

Enhancing career management skills through the development of personal brand

ΜΑΘΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ



BRAND4CAREERS

Authored by: UVA

Project Number: 2020-1-UK01-KA226-HE-094634



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗΣ ΔΡΑΣΗΣ (Αυτογνωσία)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η αυτογνωσία αναφέρεται στη γνώση του εαυτού μας. Δηλαδή, ο εντοπισμός της επαγγελματικής εμπειρίας, των ικανοτήτων, των ενδιαφερόντων και των κινήτρων κάποιου. Το Know-yourself είναι η πρώτη ενέργεια που εκτελείται για το σχεδιασμό της προσωπικής επωνυμίας, επειδή επιτρέπει την αποσαφήνιση του σημείου εκκίνησης με αντικειμενικό τρόπο. Μας επιτρέπει να γνωρίζουμε τα εργαλεία που έχουμε στη διάθεσή μας και την κατάστασή μας σε σχέση με το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον.

Αυτή η αυτοανάλυση θα πρέπει να πραγματοποιείται μεμονωμένα αλλά με τη βοήθεια επαγγελματία ή κάποιου οδηγού:

- **Ατομικά:** πρέπει να είναι το άτομο που έχει τον αντίστοιχο προβληματισμό. Είναι το άτομο που πρέπει πραγματικά να γνωρίζει τις εμπειρίες του στο επαγγελματικό και μη επαγγελματικό του πλαίσιο. Είναι το ίδιο το άτομο που γνωρίζει τις εκπαιδευτικές διαδικασίες στις οποίες έχει συμμετάσχει και τι έχει μάθει σε καθεμία από αυτές, και γνωρίζει τι του/της αρέσει και τι όχι.
- **Βοηθούμενο** από έναν επαγγελματία ή έναν οδηγό: γενικά, οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν τη διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσουν για να πραγματοποιήσουν έναν επαρκή προβληματισμό, γι' αυτό είναι βολικό να υπάρχει ένας επαγγελματίας ή ένας οδηγός για να βοηθήσει τη διαδικασία. Αυτός ο επαγγελματίας ή ο οδηγός θα πρέπει να περιέχει την εξήγηση και τις βασικές οδηγίες για τη γνώση του εαυτού του.

Για να γνωρίσετε τον εαυτό σας, καλό είναι να αναλογιστείτε τους ακόλουθους τομείς:

- Εμπειρία που αποκτήθηκε επαγγελματικά: θα πρέπει να προσδιορίσετε τις θέσεις εργασίας στις οποίες συμμετείχατε και να προσδιορίσετε τις ικανότητες που αποκτήθηκαν σε καθεμία από αυτές. Με άλλα λόγια, τι είμαστε σε θέση να κάνουμε χάρη σε αυτές τις εμπειρίες.
- Ικανότητες που αποκτήθηκαν στις διαδικασίες κατάρτισης, τυπικές και μη: θα πρέπει να προσδιοριστούν η εκπαίδευση που έχει πραγματοποιηθεί και οι ικανότητες (γνώσεις, δεξιότητες, στάσεις) που έχουν αποκτηθεί σε αυτές. Με άλλα λόγια, τι μπορούμε να κάνουμε χάρη σε αυτές τις εμπειρίες. Διακρίνουμε δύο είδη εκπαίδευσης, την τυπική και τη μη τυπική εκπαίδευση.
 - Τυπική εκπαίδευση είναι αυτή που οργανώνεται από το εθνικό εκπαιδευτικό σύστημα, π.χ. πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης ή πανεπιστημίου
 - Η μη τυπική εκπαίδευση είναι η εκπαίδευση που οργανώνεται αλλά όχι από το κυβερνητικό εκπαιδευτικό σύστημα. Για παράδειγμα: μαθήματα σε συλλόγους, μαθήματα σε εταιρείες κ.λπ.

- **Ενδιαφέροντα και κίνητρα:** είναι όλα όσα μας παρακινούν και μας αρέσει να κάνουμε. Μπορεί να είναι στον ελεύθερο χρόνο μας αλλά και στον επαγγελματικό τομέα. Μερικές φορές, αυτό που μας αρέσει να κάνουμε στον ελεύθερο χρόνο μας μπορεί να γίνει επαγγελματική πρακτική.
- **Δυνατά και αδύναμα σημεία:** ένα δυνατό σημείο είναι η έκφραση μιας επιθυμητής ή θετικής ιδιότητας σε ένα άτομο, έναν οργανισμό ή μια εκδήλωση. Οι αδυναμίες είναι ανεπιθύμητα χαρακτηριστικά σε ένα άτομο, οργανισμό ή εκδήλωση, καθώς δεν είναι χρήσιμα για την επίτευξη των προτεινόμενων στόχων. Είναι χρήσιμο να γνωρίζουμε προσωπικές δυνάμεις και αδυναμίες για διάφορους λόγους: μας επιτρέπει να προσδιορίσουμε εκείνες τις ιδιότητες που πρέπει να βελτιώσουμε. Μας επιτρέπει να βασιζόμαστε στις δυνάμεις μας για την επίλυση επαγγελματικών προκλήσεων.

ΔΙΑΣΥΝΔΕΟΜΕΝΕΣ ΜΑΛΑΚΕΣ/ΗΠΙΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Αυτογνωσία
- Δυνατότητα παροχής και λήψης πληροφοριών
- Αυθεντικότητα

ΔΙΑΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΑ ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Ειλικρίνεια
- Αισιοδοξία
- Ανταποκρισιμότητα

ΔΙΑΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ (εαν υπάρχουν)

Γνώση των προσωπικών σας επαγγελματικών φιλοδοξιών και ονείρων

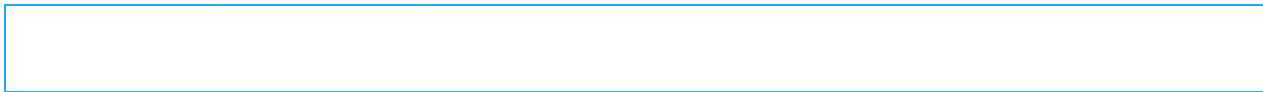
ΑΝΑΓΚΑΙΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΗΓΕΣ

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Enhancing career management skills through the development of personal brand  3

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗΣ ΔΡΑΣΗΣ 1.1 (Επαγγελματική εμπειρία)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Επαγγελματική εμπειρία ορίζεται ως οι ικανότητες που αποκτά ένα άτομο σε μια συγκεκριμένη εργασία κατά τη διάρκεια μιας συγκεκριμένης περιόδου.
 Για να αναγνωρίσουμε την επαγγελματική μας εμπειρία, δεν αρκεί να απαριθμήσουμε τις θέσεις εργασίας που είχαμε, αλλά να εντοπίσουμε πτυχές όπως: οι εργασίες που έχουμε εκτελέσει, τα χαρακτηριστικά της εργασίας, οι δεξιότητες που απαιτούνται για την εκτέλεση των εργασιών ή τα επιτεύγματα που έχουμε κάνει .
 Στη συνέχεια, παρουσιάζουμε μια δραστηριότητα που αποτελείται από δύο μέρη, το πρώτο για να προβληματιστεί σχετικά με τα χαρακτηριστικά καθημιάς από τις θέσεις εργασίας που είχαμε και το δεύτερο στο οποίο αξιολογούμε αυτές τις θέσεις εργασίας. Στο τέλος αυτών των δραστηριοτήτων, θα είμαστε σε θέση να εντοπίσουμε τις δεξιότητες που αποκτήσαμε και ποιες ήταν οι πιο χρήσιμες και εμπλουτισμένες εμπειρίες για εμάς.
Μέρος 1: Ανάλυση εργασιακής δραστηριότητας
 Πρόκειται για τη συμπλήρωση του παρακάτω πίνακα για κάθε θέση εργασίας. Αυτό μας βοηθά να σκεφτούμε τη θέση εργασίας με περισσότερες λεπτομέρειες:

Χαρακτηριστικά της εταιρείας/υπηρεσίας: (αποστολή, εσωτερική οργάνωση, τομέας παραγωγής, αγορές/χρήστες...)	
Συγκεκριμένα, τι έπρεπε να κάνει: - Τεχνικά καθήκοντα: - Οριζόντιες εργασίες:	
Ποιες ικανότητες χρησιμοποίησε: - Τεχνικές ικανότητες: - Διατομεακές ικανότητες:	
Ποιες τεχνολογίες, όργανα, μηχανήματα και συσκευές (εξοπλισμός εργασίας) χρησιμοποιήσατε;	

Μέρος 2: Αξιολόγηση εργασιακής δραστηριότητας
 Αφού προσδιορίσουμε τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της εργασίας με αντικειμενικό τρόπο, παρέχουμε μια αξιολόγηση με βάση εκείνα τα στοιχεία που ήταν κατά κάποιο τρόπο θετικά (ικανοποίηση, με ενδιαφέρει ή μου αρέσει) και αρνητικά (δύσκολο, δεν μου αρέσει, ή προκαλεί δυσφορία). Για να γίνει αυτό, προτείνουμε να συμπληρώσετε τον παρακάτω πίνακα. Στην αριστερή στήλη υπάρχουν προτάσεις για τα διαφορετικά στοιχεία μιας εργασίας και στις άλλες δύο στήλες θα πρέπει να περιγράψουμε τι ήταν θετικό και αρνητικό για κάθε στοιχείο. Ένας πίνακας μπορεί να γίνει για κάθε εργασία ή να ενοποιηθεί όλες τις εργασίες.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	ΘΕΤΙΚΟ (είμαι ικανοποιημένος/η, ενδιαφέρομαι ή μου αρέσει)	ΑΡΝΗΤΙΚΟ (δύσκολο, δεν μου αρέσει ή μου προκαλεί δυσφορία)
Λειτουργίες		
Ευθύνη		
Εσωτερικές (προϊστάμενοι και συνάδελφοι) και εξωτερικές σχέσεις		
Συνθήκες εργασίας (π.χ. ώρες εργασίας, υπηρεσίες, εξοπλισμός κ.λπ.) ORP (ασφάλεια και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες)		
Τεχνολογικές και οργανωτικές αλλαγές (Ψυχοκοινωνικό γεγονός.)		

ΔΙΑΣΥΝΔΕΟΜΕΝΕΣ ΜΑΛΑΚΕΣ/ΗΠΙΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Αυτογνωσία
- Δυνατότητα παροχής και λήψης πληροφοριών
- Αυθεντικότητα

ΔΙΑΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΑ ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Ειλικρίνεια
- Αισιοδοξία
- Ανταποκρισιμότητα

ΔΙΑΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ (εαν υπάρχουν)

ΑΝΑΓΚΑΙΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΗΓΕΣ

O*NET OnLine: είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα που βασίζεται σε δεδομένα από τις Η.Π.Α. Σε αυτόν τον ιστότοπο υπάρχει σύνδεση μεταξύ θέσεων εργασίας και δεξιοτήτων. Το O*NET OnLine χρηματοδοτείται από το Υπουργείο Εργασίας, Απασχόλησης και Εκπαίδευσης των ΗΠΑ και αναπτύχθηκε από το Εθνικό Κέντρο Ανάπτυξης O*NET.

<https://www.onetonline.org/>

Enhancing career management skills through the development of personal brand  5

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

ESCO: είναι η ευρωπαϊκή ταξινόμηση δεξιοτήτων/ικανοτήτων, προσόντων και επαγγελμάτων. Σε αυτόν τον ιστότοπο υπάρχει μια σύνδεση μεταξύ

<https://ec.europa.eu/esco/portal/skill>

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Observal, 2022. Balance de Competencias.

O*NET OnLine. <https://www.onetonline.org/>

ESCO. <https://ec.europa.eu/esco/portal/skill>

ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗΣ ΔΡΑΣΗΣ 1.2 (Δεξιότητες που αποκτήθηκαν μέσω επίσημης και ανεπίσημης εκπαίδευσης)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Σε αυτήν την περίπτωση, **θα αναλογιστούμε τις γνώσεις/δεξιότητες/ικανότητες που έχουμε μάθει** στα διάφορα μαθήματα κατάρτισης που έχουμε αναλάβει.

Για να πραγματοποιήσουμε αυτόν τον προβληματισμό, θα προσδιορίσουμε τόσο τις τεχνικές πτυχές (συγκεκριμένες για έναν συγκεκριμένο επαγγελματικό τομέα) όσο και τις εγκάρσιες πτυχές (ισχύουν για οποιαδήποτε εργασία).

Αυτή η ενέργεια πρέπει να πραγματοποιείται με ανάλυση του διδακτικού οδηγού από τα αντικείμενα που μελετώνται. Αυτός ο οδηγός περιέχει τους στόχους, τα περιεχόμενα και τις ικανότητες που πρέπει να αποκτηθούν κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Ο μαθητής θα πρέπει να τα αναγνωρίσει και να αξιολογήσει τον βαθμό απόκτησης καθενός από τους στόχους/ικανότητες.

Εξάλλου, στην περίπτωση της επίσημης μάθησης (τριτοβάθμιας εκπαίδευσης ή ΕΕΚ) είναι σημαντικό να γνωρίζετε το Συμπλήρωμα Διπλώματος και το Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού Europass.

Το Συμπλήρωμα Διπλώματος (τριτοβάθμιας εκπαίδευσης) είναι ένα έγγραφο που παρέχει πληροφορίες που διευκολύνουν τους εργοδότες και τα εκπαιδευτικά ιδρύματα να κατανοήσουν τα προσόντα σας. Όταν κάνετε αίτηση στο εξωτερικό για δουλειά ή μαθήματα, μπορεί να είναι δύσκολο να εξηγήσετε τι μάθατε στις σπουδές σας. Εδώ μπορεί να σας βοηθήσει το Συμπλήρωμα Διπλώματος. Μπορείτε να το αποκτήσετε στο κέντρο τριτοβάθμιας εκπαίδευσης όπου σπουδάσατε. Περιέχει πληροφορίες που επιβεβαιώνουν:

- Τον τύπο και το επίπεδο της πιστοποίησης που λάβατε
- Το ινστιτούτο που εξέδωσε την πιστοποίηση
- Το περιεχόμενο του μαθήματος και τα αποτελέσματα
- Πληροφορίες για το εθνικό εκπαιδευτικό σύστημα

Το Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού Europass (VET) είναι ένα έγγραφο που παρέχει πληροφορίες που διευκολύνουν τους εργοδότες και τα εκπαιδευτικά ιδρύματα να κατανοήσουν

Enhancing career management skills through the development of personal brand  6

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

τα επαγγελματικά σας προσόντα. Μπορείτε να αναζητήσετε το Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού Europass για τα επαγγελματικά σας προσόντα στη βάση δεδομένων της χώρας σας ή να επικοινωνήσετε με το ίδρυμά σας για περισσότερες πληροφορίες.

Το Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού Europass περιγράφει:

- τον σκοπό των προσόντων σας,
- το επίπεδό τους,
- τα μαθησιακά αποτελέσματα και πληροφορίες για το σχετικό εκπαιδευτικό σύστημα.

