καταγράψει 3-5 εμπόδια που αντιμετωπίζει στην επιδίωξη της εκπαίδευσης. Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν διάφορους τύπους εμποδίων, όπως:

1. Χρονικοί περιορισμοί

2. Οικονομικά ζητήματα
3. Έλλειψη εμπιστοσύνης
4. Οικογενειακές ευθύνες
5. Έλλειψη πληροφοριών ή πόρων

Μετά από 10 λεπτά, ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί τα εμπόδια της με την ευρύτερη ομάδα. Γράψτε αυτά τα εμπόδια σε ένα flip chart ή σε έναν πίνακα για να είναι ορατά.

Προσωπικός προβληματισμός: (15 λεπτά)

- Σκοπός: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τα ατομικά τους εμπόδια και να εξετάσουν πιθανές λύσεις.
- Οδηγίες: Φύλλο εργασίας για την υπέρβαση των εμποδίων (θα δημιουργηθεί). Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τα δικά τους εμπόδια και να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας, το οποίο θα πρέπει να περιλαμβάνει τις ακόλουθες οδηγίες:

Προσδιορίστε ένα προσωπικό εμπόδιο που αντιμετωπίζετε στην επιδίωξη της εκπαίδευσης.

1. Ποια συναισθήματα προκαλεί αυτό το εμπόδιο (π.χ. απογοήτευση, άγχος);
2. Ποιες είναι δύο στρατηγικές που μπορείτε να εφαρμόσετε για να ξεπεράσετε αυτό το εμπόδιο;
3. Ποιος μπορεί να σας υποστηρίξει σε αυτή τη διαδικασία; (φίλοι, οικογένεια, κοινοτικοί πόροι)

Αφήστε 10 λεπτά στους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας ατομικά.

Pair Share: (10 λεπτά)

- Σκοπός: Η προώθηση της συνεργασίας και της υποστήριξης μεταξύ των συμμετεχόντων.
- Οδηγίες: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια με κάποιον που κάθεται κοντά τους και να μοιραστούν τα εμπόδια και τις στρατηγικές που έχουν εντοπίσει από το φύλλο εργασίας.

Ενθαρρύνετε τους να προσφέρουν ανατροφοδότηση και πρόσθετες προτάσεις ο ένας στον άλλο.

Αφήστε 10 λεπτά για ανταλλαγή απόψεων και συζήτηση.

Ομαδική συζήτηση: (10 λεπτά)

- Σκοπός: Ανταλλαγή πληροφοριών και συλλογικός καταιγισμός αποτελεσματικών στρατηγικών για την υπέρβαση των εμποδίων.
- Οδηγίες: Συγκεντρώστε ξανά την ομάδα και καλέστε τους εθελοντές να μοιραστούν τα εμπόδια που συζητήσαν και τις στρατηγικές που ανέπτυξαν. Διευκολύνετε μια συζήτηση γύρω από κοινές λύσεις, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν τις ιδέες του άλλου. Καταγράψτε τυχόν πρόσθετες στρατηγικές ή πηγές που αναφέρθηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της συζήτησης στο flip chart ή στον πίνακα.

Συμπέρασμα και προγραμματισμός δράσης (5 λεπτά)

- Σκοπός: Ολοκληρώστε τη συνεδρία και ενθαρρύνετε τη δέσμευση για δράση.
- Οδηγίες: Συνοψίστε τα βασικά εμπόδια και τις στρατηγικές που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίασης. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μια συγκεκριμένη ενέργεια που θα αναλάβουν μέσα στην επόμενη εβδομάδα για να αρχίσουν να ξεπερνούν το εμπόδιό τους. Ζητήστε τους να γράψουν αυτή τη δράση σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα και να το τοποθετήσουν κάπου ορατά ως υπενθύμιση.

3. Διερεύνηση εκπαιδευτικών ευκαιριών και καθορισμός ρεαλιστικών στόχων (60 λεπτά)

Στόχος: Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν τις διάφορες εκπαιδευτικές ευκαιρίες που έχουν στη διάθεσή τους και θα θέσουν ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους για το εκπαιδευτικό τους ταξίδι.

Εισαγωγή (5 λεπτά)

- Σκοπός: Παρουσιάστε τη σημασία της διερεύνησης των εκπαιδευτικών ευκαιριών και του καθορισμού στόχων.
- Οδηγίες: Συζητήστε εν συντομία τη σημασία της συνεχιζόμενης εκπαίδευσης και πώς μπορεί να επηρεάσει την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Μοιραστείτε ένα παρακινητικό απόσπασμα (π.χ. "Ένας στόχος χωρίς σχέδιο είναι απλώς μια ευχή" - Antoine de Saint-Exupéry) για να εμπνεύσετε τους συμμετέχοντες.

Ομαδικός καταιγισμός ιδεών: (15 λεπτά)

- Σκοπός: Προσδιορισμός των διαφόρων εκπαιδευτικών διαδρομών που είναι διαθέσιμες στους συμμετέχοντες.
- Οδηγίες: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα). Ζητήστε από κάθε ομάδα να κάνει καταιγισμό ιδεών και να απαριθμήσει διάφορους τύπους εκπαιδευτικών ευκαιριών, όπως:
 1. Διαδικτυακά μαθήματα
 2. Κοινοτικά κολέγια
 3. Εμπορικές σχολές
 4. Πιστοποιήσεις
 5. Εργαστήρια ή σεμινάρια
 6. Προγράμματα εκπαίδευσης ενηλίκων

Μετά από 10 λεπτά, βάλτε κάθε ομάδα να μοιραστεί τις λίστες της με την ευρύτερη ομάδα. Γράψτε αυτές τις ευκαιρίες σε ένα flip chart ή σε έναν πίνακα για να είναι ορατές.

Έρευνα και διερεύνηση (15 λεπτά)

- Σκοπός: Να επιτραπεί στους συμμετέχοντες να διερευνήσουν συγκεκριμένες εκπαιδευτικές ευκαιρίες που σχετίζονται με τα ενδιαφέροντά τους.
- Οδηγίες: Δώστε στους συμμετέχοντες πρόσβαση σε πηγές (π.χ. φυλλάδια, ιστότοπους, πίνακες της κοινότητας) όπου μπορούν να βρουν εκπαιδευτικές ευκαιρίες. Ζητήστε τους να αφιερώσουν 10 λεπτά για να ερευνήσουν μια εκπαιδευτική επιλογή που τους ενδιαφέρει, εστιάζοντας σε:

1. Τι προσφέρει το πρόγραμμα/μάθημα
2. Διάρκεια και χρονοδιάγραμμα
3. Κόστος και επιλογές οικονομικής βοήθειας
4. Τοποθεσία (κατά περίπτωση) ή διαδικτυακή διαθεσιμότητα

Καθοδηγητικές ερωτήσεις:

- Τι σας ελκύει σε αυτή την ευκαιρία;
- Πώς ευθυγραμμίζεται με τους προσωπικούς ή επαγγελματικούς σας στόχους;
- Μετά την έρευνα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν 5 λεπτά για να καταγράψουν τα ευρήματα και τις σκέψεις τους.

Καθορισμός στόχων: (15 λεπτά)

- Σκοπός: Διδάξτε στους συμμετέχοντες πώς να θέτουν ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους χρησιμοποιώντας το πλαίσιο SMART.
- Οδηγίες: Εξηγήστε εν συντομία τα **κριτήρια SMART** για τον καθορισμό στόχων:

Συγκεκριμένα: Καθορίστε με σαφήνεια τον στόχο.

Μετρήσιμο: Καθορίστε πώς θα μετρηθεί η πρόοδος.

Εφικτό: Βεβαιωθείτε ότι ο στόχος είναι εφικτός.

Σχετικό: Ευθυγραμμίστε τον στόχο με τις προσωπικές αξίες και τους μακροπρόθεσμους στόχους.

Δεσμευμένη χρονικά: Ορίστε μια προθεσμία για την επίτευξη του στόχου.

Μοιράστε το **Φύλλο εργασίας SMART Goals**, το οποίο περιλαμβάνει χώρο για να γράψουν οι συμμετέχοντες έναν συγκεκριμένο εκπαιδευτικό στόχο χρησιμοποιώντας τα κριτήρια SMART.

Αφήστε στους συμμετέχοντες 10 λεπτά για να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας.

Pair Share: (5 λεπτά)

- Σκοπός: Ενθάρρυνση της λογοδοσίας και της ανατροφοδότησης μεταξύ των συμμετεχόντων.
- Οδηγίες: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρι με κάποιον κοντινό τους και να μοιραστούν τους SMART στόχους τους.

Ενθαρρύνετε τους να παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση και προτάσεις ο ένας στον άλλο.

Αφιερώστε 5 λεπτά για αυτή τη συνεδρία.

Συμπέρασμα και προγραμματισμός δράσης (5 λεπτά)

- Σκοπός: Ολοκλήρωση της συνεδρίας και ενίσχυση της δέσμευσης στους στόχους.
- Οδηγίες: Συνοψίστε τις βασικές εκπαιδευτικές ευκαιρίες που συζητήθηκαν και τη σημασία του καθορισμού ρεαλιστικών στόχων.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κάνουν ένα βήμα προς την επίτευξη του εκπαιδευτικού τους στόχου μέσα στην επόμενη εβδομάδα (π.χ. να εγγραφούν σε ένα μάθημα ή να επικοινωνήσουν με έναν σύμβουλο).

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν αυτό το βήμα δράσης σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα και να το τοποθετήσουν σε εμφανές σημείο ως υπενθύμιση.

Ερωτήσεις αξιολόγησης

Ερωτήσεις σωστού/λάθους

- ο Η συνεχής εκπαίδευση οδηγεί σε περιορισμένες ευκαιρίες απασχόλησης. **(Λάθος.** Η δήλωση αυτή είναι λανθασμένη, διότι η συνεχιζόμενη εκπαίδευση διευρύνει τις ευκαιρίες απασχόλησης αντί να τις περιορίζει. Εξοπλίζει τα άτομα με νέες δεξιότητες, ενισχύει τα προσόντα και αυξάνει την απασχολησιμότητα σε μια ανταγωνιστική αγορά εργασίας).
- ο Οι εκδηλώσεις δικτύωσης αποτελούν ένα είδος εκπαιδευτικής ευκαιρίας. **(Λάθος.** Αυτό είναι ψευδές διότι οι εκδηλώσεις δικτύωσης, αν και πολύτιμες για την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας, δεν θεωρούνται επίσημες εκπαιδευτικές ευκαιρίες όπως τα διαδικτυακά μαθήματα, οι επαγγελματικές σχολές ή τα κοινοτικά κολέγια. Επικεντρώνονται στην οικοδόμηση επαγγελματικών σχέσεων και όχι στη δομημένη μάθηση).
- ο Το "Μ" στους στόχους SMART σημαίνει "μετρήσιμοι". **Αλήθεια**

- ο Η χρονική οριοθέτηση ενός στόχου βοηθά να διασφαλιστεί ότι ο στόχος είναι εφικτός. (Λάθος. Αυτό είναι ψευδές διότι ο σκοπός του να γίνει ένας στόχος "χρονικά δεσμευμένος" είναι να καθοριστεί μια σαφής προθεσμία και να δημιουργηθεί μια αίσθηση επείγοντος, όχι απαραίτητα να καθοριστεί αν είναι εφικτός. Το "Εφικτό" είναι ένα ξεχωριστό στοιχείο στο πλαίσιο SMART).
- ο Η δημιουργία ενός δικτύου υποστήριξης είναι μια στρατηγική για να ξεπεραστούν τα εμπόδια στην εκπαίδευση. Αλήθεια
- ο Το πρώτο βήμα για τη διερεύνηση των εκπαιδευτικών ευκαιριών είναι η άμεση εγγραφή σε ένα μάθημα. (Λάθος. Αυτό είναι ψευδές, διότι το πρώτο βήμα στη διερεύνηση εκπαιδευτικών ευκαιριών είναι η έρευνα προγραμμάτων που ταιριάζουν με τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες σας. Η άμεση εγγραφή χωρίς επαρκή έρευνα μπορεί να οδηγήσει σε επιλογές που δεν ευθυγραμμίζονται με τους στόχους σας).

Πρόσθετοι πόροι

McGowan, A. (2020). Ο αντίκτυπος της εκπαίδευσης στην οικονομική ενδυνάμωση των γυναικών: Μια παγκόσμια προοπτική. *Journal of International Women's Studies*, 21 (3), 35-48.

UNESCO. (2021). Παγκόσμια έκθεση παρακολούθησης της εκπαίδευσης 2021/2: Φύλο και εκπαίδευση. Εκδόσεις UNESCO.

Coursera. (n.d.). Γυναίκες στην ηγεσία: Έμπνευση για θετική αλλαγή. Ανακτήθηκε στις 22 Οκτωβρίου 2024, από .

FutureLearn. (n.d.). Εξερευνώντας την ισότητα των φύλων: Μια ευρωπαϊκή προοπτική. Ανακτήθηκε στις 22 Οκτωβρίου 2024, από <https://www.futurelearn.com/courses/exploring-gender-equality>.

Tedx Talks: Anke Plagnol <https://www.youtube.com/watch?v=TcBLhu3Prbs>
<https://www.youtube.com/watch?v=TcBLhu3Prbs>

Φύλλα δραστηριοτήτων

1. Η σημασία της εκπαίδευσης για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη (60 λεπτά)

Ενότητα 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Δραστηριότητα εισαγωγής-παγοθραύστη
Χρόνος	5 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας ;	Δώστε το στίγμα της σημασίας της εκπαίδευσης και εμπλέξτε τους συμμετέχοντες με ένα ζεστό, φιλόξενο τρόπο. Αυτή η δραστηριότητα εμπλέκει όλους από την αρχή, καταρρίπτοντας τα εμπόδια και κάνοντας τους συμμετέχοντες να αισθάνονται πιο άνετα. Ενισχύει την αίσθηση της κοινότητας ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες, δημιουργώντας συνδέσεις μεταξύ τους. Οι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν διαφορετικό εκπαιδευτικό υπόβαθρο και εμπειρίες, αναδεικνύοντας τους διαφορετικούς δρόμους που μπορεί να ακολουθήσει η εκπαίδευση. Αυτή η ποικιλομορφία ενισχύει την ιδέα ότι η εκπαίδευση είναι ένα προσωπικό ταξίδι.
Πόρος δραστηριότητας (θα μπορούσε να είναι μια εικόνα Canva ή ένας σύνδεσμος προς μια δραστηριότητα,	Πόρος: Γυναίκες στην Εκπαίδευση (https://inee.org/gender/educate-us-podcast) Περιγραφή: Αυτό το επεισόδιο συζητά τις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στο εκπαιδευτικό σύστημα στην Ευρώπη. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως συμπληρωματική πηγή για συζήτηση και προβληματισμό.

ένα βίντεο, ένα
κουίζ κ.λπ.):

MOOC: Gender Equality in Higher Education (Ισότητα των Φύλων στην Ανώτατη Εκπαίδευση)

Σύνδεσμος: FutureLearn - Ισότητα των Φύλων

Το μάθημα αυτό ασχολείται με θέματα ισότητας των φύλων στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, συμπεριλαμβανομένων συζητήσεων σχετικά με τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες, συμπεριλαμβανομένων των μητέρων, κατά την επιδίωξη της εκπαίδευσης.

Ενότητα 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Ομαδική συζήτηση: Τι σημαίνει εκπαίδευση για εσάς;
Χρόνος	10 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους και τους προσωπικούς τους ορισμούς για την εκπαίδευση.
Πόρος δραστηριότητας (θα μπορούσε να είναι μια εικόνα Canva ή ένας σύνδεσμος προς μια δραστηριότητα, ένα βίντεο, ένα κουίζ κ.λπ.):	Κάρτες συζήτησης <u>Φύλλο</u> Αυτοκόλλητες σημειώσεις ή σημειωματάρια για τον καθορισμό στόχων Προβολέας/διαφάνειες (προαιρετικά) Μαρκαδόροι για ομαδικές συζητήσεις

Κάρτες συζήτησης



**«Πώς η εκπαίδευση διαμόρφωσε αυτό που είστε
σήμερα;»**

**«Περιγράψτε μια στιγμή που η εκπαίδευση σας
βοήθησε να ξεπεράσετε μια πρόκληση».**

«Η εκπαίδευση είναι... »

Φύλλα εργασίας

Μέρος 1. Η σημασία της εκπαίδευσης για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη

Φύλλο εργασίας_1: Ομαδικός καταιγισμός ιδεών και ανταλλαγή απόψεων

Θέμα: Τι σημαίνει η εκπαίδευση για εσάς;

Οδηγίες:

Σχηματίστε ομάδες των 3-4 συμμετεχόντων.

Συζητήστε τις παρακάτω ερωτήσεις και καταγράψτε τις σκέψεις σας ως ομάδα.

Ετοιμαστείτε να μοιραστείτε ένα ή δύο βασικά σημεία με την ευρύτερη ομάδα.

Ενότητα 1: Ερωτήσεις ομαδικής συζήτησης

1. Πώς η εκπαίδευση σας διαμόρφωσε αυτό που είστε σήμερα;

- Σκεφτείτε συγκεκριμένες δεξιότητες, αξίες ή ιδιότητες που η εκπαίδευση σας βοήθησε να αναπτύξετε.

(Παραδείγματα: "Η εκπαίδευση με έκανε πιο σίγουρο", "Με βοήθησε να επικοινωνώ καλύτερα").

Οι σκέψεις της ομάδας σας:

0. Περιγράψτε μια στιγμή που η εκπαίδευση σας βοήθησε να ξεπεράσετε μια πρόκληση.

- Σκεφτείτε μια εποχή που η εκπαίδευση έπαιξε ρόλο στην επίλυση ενός προβλήματος ή στην επίτευξη ενός στόχου.

(Παραδείγματα: "Η εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας με βοήθησε να πάρω προαγωγή").

Οι σκέψεις της ομάδας σας:

0. Ποιες λέξεις ή φράσεις σας έρχονται στο μυαλό όταν σκέφτεστε την εκπαίδευση;

(Παραδείγματα: ενδυνάμωση, ευκαιρία, ανάπτυξη, γνώση, ελευθερία).

Οι σκέψεις της ομάδας σας:

Ενότητα 2: Βασικές γνώσεις που πρέπει να μοιραστείτε

Γράψτε ένα ή δύο σημεία από τη συζήτησή σας που η ομάδα σας θα μοιραστεί με την ευρύτερη ομάδα.

1.

 2.

-

Αναστοχασμός μπόνους

Αν έπρεπε να περιγράψετε την εκπαίδευση με μία πρόταση, ποια θα ήταν αυτή;

(Παράδειγμα: "Η εκπαίδευση είναι το κλειδί για να ξεκλειδώσετε τις δυνατότητές σας").

Η πρόταση της ομάδας σας:

Χρήση διευκολυντή:

- Συγκεντρώστε τα βασικά σημεία για να τα συνοψίσετε στο flip chart ή στον πίνακα κάτω από τον τίτλο: **"Η εκπαίδευση είναι..."**

Μέρος 1. Η σημασία της εκπαίδευσης για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη

Ενότητα 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Προσωπικός προβληματισμός: Προσδιορισμός των οφελών της εκπαίδευσης
Χρόνος	15 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις προσωπικές τους εμπειρίες και να οραματιστούν μελλοντικά οφέλη.
Πόρος δραστηριότητας (θα μπορούσε να είναι μια εικόνα Canva ή ένας σύνδεσμος προς μια δραστηριότητα, ένα βίντεο, ένα κουίζ κ.λπ.):	Μοιράστε το Φύλλο Αναστοχασμού 2 (που δημιουργήθηκε προηγουμένως). Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας ατομικά.

Φύλλο εργασίας_2: Προσωπικός προβληματισμός

Θέμα: Οφέλη της Εκπαίδευσης

Οδηγίες:

Αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε τις προσωπικές σας εμπειρίες με την εκπαίδευση και να φανταστείτε πώς θα μπορούσε να σας ωφελήσει στο μέλλον. Απαντήστε με ειλικρίνεια και στοχασμό στις παρακάτω ερωτήσεις.

Τμήμα 1: Προηγούμενος αντίκτυπος

85

1. Πώς έχει επηρεάσει η εκπαίδευση την προσωπική σας ανάπτυξη μέχρι σήμερα;

Σκεφτείτε συγκεκριμένες δεξιότητες, γνώσεις ή προσωπικές ιδιότητες που αναπτύχθηκαν λόγω της εκπαίδευσής σας.

(Παραδείγματα: Αυτοπεποίθηση, πειθαρχία, επικοινωνιακές δεξιότητες, νέες ευκαιρίες).

Η απάντησή σας:

2. Ποιες προκλήσεις σας βοήθησε να ξεπεράσετε η εκπαίδευση;

Σκεφτείτε στιγμές όπου η μάθηση ή η εκπαίδευση έκανε θετική διαφορά στη ζωή σας.

(Παραδείγματα: Να περάσετε μια σημαντική εξέταση, να μάθετε μια δεξιότητα για την επίλυση ενός προβλήματος, να επιτύχετε έναν στόχο).

Η απάντησή σας:

Τμήμα 2: Μελλοντικά οφέλη

3. Ποια είναι τρία προσωπικά οφέλη που πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να αποκομίσετε από τη συνέχιση της εκπαίδευσής σας;

(Παραδείγματα: Προώθηση καριέρας, οικονομική σταθερότητα, καλύτερη επίλυση προβλημάτων, προσωπική ολοκλήρωση).

1.

2.

3. _____

4. Πώς φαντάζεστε ότι η ζωή σας θα είναι διαφορετική σε 5 χρόνια, αν συνεχίσετε τώρα την εκπαίδευσή σας;

Οραματιστείτε και περιγράψτε τις αλλαγές που βλέπετε στην καριέρα σας, στον τρόπο ζωής σας ή στην προσωπική σας ανάπτυξη.

(Παραδείγματα: Υψηλότερο εισόδημα, πιο ικανοποιητική εργασία, μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση).

Η απάντησή σας:

Ενότητα 3: Σκέψεις που θα ληφθούν υπόψη

Με μία πρόταση, συνοψίστε γιατί η εκπαίδευση είναι σημαντική για εσάς προσωπικά.

(Παράδειγμα: "Η εκπαίδευση μου δίνει τα εργαλεία για να πετύχω τα όνειρά μου").

Η απάντησή σας:

Σας ευχαριστώ που αφιερώσατε χρόνο για να προβληματιστείτε!

Δραστηριότητα σχεδιασμού δράσης

Θέμα: Καθορισμός προσωπικών εκπαιδευτικών στόχων

Οδηγίες:

1. Αναλογιστείτε την εκπαιδευτική σας διαδρομή και τους στόχους σας από τις προηγούμενες δραστηριότητες.
2. Χρησιμοποιήστε αυτό το φύλλο εργασίας για να περιγράψετε έναν εκπαιδευτικό στόχο που θέλετε να επιτύχετε το επόμενο έτος και τα βήματα που θα ακολουθήσετε για να τον πετύχετε.
3. Γράψτε τον στόχο σας σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα ή στο σημειωματάριό σας για να τον κρατάτε ως υπενθύμιση.

Ενότητα 1: Καθορισμός στόχων

1. Ποιον εκπαιδευτικό στόχο θέλετε να πετύχετε το επόμενο έτος;

(Παραδείγματα: Να ολοκληρώσετε μια πιστοποίηση, να εγγραφείτε σε ένα πρόγραμμα σπουδών, να μάθετε μια νέα δεξιότητα).

Ο στόχος σας:

Τμήμα 2: Βήματα δράσης

2. Ποια συγκεκριμένα βήματα θα κάνετε για να επιτύχετε αυτόν τον στόχο;

(Παραδείγματα: Αφιερώστε χρόνο για σπουδές).

- Step 1: _____
- Step 2: _____
- Step 3: _____

Ενότητα 3: Ξεπερνώντας τα εμπόδια

3. Ποιες προκλήσεις μπορεί να αντιμετωπίσετε για την επίτευξη αυτού του στόχου;

Πώς θα τις αντιμετωπίσετε;

(Παραδείγματα: Οικονομικοί περιορισμοί - αναζητήστε υποτροφίες).

- **Challenge 1:** _____
Λύση: _____
- **Challenge 2:** _____
Λύση: _____

Ενότητα 4: Διατήρηση κινήτρων

4. Γιατί είναι σημαντικός αυτός ο στόχος για εσάς;

(Παραδείγματα: Θα αυξήσει την αυτοπεποίθησή μου).

Η απάντησή σας:

5. Πώς θα ανταμείψετε τον εαυτό σας όταν επιτύχετε αυτόν τον στόχο;

(Παραδείγματα: Γιορτάζω με μια λιχουδιά, μοιράζομαι την επιτυχία μου με τους φίλους και την οικογένειά μου).

Η απάντησή σας:

Δραστηριότητα Sticky Note

Σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα, γράψτε **τον στόχο** σας και ένα **επόμενο βήμα** που θα κάνετε. Τοποθετήστε το σε κάποιο ορατό σημείο (π.χ. σε έναν πίνακα στόχων ή στο χώρο εργασίας σας).

Σας ευχαριστούμε για τον προγραμματισμό των επόμενων βημάτων σας!

Μέρος 2: Εντοπισμός και υπέρβαση των προσωπικών εμποδίων στην εκπαίδευση

Ενότητα 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Ομαδικός καταγισμός ιδεών: Εντοπισμός εμποδίων
Χρόνος	15 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση για να αναδειχθούν τα κοινά εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι συμμετέχοντες. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα).
Πόρος δραστηριότητας (θα μπορούσε να είναι μια εικόνα Canva ή ένας σύνδεσμος προς μια δραστηριότητα, ένα βίντεο, ένα κουίζ κ.λπ.):	Υπολογιστής, Wi-Fi, Φύλλο δραστηριοτήτων+Φύλλο εργασίας_3

Φύλλο εργασίας_3: Προσδιορισμός των εμποδίων στην εκπαίδευση

Θέμα: Ομάδα Brainstorming

Οδηγίες:

1. Σχηματίστε ομάδες των 3-4 συμμετεχόντων.
2. Συζητήστε τις παρακάτω ερωτήσεις και καταγράψτε τις σκέψεις της ομάδας σας.
3. Να είστε προετοιμασμένοι να μοιραστείτε τα βασικά σημεία με την ευρύτερη ομάδα κατά τη διάρκεια της συζήτησης.

Τμήμα 1: Κοινά εμπόδια

1. Ποιες είναι κάποιες προκλήσεις ή εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι όταν επιδιώκουν την εκπαίδευση;

(Παραδείγματα: Οικονομικοί περιορισμοί, διαχείριση του χρόνου, έλλειψη πρόσβασης σε πόρους).

Οι απαντήσεις της ομάδας σας:

- Barrier 1: _____
- Barrier 2: _____
- Barrier 3: _____

Τμήμα 2: Προσωπικά εμπόδια

2. Υπάρχουν συγκεκριμένα εμπόδια που εσείς ή τα μέλη της ομάδας σας έχουν βιώσει προσωπικά;

(Παραδείγματα:).

Οι απαντήσεις της ομάδας σας:

- Barrier 1: _____
- Barrier 2: _____

Ενότητα 3: Στρατηγικές για την υπέρβαση των εμποδίων

3. Ποιες είναι ορισμένες πιθανές λύσεις ή στρατηγικές για την υπέρβαση αυτών των εμποδίων;

(Παραδείγματα:).

Οι ιδέες της ομάδας σας:

- Λύση για το εμπόδιο 1:

- Λύση για το εμπόδιο 2:

- Λύση για το εμπόδιο 3:
-

Ενότητα 4: Βασικά συμπεράσματα

4. Ποια είναι μια δράση που συνιστά η ομάδα σας για να βοηθήσει τους άλλους να ξεπεράσουν τα κοινά εμπόδια στην εκπαίδευση;

(Παράδειγμα: "Να προσφέρετε δωρεάν εργαστήρια για να βοηθήσετε τους ανθρώπους να μάθουν τον προϋπολογισμό για την εκπαίδευση").

Η σύσταση της ομάδας σας:

Χρήση διευκολυντή:

- Συλλέξτε τις βασικές απαντήσεις και συνοψίστε τις σε ένα flip chart ή σε έναν κοινό ψηφιακό πίνακα.
- Τίτλος της περίληψης: **"Εμπόδια στην εκπαίδευση και πώς να τα ξεπεράσετε"**.

Μέρος 2: Εντοπισμός και υπέρβαση των προσωπικών εμποδίων στην εκπαίδευση

Ενότητα 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Pair Share: Συζήτηση στρατηγικών
Χρόνος	10 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Προώθηση της συνεργασίας και της υποστήριξης μεταξύ των συμμετεχόντων. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια με κάποιον που κάθεται κοντά τους και να μοιραστούν τα εμπόδια και τις στρατηγικές που έχουν εντοπίσει από το φύλλο εργασίας.
Πόρος δραστηριότητας (θα μπορούσε να είναι μια εικόνα Canva ή ένας σύνδεσμος προς μια δραστηριότητα, ένα βίντεο, ένα κουίζ κ.λπ.):	Υπολογιστής, Wi-Fi, Φύλλο εργασίας 4

Φύλλο εργασίας_4: Συζήτηση στρατηγικών για την υπέρβαση των εμποδίων

Θέμα: Δραστηριότητα: Δραστηριότητα ζεύγους

Οδηγίες:

1. Κάντε παρέα με κάποιον που κάθεται κοντά σας.
2. Μοιραστείτε εναλλάξ τα εμπόδια που εντοπίσατε και τις στρατηγικές που σκεφτήκατε για να τα ξεπεράσετε.
3. Χρησιμοποιήστε αυτό το φύλλο εργασίας για να καθοδηγήσετε τη συζήτησή σας και να κρατήσετε σημειώσεις.

Ενότητα 1: Τα εμπόδια και οι στρατηγικές σας

1. Ποια εμπόδια εντοπίσατε στο προηγούμενο φύλλο εργασίας;

(Παραδείγματα: Διαχείριση χρόνου, οικονομικές δυσκολίες, έλλειψη κινήτρων).

Τα εμπόδια σας:

- _____
- _____
- _____

2. Ποιες στρατηγικές εντοπίσατε για να ξεπεράσετε αυτά τα εμπόδια;

(Παραδείγματα: Δημιουργήστε ένα χρονοδιάγραμμα, κάντε αίτηση για οικονομική βοήθεια, θέστε μικρούς στόχους).

Οι στρατηγικές σας:

- _____
- _____
- _____

Ενότητα 2: Εμπόδια και στρατηγικές των εταίρων

3. Ποια εμπόδια μοιράστηκε ο σύντροφός σας;

(Παραδείγματα: Περιορισμένη πρόσβαση σε πόρους, εξισορρόπηση εργασίας και οικογένειας).

Εμπόδια του εταίρου:

- _____
- _____

4. Ποιες στρατηγικές μοιράστηκε ο σύντροφός σας για να ξεπεράσει αυτά τα εμπόδια;

(Παραδείγματα: Χρήση δωρεάν διαδικτυακών εργαλείων, αναζήτηση οικογενειακής υποστήριξης).

Στρατηγικές του εταίρου:

- _____

-

Ενότητα 3: Συνεργατικές λύσεις

5. Βρήκατε μαζί με τον σύντροφό σας νέες στρατηγικές;

(Παραδείγματα: Να μοιραστείτε πόρους, να συμμετάσχετε σε μια ομάδα μελέτης, να θέσετε αμοιβαίους στόχους λογοδοσίας).

Συνεργατικές στρατηγικές:

-
-

Ενότητα 4: Βασικά συμπεράσματα

6. Ποια είναι η στρατηγική που είστε πιο ενθουσιασμένοι να δοκιμάσετε; Γιατί;

Η απάντησή σας:

Χρήση διευκολυντή:

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν μία στρατηγική συνεργασίας ή ένα από τα συμπεράσματα που θα πάρουν από την εργασία τους με την ευρύτερη ομάδα.

Μέρος 2: Εντοπισμός και υπέρβαση των προσωπικών εμποδίων στην εκπαίδευση

Ενότητα 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Συμπέρασμα και σχεδιασμός δράσης
Χρόνος	5 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Ολοκληρώστε τη συνεδρία και ενθαρρύνετε τη δέσμευση για δράση. Συνοψίστε τα βασικά εμπόδια και τις στρατηγικές που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίασης. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μια συγκεκριμένη ενέργεια που θα αναλάβουν μέσα στην επόμενη εβδομάδα για να αρχίσουν να ξεπερνούν το εμπόδιό τους.
Πόρος δραστηριότητας (θα μπορούσε να είναι μια εικόνα Canva ή ένας σύνδεσμος προς μια δραστηριότητα, ένα βίντεο, ένα κουίζ κ.λπ.):	Υπολογιστής, Wi-Fi, Φύλλο εργασίας 5 , αυτοκόλλητο σημείωμα

Φύλλο εργασίας_5: Συμπέρασμα και σχεδιασμός δράσης

Θέμα: Ξεπερνώντας τα εμπόδια και αναλαμβάνοντας δράση

Οδηγίες:

1. Αναλογιστείτε τα εμπόδια και τις στρατηγικές που συζητήθηκαν σήμερα.
2. Χρησιμοποιήστε αυτό το φύλλο εργασίας για να συνοψίσετε τις σκέψεις σας και να δεσμευτείτε για μια συγκεκριμένη ενέργεια που θα αναλάβετε την επόμενη εβδομάδα για να ξεπεράσετε ένα εμπόδιο.

Τμήμα 1: Βασικά εμπόδια

1. Ποιο είναι το σημαντικότερο εμπόδιο που αντιμετωπίζετε στην επιδίωξη των εκπαιδευτικών σας στόχων;

(Παραδείγματα: Οικονομικοί περιορισμοί, διαχείριση του χρόνου, έλλειψη αυτοπεποίθησης).

