

Απόκτηση Δεξιοτήτων

Δια Βίου Ανάπτυξης της Σταδιοδρομίας

με Βιωματικές δράσεις ΣΕΠ στη Γ΄ Γυμνασίου

(ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ)

ΘΕΟΛΟΓΟΣ .Σ. ΣΜΥΡΝΑΙΟΣ

Η Δια Βίου Ανάπτυξη της Σταδιοδρομίας αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τα ζητήματα της σταδιοδρομίας μας αλλά και της προσωπικής μας ζωής αφού χρειάζεται, να διαχειριστούμε τις και να επανασχεδιάσουμε την επαγγελματική μας πορεία, λόγω επιδράσεων:

- ραγδαίων κοινωνικών και οικονομικών αλλαγών,**
- νέων δεδομένων μάθησης και εργασίας,**
- εναλλαγών μεταξύ εκπαίδευσης, ανεργίας και εργασίας**

Οι προκλήσεις αυτές είναι κοινές για το μαθητή, το νέο, το φοιτητή, το σπουδαστή και τον ενήλικα εργαζόμενο.

Για να αντεπεξέλθουμε στις αλλαγές, χρειάζεται αφενός πρέπει:

-να διαθέτουμε βασικές γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες που αποκτώνται

μέσα από το σχολείο, τις σπουδές, αλλά και

-«προσόντα», που αναφέρονται στο τι γνωρίζουμε, κατανοούμε και

μπορούμε να κάνουμε.

Για να μπορέσουμε να αποκτήσουμε δεξιότητες δια βίου διαχείρισης σταδιοδρομίας χρησιμοποιούμε **Μεθόδους και Τεχνικές** στο πλαίσιο της Δια βίου Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού, όπως

-Η αφηγηματική προσέγγιση, η οποία αποτελεί μια στροφή από την συγκέντρωση πληροφοριών στην παραγωγή εμπειριών μέσα από τις «ιστορίες ζωής» (προσωπικές ιστορίες) του ατόμου.

-Η υλοποίηση μαθητοκεντρικών εργαστηρίων σεμιναριακού τύπου για να διευκολύνουν την εκμάθηση συγκεκριμένων θεμάτων (λ.χ. τεχνικές αναζήτησης εργασίας, επαγγελματικών ευκαιριών σύνταξη βιογραφικού, αξιοποίηση μέσων επαγγελματικής δικτύωσης όπως το LinkedIn κ.α

-Οι βιωματικές δραστηριότητες

- Οι βιωματικές δραστηριότητες (π.χ. ασκήσεις, μελέτες περίπτωσης, αναπαραστάσεις ρόλων, σχέδιο) διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων δια βίου διαχείρισης σταδιοδρομίας, καθώς:**
- μπορούν να κινητοποιήσουν το ενεργό ενδιαφέρον των ατόμων,**
- τη συμμετοχή τους στην μαθησιακή διαδικασία,**
- την παρακίνησή τους για τη μέγιστη δυνατή απόδοση και**
- την ανατροφοδότηση μέσω της πράξης.**

Οι βιωματικές δραστηριότητες :

-συνδέουν τη σκέψη με τη δράση,

-είναι μαθητοκεντρικές,

-αναπτύσσουν τον κριτικό τρόπο σκέψης και την πορεία προς τη γνώση.

Με τις βιωματικές ασκήσεις προσφέρονται ερεθίσματα στα άτομα για να

-εκφραστούν ελεύθερα,

-να πειραματιστούν,

-να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους και

-να αναπτύξουν προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες

Τι είναι οι Δεξιότητες Δια Βίου Ανάπτυξης της Σταδιοδρομίας;

Οι Δεξιότητες δια βίου Διαχείρισης Σταδιοδρομίας αφορούν δεξιότητες

που μας βοηθούν σε κάθε ηλικία να συλλέξουμε, να αναλύσουμε, να

συνθέσουμε και να οργανώσουμε τις πληροφορίες για τον εαυτό, την

εκπαίδευση και τα επαγγέλματα,

καθώς και δεξιότητες

-για να πάρουμε αποφάσεις,

-να υλοποιήσουμε μεταβάσεις

-και να είμαστε ευέλικτοι και προσαρμοστικοί.

Οι δεξιότητες αυτές θεωρούνται σημαντικά «εφόδια» για την αποτελεσματική

διαχείριση της σταδιοδρομίας μας.

