

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ



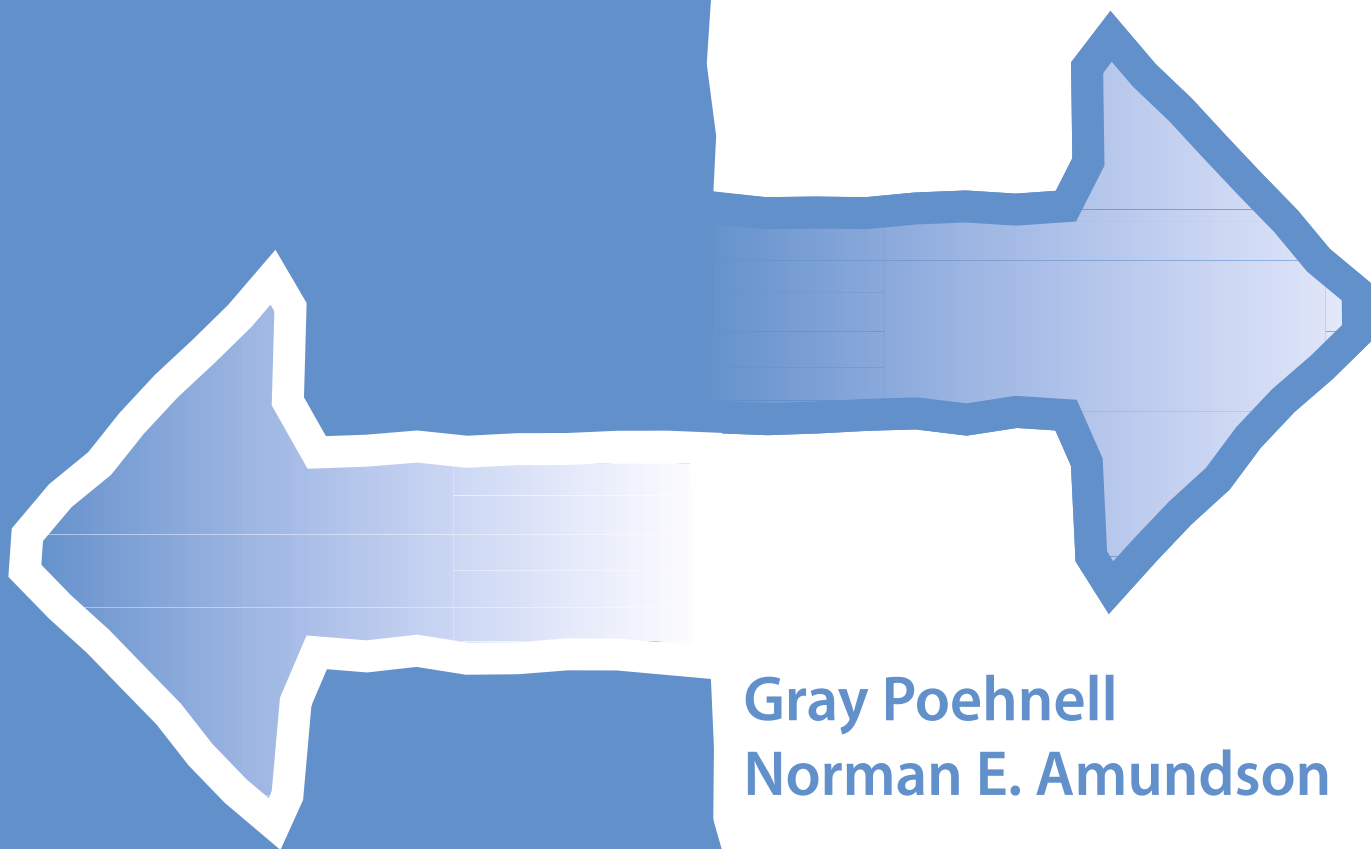
**ΕΟΠΕΠ**

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΣΩΠΩΝ  
& ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

**Κ  
Α  
Ι  
Ε  
Ρ  
Α  
Σ**

# ΣΤΑΥΡΟΔΡΟΜΙΑ

Ατομικό  
σύστημα  
σχεδιασμού  
σταδιοδρομίας



Gray Poehnell  
Norman E. Amundson



# ΣΤΑΥΡΟΔΡΟΜΙΑ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

---

## ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

Gray Poehnell

Norman E. Amundson

Επιστημονική επιμέλεια:

Αδαμοπούλου Αγάπη

Βλαχάκη Φωτεινή

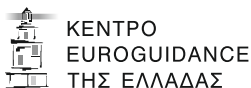
Δουλάμη Σταυρούλα

### Α΄ έκδοση

Η έκδοση του παρόντος βιβλίου συγχρηματοδοτήθηκε από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ), στο πλαίσιο του έργου «Ανάπτυξη του Εθνικού Κέντρου Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΕΚΕΠ)», του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση & Αρχική Επαγγελματική Κατάρτιση» (ΕΠΕΑΕΚ II) του Γ΄ Κοινοτικού Πλαισίου Στήριξης (2000 – 2006), Κατηγορία Πράξεων 2.4.1.α. «Ενίσχυση των Δομών Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού» της Ενέργειας 2.4.1 «Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Συμβουλευτική» του Μέτρου 2.4 «Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Σύνδεση με την Αγορά Εργασίας». Το ακριβές ποσοστό χρηματοδότησης καθώς και το ποσό της κοινοτικής και κρατικής Συμμετοχής θα προσδιοριστούν κατά την ολοκλήρωση της Πράξης, λαμβανομένου υπόψη ότι το σύνολο της κοινοτικής συνδρομής του Μέτρου στο οποίο εντάσσεται η Πράξη δεν μπορεί να υπερβεί το 80% σύμφωνα με το άρθρο 29 του Κανονισμού 1260/99».

### Β΄ έκδοση

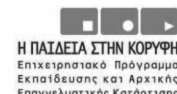
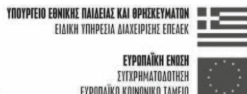
Η έκδοση του παρόντος βιβλίου συγχρηματοδοτήθηκε από το Πρόγραμμα δράσεων Κέντρου EUROGUIDANCE της Ελλάδας Euroguidance 2014 (60% Lifelong Learning Program – 40% Εθνική Συμμετοχή).