Το εμπόδιό σας:

Τμήμα 2: Στρατηγικές

2. Ποιες στρατηγικές θα χρησιμοποιήσετε για να αντιμετωπίσετε αυτό το εμπόδιο;

(Παραδείγματα:).

Οι στρατηγικές σας:

- ---
- ---

Τμήμα 3: Δέσμευση για δράση

3. Ποια συγκεκριμένη δράση θα αναλάβετε την επόμενη εβδομάδα για να αρχίσετε να ξεπερνάτε το εμπόδιό σας;

(Παραδείγματα: Βρείτε δωρεάν διαδικτυακά μαθήματα).

Η δράση σας:

4. Πότε θα προβείτε σε αυτή την ενέργεια;

(Παραδείγματα: Δευτέρα βράδυ, μέχρι το τέλος του Σαββατοκύριακου).

Το χρονοδιάγραμμά σας:

Ενότητα 4: Κίνητρα

5. Γιατί είναι σημαντικό για εσάς να ξεπεράσετε αυτό το εμπόδιο;

(Παραδείγματα: Θα με βοηθήσει να επιτύχω τους επαγγελματικούς μου στόχους, να βελτιώσω την αυτοπεποίθησή μου ή να δώσω το καλό παράδειγμα στην οικογένειά μου).

Η απάντησή σας:

Δραστηριότητα Sticky Note:

Γράψτε τη συγκεκριμένη δράση και το χρονοδιάγραμμα σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα και τοποθετήστε το σε σημείο που θα το βλέπετε συχνά (π.χ. στο γραφείο σας, στο ψυγείο ή στη θήκη του τηλεφώνου σας).

Χρήση διευκολυντή:

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τη δράση που επέλεξαν με έναν συνεργάτη ή την ομάδα για μεγαλύτερη υπευθυνότητα.

Μέρος 3: Διερεύνηση εκπαιδευτικών ευκαιριών και καθορισμός ρεαλιστικών στόχων

Ενότητα 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Έρευνα και εξερεύνηση
Χρόνος	15 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να διερευνήσουν συγκεκριμένες εκπαιδευτικές ευκαιρίες που σχετίζονται με τα ενδιαφέροντά τους.
Πόρος δραστηριότητας (θα μπορούσε να είναι μια εικόνα Canva ή ένας σύνδεσμος προς μια δραστηριότητα, ένα βίντεο, ένα κουίζ κ.λπ.):	<u>Φύλλο προβληματισμού 6</u> (όπως δημιουργήθηκε νωρίτερα) Αυτοκόλλητες σημειώσεις ή σημειωματάρια για τον καθορισμό στόχων Προβολέας/διαφάνειες (προαιρετικά) Μαρκαδόροι για ομαδικές συζητήσεις Wi-fi Lap-tops Παροχή στους συμμετέχοντες πρόσβασης σε πόρους (π.χ. φυλλάδια, ιστότοποι, πίνακες της κοινότητας)

Φύλλο εργασίας_6: Έρευνα και διερεύνηση εκπαιδευτικών ευκαιριών

Ενότητα 1: Τα ενδιαφέροντα και οι στόχοι σας

1. Ποια είναι τα κύρια εκπαιδευτικά σας ενδιαφέροντα ή στόχοι;

(Παραδείγματα: Εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας, επιδίωξη πτυχίου, παρακολούθηση ενός σεμιναρίου).

Τα ενδιαφέροντα/στόχοι σας:

- _____
- _____
- _____

Τμήμα 2: Ερευνητικές ευκαιρίες

2. Χρησιμοποιήστε τις παρεχόμενες πηγές (ιστότοποι, φυλλάδια, πίνακες της κοινότητας) ή πραγματοποιήστε τη δική σας διαδικτυακή έρευνα. Προσδιορίστε τουλάχιστον δύο ευκαιρίες που ευθυγραμμίζονται με τους στόχους σας.

Ευκαιρία	Λεπτομέρειες (Όνομα προγράμματος, ιστοσελίδα, τοποθεσία κ.λπ.)	Πώς ευθυγραμμίζεται με τον στόχο σας
1.		
2.		

Τμήμα 3: Βασικές λεπτομέρειες

3. Για κάθε ευκαιρία, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

Ευκαιρία 1:

- Ποιο είναι το όνομα του προγράμματος/μαθήματος;

- Πού προσφέρεται (διαδικτυακά/προσωπικά);

- Ποιο είναι το κόστος (εάν υπάρχει);

- Πότε αρχίζει; _____

Ευκαιρία 2:

- Ποιο είναι το όνομα του προγράμματος/μαθήματος;

- Πού προσφέρεται (διαδικτυακά/προσωπικά);

- Ποιο είναι το κόστος (εάν υπάρχει);

- Πότε αρχίζει; _____

Ενότητα 4: Ανάλυση δράσης

4. Ποια βήματα θα ακολουθήσετε στη συνέχεια για να επιδιώξετε μια από αυτές τις ευκαιρίες;

(Παραδείγματα:).

Τα επόμενα βήματά σας:

- _____
- _____

Δραστηριότητα Sticky Note:

Γράψτε ένα **βήμα δράσης** που θα κάνετε αυτή την εβδομάδα για να εξερευνήσετε ή να εγγραφείτε σε μια ευκαιρία. Τοποθετήστε το αυτοκόλλητο σημείωμα σε κάποιο ορατό σημείο ως υπενθύμιση.

Προαιρετική δραστηριότητα κοινής χρήσης:

- Μοιραστείτε μια ευκαιρία που βρήκατε με έναν συνεργάτη ή την ομάδα.
Συζητήστε πώς ευθυγραμμίζεται με τους στόχους σας.

Μέρος 3: Διερεύνηση εκπαιδευτικών ευκαιριών και καθορισμός ρεαλιστικών στόχων

Ενότητα 3	
Τίτλος δραστηριότητας	Καθορισμός στόχων: SMART Στόχοι
Χρόνος	15 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Διδάξτε στους συμμετέχοντες πώς να θέτουν ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους χρησιμοποιώντας το πλαίσιο SMART.
Πόρος δραστηριότητας (θα μπορούσε να είναι μια εικόνα Canva ή ένας σύνδεσμος προς μια δραστηριότητα, ένα βίντεο, ένα κουίζ κ.λπ.):	<u>προβληματισμού 7</u> Αυτοκόλλητες σημειώσεις ή σημειωματάρια για τον καθορισμό στόχων Προβολέας/διαφάνειες (προαιρετικά) Μαρκαδόροι για ομαδικές συζητήσεις Wi-fi Lap-tops Παροχή στους συμμετέχοντες πρόσβασης σε πόρους (π.χ. φυλλάδια, ιστότοποι, πίνακες της κοινότητας)

Φύλλο εργασίας_7: Καθορισμός στόχων SMART

Ενότητα 1: Κατανόηση των στόχων SMART

Τι σημαίνει SMART;

Επι στο λή	Σημασία	Παράδειγμα ερώτησης
S	Ειδικό	Τι ακριβώς θέλετε να πετύχετε;
M	Μετρήσιμο	Πώς θα μετρήσετε την πρόοδό σας;

Επι στο λή	Σημασία	Παράδειγμα ερώτησης
A	Εφικτό	Είναι ο στόχος αυτός ρεαλιστικός και εντός των δυνατοτήτων σας;
R	Σχετικό	Ο στόχος αυτός ευθυγραμμίζεται με τους ευρύτερους στόχους σας;
T	Χρονικά περιορισμ ένο	Ποια είναι η προθεσμία για την επίτευξη αυτού του στόχου;

Ενότητα 2: Ο SMART στόχος σας

1. Ποιος είναι ένας συγκεκριμένος στόχος που θέλετε να πετύχετε σχετικά με την εκπαίδευση ή την προσωπική σας ανάπτυξη;

(Παράδειγμα: Θέλω να βελτιώσω τις ψηφιακές μου δεξιότητες παρακολουθώντας ένα διαδικτυακό μάθημα).

Ο στόχος σας:

Ενότητα 3: Εφαρμογή του πλαισίου SMART

2. Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω υποδείξεις για να κάνετε τον στόχο σας SMART:

Συγκεκριμένα: Τι ακριβώς θέλετε να επιτύχετε;

Μετρήσιμο: Πώς θα μετρήσετε την πρόοδο ή την επιτυχία σας;

Εφικτό: Είναι αυτός ο στόχος ρεαλιστικός; Τι πόρους ή υποστήριξη θα χρειαστείτε;

Σχετικό: Γιατί αυτός ο στόχος είναι σημαντικός για εσάς; Πώς ευθυγραμμίζεται με τους ευρύτερους στόχους σας;

Δεσμευμένη χρονικά: Μέχρι πότε θέλετε να επιτύχετε αυτόν τον στόχο;

Τμήμα 4: Τελικός στόχος SMART

3. Συνδυάστε τις απαντήσεις σας σε μια σαφή δήλωση στόχου SMART:

(Παράδειγμα: Μέχρι τον Μάρτιο του 2024, θα ολοκληρώσω ένα διαδικτυακό μάθημα ψηφιακών δεξιοτήτων για να βελτιώσω τις ευκαιρίες καριέρας μου).

Ο SMART στόχος σας:

Τμήμα 5: Επόμενα βήματα

4. Ποιες είναι οι δύο πρώτες ενέργειες στις οποίες θα προβείτε για την επίτευξη αυτού του στόχου;

- Action 1: _____
- Action 2: _____

Δραστηριότητα Sticky Note:

Γράψτε τον SMART στόχο σας σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα και τοποθετήστε το σε κάποιο ορατό σημείο.

Προαιρετική δραστηριότητα κοινής χρήσης:

Μοιραστείτε τον SMART στόχο σας με έναν συνεργάτη ή την ομάδα και συζητήστε γιατί έχει νόημα για εσάς.

Ενότητα 4 - Βασικές κοινωνικές δεξιότητες για την επιτυχία σας στην εκπαίδευση και πέρα από αυτήν

Διάρκεια 180 λεπτά

Στόχος

Σκοπός του μαθήματος είναι να ενισχύσει τις κοινωνικές δεξιότητες των μητέρων, ιδίως στην επικοινωνία, την ομαδική εργασία, την προσαρμοστικότητα και τη δημιουργικότητα, για να υποστηρίξει την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη. Εστιάζοντας σε αυτές τις δεξιότητες, το μάθημα επιδιώκει να βελτιώσει την εργασιακή ετοιμότητα και να εξοπλίσει τις συμμετέχουσες με τις διαπροσωπικές και συνεργατικές ικανότητες που είναι απαραίτητες για την επιτυχία σε διάφορα επαγγελματικά περιβάλλοντα. Η εκπαίδευση αυτή θα δώσει στις μητέρες τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουν με αυτοπεποίθηση τις προκλήσεις στον εργασιακό χώρο και να προσαρμοστούν στις εξελισσόμενες επαγγελματικές απαιτήσεις, ενισχύοντας τελικά τις προοπτικές σταδιοδρομίας τους και υποστηρίζοντας τη μακροπρόθεσμη ανάπτυξή τους.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Γνώση	Δεξιότητες	Στάσεις
Κατανοήστε τις θεμελιώδεις αρχές της αποτελεσματικής επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της σαφήνειας, της αυτοπεποίθησης και των τεχνικών ανατροφοδότησης.	Εφαρμόστε σαφείς και σίγουρες τεχνικές επικοινωνίας για να εκφράζετε αποτελεσματικά τις ιδέες σας σε διάφορες επαγγελματικές καταστάσεις.	Αναπτύξτε μια προληπτική νοοτροπία, δείχνοντας ενθουσιασμό για τη μάθηση και την εφαρμογή δεξιοτήτων επικοινωνίας για τη βελτίωση των αλληλεπιδράσεων στο χώρο εργασίας.
Μάθετε τις βασικές έννοιες της δυναμικής της ομαδικής εργασίας και τις στρατηγικές συνεργασίας σε επαγγελματικά περιβάλλοντα.	Συνεργάζεστε αποτελεσματικά στο πλαίσιο ομάδων, αξιοποιώντας τη δυναμική της ομάδας και καλλιεργώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον εργασίας.	Προωθήστε μια συνεργατική στάση, εκτιμώντας την ομαδική εργασία και συμβάλλοντας ενεργά στην επίτευξη κοινών στόχων.
Αποκτήστε εικόνα για τη σημασία της	Να επιδεικνύουν προσαρμοστικότητα,	Καλλιεργήστε μια ευέλικτη και ανθεκτική προσέγγιση,

προσαρμοστικότητας στη διαχείριση των προκλήσεων και των μεταβάσεων στον εργασιακό χώρο.	διαχειριζόμενοι τις αλλαγές στο χώρο εργασίας με ανθεκτικότητα και ετοιμότητα να αναλάβουν νέες ευθύνες.	αγκαλιάζοντας την αλλαγή ως ευκαιρία για ανάπτυξη και μάθηση.
Αναγνωρίζουν την αξία της δημιουργικότητας στην επίλυση προβλημάτων και στη δημιουργία ιδεών για την επαγγελματική ανάπτυξη.	Να χρησιμοποιούν τεχνικές δημιουργικής σκέψης και επίλυσης προβλημάτων για να προτείνουν καινοτόμες λύσεις και βελτιώσεις σε περιβάλλοντα εργασίας.	Υιοθετήστε μια δημιουργική προοπτική, παραμένοντας ανοιχτοί στη διερεύνηση καινοτόμων ιδεών και προσεγγίσεων.
Να εξοικειωθούν με βασικές κοινωνικές δεξιότητες που ενισχύουν την ετοιμότητα για εργασία και την επιτυχία στον εργασιακό χώρο.	Εφαρμόστε κοινωνικές δεξιότητες, όπως η διαχείριση του χρόνου, η δικτύωση και η διαπροσωπική επικοινωνία, για να ενισχύσετε την απασχολησιμότητα.	Οικοδομήστε αυτοπεποίθηση και αυτογνωσία στην εφαρμογή διαπροσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων σε επαγγελματικά σενάρια.

Θέματα

- Αποτελεσματική επικοινωνία: Αυτό το θέμα καλύπτει στρατηγικές για σαφή και διεκδικητική επικοινωνία, ενεργή ακρόαση και μη λεκτικές ενδείξεις, οι οποίες είναι απαραίτητες για την έκφραση ιδεών και την οικοδόμηση ισχυρών διαπροσωπικών σχέσεων σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον.
- Ομαδική εργασία και συνεργασία: Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται στη δυναμική της αποτελεσματικής εργασίας σε ομάδες, στην κατανόηση των ρόλων, στην παροχή και λήψη εποικοδομητικής ανατροφοδότησης και στη θετική συμβολή στους στόχους της ομάδας.
- Προσαρμοστικότητα και δημιουργικότητα: Παράλληλα με την καλλιέργεια της δημιουργικότητας για την επίλυση προβλημάτων, την προσέγγιση των προκλήσεων με νέες προοπτικές και τη διατήρηση της συνάφειας σε έναν εξελισσόμενο εργασιακό χώρο.

Προετοιμασία

1. Υλικά και πόροι:

Flip Chart ή πίνακας: Για την καταγραφή των ιδεών των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια του καταιγισμού ιδεών και των συζητήσεων.

Μαρκαδόροι ή κιμωλία: Για να γράφετε στο flip chart ή στον πίνακα.

Προβολέας ή οθόνη (προαιρετικά): Αν παρουσιάζετε παρουσιάσεις, διαφάνειες ή βίντεο σχετικά με ιστορίες επιτυχίας ή στρατηγικές.

Εκτυπωμένα φυλλάδια: Προετοιμάστε φυλλάδια για τη δραστηριότητα καθορισμού στόχων.

2. Φύλλα εργασίας και δραστηριότητες:

Φύλλο εργασίας καθορισμού στόχων: Δημιουργήστε ή εκτυπώστε ένα φύλλο εργασίας καθορισμού στόχων με οδηγίες όπως: ο εκπαιδευτικός/καριέρα στόχος μου, τα κύρια εμπόδια που αντιμετωπίζω, τα βήματα που μπορώ να κάνω για να ξεπεράσω αυτά τα εμπόδια, πηγές ή άτομα που μπορούν να βοηθήσουν.

3. Προετοιμασία έρευνας και περιεχομένου:

Εμπνευσμένες ιστορίες επιτυχίας

Παραδείγματα υποτροφιών, επιχορηγήσεων και ευέλκτων εκπαιδευτικών προγραμμάτων

4. Περιβάλλον και ρύθμιση δωματίου:

Διάταξη δωματίου

Άνετος χώρος

Φροντίδα παιδιών (προαιρετικά)

5. Τεχνολογία:

Φορητός υπολογιστής και πρόσβαση στο Internet

Ρύθμιση βίντεο ή ήχου (προαιρετικά)

6. Πρόσθετοι πόροι (προαιρετικά):

Πληροφορίες για το εκπαιδευτικό πρόγραμμα: Εκτυπώστε φυλλάδια ή φυλλάδια σχετικά με κοντινά σχολεία, κοινοτικά κολέγια ή διαδικτυακές πλατφόρμες που προσφέρουν ευέλικτες επιλογές μάθησης.

Πόροι παιδικής φροντίδας: Παρέχετε έναν κατάλογο τοπικών προσιτών επιλογών παιδικής φροντίδας, εάν υπάρχει.

Σχέδιο μαθήματος

Θέματα και υποθέματα

Το σχέδιο μαθήματος είναι δομημένο γύρω από τρία κύρια θέματα, καθένα από τα οποία έχει συγκεκριμένα υποθέματα για να διευκολύνει την ολοκληρωμένη μάθηση. Η αποτελεσματική επικοινωνία θα καλύψει πτυχές όπως οι τεχνικές λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας, οι δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και οι στρατηγικές για την παροχή και τη λήψη εποικοδομητικής ανατροφοδότησης. Το δεύτερο θέμα, Ομαδική εργασία και συνεργασία, θα επικεντρωθεί στην κατανόηση της δυναμικής της ομάδας, στην αναγνώριση των ατομικών ρόλων μέσα στην ομάδα, στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και σχέσης και στη χρήση στρατηγικών επίλυσης συγκρούσεων για την προώθηση ενός θετικού ομαδικού περιβάλλοντος. Τέλος, το θέμα "Προσαρμοστικότητα και δημιουργικότητα" θα διερευνήσει τη σημασία του να είσαι ανοιχτός στην αλλαγή, τεχνικές για την ενίσχυση της δημιουργικής σκέψης και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, καθώς και πρακτικές ασκήσεις για την εφαρμογή της προσαρμοστικότητας σε πραγματικά σενάρια. Αυτή η δομημένη προσέγγιση έχει ως στόχο να εξοπλίσει τις μητέρες με βασικές κοινωνικές δεξιότητες που είναι κρίσιμες για την προσωπική και επαγγελματική επιτυχία.

Μέθοδοι κατάρτισης

- Παρουσίαση (διάλεξη + οπτικά βοηθήματα)
- Ανταλλαγή εμπειριών (μάθηση από ομότιμους)
- Καταιγισμός ιδεών
- Μελέτη περίπτωσης

- Συζήτηση σε μικρές ομάδες
- Ασκήσεις καθορισμού στόχων (Μάθηση μέσω πράξης)
- Προσομοίωση / Παιχνίδι ρόλων
- Επίδειξη
- Αναστοχασμός και ανατροφοδότηση

Απαιτούμενα υλικά

- Εργαλεία παρουσίασης: φορητός υπολογιστής, βιντεοπροβολέας, διαφάνειες παρουσίασης (προαιρετικά).
- Εργαλεία γραφής και εμφάνισης: Flip chart, μαρκαδόροι, στυλό και μπλοκ σημειώσεων.
- Έντυπο υλικό: Ιστορίες επιτυχίας, κατάλογοι εκπαιδευτικών πηγών.
- Ομαδική δραστηριότητα Υλικά: χαρτί, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητες σημειώσεις ή κάρτες.
- Φύλλα αναφοράς: Κατάλογοι τοπικών επιλογών παιδικής φροντίδας και ευκαιριών οικονομικής βοήθειας.
- Προαιρετικά υλικά: Υλικά: Πρόσβαση στο Διαδίκτυο, εξοπλισμός ΑΥ, αναψυκτικά, προμήθειες για τον χώρο φύλαξης των παιδιών.

Δραστηριότητα μάθησης

Μέρος 1: Αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας (60 λεπτά)

Στόχος: Να ενισχύσει τις επικοινωνιακές δεξιότητες των συμμετεχόντων μέσω διαδραστικών ασκήσεων και συζητήσεων.

1. Παγοθραύστης (10 λεπτά)

- Σκοπός: Δημιουργία ενός άνετου περιβάλλοντος και ενθάρρυνση της συμμετοχής.
- Οδηγίες: Οι συμμετέχοντες θα σχηματιστούν ζευγάρι με κάποιον που δεν γνωρίζουν καλά.
Κάθε συμμετέχων θα έχει 1 λεπτό για να συστηθεί και να μοιραστεί ένα ενδιαφέρον γεγονός.

Μετά από 2 λεπτά, οι συμμετέχοντες θα αλλάξουν ρόλους.

Μόλις ολοκληρωθεί, ζητήστε από μερικούς εθελοντές να μοιραστούν τα ενδιαφέροντα στοιχεία του συνεργάτη τους με την ομάδα.

2. Εισαγωγή στην αποτελεσματική επικοινωνία (10 λεπτά)

- Σκοπός: Σύντομη επισκόπηση των αρχών της αποτελεσματικής επικοινωνίας.
- Οδηγίες: Παρουσιάστε μια σύντομη διάλεξη σχετικά με τις βασικές πτυχές της αποτελεσματικής επικοινωνίας, όπως:
 1. Λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία
 2. Η σημασία της ενεργητικής ακρόασης
 3. Σαφήνεια και συντομία στα μηνύματα
 4. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τυχόν εμπειρίες που σχετίζονται με επικοινωνιακές προκλήσεις.

[Φύλλο εργασίας 1](#)

3. Άσκηση ενεργητικής ακρόασης (15 λεπτά)

- Σκοπός: Εξάσκηση δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης.
- Οδηγίες: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων.
Ορίστε ένα άτομο ως ομιλητή και άλλους ως ακροατές.
Ο ομιλητής θα συζητήσει ένα θέμα της επιλογής του για 2 λεπτά, ενώ οι ακροατές θα εξασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση (οπτική επαφή, νεύμα, αποφυγή διακοπών).
Μετά από 2 λεπτά, οι ακροατές θα συνοψίσουν όσα άκουσαν για να διασφαλίσουν την κατανόηση.
Αλλάξτε τους ρόλους, ώστε κάθε συμμετέχων να έχει την ευκαιρία να μιλήσει και να ακούσει.

4. Σενάρια παιχνιδιού ρόλων (15 λεπτά)

- Σκοπός: Εφαρμογή των επικοινωνιακών δεξιοτήτων σε πραγματικές καταστάσεις.
- Οδηγίες: Δώστε στους συμμετέχοντες κάρτες με σενάρια που απεικονίζουν κοινές επικοινωνιακές προκλήσεις (π.χ. επίλυση μιας σύγκρουσης με έναν συνάδελφο, αίτημα για αύξηση, εποικοδομητική ανατροφοδότηση).

Σε ζευγάρια, οι συμμετέχοντες θα παίξουν τα σενάρια σε ρόλους, εξασκώντας τις λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές τους δεξιότητες.

Μετά από 5 λεπτά, βάλτε κάθε ζευγάρι να συζητήσει τι πήγε καλά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί.

5. Ομαδικός προβληματισμός και συζήτηση (10 λεπτά)

- Σκοπός:
Ενίσχυση της μάθησης μέσω ομαδικής συζήτησης.
- Οδηγίες:
Φέρτε την ομάδα ξανά μαζί.
Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με:
Τι έμαθαν για την αποτελεσματική επικοινωνία.
Πώς αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.
Στρατηγικές που μπορούν να εφαρμόσουν στις καθημερινές τους αλληλεπιδράσεις.
Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τυχόν προσωπικές εμπειρίες όπου η βελτίωση της επικοινωνίας θα είχε κάνει τη διαφορά.[Φύλλο εργασίας 2](#)

Μέρος 2: Ομαδική εργασία και συνεργασία (60 λεπτά)

Στόχος: Ενίσχυση των δεξιοτήτων ομαδικής εργασίας και συνεργασίας μέσω διαδραστικών δραστηριοτήτων και συζητήσεων.

1. Δραστηριότητα που σπάει τον πάγο: "(10 λεπτά)

- Σκοπός: Η ενίσχυση της αίσθησης της κοινότητας και η ενθάρρυνση του ομαδικού πνεύματος.
- Οδηγίες: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων.
Κάθε ομάδα θα επινοήσει ένα μοναδικό όνομα ομάδας και ένα πιασάρικο σύνθημα.
Μετά από 5 λεπτά, κάθε ομάδα θα παρουσιάσει το όνομα και το σύνθημα της ομάδας της στην ευρύτερη ομάδα.

2. Εισαγωγή στην ομαδική εργασία και συνεργασία (10 λεπτά)

- Σκοπός: Σύντομη επισκόπηση των αρχών της ομαδικής εργασίας και της σημασίας της συνεργασίας.
- Οδηγίες: Παρουσιάστε μια σύντομη διάλεξη σχετικά με βασικές έννοιες, όπως:
Τα οφέλη της ομαδικής εργασίας
Ρόλοι μέσα σε μια ομάδα (ηγέτης, υποστηρικτής, επικοινωνιολόγος κ.λπ.)
Αποτελεσματική επικοινωνία και στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων
Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τυχόν εμπειρίες που σχετίζονται με τις προκλήσεις ή τις επιτυχίες της ομαδικής εργασίας.

3. Δραστηριότητα ομαδικής πρόκλησης: "(20 λεπτά)

- Σκοπός: Εξάσκηση σε δεξιότητες συνεργασίας, επικοινωνίας και επίλυσης προβλημάτων.
- Οδηγίες: για να χτίσουν τον ψηλότερο ελεύθερο πύργο μέσα σε 10 λεπτά.
- Κανόνες: Οι ομάδες πρέπει να συνεργαστούν για να σχεδιάσουν και να κατασκευάσουν τον πύργο.
Μόνο ένα άτομο μπορεί να κρατάει τα υλικά κάθε φορά, ενώ οι υπόλοιποι παρέχουν πληροφορίες.
Μετά από 10 λεπτά, μετρήστε κάθε πύργο και συζητήστε τις διαφορετικές στρατηγικές που χρησιμοποίησε κάθε ομάδα.

[Φύλλο εργασίας 3](#)

4. Απολογισμός και συζήτηση (15 λεπτά)

- Σκοπός: Αναστοχασμός σχετικά με την εμπειρία της ομαδικής εργασίας και μάθηση από αυτήν.
- Οδηγίες: Συγκεντρώστε ξανά τις ομάδες και διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με:
 - ο Ποιες στρατηγικές λειτούργησαν καλά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας κατασκευής πύργων;
 - ο Ποιες προκλήσεις αντιμετώπισαν οι ομάδες και πώς τις ξεπέρασαν;
 - ο Πώς η επικοινωνία έπαιξε ρόλο στην επιτυχία της ομάδας;

Επισημάνετε τα βασικά συμπεράσματα σχετικά με την αποτελεσματική ομαδική εργασία και συνεργασία. [Φύλλο εργασίας 4](#)

5. Σχεδιασμός δράσης (5 λεπτά)

- Σκοπός: Να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν όσα έμαθαν σε πραγματικές καταστάσεις.
- Οδηγίες: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια κατάσταση στην προσωπική ή επαγγελματική τους ζωή όπου μπορούν να εφαρμόσουν δεξιότητες ομαδικής εργασίας και συνεργασίας.

Ζητήστε τους να καταγράψουν μια ενέργεια που θα κάνουν για να βελτιώσουν την ομαδική εργασία στο συγκεκριμένο πλαίσιο και να τη μοιραστούν με την ομάδα, αν νιώθουν άνετα.

Μέρος 3: Προσαρμοστικότητα και δημιουργικότητα (60 λεπτά)

Στόχος: Να ενισχυθεί η προσαρμοστικότητα και η δημιουργικότητα μέσω ελκυστικών δραστηριοτήτων και συζητήσεων.

1. Δραστηριότητα που σπάει τον πάγο: "(10 λεπτά)

- Σκοπός: Ενθάρρυνση της δημιουργικότητας και δημιουργία ενός χαλαρού περιβάλλοντος.
- Οδηγίες: (π.χ., "Είμαι σαν ηλιάνθος γιατί προσπαθώ πάντα να βλέπω τη θετική πλευρά").

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν έξω από το πλαίσιο και να είναι ευφάνταστοι στις συστάσεις τους.

Μετά από κάθε εισαγωγή, δώστε στους συμμετέχοντες ένα σύντομο χρονικό διάστημα για να αντιδράσουν θετικά.

2. Εισαγωγή στην προσαρμοστικότητα και τη δημιουργικότητα (10 λεπτά)

- Σκοπός: Επισκόπηση των εννοιών της προσαρμοστικότητας και της δημιουργικότητας.
- Οδηγίες: Παρουσιάστε μια σύντομη διάλεξη σχετικά με βασικές έννοιες, όπως: Η σημασία της προσαρμοστικότητας στην προσωπική και επαγγελματική ζωή. Χαρακτηριστικά της δημιουργικής σκέψης. Τεχνικές για την ενίσχυση της προσαρμοστικότητας (π.χ. υιοθέτηση της αλλαγής, μάθηση από την ανατροφοδότηση). Συζητήστε πώς μπορεί να προωθηθεί η δημιουργικότητα στην καθημερινή ζωή.

3. Δραστηριότητα δημιουργικής επίλυσης προβλημάτων: "(20 λεπτά)"

- Σκοπός: Εξάσκηση της προσαρμοστικότητας και της δημιουργικής σκέψης με διασκεδαστικό, πρακτικό τρόπο.
- Οδηγίες: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων.
Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σετ υλικών: 20 σπαστά, ένα ζαχαρωτό, μια γιάρδα ταινίας και μια γιάρδα σπάγκου.
- Πρόκληση: Κατασκευάστε την ψηλότερη ανεξάρτητη κατασκευή χρησιμοποιώντας τα υλικά, με το ζαχαρωτό στην κορυφή, μέσα σε 18 λεπτά.
Ενθαρρύνετε τις ομάδες να κάνουν καταιγισμό ιδεών, να προσαρμόζουν τις στρατηγικές τους και να σκέφτονται δημιουργικά για τα σχέδιά τους.
Μετά από 18 λεπτά, μετρήστε κάθε δομή και συζητήστε τις διαφορετικές προσεγγίσεις. [Worksheet 5](#)

4. Αναστοχασμός και συζήτηση στην ομάδα (15 λεπτά)

- Σκοπός: Αναστοχασμός της εμπειρίας και ανταλλαγή απόψεων.
- Οδηγίες: Συγκεντρώστε ξανά τις ομάδες για μια συζήτηση.
Διευκολύνετε ερωτήσεις όπως:
 1. Ποιες προκλήσεις αντιμετώπισε η ομάδα σας και πώς προσαρμοστήκατε;
 2. Πώς έπαιξε ρόλο η δημιουργικότητα στη λύση σας;
 3. Ποιες στρατηγικές λειτούργησαν καλά και τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;
 Επισημάνετε τα βασικά συμπεράσματα σχετικά με τη σημασία της προσαρμοστικότητας και της προώθησης της δημιουργικότητας.

5. Προσωπικός σχεδιασμός δράσης (5 λεπτά)

- Σκοπός: Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να εφαρμόσουν τις δεξιότητες που έμαθαν στην καθημερινή τους ζωή.
- Οδηγίες: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν μια κατάσταση στην προσωπική ή επαγγελματική τους ζωή όπου μπορούν να βελτιώσουν την προσαρμοστικότητα ή τη δημιουργικότητά τους.

Ζητήστε τους να καταγράψουν μία συγκεκριμένη ενέργεια που θα κάνουν για να προωθήσουν την προσαρμοστικότητα ή τη δημιουργικότητα στο συγκεκριμένο πλαίσιο.

Ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν το σχέδιο δράσης τους με έναν συνεργάτη για λογοδοσία, αν νιώθουν άνετα. [Φύλλο εργασίας 6](#)

Ερωτήσεις αξιολόγησης

Ερωτήσεις σωστού/λάθους

- ο Η αποτελεσματική επικοινωνία περιλαμβάνει σαφήνεια, αυτοπεποίθηση και τεχνικές ανατροφοδότησης. (Σωστό.)
- ο Η δημιουργικότητα δεν είναι σημαντική στην επίλυση προβλημάτων για την επαγγελματική ανάπτυξη. (Λάθος. Η δήλωση αυτή είναι λανθασμένη, διότι η δημιουργικότητα παίζει ζωτικό ρόλο στην επίλυση προβλημάτων και στη δημιουργία ιδεών, οι οποίες είναι απαραίτητες για την επαγγελματική ανάπτυξη. Η δημιουργική σκέψη επιτρέπει στα άτομα να βρίσκουν καινοτόμες λύσεις και να προσαρμόζονται στις προκλήσεις στον εργασιακό χώρο).
- ο Η επίδειξη προσαρμοστικότητας στον εργασιακό χώρο περιλαμβάνει τη διαχείριση των αλλαγών με ανθεκτικότητα και προθυμία ανάληψης νέων ευθυνών. (Σωστό.)
- ο Η εφαρμογή κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως η διαχείριση του χρόνου, είναι άσχετη με την ενίσχυση της απασχολησιμότητας. (Λάθος. Η δήλωση αυτή είναι λανθασμένη, διότι οι κοινωνικές δεξιότητες, όπως η διαχείριση του χρόνου, η δικτύωση και η διαπροσωπική επικοινωνία, είναι κρίσιμες για την ενίσχυση της απασχολησιμότητας. Οι εργοδότες εκτιμούν αυτές τις δεξιότητες, καθώς συμβάλλουν στην ικανότητα ενός ατόμου να εργάζεται αποτελεσματικά και να συνεργάζεται σε επαγγελματικά περιβάλλοντα).
- ο Μια προληπτική νοοτροπία είναι απαραίτητη για τη βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας στον χώρο εργασίας και την προώθηση καλύτερων αλληλεπιδράσεων. (Σωστό.)
- ο Η αποδοχή της αλλαγής είναι μια παθητική διαδικασία που δεν συμβάλλει στην επαγγελματική ανάπτυξη. (Λάθος. Η δήλωση αυτή είναι λανθασμένη, διότι η υιοθέτηση της αλλαγής είναι μια ενεργητική διαδικασία που συμβάλλει στην επαγγελματική ανάπτυξη. Όταν τα άτομα αγκαλιάζουν την αλλαγή, επιδεικνύουν προσαρμοστικότητα, ανθεκτικότητα και προθυμία για μάθηση, τα οποία είναι απαραίτητα για την ευημερία σε εξελισσόμενα εργασιακά περιβάλλοντα).