ΔΙΑΣΥΝΔΕΟΜΕΝΕΣ ΜΑΛΑΚΕΣ/ΗΠΙΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Αυτογνωσία
- Προγραμματισμός και οργανωτικότητα
- Αυθεντικότητα

ΔΙΑΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΑ ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Ειλικρίνεια
- Αισιοδοξία
- Ανταποκρισιμότητα

ΔΙΑΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ (εαν υπάρχουν)

ΑΝΑΓΚΑΙΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΗΓΕΣ

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

EUROPASS: <https://europa.eu/europass/en>

ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗΣ ΔΡΑΣΗΣ 1.3 (Interests and motivations)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Για να προσδιορίσουμε τα ενδιαφέροντα και τα κίνητρά μου, πρέπει να κοιτάξουμε το παρελθόν και να αναλογιστούμε τις καταστάσεις και τις εμπειρίες που μου αρέσουν, να εντοπίσουμε τα χαρακτηριστικά μου και στη συνέχεια να συμπεράνουμε ποια είναι τα ενδιαφέροντα και τα κίνητρά μου που συνδέονται με την επαγγελματική σφαίρα.

Για να βοηθήσουμε σε αυτόν τον προβληματισμό προτείνουμε τη χρήση δύο ερωτηματολογίων. Το πρώτο είναι γενικότερου χαρακτήρα, μέσω του οποίου μπορούμε να οπτικοποιήσουμε τον τομέα της εργασίας που μας αφορά περισσότερο και το δεύτερο αφορά το συγκεκριμένο εργασιακό περιβάλλον στο οποίο νιώθουμε πιο άνετα. Στο τέλος, τα συμπεράσματα που θα βγάλουμε θα συσχετιστούν με τα ενδιαφέροντά μας και θα μας προετοιμάσουν να καθορίσουμε τους μελλοντικούς μας στόχους.

Ερωτηματολόγιο 1. Αυτό είναι το "απόθεμα ενδιαφερόντων του Karl Hereford " (Μέρος I):

Αξιολογεί τα προσωπικά ενδιαφέροντα κάθε θέματος μέσω 90 ερωτήσεων στις οποίες πρέπει να αναφέρεται ο αντίστοιχος βαθμός συμπάθειας για τη δραστηριότητα που αναφέρεται από το 1 έως το 5. Τα ενδιαφέροντα που μετρήθηκαν είναι τα εξής:

- Υπολογιστικά: Για άτομα που τους αρέσει να εργάζονται με αριθμητικό συλλογισμό.
- Επιστημονικά-Φυσικά: Για όσους ενδιαφέρονται για τη διερεύνηση των ιδιοτήτων της ύλης, των σωμάτων και την επεξεργασία των φυσικών νόμων.
 - Βιολογικά: Άνθρωποι με κλίση στην έρευνα για την ανθρώπινη ζωή.
- Μηχανικά: Δηλώνει ενδιαφέρον για εργασία με μηχανήματα και εργαλεία βιομηχανικού τύπου, μηχανικά και ηλεκτρικά αντικείμενα, έπιπλα, χειρουργικό εξοπλισμό κ.λπ.
- Κοινωνικά: Υποδεικνύει υψηλό βαθμό ενδιαφέροντος για την εξυπηρέτηση άλλων.
- Λογοτεχνικά: Δηλώνει ευχαρίστηση στην ανάγνωση και στην έκφραση των ιδεών του προφορικά ή γραπτά.
- Πειστικά: Δηλώνει αρεσκεία στο να επιβάλλει κανείς την άποψή του, να πείθει και να διαχειρίζεται τους άλλους.
- Καλλιτεχνικά: Δηλώνει γούστο για χειροκίνητες δημιουργίες.
- Μουσικά: Δηλώνει μια έντονη προτίμηση στο τραγούδι, το παίξιμο οργάνων κ.λπ.

Ερωτηματολόγιο 2. Τι ψάχνω στη δουλειά μου; (Μέρος II)

Μετά τη συμπλήρωση αυτού του ερωτηματολογίου, ο στόχος είναι να αποκτήσουμε μια καλύτερη ιδέα για το εργασιακό περιβάλλον στο οποίο μας αρέσει να εργαζόμαστε. Σε σχέση με πτυχές όπως φυσικό περιβάλλον, επαφή με συναδέλφους, ευέλικτο ωράριο εργασίας, επαναλαμβανόμενες εργασίες, δημιουργικές εργασίες, πολυπλοκότητα των εργασιών κ.λπ.

ΔΙΑΣΥΝΔΕΟΜΕΝΕΣ ΜΑΛΑΚΕΣ/ΗΠΙΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Αυτογνωσία
- Δυνατότητα παροχής και λήψης πληροφοριών
- Αυθεντικότητα

ΔΙΑΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΑ ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Ειλικρίνεια
- Αισιοδοξία
- Ανταποκρισιμότητα

ΔΙΑΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ (εαν υπάρχουν)

Οποιαδήποτε ενέργεια μπορεί να συνδεθεί με την παρούσα δράση

ΑΝΑΓΚΑΙΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

Μέρος I και Μέρος II

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΗΓΕΣ

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

<https://es.slideshare.net/juancarlosguillenramirez568/inventario-deinteresesdekarlhereford>

ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗΣ ΔΡΑΣΗΣ 1.3 (Δυνάμεις και Αδυναμίες)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Δύναμη είναι η έκφραση μιας επιθυμητής ή θετικής ιδιότητας από ένα άτομο, έναν οργανισμό ή μια εκδήλωση. Οι αδυναμίες είναι ανεπιθύμητα χαρακτηριστικά σε ένα άτομο, οργανισμό ή εκδήλωση, καθώς είναι ελάχιστα χρήσιμες για την επίτευξη των προτεινόμενων στόχων. Είναι χρήσιμο να γνωρίζουμε τις προσωπικές αδυναμίες και δυνατά μας σημεία για πολλούς λόγους: μας επιτρέπει να προσδιορίζουμε εκείνες τις ιδιότητες που πρέπει να βελτιώσουμε,

Enhancing career management skills through the development of personal brand  9

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

μας επιτρέπει να βασιζόμαστε στα δυνατά μας σημεία για να λύσουμε επαγγελματικές προκλήσεις.

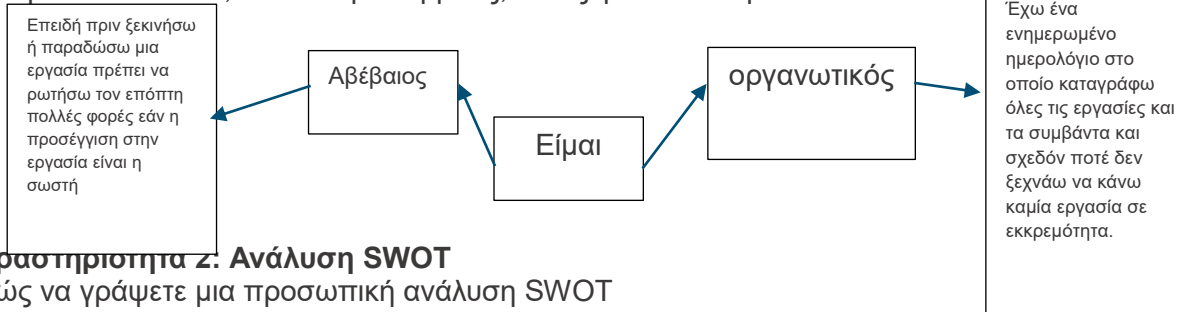
Προτείνουμε δύο δραστηριότητες για τον εντοπισμό αδυναμιών και δυνατών σημείων. Το πρώτο είναι γενικότερου χαρακτήρα, που πραγματοποιείται μέσα από μια ενδοσκοπική ματιά. Το δεύτερο συνδυάζει μια εσωτερική και εξωτερική προσέγγιση. Στο τέλος αυτού του προβληματισμού θα είμαστε σε θέση να συμπεράνουμε τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του εαυτού μας και σε σχέση με το πλαίσιο στο οποίο βρισκόμαστε.