Για την ελληνική έκδοση

Φορέας υλοποίησης Α' έκδοσης: Ε.Κ.Ε.Π.  
Πηγή Χρηματοδότησης: ΕΠΕΑΕΚ ΙΙ  
Έργο: Ανάπτυξη του Εθνικού Κέντρου Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Κ.Ε.Π.)  
Υποέργο: Μετάφραση, έκδοση και αποστολή επιστημονικών εγχειριδίων  
Υπεύθυνη Υποέργου: Δρακωνάκη Ελένη  
Επιστημονική Επιμέλεια: Αδαμοπούλο Αγάπη, Βλαχάκη Φωτεινή, Δουλάμη Σταυρούλα

© 2008 All rights reserved, Εθνικό Κέντρο Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Κ.Ε.Π.)  
Α' Έκδοση, 2008 – ISBN: 978-960-98476-0-5



Φορέας υλοποίησης Β' έκδοσης: © Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.)  
Χρηματοδότηση: Πρόγραμμα δράσεων Κέντρου EUROGUIDANCE της Ελλάδας Euroguidance 2014 (60% Lifelong Learning Program – 40% Εθνική Συμμετοχή).  
Υπεύθυνη Προγράμματος: Φωτεινή Βλαχάκη, Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού Msc, Προϊσταμένη Διεύθυνσης Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού του Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π., Υπεύθυνη δράσεων Κέντρου EUROGUIDANCE της Ελλάδας

© ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.), 2014

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.)

Διεύθυνση Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού  
Λεωφόρος Εθνικής Αντιστάσεως 41, Νέα Ιωνία, 14234, Αττική  
Τηλ. 210 2709175 guidance@eoprep.gr

Επιτρέπεται η ανατύπωση, η αναπαραγωγή, η μετάφραση, η αντιγραφή, μερική ή ολική, η φωτοτύπηση, η φωτογράφιση, κ.τ.λ. του τρόπου έκθεσης της περιεχόμενης ύλης, όπως και η παρουσίαση και προβολή του από οποιοδήποτε οπτικοακουστικό και μαγνητικό μέσο με την προϋπόθεση ότι θα παρουσιάζονται ή θα αναφέρεται ο φορέας υλοποίησης ΕΟΠΠΕΠ και τα ονόματα των συντακτών του παρόντος εγχειριδίου.

Η έκδοση αυτή χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Η παρούσα δημοσίευση δεσμεύει μόνο το συντάκτη της και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για τυχόν χρήση των πληροφοριών που παρέχονται σε αυτήν.



Για την αγγλική έκδοση

Copyright © 2001 by Gray R. Poehnell and Norman E. Amundson.

This book, or parts thereof, may not be reproduced in any form without permission from the publisher. Exceptions are made for brief excerpts to be used in published reviews

Published by Ergon Communications.  
Reprint 2008 (with minor revisions)

To order additional copies, contact  
Ergon Communications  
3260 Springford Ave.  
Richmond, B.C. V7E 1T9 Canada  
Tel/Fax: 604-448-9025  
Website: [www.ergon-communications.com](http://www.ergon-communications.com) • Email: [info@ergon-communications.com](mailto:info@ergon-communications.com)

Printed in Canada by Hignell Book Printing,  
488 Burnell Street,  
Winnipeg, Manitoba, R3G 2B4;  
Tel. 204 784-1033

ISBN 0-9684345-1-7

# Περιεχόμενα

Πρόλογος	3
Ευχαριστίες	4
Σταυροδρόμια Καριέρας	5
Μια Ουσιαστική Δεξιότητα για τον Σύγχρονο Εργαζόμενο	6
Ενδείξεις ότι Βρίσκεσαι στο Σταυροδρόμι	7
Σταυροδρόμι; Ποιο Σταυροδρόμι;	8
Εγκλωβισμένος/η στο Σταυροδρόμι	9
Ένα Σημείο Επιλογών	10
Το Πρώτο Βήμα	11
Έλεγξε την Οπτική Σου	12
Επτά Οπτικές Γωνίες Εντοπισμού Θέσης	13
Συμβατότητα	14
Ισορροπία	16
Αναγνώριση	18
Όρια	19
Κατεύθυνση	20
Διάρκεια	21
Κίνδυνος	22
Δες τη Συνολική Εικόνα	23
Έλεγξε το Δρόμο/τους Δρόμους	26
Ξεχώρισε τις Επιλογές Σου	28
Σχέδιο Δράσης για το Μονοπάτι που Διάλεξες	29
Εφόδια για το Ταξίδι	30







# Πρόλογος

Το παρόν βιβλίο απευθύνεται σε όλους εσάς που συμμετέχετε συνειδητά στη διαμόρφωση της καριέρας σας. Πρόκειται για ένα ατομικό σύστημα σχεδιασμού σταδιοδρομίας, απαραίτητο σε κάθε ταξιδιώτη στις λεωφόρους της επαγγελματικής ζωής.

Βρίσκεστε ήδη στο δρόμο, εφοδιασμένοι με όνειρα και μέσα επιβίωσης. Κι ενώ προχωράτε συναντάτε σταυροδρόμια που συνήθως προσπερνάτε. Μήπως, όμως, έχει φτάσει η στιγμή της παράκαμψης από τον αρχικό σας προορισμό; Μήπως είναι ώρα για αλλαγή;

Αισθάνεστε έτοιμοι να αναγνωρίσετε την κατεύθυνση που σας αρμόζει και να την ακολουθήσετε; Μπορείτε να ζυγίσετε τις καταστάσεις και να αποφασίσετε αν θα παραμείνετε στην πορεία σας ή αν θα κινηθείτε προς νέο προορισμό;

Αγαπητοί αναγνώστες,

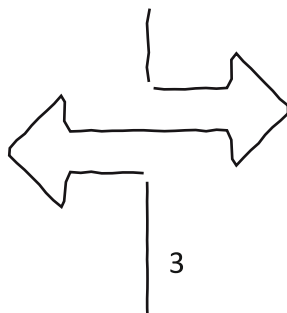
Τα ΣΤΑΥΡΟΔΡΟΜΙΑ ΚΑΡΙΕΡΑΣ μπορούν να σας βοηθήσουν να καταρτίσετε σχέδια δράσης στις επιλογές που κάνετε χαράσσοντας τη σταδιοδρομία σας. Είναι ένα εργαλείο, που δημιούργησαν ειδικοί επιστήμονες στον Καναδά το 2001, με κύρος διατοπικό και διαχρονικό. Η πρώτη ελληνική έκδοση του 2008 κρίνεται χρήσιμη και επανεκδίδεται τώρα, που οι συνθήκες μας ωθούν σε επαναπροσδιορισμό των επιλογών μας, προκειμένου να αποφύγουμε τα αδιέξοδα στα οποία οδηγούμαστε.