Πρόσθετοι πόροι

118

McGowan, A. (2020). Ο αντίκτυπος της εκπαίδευσης στην οικονομική ενδυνάμωση των γυναικών: Μια παγκόσμια προοπτική. *Journal of International Women's Studies*, 21 (3), 35-48.

UNESCO. (2021). Παγκόσμια έκθεση παρακολούθησης της εκπαίδευσης 2021/2: Φύλο και εκπαίδευση. Εκδόσεις UNESCO.

Εθνικό Κέντρο Γυναικείου Δικαίου. (n.d.). Εκπαιδευτική ισότητα των γυναικών. Ανακτήθηκε στις 22 Οκτωβρίου 2024.

Coursera. (n.d.). Γυναίκες στην ηγεσία: Έμπνευση για θετική αλλαγή. Ανακτήθηκε στις 22 Οκτωβρίου 2024, από .

FutureLearn. (n.d.). Εξερευνώντας την ισότητα των φύλων: Μια ευρωπαϊκή προοπτική. Ανακτήθηκε στις 22 Οκτωβρίου 2024, από <https://www.futurelearn.com/courses/exploring-gender-equality>.

Συνάντηση: όπου οι μητέρες μπορούν να μοιραστούν εμπειρίες, ιδέες και να υποστηρίξουν η μία την άλλη. <https://www.meetup.com/>

Φύλλα δραστηριοτήτων

Μέρος 1: Αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας

Κάρτες σεναρίων για τη Δραστηριότητα #4



Σενάριο #1

Εσείς και ένας συνάδελφός σας, ο Άλεξ, έχετε αναλάβει να συνεργαστείτε σε ένα έργο. Πρόσφατα, ο Άλεξ έχασε κάποιες προθεσμίες, γεγονός που προκαλεί καθυστερήσεις. Πρέπει να μιλήσετε με τον Άλεξ για να επιλύσετε το πρόβλημα και να βρείτε έναν τρόπο να τον κρατήσετε στην πορεία.

Σενάριο #2

Έχετε καλές επιδόσεις στη δουλειά σας και πιστεύετε ότι αξίζετε μια αύξηση. Προετοιμαστείτε να πλησιάσετε τον προϊστάμενό σας για να συζητήσετε την απόδοσή σας και να ζητήσετε αναθεώρηση του μισθού σας.

Σενάριο #3

Η πρόσφατη εργασία ενός μέλους της ομάδας δεν έχει ανταποκριθεί στις προσδοκίες. Θα πρέπει να δώσετε εποικοδομητική ανατροφοδότηση, εστιάζοντας σε τομείς για βελτίωση χωρίς να το αποθαρρύνετε.

Κάρτες σεναρίων για τη Δραστηριότητα #4



Σενάριο #4

Εργάζεστε στην εξυπηρέτηση πελατών και ένας πελάτης είναι αναστατωμένος για ένα πρόσφατο πρόβλημα με ένα προϊόν ή μια υπηρεσία. Στόχος σας είναι να ακούσετε ενεργά, να παραμείνετε ψύχραιμοι και να εργαστείτε για την εξεύρεση λύσης, ακόμη και αν ο πελάτης είναι αρχικά εχθρικός.

Σενάριο #5

Ένας συνάδελφος σας ρωτάει αν μπορεί να αναλάβει μέρος του φόρτου εργασίας σας επειδή είναι υπερφορτωμένος. Ωστόσο, έχετε ήδη φτάσει στο μέγιστο των δυνατοτήτων σας και φοβάστε ότι η ανάληψη περισσότερης εργασίας θα μπορούσε να επηρεάσει την ποιότητα της εργασίας σας. Πρέπει να αρνηθείτε με σεβασμό χωρίς να θέσετε σε κίνδυνο τη σχέση σας.

Σενάριο #6

Ο προϊστάμενός σας σας έχει αναθέσει μια εργασία, αλλά δεν σας έχει δώσει σαφείς λεπτομέρειες και δεν είναι σίγουρος για τις προσδοκίες σας. Αντί να προχωρήσετε στα τυφλά, θα πρέπει να πλησιάσετε τον προϊστάμενό σας και να ζητήσετε διευκρινίσεις σχετικά με τις απαιτήσεις της εργασίας χωρίς να ακούγεστε επικριτικοί ή απογοητευμένοι.

Φύλλα εργασίας

Φύλλο εργασίας_1: Εισαγωγή στην αποτελεσματική επικοινωνία

Θέμα: Κατανόηση των Αρχών της Αποτελεσματικής Επικοινωνίας

Ενότητα 1: Βασικές πτυχές της επικοινωνίας

1. Ορίστε με δικά σας λόγια τις ακόλουθες έννοιες:

- **Λεκτική επικοινωνία:**

- **Μη λεκτική επικοινωνία:**

- **Ενεργητική ακρόαση:**

- **Σαφήνεια και συνοπτικότητα:**

Ενότητα 2: Προσωπικός προβληματισμός

2. Σκεφτείτε μια φορά που αντιμετωπίσατε μια επικοινωνιακή πρόκληση. Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια ήταν η κατάσταση;

- Τι πιστεύετε ότι προκάλεσε την πρόκληση;

- Πώς ανταποκριθήκατε;

Ενότητα 3: Εφαρμογή των αρχών αποτελεσματικής επικοινωνίας

3. Με βάση όσα μάθατε σήμερα, πώς θα μπορούσατε να χειριστείτε διαφορετικά την παραπάνω πρόκληση;

(Παραδείγματα: Χρησιμοποιήστε ενεργητική ακρόαση, επικεντρωθείτε στις μη λεκτικές ενδείξεις ή βεβαιωθείτε ότι το μήνυμά σας είναι σαφές).

Η απάντησή σας:

Τμήμα 4: Βήματα δράσης

4. Ποια είναι μια ενέργεια που θα κάνετε για να βελτιώσετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες αυτή την εβδομάδα;

(Παραδείγματα: Εξασκηθείτε στην ενεργητική ακρόαση, μειώστε τους περισπασμούς κατά τη διάρκεια των συνομιλιών ή ζητήστε ανατροφοδότηση για τη σαφήνεια).

Η δράση σας:

Προαιρετική δραστηριότητα κοινής χρήσης:

Αν αισθάνεστε άνετα, μοιραστείτε την επικοινωνιακή σας πρόκληση και τη νέα προσέγγιση που θα ακολουθήσετε με έναν συνεργάτη ή την ομάδα.

Χρήση διευκολυντή:

- Συλλογή των βασικών σημείων που μοιράστηκαν οι συμμετέχοντες για τον εντοπισμό κοινών επικοινωνιακών προκλήσεων και λύσεων.

- Ενισχύστε τις βασικές αρχές μέσω ομαδικής συζήτησης και παραδειγμάτων.

Μέρος 1: Αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας

Φύλλο εργασίας_2: Ομαδικός προβληματισμός και συζήτηση για την αποτελεσματική επικοινωνία

Ενότητα 1: Βασικά συμπεράσματα

1. Ποια είναι τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που μάθατε σήμερα για την αποτελεσματική επικοινωνία;

(Παραδείγματα: Σημασία της ενεργητικής ακρόασης, μη λεκτικές ενδείξεις, σαφήνεια στα μηνύματα).

- Βασικό συμπέρασμα 1:

- Βασικό συμπέρασμα 2:

- Βασικό συμπέρασμα 3:

Ενότητα 2: Αναστοχασμός σχετικά με τις ασκήσεις

2. Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια των ασκήσεων επικοινωνίας;

(Παραδείγματα: Αυτοπεποίθηση, πρόκληση, κίνητρο, ανασφάλεια).

Τα συναισθήματά σας:

3. Τι αποκάλυψαν οι ασκήσεις σχετικά με τα σημερινά δυνατά σημεία της επικοινωνίας σας ή τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης;

Δυνατά σημεία:

Τομείς για βελτίωση:

Τμήμα 3: Στρατηγικές βελτίωσης

4. Ποιες στρατηγικές μπορείτε να εφαρμόσετε για να βελτιώσετε την καθημερινή σας επικοινωνία;

(Παραδείγματα: Παύσεις για να εξασφαλίσετε σαφήνεια, οπτική επαφή, ενεργή παράφραση όσων λένε οι άλλοι).

- Strategy 1: _____
- Strategy 2: _____
- Strategy 3: _____

Ενότητα 4: Προσωπική εμπειρία

5. Σκεφτείτε μια προσωπική εμπειρία όπου η καλύτερη επικοινωνία θα μπορούσε να έχει κάνει τη διαφορά. Σκεφτείτε τα ακόλουθα:

- Ποια ήταν η κατάσταση;

- Ποιο ήταν το αποτέλεσμα;

- Πώς θα μπορούσε η βελτίωση της επικοινωνίας να αλλάξει το αποτέλεσμα;

Ενότητα 5: Ανταλλαγή με την ομάδα

6. Επιλέξτε μια διαπίστωση από αυτό το φύλλο εργασίας για να τη μοιραστείτε με την ομάδα:

(Παραδείγματα: Μια στρατηγική που σκοπεύετε να εφαρμόσετε, μια προσωπική εμπειρία ή ένα βασικό συμπέρασμα).

Το σημείο ανταλλαγής σας:

Μέρος 2: Ομαδική εργασία και συνεργασία

Φύλλο εργασίας_3: Δραστηριότητα ομαδικής πρόκλησης - "Κατασκευή πύργου".

Τμήμα 1: Φάση σχεδιασμού

1. Καταιγισμός ιδεών για τη στρατηγική της ομάδας σας για την κατασκευή του ψηλότερου πύργου.

- Σε ποια υλικά θα δώσετε προτεραιότητα και γιατί;

-
- Πώς θα διασφαλίσετε ότι ο πύργος παραμένει σταθερός;

-
- Τι ρόλο θα διαδραματίσει κάθε μέλος της ομάδας;
-

Τμήμα 2: Φάση εκτέλεσης

2. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιες προκλήσεις αντιμετώπισε η ομάδα σας κατά την κατασκευή του πύργου;
-

- Πώς χειρίστηκε η ομάδα σας τις διαφωνίες ή τις διαφορετικές ιδέες;

- Τι ρόλο έπαιξε η επικοινωνία στην απόδοση της ομάδας σας;

Τμήμα 3: Φάση προβληματισμού

3. Μετά τη δραστηριότητα, αναλογιστείτε την προσέγγιση της ομάδας σας:

- Ποια ήταν η τελική στρατηγική της ομάδας σας για την κατασκευή του πύργου;

- Τι λειτούργησε καλά στην ομαδική εργασία και επικοινωνία σας;

- Τι θα μπορούσε να βελτιώσει η ομάδα σας σε μελλοντικές συνεργατικές εργασίες;

Τμήμα 4: Παρατήρηση άλλων ομάδων

4. Παρατηρήστε τους πύργους και τις στρατηγικές των άλλων ομάδων. Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι παρατηρήσατε σχετικά με τις στρατηγικές των επιτυχημένων ομάδων;

- Τι διδάγματα μπορείτε να αντλήσετε από την παρατήρηση άλλων ομάδων;

Ενότητα 5: Βασικά συμπεράσματα

5. Ποιες είναι τρεις βασικές δεξιότητες που εξασκήσατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας;

(Παραδείγματα: Συνεργασία, ενεργητική ακρόαση, δημιουργική επίλυση προβλημάτων).

- Skill 1: _____
- Skill 2: _____
- Skill 3: _____

Προαιρετική δραστηριότητα κοινής χρήσης

Μοιραστείτε το με την ομάδα:

1. Ένα πράγμα που η ομάδα σας έκανε καλά κατά τη διάρκεια της πρόκλησης.
2. Ένα πράγμα που θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά.

Μέρος 2: Ομαδική εργασία και συνεργασία

Φύλλο εργασίας_4: Απολογισμός και συζήτηση - Δραστηριότητα κατασκευής πύργου

Τμήμα 1: Στρατηγικές που λειτούργησαν

1. Ποιες συγκεκριμένες στρατηγικές βοήθησαν την ομάδα σας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

(Παραδείγματα: Σαφής επικοινωνία, ανάθεση ρόλων, κοινός καταγισμός ιδεών).

- Strategy 1: _____
- Strategy 2: _____
- Strategy 3: _____

2. Γιατί πιστεύετε ότι αυτές οι στρατηγικές ήταν επιτυχείς;

Τμήμα 2: Προκλήσεις που αντιμετωπίζονται

129

3. Ποιες ήταν οι κύριες προκλήσεις που αντιμετώπισε η ομάδα σας;

(Παραδείγματα: Διαχείριση χρόνου, διαφωνίες, ασαφείς οδηγίες).

- Challenge 1: _____
- Challenge 2: _____

4. Πώς η ομάδα σας αντιμετώπισε ή ξεπέρασε αυτές τις προκλήσεις;

Ενότητα 3: Ο ρόλος της επικοινωνίας

5. Αναλογιστείτε την επικοινωνία της ομάδας σας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας:

- Τι λειτούργησε καλά στην επικοινωνία σας;

- Τι θα μπορούσε να είχε βελτιωθεί;

- Πώς επηρέασε η επικοινωνία την απόδοση της ομάδας σας;

Ενότητα 4: Βασικά συμπεράσματα

6. Ποια είναι τρία σημαντικά μαθήματα για την ομαδική εργασία που πήρατε από αυτή τη δραστηριότητα;

- Lesson 1: _____
- Lesson 2: _____
- Lesson 3: _____

Ενότητα 5: Εφαρμογή των μαθημάτων στον πραγματικό κόσμο

7. Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε όσα μάθατε για την ομαδική εργασία σε άλλους τομείς της ζωής σας (π.χ. σχολείο, εργασία, προσωπικά σχέδια);

Προαιρετική δραστηριότητα κοινής χρήσης:

Μοιραστείτε με την ομάδα ένα βασικό συμπέρασμα ή μάθημα και συζητήστε πώς αυτό μπορεί να βελτιώσει μελλοντικές εμπειρίες ομαδικής εργασίας.

Μέρος 3: Προσαρμοστικότητα και δημιουργικότητα

Φύλλο εργασίας_5: Δραστηριότητα δημιουργικής επίλυσης προβλημάτων - "The Marshmallow Challenge"

Τμήμα 1: Φάση σχεδιασμού

1. Καταιγισμός ιδεών για την αρχική στρατηγική της ομάδας σας. Απαντήστε στα ακόλουθα:

- Πώς θα δομήσετε το σχέδιό σας ώστε να είναι σταθερό;

- Τι ρόλο θα διαδραματίσει κάθε μέλος της ομάδας στη διαδικασία κατασκευής;

- Ποιο είναι το σχέδιο έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση που η δομή καταστεί ασταθής;

Τμήμα 2: Φάση οικοδόμησης

2. Παρακολουθήστε την πρόοδό σας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

- Η ομάδα σας τήρησε την αρχική στρατηγική; Γιατί ή γιατί όχι;

- Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια της κατασκευής;

- Πώς προσαρμόστηκε η ομάδα σας για να ξεπεράσει τις προκλήσεις;

Τμήμα 3: Αποτελέσματα και αποτελέσματα

3. Αναλογιστείτε το τελικό αποτέλεσμα της δομής σας.

- Ποιο ήταν το ύψος της κατασκευής σας;

- Το ζαχαρωτό παρέμεινε στην κορυφή χωρίς υποστήριξη;

- Ποιο μέρος του σχεδίου σας λειτούργησε καλύτερα;

Ενότητα 4: Ομαδική εργασία και δημιουργικότητα

4. Αναλογιστείτε τη δημιουργική διαδικασία και τη συνεργασία της ομάδας σας.

- Πώς ο καταιγισμός ιδεών βοήθησε την ομάδα σας;

- Τι ρόλο έπαιξε η προσαρμοστικότητα στην επιτυχία (ή στις προκλήσεις) σας;

- Πώς χειρίστηκε η ομάδα σας τις διαφορετικές απόψεις ή ιδέες;

Ενότητα 5: Βασικά συμπεράσματα

5. Ποια είναι τρία μαθήματα που πήρατε από αυτή τη δραστηριότητα σχετικά με τη δημιουργική επίλυση προβλημάτων;

- Lesson 1: _____
 - Lesson 2: _____
 - Lesson 3: _____
-

Ενότητα 6: Εφαρμογή της δημιουργικής σκέψης

6. Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε τις δεξιότητες δημιουργικής επίλυσης προβλημάτων σε προκλήσεις της πραγματικής ζωής (π.χ. στη δουλειά, στο σχολείο ή σε προσωπικά έργα);

Προαιρετική δραστηριότητα κοινής χρήσης:

Μοιραστείτε μια δημιουργική ιδέα ή προσαρμογή που έκανε η ομάδα σας κατά τη διάρκεια της πρόκλησης με την ευρύτερη ομάδα.

Μέρος 3: Προσαρμοστικότητα και δημιουργικότητα

Φύλλο εργασίας_6: Προσωπικός σχεδιασμός δράσης

Τμήμα 1: Εντοπισμός ευκαιριών

1. Σκεφτείτε την καθημερινή σας ζωή. Ποια είναι μια κατάσταση στην οποία η βελτιωμένη προσαρμοστικότητα ή δημιουργικότητα θα μπορούσε να κάνει τη διαφορά;

(Παραδείγματα: Επίλυση ενός προβλήματος στη δουλειά, διαχείριση μιας προσωπικής πρόκλησης ή ολοκλήρωση ενός ομαδικού έργου).

Κατάσταση:

Γιατί αυτή η κατάσταση είναι σημαντική για εσάς;

Τμήμα 2: Σχεδιασμός δράσης

2. Ποια συγκεκριμένη δράση θα αναλάβετε για να προωθήσετε την προσαρμοστικότητα ή τη δημιουργικότητα σε αυτή την κατάσταση;

(Παραδείγματα: Δοκιμή μιας νέας προσέγγισης, αναζήτηση ανατροφοδότησης, καταιγισμός ιδεών με πολλαπλές λύσεις πριν αποφασίσετε).

Η δράση σας:

3. Ποια μέτρα θα λάβετε για την υλοποίηση αυτής της δράσης;

(Διαχωρίστε το σχέδιό σας σε διαχειρίσιμα βήματα).

- Step 1: _____
- Step 2: _____
- Step 3: _____

Τμήμα 3: Αναστοχασμός και λογοδοσία

4. Πώς θα μετρήσετε την επιτυχία σας στη βελτίωση της προσαρμοστικότητας ή της δημιουργικότητας;

(Παραδείγματα: Ολοκλήρωση μιας εργασίας με επιτυχία, λήψη θετικής ανατροφοδότησης, αίσθημα μεγαλύτερης αυτοπεποίθησης).

Ο Δείκτης Επιτυχίας σας:

5. Θα θέλατε να μοιραστείτε το σχέδιο δράσης σας με έναν συνεργάτη για λογοδοσία;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

Εάν ναι, γράψτε εδώ το όνομα του συντρόφου σας:

Ενότητα 4: Τελική σκέψη

6. Γράψτε μια πρόταση που σας παρακινεί να ακολουθήσετε το σχέδιο δράσης σας.

(Παράδειγμα: "Θα αναπτυχθώ αγκαλιάζοντας νέες προκλήσεις και βρίσκοντας δημιουργικές λύσεις").

Το κίνητρό σας:

Ενότητα 5 - Βελτίωση των ψηφιακών σας δεξιοτήτων για εκπαίδευση και επαγγελματική εξέλιξη

Διάρκεια 180 λεπτά

Στόχος

Αυτό το μάθημα στοχεύει στην ενίσχυση της ψηφιακής ικανότητας για να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις των σύγχρονων εκπαιδευτικών και επαγγελματικών περιβαλλόντων. Αντιμετωπίζει τα κενά στις ψηφιακές δεξιότητες που έχουν εντοπίσει οι συμμετέχοντες, τονίζοντας ότι οι ισχυρές ψηφιακές ικανότητες είναι απαραίτητες για την επιτυχία στη σημερινή αγορά εργασίας. Η ενότητα υποστηρίζει τα άτομα στη συνεχή ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων, βοηθώντας τα να συμβαδίζουν με τις εξελισσόμενες προσδοκίες και τις τεχνολογικές εξελίξεις, ακόμη και σε περιοχές όπου τα επίπεδα δεξιοτήτων είναι ήδη υψηλά. Η έμφαση δίνεται στη συνεχή βελτίωση, τονίζοντας τη σημασία των ψηφιακών δεξιοτήτων τόσο για την επαγγελματική όσο και για την εκπαιδευτική εξέλιξη.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

Γνώση	Δεξιότητες	Στάσεις
Βασική γνώση των ψηφιακών εργαλείων και πλατφορμών που είναι διαθέσιμες για την εξέλιξη της καριέρας.	Χρήση λογισμικού παραγωγικότητας για διάφορες καταστάσεις, όπως προγραμματισμός εργασιών, διαχείριση καθηκόντων, οργάνωση εκδηλώσεων όπως συναντήσεις κ.λπ.	Συνειδητοποίηση των πλεονεκτημάτων των κρίσιμων κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως η ενεργός ακρόαση, η επίλυση συγκρούσεων και η αξιοποίηση των δυνατών σημείων των άλλων.
Πραγματική γνώση των βέλτιστων πρακτικών για την ασφάλεια και την προστασία της ιδιωτικής ζωής στο διαδίκτυο.	Βελτίωση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων.	Ανοιχτότητα στη δημιουργικότητα και την καινοτόμο σκέψη.
Πρακτική γνώση των εφαρμογών, των πλατφορμών και των		Ανάπτυξη αυτογνωσίας και ενσυναίσθησης.

προγραμμάτων που είναι διαθέσιμα για τη δημιουργία και τον διαμοιρασμό του έργου τους.		
--	--	--

Θέματα

Αυτό το μάθημα επικεντρώνεται στην ανάπτυξη βασικών ψηφιακών δεξιοτήτων για την υποστήριξη της εκπαιδευτικής και επαγγελματικής εξέλιξης. Καθώς ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός καθίσταται όλο και πιο κρίσιμος στα σημερινά εργασιακά περιβάλλοντα, η κατανόηση της εξέλιξής του, η γνώση του λογισμικού παραγωγικότητας, η δημιουργία και η κοινή χρήση ψηφιακού περιεχομένου και η εξάσκηση ασφαλούς διαδικτυακής συμπεριφοράς είναι δεξιότητες ζωτικής σημασίας. Αυτή η συνεδρία θα καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες σε καθέναν από αυτούς τους τομείς, παρέχοντας τα απαραίτητα θεμέλια για την ενίσχυση της ψηφιακής ικανότητας και την προσαρμογή στις εξελισσόμενες τεχνολογικές απαιτήσεις.

Προετοιμασία

1. **Εγκατάσταση τεχνολογίας:** Εξασφαλίστε πρόσβαση σε υπολογιστές ή τάμπλετ με εγκατεστημένο το απαραίτητο λογισμικό παραγωγικότητας (π.χ. Microsoft Office, Google Workspace). Θα πρέπει να υπάρχει πρόσβαση στο Διαδίκτυο για τις ασκήσεις δημιουργίας και ανταλλαγής περιεχομένου.
2. **Υλικά και πόροι:** Προετοιμάστε ψηφιακούς πόρους, όπως οδηγούς διδασκαλίας ή σεμινάρια για τη χρήση λογισμικού παραγωγικότητας και ασφαλών διαδικτυακών πρακτικών. Παρέχετε παραδείγματα δημιουργίας ψηφιακού περιεχομένου, συμπεριλαμβανομένων προτύπων για έγγραφα, παρουσιάσεις και γραφικά.
3. **Περιβάλλον μάθησης:** Διαμόρφωση του φυσικού ή εικονικού χώρου μάθησης ώστε να επιτρέπει τόσο ατομικές όσο και ομαδικές δραστηριότητες. Εξασφαλίστε

πρόσβαση σε συνεργατικά εργαλεία (π.χ. κοινόχρηστους διαδικτυακούς φακέλους ή πλατφόρμες) για ασκήσεις διαμοιρασμού περιεχομένου.

4. **Προ-Συνεδριακή ανάγνωση:** Διανείμετε αναγνωστικό υλικό ή βίντεο που καλύπτουν τα βασικά στοιχεία του ψηφιακού αλφαριθμητισμού, τα εργαλεία παραγωγικότητας και τις ασφαλείς διαδικτυακές συμπεριφορές για να εξοικειωθούν οι συμμετέχοντες με τις βασικές έννοιες πριν από τη συνεδρία.
5. **Υλικά αξιολόγησης:** Προετοιμάστε τυχόν εργαλεία αξιολόγησης ή λίστες ελέγχου που θα χρησιμοποιηθούν για τη μέτρηση της κατανόησης και της προόδου των συμμετεχόντων, ιδίως για τις δραστηριότητες αυτοκατευθυνόμενης μάθησης.

Σχέδιο μαθήματος

Θέματα και υποθέματα

Αυτό το μάθημα επικεντρώνεται στην προώθηση των ψηφιακών δεξιοτήτων σε τέσσερις βασικούς τομείς που είναι απαραίτητοι για την επιτυχία στην εκπαίδευση και τη σταδιοδρομία. Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν την Πρόοδο του Ψηφιακού Αλφαριθμητισμού για να κατανοήσουν τις εξελισσόμενες ψηφιακές απαιτήσεις και θα μάθουν την Ικανή Χρήση Λογισμικού Παραγωγικότητας για να ενισχύσουν την αποτελεσματικότητα στις επαγγελματικές εργασίες. Η δημιουργία και διανομή ψηφιακού περιεχομένου θα καλύψει μεθόδους για την παραγωγή και διανομή ελκυστικού, επαγγελματικού υλικού. Τέλος, οι Ασφαλείς και Υπεύθυνες Διαδικτυακές Πρακτικές θα ασχοληθούν με την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο, την ιδιωτικότητα και την ηθική ψηφιακή συμπεριφορά, ώστε να διασφαλιστεί η ασφαλής αλληλεπίδραση σε ψηφιακά περιβάλλοντα.

Μέθοδοι κατάρτισης

- Παρουσίαση: Εισαγωγή βασικών εννοιών και επιμέρους θεμάτων.
- Επίδειξη: Επίδειξη λειτουργιών λογισμικού παραγωγικότητας και δημιουργίας ψηφιακού περιεχομένου.
- Δραστηριότητες μικρών ομάδων: Εξάσκηση στη χρήση εργαλείων παραγωγικότητας και στη δημιουργία περιεχομένου σε συνεργασία.

- Μελέτη περίπτωσης: Ανάλυση πραγματικών σεναρίων σχετικά με την ψηφιακή ευθύνη και ασφάλεια.
- Ασκήσεις: Πρακτικές εργασίες για την εφαρμογή δεξιοτήτων.
- Συζήτηση: Μοιραστείτε εμπειρίες σχετικά με την ανάπτυξη του ψηφιακού αλφαριθμητισμού και τις ασφαλείς διαδικτυακές πρακτικές.

Απαιτούμενα υλικά

- Υπολογιστές ή ταμπλέτες με λογισμικό παραγωγικότητας (π.χ. Microsoft Office, Google Workspace)
- Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- Εκπαιδευτικοί οδηγοί για τη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου και ασφαλείς διαδικτυακές πρακτικές
- Προβολέας ή οθόνη για παρουσιάσεις
- Δείγματα προτύπων για τη δημιουργία περιεχομένου (π.χ. παρουσιάσεις, έγγραφα)
- Λίστες ελέγχου αξιολόγησης για την αξιολόγηση της εφαρμογής δεξιοτήτων

Δραστηριότητα μάθησης

Θέμα 1 Πρόοδος του ψηφιακού γραμματισμού

Δραστηριότητα 1: Συζήτηση για το χρονοδιάγραμμα του ψηφιακού γραμματισμού (20 λεπτά)

Στόχος Η κατανόηση της εξέλιξης και της σημασίας του ψηφιακού αλφαριθμητισμού με την πάροδο του χρόνου.

Πόροι Πίνακας ή flipchart, μαρκαδόροι, χρονολόγιο που απεικονίζει τις βασικές ψηφιακές εξελίξεις.

Οδηγίες

Εισαγωγή - Ξεκινήστε με μια σύντομη επισκόπηση του ψηφιακού γραμματισμού, επισημαίνοντας τις σημαντικότερες τεχνολογικές αλλαγές με την πάροδο των ετών και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζουν τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές απαιτήσεις.

- Ένα φυλλάδιο ή ένας ψηφιακός πόρος μπορεί να αναδείξει βασικά ορόσημα του ψηφιακού γραμματισμού, όπως η εφεύρεση του διαδικτύου, η άνοδος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η εξέλιξη των smartphones και η υπολογιστική νέφος. Αυτό παρέχει στους συμμετέχοντες μια οπτική αναφορά για να καθοδηγήσουν τις συζητήσεις τους και να εμπνεύσουν πρόσθετες ιδέες.
- Ένα σύντομο, ενημερωτικό βίντεο που καλύπτει γρήγορα τις βασικές τεχνολογικές εξελίξεις στον ψηφιακό γραμματισμό θα έθετε το πλαίσιο. Ο διδάσκων μπορεί να παίξει αυτό το βίντεο στην αρχή για να δώσει μια σύντομη, ελκυστική επισκόπηση της εξέλιξης του ψηφιακού γραμματισμού. Βεβαιωθείτε ότι το βίντεο ευθυγραμμίζεται με το χρονικό όριο (περίπου 5 λεπτά), εστιάζοντας στον αντίκτυπο των ορόσημων και όχι στις τεχνικές λεπτομέρειες.

Ομαδική συζήτηση

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες.
- Ζητήστε από κάθε ομάδα να εντοπίσει βασικά ορόσημα της ψηφιακής τεχνολογίας που επηρέασαν τον ψηφιακό γραμματισμό (π.χ. η έλευση του διαδικτύου, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η ανάπτυξη των smartphones).

- Κάθε ομάδα θα πρέπει να συζητήσει πώς κάθε ορόσημο έχει αλλάξει το τι σημαίνει να είσαι ψηφιακά εγγράμματος.
- Κάθε ομάδα θα συνεισφέρει τις σκέψεις της για τη δημιουργία ενός κοινού χρονολογίου στο φύλλο εργασίας, συζητώντας για το πώς έχει εξελιχθεί ο ψηφιακός γραμματισμός και τι σημαίνει σήμερα.

Δημιουργία χρονοδιαγράμματος

Χρησιμοποιήστε ένα δομημένο ομαδικό φύλλο εργασίας "[Χρονολόγιο ψηφιακού γραμματισμού](#)", όπου οι ομάδες μπορούν να σημειώνουν γρήγορα τα βασικά σημεία για κάθε ορόσημο. Αυτό το φύλλο εργασίας θα βοηθήσει τις ομάδες να οργανώσουν τις σκέψεις τους, να επικεντρωθούν στα σχετικά σημεία και να παραμείνουν εντός του χρονοδιαγράμματος.

- Οι ομάδες θα προσθέσουν τα ορόσημά τους στο φύλλο εργασίας "[Χρονολόγιο ψηφιακού γραμματισμού](#)".
- Καθώς παρουσιάζει κάθε ομάδα, διευκολύνετε τη συζήτηση σχετικά με το πώς κάθε εξέλιξη επηρεάζει τις ευκαιρίες εκπαίδευσης και σταδιοδρομίας σήμερα.

Δραστηριότητα 2: Αυτοαξιολόγηση των δεξιοτήτων ψηφιακού γραμματισμού (15 λεπτά)

Στόχος Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν το τρέχον επίπεδο ψηφιακού γραμματισμού τους και τους τομείς για ανάπτυξη.

Πόροι Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης ψηφιακού γραμματισμού (φυλλάδιο ή ψηφιακή μορφή), στυλό.

