

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ			
Τίτλος	Αναλαμβάνω δράση για τη σταδιοδρομία μου		
Φορέας	Εργαστήριο Συμβουλευτικής Επιστήμης και Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας, Παιδαγωγικό Τμήμα Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Κατερίνα Αργυροπούλου, Επίκουρη Καθηγήτρια ΕΚΠΑ Ασπασία Καραβία, Νομικός, Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Σταδιοδρομίας (MSc.) Αριστείδης Λορέντζος, Ψυχολόγος, Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Σταδιοδρομίας (MSc.)		
Θεματική	ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ & ΚΑΙΝΟΤΟΜΩ- Δημιουργική Σκέψη & Πρωτοβουλία	Υποθεματική	Επιχειρηματικότητα- Αγωγή Σταδιοδρομίας- Γνωριμία με τα Επαγγέλματα
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	Δευτεροβάθμια/Γ' Γυμνασίου		
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	Δεξιότητες μάθησης του 21ου αιώνα (4C's) <ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργικότητα • Επικοινωνία • Κριτική σκέψη • Συνεργασία Δεξιότητες ζωής <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενσυναίσθηση και ευαισθησία ➤ Κοινωνικές ➤ Πρωτοβουλία ➤ Υπευθυνότητα ➤ Προσαρμοστικότητα ➤ Υπευθυνότητα ➤ Επίλυση προβλημάτων MIT: Τεχνολογίας & Επιστήμης <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ψηφιακό γραμματισμό Nou		

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">✓ Πλάγια σκέψη✓ Αναστοχασμό |
|--|--|

Σύντομη περιγραφή του Προγράμματος Καλλιέργειας Δεξιοτήτων (έως 200 λέξεις)

Ο σκοπός του προγράμματος είναι η επαφή των μαθητών/-τριών με βασικές έννοιες που συνδέονται άμεσα με τη διερεύνηση της προσωπικότητας σε σχέση με τα ενδιαφέροντα και τις κλίσεις, με στόχο το σχεδιασμό της σταδιοδρομίας τους. Η μελέτη της προσωπικότητας καλύπτεται από την κατανόηση των βασικών διεργασιών, όπως είναι τα κίνητρα και οι στόχοι σε διάφορα στάδια της εξέλιξης του ατόμου (Ζενάκου, 2011). Επομένως, το σύνολο των γνωρισμάτων της προσωπικότητάς μας, έχουν πολύ μεγάλη σχέση με το είδος της εργασίας και των σχέσεων που επιδιώκουμε να έχουμε σε αυτήν, γεγονός που αναδεικνύει την πολύ σημαντική της επίδραση στην επαγγελματική μας ανάπτυξη. Κατά ανάλογο τρόπο, τα ενδιαφέροντα ορίζονται ως καταστάσεις, δραστηριότητες και πράγματα που μας αρέσουν και μας ευχαριστούν. Εκδηλώνονται συνήθως μέσα από τις δραστηριότητες που ακολουθούμε, τα αντικείμενα στα οποία αποδίδουμε αξία, σε ό,τι βρίσκουμε διασκεδαστικό, ελκυστικό ή προκλητικό. Με αυτό τον τρόπο, έχουν σημαντική επίδραση στα εκπαιδευτικά σχέδια και τις επαγγελματικές επιλογές (Σιδηροπούλου-Δημακάκου, 2009). Οι άνθρωποι επιδιώκουν επαγγέλματα ή εργασίες που αξιοποιούν τα ενδιαφέροντά τους, ενώ νιώθουν μεγαλύτερη ικανοποίηση σε μια εργασία που ενσωματώνει τα ενδιαφέροντά τους (Savickas, 2013). Επιπροσθέτως, οι κλίσεις, οι οποίες φαίνεται να εκδηλώνονται μέσω ποικίλων εμπειριών/δραστηριοτήτων (μαθησιακών, αθλητικών, ελεύθερου χρόνου, κλπ) είναι δυνατό να αποτελέσουν μία ένδειξη για τις προτιμήσεις του ατόμου προς διάφορες επαγγελματικές δραστηριότητες.

Μέσα από το συγκεκριμένο πρόγραμμα οι μαθητές/-τριες ακολουθώντας διαδρομές της βιωματικής και ανακαλυπτικής μάθησης: 1) θα οδηγηθούν στη διερεύνηση της ταυτότητάς τους, 2) θα προετοιμαστούν για τη μελλοντική επαγγελματική τους ζωή, 3) θα οραματιστούν μελλοντικά μονοπάτια σταδιοδρομίας αντιλαμβανόμενοι/ες την εσωτερική δύναμη που κρύβεται μέσα στο θέλω τους, 4) θα ενεργοποιηθούν για τον προσδιορισμό στόχων και 5) θα αναγνωρίζουν το ρόλο επένδυσης κατάλληλης συναισθηματικής ενέργειας στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή .


Μέσα από το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα των επτά (7) εργαστηρίων επιδιώκεται οι μαθητές/-τριες να:

- Αναστοχαστούν για τα επαγγελματικά τους χαρακτηριστικά, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές τους σχετικά με το μέλλον διευρύνοντας την αυτογνωσία τους και αποδίδοντας νόημα στις εμπειρίες της ζωής τους (Guichard, 2009).
- Αποκτήσουν θετική αντίληψη για τον εαυτό τους (Nathan & Hill, 2006).
- Οραματιστούν μελλοντικές δυνατότητες και επιθυμητά αποτελέσματα (Amundson, 2018).
- Προσδιορίσουν στόχους και να σχεδιάσουν (Nathan & Hill, 2006).
- Ενθαρρύνουν την ανάπτυξη προσωπικών δυνάμεων σε ενδο-προσωπικό επίπεδο (Di Fabio & Tsuda, 2018)

- Καλλιεργήσουν τη λήψη απόφασης για να επενδύσουν σε νέες προκλήσεις (Αργυροπούλου, 2012)
- Αντιληφθούν την έννοια του σκοπού για τον εαυτό τους, αλλά και για τον ευρύτερο κόσμο (Αργυροπούλου, Μουράτογλου, Μικεδάκη & Χαροκοπάκη, 2020).
- Αναγνωρίσουν το ρόλο των συναισθημάτων στην κατάκτηση επαγγελματικών στόχων (Καραβία, 2020).

Οι μαθητές/-τριες μέσα από το πρόγραμμα ασχολούνται με το ζήτημα της σταδιοδρομίας τους αναζητώντας την προσωπική ολοκλήρωση και ικανοποίηση. Συμμετέχουν ενεργά σε δραστηριότητες και λειτουργούν ομαδοσυνεργατικά στην προσπάθεια ανακάλυψης της γνώσης. Βασικός στόχος του προγράμματος είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές/-τριες την πολυπλοκότητα και την πολυμορφία της ταυτότητάς τους προσδιορίζοντας βασικά επαγγελματικά χαρακτηριστικά και συγκροτώντας μία θετική αντίληψη για τον εαυτό τους και, συνακόλουθα, μία απόδοση ενός θετικού νοήματος στην ιστορία της ζωής τους. Μέσα από το πρόγραμμα ενισχύεται η κριτική σκέψη, η ανοιχτοσύνη (openness), η διορατικότητα, ο οραματισμός, η ελπίδα για το μέλλον, η επίλυση προβλημάτων, η στοχοθέτηση και ο αναστοχασμός, η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα (Αργυροπούλου & Λορέντζος, 2021).

Δομή Προγράμματος Καλλιέργειας Δεξιοτήτων

Εργαστήριο	Περιγραφή δραστηριοτήτων
<p>Τίτλος εργαστηρίου:</p> <p>«Μαζί στην αφετηρία, εκκίνηση για τη σταδιοδρομία»</p> 	<p>Υποδοχή των μαθητών/-τριών και παρουσίαση προγράμματος: σύντομη σύνοψη του προγράμματος, των επτά (7) εργαστηρίων. Δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές/-τριες πληροφορηθούν για τις υπηρεσίες που παρέχει το πρόγραμμα. Η παρουσίαση του προγράμματος, ενημερώνει, διευκολύνει τη σύναψη συμβολαίου που ακολουθεί, πληροφορεί για τις υπηρεσίες που προσφέρονται και εδραιώνει την εμπιστοσύνη δηλώνοντας ξεκάθαρα τι ακριβώς προσφέρεται μειώνοντας έτσι, τις πιθανότητες να δημιουργηθούν μη ρεαλιστικές προσδοκίες.</p> <p>Συμβόλαιο ομάδας: μέσα από τη συζήτηση προκύπτει το πλαίσιο συνεργασίας και καταγράφονται οι προσδοκίες των μαθητών/-τριών, αλλά και οι υποχρεώσεις τους στις συναντήσεις. Το συμβόλαιο το διατηρούμε και το επαναφέρουμε στην τάξη σε κάθε συνάντηση, καθώς έτσι, ελέγχεται η προσωπική δέσμευση των μαθητών/-τριών με τη διαδικασία του προγράμματος</p> <p>Διερεύνηση: Η διαδικασία σύναψης συμβολαίου είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη διαδικασία της διερεύνησης: τη δόμηση μιας αρμονικής σχέσης με τους/τις μαθητές/τριες, ώστε να συζητήσουν ελεύθερα τις ανησυχίες τους, τη διευκόλυνσή τους στη διερεύνηση των επιρροών στις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές τους επιλογές, την εγκαθίδρυση της προσεκτικής και «ενεργητικής» ακρόασης, της ενσυναίσθησης, της γνησιότητας και της ζεστασιάς από την πλευρά του εκπαιδευτικού (Ivey, Ivey & Zalaquett with Quirk, 2012, όπ. αναφ. στο Αργυροπούλου, 2022). Επίσης, η σύναψη συμβολαίου ευνοεί την ανάπτυξη μίας ελκρινούς σχέσης μεταξύ των μαθητών/-τριών και του/της εκπαιδευτικού συμβάλλοντας στη διαμόρφωση της στοχοθεσίας.</p> <p>Μια ανοικτή ερώτηση για να ξεκινήσει η συζήτηση, όπως <i>τι σε έκανε να συμμετέχεις σε αυτό το πρόγραμμα σε αυτό το σημείο της ζωής σου;</i> ενθαρρύνει τον/την μαθητή/τρια να μιλήσει ελεύθερα. Το να επιτρέπεις στον/στην μαθητή/-τρια να πει την ιστορία του, βελτιώνει τη σχέση μαθητή/-τριας με τον/την εκπαιδευτικό, ενώ τον/την βοηθάει να συλλέξει πληροφορίες για τους συμμετέχοντες που θα φανούν χρήσιμες στην εξέλιξη του προγράμματος.</p> <p>Χτίσιμο των σχέσεων της ομάδας: βασίζεται στη πεποίθηση ότι ο μαθητής/-τρια είναι ένα μοναδικό, μεταβαλλόμενο και εξελισσόμενο σύστημα που μπορεί να αλλάξει θετικά και να διαμορφώσει μια αισιόδοξη προοπτική για το μέλλον του.</p> <p>Στο σημείο αυτό προτείνεται η Δραστηριότητα «Βάζω Χρώμα στο Μέλλον Μου» κατά την οποία οι μαθητές μοιράζονται χαρτάκια</p>

σημειώσεων στα οποία ο/η καθένας/μια αναγράφει από ένα επάγγελμα που του/της αρέσει και όποιο χρώμα πιστεύει ότι αντιπροσωπεύει το εκπαιδευτικό/επαγγελματικό μέλλον του. Έπειτα, τα χαρτιά τοποθετούνται σε μία γυάλα και ο/η κάθε μαθητής/τρια διαβάζει στην ολομέλεια όποιο επιλέξει. Ακολουθεί συζήτηση σύνδεσης των χρωμάτων με απόψεις/στάσεις των μαθητών/τριών για το μέλλον ως μία προσπάθεια εύρεσης κοινών μοτίβων (π.χ. το κόκκινο χρώμα μπορεί να αντιπροσωπεύει την αναβλητικότητα στη λήψη μίας απόφασης, το μπλε την αισιοδοξία, κλπ.) (Amundson & Smith, 2015)

Μια εναλλακτική δραστηριότητα μπορεί να αναφέρεται στο να ζητήσουμε τον κάθε μαθητή/-τρια να αναφέρει το πρώτο επάγγελμα που ήθελε να κάνει ως παιδί 5-6 ετών, ζητώντας επίσης να θυμηθούν από πού είχε προέλθει αυτή η σκέψη. Σε πολλές περιπτώσεις τα παιδιά θα εκφράσουν έτσι δεξιότητες και όνειρα που πιθανά συνδέονται με το παρόν (Holland, 1997).

Στο **τέλος του πρώτου Εργαστηρίου** μπορούμε να συζητήσουμε τυχόν προσδοκίες καθώς, επίσης, και συναισθήματα που δημιουργούνται επισημαίνοντας ότι όλα είτε θετικά είτε αρνητικά, διαχειρίσιμα και λιγότερο διαχειρίσιμα, είναι αποδεκτά και χρήσιμα. Η αναγνώριση και η σωστή διαχείρισή τους πιθανώς να συντελέσει στην προσωπική ευημερία.

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

«Πώς αναμένετε το Πρόγραμμα ότι θα συμβάλλει στον περαιτέρω εκπαιδευτικό / επαγγελματικό σας σχεδιασμό;»


«Παρακαλώ αναφέρετε ένα σας συναίσθημα σχετικά με το εκπαιδευτικό / επαγγελματικό σας μέλλον»

Περαιτέρω δραστηριότητα:

Ζητείται από τους μαθητές/-τριες να διαμορφώσουν το ψηφιακό τους portfolio/Ατομικό Φάκελο Δεξιοτήτων (e-portfolio) από την ιστοσελίδα του ΕΟΠΠΕΠ το οποίο θα συμβάλλει θετικά στην αυτοπαρουσίασή τους, στο πλαίσιο του εν λόγω προγράμματος, προβάλλοντας τα ενδιαφέροντά τους, τις κλίσεις και τα ταλέντα τους και αναδεικνύοντας τους προσωπικούς και εκπαιδευτικούς του στόχους, στην προσπάθειά τους για τη διερεύνηση και τον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας τους.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση να:

	<ul style="list-style-type: none"> • Επιδεικνύουν ομαδικό πνεύμα και συνεργάζονται αρμονικά • Αλληλεπιδρούν αποτελεσματικά και συμμετέχουν σε διάλογο • Καλλιεργήσουν φιλικότητα και ενσυναίσθηση • Χρησιμοποιούν κατάλληλα τη μη λεκτική επικοινωνία και να προωθούν μια εποικοδομητική επικοινωνία
<p>Τίτλος εργαστηρίου</p> <p>«Συλλέγοντας τα χαρακτηριστικά μου, συνθέτοντας την εικόνα του επαγγελματικού μου εαυτού»</p> 	<p>Το εργαστήριο ξεκινάει με μια ανοικτή συζήτηση πάνω στην έννοια των επαγγελματικών χαρακτηριστικών: είναι χρήσιμο ο/η εκπαιδευτικός να έχει συγκεντρώσει μια σειρά φωτογραφιών από άτομα που φαίνεται να εργάζονται σε μια ποικιλία διαφορετικών επαγγελμάτων. Η συζήτηση μπορεί να ξεκινήσει από την ερώτηση «ποια χαρακτηριστικά πιστεύετε πως πρέπει να έχει το άτομο που κάνει το συγκεκριμένο επάγγελμα;» και να ακολουθήσει διάλογος που θα αναδείξει τόσο τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, όσο και τις διαφορετικές απόψεις που μπορεί να υπάρχουν σχετικά.</p> <p>Στη συνέχεια οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν το επάγγελμα που θεωρούν ότι ταιριάζει στα δικά τους χαρακτηριστικά και να δικαιολογήσουν την επιλογή τους. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί πως τα ενδιαφέροντα, οι ικανότητες και οι αξίες μας είναι αυτά που μας οδηγούν στις επαγγελματικές μας επιλογές και επομένως είναι σημαντικό να έχουμε αποκτήσει μια αρκετά καλή εικόνα του εαυτού μας πριν αποφασίσουμε. Καθώς η επαγγελματική ανάπτυξη δεν σταματά ποτέ, είναι δυνατόν να υπάρξουν αλλαγές και μετακινήσεις, στην πραγματικότητα όμως και σε «κανονικές συνθήκες» (δηλαδή εάν δεν μεσολαβήσουν κρίσιμα και απρόσμενα γεγονότα, που μπορεί να αλλάξουν ολόκληρη την κοσμοθεωρία μας, όπως πχ ένας πόλεμος), η διαδικασία είναι εξελικτική και το αποτέλεσμα τείνει να διατηρεί το πυρηνικό του περιεχόμενο (Nathan, R. & Hill, L., 2006).</p> <p>Δραστηριότητα «Εικόνα εαυτού»</p> <p>Ζητείται από τους μαθητές να καταγράψουν σε ένα χαρτί τρία θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους και τρία αρνητικά. Στη συνέχεια ζητούν από έναν φίλο τους/μια φίλη τους να προσθέσει ένα ακόμα θετικό χαρακτηριστικό. Έπειτα τούς ζητείται να απαντήσουν στα ακόλουθα ερωτήματα: Είχες συνειδητοποιήσει ότι διέθετες αυτό το χαρακτηριστικό; Μπορείς να δώσεις σχετικά παραδείγματα που αποκαλύπτουν αυτά τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου; (Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Αργυροπούλου, Δρόσος & Ταμπούρη, 2013).</p> <p>Δραστηριότητα «Διερευνώντας την επαγγελματική μου ταυτότητα»</p>

Οι μαθητές καλούνται να κάνουν μια λίστα από τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά όπως οι ίδιοι τα αντιλαμβάνονται. Κατόπιν, τους ζητείται να επιλέξουν δύο από αυτά, κατά προτίμηση αντικρουόμενα/αντίθετα. Θα πρέπει να σκεφτούν αυτά τα χαρακτηριστικά ως χαρακτήρες (άτομα) και να προσπαθήσουν να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις για κάθε ένα από αυτά: Πώς είναι η εξωτερική του/της εμφάνιση; Τι ρούχα φοράει; Πώς σχετίζεται με τους άλλους; Τι κάνει για να επιβιώσει; Πώς τη/τον λένε; Τι θα έλεγε συνήθως ο χαρακτήρας αυτός; Τι συνήθειες έχει; Τι δεν θα έκανε ποτέ; Τι άλλο θεωρείς ότι είναι χαρακτηριστικό σε αυτόν και εκφράζει την προσωπικότητά του; Δημιουργούν έτσι δύο περιγραφικά κείμενα, ένα για κάθε χαρακτηριστικό.

Στη συνέχεια οι μαθητές θα πρέπει να γράψουν έναν φανταστικό διάλογο ανάμεσα σε αυτούς τους δύο χαρακτήρες που έχουν περιγράψει. Ποιες απόψεις μπορούν να ανταλλάξουν αυτοί οι δύο χαρακτήρες αν συναντηθούν και συνομιλήσουν; Τι θα έλεγε ο ένας στον άλλο αν συναντιόνταν; (Hunt, 2009; Καραβία, 2020).

Οι μαθητές που θέλουν μπορούν κατόπιν να διαβάσουν στην ομάδα τον διάλογο που δημιούργησαν. Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να συνεχιστεί με τη δημιουργία ενός θεατρικού δρώμενου βασισμένου στους διαλόγους των παιδιών.

Δραστηριότητα «τι μου αρέσει σ' εσένα»

Δίνεται στους μαθητές μια δεσμίδα από αυτοκόλλητα χρωματιστά χαρτάκια (τύπου post-it) και τους ζητείται να γράψουν μια λέξη που θα απαντά στην ερώτηση «τι μου αρέσει σ'εσένα;» για κάθε έναν από τους συμμετέχοντες στην ομάδα. Κατόπιν, οι μαθητές σηκώνονται και κινούνται ελεύθερα στον χώρο, κολλώντας ο ένας στην πλάτη του άλλου αυτό που έχει γράψει γι' αυτόν. Τέλος, οι μαθητές ξεκολλούν τα αυτοκόλλητα και διαβάζει ο καθένας αυτά που έχουν γράψει για εκείνον. (Forward, 2013).


Κλείσιμο: Στο τέλος του εργαστηρίου η ολομέλεια συζητά για τον εαυτό και την αυτογνωσία, καθώς και για την εμπειρία της εξερεύνησης των προσωπικών χαρακτηριστικών.

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

«Πόσο καλά θεωρείτε ότι γνωρίζετε τον εαυτό σας;»

«Πιστεύετε ότι ανακαλύψατε κάτι καινούριο για εσάς μέσα από αυτές τις δραστηριότητες;»

«Σας δυσκόλεψε κάτι, και αν ναι, για ποιον λόγο πιστεύετε ότι

	<p>συνέβη αυτό;»</p> <p>«Τι κρατάτε από το σημερινό εργαστήριο; Πώς θα μπορούσατε να συνεχίσετε την εξερεύνηση του επαγγελματικού σας εαυτού;»</p> <p>Περαιτέρω δραστηριότητες: Ενσωματώνουν τις εργασίες τους στο portfolio.</p> <p>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</p> <p>Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αντιλαμβάνονται βασικά προσωπικά τους χαρακτηριστικά. • Κατανοούν τη σχέση των ατομικών χαρακτηριστικών με τις απαιτήσεις των διαφόρων επαγγελμάτων • Μπούν σε μια διαδικασία προσωπικής εξερεύνησης που θα ενισχύσει την αυτογνωσία τους και τη σύνθεση του επαγγελματικού τους εαυτού.
<p>Τίτλος εργαστηρίου Οραματίζομαι το επαγγελματικό μου μέλλον με Ελπίδα</p> 	<p>Συζήτηση για τις αρχές της Θεωρίας της Ελπίδας: προτείνεται η εκκίνηση της συζήτησης με την ερώτηση: «Τι σημαίνει για εσάς ελπίδα;» ώστε οι μαθητές/τριες να αναφέρουν μέσω της τεχνικής του καταιγισμού ιδεών (“brainstorming”) λέξεις/ φράσεις με τις οποίες θεωρούν ότι συνδέεται η συγκεκριμένη έννοια (π.χ. όραμα, μέλλον, φως, κλπ.). Ακολουθεί σύντομη συζήτηση για τις δεξιότητες στη βάση των οποίων δομείται η ελπίδα. Για παράδειγμα, ο αναστοχασμός αφορά στην ικανότητα για κριτική ματιά στις σκέψεις, στις πεποιθήσεις και στις συμπεριφορές μας. Στο σημείο αυτό ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να θέσει ερωτήσεις όπως: «Με ποιες δεξιότητές σας νιώθετε ευχάριστα όταν τις χρησιμοποιείτε;», «Τι τρόπο ζωής ελπίζετε να έχετε στο μέλλον;», «Έχετε κάποιο όραμα για το μέλλον;». Η απόπειρα απάντησης των παραπάνω ερωτημάτων συντελεί στην καλλιέργεια μίας επόμενης δεξιότητας, αυτής της αυτεπίγνωσης (γνώση του εαυτού) και είναι πιθανό να συμβάλλει στη σαφέστερη κατανόηση ενδιαφερόντων, αξιών, δεξιοτήτων, κινήτρων, κ.α. (Niles, 2011).</p> <p>Στη συνέχεια, στο πλαίσιο της καλλιέργειας της δεξιότητας του οραματισμού ο/η κάθε/μία μαθητής/τρια, χρησιμοποιώντας ένα χαρτί μεγέθους A4 και στυλό, καλείται να καταγράψει διάφορα επαγγέλματα που έχει ακούσει/διαβάσει γι’ αυτά και του/της έχουν</p>

φανερί ενδιαφέροντα. Έπειτα, ο/η εκπαιδευτικός συγκεντρώνει τα χαρτιά και τα μοιράζει τυχαία στους/στις μαθητές/τριες, οι οποίοι/ες διαβάζουν τα επαγγέλματα στην ολομέλεια και ακολουθεί συζήτηση στην οποία ο/η εκπαιδευτικός και οι μαθητές/τριες παραθέτουν το τι γνωρίζουν για καθένα από αυτά.

Δραστηριότητα «Τροχοί της Ιστορίας»: Οι μαθητές/τριες καλούνται να σχεδιάσουν ένα κύκλο στη μέση ενός φύλλου μεγέθους Α4. Μέσα στον κύκλο σημειώνουν ένα τους στόχο ή ένα έργο που χρειάζεται να ολοκληρώσουν (π.χ. την απόκτηση υψηλής βαθμολογίας σε ένα διαγώνισμα ή την οργάνωση ενός πάρτι, κ.α.). Στη συνέχεια περιμετρικά του κύκλου σημειώνουν γραμμές, στο τέλος των οποίων καταγράφουν δεξιότητες, αξίες, δυνάμεις, συμπεριφορές που χρειάζεται να επιδειχθούν για να επιτευχθεί ό,τι έχει σημειωθεί εντός του κύκλου. Η δραστηριότητα αυτή συντελεί στην επαφή του ατόμου με αξίες, προσωπικά χαρακτηριστικά και καθήκοντα που, πιθανώς, να συντελούν επίτευξη ενός στόχου ή στην ολοκλήρωση ενός έργου. Άλλωστε, η συνειδητοποίηση δυνάμεων και δεξιοτήτων μπορεί να οδηγήσει στη βίωση θετικών συναισθημάτων (π.χ. αισιοδοξία) και στην επίδειξη θετικών χαρακτηριστικών (π.χ. υπομονή) (Amundson, 2018).

Δραστηριότητα «Επίλυση προβλημάτων δύο και τριών καρέκλων»: Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από μερικούς/ές εθελοντές μαθητές/τριες να τοποθετήσουν δύο ή τρεις καρέκλες στη σειρά τη μία δίπλα στην άλλη. Κάθε καρέκλα αντιπροσωπεύει και από μία επιλογή (π.χ. ένα συγκεκριμένο επάγγελμα). Ο/Η κάθε/μία μαθητής/τρια αλλάζοντας καρέκλα καλείται να φανταστεί πώς θα βιώνει τη συγκεκριμένη επιλογή (π.χ. μιλάει για το πώς πιστεύει ότι είναι η καθημερινότητα ενός επαγγέλματος), μετά πάει στην επόμενη καρέκλα, κ.ο.κ.. Έτσι, υποστηρίζεται η διερεύνηση εναλλακτικών σχεδίων προκειμένου να διευκολυνθεί η λήψη μίας απόφασης (Amundson, 2018; Τσεχελίδου, 2020).

Δραστηριότητα «Περπατώντας το πρόβλημα»: Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από μερικούς/ές εθελοντές μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν ένα τους πρόβλημα. Στη συνέχεια, τους/τις καλεί να σκεφτούν ποια μπορεί να είναι μία επιθυμητή λύση και μετακινούνται στο χώρο ως προς αυτή. Από την οπτική της λύσης, ο κάθε/μία μαθητής/τρια κοιτά πίσω από πού ξεκίνησε και προσδιορίζει τον τρόπο που διαχειρίστηκε προκλήσεις και έφτασε, τελικά, στο δεύτερο σημείο (ενν. που αντιπροσωπεύει τη λύση) (Niles, Amundson, & Neault, 2011).

Κλείσιμο: Στο τέλος του Εργαστηρίου μπορούμε να **συζητήσουμε** την εντύπωση που αποκόμισαν από τη διεξαγωγή του οι μαθητές/τριες, καθώς μπορούν να μοιραστούν σχετικές σκέψεις και συναισθήματα που ανέπτυξαν.

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

«Ποιο από τα στοιχεία των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν πιστεύετε ότι μπορεί να συμβάλλει προσωπικά σε εσάς στο να οραματιστείτε το επαγγελματικό σας μέλλον με Ελπίδα;»

«Θα θέλατε να μοιραστείτε κάποιες σκέψεις σχετικά με παράγοντες που σας κινητοποιούν για να σχεδιάσετε το εκπαιδευτικό ή επαγγελματικό σας μέλλον;»

Επίσης, στο τέλος ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να αναγνώσει ποικίλα **γνωμικά** που πραγματεύονται την έννοια της ελπίδας και της καλλιέργειας ενός οράματος και να προτρέψει τους μαθητές/τριες να εκφραστούν σχετικά.

Ενδεικτικά γνωμικά:

«Η Ελπίδα εντοπίζεται στα όνειρα, στη φαντασία και στο κουράγιο αυτών που τολμούν να κάνουν τα όνειρά τους πραγματικότητα». Jonas Salk (Αμερικανός ιατρικός ερευνητής και ιολόγος, 1914-1995).

«Για το άτομο που δεν γνωρίζει που θέλει να πάει, δεν υπάρχει ευνοϊκός άνεμος». Σενέκας (Ρωμαίος πολιτικός, ρήτορας, φιλόσοφος, 4 π.Χ. – 65 μ.Χ.).

«Το να έχεις ένα όραμα για τη ζωή σου, σου επιτρέπει να ζεις με ελπίδα και όχι με φόβο». Stedman Graham (Αμερικανός εκπαιδευτικός, συγγραφέας, 1951-παρόν).

«Η ελπίδα είναι το ταίρι της δύναμης και η μητέρα της επιτυχίας». Samuel Smiles (Σκωτσέζος συγγραφέας, 1812-1904).


«Η ελπίδα είναι ένα κινούμενο όνειρο». Αριστοτέλης (αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος, 384 π.Χ. – 322 π.Χ.).

Ενσωματώνουν τις εργασίες τους στο portfolio.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να:

- Οραματιστούν μελλοντικά μονοπάτια σταδιοδρομίας.
- Διαχειρίζονται αποτελεσματικά προκλήσεις και να λαμβάνουν ρεαλιστικές αποφάσεις.