Αρμόδιος φορέας για την παρούσα έκδοση είναι ο Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ), εποπτευόμενος φορέας του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων, συνεχιστής του έργου του ΕΚΕΠ που ανέλαβε την προηγούμενη έκδοση. Στο πλαίσιο του ρόλου και των αρμοδιοτήτων του ως Κέντρο Euroguidance της Ελλάδας δημιουργεί, αξιολογεί και αξιοποιεί εργαλεία διαχείρισης δεξιοτήτων σταδιοδρομίας, όπως το σύστημα που κρατάτε στα χέρια σας.

Ως εκπρόσωπος του ΕΟΠΠΕΠ, ευελπιστώ πως ένα τόσο εύχρηστο εργαλείο θα συμβάλλει, ώστε να σκεφθείτε μεθοδικά, δημιουργικά και αισιόδοξα την επαγγελματική σας πορεία.

Καλή ανάγνωση, περισυλλογή και δράση!

**Ιωάννης Γερ. Βουτσινάς**, Διευθύνων Σύμβουλος Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.



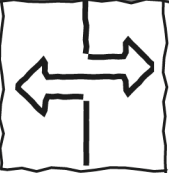
# Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους όσους συνέβαλαν στη συγγραφή του παρόντος εγχειριδίου και ιδιαίτερα...

- Το προσωπικό και τη διοίκηση του Κέντρου Υπηρεσιών Απασχόλησης και Σταδιοδρομίας Καναδά-Saskatchewan (CSCES) στην επαρχία Saskatchewan. Η ανοιχτή και ειλικρινής παρουσίαση των εργασιακών εμπειριών τους στο εργαστήριο «Χτίζοντας μια Κοινή Κουλτούρα» οδήγησε στη διαμόρφωση των αρχικών ιδεών στις οποίες έγινε περαιτέρω επεξεργασία χάρη στην προθυμία τους να εξετάσουν τις εργασιακές καταστάσεις τους μέσα από ένα νέο πρίσμα.
- Τις Pat Hoffman (CSCES) και Susan Kowal (Ίδρυμα Επαγγελματικής Ανάπτυξης Καναδά), οι οποίες βοήθησαν, επίσης, στη διεξαγωγή του εν λόγω εργαστηρίου. Η ενθάρρυνση που προσέφεραν ήταν μια αστείρευτη πηγή υποστήριξης.
- Την Jeanette Amundson για την επιμέλεια του βιβλίου η οποία μας έδωσε πολλά ερεθίσματα για προβληματισμό και μας βοήθησε να βελτιώσουμε αρκετούς σημαντικούς τομείς. Την ευχαριστούμε ιδιαίτερα γιατί ανέπτυξε και μας επέτρεψε να χρησιμοποιήσουμε τον Τροχό Ισορροπίας της Ζωής.
- Τις Trish Roehnell και Clare Ford για την προσεκτική διόρθωση του χειρογράφου.







# Σταυροδρόμια Καριέρας

Μήπως αυτή η περιγραφή  
ταιριάζει στην περίπτωσή σου;  
Έχεις επιλέξει μια επαγγελματική  
πορεία αλλά σήμερα δεν  
γνωρίζεις ακόμη με βεβαιότητα  
πού οδηγεί.  
Σκέφτεσαι ότι ίσως είναι καιρός  
να κάνεις μερικές αλλαγές.

Αν αυτή η περιγραφή ταιριάζει στη δική σου  
επαγγελματική κατάσταση, βρίσκεσαι, πιθανώς,  
σε ένα σταυροδρόμι στην καριέρα σου.

Συναντάς ένα σταυροδρόμι όταν ακολουθείς  
μια επαγγελματική πορεία και σε κάποιο σημείο  
αναρωτιέσαι αν βρίσκεσαι στο σωστό δρόμο.  
Αναρωτιέσαι αν θα πρέπει να συνεχίσεις αυτή  
την πορεία ή να κινηθείς σε νέα κατεύθυνση. Αν  
παραμείνεις, πώς θα εκμεταλλευτείς πλήρως την  
παρούσα κατάσταση; Αν αλλάξεις κατεύθυνση,  
ποια πρέπει να επιλέξεις;

Πρόκειται, ίσως, για ένα από τα πιο αγχωτικά  
στάδια στη ζωή κάθε ατόμου. Το σταυροδρόμι  
στην καριέρα μπορεί να αποτελεί ένα εμπόδιο,  
μπροστά στο οποίο διακατέχεσαι από πολλές  
και ασαφείς σκέψεις. Τα σταυροδρόμια καριέρας  
μπορεί επίσης να αποτελέσουν την ευκαιρία,  
τη διέξοδο προς νέα επίπεδα επαγγελματικής  
ικανοποίησης.





# Μια Ουσιαστική Δεξιότητα για τον Σύγχρονο Εργαζόμενο/η

Όταν βρεθείς σε ένα σταυροδρόμι στην καριέρα σου, μπορείς να επιλέξεις ποιο δρόμο θα πάρεις. Αυτό όμως που αποτελεί ουσιώδες στοιχείο της επαγγελματικής ανάπτυξης στη σύγχρονη αγορά εργασίας, που αλλάζει ταχύτατα, είναι να ξέρεις πότε πρέπει να συνεχίσεις τη διαδρομή σου και πότε να κινηθείς σε νέα κατεύθυνση.

Συχνά οι απλές απαντήσεις δεν φέρνουν αποτελέσματα. Πιστεύεις, ενδεχομένως, ότι η εύκολη λύση είναι να μείνεις στην τωρινή σου θέση εργασίας ή στον τωρινό σου κλάδο, αλλά κινδυνεύεις να παραμείνεις εκεί παραπάνω από όσο θα έπρεπε. Ίσως πάλι θεωρείς ότι είναι εύκολο απλώς να φύγεις και να προσπαθήσεις να βρεις κάτι καινούργιο, αλλά μπορεί να αποδειχτεί δύσκολο να βρεις μια καινούργια δουλειά, και μάλιστα πιο ικανοποιητική.

Όταν στέκεσαι μπροστά σε ένα τέτοιο σταυροδρόμι, πρέπει να λάβεις ώριμες αποφάσεις για την καριέρα σου έτσι ώστε να μπορείς να:

- έχεις εσύ τον έλεγχο της καριέρας σου.
- να αποκτήσεις επίγνωση του εαυτού σου.
- να αποφύγεις λάθη, π.χ. να παραμείνεις για πολύ καιρό στην ίδια θέση ή να την εγκαταλείψεις πολύ γρήγορα ή να κινηθείς στη λάθος κατεύθυνση.
- να βρεις επαγγελματική ικανοποίηση.

Όταν στέκεσαι μπροστά σε ένα σταυροδρόμι στη σταδιοδρομία σου, χρειάζεσαι ένα ατομικό σύστημα σχεδιασμού σταδιοδρομίας (ΑΣΣΣ), προκειμένου να δεις ξεκάθαρα ποια είναι η σημερινή σου εργασιακή κατάσταση και να διακρίνεις τις πιθανές διαδρομές που θα μπορούσες να ακολουθήσεις.



# Ενδείξεις ότι Βρίσκεσαι στο Σταυροδρόμι

Πώς θα καταλάβεις αν στέκεσαι  
μπροστά στο σταυροδρόμι;...  
αν χρειάζεσαι ένα ατομικό  
σύστημα σχεδιασμού  
σταδιοδρομίας; Είναι πάντα  
σημαντικό να γνωρίζεις σε  
ποιο σημείο βρίσκεσαι στην  
επαγγελματική σου πορεία,  
αλλά είναι ιδιαίτερα σημαντικό  
να θέτεις στον εαυτό σου αυτό  
το ερώτημα ειδικά σε στιγμές  
που αντιμετωπίζεις προσωπικές  
ή εργασιακές αλλαγές και  
προκλήσεις.

Βρίσκεσαι πιθανώς σε ένα σταυροδρόμι στη  
σταδιοδρομία σου όταν:

- είσαι δυσαρεστημένος/η από τη θέση εργασίας σου ή την εταιρεία σου.
- περνάς μια περίοδο πολλών αλλαγών στη ζωή σου.
- διαπιστώνεις ότι ο επαγγελματικός κλάδος σου ή η εταιρεία σου υφίσταται ταχύτατες αλλαγές.
- ανακαλύπτεις κάποιες νέες ευκαιρίες.
- επιθυμείς ταχύτερη επαγγελματική εξέλιξη.
- χρειάζεται να αποκτήσεις νέες δεξιότητες.
- χρειάζεται να αποκτήσεις νέες εμπειρίες.
- νιώθεις διαρκώς απογοήτευση στη δουλειά σου.
- νιώθεις επαγγελματική εξουθένωση.
- εκφράζεις συνεχώς παράπονα.
- δυσκολεύεσαι στις επαφές σου με διευθυντές ή συναδέλφους.
- νιώθεις ότι παραμένεις στάσιμος/η στη δουλειά σου.
- νιώθεις συχνά πλήξη.
- θεωρείς ότι η δουλειά απαιτεί περισσότερα από αυτά που μπορείς να προσφέρεις.
- αντιμετωπίζεις συχνά προβλήματα υγείας που έχουν ως πιθανή αιτία το εργασιακό άγχος.





# Σταυροδρόμι; Ποιο Σταυροδρόμι;

Για ορισμένους ανθρώπους δεν υπάρχουν σταυροδρόμια, αλλά μόνο μια υποχρεωτική πορεία. Πιστεύουν ότι δεν έχουν επιλογή. Βλέπουν συχνά τα πράγματα ως μαύρο-άσπρο, μένουν ή φεύγουν. Κάποιοι νιώθουν ότι πρέπει να μείνουν ό,τι κι αν συμβεί, ενώ άλλοι πιστεύουν ότι πρέπει να κινηθούν σε νέα κατεύθυνση.

Αν νιώθεις ότι δεν έχεις επιλογή, αυτό οφείλεται πιθανώς σε:

- **επιβεβλημένες αποφάσεις:** σε περιπτώσεις μείωσης προσωπικού, προσωρινής απόλυσης, οριστικής απόλυσης, προαγωγής, μετάθεσης κτλ.
- **οικογενειακά ζητήματα:** μετακινήσεις συζύγου ή ανάγκη των παιδιών για σταθερότητα κτλ.
- **θέματα υγείας:** χρειάζεσαι ενδεχομένως τα επιδόματα που παρέχει η εταιρεία σου ή το εργασιακό σου περιβάλλον δεν είναι κατάλληλο για την υγεία σου.
- **προσωπικές ανάγκες** που δεν μπορείς να καλύψεις με την τωρινή εργασία: δεν μπορείς να καλύψεις τις οικονομικές ανάγκες με το σημερινό μισθό σου ή οι απαιτήσεις της δουλειάς επηρεάζουν τις οικογενειακές και λοιπές υποχρεώσεις σου.
- **επαγγελματικά θέματα:** μια ευκαιρία που δεν μπορείς να χάσεις ή έχεις εξαντλήσει όλα τα περιθώρια εξέλιξης στην εταιρεία σου ή νιώθεις ότι η επαγγελματική σου κατάσταση είναι επισφαλής.
- **προσωπικότητα:** κάποιοι άνθρωποι είναι διατεθειμένοι να παραμείνουν οπωσδήποτε στη δουλειά τους, ανεξαρτήτως προβλημάτων, ενώ άλλοι την εγκαταλείπουν με το παραμικρό.





# Εγκλωβισμένος/η στο Σταυροδρόμι

Κάποιοι άνθρωποι δεν μπορούν να συνεχίσουν την πορεία τους πέρα από το σταυροδρόμι. Νιώθουν εγκλωβισμένοι στη σύγχυση και στην αναποφασιστικότητα. Δεν μπορούν να δουν καμία επιλογή ή προβληματίζονται με τις επιλογές που βλέπουν. Νιώθουν ότι δεν μπορούν να επιλέξουν, και, συνεπώς, δεν κάνουν τίποτα. Αν αισθανθείς έτσι, μην χάσεις το κουράγιο σου, γιατί αυτή η αντίδραση είναι απόλυτα φυσιολογική.

Προβληματίζεσαι, ίσως, για πολλούς λόγους...