Οδηγίες

1. Διανείμετε τον κατάλογο ελέγχου "[Κατάλογος ελέγχου αυτοαξιολόγησης του ψηφιακού αλφαριθμητισμού](#)"
 - Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα μια εκτυπωμένη ή ψηφιακή έκδοση του καταλόγου ελέγχου αυτοαξιολόγησης.
2. Ατομική αυτοαξιολόγηση (5 λεπτά)

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν τον κατάλογο ελέγχου αξιολογώντας τις δεξιότητές τους σε διάφορους τομείς του ψηφιακού γραμματισμού. Ενθαρρύνετε τους να είναι ειλικρινείς και στοχαστικοί στις αξιολογήσεις τους για να αξιοποιήσουν στο έπακρο την άσκηση.
 - Ο κατάλογος ελέγχου θα πρέπει να περιλαμβάνει διάφορες κατηγορίες δεξιοτήτων, όπως πλοήγηση στο διαδίκτυο, επάρκεια λογισμικού, διαδικτυακή επικοινωνία, δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου και ασφαλείς διαδικτυακές πρακτικές.
3. Αναστοχασμός και συζήτηση σε ζεύγη/μικρές ομάδες (10 λεπτά)
- Μόλις οι συμμετέχοντες συμπληρώσουν τον κατάλογο ελέγχου, βάλτε τους να σχηματίσουν ζευγάρια ή μικρές ομάδες.
 - Στα ζεύγη ή τις ομάδες τους, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συζητήσουν τους τομείς στους οποίους αισθάνονται σίγουροι και τους τομείς που επιθυμούν να βελτιώσουν. Ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν συγκεκριμένα παραδείγματα και εμπειρίες που σχετίζονται με τα δυνατά τους σημεία και τους τομείς ανάπτυξής τους.
4. Ανακεφαλαίωση του συντονιστή
- Μετά τη συζήτηση της μικρής ομάδας, συγκαλέστε ξανά την ομάδα και συζητήστε εν συντομία τα κοινά δυνατά σημεία και τους τομείς ανάπτυξης που προέκυψαν. Αυτό θα βοηθήσει στην ανάδειξη των διαφορετικών αναγκών ψηφιακού γραμματισμού και θα παράσχει πληροφορίες για τους τομείς εστίασης των επερχόμενων μαθημάτων.

Δραστηριότητα 3: Προσδιορισμός του ψηφιακού γραμματισμού στον χώρο εργασίας (15 λεπτά)

Στόχος Αναγνώριση του ρόλου του ψηφιακού αλφαριθμητισμού στην επιτυχία στον εργασιακό χώρο και του τρόπου με τον οποίο αυτός διαφέρει ανάλογα με τον κλάδο.

Πηγές Έντυπο με παραδείγματα ψηφιακών δεξιοτήτων για συγκεκριμένο κλάδο, βιντεοπροβολέας για σύντομα παραδείγματα.

Οδηγίες

1. Εισαγωγή με βιομηχανικά παραδείγματα (3 λεπτά)

- Παρουσιάστε εν συντομία παραδείγματα βασικών ψηφιακών δεξιοτήτων σε διάφορους τομείς, όπως:
 - **Εκπαίδευση:** Παιδεία: Διαδικτυακές πλατφόρμες διδασκαλίας, δημιουργία ψηφιακών μαθημάτων και ασφαλείς πρακτικές επικοινωνίας.
 - **Επιχειρήσεις:** Διαχείριση δεδομένων, επάρκεια σε λογισμικό παραγωγικότητας και ψηφιακά εργαλεία επικοινωνίας.
 - **Υγειονομική περίθαλψη:** Υγεία: Ηλεκτρονικοί φάκελοι υγείας, διαχείριση δεδομένων ασθενών και ψηφιακά πρότυπα προστασίας προσωπικών δεδομένων.
- Χρησιμοποιήστε [το "Handout"](#) για να προβάλλετε αυτά τα παραδείγματα στους συμμετέχοντες ως σημείο εκκίνησης της συζήτησης.

2. Ομαδική ανάθεση και συζήτηση (7 λεπτά)

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα έναν διαφορετικό κλάδο από το φυλλάδιο (π.χ. εκπαίδευση, υγειονομική περίθαλψη, μέσα ενημέρωσης και μάρκετινγκ, επιχειρήσεις).
- Δώστε σε κάθε ομάδα το φυλλάδιο με τις ειδικές ψηφιακές δεξιότητες του κλάδου για να καθοδηγήσετε τη συζήτησή τους.
- Καθοδηγήστε τις ομάδες να συζητήσουν και να προσδιορίσουν τις πιο σημαντικές ψηφιακές δεξιότητες για τον κλάδο που τους έχει ανατεθεί και να εξετάσουν πώς αυτές οι δεξιότητες επηρεάζουν την εξέλιξη της σταδιοδρομίας στον συγκεκριμένο τομέα.

3. Παρουσίαση και ανακεφαλαίωση (5 λεπτά)

- Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει εν συντομία τα ευρήματά της στην τάξη, εστιάζοντας στα εξής:
 - Βασικές ψηφιακές δεξιότητες που απαιτούνται στον κλάδο που τους έχει ανατεθεί.
 - Πώς αυτές οι δεξιότητες συμβάλλουν στην επιτυχία και την εξέλιξη της σταδιοδρομίας.

- ο Διευκολύνετε μια σύντομη συζήτηση, συγκρίνοντας τους ρόλους που διαδραματίζει ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός σε διάφορους κλάδους.

Δραστηριότητα 4: Καταιγισμός ιδεών για το μέλλον του ψηφιακού γραμματισμού (10 λεπτά)

Στόχος Να εμπνεύσει εμπροσθοβάρη σκέψη και ευαισθητοποίηση σχετικά με την εξελισσόμενη φύση των ψηφιακών δεξιοτήτων.

Πόροι Πίνακας ή αυτοκόλλητες σημειώσεις, μαρκαδόροι.

Οδηγίες

1. Εισαγωγή στον καταιγισμό ιδεών (2 λεπτά)

- Εξηγήστε εν συντομία ότι οι ψηφιακές δεξιότητες εξελίσσονται συνεχώς για να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις των νέων τεχνολογιών και των αλλαγών στον χώρο εργασίας.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις αναδυόμενες ψηφιακές δεξιότητες που ενδέχεται να καταστούν απαραίτητες τα επόμενα 5-10 χρόνια.

2. Δραστηριότητα καταιγισμού ιδεών (5 λεπτά)

- Μοιράστε αυτοκόλλητες σημειώσεις και μαρκαδόρους στους συμμετέχοντες.
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν μία ή δύο ψηφιακές δεξιότητες που πιστεύουν ότι θα είναι απαραίτητες στο μέλλον (π.χ. γνώση της τεχνητής νοημοσύνης, ανάλυση δεδομένων, ευαισθητοποίηση σε θέματα κυβερνοασφάλειας).
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τοποθετήσουν τις αυτοκόλλητες σημειώσεις τους σε έναν πίνακα.

3. Ομαδική ανασκόπηση και συζήτηση (3 λεπτά)

- Επανεξετάστε τις αυτοκόλλητες σημειώσεις ως ομάδα, κατηγοριοποιώντας παρόμοιες ιδέες μαζί.
- Διευκολύνετε μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τις ιδέες, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς αυτές οι μελλοντικές δεξιότητες θα μπορούσαν

να επηρεάσουν την εκπαίδευση, τις ευκαιρίες σταδιοδρομίας και το συνολικό ψηφιακό τοπίο.

Θέμα 2 Ικανή χρήση λογισμικού παραγωγικότητας

Δραστηριότητα 1: Εργαστήριο βασικών στοιχείων λογισμικού παραγωγικότητας (30 λεπτά)

Στόχος Η εισαγωγή των συμμετεχόντων στα βασικά χαρακτηριστικά και εργαλεία του λογισμικού παραγωγικότητας (π.χ. επεξεργασία κειμένου, υπολογιστικά φύλλα και παρουσιάσεις).

Πόροι Υπολογιστές ή ταμπλέτες με λογισμικό παραγωγικότητας (π.χ. Microsoft Office, Google Workspace), βιντεοπροβολέας για επίδειξη, βίντεο με οδηγίες χρήσης του λογισμικού, φύλλο με οδηγίες χρήσης του λογισμικού)

Οδηγίες

1. Εισαγωγή (5 λεπτά)

- Ξεκινήστε με μια σύντομη επισκόπηση του λογισμικού παραγωγικότητας και της σημασίας του σε διάφορα επαγγελματικά περιβάλλοντα.
- Εξηγήστε ότι η συνεδρία θα καλύψει τρεις τύπους εργαλείων: επεξεργασία κειμένου, υπολογιστικά φύλλα και παρουσιάσεις, το καθένα με μοναδικές και βασικές λειτουργίες.

2. Επίδειξη του λογισμικού (20 λεπτά)

- Επεξεργασία κειμένου (5 λεπτά): Επίδειξη μορφοποίησης κειμένου, εισαγωγή εικόνων και δημιουργία λιστών - https://www.youtube.com/watch?v=BYy81rJAB_4&t=5s
- Βασικά στοιχεία λογιστικών φύλλων (10 λεπτά): (π.χ. SUM, AVERAGE), μορφοποίηση κελιών και δημιουργία απλών διαγραμμάτων - <https://www.youtube.com/watch?v=TfkNkrKMF5c&t=1s>.
- Λογισμικό παρουσίασης (5 λεπτά): Εμφάνιση βασικών στοιχείων σχεδιασμού διαφανειών, συμπεριλαμβανομένης της προσθήκης κειμένου, εικόνων και μεταβάσεων -

- Διανείμετε ένα "Φύλλο με οδηγίες χρήσης του λογισμικού"

3. Εξάσκηση και υποστήριξη (5 λεπτά)

- Αφήστε τους συμμετέχοντες να πειραματιστούν με κάθε λειτουργία και κυκλοφορήστε για να παρέχετε βοήθεια ή να απαντήσετε σε ερωτήσεις. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν επιπλέον λειτουργίες για τις οποίες είναι περίεργοι.

4. Μετάβαση στην επόμενη δραστηριότητα

- Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι τώρα θα εφαρμόσουν αυτές τις δεξιότητες για να ολοκληρώσουν μια ρεαλιστική εργασία χρησιμοποιώντας τα χαρακτηριστικά του λογισμικού που μόλις εξασκήθηκαν.

Δραστηριότητα 2: Προσομοίωση καθηκόντων πραγματικής ζωής (30 λεπτά)

Στόχος: Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στην εφαρμογή δεξιοτήτων λογισμικού παραγωγικότητας μέσω πραγματικών εργασιών.

Πόροι: (π.χ. δημιουργία εγγράφου έκθεσης, οργάνωση δεδομένων σε λογιστικό φύλλο, δημιουργία διαφάνειας παρουσίασης), δείγμα δεδομένων.

Οδηγίες

1. Διανείμετε οδηγίες για τη χρήση του λογισμικού (5 λεπτά)

- Διανείμετε το ["Φύλλο εργασίας με οδηγίες χρήσης του λογισμικού"](#) για τη χρήση του λογισμικού. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν: Εργασία επεξεργασίας κειμένου, Εργασία υπολογιστικών φύλλων, Εργασία παρουσίασης.

2. Διανομή ατομικής ολοκλήρωσης εργασιών (20 λεπτά)

- Μοιράστε ένα ["Φύλλο εργασίας Ρεαλιστικό σενάριο στο χώρο εργασίας"](#)
- Οι συμμετέχοντες θα ολοκληρώσουν την εργασία που τους έχει ανατεθεί χρησιμοποιώντας το λογισμικό παραγωγικότητας, εφαρμόζοντας τις δεξιότητες που έμαθαν στο προηγούμενο εργαστήριο. *Παραδείγματα εργασιών:*
 - Εργασία επεξεργαστή κειμένου: Δημιουργία ενός απλού εγγράφου αναφοράς έργου, μορφοποίηση κειμένου και εισαγωγή εικόνων.

- Εργασία λογιστικού φύλλου: Χρησιμοποιήστε δεδομένα δείγματος για να δημιουργήσετε ένα βασικό φύλλο προϋπολογισμού, να εφαρμόσετε τύπους και να σχεδιάσετε ένα διάγραμμα.
- Εργασία παρουσίασης: Αναπτύξτε μια σύντομη διαφάνεια παρουσίασης με κείμενο, εικόνες και μεταβάσεις για μια επερχόμενη συνάντηση.

3. Ομαδική συζήτηση και προβληματισμός (5 λεπτά)

- Μόλις οι συμμετέχοντες ολοκληρώσουν την εργασία, οργανώστε μια σύντομη συζήτηση στην ομάδα σχετικά με τις εμπειρίες τους.
- Κάντε ερωτήσεις όπως:
 - Ποια χαρακτηριστικά βρήκατε πιο χρήσιμα;
 - Υπήρχαν προκλήσεις που αντιμετωπίσατε;
 - Πώς θα μπορούσαν αυτές οι δεξιότητες να σας ωφελησουν σε ένα πραγματικό εργασιακό περιβάλλον;

Θέμα 3 Δημιουργία και κοινή χρήση ψηφιακού περιεχομένου. Ασφαλείς και υπεύθυνες διαδικτυακές πρακτικές

Δραστηριότητα 1: Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου (Canva) (25 λεπτά)

Στόχος Εισαγωγή των συμμετεχόντων σε βασικές δεξιότητες για τη δημιουργία αποτελεσματικού ψηφιακού περιεχομένου, όπως η επιλογή οπτικού υλικού, η συγγραφή συνοπτικού κειμένου και η μορφοποίηση για διαδικτυακές πλατφόρμες.

Πόροι: (π.χ. ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ενημερωτικό δελτίο ή πρότυπο ιστολογίου), βιβλιοθήκη εικόνων ή πρόσβαση σε δωρεάν εικόνες αρχείου.

Οδηγίες

1. Εισαγωγή στη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου (5 λεπτά)

- Ξεκινήστε συζητώντας τα βασικά στοιχεία του αποτελεσματικού ψηφιακού περιεχομένου, όπως:
 - Σαφές και συνοπτικό κείμενο: Χρήση σύντομης, εντυπωσιακής γλώσσας.
 - Οπτική ελκυστικότητα: Επιλογή κατάλληλων εικόνων και γραφικών που υποστηρίζουν το μήνυμα.

- ο Σωστή μορφοποίηση: Διάρθρωση του περιεχομένου ώστε να είναι ευανάγνωστο και οπτικά ελκυστικό.
- Δείξτε παραδείγματα μιας καλά σχεδιασμένης [ανάρτησης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης](#) και μιας [ενότητας ενημερωτικού δελτίου](#), επισημαίνοντας τη χρήση κειμένου, οπτικού υλικού και μορφοποίησης.

2. Καθοδηγούμενη δημιουργία με πρότυπα (5 λεπτά)

- Παρέχετε στους συμμετέχοντες πρόσβαση σε πρότυπα δείγματα (π.χ. πρότυπα Canva για μια ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ένα τμήμα ενημερωτικού δελτίου).
- Επίδειξη [των βασικών βημάτων χρήσης του Canva](#): επιλογή προτύπου, προσθήκη και μορφοποίηση κειμένου, εισαγωγή εικόνων και διάταξη στοιχείων.

Δημιουργία περιεχομένου από τους συμμετέχοντες (15 λεπτά)

- Δώστε στους συμμετέχοντες [το "Φύλλο εργασίας Οδηγός δημιουργίας ψηφιακού περιεχομένου"](#).
- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα από τα πρότυπα (ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή τμήμα ενημερωτικού δελτίου).
- Καθοδηγήστε τους να:
 - *Δημοσίευση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης*: Γράψτε ένα σύντομο, ελκυστικό μήνυμα, επιλέξτε μια εικόνα από τη βιβλιοθήκη και οργανώστε το κείμενο και την εικόνα για οπτικό αντίκτυπο.
 - *Τμήμα Ενημερωτικού Δελτίου*: Δημιουργήστε έναν τίτλο και γράψτε μια σύντομη εισαγωγική παράγραφο, ενσωματώνοντας εικόνες και μορφοποίηση για σαφήνεια.

Δραστηριότητα 2: Μελέτη περίπτωσης υπεύθυνης ανταλλαγής περιεχομένου (20 λεπτά)

Στόχος: Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις υπεύθυνες πρακτικές διαμοιρασμού στο διαδίκτυο αναλύοντας σενάρια που αφορούν την προστασία της ιδιωτικής ζωής, τα πνευματικά δικαιώματα και την παραπληροφόρηση.

Πόροι: σενάρια σχετικά με διλήμματα διαμοιρασμού περιεχομένου.

Οδηγίες

1. Εισαγωγή στον υπεύθυνο διαμοιρασμό (3 λεπτά)

- Ξεκινήστε με μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τη σημασία της υπεύθυνης διαδικτυακής κοινοποίησης.
- Επισημάνετε βασικά ζητήματα, όπως:
 - *Απόρρητο*: Σεβασμός των προσωπικών και ευαίσθητων πληροφοριών.
 - *Πνευματικά δικαιώματα*: Αποφυγή της μη εξουσιοδοτημένης κοινοχρησίας προστατευόμενου περιεχομένου.
 - *Παραπληροφόρηση*: Να είστε προσεκτικοί στη διάδοση μη επαληθευμένων ή παραπλανητικών πληροφοριών.

2. Διανομή μελετών περίπτωσης (2 λεπτά)

- Δώστε σε κάθε ομάδα ένα ["Φύλλο εργασίας Σενάριο μελέτης περίπτωσης"](#) που παρουσιάζει ένα κοινό δίλημμα διαμοιρασμού περιεχομένου.
- Αναθέστε σε κάθε ομάδα έναν από τους ακόλουθους τομείς εστίασης: προστασία της ιδιωτικής ζωής, πνευματικά δικαιώματα ή παραπληροφόρηση.

3. Ομαδική συζήτηση και ανάλυση (10 λεπτά)

- Ζητήστε από κάθε ομάδα να διαβάσει το σενάριο που της έχει ανατεθεί και να συζητήσει τις ακόλουθες ερωτήσεις (που παρέχονται στο φύλλο εργασίας):
 - Ποιοι είναι οι πιθανοί κίνδυνοι που συνδέονται με αυτό το σενάριο;
 - Ποιες ενέργειες πρέπει να γίνουν για την υπεύθυνη κοινοποίηση περιεχομένου;
 - Ποιες κατευθυντήριες γραμμές θα συνιστούσατε για παρόμοιες καταστάσεις;
- Ενθαρρύνετε τις ομάδες να καταγράψουν τη συζήτησή τους στο φύλλο εργασίας και να ετοιμάσουν μια σύντομη περίληψη των συστάσεών τους.

4. Ομαδικές παρουσιάσεις και συζήτηση στην τάξη (5 λεπτά)

- Κάθε ομάδα παρουσιάζει το σενάριό της και τις προτεινόμενες ενέργειες στην τάξη.
- Διευκολύνετε μια σύντομη συζήτηση, επιτρέποντας στους άλλους συμμετέχοντες να θέσουν ερωτήσεις ή να προσθέσουν ιδέες σχετικά με το πώς ο υπεύθυνος διαμοιρασμός προωθεί την ηθική συμπεριφορά στο διαδίκτυο.

Δραστηριότητα 3: Δημιουργία ενός σχεδίου διαμοιρασμού ψηφιακού περιεχομένου (15 λεπτά)

Στόχος: Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να αναπτύξουν ένα προσωπικό σχέδιο για την υπεύθυνη δημιουργία και κοινή χρήση ψηφιακού περιεχομένου, συμπεριλαμβανομένων των ρυθμίσεων απορρήτου, των πνευματικών δικαιωμάτων και της διαδικτυακής εθιμοτυπίας.

Πόροι: (φυλλάδιο ή ψηφιακό έγγραφο).

Οδηγίες

1. Διανείμετε το "Σχέδιο διαμοιρασμού περιεχομένου φύλλου εργασίας" (2 λεπτά)

- Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα το ["Φύλλο εργασίας Σχέδιο διαμοιρασμού ψηφιακού περιεχομένου"](#).
- Εξηγήστε εν συντομία κάθε ενότητα και τη σημασία της στην υπεύθυνη διαδικτυακή κοινοποίηση.

2. Ανάπτυξη ατομικού σχεδίου (10 λεπτά)

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν ανεξάρτητα το υπόδειγμα.
- Ενθαρρύνετε τους να σκέφτονται κριτικά για:
 - Στόχοι περιεχομένου: Τύποι περιεχομένου που επιθυμούν να μοιραστούν (π.χ. εκπαιδευτικό, επαγγελματικό, προσωπικό).
 - Απόρρητο και πνευματικά δικαιώματα: Μέτρα που θα λάβουν για την προστασία της ιδιωτικής ζωής, την τήρηση των πνευματικών δικαιωμάτων και τη χρήση αδειοδοτημένου υλικού.

- Κοινή χρήση στρατηγικών: Προσεγγίσεις για τη διασφάλιση της ακρίβειας, τον έλεγχο των γεγονότων και την πρόληψη της παραπληροφόρησης.

3. Ανακεφαλαίωση και ομαδικός προβληματισμός (3 λεπτά)

- Ζητήστε από τους εθελοντές να μοιραστούν ένα βασικό συμπέρασμα ή ένα συγκεκριμένο στοιχείο του σχεδίου τους που βρήκαν πολύτιμο.
- Διευκολύνετε μια σύντομη συζήτηση σχετικά με το πώς η προσεκτική ανταλλαγή περιεχομένου ωφελεί τόσο την προσωπική φήμη όσο και τις διαδικτυακές κοινότητες.

Ερωτήσεις αξιολόγησης

Ερωτήσεις Σωστού/Λάθους

- ο Ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός περιλαμβάνει την κατανόηση της ασφάλειας στο διαδίκτυο και των βέλτιστων πρακτικών προστασίας της ιδιωτικής ζωής.
Σωστό (η ασφάλεια και η ιδιωτικότητα στο διαδίκτυο είναι σημαντικό μέρος του ψηφιακού αλφαριθμητισμού, ο οποίος είναι απαραίτητος για ασφαλείς και υπεύθυνες ψηφιακές αλληλεπιδράσεις).
- ο Η επάρκεια σε λογισμικό παραγωγικότητας δεν είναι απαραίτητη για την εξέλιξη της σταδιοδρομίας στους περισσότερους κλάδους.
Λάθος (το λογισμικό παραγωγικότητας βελτιώνει την αποδοτικότητα στο χώρο εργασίας και υποστηρίζει την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας, καθιστώντας το απαραίτητο σε διάφορους τομείς).
- ο Η δημιουργία και ο διαμοιρασμός ψηφιακού περιεχομένου απαιτεί γνώσεις οπτικής ελκυστικότητας και συνοπτικής μορφοποίησης κειμένου.
Σωστό (Η αποτελεσματική δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου περιλαμβάνει την επιλογή των κατάλληλων οπτικών μέσων, τη χρήση συνοπτικής γλώσσας και τη διασφάλιση της κατάλληλης μορφοποίησης για την προσέλκυση του κοινού, όπως περιγράφεται στους στόχους του μαθήματος).
- ο Οι δεξιότητες ψηφιακού γραμματισμού παραμένουν σταθερές και δεν εξελίσσονται με την τεχνολογική πρόοδο.

Ψευδές (Οι δεξιότητες αυτές αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου και η ανάγκη προσαρμογής των ατόμων στις εξελισσόμενες τεχνολογικές απαιτήσεις, υπογραμμίζει αυτό).

- ο Η συνεργασία και οι ομαδικές συζητήσεις συμβάλλουν στην καλύτερη κατανόηση των ψηφιακών δεξιοτήτων και των εφαρμογών τους.

Σωστό (Οι ομαδικές δραστηριότητες και οι συζητήσεις είναι βασικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στο μάθημα για την προώθηση της μάθησης από ομοτίμους και την ενίσχυση της κατανόησης των εννοιών του ψηφιακού γραμματισμού μέσω κοινωνών γνώσεων)

Πρόσθετοι πόροι

Επιστημονικές εργασίες και βιβλία

Faithe Wempen. (2004). Ψηφιακός αλφαριθμητισμός για χαζούς. For Dummies.

https://www.perlego.com/book/997827/digital-literacy-for-dummies-pdf?utm_source=google&utm_medium=cpc&campaignid=20933451054&adgroupid=162926082892&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwm5e5BhCWARIsANwm06gd86VG6_tCg09NoFs7ATaMIG9zkH-xq3sgaG8V9ZWb8aAitYgMwRYaAu6VEALw_wcB

Wiesinger S. και Beliveau R. (2016). Ψηφιακός αλφαριθμητισμός. Μια εισαγωγή για τα μέσα ενημέρωσης, την ταυτότητα και την εξέλιξη της τεχνολογίας.

https://www.perlego.com/book/2940660/digital-literacy-a-primer-on-media-identity-and-the-evolution-of-technology-pdf?utm_source=google&utm_medium=cpc&campaignid=20933451054&adgroupid=162926082892&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwm5e5BhCWARIsANwm06iBXTPUjAqw_gHNOD1Lmn6_wbVUxYaA7Q5FarD4LauQIJlalnTSMekaAp-rEALw_wcB

Granata K. Δέκα πηγές ψηφιακού γραμματισμού για εκπαιδευτικούς. Education World Contributor: Education World Contributor.

https://www.educationworld.com/a_lesson/ten-digital-literacy-resources-teachers.shtml

Victoria I. Marín, Linda Castañeda. (2022). Ανάπτυξη ψηφιακού γραμματισμού για τη διδασκαλία και τη μάθηση. SpringerLink.

https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-981-19-0351-9_64-1

Διαδίκτυακοί πόροι

[Βιβλιοθήκη ψηφιακών δεξιοτήτων](#) - ένα ανοικτό αποθετήριο δωρεάν εκπαιδευτικού υλικού που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους ενήλικες εκπαιδευόμενους να αναπτύξουν βασικές ψηφιακές δεξιότητες για προσωπική, εκπαιδευτική και επαγγελματική ανέλιξη.

[Microsoft Digital Literacy](#) - προσφέρει ολοκληρωμένα μαθήματα και πόρους που βοηθούν τα άτομα να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά συσκευές, λογισμικό και το διαδίκτυο.

[Applied Digital Skills by Google](#) - παρέχει μια βιβλιοθήκη δωρεάν διαδικτυακών μαθημάτων με στόχο να βοηθήσει τους ενήλικες να αποκτήσουν βασικές ψηφιακές δεξιότητες, συμπεριλαμβανομένων εργαλείων παραγωγικότητας και ασφαλών διαδικτυακών πρακτικών.

[Κατανόηση και ανάπτυξη του ψηφιακού γραμματισμού](#) - ένα άρθρο που διερευνά τα συστατικά στοιχεία του ψηφιακού γραμματισμού και προσφέρει στρατηγικές για την ενσωμάτωση της ανάπτυξής του στα εκπαιδευτικά πλαίσια.

[Ψηφιακές δεξιότητες για μια παγκόσμια κοινωνία](#) - μια πλατφόρμα που προσφέρει μια εξατομικευμένη διαδρομή για την ενίσχυση των ψηφιακών δεξιοτήτων για μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς, με πρόσθετους πόρους για συνεχή ανάπτυξη.

Φύλλα δραστηριοτήτων

Θέμα 1 Πρόοδος του ψηφιακού γραμματισμού

Φύλλο εργασίας 1 Χρονοδιάγραμμα ψηφιακού γραμματισμού

Ενότητα 5	Προώθηση των ψηφιακών σας δεξιοτήτων για εκπαίδευση και επαγγελματική εξέλιξη
Τίτλος δραστηριότητας	Ψηφιακός γραμματισμός Χρονολόγιο Συζήτηση
Χρόνος	20 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Η δραστηριότητα Συζήτηση για το Χρονοδιάγραμμα Ψηφιακού Αλφαριθμητισμού ωφελεί τόσο τους διδάσκοντες όσο και τους εκπαιδευόμενους, καθώς: • Ενεργή εμπλοκή των μαθητών: Ενθαρρύνει τη διαδραστική μάθηση εξερευνώντας τα ορόσημα της ψηφιακής τεχνολογίας. • Οικοδόμηση πλαισίου και συνάφειας: Δείχνει την εξέλιξη του ψηφιακού αλφαριθμητισμού, τονίζοντας τη σημασία του για την εκπαίδευση και τη σταδιοδρομία. • Ενθάρρυνση της συνεργασίας: Προωθεί τη μάθηση μεταξύ ομοτίμων μέσω ομαδικών συζητήσεων. • Ανάπτυξη κριτικής σκέψης: Προωθεί την ανάλυση του τρόπου με τον οποίο οι τεχνολογικές εξελίξεις διαμορφώνουν τις ψηφιακές δεξιότητες και τις επαγγελματικές ανάγκες.

Οδηγίες:

Στην ομάδα σας, συζητήστε τα βασικά ορόσημα που αναφέρονται παρακάτω και όποια άλλα θεωρείτε σχετικά. Για κάθε ορόσημο, σκεφτείτε:

- **Ημερομηνία ή περίοδος:** Πότε συνέβη αυτό το ορόσημο;
- **Περιγραφή:** Περιγράψτε εν συντομία τι συνέβη.
- **Επίδραση στον ψηφιακό γραμματισμό:** Πώς άλλαξε ή ενίσχυσε τον ψηφιακό γραμματισμό για προσωπική και επαγγελματική χρήση;
- **Παραδείγματα:** Δώστε παραδείγματα από την πραγματική ζωή ή επαγγέλματα που επωφελήθηκαν ιδιαίτερα από αυτή την εξέλιξη.

Ορόσημο	Περιγραφή	Ημερομηνία /περίοδος	Επίδραση στον ψηφιακό γραμματισμό	Παραδείγματα (Επαγγέλματα/Σενάρια)
Η εφεύρεση του Διαδικτύου				
Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ως κύριο εργαλείο				
Άνοδος των κοινωνικών μέσων ενημέρωσης				

Επανάσταση των smartphones				
Υπολογιστικ ό νέφος				
Τεχνολογία απομακρυσ μένης εργασίας				
Τεχνητή νοημοσύνη και αυτοματισμο i				

Θέμα 1 Πρόοδος του ψηφιακού γραμματισμού

Φύλλο εργασίας 2 Κατάλογος ελέγχου αυτοαξιολόγησης του ψηφιακού αλφαριθμητισμού

Ενότητα 5	Προώθηση των ψηφιακών σας δεξιοτήτων για εκπαίδευση και επαγγελματική εξέλιξη
Τίτλος δραστηριότητας	Αυτοαξιολόγηση των δεξιοτήτων ψηφιακού γραμματισμού
Χρόνος	15 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας:	Η δραστηριότητα "Αυτοαξιολόγηση των δεξιοτήτων ψηφιακού γραμματισμού" ωφελεί τους συμμετέχοντες και τους διαμεσολαβητές ως εξής: • Προώθηση της αυτογνωσίας: Βοηθά στον εντοπισμό των δυνατών σημείων και των περιοχών για βελτίωση. • Καθορισμός εξατομικευμένων στόχων: Επιτρέπει τη στοχευμένη ανάπτυξη δεξιοτήτων. • Ενθάρρυνση της ομότιμης μάθησης: Προωθεί την ανταλλαγή γνώσεων και συμβουλών σε ένα υποστηρικτικό ομαδικό περιβάλλον. • Καθορισμός ενός βασικού επιπέδου: Παρέχει ένα σημείο εκκίνησης για την παρακολούθηση της προόδου. • Προώθηση της επικοινωνίας: Χτίζει εμπιστοσύνη και διαφάνεια σχετικά με τις μαθησιακές ανάγκες.

Ευθυγραμμίζει τους στόχους των συμμετεχόντων με τους στόχους του μαθήματος, ενισχύοντας τη δέσμευση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων.

Οδηγίες: Βαθμολογήστε κάθε τομέα δεξιοτήτων σε κλίμακα από το 1 έως το 5, με το 1 να σημαίνει "αρχάριος" και το 5 "προχωρημένος".

Περιοχή δεξιοτήτων	Αξιολόγηση (1-5)	Σχόλια (προαιρετικά)
Πλοήγηση στο Διαδίκτυο		
Βασικές λειτουργίες υπολογιστών		
Χρήση λογισμικού παραγωγικότητας		
Ψηφιακή επικοινωνία (Email, Chat)		
Επάρκεια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης		
Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου		
Διαχείριση και οργάνωση αρχείων		
Εργαλεία διαδικτυακής συνεργασίας		
Βασική αντιμετώπιση προβλημάτων		
Ψηφιακή ασφάλεια και ιδιωτικότητα		
Υπεύθυνη διαδικτυακή συμπεριφορά		

*Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν την ενότητα των σχολίων για να προσθέσουν συγκεκριμένες σημειώσεις ή παραδείγματα της εμπειρίας τους με κάθε δεξιότητα. Αυτό τους βοηθά να σκεφτούν γιατί βαθμολόγησαν τον εαυτό τους σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο και επιτρέπει πιο ουσιαστικές συζητήσεις κατά τη διάρκεια της ομαδικής ανταλλαγής.

Θέμα 1 Πρόοδος του ψηφιακού γραμματισμού

Φύλλο εργασίας 3 Φυλλάδιο: Παραδείγματα ψηφιακών δεξιοτήτων για συγκεκριμένο κλάδο

Ενότητα 5	Προώθηση των ψηφιακών σας δεξιοτήτων για εκπαίδευση και επαγγελματική εξέλιξη
Τίτλος δραστηριότητας	Προσδιορισμός του ψηφιακού αλφαριθμητισμού στον εργασιακό χώρο
Χρόνος	15 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Η δραστηριότητα "Προσδιορισμός του ψηφιακού αλφαριθμητισμού στον χώρο εργασίας" ωφελεί τους συμμετέχοντες με: • Ενίσχυση της συνάφειας: Συνδέει τις ψηφιακές δεξιότητες με τις πραγματικές ανάγκες του χώρου εργασίας. • Παροχή πληροφοριών για τον κλάδο: τονίζει πώς ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός ποικίλλει σε διάφορους τομείς. • Ενθάρρυνση της συνεργασίας: Προωθεί την ομαδική εργασία και τη μάθηση από ομοτίμους. • Ευαισθητοποίηση για τη σταδιοδρομία: Συνδέει τις ψηφιακές δεξιότητες με την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας. • Ενίσχυση της δέσμευσης: Χρησιμοποιεί παραδείγματα από τον πραγματικό κόσμο για να αποσαφηνίσει τις έννοιες.

