

Enhancing career management skills through the development of personal brand

**ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΤΟΥΣ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥΣ ΣΟΥ ΣΤΟΧΟΥΣ**



BRAND4CAREERS

Authored by: HESO

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.

TITLE OF THE PROPOSED ACTION: Χτίζοντας την αυτογνωσία

DESCRIPTION OF THE ACTIVITY

Το να καθορίσεις ποιοι είναι οι στόχοι σου όσον αφορά την επαγγελματική σταδιοδρομία σου και η αποσαφήνιση των ονείρων και των φιλοδοξιών μπορεί να αποτελέσει πρόκληση.

Ακριβώς όπως και με τις διαδικασίες του personal branding, απαιτεί πολλή ενδοσκόπηση, καθώς και την ανάπτυξη των κρίσιμων δεξιοτήτων του ατόμου.

Για να οικοδομήσει κανείς αυτογνωσία, πρέπει να εμβαθύνει πραγματικά στον εσωτερικό του εαυτό. Ο συνδυασμός διαφόρων στοιχείων, όπως οι πτυχές της αυτογνωσίας, οι προσωπικές αξίες και πεποιθήσεις και πολλά άλλα στοιχεία προσωπικών αντιλήψεων, ιδεών, ενδιαφερόντων και προσανατολισμού, διαμορφώνουν τον εσωτερικό εαυτό του κάθε ατόμου διαφορετικά (Gorbatov et al., 2018, σ. 9). Ωστόσο, αυτό δεν είναι οριστικό για τους στόχους και τα όνειρα, καθώς η ανάπτυξη ενός ατόμου είναι ένα ατέρμονο ταξίδι (Llopis, 2018). Κατά τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού, σας συμβουλεύουμε να

1. Να σκέφτεστε προσεκτικά τις προθέσεις και τους στόχους σας (Llopis, 2018).
2. Να αυτοαναστοχαστείτε απέναντι στις ατομικές σας δυνάμεις, ανάγκες και την τοποθέτησή σας απέναντι στους Άλλους (Gorbatov et al., 2018, σ. 9).
3. Αναπτύξτε μια νοοτροπία σε ευθυγράμμιση με το πρότυπο των προσδοκιών σας. Αυτά τα τρία βήματα θα σας βοηθήσουν να διευκρινίσετε τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ του επιθυμητού εαυτού και της ταυτότητας σας, καθώς και να σας βοηθήσουν να διακρίνετε μεταξύ της βασικής ταυτότητας (εκπαίδευση, δεξιότητες, προσωπικότητα, αξίες, εμπειρία κ.λπ.), της διευρυμένης ταυτότητας (ικανότητες, στάσεις, πολιτισμικές πτυχές κ.λπ.) και της πρότασης αξίας (τι είστε σε θέση να προσφέρετε στους Άλλους) (Gorbatov et al., 2018, σ. 10). Ο στόχος εδώ είναι να δοθεί νόημα στις όποιες σημασίες συνδέονται με τον Εαυτό και τους Άλλους και, κατά το μέτρο, να διαχειριστούν επιτυχώς όλα τα παράγωγά τους στην αγορά εργασίας. Η ανάπτυξη της αυτογνωσίας μπορεί να σας βοηθήσει να αξιοποιήσετε τις μεγαλύτερες δυνατότητές που διαθέτετε σε συνδυασμό με τα υψηλότερα ποσοστά προσαρμοστικότητας και

Enhancing career management skills through the development of personal brand  2

ανθεκτικότητας. Με άλλα λόγια, είναι αυτό που σας βοηθά να παρακολουθείτε τον εσωτερικό και εξωτερικό σας κόσμο μέσα από έναν αντικειμενικό, γεγονός που θα σας βοηθήσει τελικά να επιτύχετε αυτοπεποίθηση και ολοκλήρωση (Miller, 2022).

Συμβουλές για την ανάπτυξη της αυτογνωσίας:

- Παρακολουθήστε τις σκέψεις και τις ιδέες σας με τη μορφή ημερολογίου.
- Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα.
- Συζητήστε τις δυνάμεις και τις αδυναμίες σας με συνομηλίκους και αγαπημένα πρόσωπα.
- Λάβετε μέρος σε δραστηριότητες/ ομαδικές ασκήσεις που μπορούν να ενισχύσουν την εικόνα σας για αντικειμενικό προβληματισμό -όπως: συμμετοχή σε έναν σύλλογο, εθελοντισμός κ.λπ.