Ποιες είναι οι Δεξιότητες Δια Βίου Ανάπτυξης της Σταδιοδρομίας;

1. Η ετοιμότητα στο τυχαίο: είναι η δεξιότητά να αναγνωρίζουμε, να δημιουργούμε και να αξιοποιούμε τις τυχαίες καταστάσεις και τα αποτελέσματά τους δηλαδή να **διαχειρίζομαστε αποτελεσματικά τα θετικά και τα αρνητικά απρόοπτα γεγονότα της ζωής μας.**

Σημαντικά στοιχεία είναι να μάθουμε να αναγνωρίζουμε πιθανές ευκαιρίες, να ξεπερνάμε τις δυσκολίες που μας εμποδίζουν να δράσουμε, να μη σταματάμε ποτέ να μαθαίνουμε και να μη φοβόμαστε τα λάθη και την αποτυχία.

2. Η «δεξιοτεχνία» για τη δημιουργία εναλλακτικών προοπτικών

για τη σταδιοδρομία μας: δεξιότητα να μπορούμε να επινοήσουμε

νέες πρακτικές και χρήσιμες ιδέες για το τι επιλογές σταδιοδρομίας θα κάνουμε, για το πώς θα προωθήσουμε τον εαυτό μας, πώς θα ανακαλύψουμε νέες ευκαιρίες σταδιοδρομίας.

3. Η επαγγελματική προσαρμοστικότητα: δεξιότητα που βοηθά

το άτομο να αντιμετωπίσει με επιτυχία την αλλαγή θέσεων εργασίας.

4. Η κοινωνική ευαισθητοποίηση: δεξιότητα της ενσυναίσθησης,

δηλαδή να καταλαβαίνουμε τους άλλους καλύτερα, και να λειτουργούμε πιο αποτελεσματικά ως αναπόσπαστο μέρος ενός ευρύτερου κοινωνικού συνόλου.

5. Η επαγγελματική ανθεκτικότητα: δεξιότητα για να ανταπεξέλθουμε στις αντιξοότητες και στις αλλαγές στην εργασία τη στιγμή που συμβαίνουν.

Το πετυχαίνουμε με την θετική αυτοεκτίμηση, την αποφασιστικότητα, την ευελιξία, την αίσθηση ότι ελέγχουμε οι ίδιοι τη ζωή μας, την αναζήτηση βοήθειας και πηγών που μπορούν να μας υποστηρίξουν.

6. Η αυτό-αποτελεσματικότητα στον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας:

δεξιότητα υλοποίησης κατάλληλων ενέργειων για να αντιμετωπίζουμε αποτελεσματικά διάφορα θέματα που συνδέονται με τη σταδιοδρομία μας.

7. Ο θετικός προσανατολισμός στο μέλλον: δεξιότητα για να έχουμε

θετικές σκέψεις, εικόνες και συναισθήματα για τον εαυτό μας στο μέλλον.

8. Οι δεξιότητες αναζήτησης εργασίας, κοινωνικής δικτύωσης,

κινητικότητας και διαχείρισης ελεύθερου χρόνου: αφορούν την

αξιοποίηση των έντυπων και **διαδικτυακών πηγών** για τον σχεδιασμό

σταδιοδρομίας και την αναζήτηση εργασίας, τις δεξιότητες αυτοπαρουσίασης

και ανάδειξης των προσόντων μας μέσα από το **βιογραφικό σημείωμα**, τη

συνοδευτική επιστολή και τη **συνέντευξη** με τον εργοδότη, την αξιοποίηση

του **δικτύου γνωριμιών** μας στην εύρεση εργασίας, την αποτελεσματική

διαχείριση του χρόνου στην εργασία αλλά και των απαιτήσεων - ευκαιριών

της διεθνούς αγοράς εργασίας δηλαδή σε ένα **ευρύτερο γεωγραφικό**

πλαίσιο,

Αν είσαι έφηβος στο στάδιο λήψης εκπαιδευτικών και επαγγελματικών

Αποφάσεων είναι σημαντικό να θυμάσαι :

- τόρα διαμορφώνεις τον εαυτό σου και ψάχνεις επαγγελματική ταυτότητα,
- κάνεις όνειρα και σχέδια για το μέλλον,
- μπορεί άλλοτε να πιστεύεις ότι είσαι ικανός για τα πάντα και άλλοτε όχι,
- είσαι μπερδεμένος,
- βιώνεις άγχος και πίεση ,
- ή είσαι αναβλητικός,
- ή ακολουθείς τις επιλογές σημαντικών άλλων.

Στη φάση αυτή, κυρίως μέσα από ενδοσχολικές αλλά και εξωσχολικές σου δραστηριότητες, **έχεις τη δυνατότητα να αναπτύξεις**

βασικές δεξιότητες και ικανότητες, στις γλώσσες και τα φυσικο-μαθηματικά, δεξιότητα του να μαθαίνω πώς να μαθαίνω, **κοινωνικές**

Ικανότητες- ιδιότητα του πολίτη, πολιτισμική γνώση και έκφραση αλλά και αθλητική, αίσθημα πρωτοβουλίας και επιχειρηματικότητα.