Η δραστηριότητα αυτή προωθεί την πρακτική, εστιασμένη στην επαγγελματική σταδιοδρομία σκέψη σχετικά με τον ψηφιακό γραμματισμό.

Ψηφιακές δεξιότητες ανά κλάδο

1. Εκπαίδευση

- **Βασικές δεξιότητες:** Μαθησιακές δεξιότητες: Δημιουργία ψηφιακών μαθημάτων, διαδικτυακή επικοινωνία, συστήματα διαχείρισης μάθησης και γνώση εκπαιδευτικού λογισμικού.
- **Επίδραση στην καριέρα:** Η αποτελεσματική χρήση των ψηφιακών εργαλείων ενισχύει την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας, διευρύνει τις ευκαιρίες απασχόλησης και επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να ασχοληθούν με τις καινοτομίες της ψηφιακής μάθησης.

2. Επιχείρηση

- **Βασικές δεξιότητες:** Διαχείριση δεδομένων, υπολογιστικά φύλλα, διαδικτυακές πλατφόρμες συνεργασίας και ψηφιακό μάρκετινγκ.
- **Επίδραση στην καριέρα:** Όλα αυτά είναι ζωτικής σημασίας για την εξέλιξη της καριέρας.

3. Υγειονομική περίθαλψη

- **Βασικές δεξιότητες:** Διαχείριση δεδομένων ασθενών, πλατφόρμες τηλεϊατρικής και κανονισμοί προστασίας προσωπικών δεδομένων.
- **Επίδραση στην καριέρα:** Η ψηφιακή επάρκεια στην υγειονομική περίθαλψη εξασφαλίζει καλύτερη φροντίδα των ασθενών, συμμόρφωση με τους νόμους περί προστασίας της ιδιωτικής ζωής και διευρυμένες ευκαιρίες σε ρόλους ψηφιακής υγείας.

4. Μέσα ενημέρωσης και μάρκετινγκ

- **Βασικές δεξιότητες:** Δημιουργία περιεχομένου, διαχείριση κοινωνικών μέσων, ανάλυση και πλατφόρμες ψηφιακής διαφήμισης.
- **Επίδραση στην καριέρα:** Οι ισχυρές ψηφιακές δεξιότητες στα μέσα ενημέρωσης και το μάρκετινγκ είναι απαραίτητες για την προσέγγιση του κοινού, τη μέτρηση

της δέσμευσης και την προσαρμογή στις νέες τάσεις, γεγονός που μπορεί να επιταχύνει την ανάπτυξη της καριέρας.

5. Τεχνολογία πληροφοριών

- **Βασικές δεξιότητες:** Ανάπτυξη λογισμικού, κυβερνοασφάλεια, διαχείριση δικτύων και ανάλυση δεδομένων.
- **Επίδραση στην καριέρα:** Η εξέλιξη των δεξιοτήτων επηρεάζει άμεσα τους ρόλους, τις αρμοδιότητες και τις ευκαιρίες για ηγεσία.

6. Λιανική πώληση και εξυπηρέτηση πελατών

- **Βασικές δεξιότητες:** Συστήματα POS, λογισμικό διαχείρισης πελατειακών σχέσεων (CRM) και διαδικτυακά εργαλεία υποστήριξης πελατών.
- **Επίδραση στην καριέρα:** και μπορούν να οδηγήσουν σε διοικητικούς ρόλους στην εξυπηρέτηση πελατών.

Θέμα 2 Ικανή χρήση λογισμικού παραγωγικότητας

Φύλλο εργασίας 4 με οδηγίες χρήσης του λογισμικού

Ενότητα 5	Προώθηση των ψηφιακών σας δεξιοτήτων για εκπαίδευση και επαγγελματική εξέλιξη
Τίτλος δραστηριότητας	Προσομοίωση καθηκόντων πραγματικής ζωής
Χρόνος	30 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Η δραστηριότητα προσομοίωσης καθηκόντων πραγματικής ζωής προσφέρει πολλά βασικά οφέλη: Πρακτική εφαρμογή: Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν λογισμικό παραγωγικότητας σε ρεαλιστικά σενάρια, ενισχύοντας τη μάθηση και βελτιώνοντας την εμπιστοσύνη στις δεξιότητές τους. Ενσωμάτωση δεξιοτήτων: Εφαρμόζοντας δεξιότητες από το προηγούμενο εργαστήριο, οι συμμετέχοντες εμβαθύνουν την κατανόηση και την ικανότητά τους να εκτελούν αποτελεσματικά τις σχετικές εργασίες. Πρακτική επίλυσης προβλημάτων: Οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν πραγματικές προκλήσεις και λύσεις, ενισχύοντας την προσαρμοστικότητά τους και τις δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων. Αναστοχαστική μάθηση: Η ομαδική συζήτηση ενθαρρύνει τον αναστοχασμό, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να μαθαίνουν ο ένας από τις εμπειρίες και τις ιδέες του άλλου.

Αυτή η δραστηριότητα γεφυρώνει τη θεωρητική γνώση με την πρακτική εφαρμογή, προετοιμάζοντας τους συμμετέχοντες για την πραγματική χρήση λογισμικού στον εργασιακό χώρο.

Βασικές οδηγίες επεξεργασίας κειμένου

Στόχος: Μάθετε πώς να μορφοποιείτε κείμενο, να εισάγετε εικόνες και να δημιουργείτε λίστες στο Microsoft Word. Χρησιμοποιήστε αυτά τα βήματα για να ακολουθήσετε καθώς εξασκείστε σε κάθε λειτουργία. Κάθε ενότητα αντιστοιχεί σε μια βασική δεξιότητα που βοηθά στη δημιουργία καλογουλισμένων, επαγγελματικών εγγράφων στο Microsoft Word.

1. Μορφοποίηση κειμένου

- ο **Επιλέξτε Κείμενο:** Κάντε κλικ και σύρετε τον κέρσορα πάνω από το κείμενο που θέλετε να μορφοποιήσετε.
- ο **Αλλαγή γραμματοσειράς και μεγέθους:** Επιλέξτε μια νέα γραμματοσειρά στη γραμμή εργαλείων και προσαρμόστε το μέγεθος της γραμματοσειράς όπως απαιτείται.
- ο **Έντονη, Πλάγια και Υπογράμμιση:** Χρησιμοποιήστε τα εικονίδια "B" (Έντονη γραφή), "I" (Πλάγια γραφή) και "U" (Υπογράμμιση) στη γραμμή εργαλείων για να εφαρμόσετε αυτά τα στυλ στο επιλεγμένο κείμενό σας.

2. Εισαγωγή εικόνων

- ο **Πλοηγηθείτε στην καρτέλα "Εισαγωγή":** Κάντε κλικ στην καρτέλα "Insert" στο επάνω μέρος του παραθύρου.
- ο **Επιλέξτε "Εικόνες":** Εικόνες" από τις επιλογές και επιλέξτε το αρχείο εικόνας που θέλετε να προσθέσετε.
- ο **Ρύθμιση μεγέθους εικόνας:** Μόλις εισαχθεί, κάντε κλικ στην εικόνα και σύρετε τις γωνίες για να αλλάξετε το μέγεθός της όπως επιθυμείτε.

3. Δημιουργία λιστών

- **Λίστες με κουκκίδες:** Κάντε κλικ στο εικονίδιο με τα κουκκίδες στη γραμμή εργαλείων και αρχίστε να πληκτρολογείτε για να δημιουργήσετε μια λίστα με κουκκίδες.
- **Αριθμημένες λίστες:** Κάντε κλικ στο εικονίδιο αριθμημένης λίστας για να δημιουργήσετε μια ταξινομημένη λίστα.
- **Εσοχή και προσαρμογή στοιχείων λίστας:** Χρησιμοποιήστε το πλήκτρο tab για να δημιουργήσετε υποσημεία ή να προσαρμόσετε την εσοχή για μια δομημένη εμφάνιση.

Βασικές οδηγίες του Excel για τη δημιουργία απλών διαγραμμάτων και τη χρήση τύπων

Στόχος: Μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε βασικούς τύπους (SUM, AVERAGE) και να δημιουργείτε ένα απλό διάγραμμα στο Excel. Χρησιμοποιήστε αυτά τα βήματα για να εξασκηθείτε σε βασικές δεξιότητες διαχείρισης και οπτικοποίησης δεδομένων στο Excel, ενισχύοντας την ικανότητά σας να συνοψίζετε και να παρουσιάζετε δεδομένα αποτελεσματικά.

1. Χρήση βασικών τύπων

ο Τύπος SUM:

- Κάντε κλικ στο κελί όπου θέλετε να εμφανίζεται το άθροισμα.
- Πληκτρολογήστε `=SUM(` και επιλέξτε τα κελιά που θέλετε να προσθέσετε.
- Κλείστε τις παρενθέσεις `)` και πατήστε Enter για να εμφανιστεί το σύνολο.

ο Φόρμουλα ΜΕΣΟΣ όρος:

- Κάντε κλικ στο κελί όπου θέλετε να εμφανιστεί ο μέσος όρος.
- Πληκτρολογήστε `=AVERAGE(` και επιλέξτε τα κελιά για τα οποία θέλετε να υπολογίσετε το μέσο όρο.
- Κλείστε τις παρενθέσεις `)` και πατήστε Enter για να δείτε το αποτέλεσμα.

2. Μορφοποίηση κελιών

- ο **Στοίχιση κειμένου:** Επιλέξτε τα κελιά και, στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε τις επιλογές ευθυγράμμισης στη γραμμή εργαλείων (π.χ. κέντρο, αριστερά) για να ρυθμίσετε την ευθυγράμμιση του κειμένου.
- ο **Μορφοποίηση αριθμών:** Κάντε κλικ στο αναπτυσσόμενο μενού "Αριθμός" για να μορφοποιήσετε τα κελιά ως νόμισμα, ποσοστά ή άλλες μορφές, όπως απαιτείται.

3. Δημιουργία ενός απλού διαγράμματος

- ο **Επιλέξτε Δεδομένα:** Επισημάνετε τα κελιά που περιέχουν τα δεδομένα που θέλετε να απεικονίσετε.

- ο **Εισαγωγή διαγράμματος:** Μεταβείτε στην καρτέλα "Εισαγωγή" και επιλέξτε έναν τύπο διαγράμματος (π.χ. στήλη, πίτα) που ταιριάζει στα δεδομένα σας.
- ο **Προσαρμογή διαγράμματος:** Μόλις δημιουργηθεί το διάγραμμα, κάντε κλικ σε αυτό για να προσαρμόσετε τα χρώματα, τους τίτλους και τις ετικέτες στην καρτέλα "Σχεδιασμός διαγράμματος".

Βασικές οδηγίες του PowerPoint για την εμφύχωση κειμένου και αντικειμένων

Στόχος: Μάθετε πώς να προσθέτετε και να κινείτε κείμενο, εικόνες και αντικείμενα στο Microsoft PowerPoint. Αυτά τα βήματα θα σας καθοδηγήσουν στη δημιουργία ελκυστικών παρουσιάσεων με τη χρήση κινούμενων σχεδίων και μεταβάσεων, ενισχύοντας την οπτική ελκυστικότητα και τον αντίκτυπο των διαφανειών σας.

1. Προσθήκη κειμένου

- ο **Εισαγωγή πλαισίου κειμένου:** Πηγαίνετε στην καρτέλα "Εισαγωγή", κάντε κλικ στην επιλογή "Πλαίσιο κειμένου" και, στη συνέχεια, κάντε κλικ στη διαφάνεια για να το τοποθετήσετε.
- ο **Εισάγετε κείμενο:** Πληκτρολογήστε απευθείας στο πλαίσιο κειμένου και μορφοποιήστε το κείμενο χρησιμοποιώντας τις επιλογές της γραμμής εργαλείων (π.χ. μέγεθος γραμματοσειράς, χρώμα και στυλ).

2. Εισαγωγή εικόνων

- ο **Προσθήκη εικόνας:** Πηγαίνετε στην καρτέλα "Εισαγωγή" και κάντε κλικ στην επιλογή "Εικόνες" για να επιλέξετε μια εικόνα από τη συσκευή σας.
- ο **Αλλαγή μεγέθους και τοποθέτηση εικόνας:** Κάντε κλικ στην εικόνα και, στη συνέχεια, σύρετε τις γωνίες για να αλλάξετε το μέγεθος και να την επανατοποθετήσετε όπως χρειάζεται στη διαφάνεια.

3. Εφαρμογή κινούμενων σχεδίων σε κείμενο και αντικείμενα

- ο **Επιλέξτε το αντικείμενο:** Κάντε κλικ στο πλαίσιο κειμένου, την εικόνα ή το σχήμα που θέλετε να κινήσετε.
- ο **Ανοίξτε τις επιλογές animation:** Πηγαίνετε στην καρτέλα "Κινούμενα σχέδια" και επιλέξτε ένα εφέ κίνησης (π.χ. "Εμφανίζεται", "Πετάει μέσα").
- ο **Ρύθμιση χρονισμού κινούμενης εικόνας:** Χρησιμοποιήστε το "Παράθυρο κίνησης" στα δεξιά για να ρυθμίσετε τη σειρά και το χρονοδιάγραμμα των κινήσεων, επιτρέποντάς σας να ορίσετε πότε θα εμφανίζεται κάθε αντικείμενο στη διαφάνεια.

4. Προσθήκη μεταβάσεων διαφανειών

- ο **Επιλέξτε Εφέ μετάβασης:** και επιλέξτε μια μετάβαση (π.χ. "Fade", "Push") για τη μετακίνηση μεταξύ των διαφανειών.

- ο **Ρυθμίστε το χρονισμό:** Ρυθμίστε την ταχύτητα μετάβασης στην ενότητα "Χρονισμός" στην καρτέλα "Μεταβάσεις".

Φύλλο εργασίας 5 Ρεαλιστικό σενάριο χώρου εργασίας

Σενάριο: Είστε βοηθός έργου και έχετε αναλάβει να προετοιμάσετε μια έκθεση, μια περίληψη του προϋπολογισμού και μια διαφάνεια παρουσίασης για μια εσωτερική συνάντηση της ομάδας. Ο προϊστάμενός σας περιμένει από κάθε έγγραφο να είναι μορφοποιημένο, σαφές και επαγγελματικό.

Εργασία 1: Έκθεση έργου (Επεξεργαστής κειμένου)

Στόχος: Δημιουργία μιας απλής μονοσέλιδης έκθεσης που να συνοψίζει την πρόσφατη κατάσταση του έργου.

1. Τίτλος και μορφοποίηση:

- Ονομάστε το έγγραφο "Έκθεση κατάστασης έργου - Γ' τρίμηνο".
- Διαμορφώστε τον τίτλο με έντονη γραμματοσειρά, μεγέθους 18, στο κέντρο της κορυφής.

2. Τμήματα σώματος:

- **Επισκόπηση του έργου:** Γράψτε μια σύντομη εισαγωγή για το έργο.
- **Βασικές δραστηριότητες:** (π.χ. "Διεξήγαγε συνάντηση με τους ενδιαφερόμενους", "Ολοκλήρωσε τις εργασίες της πρώτης φάσης").
- **Επόμενα βήματα:** Αναφέρετε δύο έως τρεις προγραμματισμένες ενέργειες για το επόμενο τρίμηνο.

3. Μορφοποίηση:

- Εφαρμόστε έντονη γραφή στις επικεφαλίδες (π.χ. "Επισκόπηση έργου") για να οργανώσετε το έγγραφο.
- Χρησιμοποιήστε σημεία με κουκκίδες για τις ενότητες "Βασικές δραστηριότητες" και "Επόμενα βήματα".

4. Εισαγωγή εικόνας:

- Εισάγετε μια σχετική εικόνα, όπως ένα λογότυπο ή ένα διάγραμμα του έργου.
- Αλλάξτε το μέγεθος και τοποθετήστε την εικόνα κάτω από την ενότητα "Επισκόπηση έργου".

Εργασία 2: Συνοπτικό φύλλο προϋπολογισμού (λογισμικό λογιστικών φύλλων)

Στόχος: Οργάνωση του προϋπολογισμού του έργου σε κατηγορίες και εκτέλεση απλών υπολογισμών.

1. Καταχώρηση δεδομένων:

- Στη στήλη Α, απαριθμήστε κατηγορίες δαπανών όπως "Μάρκετινγκ", "Λειτουργίες", "Προσωπικό" και "Προμήθειες".
- Στη στήλη Β, καταχωρίστε τις αντίστοιχες δαπάνες για κάθε κατηγορία.

2. Τύπος SUM:

- Κάτω από τη λίστα εξόδων, χρησιμοποιήστε τον τύπο `=SUM(B2:B5)` για να υπολογίσετε τα συνολικά έξοδα.

3. Φόρμουλα ΜΕΣΟΣ όρος:

- Σε ένα νέο κελί, χρησιμοποιήστε τον τύπο `=AVERAGE(B2:B5)` για να βρείτε τη μέση δαπάνη ανά κατηγορία.

4. Δημιουργία ενός απλού διαγράμματος:

- Επισημάνετε τις κατηγορίες δαπανών και τα ποσά.
- Μεταβείτε στην καρτέλα "Εισαγωγή" και επιλέξτε ένα ραβδόγραμμα για να εμφανίσετε οπτικά την ανάλυση του προϋπολογισμού.

5. Μορφοποίηση:

- Μορφοποιήστε τη στήλη "Ποσό" ως νόμισμα.
- Χρησιμοποιήστε περιθώρια και ευθυγραμμίστε το κείμενο στο κέντρο των κελιών για καλύτερη αναγνωσιμότητα.

Εργασία 3: Συνοπτική διαφάνεια έργου (Λογισμικό παρουσίασης)

Στόχος: Σχεδιάστε μια ενιαία διαφάνεια που να τονίζει τις ενημερώσεις του έργου για την επερχόμενη συνάντηση.

1. Τίτλος διαφανειών:

- Προσθέστε έναν τίτλο στο επάνω μέρος της διαφάνειας (π.χ. "Περίληψη του τρίτου τριμήνου του έργου").

2. Περιεχόμενο:

- Προσθέστε τρία κύρια σημεία με ενημερώσεις για το έργο (π.χ. "Η φάση 1 ολοκληρώθηκε", "Ο προϋπολογισμός είναι σε καλό δρόμο", "Ο σχεδιασμός της φάσης 2 βρίσκεται σε εξέλιξη").

3. Εισαγωγή εικόνας:

- Εισάγετε μια εικόνα (όπως ένα διάγραμμα από την περίληψη του προϋπολογισμού ή μια φωτογραφία σχετική με το έργο).
- Αλλάξτε το μέγεθος και τοποθετήστε την εικόνα με τάξη στη διαφάνεια.

4. Εφαρμογή κινούμενων σχεδίων:

- Εφαρμόστε μια απλή κίνηση "Εμφανίζεται" σε κάθε σημείο αναφοράς για να τα αποκαλύπτετε ένα προς ένα κατά τη διάρκεια της παρουσίασης.

5. Προσθήκη μιας μετάβασης διαφανειών:

- Εφαρμόστε μια μετάβαση "Fade" στη διαφάνεια για ένα ομαλό εφέ παρουσίασης.

Υποβολή και αναθεώρηση

Μετά την ολοκλήρωση των εργασιών, ελέγξτε κάθε έγγραφο για να διασφαλίσετε τη σωστή μορφοποίηση και σαφήνεια. Να είστε προετοιμασμένοι να συζητήσετε τα ακόλουθα:

- **Προκλήσεις που αντιμετωπίσατε:** Μοιραστείτε τυχόν δυσκολίες που αντιμετωπίσατε κατά τη χρήση των λειτουργιών του λογισμικού.
- **Βασικά σημεία μάθησης:** Σκεφτείτε πώς μπορούν να εφαρμοστούν αυτές οι δεξιότητες για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας και της επικοινωνίας στο χώρο εργασίας.

Θέμα 3 Δημιουργία και κοινή χρήση ψηφιακού περιεχομένου. Ασφαλείς και υπεύθυνες διαδικτυακές πρακτικές

Φύλλο εργασίας 6 Οδηγός δημιουργίας ψηφιακού περιεχομένου

Ενότητα 5	Προώθηση των ψηφιακών σας δεξιοτήτων για εκπαίδευση και επαγγελματική εξέλιξη
Τίτλος δραστηριότητας	Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου (Canva)
Χρόνος	25 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Μάθηση με τα χέρια: Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στον άμεσο σχεδιασμό περιεχομένου, ενισχύοντας βασικές δεξιότητες όπως η οπτική επιλογή, η συνοπτική συγγραφή κειμένου και η αποτελεσματική μορφοποίηση. Δημιουργικότητα και δέσμευση: Η διαισθητική διεπαφή του Canva ενθαρρύνει τον πειραματισμό, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τις μοναδικές τους ιδέες σε ψηφιακό περιεχόμενο. Συνάφεια με τον πραγματικό κόσμο: Η εκμάθηση της δημιουργίας περιεχομένου για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα ενημερωτικά δελτία δημιουργεί πρακτικές δεξιότητες που εφαρμόζονται άμεσα στην προσωπική και επαγγελματική διαδικτυακή παρουσία.

Οδηγός δημιουργίας ψηφιακού περιεχομένου

Στόχος: Δημιουργία ενός αποτελεσματικού ψηφιακού περιεχομένου χρησιμοποιώντας το Canva. Επιλέξτε μεταξύ του σχεδιασμού μιας ανάρτησης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή ενός τμήματος ενημερωτικού δελτίου.

Βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε

1. Επιλέξτε το πρότυπό σας

- Ανοίξτε το Canva και επιλέξτε είτε το πρότυπο "Social Media Post" είτε το πρότυπο "Newsletter Section".

2. Σχεδιασμός μιας ανάρτησης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

- **Μήνυμα:** Γράψτε ένα σύντομο, ελκυστικό μήνυμα σχετικό με το θέμα σας (1-2 προτάσεις).
- **Εικαστικά:** Επιλέξτε μια εικόνα που συμπληρώνει το μήνυμά σας από τη βιβλιοθήκη εικόνων του Canva ή ανεβάστε τη δική σας.
- **Μορφοποίηση:** Προσαρμόστε το μέγεθος, το στυλ και τη θέση του κειμένου για καλύτερη αναγνωσιμότητα. Βεβαιωθείτε ότι η εικόνα και το κείμενο είναι ισορροπημένα.

3. Παράδειγμα:

- Μήνυμα: "Συμμετάσχετε στο διαδικτυακό μας σεμινάριο για τις στρατηγικές ψηφιακού μάρκετινγκ! Περιορισμένες διαθέσιμες θέσεις."
- Εικόνα: Επιλέξτε ένα σχετικό, εντυπωσιακό γραφικό που σχετίζεται με το ψηφιακό μάρκετινγκ.

4. Δημιουργία ενός τμήματος ενημερωτικού δελτίου

- **Επικεφαλίδα:** Γράψτε έναν σύντομο, ελκυστικό τίτλο (π.χ. "Κορυφαίες συμβουλές για το ψηφιακό μάρκετινγκ").
- **Εισαγωγική παράγραφος:** Συντάξτε μια σύντομη παράγραφο που θα εισάγει το θέμα (2-3 προτάσεις).
- **Εικαστικά:** Προσθέστε μια εικόνα που ενισχύει το περιεχόμενο, διατηρώντας το επαγγελματικό και σχετικό.
- **Μορφοποίηση:** Βεβαιωθείτε ότι το κείμενο είναι καλά οργανωμένο και ότι ο τίτλος ξεχωρίζει με έντονη ή μεγαλύτερη γραμματοσειρά.

5. Παράδειγμα:

- Επικεφαλίδα: "5 αποδεδειγμένες στρατηγικές για να ενισχύσετε τη διαδικτυακή σας παρουσία"

- ο Εισαγωγή: "Μάθετε πώς να προσεγγίζετε αποτελεσματικά το κοινό σας και να αναπτύσσετε τη μάρκα σας με αυτές τις εξειδικευμένες τεχνικές ψηφιακού μάρκετινγκ."

6. Αναθεωρήστε το περιεχόμενό σας

- ο Ελέγξτε τη σαφήνεια, την οπτική ελκυστικότητα και τη σωστή μορφοποίηση.
- ο Βεβαιωθείτε ότι το κείμενο

Θέμα 3 Δημιουργία και κοινή χρήση ψηφιακού περιεχομένου. Ασφαλείς και υπεύθυνες διαδικτυακές πρακτικές

Φύλλο εργασίας 7 Σενάρια μελέτης περίπτωσης

Ενότητα 5	Προώθηση των ψηφιακών σας δεξιοτήτων για εκπαίδευση και επαγγελματική εξέλιξη
Τίτλος δραστηριότητας	Μελέτη περίπτωσης υπεύθυνης κοινής χρήσης περιεχομένου
Χρόνος	20 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Κτίριο ευαισθητοποίησης: Οι συμμετέχοντες αποκτούν γνώσεις σχετικά με τους πιθανούς κινδύνους της διαδικτυακής κοινοχρησίας, συμπεριλαμβανομένων των παραβιάσεων της ιδιωτικής ζωής, της παραβίασης πνευματικών δικαιωμάτων και της παραπληροφόρησης. Λήψη ηθικών αποφάσεων: Αναλύοντας σενάρια πραγματικού κόσμου, οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν ένα πλαίσιο για τη λήψη υπεύθυνων επιλογών όταν μοιράζονται περιεχόμενο στο διαδίκτυο. Συνεργατική συζήτηση: Η ομαδική συζήτηση προωθεί διαφορετικές προοπτικές για την υπεύθυνη κοινή χρήση, ενισχύοντας τη συνολική κατανόηση και προωθώντας την ηθική συμπεριφορά στο διαδίκτυο.

1. Σενάριο 1: Παραβίαση πνευματικών δικαιωμάτων

- **Κατάσταση:** Ένα μέλος της ομάδας μοιράζεται μια εικόνα από τον ιστότοπο ενός δημοφιλούς φωτογράφου σε ένα διαδικτυακό άρθρο, αλλά δεν δίνεται καμία αναγνώριση και δεν ζητήθηκε άδεια.
- **Επικεντρωθείτε:** συζητήστε τους κινδύνους παραβίασης πνευματικών δικαιωμάτων και περιγράψτε τα βήματα για την κοινοποίηση περιεχομένου με άδεια ή με σωστή αναφορά.

2. Σενάριο 2: Απόρρητο και ευαίσθητες πληροφορίες

- **Κατάσταση:** Ένας εργαζόμενος μοιράζεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μια ενημέρωση για ένα έργο, συμπεριλαμβανομένης μιας φωτογραφίας ενός πίνακα με ονόματα πελατών και ευαίσθητες λεπτομέρειες του έργου.
- **Εστίαση:** Εξετάστε τις ανησυχίες σχετικά με την προστασία της ιδιωτικής ζωής και προτείνετε πρακτικές για τη διασφάλιση ευαίσθητων πληροφοριών πριν από τη δημοσίευση περιεχομένου στο διαδίκτυο.

3. Σενάριο 3: Παραπληροφόρηση

- **Κατάσταση:** Ένας φίλος μοιράζεται ένα μη επαληθευμένο άρθρο ειδήσεων σχετικά με μια νέα τάση υγείας σε μια συζήτηση στο χώρο εργασίας, ενθαρρύνοντας όλους να τη δοκιμάσουν.
- **Εστίαση:** Συζητήστε τους κινδύνους διάδοσης παραπληροφόρησης και προτείνετε κατευθυντήριες γραμμές για την επαλήθευση πληροφοριών πριν από την κοινοποίηση.

Θέμα 3 Δημιουργία και κοινή χρήση ψηφιακού περιεχομένου. Ασφαλείς και υπεύθυνες διαδικτυακές πρακτικές

Φύλλο εργασίας 8 Σχέδιο διαμοιρασμού ψηφιακού περιεχομένου

Ενότητα 5	Προώθηση των ψηφιακών σας δεξιοτήτων για εκπαίδευση και επαγγελματική εξέλιξη
Τίτλος δραστηριότητας	Δημιουργία σχεδίου διαμοιρασμού ψηφιακού περιεχομένου
Χρόνος	15 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Εξατομικευμένη στρατηγική: Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν ένα εξατομικευμένο σχέδιο για τον υπεύθυνο διαμοιρασμό περιεχομένου, το οποίο ανταποκρίνεται στους μοναδικούς στόχους και τις ανάγκες τους. Κριτική σκέψη: Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν με δομημένο τρόπο τα ζητήματα της ιδιωτικής ζωής, των πνευματικών δικαιωμάτων και της παραπληροφόρησης. Μακροπρόθεσμος αντίκτυπος: Η δημιουργία ενός σχεδίου ανταλλαγής περιεχομένου βοηθά τους συμμετέχοντες να καθιερώσουν βιώσιμες πρακτικές για ηθικές και ακριβείς διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις.

1. Στόχοι περιεχομένου

- **Τύποι περιεχομένου:** Αναφέρετε τους τύπους περιεχομένου που σκοπεύετε να μοιραστείτε (επιλέξτε όλα όσα ισχύουν):
 - Εκπαιδευτικό
 - Επαγγελματικό
 - Προσωπικό
 - Άλλο (διευκρινίστε): _____
- **Σκοπός:** Γιατί θέλετε να μοιραστείτε αυτό το περιεχόμενο; (π.χ. για να ενημερώσετε, να εμπνεύσετε, να δικτυωθείτε)

2. Απόρρητο και πνευματικά δικαιώματα

- **Μέτρα προστασίας προσωπικών δεδομένων:** Τι μέτρα θα λάβετε για την προστασία της ιδιωτικής ζωής του εαυτού σας και των άλλων στο κοινόχρηστο περιεχόμενό σας;
 - Παράδειγμα: "Θα αποφεύγω να δημοσιεύω προσωπικά στοιχεία άλλων χωρίς τη συγκατάθεσή τους".
- **Πνευματικά δικαιώματα και αδειοδότηση:** Πώς θα διασφαλίσετε ότι σέβεστε τα πνευματικά δικαιώματα;
 - Παράδειγμα: "Θα χρησιμοποιώ εικόνες από αδειοδοτημένες πηγές ή από ελεύθερες ιστοσελίδες αποθεμάτων και θα δίνω την κατάλληλη αναφορά."

3. Κοινή χρήση στρατηγικών

- **Ακρίβεια:** Πώς θα επαληθεύσετε τις πληροφορίες πριν τις κοινοποιήσετε;
 - Παράδειγμα: "Θα ελέγχω τις πηγές ή θα συμβουλευόμαι αξιόπιστους ιστότοπους για την ακρίβεια".
- **Πρόληψη της παραπληροφόρησης:** Ποιες προφυλάξεις θα λάβετε για να αποφύγετε τη διάδοση ανεπιβεβαιωτών πληροφοριών;
 - Παράδειγμα: "Θα αποφεύγω να μοιράζομαι μη επαληθευμένα άρθρα ειδήσεων ή θα ελέγχω τις πηγές πριν από την αναδημοσίευση".
- **Κατάλληλη πλατφόρμα:** Ποιες πλατφόρμες είναι πιο κατάλληλες για κάθε τύπο περιεχομένου και γιατί;
 - Παράδειγμα: "Θα μοιράζομαι επαγγελματικές ενημερώσεις στο LinkedIn, προσωπικά επιτεύγματα στο Instagram και θα αποφεύγω να αναμειγνύω τα δύο".

Αντανάκλαση

- **Βασικό συμπέρασμα:** Γράψτε μια διαπίστωση ή αρχή που σκοπεύετε να ακολουθήσετε στην ανταλλαγή περιεχομένου.

Ενότητα 6- Διαδρομές επαγγελματικής ανάπτυξης

Διάρκεια 180 λεπτά

Στόχος

Αυτό το μάθημα στοχεύει να διευρύνει την κατανόηση των συμμετεχόντων για τις οδούς επαγγελματικής ανάπτυξης παρέχοντας υποστήριξη σε τομείς κρίσιμους για την εργασιακή ετοιμότητα, όπως η σύνταξη βιογραφικού σημειώματος, η προετοιμασία για συνέντευξη και η καθοδήγηση για την αναζήτηση εργασίας. Η ενότητα αποσκοπεί επίσης στην ενίσχυση της συμμετοχικότητας και της πολιτισμικής ευαισθητοποίησης, αναγνωρίζοντας την επίδραση των διαφορετικών πολιτισμικών υποβάθρων στην επαγγελματική ανάπτυξη. Με την αντιμετώπιση αυτών των τομέων, η ενότητα 6 υποστηρίζει τους συμμετέχοντες στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και γνώσεων που είναι απαραίτητες για την επιτυχή είσοδο και εξέλιξη στο εργατικό δυναμικό.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

Γνώση	Δεξιότητες	Στάσεις
Πραγματική γνώση των διαφόρων επιλογών σταδιοδρομίας.	Κατανόηση των βημάτων που απαιτούνται για διάφορες επιλογές σταδιοδρομίας, συμπεριλαμβανομένης της αυτοαπασχόλησης και της επιχειρηματικότητας.	Καλλιεργήστε ένα μακροπρόθεσμο όραμα για την εξέλιξη της σταδιοδρομίας σας.
Πρακτική γνώση των διαφόρων διαθέσιμων πόρων και συστημάτων υποστήριξης.	Δημιουργία ενός στρατηγικού σχεδίου για την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας ή την έναρξη μιας επιχείρησης, συμπεριλαμβανομένης της έρευνας αγοράς, του οικονομικού σχεδιασμού και της κατανομής των πόρων.	Εκτιμούν τη συνεχή μάθηση και την αυτοανάπτυξη.
Πραγματική γνώση της πολιτισμικής επάρκειας και	Εφαρμογή πρακτικών δεξιοτήτων που είναι	Συνειδητοποίηση της κοινότητας και του ρόλου

της συμμετοχικότητας στον εργασιακό χώρο.	απαραίτητες για την αναζήτηση εργασίας, όπως η σύνταξη βιογραφικού σημειώματος και η προετοιμασία για συνεντεύξεις εργασίας.	που διαδραματίζει στη ζωή των ντόπιων.
	Αξιολόγηση των διαθέσιμων κοινοτικών επιλογών υποστήριξης και πρόσβαση σε αυτές για την υποστήριξη της επαγγελματικής εξέλιξης.	Ανοιχτότητα στην αναγνώριση της αξίας της πολιτισμικής και κοινωνικοοικονομικής ποικιλομορφίας στην κοινωνία και στον εργασιακό χώρο.