Δραστηριότητα 1. Χαρτογράφηση του εαυτού μου

Αποτελείται από δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος γράφουμε πέντε λέξεις που προσδιορίζουμε ως δυνατά σημεία και πέντε λέξεις που αναγνωρίζουμε ως αδυναμίες. Στο δεύτερο μέρος, πρέπει να γράψουμε στοιχεία για κάποια προηγούμενη ενέργεια που δικαιολογεί την επιλογή της λέξης. Για παράδειγμα, ως δύναμη, "οργανωτικότητα" και η απόδειξη θα μπορούσε να είναι ότι έχω ένα ενημερωμένο ημερολόγιο στο οποίο σημειώνω όλες τις εργασίες και τα γεγονότα και σχεδόν ποτέ δεν ξεχνάω να κάνω κάποια εκκρεμή εργασία. Ή για παράδειγμα μια αδυναμία "ανασφαλής" γιατί πριν ξεκινήσω ή παραδώσω μια εργασία πρέπει να ρωτήσω τον προϊστάμενο πολλές φορές εάν η προσέγγιση στην εργασία είναι η σωστή. Επιπλέον, αυτή η δραστηριότητα μας επιτρέπει να οπτικοποιήσουμε τα κύρια δυνατά και αδύνατα σημεία μας με γραφικό τρόπο.

Στο παράρτημα III παρέχουμε μια λίστα με 30 δυνατά και αδύνατα σημεία που μπορούν να χρησιμεύσουν ως οδηγοί.

Θα πρέπει να γίνει σε ένα λευκό φύλλο χαρτιού, όπου ξεκινάμε βάζοντας τον εαυτό μας στο κέντρο και από εκεί, συνδέουμε κόμβους, όπως φαίνεται παρακάτω:



Δραστηριότητα z: Ανάλυση SWOT

Πώς να γράψετε μια προσωπική ανάλυση SWOT

Για να δημιουργήσετε μια τυπική ανάλυση SWOT, σχεδιάστε ένα πλαίσιο και χωρίστε το σε τέσσερα τετράγωνα. Κάθε τετράγωνο περιέχει ένα από τα θέματα SWOT: δυνατά σημεία, αδυναμίες, ευκαιρίες και απειλές μιας κατάστασης. Χρησιμοποιήστε τα τετράγωνα για να δημιουργήσετε τις λίστες σας στις διάφορες κατηγορίες. Μπορείτε να συμπεριλάβετε όσα στοιχεία χρειάζεστε στα τετράγωνα για να σχηματίσετε ένα εμπειρισταωμένο συμπέρασμα. Ακολουθήστε αυτά τα πέντε βήματα για να δημιουργήσετε μια ενδεδειγμένη ανάλυση SWOT για μια ποικιλία επαγγελματικών καταστάσεων:

1. Καταγράψτε τις σχετικές σας πλεονεκτήματα

Μπορείτε να ξεκινήσετε αξιολογώντας ποιοι εσωτερικοί παράγοντες σας ωφελούν στο πλαίσιο της κατάστασής σας. Αυτά περιλαμβάνουν τυχόν σχετικά προσόντα, δεξιότητες και ικανότητες που μπορεί να έχετε. Επιπλέον, μπορείτε επίσης να προσθέσετε επίσημη εκπαίδευση, σχετικές εργασιακές εμπειρίες, πιστοποιήσεις, επίσημες αναγνωρίσεις και οποιαδήποτε χρήσιμη εκπαίδευση έχετε λάβει. Εάν εκτελείτε ανάλυση SWOT ενώ αναζητάτε εργασία, τα δυνατά σας σημεία μπορεί επίσης να περιλαμβάνουν μαρτυρίες και συστάσεις, επαγγελματικές

συνδέσεις και προθυμία να μετακομίσετε ή να εργαστείτε εξ αποστάσεως.

Η λίστα με τα δυνατά σας σημεία μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τα πιο σχετικά προσόντα κατά την προετοιμασία μιας συνοδευτικής επιστολής ή βιογραφικού για μια αίτηση εργασίας. Εάν προετοιμάζετε την ανάλυση για μια συνέντευξη, μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να αναφέρετε μερικά παραδείγματα καταστάσεων όπου χρησιμοποιήσατε αυτά τα δυνατά σημεία και πώς σας ωφέλησαν σε αυτήν τη συγκεκριμένη κατάσταση.

2. Εκτιμήστε τις αδυναμίες σας

Κατά την απαρίθμηση των αδυναμιών, να είστε ειλικρινείς και αντικειμενικοί. Αυτό βοηθά να κάνετε την ανάλυσή σας αποτελεσματικά και να δημιουργήσετε χρήσιμα συμπεράσματα. Η διεξοδική αξιολόγηση των αδυναμιών σας σας επιτρέπει να εντοπίσετε κρίσιμους τομείς για βελτίωση. Σε μια κατάσταση πρόσληψης, οι εργοδότες και οι ερευνητές προτιμούν υποψηφίους που γνωρίζουν καλά τις ελλείψεις τους και έχουν ρεαλιστικά σχέδια βελτίωσης. Οι αδυναμίες θα μπορούσαν επίσης να είναι παράγοντες που έχουν τη δυνατότητα να εμποδίσουν την παραγωγικότητά σας, όπως υποκείμενες ιατρικές παθήσεις ή μη διαθεσιμότητα κατά τη διάρκεια ορισμένων περιόδων.

3. Καθορίστε τις ευκαιρίες σας

Οποιοσδήποτε εξωτερικός παράγοντας που μπορεί να ωφελήσει την κατάστασή σας μπορεί να καταγραφεί ως ευκαιρία. Αυτά περιλαμβάνουν τους πόρους που έχετε στη διάθεσή σας και τις τάσεις ή τα φαινόμενα της αγοράς που μπορούν να υποστηρίξουν το επαγγελματικό σας ταξίδι.

Για παράδειγμα, εάν είστε επιστήμονας δεδομένων με εμπειρία στον τομέα της μηχανικής μάθησης και της τεχνητής νοημοσύνης (AI), η ενότητα ευκαιριών σας μπορεί να μοιάζει με αυτό:

Ευκαιρίες

Η επιστήμη των δεδομένων είναι ένας σχετικά νέος τομέας με σταθερά βελτιωμένες προοπτικές απασχόλησης και αυξανόμενο αριθμό ευκαιριών εργασίας.

Η εργασιακή εμπειρία στη μηχανική μάθηση και την τεχνητή νοημοσύνη αντιστοιχεί σε εξειδικευμένες δεξιότητες και τεχνικές γνώσεις που έχουν μεγάλη ζήτηση στην αγορά.

Υπάρχει η επιπλέον δυνατότητα εργασίας ως σύμβουλος μερικής απασχόλησης για πολλούς πελάτες, αντί για πλήρη απασχόληση, για έναν μόνο εργοδότη.

4. Κατανοήστε τυχόν πιθανές απειλές

Οποιοσδήποτε παράγοντας που προκύπτει από την κατάσταση και σας θέτει σε μειονεκτική θέση είναι μια πιθανή απειλή που πρέπει να αντιμετωπίσετε και να προετοιμαστείτε. Οι απειλές περιλαμβάνουν πράγματα όπως μια μικρή αγορά εργασίας, χαμηλή δυνατότητα κερδών, ανταγωνισμός ή συγκεκριμένοι περιορισμοί σε έναν κλάδο. Αφού καταχωρίσετε τις απειλές, μπορείτε επίσης να εξετάσετε το ενδεχόμενο να προετοιμάσετε λεπτομερή σχέδια για να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο ή να μειώσετε τον αντίκτυπό τους. Η σωστή αξιολόγηση και ο προσεκτικός σχεδιασμός μπορούν να σας βοηθήσουν να μετατρέψετε πολλές απειλές σε ευκαιρίες.