Για να γνωρίσετε την σημασία της αυτογνωσίας, παρακολουθήστε τα παρακάτω βίντεο:

- “The Power of Self-Awareness “ William L. Sparks | TEDxAsheville”
<https://www.youtube.com/watch?v=R9qVa4LoJx8>
- “How Self-Awareness Can Help You to Live the Life You Want | Marina Barayeva | TEDxYouth@CISB” <https://www.youtube.com/watch?v=p5oklRbeY-g>

CONNECTED SOFT SKILLS

- Αυτογνωσία
- Προσαρμοστικότητα
- Αυθεντικότητα
- Να θέτετε και να ακολουθείτε προσωπικούς στόχους

CONNECTED KEY TRAITS

- Ειλικρινής
- Προσαρμοστικός
- Αποφασιστικός
- Ευέλικτος

CONNECTED ACTIONS (if any)

-

TOOLS & RESOURCES NEEDED

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.



Περιήγηση στο διαδίκτυο, Youtube

ADDITIONAL RESOURCES

<https://www.youtube.com/watch?v=R9qVa4LoJx8>

<https://www.youtube.com/watch?v=p5okIRbeY-g>

REFERENCES

Gorbatov, S., Khapova, S. N., & Lysova, E. I. (2018). Personal branding: Interdisciplinary Systematic Review and research agenda. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02238>

Llopis, G. (2018, November 26). *Personal branding is a leadership requirement, not a self-promotion campaign*. Forbes. Retrieved April 27, 2022, from <https://www.forbes.com/sites/glennllopis/2013/04/08/personal-branding-is-a-leadership-requirement-not-a-self-promotion-campaign/?sh=260c1aff226f>

Miller, K. (2022, February 24). *Building self-awareness: 16 activities and tools for meaningful change*. PositivePsychology.com. Retrieved April 24, 2022, from <https://positivepsychology.com/building-self-awareness-activities/>

TITLE OF THE PROPOSED ACTION: Καταιγισμός ιδεών και έρευνα επιλογών σταδιοδρομίας

DESCRIPTION OF THE ACTIVITY

Για να γνωρίζετε πραγματικά τους στόχους και τα όνειρά σας, πρέπει να εξετάσετε και να αναλύσετε τις ανάγκες σας, να προσδιορίσετε τις ικανότητές σας, να εξετάσετε τα πρότυπα και τις αξίες σας και να αρχίσετε να προσδιορίζετε το στυλ σας (Gorbatov et al., 2018, σ. 9). Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω καταιγισμού ιδεών και ενδεδειγμένης έρευνας.

Το πρώτο βήμα είναι να αναλογιστείτε το επιθυμητό αποτέλεσμα. Τα επιθυμητά αποτελέσματα μπορούν να επιτευχθούν μέσω διαφόρων διαδρομών σταδιοδρομίας. Ο καταιγισμός ιδεών για διαφορετικές διαδρομές σημαίνει ότι οραματίζετε διαφορετικούς/νέους ρόλους:

- Πώς θα σας ταίριαζαν αυτοί οι ρόλοι;

Enhancing career management skills through the development of personal brand  4

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.

- Πού θα σας κατεύθυναν;
 - Μπορούν τελικά να σας οδηγήσουν εκεί που πραγματικά θέλετε να πάτε;
- Για να απαντήσετε σε τέτοια ερωτήματα, πρέπει να εξετάσετε πολλές διαφορετικές επιλογές σταδιοδρομίας, καθώς και
- 1) να επανεξετάσετε το ακαδημαϊκό και εργασιακό σας υπόβαθρο, και
 - 2) να προσδιορίσετε τις δεξιότητες, τα ενδιαφέροντα και τις αξίες σας (Profita, 2020).
- Μετά τον καταϊγισμό ιδεών για διάφορες επιλογές σταδιοδρομίας, πραγματοποιήστε μια ενδεδειγμένη έρευνα σε διάφορες πηγές με τη βοήθεια διαδικτυακών εργαλείων και διαφόρων λέξεων-κλειδιών:
- Υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις;
 - Υπάρχουν οπτικές γωνίες στον τομέα που δεν έχετε ακόμη εξετάσει;
- Αφού συγκεντρώσετε όσες περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε, ζητήστε βοήθεια και συμβουλές από συνομηλίκους, πρεσβύτερους, εμπειρογνώμονες ή οποιονδήποτε μπορεί να προσφέρει μια πολύτιμη προοπτική στον τομέα που σας ενδιαφέρει. Εναλλακτικά, συναντηθείτε με έναν προπονητή/σύμβουλο/σύμβουλο σταδιοδρομίας, ο οποίος θα είναι αρκετά έμπειρος ώστε να συνδέσει το ιστορικό σας με μια πολλά υποσχόμενη μελλοντική σταδιοδρομία (Profita, 2020).
- Μόλις έχετε μια σαφέστερη ιδέα για το πεδίο των ενδιαφερόντων σας, ξεκινήστε τον προγραμματισμό:
- Τι είδους κατάρτιση και εμπειρία θα χρειαστείτε;
 - Χρειάζεστε μέντορα ή οποιοδήποτε είδος εμπειρογνώμονα για να σας καθοδηγήσει στους βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους;
 - Χρειάζεται να μάθετε νέα τεχνολογία / νέα εργαλεία / νέες δεξιότητες για να επιτύχετε τα επιθυμητά αποτελέσματα;
- Απαντώντας σε αυτές τις ερωτήσεις, προετοιμαστείτε να αφιερώσετε πολύ χρόνο και προσπάθεια ή/και να επενδύσετε ακόμη και χρήματα στη μελλοντική σας ανάπτυξη. Τέλος, φροντίστε να ζητήσετε ανατροφοδότηση από κάθε άτομο που έχει κάποια ιδέα για το ποιο είστε και μπορεί να σας προσφέρει εποικοδομητική κριτική -όπως καθηγητές κ.λπ.
- Για να ξεκινήσετε την ενδοσκόπησή σας μέσω του οραματισμού, του σχεδιασμού και της δέσμευσης, παρακολουθήστε το “How to Set your Career goals” | <https://www.youtube.com/watch?v=josBNfsFtU4>
 - Για να προβληματιστείτε σχετικά με τη μελλοντική πορεία της καριέρας σας, διαβάστε το “Step-By-Step Guide to Setting Career Goals” | <https://www.thebalancecareers.com/step-by-step-guide-to-setting-career-goals-2059883>
 - Για να κάνετε διάκριση μεταξύ μακροπρόθεσμων και βραχυπρόθεσμων στόχων καριέρας, διαβάστε το “How to Discover Your Long-term Career Goals, According to Experts” | <https://blog.hubspot.com/marketing/the-next-step-career-quiz>

CONNECTED SOFT SKILLS

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.

<ul style="list-style-type: none"> -Προγραμματισμός και οργάνωση -Ανάληψη ευθυνών και πρωτοβουλιών -Αυτογνωσία -Να θέτει και να ακολουθεί προσωπικούς στόχους
<p>CONNECTED KEY TRAITS</p>
<ul style="list-style-type: none"> -Δραστήριος -Ευέλικτος -Αισιόδοξος -Περίεργος -Αποφασιστικός
<p>CONNECTED ACTIONS (if any)</p>
<p>-</p>
<p>TOOLS & RESOURCES NEEDED</p>
<p>Περιήγηση στο διαδίκτυο, youtube</p>
<p>ADDITIONAL RESOURCES</p>
<p>https://www.youtube.com/watch?v=josBNfsFtU4 https://www.thebalancecareers.com/step-by-step-guide-to-setting-career-goals-2059883 https://blog.hubspot.com/marketing/the-next-step-career-quiz</p>
<p>REFERENCES</p>
<p>Gorbatov, S., Khapova, S. N., & Lysova, E. I. (2018). Personal branding: Interdisciplinary Systematic Review and research agenda. <i>Frontiers in Psychology</i>, 9, 1–17. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02238</p> <p>Profita, M. (2020, December 15). <i>Step-by-step guide to setting career goals</i>. The Balance Careers. Retrieved April 24, 2022, from https://www.thebalancecareers.com/step-by-step-guide-to-setting-career-goals-2059883</p>

TITLE OF THE PROPOSED ACTION: Ρύθμιση ενός πλαισίου SMART

DESCRIPTION OF THE ACTIVITY

Η έρευνα δείχνει ότι ο αναστοχασμός και ο σχεδιασμός έχουν θετικό αντίκτυπο στον καθορισμό στόχων στην αντιληπτή επιτυχία: μέσω της νοοτροπίας της ανάπτυξης, η απόδοση συνδέεται "με την προσπάθεια και τη διαδικασία και όχι με κρίσεις σχετικά με την ικανότητα" - μια διαδικασία που οδηγεί σε συνεχή βελτίωση μέσω προκαθορισμένων στόχων (Poe et al., 2021, σ. 14).

Η χρήση ενός πλαισίου SMART είναι ένας εύκολος τρόπος για να διαμορφώσετε τους στόχους σας (Forsey, 2021):

- Συγκεκριμένοι: οι συγκεκριμένοι στόχοι μπορούν να επιτευχθούν ευκολότερα. Για παράδειγμα, ένας μάλλον ασαφής μακροπρόθεσμος στόχος μπορεί να αντικατασταθεί από έναν συγκεκριμένο βραχυπρόθεσμο στόχο που θα μπορούσε τελικά να λειτουργήσει ως ένα πρώτο βήμα προς τα επιθυμητά αποτελέσματα στο μέλλον. Κατά συνέπεια, είναι συνετό να γίνεται σαφής διάκριση μεταξύ βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων.
- Μετρήσιμοι: οι μετρήσιμοι στόχοι μπορούν να παρακολουθούνται και να αξιολογούνται καλύτερα.
- Εφικτοί: τα μη ρεαλιστικά σχέδια μπορούν απλώς να κάνουν τη ζωή σας πιο δύσκολη. Έχετε κατά νου ότι οι εφικτοί στόχοι είναι συνήθως αποτέλεσμα λεπτομερούς σχεδιασμού.
- Σχετικοί: οι βραχυπρόθεσμοι και οι μακροπρόθεσμοι στόχοι σας θα πρέπει να σχετίζονται μεταξύ τους, ώστε να διασφαλίζεται η συνέπεια και η αποτελεσματικότητα των βημάτων δράσης σας. Η συνάφεια μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να επικοινωνήσετε καλύτερα τους στόχους και τις φιλοδοξίες σας σε όποιον αφορά αυτό.
- Έγκαιροι: οι χρονικά προσδιορισμένοι στόχοι μπορούν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε στην πορεία και να τηρήσετε το σχέδιό σας.

Σε μια άλλη εκδοχή των στόχων SMART, το "M" (meaningful) σημαίνει ουσιαστικό, το "A" (aligned) σημαίνει ευθυγραμμισμένο και το "T" (tangible) εσημαίνει απτό. Η ιδέα που κρύβεται πίσω από αυτό είναι η εξής:

- ένας στόχος με νόημα μπορεί να σας κρατήσει αρκετά ενδιαφέρουσα ώστε να σχεδιάσετε και

Enhancing career management skills through the development of personal brand  7

να δεσμευτείτε για την επίτευξή του, ενώ ένας στόχος χωρίς νόημα δεν μπορεί να σας κρατήσει απασχολημένους και, ως εκ τούτου, είναι πιθανό να αποτύχει.

- Ομοίως, ένας στόχος πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένος με το ποιος είστε, προκειμένου να παραμείνει σημαντικός στο μυαλό σας και να σας κρατήσει να έλκεστε από αυτόν.

- Ένας απτός στόχος είναι ευθυγραμμισμένος με αυτό που προσπαθείτε να επιτύχετε και σας αποτρέπει από το να παρεκκλίνετε.

Για να δημιουργήσετε ένα πλαίσιο SMART, παρακαλούμε παρακολουθήστε:

- “How to Set your Career goals” | <https://www.youtube.com/watch?v=josBNfsFtU4>
- “SMART Goals-Quick Overview” | <https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>
- “Why the secret to success is setting the right goals | John Doerr” | <https://www.youtube.com/watch?v=L4N1q4Rni9I>

CONNECTED SOFT SKILLS

- Διαχείριση χρόνου
- Προσαρμοστικότητα
- Προγραμματισμός και οργάνωση
- Επίλυση προβλημάτων
- Ορισμός και παρακολούθηση προσωπικών στόχων

CONNECTED KEY TRAITS

- Ειλικρινής
- Αισιόδοξος
- Αποφασιστικός
- Παρατηρητικός

CONNECTED ACTIONS (if any)

Making list of short-term/long-term goals.

TOOLS & RESOURCES NEEDED

Περιήγηση στο διαδίκτυο, Youtube

Enhancing career management skills through the development of personal brand  8

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.



ADDITIONAL RESOURCES

<https://www.youtube.com/watch?v=josBNfsFtU4>

<https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>

<https://www.youtube.com/watch?v=L4N1q4RNi9I>

REFERENCES

Forsey, C. (2021, August 27). *How to discover your long-term career goals, according to experts*. HubSpot Blog. Retrieved April 24, 2022, from <https://blog.hubspot.com/marketing/the-next-step-career-quiz>

Poe, L. F., Brooks, N. G., Korzaan, M., Hulshult, A. R., & Woods, D. M. (2021, July 31). *Promoting positive student outcomes: The use of reflection and planning activities with a growth-mindset focus and SMART goals*. Information Systems Education Journal. Retrieved April 24, 2022, from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1310027>