Θέματα

Αυτό το μάθημα επικεντρώνεται σε βασικές δεξιότητες για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη, υποστηρίζοντας τους συμμετέχοντες καθώς αξιολογούν τα δυνατά τους σημεία και τους τομείς που χρειάζονται ανάπτυξη, διερευνούν ευκαιρίες σταδιοδρομίας και αναπτύσσουν στρατηγικές για την επίτευξη των στόχων τους. Ενισχύοντας πρακτικές δεξιότητες, όπως η σύνταξη βιογραφικού σημειώματος και η προετοιμασία για συνέντευξη, οι συμμετέχοντες θα γίνουν πιο έτοιμοι για εργασία και εξοπλισμένοι για επιχειρηματικές προσπάθειες. Επιπλέον, το μάθημα αυτό δίνει έμφαση στην ενσωμάτωση και την πολιτισμική ευαισθητοποίηση, καλλιεργώντας τον σεβασμό για τα διαφορετικά υπόβαθρα και προετοιμάζοντας τους συμμετέχοντες να εργάζονται αποτελεσματικά σε ποικίλα περιβάλλοντα.

- Προσωπική και επαγγελματική αυτοαξιολόγηση. Διερεύνηση σταδιοδρομίας και ανάπτυξη στρατηγικής
- Βελτίωση πρακτικών δεξιοτήτων για την απασχόληση και την επιχειρηματικότητα
- Προώθηση της συμμετοχικότητας και της πολιτιστικής ευαισθητοποίησης

Προετοιμασία

Υλικά και πόροι

- Υποδείγματα βιογραφικού σημειώματος, οδηγοί προετοιμασίας για συνεντεύξεις και φυλλάδια για στρατηγικές εξερεύνησης σταδιοδρομίας.
- Φύλλα εργασίας αυτοαξιολόγησης για προσωπικό και επαγγελματικό προβληματισμό.
- Πόροι πολιτιστικής ευαισθητοποίησης και συμμετοχικότητας, όπως μελέτες περιπτώσεων ή προτάσεις για συζήτηση.

Εγκατάσταση τεχνολογίας

- Εξασφαλίστε πρόσβαση σε υπολογιστές ή τάμπλετ με πρόσβαση στο διαδίκτυο για την έρευνα σταδιοδρομίας και τις πρακτικές ασκήσεις.
- Εάν είναι διαθέσιμο, ρυθμίστε την πρόσβαση σε εργαλεία αναζήτησης εργασίας και σύνταξης βιογραφικού σημειώματος, όπως το LinkedIn ή πλατφόρμες πινάκων ευρέσεως εργασίας.

Ανάγνωση και εργασίες πριν από τη σύνοδο

- Διανείμετε αναγνωστικό υλικό ή βίντεο σχετικά με τα βασικά στοιχεία σύνταξης βιογραφικού σημειώματος, τις τεχνικές συνέντευξης και την πολιτισμική ευαισθητοποίηση στον εργασιακό χώρο.
- Δώστε στους συμμετέχοντες μια εργασία αυτοαξιολόγησης για να προβληματιστούν σχετικά με τις δεξιότητες, τα ενδιαφέροντα και τους επαγγελματικούς τους στόχους πριν από τη συνεδρία.

Περιβάλλον μάθησης

- Διαμορφώστε το χώρο ώστε να φιλοξενεί ατομική εργασία, δραστηριότητες μικρών ομάδων και συζητήσεις.
- Παρέχετε στους συμμετέχοντες πρόσβαση σε εργαλεία συνεργασίας (π.χ. κοινόχρηστους διαδικτυακούς φακέλους) για να αποθηκεύουν και να αναθεωρούν τις εργασίες τους.
- Αυτές οι προετοιμασίες θα διασφαλίσουν ότι οι συμμετέχοντες έχουν τους πόρους και το πλαίσιο που χρειάζονται για να συμμετάσχουν ενεργά στο μάθημα και να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες για την επαγγελματική τους πορεία.

Σχέδιο μαθήματος

Θέματα και υποθέματα

Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη εστιάζοντας σε τρεις βασικούς τομείς. Η προσωπική και επαγγελματική αυτοαξιολόγηση ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις δεξιότητες, τα δυνατά σημεία και τα επαγγελματικά τους ενδιαφέροντα. Η διερεύνηση σταδιοδρομίας και η ανάπτυξη στρατηγικής παρέχει καθοδήγηση για τον προσδιορισμό των επαγγελματικών διαδρομών και τον καθορισμό εφικτών στόχων. Η Βελτίωση πρακτικών δεξιοτήτων για την απασχόληση και την επιχειρηματικότητα περιλαμβάνει πρακτικές δραστηριότητες για τη σύνταξη βιογραφικού σημειώματος, τεχνικές συνέντευξης και στρατηγικές αναζήτησης εργασίας. Τέλος, η Προώθηση της συμμετοχικότητας και της πολιτισμικής ευαισθητοποίησης διερευνά τη σημασία της κατανόησης των διαφορετικών καταβολών για τη δημιουργία εργασιακών περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς.

Μέθοδοι κατάρτισης

- Παρουσίαση: Εισαγωγή κάθε θέματος και βασικών εννοιών.
- Άσκηση αυτοαναστοχασμού: Καθοδήγηση των συμμετεχόντων στη διενέργεια προσωπικής και επαγγελματικής αυτοαξιολόγησης.
- Ομαδικές δραστηριότητες: Συζητήσεις σε μικρές ομάδες σχετικά με τους στόχους σταδιοδρομίας και την πολιτιστική ευαισθητοποίηση.
- Επίδειξη και πρακτική: Επίδειξη τεχνικών σύνταξης βιογραφικού σημειώματος και συνέντευξης, ακολουθούμενη από πρακτικές ασκήσεις.
- Ανάλυση μελέτης περίπτωσης: Χρησιμοποιήστε σενάρια για να διερευνήσετε τη συμμετοχικότητα και την πολιτισμική ευαισθητοποίηση.

Απαιτούμενα υλικά

- Φύλλα εργασίας αυτοαξιολόγησης
- Υποδείγματα βιογραφικών σημειωμάτων και δειγματικές περιγραφές θέσεων εργασίας
- Οδηγοί προετοιμασίας συνέντευξης
- Μελέτες περίπτωσης σχετικά με την πολιτιστική ευαισθητοποίηση και τη συμμετοχικότητα
- Υπολογιστές ή ταμπλέτες με πρόσβαση στο διαδίκτυο
- Προβολέας ή οθόνη για παρουσιάσεις

Δραστηριότητα μάθησης

Θέμα 1 Προσωπική και επαγγελματική αυτοαξιολόγηση. Διερεύνηση σταδιοδρομίας και ανάπτυξη στρατηγικής

Δραστηριότητα 1: Άσκηση αυτοαξιολόγησης και αναστοχασμού (20 λεπτά)

Στόχος: Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τα δυνατά σημεία, τις δεξιότητες και τους τομείς ανάπτυξης στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.

Πόροι: Φύλλο εργασίας: Προσωπική και επαγγελματική αυτοαξιολόγηση, συλό

Οδηγίες

1. Διανείμετε το Φύλλο εργασίας Προσωπική και επαγγελματική αυτοαξιολόγηση

- Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα ["Φύλλο εργασίας Προσωπική και επαγγελματική αυτοαξιολόγηση"](#).
- Εξηγήστε τη σημασία της ειλικρινούς αυτοκριτικής για τον εντοπισμό των δυνατών σημείων, των τομέων ανάπτυξης και την ευθυγράμμιση των δεξιοτήτων με τους στόχους σταδιοδρομίας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτούς τους πόρους για έμπνευση:
 - Ένα σύντομο βίντεο μπορεί να εισαγάγει τους συμμετέχοντες στην αξία της αυτοαξιολόγησης για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Συνιστώμενο βίντεο: ["Αυτογνωσία: Productivity Game: Πώς να"](#)

αναπτύξετε αυτογνωσία στη ζωή και την εργασία" από το Productivity Game

- Μπορείτε να εμπνευστείτε από ένα άρθρο σχετικά με την αυτοκριτική που προσφέρει πρόσθετες ιδέες για τους συμμετέχοντες ώστε να διερευνήσουν τη σημασία της αξιολόγησης των δεξιοτήτων και των αξιών. Προτεινόμενη ανάγνωση: [Harvard Business Review: "How to Self-Assess Your Skills and Achievements"](#) (Πώς να αυτοαξιολογήσετε τις δεξιότητες και τα επιτεύγματά σας)

2. Ατομικός προβληματισμός (10-15 λεπτά)

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας ανεξάρτητα, αφιερώνοντας χρόνο για να σκεφτούν τις δεξιότητες, τα δυνατά σημεία, τις αξίες και τα επαγγελματικά τους ενδιαφέροντα.
- Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν συγκεκριμένα την επαγγελματική τους ανάπτυξη και τους στόχους τους.

3. Αναστοχασμός και συζήτηση με τους εταίρους (5-10 λεπτά)

- Αφού οι συμμετέχοντες συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας, ζητήστε τους να σχηματίσουν ζευγάρια και να μοιραστούν τις βασικές ιδέες από τους προβληματισμούς τους.
- Καθοδηγήστε τα ζευγάρια να συζητήσουν μία ή δύο δεξιότητες που θέλουν να αναπτύξουν και πώς αυτές ευθυγραμμίζονται με τα επαγγελματικά τους ενδιαφέροντα ή τους μελλοντικούς τους στόχους.

4. Ανακεφαλαίωση

- Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για τους προβληματισμούς τους και ενθαρρύνετε τους να κρατήσουν το συμπληρωμένο φύλλο εργασίας τους για μελλοντική αναφορά στο σχεδιασμό της σταδιοδρομίας τους.

Δραστηριότητα 2: Διερεύνηση της επαγγελματικής πορείας και χαρτογράφηση οράματος (20 λεπτά)

Στόχος: Να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να διερευνήσουν πιθανές διαδρομές σταδιοδρομίας και να χαράξουν ένα όραμα για τη μελλοντική τους επαγγελματική ανάπτυξη.

Πόροι: στυλό, βιντεοπροβολέας (αν υπάρχει)

Οδηγίες

1. Εισαγωγή στα μονοπάτια καριέρας (3-5 λεπτά)

- Ξεκινήστε με την παρουσίαση μερικών επαγγελματικών διαδρομών ή ρόλων που μπορεί να ενδιαφέρουν τους συμμετέχοντες, χρησιμοποιώντας οπτικά παραδείγματα στον βιντεοπροβολέα, αν υπάρχουν.
- Συζητήστε εν συντομία τις δεξιότητες και τα προσόντα που συνήθως συνδέονται με αυτές τις διαδρομές και πώς σχετίζονται με την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.
 - Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πρότυπα Canva για να παρουσιάσετε καλύτερα τις πληροφορίες σας: Το Canva προσφέρει προσαρμόσιμα πρότυπα για τη δημιουργία πινάκων οράματος, οι οποίοι μπορούν να εμπλέξουν οπτικά τους συμμετέχοντες καθώς σχεδιάζουν την πορεία της καριέρας τους.
 - Βίντεο για τον προγραμματισμό καριέρας και τον καθορισμό στόχων: Αυτό το σύντομο βίντεο παρέχει μια επισκόπηση του σχεδιασμού καριέρας, του καθορισμού στόχων και της υπέρβασης πιθανών προκλήσεων, το οποίο μπορεί να εμπνεύσει τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της χαρτογράφησης του οράματός τους. Συνιστώμενο βίντεο: ["Πώς να δημιουργήσετε ένα αποτελεσματικό σχέδιο καριέρας" από την CareerAdict.](#)

2. Διανομή φύλλου εργασίας Χαρτογράφηση οράματος επαγγελματικής πορείας (15 λεπτά)

- Μοιράστε το [Φύλλο Εργασίας Χαρτογράφηση οράματος διαδρομής καριέρας.](#)
- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να:

- Να προσδιορίσουν 2-3 επαγγελματικές κατευθύνσεις που τους ενδιαφέρουν να ακολουθήσουν.
- Περιγράψτε το όραμά τους για κάθε διαδρομή, λαμβάνοντας υπόψη βασικά στοιχεία όπως οι απαιτούμενες δεξιότητες, οι πιθανές προκλήσεις και τα επιθυμητά αποτελέσματα.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να είναι συγκεκριμένοι και να σκέφτονται μακροπρόθεσμα καθώς ολοκληρώνουν το χάρτη οράματός τους.

3. Ομαδική ανταλλαγή απόψεων και προβληματισμός (2-5 λεπτά)

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν με την ομάδα τους ολοκληρωμένους χάρτες οράματός τους, επισημαίνοντας μια επαγγελματική πορεία για την οποία είναι πιο ενθουσιασμένοι.
- Διευκολύνετε μια σύντομη συζήτηση σχετικά με το πώς κάθε όραμα ευθυγραμμίζεται με τα δυνατά σημεία και τις προσωπικές φιλοδοξίες τους.

Δραστηριότητα 3: Σχεδιασμός δράσης για την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας (20 λεπτά)

Στόχος: Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να θέσουν συγκεκριμένους στόχους και να δημιουργήσουν ένα εφαρμόσιμο σχέδιο επαγγελματικής εξέλιξης.

Πόροι: στυλό

Οδηγίες

1. Διανέμετε το Φύλλο Εργασίας Σχέδιο δράσης για την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας (2 λεπτά)

Μοιράστε σε κάθε συμμετέχοντα το ["Φύλλο εργασίας Σχέδιο δράσης για την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας"](#).

Χρησιμοποιήστε [τις προτροπές, τα παραδείγματα](#) και τον [οδηγό SMART Goals](#) για να εξηγήσετε τη σημασία του καθορισμού βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων και την αξία της δημιουργίας ενός σχεδίου δράσης βήμα προς βήμα για την επίτευξή τους.

2. Καθοδήγηση των συμμετεχόντων μέσω του καθορισμού στόχων (10 λεπτά)

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ξεκινήσουν γράφοντας έναν βραχυπρόθεσμο στόχο καριέρας (εμφικτό μέσα στους επόμενους 6 μήνες) και έναν μακροπρόθεσμο στόχο καριέρας (1-5 χρόνια).
- Για κάθε στόχο, καθοδηγήστε τους στην απαρίθμηση συγκεκριμένων βημάτων που μπορούν να κάνουν για να εργαστούν προς την επίτευξη του στόχου.
- Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν ενέργειες που μπορούν να ξεκινήσουν άμεσα και σημειώστε ρεαλιστικά χρονοδιαγράμματα για κάθε βήμα.

3. Προσδιορισμός πόρων, υποστήριξης και προκλήσεων (5 λεπτά)

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τους πόρους ή την υποστήριξη που μπορεί να χρειάζονται για να επιτύχουν τους στόχους τους (π.χ. μαθήματα, καθοδήγηση, δικτύωση).
- Ζητήστε τους να απαριθμήσουν τυχόν αναμενόμενες προκλήσεις και κάντε καταϊγισμό ιδεών για πιθανές λύσεις ώστε να ξεπεραστούν αυτά τα εμπόδια.

4. Κοινή χρήση και λογοδοσία (3 λεπτά)

- Κλείνοντας, καλέστε μερικούς συμμετέχοντες να μοιραστούν ένα άμεσο βήμα δράσης για το οποίο δεσμεύονται.
- Τονίστε ότι η κοινή χρήση ενισχύει την υπευθυνότητα και συμβάλλει στη διατήρηση των κινήτρων.

Θέμα 2 Βελτίωση πρακτικών δεξιοτήτων για την απασχόληση και την επιχειρηματικότητα

Δραστηριότητα 1: Εργαστήριο σύνταξης βιογραφικού σημειώματος και βιογραφικού σημειώματος (20 λεπτά)

Στόχος: Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν ένα επαγγελματικό, καλά δομημένο βιογραφικό σημείωμα ή βιογραφικό σημείωμα που να αναδεικνύει αποτελεσματικά τις δεξιότητες και τις εμπειρίες τους.

Πόροι: στυλό, βιντεοπροβολέας (αν υπάρχει).

Οδηγίες

1. Εισαγωγή και παραδείγματα (5 λεπτά)

- Ξεκινήστε δείχνοντας στους συμμετέχοντες στον βιντεοπροβολέα μερικά δείγματα βιογραφικών σημειωμάτων, επισημαίνοντας τα βασικά τμήματα:
 - Στοιχεία επικοινωνίας: Πλήρες όνομα, αριθμός τηλεφώνου, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και LinkedIn ή άλλα σχετικά κοινωνικά προφίλ.
 - Περίληψη ή στόχος: Σύντομη δήλωση που υπογραμμίζει τους στόχους σταδιοδρομίας ή τα κύρια προσόντα.
 - Εργασιακή εμπειρία: Η πιο πρόσφατη ή σχετική εμπειρία παρατίθεται με αντίστροφη χρονολογική σειρά.
 - Εκπαίδευση: Πτυχία, πιστοποιητικά και συναφή ακαδημαϊκά επιτεύγματα.
 - Δεξιότητες: Βασικές δεξιότητες σχετικές με τη θέση εργασίας ή τον κλάδο (π.χ. τεχνικές δεξιότητες, γλωσσομάθεια).
- Εξηγήστε πώς είναι δομημένη κάθε ενότητα και γιατί είναι σημαντικό να περιλαμβάνονται συνοπτικές και συγκεκριμένες πληροφορίες.

2. Μοιράστε το [Φύλλο Εργασίας CV-Building](#) (15 λεπτά)

- Μοιράστε το φύλλο εργασίας για τη δημιουργία βιογραφικού σημειώματος.
- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες σε κάθε ενότητα του φύλλου εργασίας, προτρέποντάς τους να συμπληρώσουν τις σχετικές εμπειρίες και δεξιότητες.
- Βρείτε πρότυπα βιογραφικών σημειωμάτων στο Canva, μοιραστείτε τα με τους συμμετέχοντες και βάλτε τους να μεταφέρουν τις πληροφορίες από το φύλλο εργασίας για τη δημιουργία βιογραφικού σημειώματος απευθείας στο Canva.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν να προσαρμόσουν το βιογραφικό τους σημείωμα στο είδος της καριέρας ή του κλάδου που τους ενδιαφέρει.
- Κυκλοφορείστε στην αίθουσα για να παρέχετε ατομική υποστήριξη, να απαντάτε σε ερωτήσεις και να προσφέρετε ανατροφοδότηση ανάλογα με τις ανάγκες.

Δραστηριότητα 2: Εξάσκηση σε δεξιότητες συνέντευξης (20 λεπτά)

Στόχος: Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης σε περιβάλλοντα συνεντεύξεων και εξάσκηση στις απαντήσεις σε συνήθεις ερωτήσεις συνεντεύξεων.

Πόροι: στυλό, βιντεοπροβολέας (αν υπάρχει)

Οδηγίες

1. Εισαγωγή στις συνήθεις ερωτήσεις συνέντευξης και πληροφορίες (3-5 λεπτά)

- Ξεκινήστε με την προβολή ή την κοινοποίηση ενός καταλόγου κοινών ερωτήσεων συνέντευξης για να εξοικειωθούν οι συμμετέχοντες με τις τυπικές ερωτήσεις. Εξηγήστε εν συντομία γιατί γίνονται αυτές οι ερωτήσεις και τι αναζητούν γενικά οι υπεύθυνοι συνεντεύξεων στις απαντήσεις. Χρησιμοποιήστε [το βιβλίο "Συνήθεις ερωτήσεις συνέντευξης και ιδέες"](#).
- Μπορείτε επίσης να προβάλλετε ένα βίντεο, το οποίο παρέχει παραδείγματα ισχυρών απαντήσεων σε συνήθεις ερωτήσεις συνέντευξης και συμβουλές για τον χειρισμό δύσκολων ερωτήσεων. Συνιστώμενο βίντεο: ["Top 11 καλύτερες απαντήσεις σε κοινές ερωτήσεις συνέντευξης"](#) από το CareerVidz.

2. Εξάσκηση σε ζευγάρια (10 λεπτά)

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη και ζητήστε τους να παίξουν εναλλάξ τους ρόλους του συνεντευκτή και του ερωτώμενου. Διανείμετε το πρακτικό ["Φύλλο εργασίας Κοινές ερωτήσεις συνέντευξης"](#) για την πραγματοποίηση αυτής της δραστηριότητας.
- Καθοδηγήστε κάθε ζευγάρι να εξετάσει τουλάχιστον 3-4 ερωτήσεις, με τον ερωτώμενο να εξασκείται στις απαντήσεις του και τον συνεντευκτή να παρέχει εποικοδομητική ανατροφοδότηση.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στη σαφήνεια, την αυτοπεποίθηση και τη συνάφεια των απαντήσεών τους και προτείνετε στους συνεντευκτές να προσφέρουν ανατροφοδότηση σχετικά με τη γλώσσα του σώματος και τη βλεμματική επαφή.

3. Ομαδικός προβληματισμός και ανταλλαγή απόψεων (5 λεπτά)

- Συγκαλέστε εκ νέου την ομάδα και καλέστε τους εθελοντές να μοιραστούν τους προβληματισμούς τους σχετικά με τη συνεδρία πρακτικής εξάσκησης.

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συζητήσουν τυχόν προκλήσεις που αντιμετώπισαν, χρήσιμα σχόλια που έλαβαν και στρατηγικές που βρήκαν αποτελεσματικές.
- Ολοκληρώστε ενισχύοντας τη σημασία της προετοιμασίας, της αυτογνωσίας και της προσαρμοστικότητας στις συνεντεύξεις.

Δραστηριότητα 3: Ανάπτυξη του Elevator Pitch (20 λεπτά)

Στόχος: Να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ένα συναρπαστικό elevator pitch που να επικοινωνεί τα δυνατά σημεία, τους στόχους και την επαγγελματική τους αξία με σύντομο και ελκυστικό τρόπο.

Πόροι: στυλό

Οδηγίες

1. Εισαγωγή στο Elevator Pitches (5 λεπτά)

- Εξηγήστε την έννοια του elevator pitch. Η ομιλία στο ασανσέρ είναι μια σύντομη, πειστική ομιλία που παρουσιάζει εσάς, τις δεξιότητές σας και τους επαγγελματικούς σας στόχους σε περίπου 30 έως 60 δευτερόλεπτα, όσος χρόνος χρειάζεται για μια γρήγορη διαδρομή με το ασανσέρ. Ο στόχος μιας **ομιλίας στο ασανσέρ** είναι να τραβήξετε γρήγορα το ενδιαφέρον κάποιου και να αφήσετε μια αξέχαστη εντύπωση, είτε σε μια εκδήλωση δικτύωσης, είτε σε μια συνέντευξη για δουλειά, είτε σε μια απλή συζήτηση.

Ένα δυνατό ασανσέρ θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- a) **Ποιος είστε** - Το όνομά σας και το επαγγελματικό σας υπόβαθρο ή ο τομέας εξειδίκευσής σας.
- b) **Τι κάνετε** - Βασικές δεξιότητες, επιτεύγματα ή αρμοδιότητες που αναδεικνύουν την αξία σας.
- c) **Τι θέλετε να επιτύχετε** - Οι στόχοι καριέρας σας ή οι τύποι ευκαιριών που αναζητάτε.

Μια αποτελεσματική παρουσίαση του ασανσέρ είναι συνοπτική, ελκυστική και επικεντρώνεται στο να δημιουργήσει μια σύνδεση, βοηθώντας τους άλλους να καταλάβουν ποιοι είστε και τι προσφέρετε στο τραπέζι.

2. Διανομή [φύλλου εργασίας Elevator Pitch](#) (10 λεπτά)

- Μοιράστε το "Φύλλο εργασίας elevator pitch" και καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες σε κάθε ενότητα.
- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν κάθε προτροπή, εστιάζοντας στη σαφήνεια, τον ενθουσιασμό και τα συγκεκριμένα επιτεύγματα ή δεξιότητες που αναδεικνύουν την επαγγελματική τους αξία.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν σαφή και ελκυστική γλώσσα καθώς γράφουν το μήνυμά τους, επιδιώκοντας έναν τόνο αυτοπεποίθησης.

3. Εξάσκηση σε ζευγάρια και ανατροφοδότηση (5 λεπτά)

- Μόλις οι συμμετέχοντες ολοκληρώσουν την ομιλία τους, βάλτε τους να σχηματιστούν σε ζευγάρια και να εξασκηθούν στην εκφώνησή της ο ένας στον άλλον.
- Ζητήστε τους να διατηρήσουν την ομιλία τους συνοπτική και να επικεντρωθούν στη σαφήνεια και τον ενθουσιασμό.
- Μετά από κάθε ομιλία, ενθαρρύνετε τα ζευγάρια να παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με το τι ξεχώρισε και ποια σημεία θα μπορούσαν να είναι σαφέστερα ή πιο ελκυστικά.

Θέμα 3 Προώθηση της συμμετοχικότητας και της πολιτιστικής ευαισθητοποίησης

Δραστηριότητα 1: Άσκηση πολιτισμικής ευαισθητοποίησης και ευαισθησίας (20 λεπτά)

Στόχος: Να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν και να εκτιμήσουν τις διαφορετικές πολιτισμικές προοπτικές και να αυξήσουν την ευαισθησία απέναντι στην πολιτισμική ποικιλομορφία.

Πόροι: με σύντομες περιγραφές διαφορετικών πολιτιστικών αξιών και εθίμων, βιντεοπροβολέας (αν υπάρχει).

Οδηγίες

1. Εισαγωγή στην πολιτιστική ευαισθητοποίηση (3 λεπτά)

- Ξεκινήστε με μια σύντομη επισκόπηση της πολιτισμικής συνείδησης και της σημασίας της για τη δημιουργία χώρων εργασίας με σεβασμό και χωρίς αποκλεισμούς. Εξηγήστε πώς η πολιτισμική ευαισθησία βοηθά τα άτομα να επικοινωνούν αποτελεσματικότερα, να αποφεύγουν τις παρεξηγήσεις και να ενισχύουν την εμπιστοσύνη σε διαφορετικές ομάδες. Μπορείτε να εμπνευστείτε με:
 - Βίντεο στο YouTube σχετικά με την πολιτισμική ευαισθητοποίηση στον εργασιακό χώρο. Αυτό το βίντεο εισάγει την έννοια της πολιτισμικής ευαισθησίας και παρέχει παραδείγματα για το πώς να την εφαρμόσετε σε επαγγελματικά περιβάλλοντα. Συνιστώμενο βίντεο: Μηνδ: "[Η σημασία της πολιτισμικής ευαισθητοποίησης](#)" από την Μηνδ
 - "[10 συμβουλές για αποτελεσματική διαπολιτισμική επικοινωνία](#)" από την Plecto. Αυτό το άρθρο προσφέρει ιδέες και στρατηγικές για τη διαχείριση των πολιτισμικών διαφορών στην επαγγελματική επικοινωνία.

2. Διανομή [φύλλου εργασίας Πολιτιστικές αξίες](#) (2 λεπτά)

- Δώστε σε κάθε ομάδα ένα φυλλάδιο ή προβάλλετε διαφάνειες που περιγράφουν διάφορες πολιτισμικές αξίες και έθιμα που μπορούν να επηρεάσουν τις αλληλεπιδράσεις στον χώρο εργασίας. Τα ενδεικτικά θέματα περιλαμβάνουν:
 - Στυλ επικοινωνίας (π.χ., άμεση vs. έμμεση επικοινωνία)
 - Αντιλήψεις για τον χρόνο (π.χ. ακρίβεια και ευέλικτος προσανατολισμός στον χρόνο)
 - Προσωπικός χώρος και σωματική επαφή (π.χ. διαφορετικά επίπεδα άνεσης με τη φυσική εγγύτητα)
 - Ιεραρχία στο χώρο εργασίας (π.χ. σεβασμός της εξουσίας και της αρχαιότητας)

3. Ομαδική συζήτηση (10 λεπτά)

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα μία πολιτιστική αξία ή έθιμο από το φυλλάδιο.
- Καθοδηγήστε κάθε ομάδα να συζητήσει πώς θα αντιδρούσε αν συναντούσε έναν συνάδελφο από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο που παρουσίαζε αυτή την αξία στον εργασιακό χώρο.
- Ενθαρρύνετέ τους να διερευνήσουν τις πιθανές προκλήσεις, τους τρόπους επικοινωνίας με σεβασμό και τους τρόπους προσαρμογής της συμπεριφοράς τους ώστε να δημιουργηθεί μια θετική αλληλεπίδραση.

4. Ανταλλαγή και προβληματισμός (5 λεπτά)

- Μετά από 10 λεπτά, καλέστε κάθε ομάδα να μοιραστεί τις απαντήσεις της με όλη την τάξη.
- Διευκολύνετε μια σύντομη συζήτηση σχετικά με το πώς η κατανόηση των διαφορετικών πολιτιστικών αξιών και εθίμων μπορεί να οδηγήσει σε αλληλεπιδράσεις χωρίς αποκλεισμούς και σε μεγαλύτερη εκτίμηση της διαφορετικότητας.

Δραστηριότητα 2: Παιχνίδι ρόλων για την επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς (20 λεπτά)

Στόχος: Ανάπτυξη των δεξιοτήτων των συμμετεχόντων στην επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς μέσω της εξάσκησης σε απαντήσεις με σεβασμό και ανοιχτό περιεχόμενο σε διαφορετικά σενάρια.

Πόροι: Σενάρια με πολιτισμικά ευαίσθητες καταστάσεις, στυλό

Οδηγίες

1. Εισαγωγή στη συμπεριληπτική επικοινωνία (3 λεπτά)

- Ξεκινήστε εξηγώντας την επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς και τον ρόλο της στην προώθηση θετικών αλληλεπιδράσεων σε έναν ποικιλόμορφο εργασιακό χώρο.
- Επισημάνετε βασικά στοιχεία, όπως οι ανοιχτές ερωτήσεις, η ενεργητική ακρόαση, η ενσυναίσθηση και η αποφυγή υποθέσεων. Αυτό το βίντεο παρέχει πρακτικές συμβουλές για τη χρήση γλώσσας χωρίς αποκλεισμούς και την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών επικοινωνίας σε διαφορετικά

περιβάλλοντα. Συνιστώμενο βίντεο: ["Περιεκτική επικοινωνία - γιατί είναι σημαντική η επιλογή των λέξεων;"](#) από το Science Animated.

- ["Αποτελεσματική διαπολιτισμική επικοινωνία"](#). Αυτό το άρθρο προσφέρει ιδέες και συμβουλές για τον χειρισμό της επικοινωνίας σε πολιτισμικά διαφορετικούς χώρους εργασίας, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν τους διδάσκοντες να προετοιμαστούν για σενάρια παιχνιδιού ρόλων.

2. Διανομή καρτών σεναρίων φύλλου εργασίας (2 λεπτά)

- Μοιράστε ["Κάρτες σεναρίων φύλλου εργασίας"](#) με πολιτισμικά ευαίσθητες καταστάσεις στο χώρο εργασίας. Κάθε κάρτα θα πρέπει να περιλαμβάνει μια σύντομη περιγραφή μιας δύσκολης κατάστασης που αφορά την πολιτιστική ευαισθησία.
- Ενδεικτικά σενάρια μπορεί να περιλαμβάνουν την αντιμετώπιση γλωσσικών εμποδίων, την αντιμετώπιση πολιτισμικών παρεξηγήσεων και την αντιμετώπιση διαφορετικών συλ επικοινωνίας.

3. Παιχνίδι ρόλων σε ζευγάρια (10 λεπτά)

- Βάλτε τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια και να παίξουν εναλλάξ κάθε σενάριο, με το ένα άτομο να παίζει το ρόλο ενός εργαζομένου που αντιμετωπίζει την κατάσταση και το άλλο να απαντά με γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς και ερωτήσεις ανοικτού τύπου.
- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν σε απαντήσεις με σεβασμό, χωρίς επικρίσεις, δίνοντας έμφαση στην κατανόηση και την ενσυναίσθηση.

4. Αναστοχασμός και συζήτηση (5 λεπτά)

- Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, ενθαρρύνετε τα ζευγάρια να συζητήσουν ποιες προκλήσεις αντιμετώπισαν στο σενάριο και πώς τις αντιμετώπισαν.
- Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση, καλώντας μερικά ζευγάρια να μοιραστούν ιδέες ή στρατηγικές που βρήκαν χρήσιμες για την επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς.

Δραστηριότητα 3: Προσωπικός αναστοχασμός και σχέδιο δράσης για την ενσωμάτωση (20 λεπτά)

Στόχος: Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να προβληματιστούν σχετικά με τις δικές τους προκαταλήψεις και να δημιουργήσουν ένα σχέδιο δράσης για την προώθηση της συμμετοχικότητας στην επαγγελματική τους ζωή.