Για παράδειγμα, υποθέστε ότι είστε ιδιοκτήτης καταστήματος λιανικής που ασχολείται με είδη γραφικής ύλης. Ένας νέος ιστότοπος ηλεκτρονικού εμπορίου ξεκίνησε στην αγορά σας και μειώνει σταθερά τις τιμές σας μέσω μεγάλων αγορών μαζικών παραγγελιών και αποτελεσματικών στρατηγικών μάρκετινγκ. Μπορείτε να επιλέξετε να ακολουθήσετε μια καταχώριση σε αυτόν τον ιστότοπο ηλεκτρονικού εμπορίου, για να βελτιώσετε τις πωλήσεις και

Enhancing career management skills through the development of personal brand

να αποκομίσετε κέρδη με ελκυστικές τιμές. Εναλλακτικά, μπορείτε επίσης να εξασφαλίσετε ένα τραπεζικό δάνειο για μαζικές προμήθειες χαρτικών, το οποίο με τη σειρά του σας επιτρέπει να παρέχετε ανταγωνιστικές τιμές.

5. Λάβετε μια τεκμηριωμένη απόφαση

Όταν εξετάζετε την ανάλυσή σας, συγκρίνετε τις ενότητες δίπλα-δίπλα για να αναπτύξετε μια ολοκληρωμένη κατανόηση της κατάστασής σας. Αξιολογήστε εάν οι ευκαιρίες και τα δυνατά σας σημεία μπορούν να σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις απειλές και τις αδυναμίες. Εάν αισθάνεστε ότι κυριαρχούν οι απειλές και οι αδυναμίες σας, ετοιμάστε συστηματικά σχέδια για την αντιμετώπισή τους. Καθορίστε μεθοδολογίες για να εκτελέσετε τα σχέδιά σας και προσδιορίστε συγκεκριμένες εργασίες που μπορείτε να αρχίσετε να εργάζεστε στο εγγύς μέλλον.

Πηγή (<https://in.indeed.com/career-advice/career-development/personal-swot-analysis>)

Παράδειγμα:

Ο Srishti μόλις αποφοίτησε από το κολέγιο και θέλει να δημιουργήσει μια ανάλυση SWOT πριν αναζητήσει θέσεις προγραμματιστή λογισμικού. Ακολουθούν οι ενότητες της δικής της ανάλυσης SWOT:

<p>Δυνάμεις Πτυχίο Μηχανικού Επιστήμης Υπολογιστών Πιστοποίηση Bootstrap Bootcamp Πρακτική στο κολέγιο σε τοπική εταιρεία σχεδιασμού UI/UX Δυνατό work ethic</p>	<p>Αδυναμίες Περιορισμένη γνώση των Ruby frameworks Περιορισμένη επαγγελματική εμπειρία Περιορισμένη εμπειρία διαχείρισης έργων</p>
<p>Ευκαιρίες Ανάπτυξη λογισμικού ως ελεύθερος επαγγελματίας Προώθηση από παμεπιστήμιο για να μπει σε κορυφαίες εταιρείες προγραμματιστών Παρακολούθηση εξειδικευμένων μαθημάτων κατάρτισης Περιθώριο για αλλαγές σταδιοδρομίας</p>	<p>Απειλές Ο μεγάλος αριθμός των υποψηφίων υπαλλήλων στον τομέα Το υψηλό ποσοστό τζίρου για θέσεις προγραμματιστή λογισμικού εισαγωγικού επιπέδου</p>

ΔΙΑΣΥΝΔΕΟΜΕΝΕΣ ΜΑΛΑΚΕΣ/ΗΠΙΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Αυτογνωσία
- Δυνατότητα παροχής και λήψης πληροφοριών
- Αυθεντικότητα

ΔΙΑΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΑ ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Ειλικρίνεια
- Αισιοδοξία

Enhancing career management skills through the development of personal brand  12

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Ανταποκρισιμότητα

ΔΙΑΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ (εαν υπάρχουν)

Γνώση των προσωπικών σας επαγγελματικών φιλοδοξιών και ονείρων

ΑΝΑΓΚΑΙΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΗΓΕΣ

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ I

ΑΠΟΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΩΝ ΤΟΥ KARL HEREFORD

Ιστορικό:

Αξιολογεί τα προσωπικά ενδιαφέροντα κάθε ατόμου μέσω 90 ερωτήσεων στις οποίες το υποκείμενο πρέπει να αναφέρει από 1 έως 5, τον αντίστοιχο βαθμό συμπάθειας για τη δραστηριότητα που διατυπώνεται. Τα ενδιαφέροντα που μετρήθηκαν είναι τα εξής:

- **Υπολογιστικά:** Για άτομα που τους αρέσει να εργάζονται με αριθμητικό συλλογισμό.
- **Επιστημονικά-Φυσικά:** Για όσους ενδιαφέρονται για τη διερεύνηση των ιδιοτήτων της ύλης, των σωμάτων και την επεξεργασία των φυσικών νόμων.
- **Βιολογικές Επιστήμες:** Άτομα με κλίση στην έρευνα για την ανθρώπινη ζωή.
- **Μηχανικά:** Υποδηλώνει ενδιαφέρον για εργασία με μηχανήματα και εργαλεία βιομηχανικού τύπου, μηχανικά και ηλεκτρικά αντικείμενα, έπιπλα, χειρουργικό εξοπλισμό κ.λπ.
- **Κοινωνικά:** Υποδηλώνει υψηλό βαθμό ενδιαφέροντος για την εξυπηρέτηση άλλων.
- **Λογοτεχνικά:** Υποδηλώνει ευχαρίστηση στην ανάγνωση και στην έκφραση των ιδεών, προφορικά ή γραπτά.
- **Πειστικά:** Υποδηλώνει αρεσκεία στο να επιβάλλει κανείς την άποψή του, να πείθει και να διαχειρίζεται τους άλλους.
- **Καλλιτεχνικά:** Υποδηλώνει μια τάση προς την χειροτεχνία.
- **Μουσικά:** Υποδηλώνει μια αξιοσημείωτη προτίμηση στο τραγούδι, το παίξιμο οργάνων.

Υλικό:

Αποτελείται από:

* Ένα φυλλάδιο αιτήσεων με 90 στοιχεία, συμπεριλαμβανομένων οδηγιών και παραδειγμάτων.

* Φύλλο συγκέντρωσης αποτελεσμάτων

Πίνακας προφίλ επαγγελματικών ενδιαφερόντων

Βαθμολόγηση:

1. Κάθε δραστηριότητα βαθμολογείται.
2. Οι βαθμολογίες καταγράφονται στο φύλλο συγκέντρωσης αποτελεσμάτων.
3. Προστίθεται η συνολική βαθμολογία που λαμβάνεται για κάθε είδος ενδιαφέροντος.
4. Οι βαθμολογίες καταγράφονται στο προφίλ ενδιαφέροντος, ανάλογα με το φύλο του εξεταζόμενου, λαμβάνοντας έτσι το ποσοστό που αντιστοιχεί σε κάθε βαθμολογία, (όταν δεν βρεθεί η ακριβής βαθμολογία, καταγράφεται η πλησιέστερη).
5. Οι τρεις πρώτες βαθμολογίες ενδιαφέροντος κατατάσσονται ανάλογα με το ποσοστό.



1. ΑΠΟΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΩΝ

Dr. Karl Hereford

ΟΝΟΜΑ:

ΦΥΛΟ:

ΗΛΙΚΙΑ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΑΙΤΗΣΕΩΣ:

ΟΔΗΓΙΕΣ:

Αυτό δεν είναι κάποιου τύπου εξέταση, αλλά ένα μέτρο μέτρησης του ενδιαφέροντός σας σε ορισμένους επαγγελματικούς τομείς. Δεν υπάρχουν σωστές απαντήσεις, το μόνο σημαντικό πράγμα είναι η ειλικρινής σας γνώμη.

