



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

Αναλαμβάνω δράση για τη σταδιοδρομία μου

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.)

Σκοπός προγράμματος ⁽ⁱ⁾

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.

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

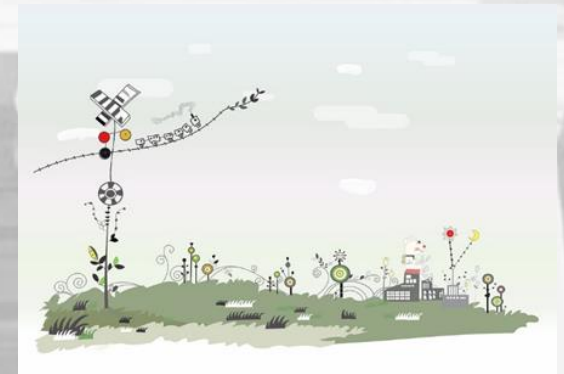
- Αναστοχαστούν για τα επαγγελματικά τους χαρακτηριστικά, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές τους σχετικά με το μέλλον διευρύνοντας την αυτογνωσία τους και αποδίδοντας νόημα στις εμπειρίες της ζωής τους (Guichard, 2009).
- Αποκτήσουν θετική αντίληψη για τον εαυτό τους (Nathan & Hill, 2006).
- Οραματιστούν 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).

Σκοπός προγράμματος (ii)

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

Εργαστήριο 1: «Μαζί στην αφετηρία, εκκίνηση για τη σταδιοδρομία» ⁽ⁱ⁾

Υποδοχή των μαθητών/-τριών και παρουσίαση προγράμματος:

Πληροφόρηση για τις υπηρεσίες

Συμβόλαιο ομάδας

Καταγραφή πλαισίου συνεργασίας

Διερεύνηση:

Δόμηση μιας αρμονικής σχέσης

Εργαστήριο 1: «Μαζί στην αφετηρία, εκκίνηση για τη σταδιοδρομία» ⁽ⁱⁱ⁾

Χτίσιμο σχέσεων ομάδας:

έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων

Ενδεικτικές Δραστηριότητες:

- ✓ «Βάζω χρώμα στο μέλλον μου»
- ✓ «Θύμηση του πρώτου επιθυμητού επαγγέλματος κατά την παιδική ηλικία»

Εργαστήριο 2: «Συλλέγοντας τα χαρακτηριστικά μου, συνθέτοντας την εικόνα του επαγγελματικού μου εαυτού»

(i)

Συζήτηση για την έννοια των επαγγελματικών
χαρακτηριστικών

Συγκέντρωση μιας σειράς φωτογραφιών από
άτομα που φαίνεται να εργάζονται σε μια ποικιλία
διαφορετικών επαγγελμάτων.

Η συζήτηση μπορεί να ξεκινήσει από την ερώτηση
*«ποια χαρακτηριστικά πιστεύετε πώς πρέπει να
έχει το άτομο που κάνει το συγκεκριμένο
επάγγελμα;»*

Εργαστήριο 2: «Συλλέγοντας τα χαρακτηριστικά μου, συνθέτοντας την εικόνα του επαγγελματικού μου εαυτού» (ii)

Ενδεικτικές Δραστηριότητες:

- ✓ «Εικόνα εαυτού»
- ✓ «Διερευνώντας την επαγγελματική μου ταυτότητα»
- ✓ «Τι μου αρέσει σ' εσένα»

Εργαστήριο 3: «Οραματίζομαι το επαγγελματικό μου μέλλον με Ελπίδα» ⁽ⁱ⁾

Ανοιχτή ερώτηση: «Τι σημαίνει για εσάς Ελπίδα;»

Καλλιέργεια δεξιοτήτων:

Οραματισμός μέλλοντος («οραματίζομαι ένα στόχο και δρω με σκοπό να τον ολοκληρώσω») &

Αναστοχασμού («αξιολογώ τις συμπεριφορές, τις πεποιθήσεις και τις σκέψεις μου»)

Εργαστήριο 3: «Οραματίζομαι το επαγγελματικό μου μέλλον με Ελπίδα» (ii)

Ενδεικτικές Δραστηριότητες:

- ✓ «Τροχοί της Ιστορίας»
- ✓ «Επίλυση προβλημάτων δύο και τριών καρεκλών»
- ✓ «Περπατώντας το πρόβλημα»

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

(i)

Εξοικείωση με την έννοια της στοχοθεσίας:

Οι στόχοι είναι πιθανό να συμβάλλουν στη δέσμευση για Δράση.

Ενδεικτικές ανοιχτές ερωτήσεις:

«Μπορείτε να θυμηθείτε ένα στόχο που είχατε στο παρελθόν και ποιες ενέργειες/βήματα πραγματοποιήσατε για να τον επιτύχετε;»

«Είχατε συναντήσει κάποια εμπόδια;»

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

(ii)

Ενδεικτικές Δραστηριότητες:

- ✓ «Χάρτης Στόχου»
- ✓ «Σχεδιασμός “SMARTER” στόχου»

Εργαστήριο 5: «Δίνω και παίρνω: η εργασία ως σημείο αναφοράς του ρόλου μου στην κοινωνία» ⁽ⁱ⁾

Συζήτηση για την έννοια της κοινωνικής ευαισθητοποίησης:

Τα άτομα που αντιλαμβάνονται τη σημασία του κοινωνικού πλαισίου χαρακτηρίζονται από ενεργή και ευέλικτη προσήλωση σε στόχους, από γνώση ενδιαφερόντων και κλίσεων, θετική πίστη στις ατομικές ικανότητες, και στοχοθέτηση με κοινωνικό σκοπό (Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020· Μουράτογλου, Αργυροπούλου & Χαροκοπάκη, 2022).

Εργαστήριο 5: «Δίνω και παίρνω: η εργασία ως σημείο αναφοράς του ρόλου μου στην κοινωνία» ⁽ⁱⁱ⁾

Ενδεικτικές Δραστηριότητες:

- ✓ «Το διαστημόπλοιο»
- ✓ «Δημιουργία διαφήμισης για το επάγγελμά μου»

Εργαστήριο 6: «Ποιος αποφασίζει για εμένα» ⁽ⁱ⁾

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

Σχολιασμός φράσης: *«Όταν θέλεις κάτι πολύ, ολόκληρο το σύμπαν συνωμοτεί για να το κατακτήσεις»* - Πάουλο Κοέλο

Εργαστήριο 6: «Ποιος αποφασίζει για εμένα» (ii)

Ενδεικτικές Δραστηριότητες:

- ✓ «Εμπόδια ή Γέφυρες»
- ✓ «Λίστα επιτυχίας»

Εργαστήριο 7: «Όπλα στη φαρέτρα της σταδιοδρομίας μου» ⁽ⁱ⁾

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

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 (Φλουρής, 2005, όπ. αναφ. στο Καραβία, 2020).

Εργαστήριο 7: «Όπλα στη φαρέτρα της σταδιοδρομίας μου» (ii)

Ενδεικτικές Δραστηριότητες:

- ✓ Ανάγνωση και επεξεργασία του 8ου κεφαλαίου από τον «Μικρό Πρίγκιπα» του Αντουάν ντε Σαιντ-Εξυπερί
- ✓ «Η μουσική του γραφείου μας»



Καλή επιτυχία!