Πόροι: στυλό

Οδηγίες

1. Μοιράστε το Φύλλο Εργασίας Αναστοχασμός (10 λεπτά)

- Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα αντίγραφο [του "Φύλλου εργασίας"](#).
- Εξηγήστε τη σημασία της αυτοκριτικής για την αναγνώριση των προσωπικών προκαταλήψεων και την προώθηση μιας νοοτροπίας χωρίς αποκλεισμούς. Μπορείτε να εμπνευστείτε με:
 - ["Εισαγωγή στις ασυνείδητες προκαταλήψεις"](#) Αυτό το βίντεο εισάγει την έννοια των ασυνείδητων προκαταλήψεων και παρέχει συμβουλές για το πώς να τις αναγνωρίζετε και να τις αντιμετωπίζετε σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.
 - Δοκιμή σιωπηρής προκατάληψης του Χάρβαρντ. Αυτό το διαδικτυακό τεστ βοηθά τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν τις ασυνείδητες προκαταλήψεις τους, παρέχοντας πολύτιμες πληροφορίες για τον προβληματισμό και τα σχέδια δράσης τους. Σύνδεσμος πόρων: [Δοκιμασία σιωπηρής προκατάληψης](#).
 - Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν τα πρώτα 10 λεπτά στον προβληματισμό τους σχετικά με τα υποδείγματα, τα οποία τους ενθαρρύνουν να εξετάσουν τις δικές τους εμπειρίες, τις προοπτικές τους σχετικά με τη διαφορετικότητα και τους τομείς στους οποίους θα μπορούσαν να βελτιώσουν την ευαισθητοποίησή τους.

2. Ανάπτυξη σχεδίου δράσης (10 λεπτά)

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στη δημιουργία ενός προσωπικού σχεδίου δράσης για την ενσωμάτωση, χρησιμοποιώντας το τελευταίο τμήμα του φύλλου εργασίας.
- Ενθαρρύνετε τους να ορίσουν τουλάχιστον δύο συγκεκριμένες δράσεις που μπορούν να αναλάβουν για να προωθήσουν τη συμμετοχικότητα στις αλληλεπιδράσεις τους και στο εργασιακό τους περιβάλλον.
- Ζητήστε από μερικούς εθελοντές να μοιραστούν ένα βήμα δράσης για το οποίο δεσμεύονται, ενισχύοντας την αίσθηση της υπευθυνότητας και του κινήτρου.

Ερωτήσεις αξιολόγησης

Ερωτήσεις Σωστού/Λάθους

- ο Βασικό συστατικό ενός ισχυρού elevator pitch είναι μια συνοπτική περίληψη των δυνατών σημείων και των στόχων σας. **Σωστό** (Ένα δυνατό ασανσέρ επικεντρώνεται σε μια σαφή, συνοπτική περίληψη των βασικών σας πλεονεκτημάτων και στόχων για να αφήσει μια αξιομνημόνευτη εντύπωση).
- ο Η πολιτισμική ευαισθητοποίηση περιλαμβάνει την αναγνώριση και το σεβασμό των διαφορετικών πολιτισμικών αξιών και πρακτικών. **Σωστό** (Η πολιτισμική ευαισθητοποίηση αφορά την κατανόηση και το σεβασμό των διαφορετικών προοπτικών για την προώθηση της συμμετοχικότητας).
- ο Η περιεκτική επικοινωνία περιλαμβάνει τη χρήση ερωτήσεων ανοικτού τύπου για να ενθαρρύνει τους άλλους να μοιραστούν τις απόψεις τους. **Σωστό** (Οι ερωτήσεις ανοικτού τύπου προσκαλούν τους άλλους να συνεισφέρουν, προωθώντας τη συμμετοχικότητα και την κατανόηση στις συζητήσεις).
- ο Μια αποτελεσματική παρουσίαση του ασανσέρ θα πρέπει να περιλαμβάνει μια λεπτομερή εξήγηση του πλήρους ιστορικού απασχόλησής σας. **Λάθος** (Ένα elevator pitch πρέπει να είναι σύντομο και εστιασμένο, αποφεύγοντας περιττές λεπτομέρειες όπως το πλήρες ιστορικό απασχόλησης).
- ο Η αποφυγή της επικοινωνίας με άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο αποδεικνύει πολιτισμική συνείδηση. **Λάθος** (Η αποφυγή της επικοινωνίας έρχεται σε αντίθεση με την πολιτισμική ευαισθητοποίηση, η οποία ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση και την κατανόηση).

Πρόσθετοι πόροι

Βιβλία

Meyer E. (2014). Ο χάρτης της κουλτούρας: Breaking Through the Invisible Boundaries of Global Business. Public Affairs.

<https://www.amazon.com/The-Culture-Map-Erin-Meyer/dp/1610392507>

Patterson K., Grenny J., McMillan R., Switzler A. (2013). Crucial Conversations: Tools for Talking When Stakes Are High. Brilliance Audio.

<https://www.amazon.com/Crucial-Conversations-Talking-Stakes-Second/dp/1469266822>

Βίντεο

[Διαπολιτισμική επικοινωνία από την Kwintessential](#) - αυτό το σύντομο βίντεο παρέχει μια εισαγωγή στη διαπολιτισμική επικοινωνία και υπογραμμίζει τη σημασία της κατανόησης των πολιτισμικών διαφορών στις επιχειρήσεις και στο χώρο εργασίας.

How to Build Your Vision From the Ground Up by Q&A with Oprah Winfrey and Steve Harvey - Η Oprah και ο Steve Harvey συζητούν για την οικοδόμηση μιας καριέρας με σκοπό και συμμετοχικότητα, παρέχοντας έμπνευση και πρακτικές ιδέες για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Άρθρα

[6 λόγοι για τους οποίους η εκπαίδευση πολιτισμικής ποικιλομορφίας και ευαισθησίας είναι σημαντική](#) από την Triliant - αυτό το άρθρο περιγράφει τα οφέλη της εκπαίδευσης πολιτισμικής ευαισθησίας στον εργασιακό χώρο, τονίζοντας πώς προάγει τη συμμετοχικότητα και βελτιώνει τη δυναμική της ομάδας.

[How to Improve Cross-Cultural Communication in the Workplace](#) by Northeastern University - αυτό το άρθρο παρέχει στρατηγικές για την ενίσχυση της διαπολιτισμικής επικοινωνίας σε οργανισμούς, προσφέροντας πρακτικές συμβουλές για την προώθηση ενός εργασιακού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς.



Φύλλα δραστηριοτήτων

Θέμα 1 Προσωπική και επαγγελματική αυτοαξιολόγηση. Διερεύνηση σταδιοδρομίας και ανάπτυξη στρατηγικής

Φύλλο εργασίας 1 Προσωπική και επαγγελματική αυτοαξιολόγηση

Ενότητα 6	Μονοπάτια επαγγελματικής ανάπτυξης
Τίτλος δραστηριότητας	Άσκηση αυτοαξιολόγησης και αναστοχασμού
Χρόνος	20 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας:	Η άσκηση αυτοαξιολόγησης και αναστοχασμού ωφελεί τους συμμετέχοντες με τα εξής: • Ενθάρρυνση της αυτογνωσίας: Εντοπίζει τα δυνατά σημεία, τις αξίες και τους τομείς ανάπτυξης. • Ενημέρωση για τον προγραμματισμό σταδιοδρομίας: Ευθυγραμμίζει την ανάπτυξη δεξιοτήτων με τους στόχους σταδιοδρομίας. • Πρώθηση της ανοικτής συζήτησης: Προωθεί την υποστηρικτική ανταλλαγή και μάθηση μεταξύ ομοτίμων.

	Δημιουργία κινήτρων: Εμπνέει την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη με στόχο. Η δραστηριότητα αυτή υποστηρίζει την σκόπιμη, εστιασμένη ανάπτυξη.
Πόρος δραστηριότητας (θα μπορούσε να είναι μια εικόνα Canva ή ένας σύνδεσμος προς μια δραστηριότητα, ένα βίντεο, ένα κουίζ κ.λπ.):	1. Φύλλο εργασίας Προσωπική και επαγγελματική αυτοαξιολόγηση

Οδηγίες για τη συμπλήρωση του φύλλου εργασίας

1. Δεξιότητες

- Γράψτε 3-5 δεξιότητες στις οποίες αισθάνεστε σίγουροι. Αυτές μπορεί να είναι τεχνικές (όπως η διαχείριση έργων ή η ανάλυση δεδομένων) ή κοινωνικές δεξιότητες (όπως η επικοινωνία ή η ομαδική εργασία). Σκεφτείτε σε τι είστε από τη φύση σας καλοί ή τι έχετε αναπτύξει μέσω της εμπειρίας σας.

2. Τομείς ανάπτυξης

- Προσδιορίστε 2-3 δεξιότητες ή τομείς που θέλετε να βελτιώσετε. Για κάθε μία εξηγήστε εν συντομία γιατί η ανάπτυξη αυτής της δεξιότητας είναι σημαντική για εσάς. Σκεφτείτε τους τομείς στους οποίους μπορεί να αισθάνεστε λιγότερο σίγουροι ή που θα ωφελούσαν την επαγγελματική σας εξέλιξη.

3. Τιμές

- Αναφέρετε έως και 3 αξίες που είναι σημαντικές για εσάς στην προσωπική ή επαγγελματική σας ζωή. Οι αξίες καθοδηγούν τις επιλογές σας και μπορεί να περιλαμβάνουν πράγματα όπως η ακεραιότητα, η

δημιουργικότητα ή η συνεργασία. Σκεφτείτε τι σας κινητοποιεί και πώς αυτές οι αξίες επηρεάζουν τους στόχους σας.

4. **Επαγγελματικά ενδιαφέροντα**

- Σημειώστε 2-3 τομείς καριέρας ή συγκεκριμένους ρόλους που σας ενδιαφέρουν. Μπορεί να είναι τομείς που σας ενθουσιάζουν ή ρόλοι που θα θέλατε να εξερευνήσετε. Αυτή η ενότητα σας βοηθά να συνδέσετε τις δεξιότητες και τις αξίες σας με πιθανές επαγγελματικές διαδρομές.

5. **Αντανάκλαση**

- Σκεφτείτε πώς οι δεξιότητες που θέλετε να αναπτύξετε ευθυγραμμίζονται με τα επαγγελματικά σας ενδιαφέροντα. Γράψτε 1-2 προτάσεις για το πώς η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων θα μπορούσε να υποστηρίξει τους επαγγελματικούς σας στόχους.

Πρότυπο

1. Δεξιότητες

Αναφέρετε 3-5 δεξιότητες που διαθέτετε σήμερα και τις οποίες θεωρείτε δυνατές. Αυτές θα μπορούσαν να είναι τεχνικές δεξιότητες, κοινωνικές δεξιότητες ή προσωπικές ιδιότητες.

- Δεξιότητα 1: _____
- Δεξιότητα 2: _____
- Δεξιότητα 3: _____
- Δεξιότητα 4: _____
- Δεξιότητα 5: _____

2. Τομείς ανάπτυξης

Προσδιορίστε 2-3 δεξιότητες ή τομείς στους οποίους πιστεύετε ότι μπορείτε να βελτιωθείτε. Γιατί θέλετε να αναπτύξετε αυτούς τους τομείς;

- Περιοχή ανάπτυξης 1: _____
 - Λόγος για την ανάπτυξη: _____
- Περιοχή ανάπτυξης 2: _____
 - Λόγος για την ανάπτυξη: _____
- Περιοχή ανάπτυξης 3: _____
 - Λόγος για την ανάπτυξη: _____

3. Αξίες

Ποιες προσωπικές ή επαγγελματικές αξίες είναι πιο σημαντικές για εσάς; Αυτές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν τη δημιουργικότητα, την ομαδική εργασία, την ανεξαρτησία, την ακεραιότητα κ.λπ.

- Τιμή 1: _____
- Αξία 2: _____
- Αξία 3: _____

4. Επαγγελματικά ενδιαφέροντα

Αναφέρετε 2-3 τομείς καριέρας ή ρόλους που σας ενδιαφέρουν να εξερευνήσετε ή να ακολουθήσετε.

- Ενδιαφέρον 1: _____
- Ενδιαφέρον 2: _____
- Ενδιαφέρον 3: _____

5. Αντανάκλαση

Σκεφτείτε πώς οι δεξιότητες που θέλετε να αναπτύξετε ευθυγραμμίζονται με τα επαγγελματικά σας ενδιαφέροντα. Γράψτε μία έως δύο προτάσεις για το πώς η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων μπορεί να σας βοηθήσει να επιτύχετε τους στόχους σας.

Αναστοχασμός:

Θέμα 1 Προσωπική και επαγγελματική αυτοαξιολόγηση. Διερεύνηση σταδιοδρομίας και ανάπτυξη στρατηγικής

Φύλλο εργασίας 2 Χαρτογράφηση του οράματος της πορείας καριέρας

Ενότητα 6	Μονοπάτια επαγγελματικής ανάπτυξης
Τίτλος δραστηριότητας	Εξερεύνηση επαγγελματικής πορείας και χαρτογράφηση οράματος
Χρόνος	20 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Η δραστηριότητα "Διερεύνηση της επαγγελματικής πορείας και χαρτογράφηση του οράματος" ωφελεί τους συμμετέχοντες με τα εξής: • Αποσαφήνιση των στόχων καριέρας: Βοηθά στον καθορισμό των ενδιαφερόντων και των μακροπρόθεσμων στόχων. • Εντοπισμός κενών δεξιοτήτων: Επισημαίνει τους τομείς για ανάπτυξη. • Ενθάρρυνση της στρατηγικής σκέψης: Προωθεί τον προληπτικό σχεδιασμό της σταδιοδρομίας. • Ενίσχυση των κινήτρων: Εμπνέει αυτοπεποίθηση μέσω της οπτικοποίησης της επιτυχίας. Η δραστηριότητα αυτή προωθεί την εστίαση και την σκόπιμη ανάπτυξη της σταδιοδρομίας.

Πόρος δραστηριότητας (θα μπορούσε να είναι μια εικόνα Canva ή ένας σύνδεσμος προς μια δραστηριότητα, ένα βίντεο, ένα κουίζ κ.λπ.):

2. Φύλλο εργασίας Φύλλο χαρτογράφησης οράματος διαδρομής καριέρας

Αυτό το φύλλο εργασίας βοηθά τους συμμετέχοντες να απεικονίσουν τις πιθανές κατευθύνσεις της σταδιοδρομίας τους και να προσδιορίσουν συγκεκριμένα βήματα και σκέψεις για την επίτευξη των στόχων τους, προσφέροντας σαφήνεια και κίνητρα για το ταξίδι της σταδιοδρομίας τους.

1. Διαδρομές καριέρας

Αναφέρετε 2-3 επαγγελματικές διαδρομές που σας ενδιαφέρουν να εξερευνήσετε ή να ακολουθήσετε.

- Πορεία καριέρας 1: _____
- Πορεία καριέρας 2: _____
- Διαδρομή καριέρας 3: _____

2. Όραμα για κάθε επαγγελματική διαδρομή

Για κάθε επαγγελματική διαδρομή, περιγράψτε το όραμά σας συμπληρώνοντας τις παρακάτω ενότητες.

Πορεία καριέρας 1: _____

- Απαιτούμενες δεξιότητες: Αναφέρετε τυχόν βασικές δεξιότητες ή προσόντα που θα χρειαστείτε.
 - _____
 - _____
- Πιθανές προκλήσεις: Προσδιορίστε τυχόν εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίσετε και πώς μπορείτε να τα ξεπεράσετε.

- _____
- _____
- Επιθυμητά αποτελέσματα: Περιγράψτε πώς μοιάζει η επιτυχία για εσάς σε αυτή τη σταδιοδρομία.
- _____
- _____

Πορεία καριέρας 2: _____

- Απαιτούμενες δεξιότητες:
 - _____
 - _____
- Πιθανές προκλήσεις:
 - _____
 - _____
- Επιθυμητά αποτελέσματα:
 - _____
 - _____

Πορεία καριέρας 3: _____

- Απαιτούμενες δεξιότητες:
 - _____
 - _____
- Πιθανές προκλήσεις:
 - _____
 - _____
- Επιθυμητά αποτελέσματα:
 - _____
 - _____

3. Αντανάκλαση

Επιλέξτε ένα μονοπάτι σταδιοδρομίας που σας ενθουσιάζει περισσότερο. Γράψτε μια σύντομη δήλωση που να εξηγεί γιατί νιώθετε ότι σας ελκύει αυτή η διαδρομή και πώς ευθυγραμμίζεται με τις δεξιότητες και τις αξίες σας.

Αναστοχασμός: _____

Θέμα 1 Προσωπική και επαγγελματική αυτοαξιολόγηση. Διερεύνηση σταδιοδρομίας και ανάπτυξη στρατηγικής

Φύλλο εργασίας 3 Σχέδιο δράσης για την ανάπτυξη καριέρας

Ενότητα 6	Μονοπάτια επαγγελματικής ανάπτυξης
Τίτλος δραστηριότητας	Σχεδιασμός δράσης για την ανάπτυξη καριέρας
Χρόνος	20 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Η δραστηριότητα "Καθορισμός στόχων και σχεδιασμός δράσης" ωφελεί τους συμμετέχοντες με τα εξής: • Παροχή σαφήνειας και εστίασης: Βοηθά στον καθορισμό συγκεκριμένων, εφικτών στόχων σταδιοδρομίας. • Εξασφάλιση της δομής: Το πλαίσιο SMART καθιστά τους στόχους εφαρμόσιμους και ρεαλιστικούς. • Ενθάρρυνση του προληπτικού σχεδιασμού: Προσδιορίζει τις προκλήσεις και τους πόρους για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας. • Δημιουργία κινήτρων και υπευθυνότητας: Ενισχύει τη δέσμευση και οδηγεί στην πρόοδο. Αυτή η δραστηριότητα δίνει στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να κάνουν σκόπιμη και συνεχή πρόοδο προς την επίτευξη των στόχων τους.
Πόρος δραστηριότητας (θα μπορούσε να είναι μια εικόνα)	1. Προτροπές και παραδείγματα καθορισμού στόχων

Canva ή ένας σύνδεσμος προς μια δραστηριότητα, ένα βίντεο, ένα κουίζ κ.λπ.):

2. Οδηγός στόχων SMART
3. Φύλλο εργασίας Σχέδιο δράσης για την ανάπτυξη καριέρας

Προτροπές και παραδείγματα καθορισμού στόχων

Προτροπές καθορισμού στόχων

Χρησιμοποιήστε αυτά τα υποδείγματα για να καθοδηγήσετε τους συμμετέχοντες καθώς θέτουν τους βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους σταδιοδρομίας τους:

1. **Ποιες συγκεκριμένες δεξιότητες ή εμπειρίες θέλω να αποκτήσω τους επόμενους 6 μήνες;**
 - ο Παράδειγμα: Ολοκληρώστε μια πιστοποίηση στην ανάλυση δεδομένων.
2. **Ποια θέση ή ρόλο θα ήθελα να κατέχω τα επόμενα 1-5 χρόνια;**
 - ο Παράδειγμα: Γίνετε επικεφαλής ομάδας ή διαχειριστής έργου.
3. **Ποιο δίκτυο ή ποιες διασυνδέσεις θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην υποστήριξη της επαγγελματικής μου πορείας;**
 - ο Παράδειγμα: Παρακολουθήστε μηνιαίες εκδηλώσεις δικτύωσης στον κλάδο ή βρείτε έναν μέντορα.
4. **Σε ποιες δυνάμεις μπορώ να βασιστώ για να επιτύχω αυτούς τους στόχους;**
 - ο Παράδειγμα: Χρησιμοποιώ τις ισχυρές επικοινωνιακές μου δεξιότητες για να βελτιώσω τη συνεργασία στην ομάδα.

Παραδείγματα στόχων καριέρας

- **Παραδείγματα βραχυπρόθεσμων στόχων (εφικτοί εντός 6 μηνών):**
 - ο Ολοκληρώστε ένα εργαστήριο δημόσιας ομιλίας.
 - ο Βελτιώστε τις δεξιότητες διαχείρισης του χρόνου χρησιμοποιώντας με συνέπεια ένα εργαλείο παραγωγικότητας.

- Ενημέρωση του προφίλ μου στο LinkedIn και σύνδεση με 10 επαγγελματίες στον τομέα μου.
- Υποβολή πρότασης για την ανάληψη περισσότερων ευθυνών στον τρέχοντα ρόλο μου.
- **Παραδείγματα μακροπρόθεσμων στόχων (εφικτοί εντός 1-5 ετών):**
 - Να κερδίσω προαγωγή σε ανώτερο ρόλο στο τμήμα μου.
 - Γίνετε γνώστες μιας δεύτερης γλώσσας για διεθνείς ευκαιρίες σταδιοδρομίας.
 - Να δημιουργήσω ένα χαρτοφυλάκιο επιτυχημένων έργων που να αναδεικνύουν τις ηγετικές μου ικανότητες.
 - Να επιδιώξω και να ολοκληρώσω ένα μεταπτυχιακό στον τομέα μου.

Οδηγός στόχων SMART

Ο καθορισμός στόχων SMART διασφαλίζει ότι κάθε στόχος είναι σαφής, εφαρμόσιμος και εφικτός μέσα σε ένα ρεαλιστικό χρονικό πλαίσιο. Χρησιμοποιήστε αυτόν τον οδηγό για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να διαμορφώσουν τους στόχους τους.

SMART σημαίνει:

1. Ειδικό

- Καθορίστε τι ακριβώς θέλετε να επιτύχετε.
- Παράδειγμα: Αντί να πείτε: "Θέλω να βελτιώσω τις δεξιότητές μου", πείτε: "Θέλω να βελτιώσω τις δεξιότητές μου στην ανάλυση δεδομένων με τη χρήση του Excel".

2. Μετρήσιμο

- Προσδιορίστε πώς θα παρακολουθείτε την πρόοδό σας.
- Παράδειγμα: "Θα ολοκληρώσω ένα μάθημα ανάλυσης δεδομένων με Excel και θα δημιουργήσω ένα χαρτοφυλάκιο με δείγματα αναλύσεων".

3. Εφικτό

- Βεβαιωθείτε ότι ο στόχος είναι ρεαλιστικός και εφικτός με τους υπάρχοντες πόρους σας.
- Παράδειγμα: "Μπορώ να αφιερώσω 2 ώρες την εβδομάδα στη μελέτη του Excel για την ανάλυση δεδομένων".

4. Σχετικό

- Βεβαιωθείτε ότι ο στόχος ευθυγραμμίζεται με τους ευρύτερους επαγγελματικούς ή προσωπικούς σας στόχους.
- Παράδειγμα: "Η εκμάθηση της ανάλυσης δεδομένων στο Excel θα με βοηθήσει να διαχειρίζομαι και να ερμηνεύω δεδομένα στον τρέχοντα ρόλο μου".

5. Time-Bound

- Ορίστε ένα σαφές χρονοδιάγραμμα για την επίτευξη του στόχου.
- Παράδειγμα: "Μέσα στους επόμενους 3 μήνες θα ολοκληρώσω το μάθημα ανάλυσης δεδομένων Excel και το χαρτοφυλάκιο.

Παράδειγμα στόχου SMART

- "Θέλω να βελτιώσω τις δεξιότητές μου στη διαχείριση έργων ολοκληρώνοντας ένα πιστοποιημένο μάθημα εντός των επόμενων 4 μηνών. Θα αφιερώνω 2 ώρες κάθε Σαββατοκύριακο στη μελέτη και θα εφαρμόζω τις γνώσεις μου οργανώνοντας ένα ομαδικό έργο στη δουλειά μου."

Αυτός ο οδηγός SMART Goals βοηθά τους συμμετέχοντες να δομήσουν αποτελεσματικά τους στόχους τους, αυξάνοντας την πιθανότητα να επιτύχουν τις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες.

Φύλλο εργασίας Σχέδιο δράσης για την ανάπτυξη καριέρας

1. Βραχυπρόθεσμος στόχος καριέρας

Στόχος (εφικτός εντός των επόμενων 6 μηνών):

Βήματα για την επίτευξη αυτού του στόχου

- Βήμα 1: _____
 - Βήμα 2: _____
 - Βήμα 3: _____
-

2. Μακροπρόθεσμος στόχος καριέρας

Στόχος (εφικτός εντός των επόμενων 1-5 ετών):

Βήματα για την επίτευξη αυτού του στόχου

- Βήμα 1: _____
 - Βήμα 2: _____
 - Βήμα 3: _____
-

3. Απαιτούμενοι πόροι και υποστήριξη

Ποιοι πόροι, κατάρτιση ή υποστήριξη θα σας βοηθήσουν να επιτύχετε τους στόχους σας;

- _____
- _____

4. Αναμενόμενες προκλήσεις και λύσεις

Ποιες προκλήσεις προβλέπετε και πώς θα μπορούσατε να τις ξεπεράσετε;

- Challenge 1: _____
 - Λύση: _____
- Challenge 2: _____
 - Λύση: _____

5. Βήμα άμεσης δράσης

Ποια δράση θα αναλάβετε άμεσα για να αρχίσετε να κινείστε προς τους στόχους σας;

Αυτό το πρότυπο παρέχει στους συμμετέχοντες ένα δομημένο σχέδιο για τον καθορισμό σαφών στόχων σταδιοδρομίας, τον εντοπισμό πόρων και την πρόβλεψη των προκλήσεων, προωθώντας μια προληπτική προσέγγιση στην ανάπτυξη της σταδιοδρομίας.

Θέμα 2 Βελτίωση πρακτικών δεξιοτήτων για την απασχόληση και την επιχειρηματικότητα

Φύλλο εργασίας 4 Δημιουργία βιογραφικού σημειώματος

Ενότητα 6	Μονοπάτια επαγγελματικής ανάπτυξης
Τίτλος δραστηριότητας	Εργαστήριο δημιουργίας βιογραφικού σημειώματος και βιογραφικού σημειώματος
Χρόνος	20 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Το εργαστήριο δημιουργίας βιογραφικού σημειώματος και βιογραφικού σημειώματος ωφελεί τους συμμετέχοντες με: • Ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων: Διδάσκει πώς να δημιουργείτε επαγγελματικά βιογραφικά σημειώματα για αιτήσεις εργασίας. • Παροχή εξατομικευμένης καθοδήγησης: Βοηθά στην προσαρμογή βιογραφικών σημειωμάτων για συγκεκριμένες βιομηχανίες ή ρόλους. • Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης: Προετοιμάζει τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν αποτελεσματικά τις δεξιότητές τους. • Ενίσχυση της επαγγελματικής ετοιμότητας: Εφοδιάζει τους συμμετέχοντες με ένα καλά διαμορφωμένο βιογραφικό σημείωμα για αιτήσεις εργασίας και δικτύωση. Αυτό το εργαστήριο θέτει τις βάσεις για την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας με ένα επαγγελματικό βιογραφικό σημείωμα.

Πόρος
δραστηριότητας
(θα μπορούσε να
είναι μια εικόνα
Canva ή ένας
σύνδεσμος προς
μια δραστηριότητα,
ένα βίντεο, ένα
κουίζ κ.λπ.):

1. Παράδειγμα βιογραφικού σημειώματος



RACHELLE BEAUDRY

Graphic Designer

+123-456-7890
hello@reallygreatsite.com
www.reallygreatsite.com
123 Anywhere St., Any City

ABOUT ME

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nunc sit amet sem nec risus egestas accumsan. In enim nunc, tincidunt ut quam eget, luctus sollicitudin neque. Sed leo nisl, semper ac hendrerit a, sollicitudin in arcu. Duis pulvinar condimentum elit quis dignissim.

EXPERIENCE

Graphic Designer
Aldandre & Partners

Jan 2021 - Jan 2022
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nunc sit amet sem nec risus egestas accumsan.

Graphic Designer
Warner & Spanoar

Jan 2020 - Dec 2020
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nunc sit amet sem nec risus egestas accumsan.

EDUCATION

Bachelor of Design
Really Great University

2012-2016
123 Anywhere St., Any City

Master of Design
Really Great University

2016-2020
123 Anywhere St., Any City

SKILLS

Organized
Communication
Teamwork
Meeting deadlines
Critical thinking

LANGUAGE

French
English
Spanish

REFERENCE

Alfredo Torres
Director
Aldandre & Partners
+123-456-7890



Juliana Silva

Family Wellness Counselor

A compassionate Family Wellness Counselor with a strong background in providing support and guidance to families facing various challenges.

+123-456-7890
hello@reallygreatsite.com
123 Anywhere St., Any City, ST 12345

SKILLS

- * Family Assessment
- * Conflict Resolution
- * Communication Improvement
- * Crisis Intervention
- * Group Therapy
- * Case Management

CERTIFICATION

Certified Family Counselor AUG 2021
Acrowal Industries Training Center, Any City

MEMBERSHIP

AMFT Member 2023-PRESENT
Association for Marriage and Family Therapy

PROFESSIONAL SUMMARY

- * Over 5 years of experience in family counseling, specializing in conflict resolution and communication.
- * Proficient in assessing family dynamics and creating tailored wellness plans.
- * Collaborated with a multidisciplinary team to develop holistic treatment plans for families.

EDUCATION

Master of Science in Marriage and Family Counseling 2021
Rimberia University Graduated: May 2024

EXPERIENCE

Family Wellness Counselor at Giggling Platypus Co., Any City 2022

- * Conducted individual and family counseling sessions, addressing issues such as domestic violence, abuse, and others.
- * Collaborated with a multidisciplinary team to develop holistic treatment plans for families.
- * Collaborated with a multidisciplinary team to develop holistic treatment plans for families.

Δημιουργία βιογραφικού σημειώματος

1. Στοιχεία επικοινωνίας

Συμπληρώστε τα στοιχεία επικοινωνίας σας όπως θα θέλατε να εμφανίζονται στο βιογραφικό σας σημείωμα.

- Ονοματεπώνυμο: _____
- Αριθμός τηλεφώνου: _____
- Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: _____
- LinkedIn ή δικτυακός τόπος (προαιρετικά): _____

2. Επαγγελματική περίληψη ή στόχος

Γράψτε μια σύντομη (2-3 προτάσεις) περίληψη ή δήλωση στόχου που να υπογραμμίζει τους επαγγελματικούς σας στόχους ή τα κύρια προσόντα σας.

Παράδειγμα: "με ισχυρό υπόβαθρο στο ψηφιακό μάρκετινγκ και την ανάλυση δεδομένων. Επιδιώκει να αξιοποιήσει τις δεξιότητες στη διαχείριση εκστρατειών και τη δέσμευση πελατών σε μια εταιρεία με επίκεντρο την ανάπτυξη."

Η σύνοψη/ο στόχος σας:

3. Εργασιακή εμπειρία

Αναφέρετε τις πιο συναφείς ή πρόσφατες θέσεις εργασίας σας, ξεκινώντας με την πιο πρόσφατη. Συμπεριλάβετε την επωνυμία της εταιρείας, τον τίτλο εργασίας και τις ημερομηνίες απασχόλησης. Περιγράψτε τις κύριες αρμοδιότητές σας και τυχόν επιτεύγματα.

- Τίτλος εργασίας: _____
 - Εταιρεία: _____
 - Ημερομηνίες απασχόλησης: _____
 - Αρμοδιότητες/επιτεύγματα: _____

- _____
- _____

4. Εκπαίδευση

Αναφέρετε το υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης ή τις σχετικές πιστοποιήσεις σας, συμπεριλαμβανομένου του πτυχίου/πιστοποίησης, του ιδρύματος και του έτους ολοκλήρωσης.

- Πτυχίο/πιστοποίηση: _____
 - ο Ίδρυμα: _____
 - ο Έτος ολοκλήρωσης: _____

5. Δεξιότητες

Προσδιορίστε τις βασικές δεξιότητες που σχετίζονται με τη θέση εργασίας ή τον κλάδο στον οποίο στοχεύετε. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν τεχνικές δεξιότητες, γνώσεις λογισμικού, γλωσσικές ικανότητες ή κοινωνικές δεξιότητες όπως η επικοινωνία ή η ηγεσία.

- Δεξιότητα 1: _____
- Δεξιότητα 2: _____
- Δεξιότητα 3: _____
- Δεξιότητα 4: _____

Συμβουλές για επιτυχία

- Προσαρμογή του βιογραφικού σας σημειώματος: Βεβαιωθείτε ότι το βιογραφικό σας σημείωμα ταιριάζει με τη θέση εργασίας ή τον κλάδο στον οποίο στοχεύετε. Δώστε έμφαση στις δεξιότητες και τις εμπειρίες που αντιστοιχούν στις απαιτήσεις του ρόλου.
- Ποσοτικοποιήστε τα επιτεύγματα: (π.χ. "Αύξηση των πωλήσεων κατά 20%").

- Κρατήστε το συνοπτικό: Στόχος είναι να περιορίσετε το βιογραφικό σας σημείωμα σε μία σελίδα, αν ξεκινάτε μόλις τώρα, εστιάζοντας στις σχετικές πληροφορίες.

Θέμα 2 Βελτίωση πρακτικών δεξιοτήτων για την απασχόληση και την επιχειρηματικότητα

Φύλλο εργασίας 5 Συνήθεις ερωτήσεις συνέντευξης

Ενότητα 6	Μονοπάτια επαγγελματικής ανάπτυξης
Τίτλος δραστηριότητας	Πρακτική εξάσκηση δεξιοτήτων συνέντευξης
Χρόνος	20 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Η δραστηριότητα "Πρακτική εξάσκηση σε δεξιότητες συνέντευξης" ωφελεί τους συμμετέχοντες με: • Οικοδόμηση εμπιστοσύνης: Τους προετοιμάζει για πραγματικά σενάρια συνέντευξης. • Βελτίωση της επικοινωνίας: Ενισχύει την άρθρωση των δεξιοτήτων και των εμπειριών. • Παροχή ανατροφοδότησης: Βελτιώνει τις απαντήσεις μέσω εποικοδομητικής συμβολής των συναδέλφων. • Μείωση του άγχους: Προσομοιώνει συνεντεύξεις για να μειώσει τη νευρικότητα. Αυτή η δραστηριότητα ενισχύει τις δεξιότητες συνέντευξης για σίγουρες, επαγγελματικές παρουσιάσεις σε εργοδότες.
Πόρος δραστηριότητας (θα μπορούσε να είναι μια εικόνα Canva ή ένας σύνδεσμος	1. Φύλλο εργασίας Συνήθεις ερωτήσεις συνέντευξης και γνώσεις

προς μια δραστηριότητα, ένα
βίντεο, ένα κουίζ κ.λπ.):

2. Φύλλο εξάσκησης: Συνήθεις
ερωτήσεις συνέντευξης

Συνήθεις ερωτήσεις συνέντευξης και πληροφορίες

Αυτές οι κοινές ερωτήσεις βοηθούν τους συμμετέχοντες να προετοιμαστούν για τις συνεντεύξεις, κατανοώντας τι ζητούν οι συνεντευκτές, επιτρέποντάς τους να δώσουν απαντήσεις που είναι τόσο σχετικές όσο και αποτελεσματικές.