	<ul style="list-style-type: none"> • Αναλαμβάνουν την ευθύνη προς ζητήματα σχετικά με τη χάραξη της σταδιοδρομίας τους έχοντας προσανατολισμό προς το μέλλον.
<p> Τίτλος εργαστηρίου «Μαθαίνω να σχεδιάζω και να πραγματοποιώ τους στόχους μου» </p> 	<p> Εξοικείωση με την έννοια της στοχοθεσίας: Ο καθορισμός στόχων είναι πιθανό να συμβάλλει στη δέσμευση για δράση. Οι στόχοι, λοιπόν, αναφέρονται στο τι στοχεύει να επιτύχει το άτομο, ενώ ο σχεδιασμός δράσης στο πώς θα ενεργήσει για να πραγματοποιήσει τους στόχους του (Nathan & Hill, 2006). Η συζήτηση μπορεί να εστιάσει στο γεγονός ότι οι στόχοι, συχνά, διαιρούνται σε υπο-στόχους ώστε να διευκολυνθεί η αναγνώριση κατάλληλων μονοπατιών, ο σχεδιασμός εναλλακτικών διαδρομών και η αντιμετώπιση εμποδίων και δυσκολιών. Μπορούν να τεθούν ερωτήσεις όπως: «Μπορείτε να θυμηθείτε ένα στόχο που είχατε στο παρελθόν και ποιες ενέργειες/βήματα πραγματοποιήσατε για να τον επιτύχετε;», «Είχατε συναντήσει κάποια εμπόδια;», «Προσαρμόσατε το στόχο σας όταν, ίσως, διαπιστώσατε ότι είναι δύσκολο να καταφέρετε αυτόν (ενν. το στόχο) που αρχικά είχατε αναλογιστεί;», «Πώς νιώθετε όταν πραγματοποιείτε ένα στόχο;», «Τι συναισθήματα βιώνετε όταν φέρετε εις πέρας κάτι που σας είχε φανεί δύσκολο;». Στο σημείο αυτό μπορεί να προβληθεί και το παρακάτω video με τίτλο: “Hope Theory - Make Your Life Better ”: https://www.youtube.com/watch?v=ZuHZhi1B4T4 (υπότιτλοι στην αγγλική γλώσσα διαθέσιμοι). </p> <p> Χάρτης στόχου - Χαρτογράφηση και νοερή απεικόνιση: Οι μαθητές/τριες μπορούν να καταγράψουν στην πάνω δεξιά πλευρά ενός φύλλου μεγέθους Α4 ένα τους στόχο. Στη συνέχεια, ξεκινώντας από την κάτω αριστερή πλευρά του φύλλου, σχεδιάζουν σκαλοπάτια που οδηγούν στην πάνω δεξιά πλευρά, τα οποία αντιπροσωπεύουν τα βήματα που χρειάζεται κανείς να κάνει για να «φτάσει» στον κύριο στόχο. Κάτω από κάθε σκαλοπάτι μπορούν να αναγράψουν τυχόν εμπόδια που ίσως παρεμποδίσουν το εκάστοτε βήμα καθώς, επίσης, και πιθανούς τρόπους διαχείρισης των εμποδίων. Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες καλούνται να κλείσουν τα μάτια και να απεικονίσουν νοερά περιόδους στη ζωή τους κατά τις οποίες αισθάνονταν χαρούμενοι/ες φέρνοντας στο νου εικόνες, μυρωδιές και ήχους. Ακολουθεί σχετική συζήτηση στην ολομέλεια. </p> <p> Έπειτα, οι μαθητές/τριες καλούνται να κλείσουν τα μάτια τους ξανά και να φανταστούν ότι εκπληρώνουν τα βήματα που χρειάζονται για να φτάσουν στο στόχο τους (όπως τα έχουν αναγράψει στο φύλλο εργασίας προηγουμένως), συναντούν τα εμπόδια και </p>

κινητοποιούνται ώστε να προσπαθούν να τα διαχειριστούν. Τέλος, οδηγούνται να φανταστούν τον εαυτό τους έχοντας φτάσει στο στόχο βιώνοντας θετικά συναισθήματα. Ενδεικτικές ερωτήσεις που μπορούν να βοηθήσουν τον ωφελούμενο σε αυτή τη χαρτογράφηση είναι: Α) Ποια είναι τα στάδια (ορόσημα) για την επίτευξη του στόχου; Β) Τι πρέπει να κάνω για να ξεκινήσω; Γ) Ποιος μπορεί να με βοηθήσει να το πετύχω; Δ) Τι άλλο μπορεί να με υποστηρίξει; (Arnkil, Spangar, & Vuorinen, 2017, όπ. αναφ. στο Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020).

Σχεδιασμός “SMARTER” στόχου: Ο/Η εκπαιδευτικός σημειώνει στον πίνακα τη λέξη “SMARTER” γράφοντας το κάθε γράμμα της το ένα κάτω από το άλλο (κάθετη γραφή) και δίπλα από το κάθε γράμμα σημειώνει τις παρακάτω αγγλικές λέξεις που βρίσκονται σε παρένθεση. Στη συνέχεια, ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να αναλογιστούν ένα τους εκπαιδευτικό ή επαγγελματικό στόχο με βάση το αρκτικόλεξο “SMARTER”, το οποίο αφορά σε επτά ιδιότητες του «εξυπνότερου» στόχου. Αρχικά, ο στόχος χρειάζεται να είναι **Συγκεκριμένος (Specific)**, έτσι οι μαθητές/τριες καλούνται να απαντήσουν στην ερώτηση: «Τι πρέπει να κάνω». Επίσης, χρειάζεται να είναι **Μετρήσιμος (Measurable)** και να απαντηθεί η ερώτηση: «Πώς ξέρω ότι πέτυχα το στόχο μου;», **Εφικτός (Achievable)**, «Είναι ρεαλιστικός ο στόχος μου;», **Σχετικός (Relevant)**, «Με ποια ανάγκη μου σχετίζεται ο στόχος μου;», **Χρονικά οριοθετημένος (Time-Bound)**, «Πότε θα ξεκινήσει η διαδικασία, πότε θα ολοκληρωθεί;», **Αξιολογήσιμος (Evaluated)**, «Υπάρχει εξέλιξη;» και **Αναθεωρήσιμος (Revisited)**, απαντώντας στο ερώτημα: «Εφ’ όσον δεν επιτεύχθηκε ο στόχος μου, τι κάνω;» (Μουράτογλου, 2020). Στο σημείο αυτό μπορεί να προβληθεί και το παρακάτω **video** με τίτλο: “ How to Achieve Your Most Ambitious Goals, Stephen Duneier - TEDxTucson”: <https://www.youtube.com/watch?v=TQMbvJNRpLE> (υπότιτλοι στην αγγλική γλώσσα διαθέσιμοι).

Κλείσιμο: Στο τέλος του Εργαστηρίου μπορούμε να **συζητήσουμε** την εντύπωση που αποκόμισαν από τη διεξαγωγή του οι μαθητές/τριες, καθώς μπορούν να μοιραστούν σχετικές σκέψεις και συναισθήματα που ανέπτυξαν.

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

«Θα θέλατε να μοιραστείτε κάποιες σκέψεις σχετικά με παράγοντες που σας κινητοποιούν να επιτύχετε ένα στόχο;»

«Πώς αισθάνεστε όταν καταφέρνετε κάτι δύσκολο;»

«Σε ποιες ικανότητες/δεξιότητες στηρίζεστε για να διαχειριστείτε παράγοντες που, πιθανώς, σας εμποδίζουν να επιτύχετε σε ένα στόχο;»

Επίσης, στο τέλος ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να αναγνώσει ποικίλα **γνωμικά** που πραγματεύονται την έννοια της στοχοθεσίας και να προτρέψει τους μαθητές/τριες να εκφραστούν σχετικά.

Ενδεικτικά γνωμικά:

«Αν θες να είσαι ευτυχισμένος, βάλε έναν στόχο που θα οδηγή τις σκέψεις σου, θα απελευθερώσει την ενεργητικότητά σου και θα σου δώσει ελπίδες». Andrew Carnegie, (Σκοτσέζος-Αμερικάνος βιομήχανος και φιλάνθρωπος, 1835-1919).

«Ένα όνειρο είναι μονάχα ένα όνειρο. Ένας στόχος είναι ένα όνειρο με σχέδιο και προθεσμία». Harvey Mackay, (Αμερικανός επιχειρηματίας και συγγραφέας, 1932-παρόν).

«Πρέπει όχι μόνο να στοχεύεις καλά, αλλά και να τεντώνεις το τόξο με όλη σου τη δύναμη». Henry David Thoreau, (Αμερικανός φιλόσοφος και συγγραφέας, 1817-1862).

«Ο πιο απλός αλλά παραπλανητικός τρόπος να πετύχω τον στόχο μου είναι να ρίξω πρώτα το βέλος στο δέντρο και μετά να ζωγραφίσω κύκλους γύρω του». Jorge Bucay, (Αργεντινός ιατρός και ψυχοθεραπευτής, 1949-παρόν).

Περαιτέρω δραστηριότητες:


Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τους/τις μαθητές/τριες να **σημειώσουν** σε μικρά πολύχρωμα χαρτάκια (τύπου post-it) τρεις έως πέντε **στόχους** που πιστεύουν ότι θα έχουν επιτύχει σε **έως ένα χρόνο από τώρα**. Τους ζητά να φυλάξουν το συγκεκριμένο χαρτάκι και μετά από ένα χρόνο να ανατρέξουν σε αυτό διαπιστώνοντας εάν έχουν πραγματοποιήσει κάποιον/ους από αυτούς.

Ενσωματώνουν τις εργασίες τους στο portfolio.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να:

- Κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να διαμορφώσουν και φέρουν εις πέρας στόχους.
- Αναπτύξουν θετικά συναισθήματα που, ίσως,

	<p>λειτουργήσουν κινητοποιητικά ως προς την επίτευξη στόχων.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κινητοποιηθούν ως προς την ανάληψη της ευθύνης υλοποίησης ενός στόχου.
<p>Τίτλος εργαστηρίου Δίνω και παίρνω: η εργασία ως σημείο αναφοράς του ρόλου μου στην κοινωνία</p> 	<p>Συζήτηση για την έννοια της κοινωνικής ευαισθητοποίησης. Καθώς τα άτομα νοούνται ως μέλη μιας κοινωνίας, είναι σαφές ότι η ενσυναίσθηση είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στην προώθηση των χαρακτηριστικών εκείνων που βοηθούν τον άνθρωπο να λειτουργήσει αποτελεσματικά ως αναπόσπαστο τμήμα ενός ευρύτερου κοινωνικού συστήματος. Τα άτομα που ενδιαφέρονται για τους γύρω τους τείνουν να έχουν ολοκληρωμένους κοινωνικούς στόχους, σε αντίθεση με εκείνα που αδιαφορούν και είναι απορροφημένα από τον εαυτό τους. Ακολουθως, τα άτομα που αντιλαμβάνονται τη σημασία του κοινωνικού πλαισίου και της συμμετοχής τους σε αυτό, χαρακτηρίζονται από ενεργή και ευέλικτη προσήλωση σε στόχους, που συμπληρώνεται από γνώση ενδιαφερόντων και κλίσεων, θετική πίστη στις ατομικές ικανότητες, και στοχοθέτηση με κοινωνικό σκοπό. Κατά ανάλογο τρόπο, ρυθμίζονται οι σχέσεις ανθρώπου και περιβάλλοντος, επικεντρώνοντας στην αμοιβαία επιρροή του ενός στο άλλο (Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020; Μουράτογλου, Αργυροπούλου & Χαροκοπάκη, 2022).</p> <p>Δραστηριότητα: «Το διαστημόπλοιο»</p> <p>Δίνεται στους μαθητές ένα σενάριο: « Έχει ανακαλυφθεί ένας νέος πλανήτης, που μοιάζει με τη γη και μια ξεχωριστή αποστολή έχει μόλις αποφασιστεί. Μια ομάδα ανθρώπων θα ταξιδέψει εκεί με σκοπό να δημιουργήσει την πρώτη αποικία. Έχεις κι εσύ την ευκαιρία να λάβεις μέρος. Το μόνο που χρειάζεται είναι να πείσεις ότι το επάγγελμά σου θα είναι απαραίτητο στη νέα κοινότητα» (Καραβία & Αργυροπούλου, 2020). Εναλλακτικά μπορούμε να προτείνουμε στα παιδιά να δημιουργήσουν μια «διαφήμιση» για το επάγγελμά τους ή ακόμη και να γράψουν ένα κείμενο/τραγούδι/ποίημα. Σε μεγάλη ομάδα παιδιών αυτή η εργασία μπορεί να γίνει και σε μικρότερες υποομάδες.</p> <p>Προβληματισμός</p> <p>Οι μαθητές προβληματίζονται για το επάγγελμα που θα επιθυμούσαν να εξασκήσουν στη νέα κοινότητα σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά τους.</p> <p>Ενθαρρύνουμε το διάλογο ανάμεσα στους μαθητές</p>

Ζητάμε από το κάθε παιδί να πει λίγα λόγια για το “επάγγελμά του” και να προσπαθήσει να πείσει τους άλλους για το πόσο σημαντική θα είναι η συμμετοχή του στην αποστολή. Κατευθύνουμε τη συζήτηση με άξονα τις απαντήσεις στο ερώτημα: “γιατί το επάγγελμά μου θα είναι χρήσιμο σε όλους;” ώστε να ενθαρρύνουμε την αντίληψη της **κοινωνικής εναρμόνισης** και τη σημασία της **διαμόρφωσης στόχων με κοινωνικό περιεχόμενο** (Lenart, 2016).

Προτείνεται η άσκηση αυτή να εμπλουτιστεί με συμπληρωματικές δραστηριότητες, οι οποίες θα βοηθήσουν τα παιδιά να αντιληφθούν καλύτερα τη σχέση ατόμου-συνόλου και τον ρόλο των επαγγελματιών.

Περαιτέρω δραστηριότητες:

Διερευνώ τα Επαγγέλματα βάσει των Ενδιαφερόντων μου

Οι μαθητές **συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο** επαγγελματικών ενδιαφερόντων του ΕΟΠΠΕΠ <https://e-stadiodromia.eoppep.gr> και στη συνέχεια **αναζητούν βάσει του κωδικού** τους επαγγέλματα ή αντικείμενα σπουδών που ταιριάζουν στον τριψήφιο κωδικό τους (ή σε συνδυασμούς του τριψήφιου κωδικού). Στη συνέχεια, αναζητούν πληροφορίες για τα αντίστοιχα Επαγγέλματα. Αφού συγκεντρώσουν τις πληροφορίες και κάνουν την έρευνά τους, συζητούν στην τάξη για ποιο λόγο κατέληξαν σε αυτές τις επιλογές (Σκουλάκη, 2019) και ποια η ανθρωποκεντρική θέση των επιλογών αυτών μέσα στον κόσμο.

Σε αυτό το εργαστήριο μπορούν να **πραγματοποιηθούν εκπαιδευτικές επισκέψεις** σε Εργασιακούς Χώρους όπου επαγγελματίες περιγράφουν τα επαγγέλματά τους και μοιράζονται τα βιώματα, τις δυσκολίες και τα επιτεύγματά τους.