Παρακάτω, θα βρείτε μια σειρά από δραστηριότητες ή πράγματα που μπορείτε να κάνετε. Υποδείξτε για κάθε δραστηριότητα εάν σας αρέσει ή όχι. Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω κλίμακες:

1. δεν μου αρέσει καθόλου
2. δεν μου αρέσει
3. μου είναι αδιάφορο
4. μου αρέσει
5. μου αρέσει πάρα πολύ

Για παράδειγμα:

- ___3___ Να παρακολουθήσω ένα ποδοσφαιρικό παιχνίδι
___5___ Να πάω στον κινηματογράφο
___1___ η κολύμβηση

Αυτό το άτομο δείχνει ότι αδιαφορεί για το ποδόσφαιρο, ότι του/της αρέσει πολύ να πηγαίνει σινεμά και ότι αντιπαθεί πολύ το κολύμπι.

ΑΣ ΑΡΧΙΣΟΥΜΕ!

- Υποδείξτε την προτίμησή σας για κάθε δραστηριότητα με τον ίδιο τρόπο.
- Δεν υπάρχει χρονικό όριο, αλλά δουλέψτε γρήγορα. η πρώτη σας εντύπωση είναι η πιο σημαντική.
- Απαντήστε σε κάθε δραστηριότητα, διαφορετικά το αποτέλεσμα δεν θα είναι ακριβές.

- _____ 1. Επίσκεψη μπλέντερ
- _____ 2. Συμμετοχή σε συζητήσεις και ανταλλαγές απόψεων.
- _____ 3. Επίλυση παζλ αριθμών
- _____ 4. Να μάθετε να "διαβάζω" τη μουσική

Enhancing career management skills through the development of personal brand _____ 15

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

- _____ 5. Να κάνετε εξετάσεις αίματος
- _____ 6. Να επισκέπτεστε ορφανοτροφεία
- _____ 7. Να ζωγραφίζετε τοπεία
- _____ 8. Να βγάζετε φωτογραφίες τις φάσεις μιας έκληψης
- _____ 9. Να γράφετε ιστορίες για ένα περιοδικό
- _____ 10. Να λάβετε ως δώρο ένα σετ λαδομπογιάς
- _____ 11. Να κάνετε αριθμητικούς υπολογισμούς
- _____ 12. Να γίνετε ένας πρωτοπόρος συγγραφέας
- _____ 13 Συμμετοχή σε εκστρατείες κατά της νεανικής παραβατικότητας
- _____ 14. Να λάβετε δώρο ένα τηλεσκόπιο
- _____ 15. Να γνωρίζετε πώς να ξεχωρίζετε και να εκτιμάτε την καλή μουσική
- _____ 16. Να μπορείτε να χειριστείτε έναν τόρνο ή ένα ηλεκτρικό τρυπάνι
- _____ 17. Βοήθεια πολιτικών υποψηφίων
- _____ 18. Να κάνετε συλλογές φυτών
- _____ 19. Να συνεργάζεστε με άλλους για το καλό τους και το δικό σας καλό
- _____ 20. Παρακολούθηση εκθέσεων ζωγραφικής
- _____ 21. Να μεταδώστε τη γνώση σε όσους δεν την έχουν
- _____ 22. Να μετατρέψτε τα ακτίνια σε μοίρες
- _____ 23. Να είστε κάτοχος δίσκων κλασικής μουσικής
- _____ 24. Να μάθετε πώς να εξασκείτε τις πρώτες βοήθειες
- _____ 25. Να διαβάστε τα κλασικά βιβλία
- _____ 26. Να σχεδιάστε εικόνες μηχανών
- _____ 27. Να κάνετε στατιστικές εκστρατείες
- _____ 28. Να μάθετε πώς να εκτιμάτε την καλή λογοτεχνία
- _____ 29. Να βοηθάτε τους φτωχούς ανθρώπους να βρουν δουλειά
- _____ 30. Να μάθετε για την ατομική ενέργεια
- _____ 31. Να διαβάσετε βιβλία για την τέχνη
- _____ 32. Να υπολογίσετε το εμβαδόν ενός δωματίου που θα στρωθεί με μοκέτα.
- _____ 33. Να παρεβρεθείτε σε συναυλίες σε δημόσιες πλατείες
- _____ 34. Εγκατάσταση ηλεκτρικής επαφής
- _____ 35. Να πείσετε τους άλλους να κάνουν αυτό που πιστεύετε ότι πρέπει να κάνουν
- _____ 36. Διατήρηση μικρού ενυδρείου
- _____ 37. Χρήση κανόνα διαφανειών
- _____ 38. Να πρωταγωνιστήσετε σε νέα άρθρα
- _____ 39. Να φτιάξετε μια συλλογή ροκ
- _____ 40. Να παρατηρήσετε τις συνήθειες των μελισσών
- _____ 41. Να πάρετε το αυτόγραφο ενός διάσημου μουσικού
- _____ 42. Να πάτε στη βιβλιοθήκη ένα απόγευμα
- _____ 43. Να παρακολουθήσετε τον τεχνικό να επισκευάζει την τηλεόραση



- _____ 44. Σχεδιασμός σκηνικών για θεατρικές παραστάσεις
- _____ 45. Να παρατηρήσετε τη φαινομενική κίνηση των άστρων
- _____ 46. Σύρματα συγκόλλησης ή μεταλλικά μέρη
- _____ 47. Να υπερασπιστείτε την άποψη ενός ατόμου
- _____ 48. Υπολογισμός ποσοστών
- _____ 49. Δουλέψετε ως σύμβουλος σε παιδική λέσχη
- _____ 50. Κατασκευή καλλιτεχνικών ψηφιδωτών για διακοσμήσεις
- _____ 51. Να παρακολουθήσετε ιατρικές επεμβάσεις
- _____ 52. Συμμετοχή σε λογοτεχνικούς διαγωνισμούς
- _____ 53. Να μελετήσετε το φάσμα φωτός του φωτός
- _____ 54. Να παρακολουθήσετε συναυλίες
- _____ 55. Να είστε «αρχηγός» μιας ομάδας
- _____ 56. Ανάγνωση ιστοριών σε τυφλούς
- _____ 57. Να επισκεφθείτε μια έκθεση επιστήμης
- _____ 58. Κατασκευή σχεδίων για ταπετσαρίες
- _____ 59. Συμβουλευτική λογαριθμικών και ριζικών πινάκων
- _____ 60. Σπουδές μουσικής από διάφορες χώρες όπως η Ινδία, η Ιαπωνία κ.λπ.
- _____ 61. Να διαβάσετε βιβλία για τη λειτουργία των ζωντανών οργανισμών
- _____ 62. Σωστές συνθέσεις ή άρθρα εφημερίδων.
- _____ 63. Να παρακολουθήσετε μηχανικούς να κάνουν επισκευές αυτοκινήτων.
- _____ 64. Να βοηθήσετε άλλους ανθρώπους με μαθηματικά προβλήματα
- _____ 65. Σχεδίαση ή σκιαγράφιση ανθρώπων ή πραγμάτων
- _____ 66. Αποσύνθεση και επανασύνθεση ενός ρολογιού
- _____ 67. Συγγραφή κριτικών βιβλίων
- _____ 68. Να μελετήσετε τις καιρικές αλλαγές και τις αιτίες τους
- _____ 69. Να κάνετε συλλογές από έντομα
- _____ 70. Να λάβετε μέρος σε χορωδιακό σύνολο
- _____ 71. Να ακούσετε τους άλλους με υπομονή και κατανοήστε την άποψή τους.
- _____ 72. Να διοργανώσετε και διευθύνετε φεστιβάλ, εκδρομές ή κοινωνικές εκστρατείες.
- _____ 73. Να εικονογραφήσετε γεωμετρικά προβλήματα με τη βοήθεια συνόλων, τετραγώνου T και πυξίδας.
- _____ 74. Να παίξετε ένα μουσικό όργανο
- _____ 75. Να καθοδηγήστε ένα γκρούπ ή μια ομάδα σε δύσκολες καταστάσεις.
- _____ 76. Να καλλιεργήσετε εξωτικά φυτά
- _____ 77. Να επισκεφθείτε ταπεινά σπίτια για να καθορίσετε τις ανάγκες τους
- _____ 78. Να συντάξεται αφηγηματικές επιστολές για φίλους ή συγγενείς
- _____ 79. Να συναρμολογήστε συνηθισμένα έπιπλα
- _____ 80. Να μάθετε πώς να ξεχωρίζετε και να εκτιμάτε τους καλούς πίνακες
- _____ 81. Επίσκεψη σε αστρονομικό παρατηρητήριο