Είναι οι «μεταβιβάσιμες» **δεξιότητες που θα καθοδηγούν όλες τις μελλοντικές σου κινήσεις και επιλογές στην επαγγελματική αλλά και στην προσωπική σου ζωή.**

Στο στάδιο αυτό είναι σημαντικό να διερευνήσεις τα ιδιαίτερα **χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου, τα ενδιαφέροντα, τις κλίσεις και τις ιδιαίτερες ικανότητες και δεξιότητές σου καθώς και την έγκυρη και έγκαιρη αυτό-πληροφόρηση** για τις ευκαιρίες εκπαίδευσης και εργασίας.

Ζήτησε **υποστήριξη από το σύμβουλο ΣΕΠ**, όπου με την αξιοποίηση ειδικών τεστ επαγγελματικού προσανατολισμού αλλά κυρίως μέσα από την συζήτηση μαζί του θα βοηθήθεις να σχεδιάσεις τη σταδιοδρομία σου,

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ :

*ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΘΕΩΡΙΩΝ ΠΟΥ ΕΞΗΓΟΥΝ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ
ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΠΡΩΤΉΜΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ.*

1. Επαγγελματικές αναζητήσεις και επιλογές στην εφηβική ηλικία

Από την αρχή ακόμη της εφηβικής ηλικίας (12-18 έτη), το αναπτυσσόμενο άτομο αρχίζει πλέον, όχι απλώς να ασχολείται εντονότερα με τον εαυτό, **αλλά και να προβάλλει τον εαυτό του στο μέλλον**. Με άλλα λόγια, προσπαθεί να προετοιμάσει τον εαυτό του για αυτό που θα – ήθελε να – γίνει στο τέλος αυτής της περιόδου, χρονικό σημείο στο οποίο θα κληθεί να αναλάβει νέους ρόλους και να πάρει αποφάσεις που θα καθορίσουν το μέλλον του.

Ο έφηβος προσπαθεί να κατανοήσει ποιος είναι, **διερευνά, δοκιμάζει, εντοπίζοντας και παίρνοντας αποφάσεις -που πολύ συχνά τις αναιρεί- εκφραζοντας τις προσωπικές, επαγγελματικές, σεξουαλικές και πολιτικές του προτιμήσεις και δεσμεύσεις**

Πρόκειται για τη διαδικασία διαμόρφωσης της ταυτότητας του Εγώ, καθώς η επαγγελματική πλευρά της ταυτότητας του εφήβου αποτελεί σημαντικό τμήμα της συνολικής του ταυτότητας, (E. Erikson και του J. Marcia).

2. Επαγγελματικές επιλογές και σταδιοδρομία στην πρώιμη ενήλικη ζωή

Με την έναρξη της ενήλικης ζωής ο 18χρονος εξειδικεύει την απόφαση που έλαβε και κατευθύνεται σε συγκεκριμένες σπουδές - επάγγελμα.

Κριτήρια είναι οι απολαβές,, αλλά και η κοινωνική θέση που αυτό συνεπάγεται για το άτομο, η αίσθηση αυτοαξίας και αυτοαποτελεσματικότητας

και οι δυνατότητες που του δίνει για **συνεισφορά στην κοινωνία.**

Από τα παραπάνω είναι σαφές ότι η επαγγελματική προτίμηση/απόφαση εντάσσεται πλήρως στη συνεχή διαδικασία δια/ανα-μόρφωσης της **ψυχολογικής ταυτότητας του ενήλικα** (Feldman, 2011).

Μια διά βίου προσέγγιση.

Όπως, λοιπόν, έχει ήδη σημειωθεί, οι επαγγελματικές αναζητήσεις και επιλογές είναι θέμα που συνάπτεται με την διά βίου ανθρώπινη ανάπτυξη, και δεν περιορίζεται στην εφηβική ηλικία. Έτσι, ο Ginzberg (1972) έχει περιγράψει τις διαδικασίες επιλογής επαγγέλματος σε τρία στάδια:

Στην περίοδο της φαντασίωσης, που αφορά στην παιδική ηλικία, το άτομο επιλέγει και απορρίπτει επαγγέλματα χωρίς πραγματικά κριτήρια, εκτός ίσως από το κριτήριο της εξωτερικής ελξης που ασκεί ένα επάγγελμα.