Επιπλέον, το Εργαστήριο αυτό μπορεί να ενισχυθεί με πρόγραμμα ομαδικής πληροφόρησης μέσω της χρήσης τηλεδιασκέψεων και της πλατφόρμας <http://100mentors.com>

Τέλος, οι μαθητές/-τριες ενσωματώνουν τις εργασίες τους στο portfolio.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση να:

- προετοιμαστούν για τους νέους ρόλους που θα χρειαστεί να αναλάβουν (φοιτητές/-τριες, νεοεισερχόμενοι στην αγορά εργασίας) μετά τη δευτεροβάθμια (ή την υποχρεωτική)

	<p>εκπαίδευση</p> <ul style="list-style-type: none"> • συνειδητοποιήσουν την αλληλεξάρτηση των ατόμων και τη σύνδεση του ατόμου με το κοινωνικό περιβάλλον μέσω της επιδίωξης κοινών στόχων • καλλιεργήσουν την κοινωνική ενσυναίσθηση • προσεγγίσουν μια πιο εξειδικευμένη και συγκεκριμένη μορφή πληροφόρησης σκεπτόμενοι με δημιουργικό τρόπο.
<p>Τίτλος εργαστηρίου «Ποιος αποφασίζει για μένα;»</p> 	<p>Συζήτηση για τη λήψη αποφάσεων και τη σημασία της στην προσωπική και επαγγελματική μας ζωή. Δεδομένων των συνεχόμενων κοινωνικών αλλαγών, η λήψη αποφάσεων χρειάζεται να αποτελεί μια δια βίου διαδικασία. Η κύρια πρόκληση δεν είναι πλέον μόνο παίρνουμε ορθές και έγκυρες αποφάσεις για το σχεδιασμό σταδιοδρομίας μας αλλά να προσδιορίζουμε ποιι/-ες είμαστε και τι επιθυμούμε να γίνουμε στην εργασία και στη ζωή μας με την ευρύτερη έννοια (Αργυροπούλου, Τερζάκη & Χαροκοπάκη, 2021). Έτσι, ο έφηβος χρειάζεται να συνειδητοποιήσει πώς αντιλαμβάνεται τις αλλαγές που συμβαίνουν γύρω του και να προσπαθεί να δίνει νόημα και σκοπό στις αποφάσεις του αξιοποιώντας τις ουσιαστικές πλευρές της επαγγελματικής του προσωπικότητας (Αργυροπούλου, 2019). Με βάση την αντίληψη αυτή, οι αποφάσεις των εφήβων αναδεικνύουν τη συνολικότερη αντίληψη που έχουν οι έφηβοι για τον εαυτό τους, ενώ συνδέονται με τις επιθυμίες τους, τα ενδιαφέροντά τους, τις κλίσεις τους και τις ανάγκες τους για αυτοπραγμάτωση.</p> <p>Ξεκινώντας από τη φράση «Όταν θέλεις κάτι πολύ, ολόκληρο το σύμπαν συνωμοτεί για να το κατακτήσεις» του Πάουλο Κοέλο, οι μαθητές/-τριες χωρισμένοι σε ομάδες 4-5 ατόμων αναλύουν τη φράση και συζητούν: α) κατά πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν με τη φράση, β) Τι σημαίνει για αυτούς η λέξη “συνωμοτεί”; Και εάν έχει θετική ή αρνητική σημασία; γ) σε τι/ποιους αναφέρεται όταν λέει «σύμπαν»; δ) ενώ καλούνται να συμπληρώσουν τη φράση: «Όταν θέλεις κάτι πολύ.....» (Καραβία & Αργυροπούλου, 2020).</p> <p>Δραστηριότητα: Εμπόδια ή Γέφυρες</p> <p>Στη συνέχεια εξελίσσουν τη φράση στα στοιχεία που τα ίδια θεωρούν ότι μπορεί να αποτελούν Εμπόδια ή Γέφυρες (Αργυροπούλου, 2017; Nathan & Hill, 2006) για την επίτευξη του στόχου τους. Ο εκπαιδευτικός κατασκευάζει κάρτες που αναγράφουν τις παρακάτω λέξεις: <i>τύχη, επιμονή, ευαισθησία,</i></p>

αποφασιστικότητα, θάρρος, φαντασία, δυναμισμός, αισιοδοξία, ρεαλισμός, εξωστρέφεια, απαισιοδοξία, αμφιβολία, φόβος, διαταγμός, αρνητισμός, ατυχία. Μοιράζει σε κάθε ομάδα από μία κάρτα με μία από τις παραπάνω λέξεις. Η **λέξη** αυτή θα είναι είτε «**Γέφυρα**», για την επίτευξη του στόχου που λέει ο Κοέλο, είτε «**Εμπόδιο**». Η κάθε ομάδα θα πρέπει να απαντήσει: α) είναι εμπόδιο ή γέφυρα; β) πώς βοηθάει/εμποδίζει την απόκτηση ενός επαγγελματικού στόχου;

Δραστηριότητα: «Λίστα Επιτυχίας»

Οι μαθητές/-τριες **συγκεντρώνουν** τα **χαρακτηριστικά** που θεωρούν πιο **χρήσιμα** όταν προσπαθούν να επιτύχουν έναν **επαγγελματικό στόχο** και συζητούν την επιλογή τους (Καραβία & Αργυροπούλου, 2020).

Περαιτέρω δραστηριότητες:

Δραστηριότητα «Το μονοπάτι της απόφασης»

Σκοπός της άσκησης είναι να δημιουργηθεί σε ένα φύλλο χαρτί ένα μονοπάτι και να καταγραφούν τα βήματα που χρειάζονται για την κατανόηση των «βημάτων» λήψης απόφασης. Οι μαθητές/-τριες ξεκινούν από το πρώτο τμήμα του μονοπατιού και περιγράφουν με λεπτομέρεια τη διαδικασία που θα ακολουθήσουν προκειμένου να προχωρήσουν στο επόμενο τμήμα. Κάνουν το ίδιο για κάθε τμήμα μέχρι να φτάσουν στο τέλος του μονοπατιού που αποτελεί και την πραγματοποίηση της απόφασής τους. Κάθε τμήμα αποτελεί ένα επιμέρους βήμα που δεν μπορεί να επιτευχθεί, αν δεν έχει ολοκληρωθεί το προηγούμενο (ΕΟΠΠΕΠ, 2021).

Οι μαθητές/-τριες ενσωματώνουν τις εργασίες τους στο portfolio.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση να:

- αναπτύσσουν ευαισθητοποίηση απέναντι στον ρόλο της συναισθηματικής διάθεσης για την επίτευξη ενός στόχου
- αναπτύσσουν ενεργό εμπλοκή στην αντιμετώπιση της αβεβαιότητας στη σταδιοδρομία τους
- διακρίνουν τους παράγοντες που ευθύνονται για τις δυσκολίες των εκπαιδευτικών και επαγγελματικών αποφάσεών τους
- ανακαλύψουν τις θετικές ή/και αρνητικές στάσεις ή

	<p>συμπεριφορές στην ικανότητά τους να λαμβάνουν αποφάσεις για τη ζωή και τη σταδιοδρομία τους.</p> <ul style="list-style-type: none"> •
<p> Τίτλος εργαστηρίου Τα συναισθήματά μου, όπλο στη φαρέτρα της σταδιοδρομίας μου </p> 	<p>Ευαισθητοποίηση για τη συναισθηματική νοημοσύνη και το ρόλο της στον σχεδιασμό σταδιοδρομίας. Αφορά στην ικανότητα του ατόμου να επενδύει όση ακριβώς συναισθηματική ενέργεια χρειάζεται στις καθημερινές του δραστηριότητες που σαν στόχο έχουν την κατάκτηση βασικών προσωπικών στόχων. Η ικανότητα των ατόμων να κινητοποιούν τον εαυτό τους για να πετύχουν έναν στόχο, να επιμένουν ενάντια στις ματαιώσεις, να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους, να χαλιναγωγούν την ανυπομονησία τους, να ρυθμίζουν σωστά τη διάθεση τους και να έχουν ενσυναίσθηση και αισιοδοξία (Φλουρής, 2005, όπ. αναφ. στο Καραβία, 2020). Η συναισθηματική νοημοσύνη συνθέτει την προσωπικότητα του ατόμου αλλά και την ικανότητά του να προσαρμόζεται και να χειρίζεται καταστάσεις ζωής, όπως τη λήψη αποφάσεων, την αναζήτηση επαγγελματικών πληροφοριών και την ετοιμότητα επαγγελματικού σχεδιασμού.</p> <p>Δραστηριότητα: Ανάγνωση και επεξεργασία του 8ου κεφαλαίου από τον «Μικρό Πρίγκιπα» του Αντουάν ντε Σαιντ-Εξυπερί</p> <p>Οι μαθητές/-τριες χωρίζονται σε ομάδες 4- 5 ατόμων και επεξεργάζονται κεφάλαιο από τον «Μικρό Πρίγκιπα» του Αντουάν ντε Σαιντ-Εξυπερί, με στόχο να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα που προβάλλονται ή κρύβονται στα λόγια των ηρώων και στη συνέχεια να επεκταθούν σε μια γενικότερη συζήτηση γύρω από τον ρόλο που τα συναισθήματα διαδραματίζουν στη ζωή και τη σταδιοδρομία μας (Καραβία & Αργυροπούλου, 2020).</p> <p>Προτείνεται η ανάγνωση του επιλεγμένου κεφαλαίου του Μικρού Πρίγκιπα να γίνεται με τη βοήθεια οπτικοακουστικού μέσου, ενώ ταυτόχρονα οι μαθητές/-τριες θα έχουν και τυπωμένο το κεφάλαιο μπροστά τους για να σημειώνουν τα σημεία που αναφέρονται συναισθήματα έτσι ώστε να επιτυγχάνεται η μεγαλύτερη δυνατή συγκέντρωση στο θέμα και η λειτουργική συμμετοχή των μαθητών/-τριών.</p> <p>Οι μαθητές/-τριες επεξεργάζονται και συζητούν: α) τα συναισθήματα που αναγνωρίζουν στην ιστορία και ποια κρίνουν ως θετικά και ποια ως αρνητικά, β) το σκοπό του λουλουδιού, πώς τον πετυχαίνει και τι άλλο θα μπορούσε να κάνει; γ) πώς μπορεί τα συναισθήματα να μας</p>

	<p>βοηθήσουν στη διαχείριση των επαγγελματικών μας στόχων; πώς μπορεί να δημιουργήσουν εμπόδια;</p> <p>Δραστηριότητα «Η μουσική του γραφείου μας»</p> <p>Σε αυτή τη δραστηριότητα οι μαθητές/-τριες καλούνται να ακούσουν 5 μουσικά κομμάτια και να περιγράψουν το περιβάλλον εργασίας που θεωρούν ότι ταιριάζει στο κάθε κομμάτι. Θα πρέπει να δικαιολογήσουν την άποψή τους. Στο τέλος της δραστηριότητας γίνεται ανοικτή συζήτηση γύρω από το περιβάλλον εργασίας που επιθυμούν να βρίσκονται οι μαθητές/-τριες σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά τους, καθώς και τα όσα θα ήθελαν να αλλάξουν σε αυτό και γιατί (ΕΟΠΠΕΠ, 2021).</p> <p>Οι μαθητές/-τριες ενσωματώνουν τις εργασίες τους στο portfolio.</p> <p>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</p> <p>Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • αναγνωρίζουν το ρόλο των συναισθημάτων στην προσωπική και επαγγελματική ζωή • βελτιώνουν την ικανότητα επένδυσης κατάλληλης συναισθηματικής • ενέργειας στη διαμόρφωση επαγγελματικών στόχων. <p>Αξιολόγηση/αναστοχασμός</p> <p>Ολοκληρώνοντας το συγκεκριμένο εργαστήριο προχωρούμε στον αναστοχασμό του προγράμματος ζητώντας από τους μαθητές/-τριες:</p> <p>α) να δώσουν ένα διαφορετικό τίτλο στο πρόγραμμα που θα λειτουργήσει ως motto για ενεργοποίηση, β) να εκφράσουν σκέψεις και συναισθήματα για την πορεία τους προγράμματος και ποια νέα γνώση θεωρούν ότι απέκτησαν γ) να εκφράσουν ένα θετικό και ένα αρνητικό συναίσθημα γύρω από ένα επαγγελματικό περιβάλλον που θεωρούν επιθυμητό.</p>
--	---

Περιγραφή βασικού θεωρητικού πλαισίου υποστήριξης του προγράμματος (Έως 300 λέξεις)

Το θεωρητικό πλαίσιο του προγράμματος βασίζεται σε δύο σύγχρονες προσεγγίσεις/προτάσεις που εκφράζουν την «κοινωνική στροφή» στην αγωγή σταδιοδρομίας, οι οποίες μπορεί να ενισχύσουν την επαγγελματική ανάπτυξη του σύγχρονου εφήβου, σε μια εποχή έντονης αβεβαιότητας και ανασφάλειας, μια εποχή που διαφέρει πολύ από το παρελθόν.

α. Το **θεωρητικό μοντέλο «Ανάπτυξη και ευημερία με κοινωνικό σκοπό»** (Thriving with social purpose) των Ford και Smith (2007) ότι η βέλτιστη ανάπτυξη μπορεί να επιτευχθεί εάν ενδυναμώσουμε τα σχήματα κινήτρων τα οποία να ενισχύουν τη διάθεση εξερεύνησης του ατόμου και την ανάπτυξη της αυτεπάρκειας του, σε ένα μεγαλύτερο εύρος στόχων και περιβαλλόντων. Όπως όμως γίνεται γενικά δεκτό από τη θεωρία σήμερα και έχει τονίσει χαρακτηριστικά ο Ford (1992), ο πιο ισχυρός και αποτελεσματικός δρόμος για θετική ανάπτυξη, επομένως και επαγγελματική περνάει μέσα από την ολοκληρωμένη ενίσχυση των προσωπικών στόχων, συναισθημάτων, και πεποιθήσεων (η αντίληψη που έχει κάποιος για τα ενδιαφέροντα και τις κλίσεις του, όσο και οι αντίστοιχες πεποιθήσεις του για τα περιβάλλοντα που σχετίζονται με αυτά). Οι Vondracek, Ferreira & dos Santos (2010) περιγράφουν το μοντέλο TSP μέσα από έξι βασικές παραμέτρους: Ενίσχυση θετικών κινήτρων, Προσωπικός οπτιμισμός, Ενεργή προσήλωση σε συγκεκριμένους στόχους, Συνειδητοποιημένη επιμονή, Συναισθηματική σοφία, Κοινωνικός σκοπός. Για την Ελλάδα διαμορφώσαμε 4 παραμέτρους, συνθέτοντας κάποιες από τις παραμέτρους του αρχικού μοντέλου, έτσι ώστε να δημιουργήσουμε ένα τετράπτυχο λειτουργικό και εφαρμόσιμο στην ελληνική πραγματικότητα. Οι παράμετροι διαμορφώθηκαν τελικά ως εξής: Ενεργή

και ευέλικτη στοχοθεσία, Θετική πίστη στις ατομικές ικανότητες, Γνώση και αξιοποίηση των συναισθημάτων, Κοινωνική ευαισθητοποίηση. Σήμερα, το μοντέλο TSP αποτελεί ένα σύγχρονο πλαίσιο για τη μελέτη της επαγγελματικής ανάπτυξης, προσφέροντας νέες δυνατότητες και ανοίγοντας δρόμους για την ερμηνεία και τη στήριξή της τόσο από τους εκπαιδευτικούς όσο και από τους λειτουργούς της συμβουλευτικής και του επαγγελματικού προσανατολισμού (Καραβία & Αργυροπούλου, 2020).

Β. Ο C.R. Snyder (2002), στη **Θεωρία της Ελπίδας**, περιγράφει την ελπίδα ως «τη δυνατότητα του ατόμου να δημιουργεί εναλλακτικές πορείες προς την εκπλήρωση των επιθυμητών στόχων και να κινητοποιεί τον εαυτό του μέσω της προσωπικής σκέψης (*agency thinking*) για τον τρόπο που θα χρησιμοποιήσει αυτά τα εναλλακτικά “μονοπάτια” (*pathways thinking*)» (σελ.249). Με βάση τον παραπάνω ορισμό, εντοπίζονται τρεις αλληλοεπιδρώνοντες παράγοντες, οι οποίοι προσδιορίζουν την έννοια της ελπίδας. Ο πρώτος αφορά στις σκέψεις για τον τρόπο που θα χρησιμοποιηθούν τα εναλλακτικά «μονοπάτια» («Έχω εντοπίσει τα βήματα που μπορώ να κάνω για να επιτύχω τους στόχους μου»), ο δεύτερος τη συνεχή κινητοποίηση μέσω της προσωπικής σκέψης («Είμαι βέβαιος ότι μπορώ να ολοκληρώσω με επιτυχία τα βήματα που έχω προσδιορίσει για την επίτευξη των στόχων») και ο τρίτος παράγοντας αφορά τους στόχους ή τα επιθυμητά αποτελέσματα (Santili, Nota, Ginevra & Soresi, 2014).