Enhancing career management skills through the development of personal brand _____ 17



- _____ 82. Συναρμολόγηση μηχανών παρακολούθησης
- _____ 83. Συγγραφή άρθρων εφημερίδων
- _____ 84. Να πειραματιστείτε με την ανάγκη οξυγόνου για καύση
- _____ 85. Να κάνετε ένα έργο εσωτερικής διακόσμησης
- _____ 86. Φροντίδα μικρότερων αδερφών
- _____ 87. Εμφάνιση νέου προϊόντος στο κοινό
- _____ 88. Να λύσετε μαθηματικά προβλήματα
- _____ 89. Να γίνετε μουσικοσυνθέτης
- _____ 90. Να παρατηρείται τα μυρμήγκια να μεταφέρουν το φορτίο τους.

2. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

ΟΝΟΜΑ:

Υπολογιστικά		Φυσικά		Βιολογικά	
ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ	ΑΠΑΝΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ	ΑΠΑΝΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ	ΑΠΑΝΤΗΣΗ
3		8		5	
11		14		18	
22		30		24	
32		39		36	
37		45		40	
48		53		51	
59		57		61	
64		68		69	
73		81		76	
88		84		90	
ΣΥΝΟΛΟ		ΣΥΝΟΛΟ		ΣΥΝΟΛΟ	

Λογοτεχνικά		Κοινωνικά		Μηχανικά	
ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ	ΑΠΑΝΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ	ΑΠΑΝΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ	ΑΠΑΝΤΗΣΗ
1		6		9	
16		13		12	
26		19		25	
34		21		28	
43		29		42	
46		49		52	
63		56		62	
66		71		67	
79		77		78	
82		86		83	
ΣΥΝΟΛΟ		ΣΥΝΟΛΟ		ΣΥΝΟΛΟ	

Πειθώς		Καλλιτεχνικά		Μουσικά	
ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ	ΑΠΑΝΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ	ΑΠΑΝΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ	ΑΠΑΝΤΗΣΗ
2		7		4	
17		10		15	
27		20		23	

Enhancing career management skills through the development of personal brand  19

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



35		31		33	
38		44		41	
47		50		54	
55		58		60	
72		65		70	
75		80		74	
87		85		89	
ΣΥΝΟΛΟ		ΣΥΝΟΛΟ		ΣΥΝΟΛΟ	

3. ΕΠΙΛΟΓΟΣ

ΚΥΡΙΑΡΧΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ

ΠΡΩΤΗ ΘΕΣΗ: _____

ΔΕΥΤΕΡΗ ΘΕΣΗ: _____

ΤΡΙΤΗ ΘΕΣΗ: _____

ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΦΙΛ

%	A		B		C		D		E		F		G		H		I	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
99	50	49	49	48	50	50	49	47	48	49	46	49	46	48	48	50	47	49
95	48	48	46	46	46	47	47	42	43	47	42	46	42	43	45	48	43	47
90	47	45	44	43	44	45	45	39	41	46	40	43	40	41	42	47	40	45
80	44	41	41	40	40	40	42	36	39	44	37	40	37	37	39	43	38	42
70	42	37	39	38	37	38	40	32	37	42	35	38	35	35	36	40	36	40
60	39	33	38	36	35	36	38	30	36	40	33	36	33	33	35	37	34	38
50	37	30	36	34	32	34	36	28	34	38	32	34	31	31	33	35	33	37
40	34	25	34	32	29	31	34	26	32	37	30	32	29	29	30	34	31	36
30	30	23	32	29	27	29	32	24	31	35	28	30	27	28	28	32	29	35
20	25	20	30	27	26	26	30	22	25	32	26	28	25	26	26	30	26	32
10	20	17	27	23	22	24	26	20	27	30	23	25	23	23	23	27	23	28
5	17	14	24	22	20	22	22	17	24	28	22	24	22	20	21	25	21	22
1	12	11	18	18	15	16	16	15	19	25	15	15	18	15	18	20	16	21
	CÁLCULO		C. FÍSICO		C. BIOLÓGICO		MECÁNICO		S. SOCIAL		LITERARIO		PERSUASIVO		ARTÍSTICO		MUSICAL	

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ

ΤΙ ΨΑΧΝΩ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ;

Συμπληρώστε ένα "X" στο κατάλληλο πλαίσιο ανάλογα με το ενδιαφέρον σας για καθένα από τα στοιχεία της αριστερής στήλης.

Στη συνέχεια, απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις για να ολοκληρώσετε τον προβληματισμό σας.

Enhancing career management skills through the development of personal brand  20

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΑΡΚΕΤΑ	ΠΟΛΥ
1. φυσικό περιβάλλον: απουσία παραγόντων κινδύνου για την υγεία (επαγγελματική ασφάλεια και υγιεινή)				
2. εργασιακό περιβάλλον: θετικές σχέσεις με συναδέλφους και κλίμα συνεργασίας, άλλα (γεγονός. Ψυχοκοινωνική).				
3. διαθεσιμότητα ελεύθερου χρόνου				
4. ευέλικτο ωράριο				
5. ασφάλεια: απουσία ρίσκου απόλυσης				
6. δημιουργικότητα: δυνατότητα επινόησης, προβολής, επεξεργασίας, καινοτομίας.				
7. Μη επαναλαμβανόμενες εργασίες: δυνατότητα να κάνετε διαφορετικά, μη συνηθισμένα πράγματα				
8. ανεξαρτησία: αυτονομία στη λήψη αποφάσεων, δυνατότητα αυτοδιαχείρισης,				
9. ηγεσία: διαχειριστική δύναμη, δυνατότητα προγραμματισμού, οργάνωση				
10. επίπεδο επαγγελματισμού: ότι εκτιμώνται οι απαιτούμενες γνώσεις, δεξιότητες και συμπεριφορές.				
11. αγοραστική δύναμη: υψηλή αμοιβή				
12. κοινωνικό κύρος του εν λόγω έργου (: μεγάλη εκτίμηση που έχει η κοινωνία για μια τέτοια εργασία)				
13. κοινωνική χρησιμότητα: εργασία σε υπηρεσία ιδιαίτερα χρήσιμη για την κοινωνία				
14. άλλο				

Σκεφτείτε τα εργασιακά περιβάλλοντα στα οποία βρίσκονται τα χαρακτηριστικά που έχετε εκτιμήσει περισσότερο

Λαμβάνοντας υπόψη τα τρία στοιχεία στα οποία έχετε δώσει τη μεγαλύτερη σημασία, προσπαθήστε τώρα να συνοψίσετε εν συντομία τι περιμένετε ή/και θα θέλατε από την εργασιακή σας εμπειρία.

Annex IV

1. Ακεραιότητα εναντίον Διαφθοράς

Η ακεραιότητα είναι μια δύναμη που συνίσταται στην ικανότητα να είμαστε ειλικρινείς και διαφανείς στις σχέσεις μας με τους ανθρώπους και στις δραστηριότητές μας, είτε επαγγελματικής είτε ακαδημαϊκής φύσεως. Ένα άτομο με ακεραιότητα είναι ένα άτομο που κάνει καλό σε όλες τις περιστάσεις.

Η διαφθορά είναι το αντίθετο της ακεραιότητας και επομένως είναι αδυναμία. Ένα άτομο που δεν βάζει πρώτα το κοινό καλό και τις αξίες στις προσωπικές του σχέσεις και δραστηριότητες είναι διεφθαρμένο και επομένως ανεπιθύμητο.

2. Προσπάθεια για αυτοβελτίωση εναντίον κομφορμισμού

Η επιθυμία να διαπρέψετε δεν είναι τίποτα άλλο από φιλοδοξία, αλλά με τη θετική της έννοια. Είναι μια ζωντανή και έκδηλη επιθυμία για βελτίωση, ανάπτυξη και πλήρη κατεύθυνση προς την καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας. Η ορμή ενός ατόμου να διαπρέψει μπορεί να ενθαρρύνει τους άλλους να διαπρέψουν και να δημιουργήσει ευημερία γύρω τους. Οι άνθρωποι με υγιή ορμή για υπεροχή είναι πάντα εμπνευσμένοι.

Ο κομφορμισμός, από την άλλη πλευρά, είναι μια αδυναμία που συνίσταται στο να συμμορφώνεται κανείς με τη δική του πραγματικότητα και να εγκαθίσταται σε αυτήν, χωρίς να δείχνει κανένα ενδιαφέρον για τη βελτίωση των πραγμάτων και την πρόοδο. Οι κομφορμιστές είναι πολύ επιρρεπείς να βρεθούν σε αυτό που σήμερα ονομάζεται «ζώνη άνεσης». Αυτό είναι αντίθετο με την αξία της αυτοβελτίωσης.

3. Ενσυναίσθηση εναντίον αδιαφορίας

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να βάζεις τον εαυτό σου στην κατάσταση του άλλου. Είναι δύναμη γιατί διευκολύνει τον διάλογο, την κατανόηση και την αναζήτηση κοινών λύσεων. Η ενσυναίσθηση συμπληρώνεται από την εμπάθεια, η οποία επιτρέπει σε κάποιον να θέσει όρια στη δική του ευαισθησία απέναντι σε υπερβολές ή καταχρήσεις.

Η αδιαφορία είναι το αντίθετο της ενσυναίσθησης και, ως εκ τούτου, είναι μια αδυναμία, καθώς το άτομο αποτυγχάνει να συνδεθεί με τις ανάγκες και τις απόψεις των άλλων ανθρώπων. Με τον καιρό η αδιαφορία μπορεί να οδηγήσει σε τυραννική συμπεριφορά αλλά και σε απομόνωση.

4. Συντροφικότητα εναντίον ατομικισμού

Η συντροφικότητα είναι μια εγκάρδια και συνεργατική στάση προς τους συνεργάτες ή τους συναδέλφους, η οποία είναι θεμελιώδης για την ομαδική εργασία.



Ο ατομικισμός είναι αδυναμία γιατί, αφενός, συνεπάγεται αποξένωση από την ομάδα εργασίας και, αφετέρου, αδυναμία να ζητήσει βοήθεια όταν χρειάζεται

5. Αλληλεγγύη εναντίον εγωισμού

Η αλληλεγγύη είναι δύναμη. Το να είσαι υποστηρικτικός σημαίνει να υποστηρίζεις κάποιον σε περίπτωση ανάγκης, ακόμη και εκτός της άμεσης ομάδας. Η αλληλεγγύη είναι επομένως μια πολύτιμη αξία στην κοινωνία.

Εγωισμός είναι να εστιάζεις μόνο στα δικά σου συμφέροντα, κάτι που οδηγεί όχι μόνο σε έλλειψη αλληλεγγύης αλλά και σε δυνητικά επιβλαβείς πρακτικές εναντίον των άλλων.

6. Πειθαρχία εναντίον Απειθαρχίας

Πειθαρχία είναι η ικανότητα να εργάζεσαι με τακτικό και συνεπή τρόπο για την επίτευξη των στόχων. Είναι δύναμη γιατί επιτρέπει τη συνεχή βελτίωση του ατόμου, και ταυτόχρονα αποτελεί ενθάρρυνση στους γύρω του.

Η απειθαρχία είναι η ασυνεπής συμπεριφορά τόσο ως προς τους κανόνες της συνύπαρξης όσο και στις συνήθειες μελέτης ή εργασίας. Είναι αδυναμία γιατί υπονομεύει την αρμονική σχέση των ομάδων εργασίας και την προσωπική βελτίωση.

7. Υπευθυνότητα εναντίον Ανευθυνότητας

Υπευθυνότητα είναι να μπορεί κανείς να ανταποκρίνεται σε καθήκοντα με δική του ελεύθερη βούληση. Είναι επομένως μια πολύτιμη δύναμη.

Ανευθυνότητα είναι η απροθυμία εκπλήρωσης μιας υποχρέωσης. Οι ανεύθυνοι άνθρωποι όχι μόνο αποτυγχάνουν να κάνουν τη δουλειά τους, αλλά διστάζουν να δώσουν ικανοποίηση για αυτήν στους ενδιαφερόμενους.

8. Αφοσίωση εναντίον τελειομανίας

Η αφοσίωση είναι δύναμη γιατί εγγυάται τις καλύτερες προσπάθειες του ατόμου για την επίτευξη της καλύτερης δυνατής ποιότητας εργασίας. Αυτό είναι πάντα για το κοινό καλό και για την προσωπική ανάπτυξη. Το να είσαι αφοσιωμένος και ευσυνείδητος δεν έρχεται σε αντίθεση με τις καθημερινές δυσκολίες και λάθη.

Η τελειομανία συχνά συγχέεται λανθασμένα με την αριστεία. Ο τελειομανής φοβάται να κάνει λάθη και είναι άκαμπτος. Δεδομένου ότι δεν υπάρχει τέτοιο πράγμα όπως η τελειότητα, οι τελειομανείς εκφράζουν υψηλά επίπεδα απογοήτευσης και μισαλλοδοξίας, κάτι που είναι αδυναμία.

9. Ανεκτικότητα εναντίον Μισαλλοδοξίας



Ανεκτικότητα είναι η ικανότητα αποδοχής της ελεύθερης έκφρασης των άλλων, ανεξάρτητα από τη διαφωνία. Συνεπάγεται επομένως ένα πολύτιμο περιθώριο σεβασμού και μια δημοκρατική στάση. Μισαλλοδοξία είναι η αδυναμία να αποδεχτούμε τους άλλους όπως είναι ή να αποδεχθούμε τις ιδέες τους όταν είναι αντίθετες με τις δικές μας. Το μισαλλόδοξο άτομο δεν σέβεται τους άλλους και εκδηλώνει αυταρχικό χαρακτήρα.

10. Γενναιοδωρία εναντίον τσιγκουνιάς

Γενναιοδωρία είναι η ικανότητα να μοιράζεσαι αυτά που έχεις με άλλους. Δεν αναφέρεται μόνο σε υλικά πράγματα. Το να είσαι γενναιόδωρος σημαίνει επίσης να μοιράζεσαι γνώσεις και δώρα και να δίνεις από τον χρόνο σου για βοήθεια. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αμοιβαία ανάπτυξη και το ομαδικό πνεύμα.