- αντικρουόμενες σκέψεις** – σου αρέσουν ίσως κάποιες πλευρές της δουλειάς σου αλλά σε ενοχλούν κάποιες άλλες.
- προσωπική ταυτότητα** – η προσωπική σου ταυτότητα ταυτίζεται με τη θέση εργασίας σου ή την καριέρα σου.
- πίστη** – δεν θες να «προδώσεις» τους συναδέλφους ή την εταιρεία σου.
- φόβος** – νιώθεις ίσως αβεβαιότητα για το μέλλον και δεν θες να διακινδυνεύσεις την ασφάλεια που απολαμβάνεις.
- πίεση** – νιώθεις ίσως πίεση από άλλους που σε παροτρύνουν να μείνεις ή να φύγεις.
- υπερβολικά φορτωμένο πρόγραμμα** – είσαι ίσως τόσο πολυάσχολος/η που απλώς δεν έχεις το χρόνο να χειριστείς το ζήτημα.
- ανεπαρκείς πληροφορίες** – δεν διαθέτεις ίσως όλα τα δεδομένα που χρειάζεσαι για να πάρεις μια σωστή απόφαση.
- χαμηλό ηθικό** – νιώθεις ίσως αποκαρδιωμένος και όλα σου φαίνονται συγκεχυμένα.
- αναβλητικότητα** – έχεις ίσως την τάση να αναβάλλεις τη λήψη αποφάσεων.
- δεν είσαι σίγουρος τι να κάνεις** – δεν ξέρεις ίσως πώς να αξιολογήσεις σωστά τις επιλογές σου.





# Ένα Σημείο Επιλογών

Τα σταυροδρόμια καριέρας δεν αφορούν μόνο την αλλαγή εργασίας. Το ζητούμενο είναι να γνωρίσεις τον εαυτό σου, να μάθεις τις επιλογές σου πριν αποφασίσεις και να λάβεις αποφάσεις, αφού πρώτα ενημερωθείς, σχετικά με την καλύτερη επαγγελματική οδό που θα μπορούσες να ακολουθήσεις στην παρούσα στιγμή. Στόχος είναι η επίτευξη επαγγελματικής ικανοποίησης.



Οι επιλογές που υπάρχουν αφορούν, πιθανώς, τρεις αλληλένδετες παραμέτρους:

1. **Θέση εργασίας** Κατέχεις την καλύτερη θέση εργασίας αυτή τη στιγμή;
2. **Εταιρεία** Εργάζεσαι στην καλύτερη εταιρεία, οργανισμό ή εργοδότη αυτή τη στιγμή;
3. **Επαγγελματικός κλάδος** Δραστηριοποιείσαι στον καλύτερο επαγγελματικό κλάδο αυτή τη στιγμή;





# Το Πρώτο Βήμα

Όταν προσδιορίσεις πού βρίσκεσαι, έχεις κάνει το πρώτο βήμα για να βρεις πού πρέπει να πας. Μην εγκαταλείψεις μια δουλειά ή καριέρα χωρίς πρώτα να σκεφτείς σοβαρά την τωρινή σου κατάσταση και όλες τις επιπτώσεις της αλλαγής. Προσπάθησε να μην κάνεις πολύ βιαστικές επιλογές και να μην κινείσαι στη λάθος κατεύθυνση. Αφιέρωσε χρόνο για να ξεκαθαρίσεις ποιος είσαι και τι θέλεις.

Αναρωτήσου... Γιατί προβληματίζεσαι; Τι μορφή παίρνει ο προβληματισμός σου; Τι σε ικανοποιεί; Τι σε δυσαρεστεί;

Οι άνθρωποι δυσκολεύονται να θέσουν στον εαυτό τους αυτά τα ερωτήματα γιατί συχνά διακατέχονται από συγκεχυμένες και αντικρουόμενες σκέψεις και συναισθήματα όταν στέκονται μπροστά σε σταυροδρόμια στη σταδιοδρομία τους.

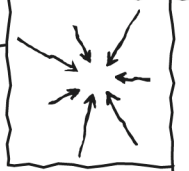
Αυτό το εγχειρίδιο σου προσφέρει ένα ατομικό σύστημα σχεδιασμού σταδιοδρομίας (ΑΣΣΣ) για να σε βοηθήσει να ξεκαθαρίσεις τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου. Αυτό το ΑΣΣΣ θα σε βοηθήσει να βρεις τις πληροφορίες που χρειάζεσαι για να λάβεις συγκροτημένες αποφάσεις για τη σταδιοδρομία σου. Θα σου παρουσιάσει τη συνολική εικόνα καθώς και τις λεπτομέρειες της κατάστασής σου.

Με το ΑΣΣΣ, ξεκινάς αναλύοντας την τωρινή σου επαγγελματική κατάσταση. Μόλις ολοκληρώσεις κάθε κεφάλαιο, σκέψου τις τρεις προαναφερθείσες παραμέτρους, δηλαδή την τωρινή σου θέση εργασίας, τον τωρινό σου επαγγελματικό κλάδο και την τωρινή σου εταιρεία. Επίσης, θα πρέπει να λάβεις υπόψη και μια τέταρτη παράμετρο, την προσωπική.









# Επτά Οπτικές Γωνίες Εντοπισμού Θέσης

Αυτό το ατομικό σύστημα σχεδιασμού σταδιοδρομίας εφαρμόζει μια δοκιμασμένη διαδικασία δημιουργικής επίλυσης προβλημάτων, διερευνώντας το κάθε πρόβλημα από πολλές οπτικές γωνίες. Εξέτασε την τωρινή θέση εργασίας, τον επαγγελματικό κλάδο και την εταιρεία σου και από τις επτά οπτικές γωνίες – συμβατότητα, ισορροπία, αναγνώριση, όρια, κατεύθυνση, διάρκεια, ρίσκο.

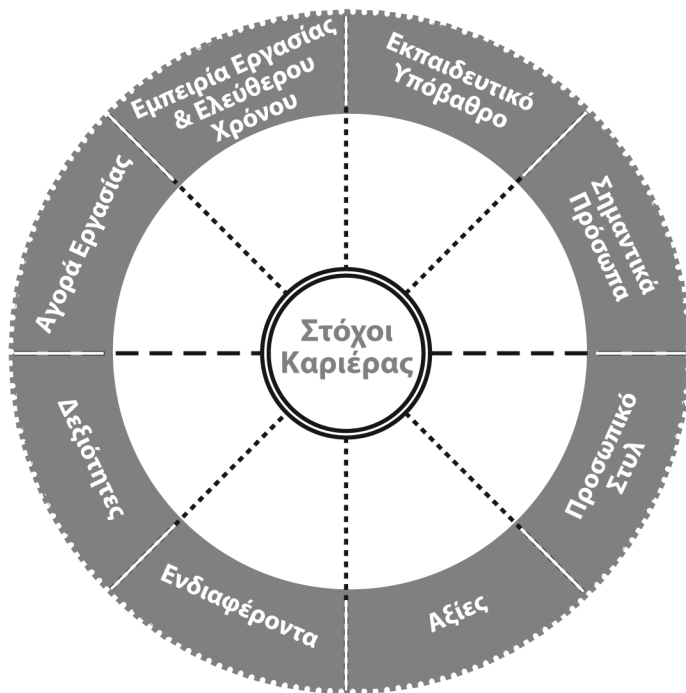
1. Κάνε στον εαυτό σου τις ερωτήσεις που παρατίθενται για κάθε οπτική γωνία και στη συνέχεια κατάγραψε τις σκέψεις σου. Για κάθε οπτική γωνία, ποια στοιχεία σου υποδεικνύουν ότι πρέπει να εξακολουθήσεις την πορεία σου και ποια να κινηθείς σε νέα κατεύθυνση;
2. Για κάθε οπτική γωνία υπάρχει ένα σημείο στο οποίο μπορείς να σημειώσεις κατά πόσον πιστεύεις ότι η συγκεκριμένη παράμετρος δείχνει ότι πρέπει να παραμείνεις στην πορεία σου ή να κινηθείς προς νέα κατεύθυνση. Ορισμένες παράμετροι μπορεί να επισημαίνουν την πιθανότητα και των δύο επιλογών. Σημείωσε ανάλογα.
3. Εξέτασε και τους επτά παράγοντες και αναζήτησε τη συνολική εικόνα. Ποιοι από αυτούς τους παράγοντες είναι πιο σημαντικοί για σένα; Κοιτάζοντας αυτές τις διαφορετικές οπτικές γωνίες, διακρίνεις κάποια σαφή πρότυπα που σου υποδεικνύουν να παραμείνεις στην πορεία σου ή να κινηθείς σε νέα κατεύθυνση;
4. Έχοντας υπόψη τα παραπάνω, αξιολόγησε και θέσε σε προτεραιότητα τις επιλογές σου.
5. Αποφάσισε ποια βήματα θα κάνεις με βάση τις διαπιστώσεις σου.







Ο Τροχός παρέχει ένα πλαίσιο για να κατανοήσεις τα επαγγελματικά σου προσόντα. Πρόκειται για ένα αποτελεσματικό εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλες τις πτυχές της επαγγελματικής ανάπτυξης.



Σημείωση: Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του Τροχού, ανατρέξτε στο έργο των Amundson, N.E. & Poehnell, G. (1996). *Career Crossroads*, Δεύτερη Έκδοση, Richmond, BC: Ergon Communications.

Οι **δεξιότητες** είναι αποκτηθείσες ικανότητες που σε βοηθούν να κάνεις κάτι σωστά. Μπορείς να τις χρησιμοποιήσεις σε διαφορετικές καταστάσεις στη δουλειά και στη ζωή σου.

Τα **ενδιαφέροντα** αφορούν αυτά που σου αρέσουν ή δεν σου αρέσουν (π.χ. τύποι ανθρώπων με τους οποίους θέλεις να δουλεύεις, συνθήκες εργασίας, ανταμοιβές, μελλοντικές δυνατότητες).

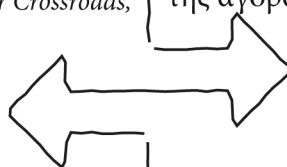
Οι **αξίες** αναφέρονται σε πεποιθήσεις και συναισθήματα που καθοδηγούν τις πράξεις ενός ατόμου. Αντικατοπτρίζουν αυτά που έχουν πραγματική αξία για σένα και αυτά που αναζητάς στη σταδιοδρομία σου (π.χ. οικογένεια, χρήματα, επιτυχία, προσφορά).

Το **προσωπικό στυλ** σου περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο ενεργείς (π.χ. αν είσαι συνεπής, ενθουσιώδης, υπομονετικός, δραστήριος, ειλικρινής).

Τα **σημαντικά πρόσωπα** είναι οι άνθρωποι που παίζουν ή έχουν παίξει σημαντικό ρόλο στη ζωή σου (π.χ. οικογένεια, φίλοι, συνάδελφοι ή εργοδότες) και μπορούν να σε βοηθήσουν να εκτιμήσεις καταστάσεις και να σου προσφέρουν υποστήριξη.

Η **εμπειρία εργασίας/ελεύθερου χρόνου** και το **εκπαιδευτικό υπόβαθρο** αναφέρονται όχι μόνο σε εργασίες πλήρους απασχόλησης ή στην τυπική εκπαίδευση αλλά και σε οτιδήποτε έχεις κάνει ή έχεις μάθει σε οποιαδήποτε εθελοντική εργασία, σε οικιακές εργασίες, στην ανατροφή παιδιών, σε εργασίες μερικής απασχόλησης, χόμπι, σπορ κτλ.

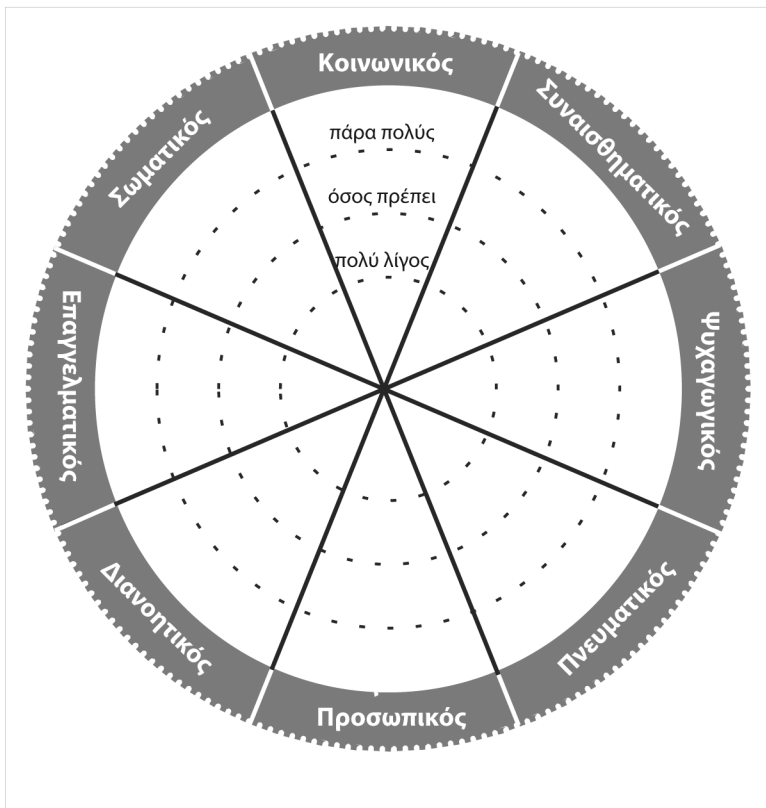
Ποιες είναι οι τρέχουσες τάσεις της **αγοράς εργασίας** που σε επηρεάζουν; Ποια είναι η κατάσταση της αγοράς εργασίας στην περιοχή σου;







Ο παρακάτω Τροχός Ισορροπίας της Ζωής μπορεί να σε βοηθήσει να προσδιορίσεις τον τρόπο με τον οποίο εξισορροπούνται οι διάφοροι παράγοντες της ζωής σου.



Ο Τροχός Ισορροπίας της Ζωής παραθέτει οχτώ κοινούς παράγοντες που επιδρούν στη ζωή μας, οι οποίοι αποτελούνται από τέσσερα σύνολα αντίθετων παραγόντων: επαγγελματικός και ψυχαγωγικός, σωματικός και πνευματικός, κοινωνικός και προσωπικός, συναισθηματικός και διανοητικός.

Πόσο χρόνο από τη ζωή σου καταλαμβάνει ο κάθε παράγοντας; Σημείωσε κάθε κομμάτι του κύκλου ανάλογα με το αν πιστεύεις ότι είναι πολύ λίγος, όσος πρέπει ή πάρα πολύς.

Εδώ δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Το Διάγραμμα Ισορροπίας της Ζωής κάθε ατόμου είναι μοναδικό. Το ερώτημα είναι αν έχεις πετύχει στη ζωή σου την ισορροπία που πιστεύεις ότι έχεις ανάγκη τη δεδομένη στιγμή.





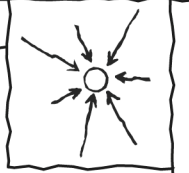












# Δες τη

## Συνολική Εικόνα

Τώρα που εξέτασες την παρούσα επαγγελματική σου κατάσταση από τις επτά οπτικές γωνίες, ήρθε η στιγμή να αξιολογήσεις και τις επτά παραμέτρους και να δεις τη συνολική εικόνα. Και πάλι συνιστάται να μελετήσεις τη συνολική εικόνα από διαφορετικές γωνίες.

Στη σελίδα 22 κατάγραψε τις βαθμολογίες που συγκέντρωσες σε καθεμία από τις επτά οπτικές γωνίες δίπλα στα αντίστοιχα βέλη τους. Έπειτα υπολόγισε το άθροισμα των βαθμολογιών που εκφράζουν την τάση να παραμείνεις στην πορεία σου και σημείωσέ το στο κάτω βέλος. Κάνε το ίδιο με τις βαθμολογίες που δείχνουν την τάση να κινηθείς προς νέες κατευθύνσεις.

Τι διαπιστώνεις κοιτάζοντας τις βαθμολογίες γι' αυτές τις διαφορετικές οπτικές γωνίες και τα αθροίσματα στο κάτω μέρος της σελίδας; Υπάρχουν κάποιες σαφείς ενδείξεις που υποδηλώνουν ότι πρέπει να συνεχίσεις το δρόμο σου ή να ακολουθήσεις μια νέα κατεύθυνση;

Θεωρείς ορισμένες από τις ενδείξεις αυτές πιο σημαντικές από κάποιες άλλες; Αν επρόκειτο να δώσεις περισσότερη βαρύτητα σε εκείνες, πώς θα επηρέαζε αυτό τα συμπεράσματά σου;

Μελέτησε ξανά τις επτά οπτικές γωνίες και συμπλήρωσε το διάγραμμα στη σελίδα 23. Κατάγραψε τους λόγους για τους οποίους θα εξακολουθήσεις την πορεία σου ή θα κινηθείς προς νέες κατευθύνσεις και σύνδεσέ τους με καθεμία από τις τρεις παραμέτρους (θέση εργασίας, επαγγελματικός κλάδος και εταιρεία).



# ΣΤΑΥΡΟΔΡΟΜΙΑ ΚΑΡΙΕΡΑΣ



## Συμβατότητα

5	4	3	2	1		1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---

## Ισορροπία

5	4	3	2	1		1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---

## Αναγνώριση

5	4	3	2	1		1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---

## Όρια

5	4	3	2	1		1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---

## Κατεύθυνση

5	4	3	2	1		1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---

## Διάρκεια

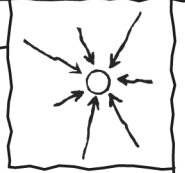
5	4	3	2	1		1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---

## Κίνδυνος

5	4	3	2	1		1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---

## Αθροίσματα

35	30	25	20	15	10	5	5	10	15	20	25	30	35
να παραμείνεις στην πορεία σου							να κινηθείς προς νέα κατεύθυνση						



## Λόγοι

για να παραμείνω στην πορεία μου

## Λόγοι

για να κινηθώ προς νέες κατευθύνσεις

**θέση εργασίας:**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**εταιρεία:**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**επαγγελματικός κλάδος:**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____





# Έλεγξε το Δρόμο / τους Δρόμους

Για να μπορέσεις να επιλέξεις την κατεύθυνση που θα ακολουθήσεις, πρέπει όχι απλώς να γνωρίζεις πού βρίσκεσαι και πού θα μπορούσες να πας αλλά και τι θα πρέπει να κάνεις αν ακολουθήσεις κάποια από τις διαφορετικές κατευθύνσεις που έχεις μπροστά σου. Ουσιαστικά, δεν έχεις να επιλέξεις μεταξύ του να μείνεις ακίνητος/η ή να μετακινηθείς, γιατί, ούτως ή άλλως, θα κάνεις μια κίνηση, ανεξάρτητα με την κατεύθυνση που θα επιλέξεις.

Από τη στιγμή που ξέρεις πού βρίσκεσαι, μπορείς να κοιτάξεις με πιο καθαρό βλέμμα το δρόμο για να δεις τι θα πρέπει να κάνεις αν ακολουθήσεις μια διαδρομή.

Ακόμα κι αν επιλέξεις να παραμείνεις στην τωρινή θέση εργασίας σου, στον τωρινό επαγγελματικό κλάδο σου, με τον τωρινό εργοδότη σου, τα πράγματα δεν θα είναι πλέον τα ίδια. Επιλέγεις μια κατεύθυνση για το μέλλον.

Μελετώντας ξανά αυτά που έμαθες, μπορείς πλέον να κατανοήσεις πολύ καλύτερα την κατάσταση σου και να δεις τι θα μπορούσες να κάνεις για να βελτιώσεις την κατάστασή σου.

Εξέτασε ξανά καθεμία από τις επτά οπτικές γωνίες και κάνε στον εαυτό σου τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Τι πρέπει να κάνω...

- ... αν παραμείνω στην τωρινή θέση εργασίας μου;
  - ... αν φύγω για να βρω μια νέα θέση εργασίας;
  - ... αν παραμείνω στον τωρινό επαγγελματικό κλάδο μου;
  - ... αν αλλάξω επαγγελματικό κλάδο;
  - ... αν παραμείνω στην τωρινή εταιρεία μου;
  - ... αν φύγω για να αναζητήσω μια νέα εταιρεία;
- Κατάγραψε τις σκέψεις σου στην επόμενη σελίδα.





**Πράγματα  
που Πρέπει να Κάνω**  
*για να παραμείνω στην πορεία μου*

**Πράγματα  
που Πρέπει να Κάνω**  
*για να κινηθώ προς νέες κατευθύνσεις*

**θέση εργασίας:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**εταιρεία:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**επαγγελματικός κλάδος:**

---

---

---

---

---

---

---

---





# Ξεχώρισε τις Επιλογές σου

Τώρα που έχεις μια ιδέα για το πού βρίσκεσαι και για τα πράγματα που θα πρέπει να κάνεις αν επιλέξεις να κινηθείς σε διαφορετικές κατευθύνσεις, επανεξέτασε τις έξι γενικές επιλογές που έχεις μπροστά σου και τσέκαρε αυτές που σου φαίνονται πιο αποδοτικές.

Να θυμάσαι ότι στο σταυροδρόμι είναι σημαντικό να διατηρείς τις επιλογές σου διαθέσιμες ώστε να μην νιώθεις παγιδευμένος/η επειδή απέκλεισες πρόωρα ορισμένες δυνατότητες.

Καθώς επανεξετάζεις την επιλογή/τις επιλογές που προτίμησες, βάλε σε κύκλο την επιλογή που φαίνεται να σου ταιριάζει καλύτερα αυτή τη χρονική στιγμή. Έτσι θα έχεις μια βάση για να ξεκινήσεις το σχεδιασμό δράσης.







# Σχέδιο Δράσης

## για το Μονοπάτι που Διάλεξες

Τώρα που έχεις μια ιδέα για το πού βρίσκεσαι και για τα πράγματα που θα πρέπει να κάνεις αν επιλέξεις να κινηθείς στην κατεύθυνση που προτιμάς περισσότερο, είναι καιρός να καταρτίσεις ένα σχέδιο δράσης και να το διαμορφώσεις.

Ξεκίνησε το σχέδιο δράσης σου από το μονοπάτι που επέλεξες. Αν για κάποιο λόγο δυσκολεύεσαι να ετοιμάσεις το πλάνο για την πρώτη επιλογή σου, μπορείς, αν θέλεις, να συντάξεις ένα σχέδιο δράσης για την επόμενη επιλογή σου. Το σημαντικό είναι ότι συνεχίζεις να κινείσαι και να εξελίσσεσαι. Να θυμάσαι ότι έχεις τη δυνατότητα επιλογής και την ευθύνη να καταβάλεις κάθε προσπάθεια για να βελτιώσεις την επαγγελματική σου κατάσταση.

Ενδέχεται να αντιμετωπίσεις ξανά στο μέλλον σταυροδρόμια. Μην ανησυχείς όμως. Όπως ακριβώς καταφέρεις να αξιοποιήσεις αυτό το ατομικό σύστημα εντοπισμού επαγγελματικής θέσης για να χειριστείς την κατάσταση στο τωρινό σταυροδρόμι, έτσι θα μπορέσεις να αντιμετωπίσεις και τα νέα σταυροδρόμια στο μέλλον.

Αν ακολουθήσω την πρώτη μου επιλογή, θα κάνω τα εξής...

---



---



---



---

Ως εναλλακτικό σχέδιο, θα κάνω τα εξής...

---



---

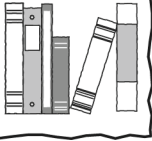


---



---





# Εφόδια για το Ταξίδι

Έχεις επιλέξει να ακολουθήσεις ένα μονοπάτι και έχεις ετοιμάσει ένα αρχικό σχέδιο δράσης με τις ενέργειες που πρέπει να κάνεις. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις πολλά εφόδια για να σε βοηθήσουν στην πορεία σου, στο δρόμο που διάλεξες. Συζήτησε με άλλα άτομα (οικογένεια, φίλους, συναδέλφους, διευθυντές, συμβούλους σταδιοδρομίας). Μελέτησε βιβλία και ιστοσελίδες όπου μπορεί να βρεις τις πληροφορίες που χρειάζεσαι για το επόμενο βήμα σου. Παραθέτουμε ορισμένα εφόδια που μπορεί να σου χρησιμεύσουν ως σημείο εκκίνησης.

#### Έντυπα Κείμενα:

- *Career pathways, Second edition*, Norm Amundson & Gray Poehnell (Richmond, BC: Ergon Communications, 1996).
- *The guide to internet job searching, 2000-2001 Edition*, Margaret Riley Dikel & Frances Roehm (NTC/Contemporary Pub.)
- *Knock 'em dead 2000: The ultimate job-seeker's handbook*, Martin Yates (Holbrook, MA: Adams Media Corporation, 1999).
- *2000 What color is your parachute*, Richard Bolles (Berkley, CA: Ten Speed Press, 1999).

#### Ιστοσελίδες:

- Human Resources Development Canada, [www.hrdc-drhc.gc.ca](http://www.hrdc-drhc.gc.ca)
- Workinfonet, [www.workinfonet.ca](http://www.workinfonet.ca)
- CanLearn Interactive, [www.canlearn.ca](http://www.canlearn.ca)
- The Riley Guide, [www.dbm.com/jobguide/jsguides.html](http://www.dbm.com/jobguide/jsguides.html)
- JobHuntersBible.com, [www.jobhuntersbible.com](http://www.jobhuntersbible.com)





ΚΕΝΤΡΟ  
EUROGUIDANCE  
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



Erasmus+