Ακόμη, η ελπίδα δομείται στη βάση ορισμένων δεξιοτήτων, η καθεμία από τις οποίες συμβάλλει στην αποτελεσματική αυτοδιαχείριση της σταδιοδρομίας:

Ο *αναστοχασμός* (self-reflection) αφορά στην ικανότητα για κριτική ματιά, σε σκέψεις, πεποιθήσεις και συμπεριφορές. Η *αυτεπίγνωση* (self-clarity), συμβάλλει στη σαφή κατανόηση σημαντικών γνωρισμάτων, όπως τα ενδιαφέροντα, οι αξίες, οι δεξιότητες, τα κίνητρα, κ.α.. Ο *οραματισμός* (visioning) αφορά στον καταγιισμό ιδεών στον οποίο το άτομο προβαίνει με σκοπό να διερευνήσει μελλοντικά μονοπάτια σταδιοδρομίας, επιδιώκοντας να αναγνωρίσει ποια από αυτά είναι πιο επιθυμητά. Στη συνέχεια τα διερευνά περαιτέρω, συγκεντρώνει πληροφορίες και αντιλαμβάνεται κατά πόσο ορισμένες ιδέες του μπορεί να είναι επιθυμητές ή όχι και οδηγείται, έτσι, σε ρεαλιστικές αποφάσεις (Τσεχελίδου, 2020).

Στη συνέχεια, το άτομο προβαίνει στον *καθορισμό των στόχων* (goalsetting) και στο *σχεδιασμό* (planning) των στρατηγικών εκείνων που θα συντελέσουν τόσο στην επίτευξή τους όσο και των ενεργειών υλοποίησης τους (περιεχόμενο των εκπαιδευτικών και επαγγελματικών αποφάσεων) (Τσεχελίδου, 2020).

Τέλος, η *εφαρμογή* (implementing) του πλάνου δράσης και η *προσαρμογή* (adapting) του, όπου κριθεί αναγκαίο, αποτελούν ενέργειες, οι οποίες ενδυναμώνουν το άτομο και συντελούν στην αποτελεσματική διαχείριση κάθε νέας εμπειρίας (Niles, 2011).

Η ελπίδα, λοιπόν, και η συνακόλουθη καλλιέργεια των παραπάνω δεξιοτήτων συμβάλουν στην ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων καθώς ενισχύουν το άτομο να διαχειριστεί αυτοπεριοριστικές πεποιθήσεις και εμπόδια, που τυχόν παρουσιάζονται κατά την επαγγελματική του ανάπτυξη και τη λήψη αντίστοιχων αποφάσεων (Αργυροπούλου, κ.ά., 2021).

Προσβασιμότητα

Βίντεο

A) «GR- Αριστείδης Λορέντζος και "HopeTheory", Μοντέλο Επαγγελματικής Ανάπτυξης Εστιασμένο στην Ελπίδα»:

<https://www.youtube.com/watch?v=CM5BJIdDBm0>

B) «GR-"HopeTheory" Θεωρία της Ελπίδας εστιασμένη σε επαγγελματικά περιβάλλοντα Αριστείδης Λορέντζος»:

<https://www.youtube.com/watch?v=igjQ3ybw2UY&t=1058s>

Γ) "Hope Theory – Make Your Life Better":

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuHZhi1B4T4>

Δ) "How to Achieve Your Most Ambitious Goals, Stephen Duneier – TEDx Tucson":

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

Ιστοσελίδες

A) Διαδικτυακή Πύλη Εφήβων του Εθνικού Οργανισμού Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ) του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων: <https://e-stadiodromia.eoppep.gr>

B) Mulder, P. (2019). Snyder's Hope theory. Ανακτήθηκε [Μάιος, 2022] από Toolshero: <https://www.toolshero.com/personal-development/snyders-hope-heory/>

Γ) Pegg, M. (άγνωστο). S is for Rick Snyder: His Work on Hope. Ανακτήθηκε [Μάιος, 2022] από: <https://www.thepositiveencourager.global/h-rick-snyders-work-hope/>

Δυνατότητα επέκτασης

Τα παραπάνω Εργαστήρια είναι δυνατό να υλοποιηθούν και σε κοινωνικά ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού. Ο/Η εκπαιδευτικός, λοιπόν, καλείται μέσα από τις δραστηριότητες των Εργαστηρίων να εμπνεύσει τους/τις μαθητές/-τριες να:

α) διερευνήσουν τον εαυτό και να αποκτήσουν, με τον τρόπο αυτό, περισσότερη αυτοπεποίθηση ότι θα διαχειριστούν αποτελεσματικά την περαιτέρω ανάπτυξη της εκπαιδευτικής και επαγγελματικής τους πορείας,

β) να άρουν στερεότυπα τα οποία, ίσως, πηγάζουν από τις αντιλήψεις για το κοινωνικοπολιτισμικό τους υπόβαθρο και να λάβουν μία απόφαση κατάλληλη για τη σταδιοδρομία τους,

γ) να αναζητήσουν πηγές υποστήριξης, οι οποίες πιθανώς να συμβάλλουν στην ευρύτερη ψυχοσυναισθηματική τους ενδυνάμωση και στη διαμόρφωση της εκπαιδευτικής και επαγγελματικής τους ταυτότητας (Αργυροπούλου, κ.ά., 2021).

Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση προτείνεται να υλοποιείται στη διάρκεια υλοποίησης των 7 εργαστηρίων μέσω των δραστηριοτήτων στο πλαίσιο του προγράμματος αλλά και

ως τελική μετά το πέρας τους. Τα εργαστήρια περιλαμβάνουν στοχευμένες δραστηριότητες ενεργού εμπλοκής των μαθητών, όπως συζήτησης, επιχειρηματολογίας, δημιουργικής σκέψης, λήψης απόφασης, συνεργασίας, πληροφόρησης, οραματισμού, προβολής του εαυτού, αναστοχασμού και αναστοχαστικότητας. Μέσα από τα εργαστήρια, οι μαθήτριες και οι μαθητές γίνονται ενεργοί συντελεστές στη διερεύνηση της σταδιοδρομίας τους αξιοποιώντας τα προσωπικά και επαγγελματικά τους χαρακτηριστικά, αλλά και τις ανάγκες τους. Τα παραδοτέα τους, προφορικά, γραπτά και ψηφιακά θα συμπεριλαμβάνονται στον φάκελό τους (portfolio) και θα συμβάλλουν στη αυτοαξιολόγηση τους, αναδεικνύοντας την αυτόνομη μάθηση και εξέλιξή τους.

Η αξιολόγηση του/της μαθητή/-τριας και της μαθησιακής διαδικασίας αναδεικνύει με σαφήνεια τόσο τα δυνατά σημεία των μαθητών/-τριών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά μάθησης, όσο και τα σημεία εκείνα που χρειάζεται για να βελτιωθούν.

Επιπρόσθετα, θα εφαρμοστεί η ετεροαξιολόγηση των μαθητών/-τριών για την απόδοση και συνεισφορά στην ομάδα τους.

Τα κριτήρια αξιολόγησης χρειάζεται να καθορίζονται με σαφήνεια και να στοχεύουν στην αποτύπωση του βαθμού ανάπτυξης των δεξιοτήτων του/της μαθητή/-τριας και της αλλαγής των στάσεων και των συμπεριφορών του/της.

Μέσω της δομημένης, αλλά και μη δομημένης παρατήρησης ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρατηρήσει τους/τις μαθητές/-τριες του σχετικά με το αν παίρνουν πρωτοβουλίες καθώς εργάζονται με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, αν είναι οργανωτικοί, αν επιχειρηματολογούν, αν δείχνουν ενδιαφέρον για την εργασία που τους έχει ανατεθεί, αν αναζητούν πληροφορίες, αν συνεισφέρουν στη δημιουργία του τελικού παραδοτέου.

Στην αξιολόγηση αξιοποιείται και το portfolio του μαθητή στο οποίο έχουν αναρτηθεί όλες οι εργασίες που έχει αναλάβει.

Τέλος, η SWOT analysis μπορεί να βοηθήσει το εκπαιδευτικό να διακρίνει τα δυνατά και αδύνατα σημεία από την εφαρμογή τους προγράμματος, τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπιστούν αλλά και τους μη ελεγχόμενους παράγοντες, των οποίων η επίδραση μπορεί να ομαλοποιηθεί.

Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις

Το υλικό που απαιτείται:

Η/Υ

Σύνδεση στο Internet

Φύλλα εργασίας (εδώ)

Βιβλιογραφικές πηγές από το διαδίκτυο

Εκπαιδευτικά βίντεο

Ιστοσελίδες

Βιβλιογραφικές αναφορές

Amundson, N. E. (2018). *Active Engagement*. Anniversary Edition. Canada: Ergon Communications.

Amundson, N. E. & Smith, B. A. (2015). The Pattern Identification exercise. In: McMahon, M., Watson, M. (eds) *Career Assessment*. *Career Development Series*. SensePublishers, Rotterdam.

Αργυροπούλου, Κ. (2022). *Συμβουλευτική σταδιοδρομίας. Ζητήματα μιας πολυδιάστατης διαδικασίας*. Αθήνα: Γρηγόρη.

Αργυροπούλου, Κ. (2012). Σύνθετοι παράγοντες που συνδέονται με τις δυσκολίες στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων: Θεωρητική και ερευνητική ανασκόπηση. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής & Προσανατολισμού*, 100, 55-64.

Αργυροπούλου, Κ. (2019). Από τις «ορθές» στις ευέλικτες αποφάσεις: Η αξιοποίηση της επαγγελματικής προσαρμοστικότητας στην προσέγγιση των επαγγελματικών επιλογών. Στο Κ. Αργυροπούλου (Επιμ.), *Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Λήψη Επαγγελματικών Αποφάσεων: Πρακτικές Εφαρμογές για Συμβούλους Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Σταδιοδρομίας* (σσ. 261-291). Αθήνα: Γρηγόρη.

Αργυροπούλου, Κ. (2017). Λήψη επαγγελματικών αποφάσεων στην εφηβική ηλικία: Μια μελέτη περίπτωσης. *Θεωρία και Έρευνα στις Επιστήμες της Αγωγής* (Διεθνής Ηλεκτρονική Περιοδική Έκδοση), 20, 63-80. <http://periodiko.inpatra.gr>

Αργυροπούλου, Κ., Καραβία, Α., Λορέντζος, Α., Μικεδάκη, Κ., Μουράτογλου, Ν. & Χαροκοπάκη, Α. (2021). *Διαδικασία λήψης επαγγελματικών αποφάσεων εφήβων και νέων: Παράγοντες, Διαστάσεις και Παρεμβάσεις*. Αθήνα: Γρηγόρη.

Αργυροπούλου, Κ. & Λορέντζος, Α. (2021). Η «δοκιμασία» της πανδημίας του κορωνοϊού ως ευκαιρία στον επαγγελματικό σχεδιασμό των εφήβων: Ο ρόλος των δεξιοτήτων διαχείρισης σταδιοδρομίας. *Νέα Παιδεία*, 179, 17-30.

Αργυροπούλου, Κ., Τερζάκη, Μ., & Χαροκοπάκη, Α. (2021). Μεταδεξιότητες σταδιοδρομίας και λήψη επαγγελματικών αποφάσεων στην εφηβική ηλικία: αίσθηση χρονικής προοπτικής, σχεδιασμός μέλλοντος και ανθεκτικότητα. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής - Προσανατολισμού*, 126-127, 24-41.

Αργυροπούλου, Κ., Μουράτογλου, Ν., Μικεδάκη, Κ. & Χαροκοπάκη, Α. (2020). (Ανα-)πλαισιώνοντας τις δεξιότητες διαχείρισης σταδιοδρομίας υπό το πρίσμα της βιώσιμης επαγγελματικής ανάπτυξης. Στο Κ. Αργυροπούλου & Α.-Σ. Αντωνίου (Επιμ.), *Διαχείριση Σταδιοδρομίας και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων στο Σύγχρονο Εκπαιδευτικό και Εργασιακό Περιβάλλον. Προ(σ)κλήσεις του 21ου αιώνα* (σσ. 345-359). Αθήνα: Γρηγόρη

Arnkil, R., Spangar, T. & Vuorinen, R. (2017). *European Network of Public Employment Services Mutual Learning: PES Network Seminar 'Career Guidance and Lifelong Learning'* 28-29 June 2017. Discussion Paper. Brussels: European Commission. Retrieved from <http://www.pes->

mutuallearning.eu/sites/default/files/Input%20Paper%20. Στο Κ. Αργυροπούλου & Α.-Σ. Αντωνίου (Επιμ.), *Διαχείριση Σταδιοδρομίας και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων στο Σύγχρονο Εκπαιδευτικό και Εργασιακό Περιβάλλον. Προ(σ)κλήσεις του 21ου αιώνα* (σσ. 284-299). Αθήνα: Γρηγόρη

Di Fabio, A. & Tsuda, A. (2018). The Psychology of Harmony and Harmonization: Advancing the Perspectives for the Psychology of Sustainability and Sustainable Development. *Sustainability*, 10, 4726.

ΕΟΠΠΕΠ, (2021). *Πλαίσιο Δεξιοτήτων Διαχείρισης Ζωής και Σταδιοδρομίας (Life/Career Competences Framework)*. Αθήνα: ΕΟΠΠΕΠ.

Guichard, J. (2009). Self-constructing. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 251-258.

Ζενάκου, Ε. (2011). *Τρόποι μάθησης και προσωπικότητα: διερεύνηση της μεταξύ τους σχέσης*. Διδακτορική Διατριβή. Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Τμήμα Οικονομίας και Οικολογίας.

Ford, M. (1992). *Motivating humans: Goals, emotions, and personal agency beliefs*. Newbury Park, CA: Sage

Ford, M.E., & Smith, P.E. (2007). Thriving with social purpose: An integrative approach to the development of optimal human functioning. *Educational Psychologist*, 42, 153-171.

Holland, J. L. (1997). *Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments* (3rd ed.). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Καραβία, Α. (2020). Η συναισθηματική νοημοσύνη ως δεξιότητα επικοινωνίας και προσωπικής ευεξίας στη σταδιοδρομία. Στο Κ. Αργυροπούλου & Α.-Σ. Αντωνίου (Επιστημονική Επιμέλεια), *Διαχείριση Σταδιοδρομίας και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων στο Σύγχρονο Εκπαιδευτικό και Εργασιακό Περιβάλλον. Προ(σ)κλήσεις του 21ου αιώνα* (σσ. 129-144). Αθήνα: Γρηγόρη.

Καραβία, Α. & Αργυροπούλου, Κ. (2020). Μπορεί το μέλλον να είναι καλύτερο από το παρόν; Η εφαρμογή των αρχών του μοντέλου TSP στον επαγγελματικό προσανατολισμό των εφήβων. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής - Προσανατολισμού*, 122-123, 102-110.

Lenart, J. (2016). Sustainable growth and decent work as central ideas of career counseling and life design in an international debate: For a new semio-technique of counseling. *Studia Poradoznawcze/Journal of Counselogy*, 5, 271-286.

L.S. Gutiérrez & M. Camarasa i Casals (2013). *A competence-based approach to improve the social inclusion of migrant women - Handbook for professionals*. Surt Women's Foundation, Life Long Learning Programme.

Μουράτογλου, Ν. (2020). Η θεωρία της μάθησης της «Τυχαιότητας» στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας: προτάσεις ποιοτικής και ποσοτικής προσέγγισης. Στο Κ. Αργυροπούλου & Α.-Σ. Αντωνίου (Επιμ.), *Διαχείριση Σταδιοδρομίας και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων στο Σύγχρονο Εκπαιδευτικό και Εργασιακό Περιβάλλον. Προ(σ)κλήσεις του 21ου αιώνα* (σσ. 68-84). Αθήνα: Γρηγόρη.

Μουράτογλου, Ν., Αργυροπούλου, Κ. & Χαροκοπάκη, Α. (2022). Κλίμακα βιώσιμης επαγγελματικής ανάπτυξης: διερευνητική παραγοντική ανάλυση και εφαρμογές στη συμβουλευτική και τον επαγγελματικό προσανατολισμό. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής & Προσανατολισμού*, 128-129, 57-68.

