TRANSVERSAL PROJECT FOR MIGRANTS

ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ-ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

TRANSVERSAL MODEL FOR MIGRANTS

2018-1-FR01-KA202-048007

Transversal Model for Migrants

Transversal Project for Migrants, 2018-1-FR01-KA202-048007, has been funded with support from the European Commission. The migrants' toolbox content reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained

IO3- Εξισορρόπηση Δεξιοτήτων

ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΣΩ ΕΝΑ ΦΥΛΛΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ;

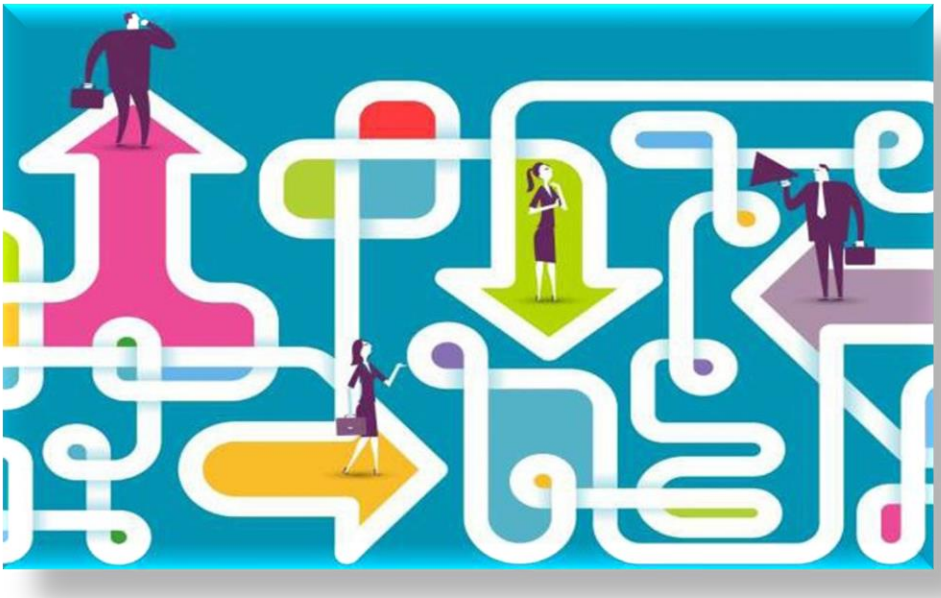
Αν και αυτή η άσκηση φαίνεται περιττή ή κουραστική, την συνιστούμε ανεπιφύλακτα. Φυσικά, αυτό θα σας κοστίσει λίγο χρόνο στην αρχή, αλλά παρακαλώ θεωρήστε το μάλλον σαν μία επένδυση ... Θα σας επιτρέψει να δείτε τον εαυτό σας καθαρά, θα σας βοηθήσει να περιγράψετε καλύτερα τις επαγγελματικές σας δεξιότητες, να προσδιορίσετε τα κίνητρά σας, να καταλάβετε τις επιλογές σας.

Πιθανότατα επίσης θα σας βοηθήσει να αποφύγετε πολλά λάθη. Θα πρέπει να σας βοηθήσει να αποφασίσετε σαφώς σε ποιον απευθύνετε το βιογραφικό σας σημείωμα. Όσο περισσότερο το απευθύνετε σε κατάλληλο άτομο, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχετε να επιτύχετε τους στόχους σας ...

Περιλαμβάνονται μια ανασκόπηση του παρελθόντος, μια ανάλυση του παρόντος, αλλά πάνω απ 'όλα ο σχεδιασμός του μέλλοντος.

Αναγνώριση του έργου σας , των δεξιοτήτων σας, των αξιών σας, των προσδοκιών σας, αλλά και μια ματιά στην πραγματικότητα της αγοράς, του τομέα, του περιβάλλοντος ...

Η διεξαγωγή του ελέγχου δεξιοτήτων θα σας επιτρέψει να ενεργήσετε αντί να αντιδράτε, να είστε ενεργός και να εκφράζετε την προστιθέμενη αξία ...



ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ;

Ακολουθεί μια λίστα που περιγράφει χαρακτηριστικά γνωρίσματα στην οποία αναγνωρίζετε τον εαυτό σας. Ελέγξτε και βάλτε ένα σταυρό σε ότι ισχύει, στη συνέχεια, ρωτήστε κάποιον που σας ξέρει και σταυρώστε επίσης (περιγράφοντάς σας). Μπορεί να είναι ένας ή περισσότεροι άνθρωποι της (οικογένεια ή / και συνάδελφοι σας).

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ	ΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ	Ο Χ ΜΟΥ ΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΙ	Ο Ψ ΜΟΥ ΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΙ	Ο Ζ ΜΟΥ ΤΑ ΑΝΑΓΜΩΡΙΖΕΙ
Σκληρός/ή				
Φιλόδοξος/η				
Αγχωτικός/ή				
Ήρεμος/η				
Μαχητικός/ή				
Έμπιστος/η				
Ευσυνείδητος/η				
Κυνικός/ή				
Πολυμήχανος/η				
Αφοσιωμένος/η				
Πειθαρχημένος/η				
Διακριτικός/ή				
Δυναμικός/ή				
Αποτελεσματικός/ή				
Συναισθηματικός/ή				
Ενεργητικός/ή				
Ισορροπημένος/η				
Αξιόπιστος/η				

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ	ΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ	Ο Χ ΜΟΥ ΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΙ	Ο Ψ ΜΟΥ ΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΙ	Ο Ζ ΜΟΥ ΤΑ ΑΝΑΓΜΩΡΙΖΕΙ
Πολύπλοκος/η				
Παρορμητικός/ή				
Ανάληψη πρωτοβουλιών				
Εσωστρεφής				
Αυτοδίδακτος/η				
Μεθοδικός/ή				
Πεισματάρης/α				
Αισιόδοξος/η				
Υπομονετικός/ή				
Τελειομανής				
Επίμονος/η				
Θετικός/ή				
Γρήγορος/η				
Ρεαλιστής				
Ευαίσθητος/η				
Προσεκτικός/ή				
Αυθόρμητος/η				
Σκόπιμος/η				

Οι 5 λέξεις – κλειδιά που σας χαρακτηρίζουν είναι:	Πιθανές αποκλίσεις μεταξύ της αντίληψής σας και αυτής των άλλων:	Κατά τη γνώμη σας, αυτό συμβαίνει επειδή:
1.	.....	.....
2.	.....	.....
3.	.....	.....
4.	.....	.....
5.	.....	.....

ΕΧΕΙ Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΜΙΑ ΜΟΡΦΗ ΕΥΦΥΙΑΣ;

Σίγουρα, αλλά προσπαθήστε να χαρακτηρίσετε τη δική σας με τους παρακάτω όρους.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΥΦΥΙΑΣ	ΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ	Ο Χ ΜΟΥ ΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΙ	Ο Ψ ΜΟΥ ΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΙ	Ο Ζ ΜΟΥ ΤΑ ΑΝΑΓΜΩΡΙΖΕΙ
Αναλυτικός/ή				
Μαθαίνω εύκολα				
Ικανή μνήμη				
Διαύγεια				
Σταθερός/ή				
Προσεκτικός/ή				
Δημιουργικός/ή				
Κριτική σκέψη				
Ικανότητα Σχεδιασμού				
Φαντασία				
Ενστικτώδης				
Αργός/ή				
Μεθοδικός/ή				
Εκλεπτυσμένος/η				
Αντικειμενικός/ή				
Οργανωμένος/η				
Λεπτολόγος				
Σκεπτόμενος/η				
Σχεδιαστής/τρια				
Ακριβής				
Έγκριτος/η				
Συνθετικός/ή				

Οι 3 λέξεις κλειδιά που σε χαρακτηρίζουν είναι:

1. .....

2. .....

3. .....

Πιθανές αποκλίσεις μεταξύ της αντίληψής σας και αυτής των άλλων:

.....

.....

.....

.....

Κατά τη γνώμη σας, αυτό συμβαίνει επειδή:

.....

.....

.....

.....

Ο σκοπός αυτού της καταγραφής είναι να εκτιμήσετε τον εαυτό σας. Αλλά μην το μειώνετε με σεμνότητα ή με υπερηφάνεια. Η ισορροπία της λίστας ισχύει μόνο για την ειλικρίνεια που δείχνετε στην καταγραφή της.

Η ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Ποιο είναι το στυλ της σχέσης μου με τους άλλους; Πώς με βλέπετε στην παρέα; Επιλέξτε ανάμεσα στα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΟΥ	ΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ	Ο Χ ΜΟΥ ΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΙ	Ο Ψ ΜΟΥ ΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΙ	Ο Ζ ΜΟΥ ΤΑ ΑΝΑΓΜΩΡΙΖΕΙ
Φιλικός/ή				
Φιλόδοξος/η				
Φιλικός/ή				
Προσεκτικός/ή				
Αυτόνομος/η				
Απολυταρχικός/ή				
Ομιλητικός/ή				
Ζεστός/ή				
Ξεκάθαρος/η				
Επικοινωνιακός/ή				
Ανταγωνιστικός/ή				
Προσιτός/ή				
Συνεργατικός/ή				
Βέβαιος/α				
Διπλωμάτης				
Απόμακρος/η				
Αναίσθητος/η				
Καλός ακροατής				
Συναισθηματικός/ή				
Ευέλικτος/η				
Ειλικρινής				
Γενναιόδωρος/η				
Αυτοαπασχολούμενος/η				
Πιστός/ή				
Τεχνικός/ή				
Ηγέτης/τιδδα				
Δίνω κίνητρα				
Ατημέλητος/η				
Ανοιχτός σε συζήτηση				
Συμμετοχικός/ή				
Επίμονος/η				
Πειστικός/ή				
Φιλαλήθης				
Ακριβής				
Παλαιομοδίτης				
Σεβαστικός/ή				
Υπεύθυνος/η				
Μυστικοπαθής				
Με Χιούμορ				
Σιωπηλός/ή				
Κοινωνικός/ή				
Ευαίσθητος/η				
Συναισθηματικά σταθερός/ή				

Οι 5 λέξεις κλειδιά που σε χαρακτηρίζουν:

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

Πιθανές αποκλίσεις μεταξύ της αντίληψής σας και αυτής των άλλων:

.....

.....

.....

.....

.....

Πώς μπορούν να μετριαστούν αυτές οι διαφορές;

.....

.....

.....

.....

.....

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η εικόνα του εαυτού σου συμπίπτει αρκετά καλά με αυτή που έχουν οι άλλοι για σένα; Εάν ναι, ίσως είστε αρκετά ισορροπημένοι/ες στη ζωή σας. Αν όχι, ρωτήστε τον εαυτό σας για τον λόγο αυτών των αποκλίσεων.

Τι νομίζετε; Ποια χαρακτηριστικά σας βοηθούν στο επαγγελματικό σας μέλλον ή στην παρούσα κατάσταση; Ποιοι είναι οι περιορισμοί; Και πάνω απ 'όλα, τι μπορείτε να κάνετε για να διορθώσετε την κατάσταση; Είναι η ώρα για ένα Σχέδιο Δράσης.

ΤΑ ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ:

.....

.....

.....

.....

.....

ΠΙΘΑΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥΣ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΤΙ ΕΧΕΤΕ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΕΙ ΜΕΧΡΙ ΤΩΡΑ;

Κοιτάξτε το επαγγελματικό σας παρελθόν

Ακόμα κι αν είστε πολύ νέος/α, σίγορα έχετε ένα τέτοιο! Θα έχετε κάνει σίγουρα κάποιες «χαμαλοδουλειές» σε μικρές θέσεις εργασίας κατά τη διάρκεια των διακοπών ή κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης: να τις εκμεταλλευτείτε στο μέγιστο. Η πρώτη περίπτωση καταμαρτυρεί την περιέργειά σας, την επινοητικότητα, την ευελιξία σας, το άνοιγμα του μυαλού σας. Το δεύτερο θα δείξει, εκτός από την δίψα σας για γνώση και την πραγμάτωσή της. Καταρχήν, συμπληρώστε την λίστα:

ΕΤΑΙΡΙΑ (ΟΝΟΜΑ, ΘΕΣΗ, ΤΟΜΕΑΣ)	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΚΥΡΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	Υπευθυνότητες	ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ	ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Οι πρακτικές ασκήσεις ή ακόμα και η εργασιακή εμπειρία στο σπίτι είναι ζωτικής σημασίας για τους αρχάριους, καθώς αποτελούν είσοδο για την ενεργό επαγγελματική ζωή. Μεταξύ δύο νέων που μόλις τέλειωσαν το πανεπιστήμιο, οι υπεύθυνοι προσλήψεων θα κλίνουν προς εκείνον ο οποίος, έχοντας πραγματοποιήσει πρακτική άσκηση, θα γνωρίζει ότι έχει ήδη εμπειρία από την πρακτική άσκηση.

Τώρα καταγράψτε σε βάθος μια ανάλυση για κάθε θέση που κατείχατε. Θα έχετε σίγουρα ολοκληρώσει καθήκοντα για τα οποία είστε υπερήφανοι, είτε γιατί ήταν δύσκολα, είτε επειδή είστε ιδιαίτερα λαμπρός, εφευρετικός. Βρείτε ακόμα περισσότερα (3 έως 8 ανά θέση και ανάλογα με τη διάρκεια της).

Λεπτομέρειες:

Η θέση μου:

.....

.....

Στην εταιρία:

.....

Πρόβλημα ή αρχική κατάσταση (εξηγήστε το πλαίσιο της παρέμβασής σας, τις πληροφορίες, δυσκολίες, τους στόχους που έπρεπε να επιτευχθούν):

.....

.....

...

.....

.....

...

Δράσεις που ελήφθησαν από εσάς (μόνοι σας ή ως ομάδα)

.....

.....

.....

.....

Αποτελέσματα (με μετρήσιμους δείκτες αν είναι δυνατόν):

.....

.....

...

.....

.....

...

Ποιοτικά χαρακτηριστικά που επεδείξατε σε αυτές τις συνθήκες (4 – 5 λέξεις - κλειδιά):

.....

.....

.....
.....
.....

Θα ήταν συνετό τώρα να δείτε τι σημαντικό έχετε επιτύχει στη ζωή σας προσωπικά.

Εκπαίδευση, οικογένεια, αθλητισμός, διασκέδαση, κοινωνική ζωή...

- Τι σκέφτεστε;
- Εμπειρίες που διηγείστε πρόθυμα στους φίλους σας τα βράδια σε ένα καλό τραπέζι;
- Επιλέξτε εκείνους που συσχετιστήκατε σε επαγγελματικό πλαίσιο και σχεδιάστε ένα επαγγελματικό σχέδιο με την εξής διάρθρωση:
    - Εναρκτήριο σημείο
    - Κοινή εμπειρία,
    - Αποτελέσματα,
    - Ποιοτικά χαρακτηριστικά.

ΑΝΑΛΥΣΤΕ ΤΙΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ Ή ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΣΑΣ: ΚΑΘΟΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΣΑΣ

Ολοκληρώστε τον πίνακα:

ΤΥΠΟΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ / ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΠΟΥ ΕΠΙΛΥΣΑΤΕ	**ΠΟΙΑ ΗΤΑΝ Η ΔΙΑΦΟΡΑ;**	**ΠΟΙΟΙ ΟΙ ΠΟΙΟΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ Της ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ;**

ΤΙ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΠΡΑΞΑΤΕ;

Αυτές λογικά απορρέουν από τις προτιμήσεις σας, τα κίνητρά σας και καθορίζουν τα ενδιαφέροντά σας.

ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΤΙΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΣΑΣ

ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ Ή ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ (ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΔΙΠΛΑ))		
Πολυεθνική Εταιρία	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Μεγάλη Εταιρία (>250 άτομα)	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Μεσαία Επιχείρηση (10 - 250 άτομα)	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Μικρή Επιχείρηση (μέχρι 10 άτομα)	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Θέση Διαχειριστή	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Θέση Εξειδικευμένου Επαγγελματία	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Θέση Βοηθού	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Θέση ανεξάρτητου συμβούλου	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Αναπτυσσόμενος Τομέας	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Παραδοσιακός Τομέας	ΝΑΙ	ΟΧΙ
άλλο:	ΝΑΙ	ΟΧΙ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ ΠΟΥ ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ Η ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ (ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ)		
Φύση και Περιβάλλον	Τέχνη και Πολιτισμός	Επιστήμη Υπολογιστών
Βιομηχανία Τροφής	Τουρισμός Ξενοδοχεία	Φυσικές Επιστήμες
Ύφασμα και Ρουχισμός	Σύμβουλος	Ανθρωπιστικά Επαγγέλματα
Ασφάλειες	Κοινωνική Εργασία, Εκπαίδευση	Τραπεζική
Οικοδομή, Δημόσια Έργα, Ακίνητα	Πωλήσεις	Δημόσιες σχέσεις, διασκέδαση
Βιομηχανία	Μεταφορές και Ασφάλεια	Εισαγωγές - Εξαγωγές

ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΠΟΥ ΑΝΗΚΕΤΕ Η ΕΠΙΘΥΜΕΙΤΕ (ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ)		
Διεύθυνση και Σχεδιασμός	Δημόσιες Σχέσεις	Μάρκετινγκ
Παραγωγή	After-sales service	Ανθρώπινο Δυναμικό
Τεχνικό	Υγιεινή και Ασφάλεια	Λογιστήριο
Επιμελητεία/ Logistics	Πωλήσεις	Διεθνών Σχέσεων
Νομικό	Οικονομικό	Υπολογιστές
Επιθεώρηση	Εμπορικό	Διαφήμιση
Έρευνας και Ανάπτυξης	Διαχειριστικό/ Οργανωτικό	Συμβουλευτική

Αγαπημένες ή Επιθυμητές Δραστηριότητες	
Επιλέξτε από τις παρακάτω δραστηριότητες που σας προσελκύουν περισσότερο, και μετά τα ρήματα που τις χαρακτηρίζουν	
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ	αντιλαμβάνομαι - μαντεύω - αισθάνομαι - δοκιμάζω - εξετάζω - μετρώ
ΑΝΑΛΥΣΗ	συγκρίνω - συσχετίζω - διαφοροποιηθώ - εξάγω - ζυγίζω - αξιολογώ
ΕΡΜΗΝΕΙΑ	εξηγώ - καθορίζω - κατανοώ - περιγράφω - αντιπροσωπεύω
ΕΠΙΛΥΣΗ	βρίσκω λύσεις - βελτιώνω - κρίνω - ανακατευθύνω - λειαίνω - ετοιμάζω
ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ	οργανώνω - συντονίζω - ελέγχω - διορθώνω - αναπτύσσω διαδικασίες
ΟΡΓΑΝΩΣΗ	σχεδιάζω – αναπτύσσω στρατηγικές - καθορίζω στόχους - αναπτύσσω προγράμματα
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ	διαχειρίζομαι, αναθέτω - επιβλέπω - καθοδηγώ - καταρτίζω προϋπολογισμό
ΗΓΕΣΙΑ	καθοδηγώ - ελίσσομαι - επιβάλλομαι - χειρίζομαι - συμβουλεύω
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ	Επινοώ - σχεδιάζω - προσαρμόζω - αναπτύσσω
ΦΑΝΤΑΣΙΑ	οπτικοποιώ - αντιλαμβάνομαι - εκπροσωπώ τον εαυτό μου
ΣΥΝΘΕΣΗ	συναρμολογώ και να συνδυάζω υλικά με έναν πρωτότυπο τρόπο – διαλύω υλικά
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ	σχεδιάζω – γράφω κείμενα – κατασκευάζω γλυπτά - ερμηνεύω
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ	Βοηθώ – είμαι ανοιχτός στους άλλους - πληροφορώ
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ	ακούω - τοποθετώ τον εαυτό μου στη θέση του άλλου- εμπνέω εμπιστοσύνη – δίνω χρήσιμες συμβουλές
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	Γράφω – μιλώ – επικοινωνώ
ΠΕΙΘΩ	πείθω - διδάσκω - εμπνέω - επηρεάζω - παρακινώ
ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ	συμφιλιώνω - διαπραγματεύομαι - παρεμβαίνω - λύνω μια διαφορά
ΕΥΤΑΞΙΑ	κατηγοριοποιώ - διανέμω - υπολογίζω - ταξινομώ
ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ	οικοδομώ - κατασκευάζω - συναρμολογώ - δημιουργώ
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ	προσαρμόζω - αρμόζω - ολοκληρώνω - δοκιμάζω
ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ	χειρίζομαι - χρησιμοποιώ - ελέγχω
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	επισκευάζω - επιδιορθώνω - ανακαινίζω
ΥΠΗΡΕΣΙΑ	φροντίζω - βοηθώ - προσφέρω υπηρεσίες
ΘΕΑΤΡΙΚΟΤΗΤΑ	αυτοσχεδιάζω - χορεύω - κολυμπώ - συμμετέχω σε μια παράσταση
ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ	μαθαίνω - ανακαλύπτω - ταξιδεύω - αναζητώ - ανακαλύπτω
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ	Αναλαμβάνω ρίσκα – πετυχαίνω επίδοση - ανταγωνίζομαι
ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΙΜΟΤΗΤΑ	γίνομαι αποδεκτός – συμπληρώνω τους άλλους – είμαι επιτυχημένος κοινωνικά - αυξάνω το κύρος μου

Γράψτε μια συνοπτική παράγραφο για τις προτιμήσεις σας: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΑΣ

Όπως όλοι οι άνθρωποι, έχετε μια ζωή να ζήσετε, αλλά…

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΑΣ (ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ)			
n	ένα μέσο άσκησης ευθυνών	n	ένας τρόπος να κερδίσετε χρήματα
n	προσωπική δέσμευση	n	ένας τρόπος να υποστηρίξετε τον εαυτό σας (και την οικογένειά μου)
n	μια επένδυση	n	ένας περιορισμός
n	πώς να προετοιμαστείτε για το μέλλον	n	ασφάλεια
n	έναν τρόπο να εκτιμήσετε τον εαυτό σας	n	μια αναγκαιότητα
n	ένα εργαλείο κοινωνικής προώθησης	n	άλλα: ....

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΣΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΟ; ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ)		
συχνά ταξίδια	ΝΑΙ	ΟΧΙ
μακρινά ταξίδια	ΝΑΙ	ΟΧΙ
ακανόνιστα προγράμματα	ΝΑΙ	ΟΧΙ
μη κανονικές εργάσιμες ημέρες	ΝΑΙ	ΟΧΙ
αριθμητικούς στόχους που πρέπει να πληρούνται	ΝΑΙ	ΟΧΙ
μισθός από την προμήθεια/ πωλήσεις	ΝΑΙ	ΟΧΙ
σταθερό μισθός	ΝΑΙ	ΟΧΙ
συμμετοχή σε κοινωνικές υποχρεώσεις	ΝΑΙ	ΟΧΙ
άλλο:	ΝΑΙ	ΟΧΙ

ΟΡΙΣΤΕ ΤΙΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΣΑΣ (ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ)			
n	Υψηλός μισθός	n	μεγάλο περιθώριο αυτονομίας
n	Δίκαιο περιβάλλον	n	ποικίλες εργασίες
n	Ευχάριστο περιβάλλον εργασίας	n	ταξίδια στην Ευρώπη
n	ελκυστικά κοινωνικά οφέλη	n	Ταξίδια στο εξωτερικό
n	ευκαιρίες προώθησης	n	εργασία με σαφείς, μετρήσιμους, μετρημένους στόχους
n	ευκαιρίες για διά βίου μάθηση	n	Συχνές επαφές με την ιεραρχία
n	Σημαντικές ευθύνες	n	ποικίλη εργασία
n	κανονικό χρονοδιάγραμμα	n	ήσυχη και τακτική εργασία
n	ορισμένο πρόγραμμα	n	άγχος εργασίας
n	Ομαδική εργασία	n	άλλο: ....

Γράψτε μια συνοπτική παράγραφο για τις προτιμήσεις σας:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΤΗΝ ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ ΜΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΩΣ ΤΩΡΑ		
ΤΑ ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΣΑΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	**ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**	**ΟΙ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΣΑΣ**
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΦΥΛΛΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

- Γνωρίστε καλύτερα τον εαυτό σας.
- Καθορίστε 3 έως 5 βασικές δεξιότητες που σας χαρακτηρίζουν.
- Μάθετε τα κίνητρά σας
- Να γνωρίζετε τις δραστηριότητες που σας ενδιαφέρουν.
- Καθορίστε ποιο είδος επιχείρησης και τομέας θέλετε να ενσωματωθείτε.
- .

Αυτές οι απαντήσεις θα σας βοηθήσουν:

- Να αιτιολογήσετε και να ενισχύσετε τα επιχειρήματα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στο βιογραφικό σας σημείωμα ή στη συνοδευτική επιστολή.
- Να πάρετε μια καλύτερη ιδέα για το έργο σας από την άποψη του τύπου της θέσης που ψάχνετε.

Είναι καλύτερα να πραγματοποιήσετε αυτή την άσκηση μόνοι σας ή με έναν ειδικό;

Οι δύο προσεγγίσεις δεν είναι αντίθετες αλλά συμπληρωματικές.

Η αυτό-διάγνωση δεν είναι προφανής, απαιτεί τη βούληση, την υπομονή, τη συνέπεια, την ειλικρίνεια και μια ορισμένη απόσταση από τον εγωισμό μας.

Το να το κάνετε με την βοήθεια επαγγελματιών είναι μια μεγαλύτερη διαδικασία (επειδή συνήθως διαρκεί αρκετές εβδομάδες με συνεδρίες), είναι πιο δαπανηρή (επειδή πρέπει να τις πληρώσετε). Αλλά η ανάλυση πραγματοποιείται κατά το μεγαλύτερο μέρος της σε μεγαλύτερο βάθος.

Οι σύμβουλοι, συνήθως ψυχολόγοι ή προπονητές καριέρας, σας βοηθούν να συσχετίσετε όλες τις πληροφορίες που δίνετε σχετικά με τον εαυτό σας, όπως σε ένα παζλ. Δημιουργούν μια σχέση μεταξύ της ιδιωτικής σας ζωής, της επαγγελματικής σας ζωής, των βασικών σας εκπαιδεύσεων, των επαγγελματικών σας εκπαιδεύσεων, της κοινωνικής σας ζωής, του κέντρου των ενδιαφερόντων σας, των αξιών σας, των κινήτρων σας, της προσωπικότητάς σας.

Πρώτον, αναλύουν την αίτησή σας και τον στόχο πίσω από αυτήν:

- Θέλετε έναν απολογισμό σχετικά με το πού να πάτε κατά τη μεταβατική φάση της ζωής σας: μεταξύ του σχολείου και της αγοράς εργασίας, μεταξύ δύο θέσεων εργασίας; Πρόκειται για θέμα που δεν έχει κανένα ισολογισμό-προσανατολισμό.
- Θέλετε μια θέση στην αγορά εργασίας, μια συγκεκριμένη βιομηχανία, ένα συγκεκριμένο επάγγελμα; Θα είναι στον ισολογισμό σας.
- Πρέπει να ανακαλύψετε τις γενικές δεξιότητές σας, αυτές που μπορείτε να μεταφέρετε από έναν τομέα σε άλλο, προκειμένου να καλύψετε μια νέα θέση, έναν νέο επαγγελματικό στόχο; Θα τεθεί υπό εξέταση στο τμήμα δεξιοτήτων του ισολογισμού σας

Erasmus +

Transversal Project for Migrants, 2018-1-FR01-KA202-048007, has been funded with support from the European Commission. The desk report content reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

TRANSVERSAL PROJECT FOR MIGRANTS