1. Πείτε μου για τον εαυτό σας.

- Σκοπός: Η ερώτηση αυτή βοηθά τους υπεύθυνους για τη συνέντευξη να αντιληφθούν το επαγγελματικό σας υπόβαθρο, την προσωπικότητά σας και τα ενδιαφέροντά σας.
- Τι αναζητούν οι υπεύθυνοι συνεντεύξεων: Θέλουν να δουν μια σαφή και συνοπτική περίληψη της σχετικής εμπειρίας, των δεξιοτήτων και των στόχων σας, όχι την ιστορία της ζωής σας. Επικεντρωθείτε σε αυτό που σας κάνει έναν ισχυρό υποψήφιο για τη θέση.

2. Ποια είναι τα δυνατά σας σημεία;

- Σκοπός: Η ερώτηση αυτή σας επιτρέπει να παρουσιάσετε τις βασικές δεξιότητες και τις ιδιότητές σας που ταιριάζουν με τη θέση εργασίας.
- Τι αναζητούν οι υπεύθυνοι συνεντεύξεων: Ψάχνουν για δυνατά σημεία που υποστηρίζουν άμεσα τις απαιτήσεις της θέσης εργασίας. Να είστε συγκεκριμένοι και να επιλέγετε τα δυνατά σημεία που σας καθιστούν πολύτιμη προσθήκη στην ομάδα τους.

3. Ποια είναι η μεγαλύτερη αδυναμία σας;

- Σκοπός: Η ερώτηση αυτή βοηθά τους συνεντευκτές να κατανοήσουν την αυτογνωσία και την ειλικρίνειά σας σχετικά με τους τομείς στους οποίους πρέπει να βελτιωθείτε.
- Τι αναζητούν οι υπεύθυνοι συνεντεύξεων: Θέλουν να δουν ότι αναγνωρίζετε τομείς για ανάπτυξη και ότι είστε προληπτικοί στη βελτίωση. Επιλέξτε μια μικρή αδυναμία και εξηγήστε ποια μέτρα λαμβάνετε για την αντιμετώπισή της.

4. Γιατί θέλετε αυτή τη δουλειά;

- Σκοπός: Οι υπεύθυνοι της συνέντευξης ρωτούν αυτό το ερώτημα για να εκτιμήσουν τα κίνητρα και το ενδιαφέρον σας για τον ρόλο και την εταιρεία.

- ο Τι αναζητούν οι υπεύθυνοι συνεντεύξεων: Θέλουν να δουν ότι έχετε ερευνήσει το ρόλο και την εταιρεία και ότι είστε πραγματικά ενθουσιώδεις. Δείξτε πώς ο ρόλος ευθυγραμμίζεται με τις δεξιότητες, τις αξίες και τους μακροπρόθεσμους στόχους σας.
- 5. Μπορείτε να δώσετε ένα παράδειγμα μιας πρόκλησης που ξεπεράσατε;
 - ο Σκοπός: Η ερώτηση αυτή αξιολογεί τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, την ανθεκτικότητα και την ικανότητά σας να χειρίζεστε δύσκολες καταστάσεις.
 - ο Τι αναζητούν οι υπεύθυνοι συνεντεύξεων: Θέλουν να δουν πώς προσεγγίζετε τις προκλήσεις και τι έχετε μάθει. Χρησιμοποιήστε τη μέθοδο STAR (Κατάσταση, Εργασία, Δράση, Αποτέλεσμα) για να δομήσετε την απάντησή σας.
- 6. Πού βλέπετε τον εαυτό σας σε πέντε χρόνια;
 - ο Σκοπός: Η ερώτηση αυτή βοηθά τους συνεντευξιαζόμενους να κατανοήσουν τους μακροπρόθεσμους στόχους σας και αν επιδιώκετε την ανάπτυξή σας στην εταιρεία.
 - ο Τι αναζητούν οι υπεύθυνοι συνεντεύξεων: Αναζητούν ρεαλιστικές, ευθυγραμμισμένες φιλοδοξίες. Εκφράστε τον τρόπο με τον οποίο η θέση εντάσσεται στο σχέδιο σταδιοδρομίας σας και δείξτε ότι επενδύετε στην πιθανή ανάπτυξη εντός του οργανισμού.
- 7. Γιατί πρέπει να σας προσλάβουμε;
 - ο Σκοπός: Η ερώτηση αυτή σας επιτρέπει να συνοψίσετε τους λόγους για τους οποίους είστε ο καταλληλότερος για τον συγκεκριμένο ρόλο.
 - ο Τι αναζητούν οι υπεύθυνοι συνεντεύξεων: Θέλουν να ακούσουν συγκεκριμένους λόγους για τους οποίους θα προσθέσετε αξία στην ομάδα τους. Επισημάνετε τις σχετικές δεξιότητες, τα επιτεύγματα και τις μοναδικές συνεισφορές σας.
- 8. Περιγράψτε μια φορά που εργαστήκατε ως μέλος μιας ομάδας.
 - ο Σκοπός: Αυτή η ερώτηση αξιολογεί τις ικανότητές σας στην ομαδική εργασία και τη συνεργασία.
 - ο Τι αναζητούν οι υπεύθυνοι συνεντεύξεων: Θέλουν να δουν παραδείγματα της ικανότητάς σας να επικοινωνείτε, να συνεργάζεστε

και να συμβάλλετε στην επιτυχία της ομάδας. Δώστε ένα σαφές παράδειγμα για το πώς συνεργαστήκατε με άλλους για την επίτευξη ενός στόχου.

9. Πώς χειρίζεστε την ανατροφοδότηση;

- ο Σκοπός: Η ερώτηση αυτή αξιολογεί το άνοιγμά σας στην ανατροφοδότηση και την ικανότητά σας να βελτιώνεστε.
- ο Τι αναζητούν οι υπεύθυνοι συνεντεύξεων: Ενδιαφέρονται να δουν ότι εκτιμάτε την ανατροφοδότηση και τη χρησιμοποιείτε για να αναπτυχθείτε. Μοιραστείτε ένα παράδειγμα για το πώς η ανατροφοδότηση σας βοήθησε να βελτιώσετε τις δεξιότητες ή την απόδοσή σας.

10. Έχετε ερωτήσεις για εμάς;

- ο Σκοπός: Η ερώτηση αυτή δείχνει τη δέσμευσή σας και το γνήσιο ενδιαφέρον σας για τον ρόλο και τον οργανισμό.
- ο Τι αναζητούν οι υπεύθυνοι συνεντεύξεων: Τι ζητούν οι συνεντευξιαζόμενοι: Στοχαστικές ερωτήσεις που αποδεικνύουν την περιέργειά σας για τη θέση, την ομάδα ή την εταιρική κουλτούρα. Προετοιμάστε μερικές ερωτήσεις που αντικατοπτρίζουν το ενδιαφέρον σας για τον αντίκτυπο της θέσης, τη δυναμική της ομάδας ή τους στόχους της εταιρείας.

Φύλλο εργασίας: Συνήθεις ερωτήσεις συνέντευξης

Πρακτική εξάσκηση δεξιοτήτων συνέντευξης

1. Συνήθεις ερωτήσεις συνέντευξης

Επανεξετάστε αυτές τις ερωτήσεις πριν εξασκηθείτε με τον σύντροφό σας. Σκεφτείτε πώς θα απαντούσατε σε κάθε μία από αυτές, διατηρώντας τις απαντήσεις σας σαφείς, με αυτοπεποίθηση και σχετικές με τη θέση εργασίας που σας ενδιαφέρει.

1. Πείτε μου για τον εαυτό σας.
2. Ποια είναι τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας;
3. Γιατί θέλετε αυτή τη δουλειά;
4. Μπορείτε να δώσετε ένα παράδειγμα μιας πρόκλησης που ξεπεράσατε;
5. Πού βλέπετε τον εαυτό σας σε πέντε χρόνια;

2. Προετοιμασία των απαντήσεών σας

Χρησιμοποιήστε αυτόν τον οδηγό για να δομήσετε τις απαντήσεις σας.

- Πείτε μου για τον εαυτό σας: Δώστε μια σύντομη περίληψη του επαγγελματικού σας υπόβαθρου, των σχετικών δεξιοτήτων σας και των λόγων που σας φέρνουν σε αυτή την ευκαιρία.
- Δυνατά και αδύνατα σημεία: Μοιραστείτε ένα ή δύο δυνατά σημεία που ταιριάζουν με το ρόλο. Για τις αδυναμίες, αναφέρετε έναν πραγματικό τομέα που προσπαθείτε να βελτιώσετε και εξηγήστε πώς τον αντιμετωπίζετε.
- Γιατί θέλετε αυτή τη δουλειά; Εξηγήστε τι σας ενθουσιάζει σχετικά με τον ρόλο ή την εταιρεία και πώς ευθυγραμμίζεται με τους επαγγελματικούς σας στόχους.
- Παράδειγμα μιας πρόκλησης που ξεπεράστηκε: Περιγράψτε μια πρόκληση, τα βήματα που ακολουθήσατε για να την αντιμετωπίσετε και τι μάθατε από την εμπειρία αυτή.
- Πενταετείς στόχοι: Περιγράψτε τις επαγγελματικές σας φιλοδοξίες και πώς αυτός ο ρόλος θα σας βοηθήσει να τις επιτύχετε.

3. Οδηγός ανατροφοδότησης συνεργατών

Καθώς ακούτε τις απαντήσεις του συντρόφου σας, δώστε εποικοδομητική ανατροφοδότηση εστιάζοντας στους ακόλουθους τομείς:

- Σαφήνεια: Ήταν οι απαντήσεις σαφείς και εύκολα κατανοητές;
- Εμπιστοσύνη: Ακούστηκαν οι απαντήσεις σίγουρες και επαγγελματικές;
- Συνάφεια: Σχετίζονται οι απαντήσεις με την ερώτηση και τη θέση εργασίας;
- Γλώσσα του σώματος: Υπήρχε οπτική επαφή, καλή στάση του σώματος και κατάλληλες χειρονομίες;

4. Αντανάκλαση

Μετά τη συνεδρία εξάσκησης, αφιερώστε λίγα λεπτά για να καταγράψετε τυχόν βασικές ιδέες, προκλήσεις ή ανατροφοδότηση που λάβατε και θεωρήσατε χρήσιμες.

Αναστοχασμός: _____

Θέμα 2 Βελτίωση πρακτικών δεξιοτήτων για την απασχόληση και την επιχειρηματικότητα

Φύλλο εργασίας 6 Elevator Pitch

Ενότητα 6	Μονοπάτια επαγγελματικής ανάπτυξης
Τίτλος δραστηριότητας	Ανάπτυξη του Elevator Pitch
Χρόνος	20 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Η δραστηριότητα Elevator Pitch Development προσφέρει πολλά πολύτιμα οφέλη: 1. Ενισχύει την αυτοπεποίθηση: Αυτό είναι απαραίτητο για τη δικτύωση και την ανάπτυξη της καριέρας. 2. Αποσαφηνίζει το Personal Branding: βοηθά τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν και να επικοινωνήσουν με σαφήνεια τις δυνάμεις, τις δεξιότητες και τους στόχους τους. 3. Ενισχύει τις δεξιότητες δικτύωσης: Προετοιμάζει τους συμμετέχοντες να κάνουν μια αξέχαστη εντύπωση σε καταστάσεις δικτύωσης. 4. Χτίζει δεξιότητες επικοινωνίας: Οι συμμετέχοντες βελτιώνουν την ικανότητά τους να μεταδίδουν σύνθετες πληροφορίες σύντομα και αποτελεσματικά, κάτι που είναι πολύτιμο τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο. Η δραστηριότητα αυτή δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να επικοινωνούν την επαγγελματική τους αξία με σαφήνεια και αντίκτυπο, ενισχύοντας τις δυνατότητες δικτύωσης και επαγγελματικής ανέλιξης.

Πόρος δραστηριότητας (θα μπορούσε να είναι μια εικόνα Canva ή ένας σύνδεσμος προς μια δραστηριότητα, ένα βίντεο, ένα κουίζ κ.λπ.):

1. Φύλλο εργασίας Φύλλο Elevator Pitch

1. Ποιος είμαι

Γράψτε μια σύντομη εισαγωγή που να περιλαμβάνει το όνομά σας, τον τρέχοντα ρόλο ή τομέα εξειδίκευσης και κάθε σχετική επαγγελματική λεπτομέρεια.

- Παράδειγμα: "Είμαι διαχειριστής έργων με εμπειρία στην καθοδήγηση ομάδων στον κλάδο της τεχνολογίας."

Η εισαγωγή σας:

2. Τι κάνω

Περιγράψτε τις βασικές δεξιότητες ή τις κύριες αρμοδιότητές σας στον τρέχοντα ή τον πιο πρόσφατο ρόλο σας. Αναφέρετε συγκεκριμένα επιτεύγματα ή δεξιότητες που αποδεικνύουν την αξία σας.

- Παράδειγμα: "και πρόσφατα ηγήθηκα ενός έργου που μείωσε τους χρόνους παράδοσης κατά 30%".

Οι δεξιότητες και οι αρμοδιότητές σας:

3. Τι επιδιώκω να επιτύχω

Αναφέρετε τους επαγγελματικούς σας στόχους ή το είδος των ευκαιριών που

αναζητάτε. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει δεξιότητες που θέλετε να αποκτήσετε, κλάδους στους οποίους θέλετε να εισέλθετε ή συγκεκριμένους ρόλους που σας ενδιαφέρουν.

- Παράδειγμα: "Θέλω να μεταβώ σε έναν ρόλο στρατηγικού σχεδιασμού, όπου μπορώ να χρησιμοποιήσω τις ικανότητές μου στη διαχείριση έργων για να προωθήσω τη μακροπρόθεσμη ανάπτυξη".

Οι στόχοι ή οι φιλοδοξίες σας:

4. Τελική πίστα

Συνδυάστε τα στοιχεία από κάθε ενότητα σε μια παρουσίαση 30-60 δευτερολέπτων. Προσπαθήστε να το κάνετε σαφές, συνοπτικό και ελκυστικό.

- Παράδειγμα: "Είμαι διαχειριστής έργων με ισχυρό υπόβαθρο στην καθοδήγηση ομάδων στον τομέα της τεχνολογίας. Ειδικεύομαι στη βελτίωση των ροών εργασίας και πρόσφατα ηγήθηκα ενός έργου που μείωσε τους χρόνους παράδοσης κατά 30%. Τώρα επιθυμώ να μεταβώ σε έναν ρόλο στρατηγικού σχεδιασμού, όπου μπορώ να προωθήσω τη μακροπρόθεσμη ανάπτυξη και την καινοτομία."

Το πλήρες Pitch σας:

Συμβουλές για επιτυχία

- **Να είστε περιεκτικοί:** Κρατήστε το μήνυμά σας στα 30-60 δευτερόλεπτα για να έχετε ισχυρό, γρήγορο αντίκτυπο.
- **Δείξτε ενθουσιασμό:** Ενεργοποιήστε τον ακροατή σας με έναν σίγουρο, θετικό τόνο.
- **Εστίαση στη συνάφεια:** Επισημάνετε τις δεξιότητες ή τα επιτεύγματα που ευθυγραμμίζονται με τους στόχους της καριέρας σας.

Θέμα 3 Προώθηση της συμμετοχικότητας και της πολιτιστικής ευαισθητοποίησης

Φύλλο εργασίας 7 Πολιτιστικές αξίες

Ενότητα 6	Μονοπάτια επαγγελματικής ανάπτυξης
Τίτλος δραστηριότητας	Άσκηση πολιτιστικής ευαισθητοποίησης και ευαισθησίας
Χρόνος	20 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Η Άσκηση Πολιτιστικής Ευαισθητοποίησης και Ευαισθησίας ωφελεί τους συμμετέχοντες με τα εξής: • Ενίσχυση της ευαισθησίας: Δημιουργεί σεβασμό για τις διαφορετικές πολιτισμικές προοπτικές. • Βελτίωση της επικοινωνίας: Προσφέρει στρατηγικές για αποτελεσματικές διαπολιτισμικές αλληλεπιδράσεις. • Προώθηση της συμμετοχικότητας: Ενθαρρύνει την ενσυναίσθηση και τη συμπεριφορά χωρίς αποκλεισμούς. • Αύξηση της προσαρμοστικότητας: Προετοιμάζει τους συμμετέχοντες να περιηγηθούν σε ποικίλα εργασιακά περιβάλλοντα.

	Η άσκηση αυτή προάγει την πολιτισμική ευαισθητοποίηση και τις αλληλεπιδράσεις με σεβασμό στο χώρο εργασίας.
Πόρος δραστηριότητας (θα μπορούσε να είναι μια εικόνα Canva ή ένας σύνδεσμος προς μια δραστηριότητα, ένα βίντεο, ένα κουίζ κ.λπ.):	1. Φύλλο εργασίας Πολιτιστικό

1. Στυλ επικοινωνίας

- *Άμεση επικοινωνία*: Ορισμένες κουλτούρες εκτιμούν την ξεκάθαρη, άμεση επικοινωνία, ακόμη και αν αυτή μπορεί να φαίνεται ωμή.
- *Έμμεση επικοινωνία*: Άλλοι πολιτισμοί μπορεί να χρησιμοποιούν πιο διακριτικές νύξεις και μη λεκτικές ενδείξεις για να επικοινωνήσουν, ως τρόπο αποφυγής συγκρούσεων ή διατήρησης της αρμονίας.

Ερώτηση αναστοχασμού: Πώς μπορείτε να προσαρμόσετε την επικοινωνία σας ώστε να κάνετε κάποιον με διαφορετικό στυλ να αισθάνεται άνετα;

2. Αντιλήψεις του χρόνου

- *Συνέπεια*: Ορισμένες κουλτούρες δίνουν μεγάλη αξία στην ακρίβεια και θεωρούν την αργοπορία ασέβεια.
- *Προσανατολισμός ευέλικτου χρόνου*: Σε άλλους πολιτισμούς, ο χρόνος είναι πιο ευέλικτος και οι σχέσεις μπορεί να έχουν προτεραιότητα έναντι των αυστηρών χρονοδιαγραμμάτων.

Ερώτηση αναστοχασμού: Πώς θα μπορούσατε να αντιδράσετε αν η αίσθηση του χρόνου ενός συναδέλφου είναι πιο χαλαρή από τη δική σας;

3. Προσωπικός χώρος και σωματική επαφή

- *Κοντινή εγγύτητα*: Ορισμένες κουλτούρες αισθάνονται άνετα με τον στενό φυσικό χώρο, ακόμη και σε επαγγελματικά περιβάλλοντα.
- *Απόμακρη εγγύτητα*: Άλλοι πολιτισμοί προτιμούν περισσότερο προσωπικό χώρο και μπορεί να αισθάνονται άβολα με τη σωματική επαφή.

Ερώτηση αναστοχασμού: Πώς θα προσεγγίζατε κάποιον με διαφορετικά επίπεδα άνεσης όσον αφορά τον προσωπικό χώρο με σεβασμό;

4. Ιεραρχία και εξουσία στο χώρο εργασίας

- **Σεβασμός στην Ιεραρχία:** Σε ορισμένες κουλτούρες, ο σεβασμός της αρχαιότητας ή της εξουσίας είναι ζωτικής σημασίας και οι αποφάσεις μπορεί να λαμβάνονται μόνο από τα άτομα σε ανώτερες θέσεις.
- **Συνεργατική προσέγγιση:** Άλλες κουλτούρες εκτιμούν την ισότιμη συμβολή και συνεργασία, ακόμη και σε διαφορετικά επίπεδα ιεραρχίας.

Ερώτηση αναστοχασμού: Πώς μπορείτε να προσαρμόσετε την προσέγγισή σας ώστε να σέβεστε τις διαφορετικές απόψεις για την ιεραρχία στον εργασιακό χώρο;

Αυτό το φυλλάδιο και η δραστηριότητα βοηθούν τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τις διαφορετικές πολιτισμικές πρακτικές, να αναπτύξουν ευαισθησία απέναντι στις διαφορετικές προοπτικές και να προωθήσουν συμπεριφορές χωρίς αποκλεισμούς στο χώρο εργασίας.

Θέμα 3 Προώθηση της συμμετοχικότητας και της πολιτιστικής ευαισθητοποίησης

Φύλλο εργασίας 8 Κάρτες σεναρίων

Ενότητα 6	Μονοπάτια επαγγελματικής ανάπτυξης
Τίτλος δραστηριότητας	Παιχνίδι ρόλων για την επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς
Χρόνος	20 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Η δραστηριότητα Role-Playing Inclusive Communication ωφελεί τους συμμετέχοντες με: • Ενίσχυση της ενσυναίσθησης: Δημιουργεί κατανόηση των διαφορετικών προοπτικών. • Βελτίωση της επικοινωνίας: Ενισχύει το χειρισμό ευαίσθητων καταστάσεων. • Προώθηση της επίλυσης προβλημάτων: Αναπτύσσει στρατηγικές για την επίλυση πολιτισμικών παρεξηγήσεων. • Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης: Αυξάνει την άνεση στις πολυπολιτισμικές αλληλεπιδράσεις. Η δραστηριότητα αυτή προάγει την αποτελεσματική επικοινωνία με σεβασμό και

	μια κουλτούρα χωρίς αποκλεισμούς στο χώρο εργασίας.
Πόρος δραστηριότητας (θα μπορούσε να είναι μια εικόνα Canva ή ένας σύνδεσμος προς μια δραστηριότητα, ένα βίντεο, ένα κουίζ κ.λπ.):	1. Κάρτες σεναρίων

1. Σενάριο: Φράγμα γλώσσας

Εργάζεστε σε ένα έργο με έναν συνάδελφο του οποίου η πρώτη γλώσσα είναι διαφορετική από τη δική σας. Φαίνεται ότι έχουν παρεξηγήσει ορισμένες λεπτομέρειες της εργασίας, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει την προθεσμία του έργου.

- **Προτροπή:** Πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε την παρεξήγηση με σεβασμό και υποστήριξη;
- **Σκεφτείτε:** Χρησιμοποιώντας απλή γλώσσα, ελέγχοντας την κατανόηση και ρωτώντας αν χρειάζονται διευκρινίσεις ή βοήθεια.

2. Σενάριο: Πολιτιστική παρεξήγηση

Ένα μέλος της ομάδας έκανε ένα σχόλιο με βάση το πολιτισμικό του υπόβαθρο που σας εξέπληξε ή σας μπέρδεψε. Αισθάνεστε ότι μπορεί να υπάρχει διαφορά στις οπτικές γωνίες που θα μπορούσε να οδηγήσει σε παρεξήγηση εντός της ομάδας.

- **Προτροπή:** Πώς μπορείτε να προσεγγίσετε την κατάσταση για να αποκτήσετε κατανόηση χωρίς να κάνετε υποθέσεις;
- **Σκεφτείτε:** Να κάνετε ανοιχτές ερωτήσεις για να μάθετε περισσότερα για την οπτική τους και να εκφράσετε την περιέργειά σας με σεβασμό.

3. Σενάριο: Διαφορετικά στυλ επικοινωνίας

Κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης, ένας συνάδελφος από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο τείνει να παραμένει σιωπηλός και δεν μοιράζεται τις απόψεις του, ακόμη και όταν του ζητείται άμεσα. Διαισθάνεστε ότι το στυλ επικοινωνίας του μπορεί να είναι διαφορετικό από το δικό σας.

- **Προτροπή:** Πώς μπορείτε να τους ενθαρρύνετε να συνεισφέρουν με έναν τρόπο που τους βολεύει;
- **Σκεφτείτε:** Να τους δίνετε χρόνο να απαντήσουν, να ζητάτε τις σκέψεις τους αργότερα και να αναγνωρίζετε τις συνεισφορές τους όταν τις μοιράζονται.

4. Σενάριο: Χειρισμός ανατροφοδότησης σε διαφορετικές κουλτούρες

Πρέπει να παράσχετε εποικοδομητική ανατροφοδότηση σε έναν συνάδελφο που προέρχεται από μια κουλτούρα που εκτιμά την έμμεση επικοινωνία και ανησυχείτε ότι το να είστε πολύ άμεσος μπορεί να σας προκαλέσει δυσφορία.

- **Προτροπή:** Πώς μπορείτε να παρέχετε ανατροφοδότηση με τρόπο που να σέβεται και να λαμβάνει υπόψη το στυλ επικοινωνίας τους;
- **Σκεφτείτε:** Να διαμορφώνετε θετικά την ανατροφοδότηση, να προσέχετε τον τόνο και να ζητάτε πρώτα την άποψή τους προτού προσφέρετε προτάσεις.

Ερωτήσεις προβληματισμού

Μετά την ολοκλήρωση κάθε σεναρίου, οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις ερωτήσεις για να αναστοχαστούν την εμπειρία τους:

1. Τι σας προκάλεσε αυτό το σενάριο;
2. Ποιες στρατηγικές επικοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς χρησιμοποιήσατε και πώς βοήθησαν;
3. Πώς θα εφαρμόζατε αυτές τις στρατηγικές σε μια πραγματική κατάσταση στο χώρο εργασίας;

Θέμα 3 Προώθηση της συμμετοχικότητας και της πολιτιστικής ευαισθητοποίησης

Φύλλο εργασίας 9 Αναστοχασμός

Ενότητα 6	Μονοπάτια επαγγελματικής ανάπτυξης
Τίτλος δραστηριότητας	Προσωπικός προβληματισμός και σχέδιο δράσης για την ενσωμάτωση
Χρόνος	20 λεπτά
Οφέλη από τη χρήση αυτής της δραστηριότητας;	Η δραστηριότητα "Προσωπικός προβληματισμός και σχέδιο δράσης για την ενσωμάτωση" ωφελεί τους συμμετέχοντες με τα εξής: • Ενθάρρυνση της αυτογνωσίας: Εντοπίζει προκαταλήψεις και ενισχύει την πολιτισμική ευαισθησία. • Προώθηση της λογοδοσίας: Θέτει στόχους που μπορούν να αναληφθούν. • Υποστήριξη της συνεχούς μάθησης: Ενθαρρύνει την ανάπτυξη μέσω του αναστοχασμού και του σχεδιασμού. • Ενίσχυση της εργασιακής κουλτούρας: Παρέχει στρατηγικές για την προώθηση της συμμετοχικότητας. Αυτή η δραστηριότητα δίνει στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να δημιουργήσουν ένα ποικιλόμορφο, υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον.
Πόρος δραστηριότητας (θα μπορούσε να είναι μια εικόνα)	1. Φύλλο προβληματισμού

Canva ή ένας σύνδεσμος προς
 μια δραστηριότητα, ένα βίντεο,
 ένα κουίζ κ.λπ.):

Μέρος 1: Προσωπικός προβληματισμός

Βήμα 1: Αναλογισμός των προκαταλήψεών σας

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε βαθιά τις δικές σας εμπειρίες, αξίες και προοπτικές. Απαντήστε στις ακόλουθες προτάσεις:

1. **Εμπειρίες με τη διαφορετικότητα:** Περιγράψτε μια φορά που αλληλεπιδράσατε με κάποιον του οποίου το υπόβαθρο ή η προοπτική ήταν πολύ διαφορετική από τη δική σας. Τι μάθατε από αυτή την εμπειρία; (Γράψτε την απάντησή σας εδώ)
2. **Συνειδητοποίηση των προκαταλήψεων:** Έχετε παρατηρήσει ασυνείδητες προκαταλήψεις που επηρεάζουν τις αλληλεπιδράσεις σας με τους άλλους; Αν ναι, ποιες ήταν αυτές; (Γράψτε την απάντησή σας εδώ)
3. **Προκλήσεις:** Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε όταν εργαστήκατε σε ποικίλα περιβάλλοντα ή όταν προωθήσατε τη συμμετοχικότητα; (Γράψτε την απάντησή σας εδώ)
4. **Ευκαιρίες ανάπτυξης:** Σε ποιους τομείς πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να βελτιώσετε τις προσπάθειές σας για ευαισθητοποίηση ή συμμετοχικότητα; (Γράψτε την απάντησή σας εδώ)

Μέρος 2: Ανάπτυξη σχεδίου δράσης

Βήμα 2: Καθορισμός στόχων για τη συμμετοχικότητα

Χρησιμοποιήστε τα παρακάτω βήματα για να αναπτύξετε το προσωπικό σας σχέδιο δράσης για την προώθηση της συμμετοχικότητας στις αλληλεπιδράσεις και το επαγγελματικό σας περιβάλλον. Ορίστε τουλάχιστον δύο συγκεκριμένες δράσεις:

1. **Δράση 1:** Ποιο είναι ένα συγκεκριμένο βήμα που θα κάνετε για να αντιμετωπίσετε τις προκαταλήψεις σας ή να προωθήσετε τη συμμετοχικότητα; Να είστε συγκεκριμένοι. Για παράδειγμα, "Θα αναζητώ ενεργά τη συμβολή συναδέλφων με διαφορετικές οπτικές γωνίες όταν παίρνω ομαδικές αποφάσεις". (Γράψτε την απάντησή σας εδώ)
2. **Δράση 2:** Προσδιορίστε έναν άλλο στόχο για τον οποίο μπορείτε να δεσμευτείτε. Για παράδειγμα, "Θα αφιερώνω χρόνο κάθε μήνα για να μαθαίνω για την πολιτισμική επάρκεια μέσω βιβλίων, podcasts ή εργαστηρίων". (Γράψτε την απάντησή σας εδώ)

Βήμα 3: Λογοδοσία και κίνητρα

1. **Μοιραστείτε τη δέσμευσή σας:** Με ποιον μπορείτε να μοιραστείτε το σχέδιο δράσης σας για να παραμείνετε υπόλογοι; (Γράψτε την απάντησή σας εδώ)
2. **Χρονοδιάγραμμα:** Πότε θα αρχίσετε να εφαρμόζετε αυτές τις δράσεις; Δημιουργήστε ένα ρεαλιστικό χρονοδιάγραμμα. (Γράψτε την απάντησή σας εδώ)
3. **Αναμενόμενος αντίκτυπος:** Πώς πιστεύετε ότι οι δράσεις αυτές θα συμβάλουν σε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς στην προσωπική ή επαγγελματική σας ζωή; (Γράψτε την απάντησή σας εδώ)

Συμπέρασμα

Το Εγχειρίδιο του μέντορα του προγράμματος MOLA αποτελεί έναν ολοκληρωμένο οδηγό που έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώνει τους μέντορες στον κρίσιμο ρόλο τους να υποστηρίζουν τις μητέρες στο ταξίδι της αυτοβελτίωσης και της επαγγελματικής τους εξέλιξης. Παρέχοντας δομημένα σχέδια μαθημάτων, ελκυστικά φύλλα δραστηριοτήτων και προσεκτικά σχεδιασμένα φύλλα εργασίας, το εγχειρίδιο διασφαλίζει ότι οι μέντορες έχουν τα εργαλεία που χρειάζονται για να διευκολύνουν σημαντικές μαθησιακές εμπειρίες. Αυτό το εγχειρίδιο υπερβαίνει την παροχή γνώσεων- παρέχει βασικούς πόρους για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης, την καλλιέργεια της αυτογνωσίας και την προώθηση πρακτικών δεξιοτήτων που οι μητέρες μπορούν να εφαρμόσουν στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή. Η συμπερίληψη ερωτήσεων αυτοαναστοχασμού ενθαρρύνει την ενδοσκόπηση, βοηθώντας τις συμμετέχουσες να συνδέσουν τη μάθησή τους με τους μοναδικούς στόχους και τις προκλήσεις τους. Μέσω των διαφορετικών ενοτήτων, το Πρόγραμμα MOLA προωθεί ένα συνεργατικό και υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι μητέρες μπορούν να εξερευνήσουν νέες δυνατότητες, να αποκτήσουν γνώσεις και να κάνουν εφαρμόσιμα βήματα προς την προσωπική ανάπτυξη και την επαγγελματική επιτυχία. Οι μέντορες, ως διαμεσολαβητές αυτού του μετασχηματιστικού ταξιδιού, ενθαρρύνονται να προσαρμόζουν το υλικό ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των μαθητευομένων τους, προωθώντας την ενδυνάμωση και τον μακροπρόθεσμο αντίκτυπο. Καθώς αναλαμβάνετε το ρόλο σας

ως μέντορας, να θυμάστε ότι η καθοδήγηση, η ενθάρρυνση και η αφοσίωσή σας είναι το κλειδί για την απελευθέρωση των δυνατοτήτων κάθε μητέρας που υποστηρίζετε. Μαζί, μέσω του Προγράμματος MOLA, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα κυματιστό αποτέλεσμα θετικής αλλαγής - να βελτιώσουμε ζωές, να ενισχύσουμε κοινότητες και να εμπνεύσουμε τις μελλοντικές γενιές. Αφήστε αυτό το εγχειρίδιο να γίνει ο σύντροφός σας σε αυτή την ουσιαστική προσπάθεια.