Nathan, R. & Hill, L. (2006). *Επαγγελματική Συμβουλευτική*. Αθήνα: Μεταίχμιο. Savickas, M. L. (2013). The theory and practice of career construction. Στο S. D. Brown & R. W. Lent (Eds), *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work* (2nd ed., pp. 147-186). Hoboken, NJ: Wiley.

Niles, S. G. (2011). Career flow: A hope-centered model of career development. *Journal of Employment Counseling*, 48(4), 173-175.

Niles, S. G., Amundson, N. & Neault, R. (2011). *Career Flow: A Hope-Centered Approach to Career Development*. Columbus, OH: Pearson, Merrill Prentice Hall.

Santilli, S., Nota, L., Ginevra, M. C. & Soresi, S. (2014). Career adaptability, hope and life satisfaction in workers with intellectual disability. *Journal of Vocational Behavior*, 85 (1), 67-74. doi.org/10.1016/j.jvb.2014.02.011.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: *Rainbows in the mind*. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275. Διαθέσιμο από το διαδίκτυο στον ιστότοπο: http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Δ. (2009). *Επαγγελματική Αξιολόγηση. Τεστ και Ερωτηματολόγια Επαγγελματικού Προσανατολισμού*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Σκουλάκη, Μ. (2019). Εξερευνώντας το χάος της πληροφόρησης: θεωρητικές και πρακτικές προσεγγίσεις στην πληροφόρηση για σπουδές και επαγγέλματα. Στο Κ. Αργυροπούλου (Επιμ.), *Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Λήψη Επαγγελματικών Αποφάσεων: Πρακτικές Εφαρμογές για Συμβούλους Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Σταδιοδρομίας* (σσ. 225-261). Αθήνα: Γρηγόρη.

Τσεχελίδου, Κ. (2020). Ενδυναμώνοντας το αίσθημα ελπίδας στη διαχείριση σταδιοδρομίας. Στο Κ. Αργυροπούλου & Α.-Σ. Αντωνίου (Επιμ.), *Διαχείριση Σταδιοδρομίας και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων στο Σύγχρονο Εκπαιδευτικό και Εργασιακό Περιβάλλον. Προ(σ)κλήσεις του 21ου αιώνα* (σσ. 245-263). Αθήνα: Γρηγόρη.

Vondracek, F. & dos Santos (2010). Vocational behavior and development in times of social change: new perspectives for theory and practice, *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 10, 125-138.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Υποδειγματικό Υλικό - Δειγματικά Φύλλα εργασίας - Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων

Εργαστήριο 1ο - Μαζί στην αφετηρία, εκκίνηση για τη σταδιοδρομία

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Στόχοι

Οι μαθητές/-τριες να είναι σε θέση να:

- Επιδεικνύουν ομαδικό πνεύμα και συνεργάζονται αρμονικά
- Αλληλεπιδρούν αποτελεσματικά και συμμετέχουν σε διάλογο
- Καλλιεργήσουν φιλικότητα και ενσυναίσθηση
- Χρησιμοποιούν κατάλληλα τη μη λεκτική επικοινωνία και να προωθούν μια εποικοδομητική επικοινωνία

Γνωριμία με την ομάδα- Ευαισθητοποίηση για το πρόγραμμα- Συμβόλαιο

Ο/η εκπαιδευτικός απευθύνει στους μαθητές/-τριες την ερώτηση: *τι σε έκανε να συμμετέχεις σε αυτό το πρόγραμμα σε αυτό το σημείο της ζωής σου;*

.....
.....

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1^η - Χτίσιμο των σχέσεων της ομάδας: «Βάζω Χρώμα στο Μέλλον Μου»

1. Ο/η εκπαιδευτικός μοιράζει χαρτάκια σημειώσεων στα οποία ο/η μαθητής/-τρια αναγράφει από ένα επάγγελμα που του/της αρέσει και όποιο χρώμα πιστεύει ότι αντιπροσωπεύει το εκπαιδευτικό/επαγγελματικό μέλλον του.
2. Τα χαρτιά τοποθετούνται σε μία γυάλα και ο/η κάθε μαθητής/-τρια διαβάζει στην ολομέλεια όποιο έχει επιλέξει.
3. Ακολουθεί συζήτηση σύνδεσης των χρωμάτων με απόψεις/στάσεις των μαθητών/-τριών για το μέλλον ως μία προσπάθεια εύρεσης κοινών μοτίβων .

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2^η

Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες να αναφέρουν το πρώτο επάγγελμα που ήθελαν να κάνουν ως παιδιά 5-6 ετών, ζητώντας επίσης να θυμηθούν από πού είχε προέλθει αυτή η σκέψη.

.....
.....

Κλείσιμο - Στο τέλος του πρώτου Εργαστηρίου

Ο/η εκπαιδευτικός συζητά από τους μαθητές/-τριες τυχόν προσδοκίες και συναισθήματα

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

«Πώς αναμένετε το Πρόγραμμα ότι θα συμβάλλει στον περαιτέρω εκπαιδευτικό / επαγγελματικό σας σχεδιασμό;»

.....
.....

«Παρακαλώ αναφέρετε ένα σας συναίσθημα σχετικά με το εκπαιδευτικό / επαγγελματικό σας μέλλον».

.....
.....

Περαιτέρω δραστηριότητα:

Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες να διαμορφώσουν το ψηφιακό τους portfolio/Ατομικό Φάκελο Δεξιοτήτων (e-portfolio) από την ιστοσελίδα του ΕΟΠΠΕΠ.

Εργαστήριο 1ο –«Συλλέγοντας τα χαρακτηριστικά μου, συνθέτοντας την εικόνα του επαγγελματικού μου εαυτού»»

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Στόχοι

Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να:

- Αντιλαμβάνονται βασικά προσωπικά τους χαρακτηριστικά.
- Κατανοούν τη σχέση των ατομικών χαρακτηριστικών με τις απαιτήσεις των διαφόρων επαγγελμάτων
- Μπουν σε μια διαδικασία προσωπικής εξερεύνησης που θα ενισχύσει την αυτογνωσία τους και τη σύνθεση του επαγγελματικού τους εαυτού.

Συζήτηση πάνω στην έννοια των επαγγελματικών χαρακτηριστικών.

1. Ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει φωτογραφίες διαφόρων επαγγελματιών και θέτει το ερώτημα «ποια χαρακτηριστικά πιστεύετε πώς πρέπει να έχει το άτομο που κάνει το συγκεκριμένο επάγγελμα;»
2. Οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν το επάγγελμα που θεωρούν ότι ταιριάζει στα δικά τους χαρακτηριστικά και να δικαιολογήσουν την επιλογή τους.
3. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί πως τα ενδιαφέροντα, οι ικανότητες και οι αξίες μας είναι αυτά που μας οδηγούν στις επαγγελματικές μας επιλογές και επομένως είναι σημαντικό να έχουμε αποκτήσει μια αρκετά καλή εικόνα του εαυτού μας πριν αποφασίσουμε.

Δραστηριότητα «Εικόνα εαυτού»:

Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες:

1. να καταγράψουν σε ένα χαρτί τρία θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους και τρία αρνητικά.
2. να ζητήσουν από έναν φίλο τους/μια φίλη τους να προσθέσει ένα ακόμα θετικό χαρακτηριστικό.
3. να απαντήσουν στα ακόλουθα ερωτήματα:
 - Είχες συνειδητοποιήσει ότι διέθετες αυτό το χαρακτηριστικό;

- Μπορείς να δώσεις σχετικά παραδείγματα που αποκαλύπτουν αυτά τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου;

Δραστηριότητα «Διερευνώντας την επαγγελματική μου ταυτότητα»:

Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες:

1. να κάνουν μια λίστα με τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά όπως οι ίδιοι τα αντιλαμβάνονται.
2. να επιλέξουν δύο από αυτά, κατά προτίμηση αντικρουόμενα/αντίθετα.
3. να σκεφτούν αυτά τα χαρακτηριστικά ως χαρακτήρες (άτομα) και να προσπαθήσουν να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις για κάθε ένα από αυτά:
 - Πώς είναι η εξωτερική του/της εμφάνιση;
 - Τι ρούχα φοράει;
 - Πώς σχετίζεται με τους άλλους;
 - Τι κάνει για να επιβιώσει;
 - Πώς τη/τον λένε;
 - Τι θα έλεγε συνήθως ο χαρακτήρας αυτός;
 - Τι συνήθειες έχει; Τι δεν θα έκανε ποτέ;
 - Τι άλλο θεωρείς ότι είναι χαρακτηριστικό σε αυτόν και εκφράζει την προσωπικότητά του;
4. να γράψουν έναν φανταστικό διάλογο ανάμεσα σε αυτούς τους δύο χαρακτήρες που έχουν περιγράψει. Ποιες απόψεις μπορούν να ανταλλάξουν αυτοί οι δύο χαρακτήρες αν συναντηθούν και συνομιλήσουν; Τι θα έλεγε ο ένας στον άλλο αν συναντιόνταν;

Η δραστηριότητα μπορεί να συνεχιστεί με τη δημιουργία ενός θεατρικού δρώμενου βασισμένου στους διαλόγους των παιδιών.

Δραστηριότητα «τι μου αρέσει σ' εσένα»:

Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες:

1. να γράψουν μια λέξη που θα απαντά στην ερώτηση «τι μου αρέσει σ' εσένα;» για κάθε έναν από τους συμμετέχοντες στην ομάδα.

2. να κινηθούν ελεύθερα στον χώρο, κολλώντας ο ένας στην πλάτη του άλλου αυτό που έχει γράψει γι' αυτόν.
3. να ξεκολλήσουν τα αυτοκόλλητα και να διαβάσει ο καθένας αυτά που έχουν γράψει για εκείνον.

Περαιτέρω δραστηριότητες:

- Συγγραφή ημερολογίου: οι μαθητές καταγράφουν σκέψεις και παρατηρήσεις σχετικά με την προσωπικότητά τους και το πώς αυτή εκδηλώνεται σε διάφορες καταστάσεις για διάστημα που ορίζεται από τον/την εκπαιδευτικό.
- Μελέτη επαγγελματικών μονογραφιών
- Ανάθεση εργασιών-βιογραφιών επιτυχημένων επαγγελματιών με έμφαση στις δεξιότητες που είχαν ή ανέπτυξαν.

Κλείσιμο

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

«Πόσο καλά θεωρείτε ότι γνωρίζετε τον εαυτό σας;»

.....
.....

«Σας δυσκόλεψε κάτι, και αν ναι, για ποιον λόγο πιστεύετε ότι συνέβη αυτό;»

.....
.....

«Τι κρατάτε από το σημερινό εργαστήριο; Πώς θα μπορούσατε να συνεχίσετε την εξερεύνηση του επαγγελματικού σας εαυτού;»

.....
.....

Στο τέλος του Εργαστηρίου ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες να ενσωματώσουν τις εργασίες τους στο portfolio.



Εργαστήριο 3ο –«Οραματίζομαι το επαγγελματικό μου μέλλον με ελπίδα»

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Στόχοι

Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να:

- Οραματιστούν μελλοντικά μονοπάτια σταδιοδρομίας.
- Διαχειρίζονται αποτελεσματικά προκλήσεις και να λαμβάνουν ρεαλιστικές αποφάσεις.
- Αναλαμβάνουν την ευθύνη προς ζητήματα σχετικά με τη χάραξη της σταδιοδρομίας τους έχοντας προσανατολισμό προς το μέλλον.

Συζήτηση για τις αρχές της Θεωρίας της Ελπίδας: Τίθενται ανοιχτές ερωτήσεις όπως:

- *Τι σημαίνει για εσάς ελπίδα;*
- *Με ποιες δεξιότητές σας νιώθετε ευχάριστα όταν τις χρησιμοποιείτε;*
- *Τι τρόπο ζωής ελπίζετε να έχετε στο μέλλον;*
- *Έχετε κάποιο όραμα για το μέλλον;*

Δραστηριότητα «Τροχοί της Ιστορίας»: Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες:

4. Να σχεδιάσουν ένα κύκλο στη μέση ενός φύλλου μεγέθους Α4.
5. Να σημειώσουν μέσα στον κύκλο ένα τους στόχο ή ένα έργο που χρειάζεται να ολοκληρώσουν (π.χ. την απόκτηση υψηλής βαθμολογίας σε ένα διαγώνισμα ή την οργάνωση ενός πάρτι, κ.α.).
6. Να σημειώσουν γραμμές περιμετρικά του κύκλου, στο τέλος των οποίων καταγράφουν δεξιότητες, αξίες, δυνάμεις, συμπεριφορές που χρειάζεται να επιδειχθούν για να επιτευχθεί ό,τι έχει σημειωθεί εντός του κύκλου.

Δραστηριότητα «Επίλυση προβλημάτων δύο και τριών καρεκλών»: Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες:

4. Να τοποθετήσουν δύο ή τρεις καρέκλες στη σειρά τη μία δίπλα στην άλλη. Κάθε καρέκλα αντιπροσωπεύει και από μία επιλογή (π.χ. ένα συγκεκριμένο επάγγελμα).

5. Να αλλάζουν καρέκλα και να φανταστούν πώς θα βίωνε ο καθένας/μία τη συγκεκριμένη επιλογή (π.χ. μιλάει για το πώς πιστεύει ότι είναι η καθημερινότητα ενός επαγγέλματος),
6. Πάνε στην επόμενη καρέκλα, κοκ..

Δραστηριότητα «Περπατώντας το πρόβλημα»: Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες:

4. Να αναγνωρίσουν ένα τους πρόβλημα,
5. να σκεφτούν ποια μπορεί να είναι μία επιθυμητή λύση και μετακινούνται στο χώρο ως προς αυτή. Από την οπτική της λύσης, ο κάθε/μία μαθητής/τρια κοιτά πίσω από πού ξεκίνησε και προσδιορίζει τον τρόπο που διαχειρίστηκε προκλήσεις και έφτασε, τελικά, στο δεύτερο σημείο (ενν. που αντιπροσωπεύει τη λύση).

Περαιτέρω δραστηριότητες:

«Καταγραφή επαγγελμάτων» Σε χαρτί μεγέθους Α4 και στυλό, ο/η κάθε/μία μαθητής/-τριαπου έχει ακούσει/διαβάσει γι' αυτά και του/της έχουν φανεί ενδιαφέροντα. Έπειτα, ο/η εκπαιδευτικός συγκεντρώνει τα χαρτιά και τα μοιράζει τυχαία στους/στις μαθητές/τριες, οι οποίοι/ες διαβάζουν τα επαγγέλματα στην ολομέλεια και ακολουθεί συζήτηση στην οποία ο/η εκπαιδευτικός και οι μαθητές/τριες παραθέτουν το τι γνωρίζουν για καθένα από αυτά.

Ενδεικτικά γνωμικά προς συζήτηση:

«Η Ελπίδα εντοπίζεται στα όνειρα, στη φαντασία και στο κουράγιο αυτών που τολμούν να κάνουν τα όνειρά τους πραγματικότητα». Jonas Salk (Αμερικανός ιατρικός ερευνητής και ιολόγος, 1914-1995).

«Για το άτομο που δεν γνωρίζει που θέλει να πάει, δεν υπάρχει ευνοϊκός άνεμος». Σενέκας (Ρωμαίος πολιτικός, ρήτορας, φιλόσοφος, 4 π.Χ. – 65 μ.Χ.).

«Το να έχεις ένα όραμα για τη ζωή σου, σου επιτρέπει να ζεις με ελπίδα και όχι με φόβο». Stedman Graham (Αμερικανός εκπαιδευτικός, συγγραφέας, 1951-παρόν).

«Η ελπίδα είναι το ταίρι της δύναμης και η μητέρα της επιτυχίας». Samuel Smiles (Σκωτσέζος συγγραφέας, 1812-1904).

«*Η ελπίδα είναι ένα κινούμενο όνειρο*». Αριστοτέλης (αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος, 384 π.Χ. – 322 π.Χ.).

Κλείσιμο

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

«Ποιο από τα στοιχεία των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν πιστεύετε ότι μπορεί να συμβάλλει προσωπικά σε εσάς στο να οραματιστείτε το επαγγελματικό σας μέλλον με Ελπίδα;»

.....
.....

«Θα θέλατε να μοιραστείτε κάποιες σκέψεις σχετικά με παράγοντες που σας κινητοποιούν για να σχεδιάσετε το εκπαιδευτικό ή επαγγελματικό σας μέλλον;»

.....
.....

Στο τέλος του Εργαστηρίου ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες να ενσωματώσουν τις εργασίες τους στο portfolio.



Εργαστήριο 4ο - «Μαθαίνω να σχεδιάζω και να πραγματοποιώ τους στόχους μου»

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση να:

- κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να διαμορφώσουν και φέρουν εις πέρας στόχους.
- αναπτύσσουν θετικά συναισθήματα που, ίσως, λειτουργήσουν κινητοποιητικά ως προς την επίτευξη στόχων.
- κινητοποιηθούν ως προς την ανάληψη της ευθύνης υλοποίησης ενός στόχου.

Εξοικείωση με την έννοια της στοχοθεσίας. Τίθενται ανοιχτές ερωτήσεις όπως:

- *«Μπορείτε να θυμηθείτε ένα στόχο που είχατε στο παρελθόν και ποιες ενέργειες/βήματα πραγματοποιήσατε για να τον επιτύχετε;»*,
- *«Είχατε συναντήσει κάποια εμπόδια;»*,
- *«Προσαρμόσατε το στόχο σας όταν, ίσως, διαπιστώσατε ότι είναι δύσκολο να καταφέρετε αυτόν (ενν. το στόχο) που αρχικά είχατε αναλογιστεί;»*,
- *«Πώς νιώθετε όταν πραγματοποιείτε ένα στόχο;»*,
- *«Τι συναισθήματα βιώνετε όταν φέρετε εις πέρας κάτι που σας είχε φανεί δύσκολο;»*.

Προβολή video: “HopeTheory - MakeYourLifeBetter ”:
<https://www.youtube.com/watch?v=ZuHZhi1B4T4> (υπότιτλοι στην αγγλική γλώσσα διαθέσιμοι).

Δραστηριότητα Χάρτης στόχου - Χαρτογράφηση και νοερή απεικόνιση: Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες:

1. Να καταγράψουν στην πάνω δεξιά πλευρά ενός φύλλου μεγέθους Α4 ένα τους στόχο.
2. Να ξεκινήσουν από την κάτω αριστερή πλευρά του φύλλου και να σχεδιάσουν σκαλοπάτια που οδηγούν στην πάνω δεξιά πλευρά, τα οποία αντιπροσωπεύουν τα βήματα που χρειάζεται κανείς να κάνει για να «φτάσει» στον κύριο στόχο.

3. Να αναγράψουν κάτω από κάθε σκαλοπάτι τυχόν εμπόδια που ίσως παρεμποδίσουν το εκάστοτε βήμα καθώς, επίσης, και πιθανούς τρόπους διαχείρισης των εμποδίων.
4. Να κλείσουν τα μάτια και να απεικονίσουν νοερά περιόδους στη ζωή τους κατά τις οποίες αισθάνονταν χαρούμενοι/ες φέρνοντας στο νου εικόνες, μυρωδιές και ήχους.
5. Να φανταστούν ότι εκπληρώνουν τα βήματα που χρειάζονται για να φτάσουν στο στόχο τους (όπως τα έχουν αναγράψει στο φύλλο εργασίας προηγουμένως), συναντούν τα εμπόδια και κινητοποιούνται ώστε να προσπαθούν να τα διαχειριστούν.
6. Να φανταστούν τον εαυτό τους έχοντας φτάσει στο στόχο βιώνοντας θετικά συναισθήματα.

Ενδεικτικές ερωτήσεις: Α) «Ποια είναι τα στάδια (ορόσημα) για την επίτευξη του στόχου»; Β) «Τι πρέπει να κάνω για να ξεκινήσω»; Γ) «Ποιος μπορεί να με βοηθήσει να το πετύχω»; Δ) «Τι άλλο μπορεί να με υποστηρίξει»;

Δραστηριότητα Σχεδιασμός “SMARTER” στόχου: Ο/Η εκπαιδευτικός σημειώνει στον πίνακα τη λέξη “SMARTER” γράφοντας το κάθε γράμμα της το ένα κάτω από το άλλο (κάθετη γραφή) και δίπλα από το κάθε γράμμα σημειώνει τις παρακάτω αγγλικές λέξεις που βρίσκονται σε παρένθεση. Στη συνέχεια, ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να αναλογιστούν ένα τους εκπαιδευτικό ή επαγγελματικό στόχο με βάση το αρκτικόλεξο “SMARTER”, το οποίο αφορά σε επτά ιδιότητες του «εξυπνότερου» στόχου. Αρχικά, ο στόχος χρειάζεται να είναι **Συγκεκριμένος (Specific)**, έτσι οι μαθητές/τριες καλούνται να απαντήσουν στην ερώτηση: «Τι πρέπει να κάνω». Επίσης, χρειάζεται να είναι **Μετρήσιμος (Measurable)** και να απαντηθεί η ερώτηση: «Πώς ξέρω ότι πέτυχα το στόχο μου;», **Εφικτός (Achievable)**, «Είναι ρεαλιστικός ο στόχος μου;», **Σχετικός (Relevant)**, «Με ποια ανάγκη μου σχετίζεται ο στόχος μου», **Χρονικά οριοθετημένος (Time-Bound)**, «Πότε θα ξεκινήσει η διαδικασία, πότε θα ολοκληρωθεί;», **Αξιολογήσιμος (Evaluated)**, «Υπάρχει εξέλιξη;» και **Αναθεωρήσιμος (Revisited)**, απαντώντας στο ερώτημα: «Εφ’ όσον δεν επιτεύχθηκε ο στόχος μου, τι κάνω;»

Προβολή video: “How to Achieve Your Most Ambitious Goals, Stephen Duneier - TEDxTucson”: <https://www.youtube.com/watch?v=TQMbvJNRpLE> (υπότιτλοι στην αγγλική γλώσσα διαθέσιμοι).

Περαιτέρω δραστηριότητες:

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τους/τις μαθητές/τριες να **σημειώσουν** σε μικρά πολύχρωμα χαρτάκια (τύπου post-it) τρεις έως πέντε **στόχους** που πιστεύουν ότι θα έχουν επιτύχει σε **έως ένα χρόνο από τώρα**. Τους ζητά να φυλάξουν το συγκεκριμένο χαρτάκι και μετά από ένα χρόνο να ανατρέξουν σε αυτό διαπιστώνοντας εάν έχουν πραγματοποιήσει κάποιον/ους από αυτούς.

Ενδεικτικά γνωμικά προς συζήτηση:

«Αν θες να είσαι ευτυχισμένος, βάλε έναν στόχο που θα οδηγεί τις σκέψεις σου, θα απελευθερώσει την ενεργητικότητά σου και θα σου δώσει ελπίδες». Andrew Carnegie, (Σκοτσέζος-Αμερικάνος βιομήχανος και φιλάνθρωπος, 1835-1919).

«Ένα όνειρο είναι μονάχα ένα όνειρο. Ένας στόχος είναι ένα όνειρο με σχέδιο και προθεσμία». Harvey Mackay, (Αμερικανός επιχειρηματίας και συγγραφέας, 1932-παρόν).

«Πρέπει όχι μόνο να στοχεύεις καλά, αλλά και να τεντώνεις το τόξο με όλη σου τη δύναμη». Henry David Thoreau, (Αμερικανός φιλόσοφος και συγγραφέας, 1817-1862).

«Όποιο απλός αλλά παραπλανητικός τρόπος να πετύχω τον στόχο μου είναι να ρίξω πρώτα το βέλος στο δέντρο και μετά να ζωγραφίσω κύκλους γύρω του». Jorge Bucay, (Αργεντινός ιατρός και ψυχοθεραπευτής, 1949-παρόν).

Κλείσιμο:

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

«Θα θέλατε να μοιραστείτε κάποιες σκέψεις σχετικά με παράγοντες που σας κινητοποιούν να επιτύχετε ένα στόχο;»

.....
.....

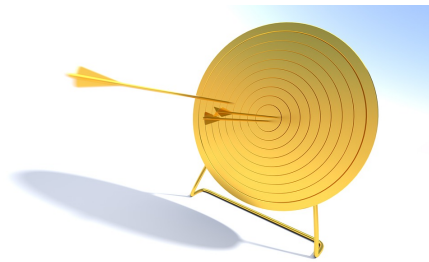
«Πώς αισθάνεστε όταν καταφέρνετε κάτι δύσκολο;»

.....
.....

«Σε ποιες ικανότητες/δεξιότητες στηρίζεστε για να διαχειριστείτε παράγοντες που, πιθανώς, σας εμποδίζουν να επιτύχετε σε ένα στόχο;»

.....
.....

Στο τέλος του Εργαστηρίου ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες να ενσωματώσουν τις εργασίες τους στο portfolio.



Εργαστήριο 5ο – «Δίνω και παίρνω: η εργασία ως σημείο αναφοράς του ρόλου μου στην κοινωνία»

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Στόχοι

Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση να:

- προετοιμαστούν για τους νέους ρόλους (φοιτητές/-τριες, νεοεισερχόμενοι στην αγορά εργασίας) που θα χρειαστεί να αναλάβουν μετά τη δευτεροβάθμια (ή την υποχρεωτική) εκπαίδευση
- συνειδητοποιήσουν την αλληλεξάρτηση των ατόμων και τη σύνδεση του ατόμου με το κοινωνικό περιβάλλον μέσω της επιδίωξης κοινών στόχων
- καλλιεργήσουν την κοινωνική ενσυναίσθηση
- προσεγγίσουν μια πιο εξειδικευμένη και συγκεκριμένη μορφή πληροφόρησης σκεπτόμενοι με δημιουργικό τρόπο.

Εξοικείωση με την έννοια της κοινωνικής ευαισθητοποίησης- Συζήτηση για το εννοιολογικό της περιεχόμενο



Δραστηριότητα: «Το διαστημόπλοιο»

Δίνεται στους το σενάριο: « Έχει ανακαλυφθεί ένας νέος πλανήτης, που μοιάζει με τη γη και μια ξεχωριστή αποστολή έχει μόλις αποφασιστεί. Μια ομάδα ανθρώπων θα ταξιδέψει εκεί με σκοπό να δημιουργήσει την πρώτη αποικία. Έχεις κι εσύ την ευκαιρία να λάβεις μέρος. Το μόνο που χρειάζεται είναι να πείσεις ότι το επάγγελμά σου θα είναι απαραίτητο στη νέα κοινότητα».

Οι μαθητές προβληματίζονται για το επάγγελμα που θα επιθυμούσαν να εξασκήσουν στη νέα κοινότητα σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά τους.

Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες:

1. Να πουν λίγα λόγια για το “επάγγελμά τους” και να προσπαθήσουν να πείσουν τους άλλους για το πόσο σημαντική θα είναι η συμμετοχή τους στην αποστολή.

2. Κατευθύνει τη συζήτηση με άξονα τις απαντήσεις στο ερώτημα: “γιατί το επάγγελμά μου θα είναι χρήσιμο σε όλους;”
3. Ενθαρρύνει την αντίληψη της κοινωνικής εναρμόνισης και της σημασία της διαμόρφωσης στόχων με κοινωνικό περιεχόμενο.

Περαιτέρω δραστηριότητες:

«Διερευνώ τα Επαγγέλματα βάσει των Ενδιαφερόντων μου»

Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες:

1. Να συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο επαγγελματικών ενδιαφερόντων του ΕΟΠΠΕΠ <https://e-stadiodromia.eorperp.gr> και στη συνέχεια να αναζητήσουν βάσει του κωδικού τους επαγγέλματα ή αντικείμενα σπουδών που ταιριάζουν στον τριψήφιο κωδικό τους (ή σε συνδυασμούς του τριψήφιου κωδικού).
2. Να αναζητήσουν πληροφορίες για τα αντίστοιχα Επαγγέλματα.
3. Να συζητήσουν στην τάξη για ποιο λόγο κατέληξαν σε αυτές τις επιλογές και ποια η ανθρωποκεντρική θέση των επιλογών αυτών μέσα στον κόσμο.

Κλείσιμο - Στο τέλος του Εργαστηρίου ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες να ενσωματώσουν τις εργασίες τους στο portfolio.

Εργαστήριο 6ο – «Ποιος αποφασίζει για μένα;»

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Στόχοι

Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση να:

- αναπτύσσουν ευαισθητοποίηση απέναντι στον ρόλο της συναισθηματικής διάθεσης για την επίτευξη ενός στόχου
- αναπτύσσουν ενεργό εμπλοκή στην αντιμετώπιση της αβεβαιότητας στη σταδιοδρομία τους
- διακρίνουν τους παράγοντες που ευθύνονται για τις δυσκολίες των εκπαιδευτικών και επαγγελματικών αποφάσεών τους
- ανακαλύψουν τις θετικές ή/και αρνητικές στάσεις ή συμπεριφορές στην ικανότητά τους να λαμβάνουν αποφάσεις για τη ζωή και τη σταδιοδρομία τους.

Ευαισθητοποίηση-Συζήτηση για τη λήψη αποφάσεων και τη σημασία της στην προσωπική και επαγγελματική μας ζωή.

Ο/η εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές/-τριες σε ομάδες 4-5 ατόμων.

Ζητά από τους μαθητές/-τριες να αναλύσουν τη φράση: **«Όταν θέλεις κάτι πολύ, ολόκληρο το σύμπαν συνωμοτεί για να το κατακτήσεις»** του Πάολο Κοέλο.

Ζητά από τους μαθητές/-τριες να συζητήσουν:

Κατά πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τη φράση;

.....
.....

Τι σημαίνει για εσάς η λέξη “συνωμοτεί”;

.....
.....

Σε τι/ποιους αναφέρεται όταν λέει «σύμπαν»;

.....
.....

Ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές/-τριες συμπληρώσουν τη φράση: **«Όταν θέλεις κάτι πολύ.....»**

.....
.....

Δραστηριότητα: Εμπόδια ή Γέφυρες

Ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές/-τριες να εξελίξουν τη φράση στα στοιχεία που τα ίδια θεωρούν ότι μπορεί να αποτελούν **Εμπόδια ή Γέφυρες** για την επίτευξη του στόχου τους.

Ο/η εκπαιδευτικός κατασκευάζει κάρτες που αναγράφουν τις παρακάτω λέξεις:

ΤΥΧΗ	ΕΠΙΜΟΝΗ	ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ	ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΘΑΡΡΟΣ	ΦΑΝΤΑΣΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΣΜΟΣ	ΔΙΣΙΟΔΟΞΙΑ
ΡΕΑΛΙΣΜΟΣ	ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ	ΕΣΩΣΤΡΕΦΕΙΑ	ΑΠΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ
ΦΟΒΟΣ	ΔΙΣΤΑΓΜΟΣ	ΑΡΝΗΤΙΣΜΟΣ	ΑΤΥΧΙΑ

Μοιράζει σε κάθε ομάδα από μία κάρτα με μία από τις παραπάνω λέξεις. Η **λέξη** αυτή θα είναι είτε **«Γέφυρα»**, για την επίτευξη του στόχου που λέει ο Κοέλο, είτε **«Εμπόδιο»**.

Καλεί τις ομάδες να απαντήσουν:

Είναι εμπόδιο ή γέφυρα η εν λόγω κάρτα;

.....

.....

Πώς βοηθάει/εμποδίζει την απόκτηση ενός επαγγελματικού στόχου;

.....

.....

Δραστηριότητα: «Λίστα Επιτυχίας»

Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες να **συγκεντρώνουν** τα **χαρακτηριστικά** που θεωρούν πιο **χρήσιμα** όταν προσπαθούν να επιτύχουν έναν **επαγγελματικό στόχο** και να συζητήσουν την επιλογή τους.



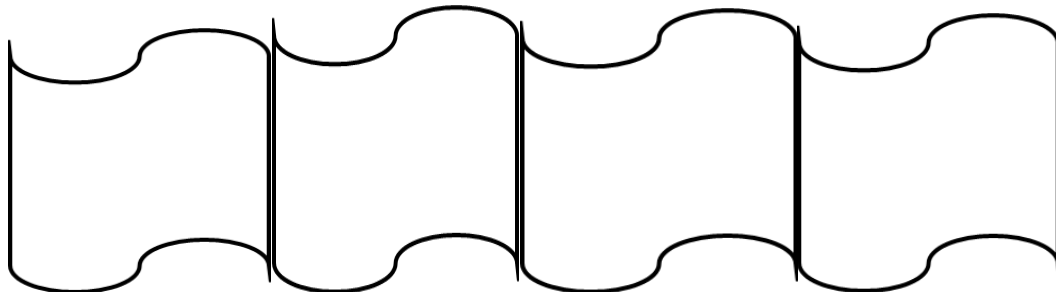
Περαιτέρω δραστηριότητα:

Δραστηριότητα «Το μονοπάτι της απόφασης»

Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες να καταγράψουν τα βήματα που χρειάζεται για την υλοποίηση μιας απόφασης.

Οι μαθητές/-τριες ξεκινούν από το πρώτο τμήμα του μονοπατιού και περιγράφουν με λεπτομέρεια τη διαδικασία που θα ακολουθήσουν προκειμένου να προχωρήσουν στο επόμενο τμήμα.

Κάνουν το ίδιο για κάθε τμήμα μέχρι να φτάσουν στο τέλος του μονοπατιού που αποτελεί και την πραγματοποίηση της απόφασής τους. Κάθε τμήμα αποτελεί ένα επιμέρους βήμα που δεν μπορεί να επιτευχθεί, αν δεν έχει ολοκληρωθεί το προηγούμενο.



.....
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

Κλείσιμο - Στο τέλος του Εργαστηρίου ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες να ενσωματώσουν τις εργασίες τους στο portfolio.

Εργαστήριο 7ο – «Τα συναισθήματά μου, όπλο στη φαρέτρα της σταδιοδρομίας μου»

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Στόχοι

Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση να:

- αναγνωρίζουν το ρόλο των συναισθημάτων στην προσωπική και επαγγελματική ζωή
- βελτιώνουν την ικανότητα επένδυσης κατάλληλης συναισθηματικής ενέργειας στη διαμόρφωση επαγγελματικών στόχων.

Ευαισθητοποίηση για τη συναισθηματική νοημοσύνη και το ρόλο της στον σχεδιασμό σταδιοδρομίας – Συζήτηση



Δραστηριότητα: Ανάγνωση και επεξεργασία του 8ου κεφαλαίου από τον «Μικρό Πρίγκιπα» του Αντουάν ντε Σαιντ-Εξυπερί

Ο/η εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές/-τριες σε ομάδες 4-5 ατόμων και επεξεργάζονται κεφάλαιο από τον «Μικρό Πρίγκιπα» του Αντουάν ντε Σαιντ-Εξυπερί.

Οι μαθητές/-τριες επεξεργάζονται και συζητούν:

Ποια συναισθήματα που αναγνωρίζουν στην ιστορία και ποια κρίνουν ως θετικά και ποια ως αρνητικά;

.....
.....

Ποιος ο σκοπός του λουλουδιού, πώς τον πετυχαίνει και τι άλλο θα μπορούσε να κάνει;

.....
.....

Πώς μπορεί τα συναισθήματα να μας βοηθήσουν στη διαχείριση των επαγγελματικών μας στόχων;

.....
.....

Πώς μπορεί να δημιουργήσουν εμπόδια;

.....
.....

Δραστηριότητα «Η μουσική του γραφείου μας»

Ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές/-τριες να ακούσουν 5 μουσικά κομμάτια.

Μπορείτε να περιγράψετε το περιβάλλον εργασίας που θεωρούν ότι ταιριάζει στο κάθε κομμάτι; Δικαιολογήστε την άποψή σας.

.....
.....

Ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές/-τριες να συζητήσουν στην τάξη γύρω από το περιβάλλον εργασίας που επιθυμούν να βρίσκονται σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά τους.

Θα επιθυμούσατε να αλλάξετε κάτι στο περιβάλλον αυτό;

.....
.....

Κλείσιμο - Στο τέλος του Εργαστηρίου ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/-τριες να ενσωματώσουν τις εργασίες τους στο portfolio και προβαίνει σε αναστοχασμό του προγράμματος.

Το πρόγραμμα ολοκληρώνεται με τον αναστοχασμό.

Ενδεικτικές ερωτήσεις

Μπορείτε να αναφέρετε μια φράση κλειδί που να περιλαμβάνει ένα ουσιαστικό, ένα ρήμα, ένα επίθετο και ένα επίρρημα και να λειτουργεί ως ανατροφοδότηση για το πρόγραμμα;

.....
.....

Μπορείτε να αναφέρετε ένα θετικό και ένα αρνητικό συναίσθημα γύρω από ένα επαγγελματικό περιβάλλον που θεωρείτε επιθυμητό;

.....
.....

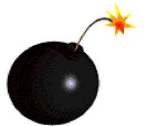
	Φύλλα περιγραφικής αυτο-αξιολόγησης					
Δεξιότητες		Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ
Δημιουργικότητα	Ανέπτυξα ιδέες πρωτότυπες και λειτουργικές					
	Είχα «ανοιχτή» διάθεση σε νέες ιδέες και εμπειρίες					
Επικοινωνία	Επικοινωνήσα αποτελεσματικά με τα άλλα μέλη της ομάδας μου, συνεργάστηκα και διαχειρίστηκα συγκρούσεις με τρόπο που ενίσχυσε τη συλλογικότητα και προώθησε την αλλαγή με κοινωνική ευαισθησία					
Κριτική σκέψη	Καλλιέργησα την εξαγωγή ορθολογικών συμπερασμάτων που προκύπτουν όχι από την απλή αποδοχή των πληροφοριών αλλά από την κριτική επεξεργασία τους					
	Ανέπτυξα έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης και αξιολόγησα πληροφορίες που προέρχονται από πολλαπλές πηγές					

Προσωπική Ευθύνη	Εκπλήρωσα τους στόχους της ομάδας και αλληλεπίδρασα θετικά με τα μέλη της					
	Αξιοποίησα τα προσωπικά μου χαρακτηριστικά με βάση τις ανάγκες μου στις διάφορες δραστηριότητες					
	Κινητοποίησα τον εαυτό μου και δεσμεύτηκα στους στόχους του προγράμματος διατηρώντας θετική διάθεση και αισιοδοξία					
	Κατανόησα την έννοια της προσωπικής ευθύνης στην ανάληψη δράσης για το σχεδιασμό της σταδιοδρομίας μου					
Συνεργασία	Άκουγα προσεκτικά και σεβόμουν τις απόψεις του άλλου μέλους της ομάδας και της ολομέλειας.					
	Συνέβαλα στην ανάπτυξη διαλόγου και κοινής επιχειρηματολογίας στην ομάδα μου					
	Επέδειξα υπομονή και διαχειρίστηκα με λειτουργικό τρόπο τυχόν αρνητικά συναισθήματα ή συγκρούσεις με άλλα μέλη της ομάδας.					
Ενσυναίσθηση και ευαισθησία	Προσπάθησα να αναγνωρίζω να					

	<p>συναισθήματα των άλλων και τον τρόπο προσέγγισης από τη δική τους σκοπιά</p> <p>Εξέφρασα προσωπικές σκέψεις και επιθυμίες αναπτύσσοντας συμπεριφορές με ειλικρίνεια, λαμβάνοντας συγχρόνως υπόψη τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων</p>					
Επίλυση προβλήματος	Κατάλαβα ποιες είναι οι βασικές έννοιες της θεματικής του Εργαστηρίου συγκέντρωσα δεδομένα και ανέλυσά πληροφορίες					
Πρωτοβουλία	Συμμετείχα με ενεργό τρόπο στις διάφορες δραστηριότητες και τις υλοποίησα με αποτελεσματικό τρόπο					
Υπευθυνότητα	Ολοκλήρωσα τις εργασίες μου					
	Έμουν συνεπής σε ό,τι ανέλαβα					
Προσαρμοστικότητα	Έμαθα να διαχειρίζομαι πτυχές της σταδιοδρομίας μου με δεκτικότητα σε νέες συνθήκες και προκλήσεις					

Αναστοχασμός	Αντιλήφθηκα τον εαυτό μου διερευνώντας τα προσωπικά μου χαρακτηριστικά (ενδιαφέροντα, ικανότητες, κλίσεις) ώστε να διαμορφώσω τις επιλογές μου.					
	Αντιλήφθηκα με ξεκάθαρο τρόπο τα προσωπικά και επαγγελματικά μου σχέδια και διαχειρίστηκα δυναμικά τη σταδιοδρομία μου					
	Κατανόησα τη σημασία της προσωπικής και κοινωνικής ευθύνης στην προσωπική και επαγγελματική ζωή					
	Κατανόησα τον τρόπο που ενδεχομένως τα συναισθήματά μου μπορεί να επιδράσουν στη λήψη μίας επαγγελματικής απόφασης					

ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ



Στο πάνω αριστερά τεταρτημόριο δίνουμε τον τίτλο «δυνάμεις», στο πάνω δεξιά τεταρτημόριο δίνουμε τον τίτλο «αδυναμίες», στο κάτω αριστερά δίνουμε τον τίτλο «ευκαιρίες» και τέλος στο κάτω δεξιά δίνουμε τον τίτλο «απειλές».

Στο πεδίο των δυνάμεων ο/η εκπαιδευτικός καταγράφει τα δυνατά σημεία του προγράμματος στα οποία μπορεί να βασιστεί και τα οποία μπορεί να αξιοποιήσει και στο μέλλον.

Τέτοια στοιχεία μπορεί να αφορούν στην προβολή των προτεινόμενων ή και άλλων εναλλακτικών βίντεο και ιστοσελίδων, στην ανάληψη πρωτοβουλίας για σχεδιασμό επιπρόσθετων, πέραν των προτεινόμενων, σχετικών με τα Εργαστήρια, δεξιοτήτων, κ.α..

Τα αδύνατα σημεία αφορούν σημεία το πρόγραμμα μειονεκτεί και ο/η εκπαιδευτικός χρειάζεται να προβληματιστεί στο πώς θα μπορούσε να τα ενισχύσει. Τέτοια στοιχεία μπορεί να αφορούν στο σχεδιασμό Εργαστηρίων για την καλλιέργεια περαιτέρω δεξιοτήτων διαχείρισης της σταδιοδρομίας (π.χ. δικτύωσης, διαχείρισης χρόνου, κλπ.).

Στο τεταρτημόριο των ευκαιριών καταγράφονται εξωγενείς συνθήκες, οι οποίες δεν είναι υπό τον έλεγχο του/της εκπαιδευτικού και τις οποίες μπορεί να εκμεταλλευτεί προς όφελός του. Ως ευκαιρία, θεωρούνται αυθόρμητες σκέψεις που θα

εκφράσουν οι μαθητές/-τριες για το σχεδιασμό της σταδιοδρομίας, εξωτερικά ερεθίσματα (π.χ. πίνακες με ρητά που μπορεί να είναι αναρτημένοι στην τάξη), κ.α..

Οι απειλές αφορούν σε εξωτερικούς, μη ελεγχόμενους από τον/την εκπαιδευτικό παράγοντες, των οποίων η επίδραση μπορεί να ομαλοποιηθεί. Η πρόελευση των απειλητικών καταστάσεων ενδέχεται να εντοπίζεται σε τυχόν εξωτερικούς θορύβους, έντονες διαφωνίες μεταξύ των μαθητών/-τριών που, ίσως, παρεμποδίζουν την ορθή υλοποίηση των Εργαστηρίων κ.α..

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΕΤΕΡΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Πιστεύω ότι ο/η συμμαθητής/τρια μου:	καθόλου	λίγο	αρκετά	πολύ
Αναγνώρισε ότι χρειάζεται να αναπτύξει δεξιότητες για τη διερεύνηση της σταδιοδρομίας του				
Συμμετείχε στην ομαδική εργασία σε αυτό που του/της αναλογεί				
Έδειξε ενδιαφέρον και συμμετοχή για τις δραστηριότητες του προγράμματος				
Εφάρμοσε τις οδηγίες για την εκτέλεση των διαδικασιών				
Ασχολήθηκε με ενεργό τρόπο για τα θέματα που μας απασχόλησαν				
Διατύπωσε τις απόψεις του/της για τα θέματα που συζητήθηκαν				
Άκουσε τις γνώμες των άλλων				
Αντιμετώπισε τις διαφωνίες με ευγένεια				
Υπολόγισε τα συναισθήματα των άλλων στη συνεργασία και επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας μας				

Φύλλο Δραστηριοτήτων για το Φάκελο (Portfolio) μαθητή/-τριας

Το portfolio μαθητή/τριας θα περιλαμβάνει τα φύλλα εργασίας, τα φύλλα αξιολόγησης, οποιοδήποτε άλλο υλικό έχει παραχθεί στην πορεία του προγράμματος.

Στο portfolio οι μαθητές/-τριες καταγράφουν τις νέες εμπειρίες γνώσης και αλληλεπίδρασης με τους συμμαθητές τους, τις διάφορες πηγές πληροφόρησης που τους προσέφερε το πρόγραμμα, περιγράφουν όσα τους άρεσαν και όσα τους εντυπωσίασαν, καθώς και τις δεξιότητες που ανέπτυξαν/αξιοποίησαν κατά τη διαδικασία του προγράμματος.

Επίσης, καταγράφουν τις προσδοκίες τους, αρχικά και την άποψη και το βαθμό ικανοποίησης τους από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, στη συνέχεια, ενώ προσθέτουν τι τους δυσκόλεψε περισσότερο.

Τίτλος Προγράμματος	Αναλαμβάνω δράση για τη σταδιοδρομία μου
Ο σημαντικότερος στόχος του προγράμματος για μένα ήταν	
Τι καινούργιο έμαθα; (γνώσεις)	
Ποιες δεξιότητες αξιοποίησα	
Ποιες δεξιότητες θα μου είναι χρήσιμες και θα με βοηθήσουν να τα καταφέρω στη διερεύνηση της σταδιοδρομίας μου;	
Τι με δυσκόλεψε περισσότερο	
Τι μου άρεσε πάρα πολύ	
Επέλεξα να συμπεριλάβω αυτές τις εργασίες στο φάκελό μου γιατί	
Πως αισθανόμουν στο ξεκίνημα των εργαστηρίων και πως τώρα που τα ολοκληρώσαμε	
Αυτό που μου έμεινε μετά την ολοκλήρωση των εργαστηρίων	
Τα συναισθήματα που βιώνω μετά την ολοκλήρωση των εργαστηρίων	
Ένα σύνθημα που υιοθετώ μετά την ολοκλήρωση των εργαστηρίων	