Η εφηβεία είναι η περίοδος διερεύνησης (. Ο έφηβος μελετά με πραγματικούς όρους τις απαιτήσεις των επαγγελμάτων και αξιολογεί/συγκρίνει τις ατομικές του δυνατότητες με τις απαιτήσεις αυτές. Επιπλέον, εξετάζει τις προσωπικές του αξίες και στόχους και διερευνά σε ποιο βαθμό μπορεί ένα επάγγελμα να τον ικανοποιήσει.

Τέλος, με την ενηλικίωση, το άτομο εισέρχεται στην περίοδο του ρεαλισμού, κατά την οποία διερευνά συγκεκριμένα επαγγέλματα, μέσω ενασχόλησης στην πράξη ή μέσω της εκπαίδευσης. Μετά την αρχική διερεύνηση, το άτομο περιορίζει τις επιλογές του και καταλήγει σε μια συγκεκριμένη επαγγελματική επιλογή.

Η θεωρία του Holland.

Ένας από τους παράγοντες που παρεμβαίνουν στη διαδικασία της επαγγελματικής επιλογής είναι **τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας.**

στη θεωρία του Holland (1987), συγκεκριμένοι τύποι προσωπικότητας ταιριάζουν με συγκεκριμένες εργασίες. Οι 6 τύποι προσωπικότητας είναι οι εξής:

ρεαλιστικός (γίνεται καλός εργάτης, γεωργός ή οδηγός φορτηγού),

διανοητικός / θεωρητικός (αποδίδει καλά σε φυσικομαθηματικά επαγγέλματα),

κοινωνικός (γίνεται καλός έμπορος, εκπαιδευτικός ή σύμβουλος),

συμβατικός (διοικητικός υπάλληλος, γραμματέας, ταμίας),

επιχειρηματικός (ηγέτης, διευθυντικό στέλεχος, πολιτικός) και

καλλιτεχνικός (επαγγέλματα από το χώρο της τέχνης).

Επάγγελμα και φύλο.

Μέχρι πριν σχετικώς λίγα χρόνια, το φύλο έπαιζε σημαντικό ρόλο τόσο στην – υποκειμενική – επιλογή επαγγέλματος όσο και στην – αντικειμενική – προσφορά εργασίας (βλ. αγγελίες για άνδρες ≠ γυναίκες).

Έτσι, επικρατούσε ένας διαχωρισμός επαγγελμάτων που θεωρούνταν κατάλληλα για άνδρες και για γυναίκες, ο οποίος απηχούσε παραδοσιακές αντιλήψεις για το τι ταιριάζει στο καθένα από τα δύο φύλα. Το αποτέλεσμα ήταν ότι ορισμένα επαγγέλματα, όπως τα **κοινωνικά, ταίριαζαν στις γυναίκες** και άλλα, όπως τα **επαγγέλματα δράσης, ταίριαζαν στους άντρες.**

Το στάδιο εδραίωσης της καριέρας.

Η **πρώιμη ενήλικη ζωή** είναι μια περίοδος κατά την οποία το άτομο **εστιάζει το ενδιαφέρον του στην επαγγελματική του καριέρα.**

Συνεπώς, η περίοδος αυτή έχει ονομαστεί **στάδιο εδραίωσης της καριέρας.**

Ο νέος ενήλικας φαίνεται να εργάζεται σκληρά και έχει, ως στόχο την κοινωνική και επαγγελματική του άνοδο. Συμμορφώνεται με τους κανόνες του επαγγέλματός του, και «δίνεται» σ' αυτό ολοκληρωτικά.

Ο ρόλος των κινήτρων.

Υπάρχουν τα **εξωγενή κίνητρα** (υλικά οφέλη, όπως τα χρήματα) και τα **ενδογενή/εσωτερικά κίνητρα** (η προσωπική ικανοποίηση που αποκομίζει το άτομο από την εργασία του δηλαδή η **αίσθηση ατομικής ταυτότητας**).

(είναι εμφανής ο τρόπος με τον οποίο κάθε άνθρωπος **αυτοπαρουσιάζεται** σε κοινωνικές εκδηλώσεις. Επίσης η **ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων** καθώς και **το κύρος τής κοινωνικής θέσης**, με την οποία συνδέεται κάθε επάγγελμα είναι παράγοντες που συμβάλλουν στο επίπεδο ικανοποίησης του ατόμου.

Τέλος η **ίδια η φύση της εργασίας**, ο **εξωτερικός έλεγχος** που ίσως ασκείται, η **επιρροή** που ο εργαζόμενος πιθανώς ασκεί στους άλλους και η **αίσθηση ότι οι ιδέες και η γνώμη του εκτιμώνται**, προσδίδουν ικανοποίηση.

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ!