



ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΤΕ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το έργο (2016-1-BG01-KA204-023759) χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Το περιεχόμενο του τρέχοντος φυλλαδίου αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του συντάκτη και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΤΕ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ



TABLE OF CONTENTS

Ας ξεκινήσουμε	5
Στάδιο 01: Γνωρίστε τον εαυτό σας	10
• Τι σημαίνει Συναισθηματική Νοημοσύνη	10
• Επίγνωση Εαυτού	13
• Αυτοελέγχος.	18
• Ανάπτυξη εσωτερικών κινήτρων	24
Στάδιο 02: Ετοιμαστείτε	30
• Αποδέχομαι τον εαυτό μου και αναλύω καλύτερα τα θέλω μου	30
• Πλάνο Αναζήτησης Εργασίας	35
• Πώς βοηθάει η δημιουργία μιας κοινωνικής επιχείρησης	43
Στάδιο 03: Προχωρήστε μπροστά	46
Ενδυναμώστε τον εαυτό σας	48
Επιπρόσθετες Πηγές	54
Το Ευρωπαϊκό έργο New Horizons	61



ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ

Επιτρέψτε μας να σας βοηθήσουμε να ξεκινήσετε το ταξίδι σας μεγιστοποιώντας τις δυνατότητές σας. Στο παρόν φυλλάδιο θα βρείτε μερικές χρήσιμες συμβουλές σχετικά με την πορεία σας προς την αναζήτηση εργασίας.

Η μετάβαση είναι σαν ένα ταξίδι και μπορεί να υπάρξουν πολλά σκαμπανεβάσματα στο μεσοδιάστημα αλλά με τη σωστή υποστήριξη θα τα καταφέρετε να φτάσετε ως το τέλος της διαδρομής.



ΣΤΑΔΙΟ 01: ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Το 1ο στάδιο του ταξιδιού είναι να “Γνωρίσετε τον εαυτό σας”, διερευνώντας την κατάσταση στην οποία βρίσκεστε. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να ανακαλύψετε ποιος πραγματικά είστε, συνδέοντας τα συναισθήματά σας με τον εσωτερικό σας κόσμο ως προς την επικοινωνία σας με τους άλλους. Οι εν λόγω παράμετροι είναι συνιστώσες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης την οποία θα είστε σε θέση να ερευνήσετε λεπτομερώς στα πρώτα βήματα της διαδρομής.

Η επίγνωση της συναισθηματικής σας νοημοσύνης, όχι μόνο θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε και να εμβαθύνετε στη παρούσα διαδρομή, αλλά και να αναπτύξετε πολύτιμες και ουσιαστικές σχέσεις με τους ανθρώπους γύρω σας. Με την εξάσκηση των δραστηριοτήτων στην ενότητα “Γνωρίστε τον εαυτό σας” θα αυξήσετε την αυτογνωσία σας και θα ενισχύσετε παράλληλα την αυτοπεποίθησή σας βελτιώνοντας την ικανότητά σας να ξεπεράσετε εσωτερικά εμπόδια, περιορίζοντας τα και αντιμετωπίζοντας αποτελεσματικότερα τα αρνητικά συναισθήματα.

ΣΤΑΔΙΟ 02: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Αφού γνωρίσετε τον εαυτό σας και έχετε εξετάσει τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθηθείτε στο μέγιστο, πρέπει να “Προετοιμαστείτε”. Αυτό είναι ένα από τα πιο δύσκολα στάδια και μπορεί να επιστρέψετε ξανά στο στάδιο, κάτι που δεν θεωρείται ανησυχητικό. Η να χρειαστεί να ικανότητά σας να αναλογιστείτε στο προηγούμενο στάδιο τη συμπεριφορά και τη στάση σας και να πιστεύετε με θέρμη στις δυνατότητές σας, θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε παρόν στάδιο.

Στην ενότητα “Προετοιμαστείτε” θα μπορείτε να ανακαλύψετε τι πραγματικά σας καθοδηγεί στην προσωπική και επαγγελματική σας ζωή και να βρείτε τους καταλληλότερους τρόπους για να το επιτύχετε. Ο καθένας έχει το δικό του τρόπο ζωής - και το καθήκον σας εδώ είναι να βρείτε το δικό σας!

Όπως λέει ο Oscar Wild: **“Να είσαι ο εαυτός σου. Κανένας άλλος δεν είναι διαθέσιμος!”**

Αυτή η διαδικασία μπορεί να σας οδηγήσει στην εύρεση νέων επαγγελματικών ευκαιριών για εσάς, τις οποίες ίσως να έχετε σκεφτεί και στο παρελθόν. Για παράδειγμα, γιατί να μην ιδρύσετε την δική σας κοινωνική επιχείρηση; Περισσότερες ιδέες σχετικά με αυτό μπορείτε να βρείτε σε αυτή την ενότητα.

ΣΤΑΔΙΟ 03: ΠΡΟΧΩΡΗΣΤΕ ΜΠΡΟΣΤΑ

Όταν φτάσετε στο 3ο στάδιο, είστε ήδη σε θέση να προχωρήσετε. Καθώς διαβάζετε το φυλλάδιο θα εμπνευστείτε από ιστορίες άλλων ανθρώπων που έχουν ξεπεράσει διάφορα βιώματα και έχουν ζωή τους. Αυτές οι ιστορίες θα σας βοηθήσουν να συνειδητοποιήσετε ότι δεν είστε μόνοι και ότι μπορείτε να βρείτε υποστήριξη.





ΤΟ ΘΕΤΙΚΟ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ
ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ ΔΕΙ ΠΙΟ ΚΑΘΑΡΑ ΤΟΝ ΕΠΟΜΕΝΟ
ΣΤΟΧΟ.

Boyan Petrov

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο BOYAN PETRON?

Ο Boyan Petron γεννήθηκε στις 7 Φεβρουαρίου του 1973 στη Σόφια στους πρόποδες του όρους Vitosha. Από την πρώιμη παιδική του ηλικία προσελκύεται από το βουνό και την άγρια φύση. Αφού αποφοίτησε από το Πανεπιστήμιο της Σόφιας το 1997 ως ειδήμων της Ζωολογίας και Οικολογίας, συνέχισε την καριέρα του στο Εθνικό Μουσείο Φυσικής Ιστορίας της Βουλγαρικής Ακαδημίας Επιστημών. Το αληθινό του πάθος είναι οι αλπικές αποστολές, αναρριχόμενος από το 1990 σε ορεινούς όγκους στη Βουλγαρία και σε όλο τον κόσμο, κάνοντας υψομετρικές αναχωρήσεις χωρίς τη βοήθεια επιπλέον οξυγόνου.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΕ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ?

Ο Boyan Petron υπέφερε δύο φορές από καρκίνο και κατάφερε να θεραπευτεί. Από το 2000, έχει διαβήτη τύπου 1 άμεσα εξαρτώμενος από ινσουλίνη. Το 2008, κατά την αναρρίχηση στις Άλπεις έπεσε και έσπασε το πόδι του. Το 2009, ο Boyan Petron προσπάθησε να ανεβεί μόνος του το Geserbrum II (8035 μ.), αλλά παραιτήθηκε μερικές δεκάδες μέτρα από τη κορυφή. Με την επιστροφή του κατέρρευσε σε έναν κρατήρα πάγου και σώθηκε μόνο λόγω της έγκαιρης βοήθειας ισπανών αλпинιστών. Το 2013 υπέστη ένα μοτοσικλετιστικό ατύχημα που του απέφερε ένα νέο σπάσιμο στο πόδι του. Το 2014, με την επιστροφή από την κατακτημένη κορυφή K2, υπέστη μια διαβητική υπογλυκαιμική κρίση και έχασε τις αισθήσεις του, κατάφερε βέβαια να ανακάμψει με τη βοήθεια πολλών ορειβατών. Στις 23 Αυγούστου 2016, στο πλαίσιο περιβαλλοντικής παρακολούθησης στην πορεία καθ' οδόν της οδού Strouma στη Βουλγαρία, ο Boyan χτυπήθηκε από διερχόμενο αυτοκίνητο. Οι συνέπειες ήταν συνταρακτικές - σπασμένα πλευρά και άκρα και κρανίο-εγκεφαλικές κακώσεις, με πολύμηνη νοσηλεία και προβλήματα υγείας.

ΠΟΙΕΣ ΚΟΡΥΦΕΣ ΚΑΤΑΦΕΡΕ ΝΑ ΚΑΤΑΚΤΗΣΕΙ ΣΕ ΒΟΥΝΑ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ;

Παρ' όλα τα προβλήματα υγείας του, ο Boyan Petron έγινε ο πρώτος Βούλγαρος αλпинιστής κατακτώντας τις υψηλότερες κορυφές άνω των 8000 μέτρων (10 συνολικά). Είναι ο πρώτος Βούλγαρος που έχει τέσσερις διακρίσεις: το πιο δύσκολο K2 (8611 μέτρα), το ιερό Kangchenzonga (8586 μέτρα), το γιγαντιαίο Mananlu (8163 μέτρα) και το μαγευτικό Garsebar I (8035 μέτρα). Η αναρρίχηση της δεύτερης υψηλότερης κορυφής στον κόσμο K2 τον έκανε επίσης τον 35ο άνθρωπο που ανέβηκε σε τρεις κορυφές 8000 μέτρων σε λιγότερο από 100 ημέρες, καθώς και το πρώτο άτομο με διαβήτη που ανέβηκε σε τέτοιο ύψος χωρίς οξυγόνο. Η διπλή του άνοδος, στο Brook Peak και το K2 για 8 ημέρες είναι ένα παγκόσμιο ρεκόρ.



Επιπροσθέτως, παρ' ολίγον να μείνει μόνιμα στο βουνό μετά από την προσπάθειά του να αναρριχηθεί στην Shisha Pangma τον Μάιο του 2018, πιστεύοντας ακράδαντα ότι για να ζήσει κάποιος πραγματικά πρέπει να ξεπεράσει το αδύνατο:

«Στη διαδρομή τους, οι ενεργοί άνθρωποι ξεπερνούν αρκετές δυσκολίες, πέφτουν και στέκονται ξανά, ξεπερνούν τις αμφιβολίες και τους φόβους και όσο υψηλότερα ανυψώνονται, τόσο πιο δυνατοί και πιο σκληροί γίνονται. Όσο περισσότερα εμπόδια ξεπερνούν, τόσο πιο σίγουροι γίνονται για τις ικανότητές τους. Όσο πιο συχνά προκαλείτε τον εαυτό σας, τόσο πιο ισχυρά κίνητρα θα έχετε στη ζωής σας, και θα είναι πραγματικά μεγάλη η επιθυμία να ζείτε την κάθε μέρα στο έπακρο!

Για πολλούς, το υψηλότερο σημείο ή η κορυφή είναι εκείνο από το οποίο μπορούν μόνο να κατεβούν. Για μένα, ωστόσο, το υψηλότερο σημείο είναι αυτό από το οποίο βλέπω καθαρά τον επόμενο στόχο μου, ο οποίος είναι ακόμη πιο δύσκολος, ακόμα πιο μακρινός και πιο ελκυστικός με την πάροδο του χρόνου. Στόχος μου είναι να προετοιμάζομαι όσο καλύτερα μπορώ και να προσπαθώ. Έτσι η ζωή μου κυλά με το να σχεδιάζω νέα άλματα, να υπολογίζω τους κινδύνους, να αναρριχώμαι σε εκατοντάδες μικρές κορυφές.

Το να βρίσκεσαι στη κορυφή πάντα σε γαληνεύει. Έχω συνειδητοποιήσει ότι όταν εγώ είμαι στη κορυφή, συνειδητοποιώ πως έχω περπατήσει στα σωστά βήματα κατά μήκος του μεγάλου δρόμου προς τα σύννεφα. Λαμβάνω φως, οι φτερούγες μου μεγαλώνουν και η επιθυμία για την επόμενη κορυφή αυξάνεται ξανά.

***Να είστε γενναίοι, πραγματικά ζωντανοί,
θέστε τολμηρούς στόχους και αναρριχηθείτε στις προσωπικές σας κορυφές.!»***

Boyan Petrov

**Ποτέ μην σταματήσετε να ψάχνετε για τις επόμενες κορυφές
στη ζωή σας και μην εγκαταλείπετε πριν φτάσετε στην κορυφή!**



ΣΤΑΔΙΟ 01: ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Το 1ο στάδιο του ταξιδιού είναι να «γνωρίσεις τον εαυτό σου». Πρέπει να εξετάσεις σε ποια κατάσταση βρίσκεσαι και πώς αισθάνεσαι. Για να αρχίσεις να συνεργάζεσαι με τον εαυτό σου, πρέπει πρώτα να μάθεις περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την Συναισθηματική Νοημοσύνη (Ε.Q.) και πόσο σημαντική είναι για τους ανθρώπους.

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

ΟΡΙΣΜΟΣ

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη, είναι επίσης γνωστή και με τον όρο «Συναισθηματικό Πηλίκο» και αναφέρεται στην ικανότητά μας γενικά, να αναγνωρίζουμε και να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα και τις σχέσεις μας. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη μπορεί να οριστεί ως η ικανότητα να μπορεί κάποιος να παρακολουθεί και να ρυθμίζει τα δικά του συναισθήματα αλλά και αυτά των άλλων και να τα χρησιμοποιεί ως οδηγό για σκέψη και δράση. Επίσης, η Συναισθηματική Νοημοσύνη αντικατοπτρίζει την ικανότητα για βελτίωση του γνωστικού επιπέδου, της ενσυναίσθησης και των συναισθημάτων γενικότερα ως προς την ενίσχυση της σκέψης και την καλύτερη κατανόηση της δυναμικής που δημιουργείται σε κάθε διαπροσωπική σχέση (κοινωνική, επαγγελματική, ερωτική, κοκ). Η Ε.Q. είναι το κλειδί για προσωπική και επαγγελματική επιτυχία, καθώς επιτρέπει στον εαυτό μας να δημιουργήσει κίνητρα για δράση. Το

¹ Goleman's model, Daniel Goleman, 2006. Emotional Intelligence, Why it can matter more than IQ?

μοντέλο του Goleman¹ προτείνει πέντε συναισθηματικές δεξιότητες:

- 1. Αυτοεπίγνωση:** – αναφέρεται στην επίγνωση των συναισθημάτων, στην αυτοαξιολόγηση και την αυτοπεποίθηση.
- 2. Αυτοέλεγχος:** – αναφέρεται στην αυτοπειθαρχία, την αυτορρύθμιση, την αξιοπιστία, την ευσυνειδησία και την προσαρμοστικότητα.
- 3. Κίνητρα συμπεριφοράς:** – η τάση προς επίτευξη στόχων, η δέσμευση, η πρωτοβουλία και η αισιοδοξία.
- 4. Κοινωνικές δεξιότητες:** – διαχείριση σχέσεων ώστε να παροτρύνετε τους ανθρώπους προς στην επιθυμητή κατεύθυνση
- 5. Ενσυναίσθηση** – λαμβάνοντας υπόψη τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων, ιδιαίτερα κατά τη λήψη αποφάσεων

ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ

Μεταξύ άλλων, αξίζει να τονίσουμε ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη ευνοεί σε μεγάλο βαθμό τους υγιείς διαπροσωπικούς δεσμούς, καθώς περιλαμβάνει την ικανότητα να μοιραζόμαστε και να κατανοούμε τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.

Οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν ένα συγκεκριμένο επίπεδο άγχους στη ζωή τους. Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε καθημερινά στρεσογόνες καταστάσεις, μπορεί να κάνει τη διαφορά σχετικά με τον τρόπο αντίδρασής μας και ως εκ τούτου, να καταλήξουμε στο τέλος συναισθηματικά εξαντλημένοι.

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι σημαντική επειδή μας βοηθά να μάθουμε να αναπτύσσουμε την ικανότητα να διαχειριζόμαστε αποτελεσματικά τα αρνητικά συναισθήματα.

Επίσης, μας βοηθά να διακρίνουμε με ακρίβεια και να ερμηνεύουμε τις εκφράσεις άλλων ανθρώπων, είτε προφορικά, είτε σωματικά, είτε συναισθηματικά. Αυτό σημαίνει ότι δεν παρερμηνεύουμε τις προθέσεις των γύρω μας.

Είναι σημαντικό, να μάθουμε να εκφράζουμε αποτελεσματικά τα συναισθήματα αγάπης, τρυφερότητας, σεβασμού κ.λπ. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που δεν μπορούν να εκφράσουν θετικά συναισθήματα για διαφόρους λόγους. Αυτό αποτελεί συναισθηματική ανικανότητα που μπορεί να οδηγήσει σε διαπροσωπικές συγκρούσεις, διότι εκτός από την αγάπη, την αποδοχή και την εκτίμηση των άλλων, είναι θεμελιώδους σημασίας να μπορέσουμε να επικοινωνήσουμε ουσιαστικά, επιτρέποντας στον άλλο να

μάθει πώς αισθανόμαστε.

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη, παράλληλα, ανοίγει το δρόμο για την ανάπτυξη σημαντικότερων δυνατοτήτων τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο, οδηγώντας τελικά στην ευτυχία.

ΛΕΞΕΙΣ/ΦΡΑΣΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ



ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΩ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ;

“ΜΠΕΣ ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΜΟΥ”

Γιατί αυτή η δραστηριότητα είναι σημαντική

Αυτή η δραστηριότητα είναι ένας καλός τρόπος για να αναπτύξετε την ενσυναίσθηση (ικανότητα να τοποθετείτε τον εαυτό σας στη θέση του άλλου). Μπορείτε να μάθετε πώς τα πράγματα ή οι καταστάσεις μπορεί να είναι διαφορετικά από αυτά που νιώθετε, αν είστε σε θέση να βάζετε τον εαυτό σας στη θέση του άλλου.

Τι κερδίζω από αυτή τη δραστηριότητα

Θα καταφέρετε να μάθετε, πώς μπορεί να αισθάνονται οι άλλοι εάν βρεθείτε εσείς οι ίδιοι στη θέση τους. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε τις σχέσεις σας με τους άλλους, εφόσον καλλιεργήσετε την ενσυναίσθηση. Στην ουσία, βοηθά στη προώθηση της ικανότητας αναγνώρισης των συναισθημάτων των άλλων.

Πώς εφαρμόζω τη δραστηριότητα

Η δραστηριότητα γίνεται σε ζευγάρια και ορίζει κυριολεκτικά να βάλει ο ένας τα παπούτσια του άλλου και να καταφέρει να τρέξει ή να περπατήσει σε κύκλο. Με αυτόν τον τρόπο θα μάθουν πως δεν είναι εύκολο να βρεθούν στη θέση του άλλου. Μερικές φορές το να φοράμε τα παπούτσια μας (εκείνα που μας ταιριάζουν καλά) φαίνεται απλό, αλλά μπορεί να είναι δύσκολο όταν φοράμε τα παπούτσια ενός άλλου. Θα μάθουμε να βάζουμε τον εαυτό μας στη θέση των άλλων και συνεπώς, να αναπτύσσουμε ενσυναίσθηση.

Συμβουλές

Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε την άσκηση, για παράδειγμα, κλείνοντας τα μάτια και κάνοντας τον κύκλο, όπως θα τον έκανε ένας τυφλός. Ένα άλλο παράδειγμα θα ήταν η μεταφορά βάρους, έτσι ώστε να νιώσουν το συναίσθημα ενός υπέρβαρου ατόμου. Συμπερασματικά, είναι μια καλή άσκηση για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης.

Το πρώτο και σημαντικότερο βήμα της εξερεύνησης της Συναισθηματικής σας Νοημοσύνης ξεκινά με την Αυτογνωσία. Το γιατί είναι ένα τόσο σημαντικό βήμα, θα το βρείτε στην επόμενη ενότητα, μαθαίνοντας περισσότερα για την αυτογνωσία και εφαρμόζοντάς τη πρακτικά με τη βοήθεια καθοδήγησης.

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

ΟΡΙΣΜΟΣ

Έχετε ακούσει ποτέ ότι είστε υπερβολικά συναισθηματικοί; Έχετε νιώσει ποτέ άγχος, κατάθλιψη ή θυμό - συναισθήματα που στο τέλος δεν καταφέρατε να ελέγξετε; Ενεργείτε πρώτα και στη συνέχεια σκέφτεστε και τις περισσότερες φορές μετανιώνετε αργότερα σχετικά με ό,τι είπατε και κάνατε;

Υποθέτουμε ότι για τις περισσότερες από τις ερωτήσεις η απάντησή σας είναι “Ναι” και είναι σύνηθες για κάθε άνθρωπο, καθώς είμαστε συναισθηματικά πλάσματα, ειδικά όταν περνάμε περιόδους έντονων αλλαγών στη ζωή μας. Τα καλά νέα είναι ότι μπορούμε να ελέγξουμε αυτά τα συναισθήματα και να τα μετατρέψουμε σε ένα θετικό αντίκτυπο στον εαυτό μας, με το να γίνουμε «συναισθηματικά έξυπνοι».

Το κλειδί για όλα αυτά είναι η Συναισθηματική Νοημοσύνη ή η ικανότητα να αναγνωρίζετε, να κατανοείτε και να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας καθώς επίσης και των άλλων ανθρώπων. Αυτό σημαίνει ότι γνωρίζετε πως τα συναισθήματα μπορούν να οδηγήσουν τη συμπεριφορά σας και να επηρεάσουν τους ανθρώπους (θετικά και αρνητικά) αλλά και να μάθετε πώς να διαχειρίζεστε αυτά τα συναισθήματα, ως κίνητρο για σκέψη και δράση. Ένα ακόμα θετικό γεγονός είναι ότι σε αντίθεση με το IQ, το EQ αναπτύσσεται συνεχώς στη ζωή μας, οπότε ας ξεκινήσουμε με τα πρώτα βήματα!

Η αυτογνωσία είναι το απαραίτητο δομικό στοιχείο για την Συναισθηματική Νοημοσύνη. Η επίγνωση του εαυτού μας είναι ένα ταξίδι στο οποίο πιθανότατα θα ταξιδεύετε μια ολόκληρη ζωή, μαθαίνοντας και εξερευνώντας τον εαυτό σας. Αλλά καθώς βελτιώνετε την αυτογνωσία σας, αναπτύσσετε ταυτόχρονα εμπειρία για τη ζωή, δημιουργείτε ευκαιρίες για καλύτερη ισορροπία της επαγγελματικής σας σταδιοδρομίας, συνειδητοποιείτε τα συναισθήματά σας και βελτιώνετε την ικανότητά σας να ανταποκρίνεστε στην αλλαγή. Άλλωστε, δεν μπορείτε να ανταποκριθείτε σε όλα όσα νιώθετε με αποτελεσματικό τρόπο αν δεν τα γνωρίσετε σε πρώτο επίπεδο ώστε να θελήσετε να τα αποδεχθείτε εν τέλει. Όταν αποδέχεστε τα συναισθήματά σας, είστε πλέον ικανοί να επιτρέψετε να εκφραστούν με τον πλέον κατάλληλο τρόπο. Ακόμη και η απλή σκέψη ή η αμφισβήτηση των συναισθημάτων μας, βοηθά να αποστασιοποιηθούμε από την ένταση της στιγμής.

Όσο περισσότερο αμφισβητείτε το συναίσθημα σας, τόσο περισσότερο μπορείτε να το ελέγξετε αντί να σας ελέγξει.

ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ

- Θα σας βοηθήσει στη διαδικασία αποδοχής του εαυτού σας και της κατάστασης που βιώνετε.
- Μπορείτε να αναγνωρίσετε καλύτερα τα συναισθήματά σας και τις επιπτώσεις που έχουν στη συμπεριφορά σας.
- Μπορείτε να προσδιορίσετε τα δυνατά σας σημεία και τους περιορισμούς σας εστιάζοντας στο δυναμικό σας.
- Η γνώση της αυτοεκτίμησης και των δυνατοτήτων σας θα βελτιώσει την ακριβή αυτοαξιολόγηση και την αυτοπεποίθησή σας.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΩ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΜΟΥ;

ΞΕΚΙΝΑ ΜΕ ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΟ (ABC MODEL)

Γιατί αυτή η δραστηριότητα είναι σημαντική

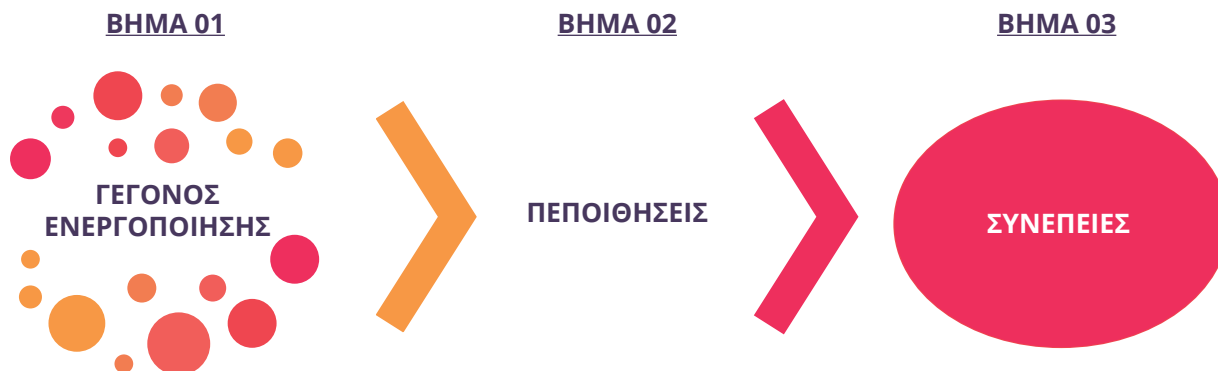
- Θα είστε εξοπλισμένοι με ένα πρακτικό μοντέλο που θα σας βοηθήσει να δομήσετε τη διαδικασία αυτο-αντανάκλασης.
- Ένα αντικειμενικό εργαλείο που θα σας βοηθήσει να αμφισβητήσετε το συναίσθημα σας αναζητώντας τη ρίζα του και εντοπίζοντας πιθανές συνέπειες.
- Και τέλος θα αναπτύξετε βαθύτερη αυτογνωσία σχετικά με τα συναισθήματά σας και τον τρόπο με τον οποίο έχουν αντίκτυπο σε σας.

Τι κερδίζω από αυτή τη δραστηριότητα

- Βελτιωμένες δεξιότητες αυτο-αντανάκλασης και αυτογνωσίας.
- Πρακτικό εργαλείο που θα σας βοηθήσει να εξερευνήσετε και να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματά σας, που αποτελεί το πρώτο και σημαντικότερο βήμα για να τα διαχειριστείτε με υγιή τρόπο.

Πώς εφαρμόζω τη δραστηριότητα

Ξεκινάμε κάνοντας μικρά βήματα, σαν ένα μωρό, που μας βοηθούν να ξεχωρίζουμε και να είμαστε επιτυχημένοι. Προκειμένου να σας καθοδηγήσουμε, κατά τη διάρκεια των πρώτων βημάτων σας στη Συναισθηματική Νοημοσύνη και στη διαδικασία Αυτογνωσίας, θα σας παρουσιάσουμε ένα πρακτικό μοντέλο που θα σας δείξει μια αποτελεσματική πορεία προς την καλύτερη αυτογνωσία που ονομάζεται «ABC». Βασίζεται στο έργο του ψυχολόγου Dr. Albert Ellis² με στόχο να σας βοηθήσει να προκαλέσετε την σκέψη σας, δείχνοντάς σας πώς να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις και τα συναισθήματά σας με παραγωγικό τρόπο.



- Η Αφορμή: μία πρόκληση, αντιξοότητα ή θετικό γεγονός.
- Το περιεχόμενο: Ποιός, Τί, Πότε, Πού, κοκ.

- Προσωπικές ερμηνείες του γεγονότος ενεργοποίησης.
- Τι **λες** λέτε στον εαυτό σας στην ένταση της στιγμής ή στον **εσωτερικό σας διάλογο**

- Συναισθήματα: Πώς **νιώθετε** ως αντίδραση στο γεγονός ενεργοποίησης.
- Αντιδράσεις: Τι **κάνετε** για να αντιδράσετε απέναντι στο γεγονός ενεργοποίησης και **γιατί** αντιδράτε με αυτόν τον συγκεκριμένο τρόπο;

² Lynn, Steven Jay, and Albert Ellis. Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice. Oxford University Press, 2010

Όταν παρατηρείτε ένα συναίσθημα, π.χ. φόβος, θυμός, χαρά, λύπη, έκπληξη, φθόνος, αγάπη, κλπ., μπορείτε να χρησιμοποιείτε το φύλλο αντανάκλασης ABC παρακάτω, για να αποκωδικοποιήσετε τι κρύβεται πίσω από αυτό:

ΒΗΜΑ 1: ΓΕΓΟΝΟΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ

Περιγράψτε το περιεχόμενο που επικεντρώνεται στα γεγονότα:

- Τι συνέβαινε λίγο πριν αρχίσω να νιώθω με αυτόν τον τρόπο;
- Ποιο ήταν το πρωταρχικό γεγονός που προκάλεσε το συναίσθημά μου;
- Υπήρχαν άλλοι παράγοντες που συνέβαλαν σε αυτό το συναίσθημα - άλλα πολλά “μικρά γεγονότα” που μπορεί να με έχουν επηρεάσει από όλη την ημέρα;
- Τι έκανα προηγουμένως;
- Με ποιόν ήμουν;
- Πού βρισκόμουν;
- Πότε έγινε το γεγονός;

ΒΗΜΑ 3: ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Καταγράψτε τα συναισθήματα, τις ενέργειες και τις αντιδράσεις σας:

Συναισθήματα – κατηγοριοποιήστε τα σε μία λέξη και ρυθμίστε την ένταση μεταξύ 0-100%, προσπαθώντας να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι.

- Ήμουν κουρασμένος ή αγχωμένος; (προσπαθήστε να διαφοροποιήσετε τα συναισθήματα καθώς συχνά το ένα ενισχύει το άλλο)

ΒΗΜΑ 2: ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Καταγράψτε τις σκέψεις σας αναφορικά με το γεγονός:

- Τι λέω συνήθως στον εαυτό μου, στην ένταση της στιγμής;
 - Τι είχα στο μυαλό μου εκείνη τη στιγμή;
1. απαριθμήστε τις παράλογες, αρνητικές και μη παραγωγικές πεποιθήσεις και σκέψεις (π.χ., είμαι αργός και άχρηστος όταν εργάζομαι.)
 2. 2) απαριθμήστε τις ορθολογικές πεποιθήσεις, οι οποίες είναι μετρήσιμες, αντικειμενικές, ριζωμένες σε γεγονότα / παρατηρήσιμα γεγονότα (π.χ., είμαι αργός λόγω της αναπηρίας μου, αλλά έχω καλύτερη προσοχή στις λεπτομέρειες.)

Φυσικές αισθήσεις

- Τι ένιωθα στο σώμα μου;

Συνέπειες

- Τί έκανα;
- Τι ένιωσα όταν το έκανα;
- Εάν αντιμετωπίσω ξανά την ίδια κατάσταση, θα την έβλεπα διαφορετικά - να απαντήσω σε αυτό το συναίσθημα διαφορετικά ή απλά να περιμένω να περάσει αυτό το συναίσθημα;

*** Ανάλογα με την προσωπικότητά σας, μπορείτε να αποφασίσετε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα αυτο-αντανάκλασης είτε με την ορθολογική διερεύνηση της κατάστασης (βήμα 1) είτε με τη συναισθηματική ανάλυση (βήμα 3).**

Απαντώντας σε αυτές τις ερωτήσεις θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τον εαυτό σας και τον ρόλο της δυσκολίας σας που επηρεάζει τα συναισθήματά σας, τη συμπεριφορά και τη ζωή σας στο σύνολό της.

Μόλις καταφέρετε να γίνετε πιο ευαισθητοποιημένοι γενικά, σχετικά με το συναίσθημά σας και τον τρόπο που το εκφράζετε, μπορείτε να μάθετε πώς να διαχειρίζεστε τα αρνητικά συναισθήματα με πιο αποτελεσματικό τρόπο και να βελτιώνετε τις κοινωνικές σας αλληλεπιδράσεις.

ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ

ΟΡΙΣΜΟΣ

Όσο καλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων σας διαθέτετε τόσο πιο πολύ θα έχετε βελτιώσει τις ικανότητες αυτογνωσίας σας εφαρμόζοντας το μοντέλο ABC. Ο επόμενος σημαντικός πυλώνας της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι να μάθετε πώς να ανταποκρίνεστε στα συναισθήματα με παραγωγικό τρόπο. Ο αυτοέλεγχος στη συναισθηματική νοημοσύνη ανταποκρίνεται επί το πλείστο στο πώς θα είστε

σε θέση να ελέγχετε τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις σας σε διάφορες καταστάσεις με άλλους ανθρώπους.

Ανά περίπτωση, υπάρχουν πολλές και διαφορετικές στρατηγικές που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να ρυθμίσουμε και να ελέγξουμε καλύτερα τα συναισθήματά μας. Μερικές φορές είναι όντως καλό να αφήσουμε τα συναισθήματα να μας ελέγχουν, ειδικά όταν πρόκειται για θετικά συναισθήματα. Ο ενθουσιασμός και η χαρά σας είναι παραδείγματα καλών εκφράσεων των συναισθημάτων σας. Ωστόσο, δεν είναι συνετό να διακατέχετε από αρνητικά συναισθήματα όπως ο θυμός, ο φόβος ή η απογοήτευση. Η συναισθηματική νοημοσύνη αποδεικνύει ότι είναι σημαντικό να γνωρίζουμε όλα τα συναισθήματά μας. Όταν τα γνωρίζουμε, μπορούμε να επιλέξουμε πώς να αντιδράσουμε και να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας. Εν ολίγοις, ο αυτοέλεγχος αφορά στη χρήση της αυτογνωσίας, κρατώντας τις αρνητικές αντιδράσεις υπό έλεγχο.

Ορισμένα από τα βασικά συστατικά (ικανότητες) για αποτελεσματικό αυτοέλεγχο είναι:

- **συναισθηματικός αυτοέλεγχος** – η ικανότητα να ελέγχεις αυθόρμητα τα συναισθήματα σου
- **αξιοπιστία** – να είσαι ειλικρινής και να δραστηριοποιείσαι βάση των αξιών σου
- **ευελιξία** – να είναι σε θέση να προσαρμοστείς και να συνεργαστείς με διαφορετικούς ανθρώπους σε διάφορες καταστάσεις
- **αισιοδοξία** – η ικανότητα να βλέπουμε ευκαιρίες σε διάφορες καταστάσεις και τα θετικά στοιχεία στους άλλους ανθρώπους
- **επίτευγμα** – αύξηση την απόδοσή σου για να ανταποκριθείς στα δικά σου πρότυπα αριστείας
- **πρωτοβουλία** – να λάβεις δράση όταν είναι απαραίτητο

Ορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης για να θέσετε τα αρνητικά συναισθήματα υπό έλεγχο είναι:

- Προβολή ενός συναισθήματος με ένα νέο και επικοινωνιακό τρόπο, όπως μέσω της άσκησης, της γραφής ή της ζωγραφικής.
- Αποφυγή ερεθισμάτων - όπως ορισμένοι άνθρωποι, καταστάσεις ή περιβάλλοντα - που είναι πιο πιθανό να προκαλέσουν ένα αρνητικό συναίσθημα.
- Αναζήτηση θετικών εμπειριών για την αντιστροφή των αρνητικών συναισθημάτων (όπως μια ταινία

κωμωδίας όταν αισθανόμαστε υποτονικοί ή μουσική καθώς ξεκουραζόμαστε).

- Παρακολούθηση συναισθημάτων ως παθητικός παρατηρητής, αντί να ενεργείτε αυθόρμητα.

ΓΙΑΤΙ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ

- Ο έλεγχος των συναισθημάτων μέσω της επίλυσης προβλημάτων, η επιβεβαίωση του εαυτού μας, η επανεκτίμηση της κατάστασης, καθιστά μικρότερη την πιθανότητα κλιμάκωσης των συναισθημάτων ώστε να οδηγήσουν σε λυπηρές καταστάσεις.
- Έχει άμεση επίδραση στον έλεγχο των αρνητικών συναισθημάτων σας και στη βελτίωση της διάθεσης σας.
- Βελτιώνει τις σχέσεις που έχετε με τους ανθρώπους.

ΛΕΞΕΙΣ/ΦΡΑΣΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ



ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΩ ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΣΤΟΝ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟ;

STOPP

Γιατί αυτή η δραστηριότητα είναι σημαντική

- Θα εξοπλιστείτε με ένα πρακτικό μοντέλο που θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε και να βελτιώσετε τις ικανότητες αυτοελέγχου, μετατρέποντάς το σε παραγωγική συνήθεια.
- Είναι ένα αντικειμενικό εργαλείο που θα σας βοηθήσει να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά

το χρόνο μεταξύ του γεγονότος ενεργοποίησης (ερέθισμα) και της αντίδρασης, έχοντας τον έλεγχο των συναισθημάτων σας.

- Τέλος, θα πραγματοποιήσετε πράξεις αυτοελέγχου, βοηθώντας σας να ελέγξετε τα συναισθήματά σας και τις συνέπειές τους.

Τι κερδίζω από αυτή τη δραστηριότητα

- Βελτιωμένες δεξιότητες αυτοελέγχου.
- Πρακτικό εργαλείο που θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε και να βελτιώσετε τις ικανότητές σας για αυτοέλεγχο, μετατρέποντάς το σε μια παραγωγική συνήθεια, το οποίο είναι το πιο σημαντικό βήμα για να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας με έναν υγιή τρόπο.

Πώς εφαρμόζω τη δραστηριότητα

«Ανάμεσα στο ερέθισμα και στην αντίδραση υπάρχει ένας χώρος, στον οποίο βρίσκεται η ελευθερία μας να επιλέγουμε τον τρόπο αντίδρασής μας και εκεί βρίσκεται η ανάπτυξη και η ελευθερία μας». (Viktor Frankl).

Σύμφωνα με το Γνωστικό Συμπεριφορικό Ψυχοθεραπευτή Carol Vivyan³, εάν αγωνίζεστε να ελέγχετε τα συναισθήματά σας, σκεφτείτε πώς να **“STOPP!”** (σταματήσετε).

Το STOPP είναι μια στρατηγική που αναπτύχθηκε για να σας βοηθήσει στην ένταση της στιγμής, όταν διακατέχετε με έντονα συναισθήματα. Ενσωματώνει πτυχές της Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας (CBT) και του διαλογισμού που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε και να διαχειριστείτε την αντίδραση των συναισθημάτων σας αποτελεσματικότερα σε μια πρόκληση ή ένα δύσκολο περιστατικό.

Το STOPP σημαίνει:

S – Σταμάτα!

Κάντε μια παύση για μια στιγμή και πείτε στον εαυτό σας να σταματήσει, μόλις παρατηρήσετε

³ Carol Vivyan , <https://www.getselfhelp.co.uk/stopp.htm>

το μυαλό σας ή /και το σώμα σας να αντιδρά σε ένα ερέθισμα. Με το «Σταμάτα!» βοηθά να τεθεί ο χώρος ανάμεσα στο ερέθισμα και την αντίδραση μας - χώρος που θα σας βοηθήσει να παρατηρήσετε την κατάσταση και να ελέγξετε τα συναισθήματά σας.

T – Πάρτε μια ανάσα

Παρατηρήστε την αναπνοή σας καθώς εισπνέετε και εκπνέετε. Μια πιο βαθιά και αργή αναπνοή θα σας ηρεμήσει και θα μειώσει τη φυσική αντίδραση του συναισθήματος / αδρεναλίνης. Εστιάζοντας στην αναπνοή σας σημαίνει ότι δεν είστε τόσο επικεντρωμένοι στις σκέψεις και τα συναισθήματα της αναστάτωσης που προκλήθηκε, και έτσι το μυαλό σας αρχίζει να βλέπει την κατάσταση πιο καθαρά και μπορείτε να σκεφτείτε πιο λογικά.

O – Παρατηρήστε

Μπορείτε να παρατηρήσετε: τις σκέψεις που περνούν από το μυαλό σας, τι αισθάνεστε στο σώμα σας και την επιθυμία να αντιδράσετε με αυθόρμητο τρόπο. Η παρατήρηση σας βοηθά να αποπροσανατολιστείτε από αυτές τις σκέψεις και τα συναισθήματα και ως εκ τούτου να μειώσετε τη δύναμή και τον έλεγχό τους. Ρωτήστε τον εαυτό σας μερικές από τις παρακάτω ερωτήσεις στη φάση της παρατήρησης:

- Τι σκέψεις περνούν από το μυαλό μου αυτή τη στιγμή;
- Πού έχω εστιάσει την προσοχή μου;
- Τι αντιλαμβάνομαι;
- Τι αισθάνεται το σώμα μου;

P – Αποτραβηχτείτε – Δείτε το από άλλη οπτική γωνία

Όταν συναισθηματικά βρίσκεστε έξω από μια κατάσταση και αρχίσετε να βλέπετε το γεγονός σαν παρατηρητής, μειώνονται οι δυσάρεστες αντιδράσεις. Προσπαθήστε να δείτε την κατάσταση από διαφορετική οπτική γωνία κάνοντας τον εαυτό σας ερωτήσεις όπως:

- Βάσει γεγονότων τι πραγματικά συμβαίνει;
- Ποια είναι η άλλη προοπτική από την οποία μπορώ να δω την κατάσταση;
- Τι θα μου έλεγε ένας έμπιστος φίλος / μέλος οικογένειας;

- Ποια είναι η πιο λογική εξήγηση;
- Πόσο σημαντικό είναι αυτό; Πόσο σημαντικό θα είναι σε 6 μήνες;

P – Εξασκήσου σε ό, τι αποδίδει – Συνέχισε

Κάντε τα πράγματα διαφορετικά. Αντί να αντιδράτε παρορμητικά με αναποτελεσματικές συνέπειες, μπορείτε να επιλέξετε μια πιο χρήσιμη και θετική αντίδραση. Κάντε στον εαυτό σας ερωτήσεις όπως:

- Ποιο είναι το καλύτερο πράγμα που πρέπει να κάνετε τώρα;
- Καλύτερο για μένα, για άλλους, για την κατάσταση;
- Τι μπορώ να κάνω σύμφωνα με τις αξίες και αρχές μου;

Δοκιμάστε το μοντέλο STOPP και κάντε τη διαδικασία αυτοελέγχου συνήθεια και μακροπρόθεσμα θα σας βοηθήσει να ελέγχετε και να ρυθμίζετε τα συναισθήματά σας, να βελτιώνετε τη διάθεσή σας, να δημιουργείτε πολύτιμες σχέσεις με τους ανθρώπους και να μειώνετε τα επίπεδα άγχους / κατάθλιψης.

Σύμφωνα με τις πρόσφατες θεωρίες, χρειάζονται 21 ημέρες για να μετατραπεί μια νέα δεξιότητα σε συνήθεια. Έτσι μπορείτε να ξεκινήσετε από σήμερα την άσκηση αυτοελέγχου και να την εφαρμόζετε για μια περίοδο 3 εβδομάδων, προκειμένου να γίνετε αυθεντία στον αυτοέλεγχο. Σας συνιστούμε να έχετε έναν φίλο / εργαλείο που θα σας βοηθά σε αυτή τη διαδικασία και θα σας καθοδηγεί σε κάθε βήμα του μοντέλου STOPP. Απλά σαρώστε τον κωδικό QR και κατεβάστε την εφαρμογή STOPP από το Google Play και ξεκινήστε την εξάσκηση.



Το να έχεις αυτογνωσία και αυτοέλεγχο δεν σημαίνει ότι μπορείς να προχωρήσεις. Υπάρχει ένας άλλος σημαντικός παράγοντας για να προχωρήσουμε μπροστά και αυτός είναι η ανάπτυξη εσωτερικών κινήτρων. Παρακάτω μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με την αυτό-παρακίνηση.

ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

ΟΡΙΣΜΟΣ

Τα γεγονότα δεν καθορίζουν τις ενέργειές σας, αλλά τις ιστορίες που λέτε στον εαυτό σας για το τι συμβαίνει σε σας. Έχετε την ικανότητα να δίνετε συγκεκριμένη ερμηνεία ή νόημα σε ό,τι συμβαίνει σε σας. Με άλλα λόγια, είστε σε θέση να παρεμβαίνετε στις ιστορίες που λέτε στον εαυτό σας. Η κατανόηση των συναισθημάτων σας (αυτογνωσία), η διοχέτευση τους (αυτοέλεγχος) και τα επακόλουθα κίνητρα για την επίτευξη των στόχων σας είναι απαραίτητα για να μπορείτε να ακολουθείτε τα όνειρά σας, να διαχειρίζεστε και να υλοποιείτε δημιουργικές και ικανοποιητικές δραστηριότητες για τον εαυτό σας. Αυτή είναι η πραγματική διαδικασία εσωτερικής παρακίνησης που ο Daniel Goleman⁴ ορίζει ως έναν από τους τρεις πυλώνες της ενδοπροσωπικής νοημοσύνης, μαζί με την αυτογνωσία και τον αυτοέλεγχο.

Ένα συναίσθημα τείνει να παράγει μια δράση. Γι' αυτό το συναίσθημα και τα κίνητρα συνδέονται εις βάθος. Το κίνητρο είναι η ώθηση ή η δύναμη που μας οδηγεί να κάνουμε πράγματα. Μπορεί να είναι:

> Εξωτερικά κίνητρα συμπεριφοράς:

Σε αυτή την περίπτωση το κίνητρο να κάνεις κάτι προέρχεται από το εξωτερικό περιβάλλον, προκαλείται από άλλο πρόσωπο ή εξωτερικά γεγονότα. Για παράδειγμα, όταν το αφεντικό σας, σας παρακινεί να εργαστείτε με αντάλλαγμα οικονομικά ή εργασιακά κίνητρα.

Η διαδικασία μπορεί να συνοψιστεί με αυτόν τον τρόπο:

ΕΡΕΘΙΣΜΑ-ΕΡΜΗΝΕΙΑ-ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ-ΔΡΑΣΗ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Οι άνθρωποι έχουν την ικανότητα να παρεμβαίνουν οποιαδήποτε στιγμή στη διαδικασία και να καταλήγουν σε διαφορετικό ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ.

⁴ Daniel Goleman, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ (1995)

> Εσωτερικά κίνητρα συμπεριφοράς:

Μπορεί να οριστεί ως η εσωτερική ενέργεια που σας βοηθά να κάνετε πράγματα. Στην περίπτωση αυτή η δύναμη προέρχεται από εμάς τους ίδιους και όχι από άλλους ανθρώπους. Αυτός είναι ο λόγος που ονομάζονται εσωτερικά κίνητρα συμπεριφοράς, επειδή δεν εξαρτώνται από άλλους ανθρώπους ή εξωτερικά ερεθίσματα. Τα εσωτερικά κίνητρα συμπεριφοράς στην ανάπτυξη νοοτροπίας που είναι η κινητήρια δύναμη σας σε ό,τι κάνετε.

Για παράδειγμα, όταν κάνετε κάτι για να βελτιώσετε τον εαυτό σας χωρίς κανένα εξωτερικό ερέθισμα, μόνο για προσωπική ανάπτυξη. Έχετε το ενδιαφέρον να επιδείξετε στον εαυτό σας αυτό που είστε σε θέση να κάνετε.

Τα εσωτερικά κίνητρα συμπεριφοράς είναι μια βασική δεξιότητα που παράγει την απαραίτητη δύναμη για την επίτευξη των στόχων σας και αντιμετωπίζει τις δυσκολίες που υπάρχουν κατά τη διαδικασία επίτευξης αυτών των στόχων.

Μια βασική πτυχή της ανάπτυξης εσωτερικών κινήτρων συνίσταται στην «αντίληψη» του τι συμβαίνει σε εσάς και να αναγνωρίσετε με συνειδητό τρόπο τα συναισθήματά σας. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι σημαντικό να «κατανοήσετε» τα συναισθήματά σας, πράγμα που σημαίνει να ενσωματώσετε τα αισθήματά σας στις σκέψεις σας (αυτογνωσία) και στη συνέχεια να τα ελέγξετε, δηλαδή να τα κατευθύνετε και να διαχειριστείτε επιτυχώς τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα (αυτοέλεγχος).

ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ

Τα εσωτερικά κίνητρα συμπεριφοράς είναι ένα ουσιαστικό εργαλείο για την επιτυχία σε όλες τις πτυχές της ζωής σας, προσωπική, επαγγελματική ή οποιαδήποτε άλλη. Είναι μια διαδικασία ανάλυσης του εαυτού σας αναφορικά με τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας. Αν γνωρίζετε τα δυνατά σας σημεία, θα είστε σε θέση να συνεχίσετε αυτό που κάνετε καθώς και να το βελτιώσετε. Αλλά είναι επίσης πολύ σημαντικό να γνωρίζετε τα αδύνατά σας σημεία, διότι μέσω αυτών θα γνωρίζετε τους τομείς τους οποίους πρέπει να βελτιώσετε. Εάν γνωρίζετε πραγματικά τις αδυναμίες σας, θα είστε σε θέση να τις μετατρέψετε σε ευκαιρίες που θα σας δώσουν μια καλή βάση για μελλοντική εκπλήρωση των στόχων σας.

Τα εσωτερικά κίνητρα συμπεριφοράς είναι σημαντικά επειδή είναι ένα απαραίτητο εργαλείο για την επίτευξη των στόχων σας κατά τη διάρκεια της ζωής σας. Σε οποιονδήποτε στόχο θέσετε, ενδέχεται να εμφανιστούν δυσκολίες και προβλήματα και το εσωτερικό σας κίνητρό σας θα σας βοηθήσει να

συνεχίσετε το δρόμο σας προς αυτόν τον στόχο και να ξεπεράσετε τις δυσκολίες και τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσετε. Τα εσωτερικά κίνητρα παράγουν πολλά οφέλη επειδή προσδίδουν στο άτομο υψηλότερη αυτοεκτίμηση. Είναι ένας ενισχυτής της αυτοπεποίθησης και του ενθουσιασμού να κάνετε πράγματα, χωρίς το φόβο πιθανών προβλημάτων που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διαδικασία επίτευξης αυτών των στόχων.

Η ανάπτυξη εσωτερικών κινήτρων είναι η αντανάκλαση ενός ώριμου ατόμου που γνωρίζει και διαχειρίζεται τα συναισθήματά του χωρίς να χρειάζεται άλλοι να τον ωθήσουν ή να τον ενθαρρύνουν να το κάνει. Αποδεικνύει ένα επίπεδο ψυχικής ισορροπίας που προκύπτει από τη συναισθηματική σταθερότητα. Είναι η αντανάκλαση ενός “ανεξάρτητου” προσώπου που δεν χρειάζεται εξωτερικά κίνητρα για να προσπαθήσει για τους στόχους του και να ξεπεράσει τις δυσκολίες.

Όπως κάθε περιοχή της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, μπορεί να αναπτυχθούν εσωτερικά κίνητρα και το πρώτο βήμα είναι να έχετε επίγνωση την κατάστασή σας, να δεχτείτε την πραγματικότητα και να εστιάσετε στην επίτευξη συγκεκριμένων αποτελεσμάτων.

ΛΕΞΕΙΣ/ ΦΡΑΣΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ



Μοντέλο «GROW Model»

Γιατί είναι σημαντική αυτή η δραστηριότητα

Είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα μοντέλα που χρησιμοποιούνται στην καθοδήγηση με μεγάλη απήχηση και η εφαρμογή της έχει πολύ ισχυρά αποτελέσματα. Το μοντέλο GROW σχεδιάστηκε από τον Graham Alexander⁵, αλλά ο John Whitmore Daniel Goleman ήταν εκείνος που το έκανε δημοφιλές.

Ο στόχος δεν επιτυγχάνεται κατά τη διάρκεια της νύχτας... όταν έχετε κάτι στο μυαλό σας που θέλετε να επιτύχετε, με το μοντέλο GROW, θα αξιολογείτε αυτόν τον στόχο που έχετε κατά νου, ώστε να μπορείτε να εργαστείτε στις θεμελιώδεις πτυχές και να πετύχετε το στόχο χωρίς να χάσετε τα κίνητρα σας.

Τι θα κερδίσω από αυτή τη δραστηριότητα

Η εν λόγω δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε ένα σαφέστερο όραμα για το σκοπό σας και τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε. Για να επιτύχετε έναν στόχο είναι εξαιρετικά σημαντικό να εναρμονίσετε τις ενέργειές σύμφωνα με τον σκοπό των πράξεων που απαιτούνται για την επίτευξή του.

Πώς θα εφαρμόσω τη δραστηριότητα

1. GOAL (ΣΤΟΧΟΣ):

Ορισμός στόχων. Το να έχετε ένα σκοπό, σας παρακινεί σε μεγάλο βαθμό να είστε σε συνεχή ανάπτυξη, να δραστηριοποιείστε.

Αναρωτηθείτε: Τι θέλω να βελτιώσω; Ποιοι είναι οι στόχοι μου; Τι θέλω να πετύχω; Ποιες είναι οι προκλήσεις που αντιμετωπίζω;

Οι στόχοι πρέπει να είναι εφικτοί και σαφώς καθορισμένοι. Ένας στόχος πρέπει να είναι μακροπρόθεσμος, βραχυπρόθεσμος ή μεσοπρόθεσμος, αλλά πρέπει να καθορίσετε πολύ προσεκτικά πώς θα γνωρίζετε ότι οι επιμέρους στόχοι έχουν επιτευχθεί, προκειμένου να

⁵ Alexander, Graham (2010) [2006]. "Behavioural coaching—the GROW model"

επιτευχθεί ο τελικός στόχος την κατάλληλη στιγμή.

2. REALITY (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ):

Η πραγματικότητα είναι η αλήθεια. Πρέπει να είμαστε ρεαλιστές γιατί αν δεν είμαστε μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη κινήτρων. Είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι όχι μόνο σε περίπτωση που ο στόχος είναι ρεαλιστικός ή όχι, αλλά για να δείτε πού βρίσκεστε σε σχέση με αυτό που επιθυμείτε να φέρετε εις πέρας.

Η αξιολόγηση της κατάστασης είναι μια πρώτη άσκηση πριν βρεθούν οι επιλογές για την επίτευξή της. Αυτή η αξιολόγηση συνίσταται σε ερωτήσεις και στην καταγραφή απαντήσεων. Τι κάνω για να επιτύχω το στόχο; Τι θα μπορούσα να κάνω που δεν έχω ήδη κάνει; Ποια εργαλεία χρειάζομαι; Ποιες δυσκολίες ή εμπόδια αντιμετωπίζω;

3. OPTIONS (ΕΠΙΛΟΓΕΣ):

Βρείτε τις καλύτερες επιλογές

Σε αυτό το σημείο γνωρίζετε πού βρίσκεστε, τι θέλετε να επιτύχετε και πόσο μακριά θέλετε να πάτε. Είναι καιρός να αποφασίσετε ποιες αποφάσεις πρέπει να πάρετε. Μερικές φορές μπορεί να νομίζετε ότι υπάρχει μόνο ένας τρόπος για να επιτύχετε αυτό που θέλετε και αν δεν το επιτύχετε αισθάνεστε νικημένοι ή αποθαρρυνμένοι. Πρέπει να εξετάσετε τις διάφορες επιλογές που σας προσφέρει η ζωή και τις δυνατότητες που υπάρχουν, να τις εξερευνήσετε και να τις εφαρμόσετε.

Αναρωτηθείτε: Ποιες επιλογές έχω; Μπορώ να έχω μια εναλλακτική λύση με τη βοήθεια κάποιου;

Σε αυτό το σημείο, γνωρίζετε ήδη το σκοπό σας (Στόχος), ξέρετε πού βρίσκεστε (Πραγματικότητα) και με ποιο "όχημα" (Επιλογές) θα προχωρήσετε σε αυτό το μονοπάτι.

4. WILL (ΘΕΛΗΣΗ):

Προχωρώντας με θέληση και δραστηριοποίηση.

Δεν έχει νόημα να εντοπίζετε τις καλύτερες δυνατές επιλογές για την επίτευξη του στόχου σας, έχοντας επίγνωση της πραγματικότητας, αν δεν αναπτύξετε ένα σχέδιο δράσης που θα ανταποκρίνεται στις δυνατότητές σας. Αποφασίστε πότε θα αρχίσετε να κάνετε τις απαραίτητες

αλλαγές, ποιες υποχρεώσεις θα αναλάβετε και σε ποιο χρονικό διάστημα ελπίζετε να το πετύχετε. Αυτά είναι τα βασικά σημεία για την εκτέλεση ενός καθορισμένου σχεδίου δράσης, για την επίτευξη των στόχων.

Αυτή η τεχνική σας επιτρέπει να αναλύσετε ποιος είναι ο σκοπός σας, τις επιλογές που έχετε και το σχέδιο δράσης για την επίτευξή του. Έχοντας αυτά τα σημεία πιο ξεκάθαρα, είναι ευκολότερο να διατηρηθεί το κίνητρο για την επίτευξή του.

Καλύτερες Συμβουλές

- Πρέπει να είστε ρεαλιστές. Εάν δεν είστε ρεαλιστές, αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε έλλειψη κινήτρων.
- Σκεφτείτε θετικά: Εξαλείψτε τις αρνητικές σκέψεις.
- Καταγράψτε τους στόχους και θέστε προθεσμία ολοκλήρωσης.
- Χωρίστε τους στόχους σας σε μικρότερους στόχους: Να είστε ρεαλιστές και να προχωράτε σιγά-σιγά. Με ανέφικτους στόχους, θα επιτύχετε μόνο αποθάρρυνση.
- Οραματιστείτε με σαφήνεια το στόχο: “Αν το κάνετε εικόνα, μπορείτε να το πετύχετε”. Είναι σημαντικό να έχετε μια σαφή εικόνα του πού πηγαίνετε.
- Αυτό-επιβράβευση: Για να ενθαρρύνετε την ανάπτυξη εσωτερικών κινήτρων, είναι σημαντικό να απολαμβάνετε κάθε επίτευγμα, ανεξάρτητα από το πόσο μικρό είναι.



ΣΤΑΔΙΟ 02: ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Τώρα που γνωρίζουμε λίγα περισσότερα για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη και για το πόσο σημαντική για την πρόοδό σου είναι η αυτογνωσία, η αυτορρύθμιση και τα εσωτερικά κίνητρα συμπεριφοράς, είμαστε σε θέση να δούμε τι ακριβώς ζητάς και πώς μπορείς να προχωρήσεις σε αυτό το ταξίδι. Για να διαπιστώσεις τι θέλεις να κάνεις, πρέπει πρώτα να αποδεχθείς τον εαυτό σου.

ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΕΣΤΙΑΖΩ ΣΤΑ ΘΕΛΩ ΜΟΥ

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ:

«Η κοινωνία δεν είχε πολλές προσδοκίες για τα άτομα με αναπηρίες και αυτό πρέπει να αλλάξει ... Τα άτομα με αναπηρία γενικά δεν αναμένεται να κάνουν πολλά, ειδικά στον τομέα της απασχόλησης και του σχεδιασμού της σταδιοδρομίας ... Το θέμα αυτό, της έλλειψης προσδοκιών είναι μια πικρή αλήθεια και κάτι για το οποίο οι άνθρωποι προβληματίζονται συνεχώς. Χωρίς όμως να το αναγνωρίσουμε πρώτα, δεν θα καταφέρουμε να το αντιμετωπίσουμε.» (Bill Gamack, CEO of EPIC Australia).

Είναι δύσκολο να αμφισβητήσουμε την κοινωνία και τις προκαταλήψεις που επικρατούν για χρόνια, είναι όμως απαραίτητο για την κοινωνία να αποδεχθεί την πρόοδο και να δει τις δυνατότητες των ατόμων με

αναπηρίες. Υπάρχουν γύρω μας πολλές εργασιακές ευκαιρίες και υπάρχουν άτομα με αναπηρίες που μπορούν να αναλάβουν τους εργασιακούς αυτούς ρόλους. Το θέμα είναι να ανοίξουμε αυτές τις πόρτες και να προωθήσουμε ένα περιβάλλον που θα υποστηρίζει τη διαφορετικότητα. Επομένως, πιθανόν να χρειαστείτε κάποια επιπλέον υποστήριξη για να εξοικειωθείτε με τον επαγγελματικό σας ρόλο, αλλά όπως συμβαίνει και με όλους τους άλλους, μπορείτε να αποκτήσετε αυτοπεποίθηση με την πάροδο του χρόνου.

Το να είσαι άτομο με ειδικές ανάγκες δεν σε τοποθετεί σε ειδική κατηγορία όσον αφορά την επαγγελματική αποκατάσταση και την επιτυχία. Δεν σημαίνει ότι δεν έχετε δικαίωμα στην επιτυχία. Στην πραγματικότητα δεν έχετε μεγαλύτερο δικαίωμα από τους άλλους να διαμαρτύρεστε για ό,τι κακό σας έχει δώσει η ζωή. Η Καριέρα σας δεν βασίζεται ούτε στην τύχη ούτε στους άλλους, αλλά σε εσάς και στο κατά πόσον αποδέχεστε τον εαυτό σας γι' αυτό που είναι και όχι για αυτό που θα ήθελε να είναι ή ήταν στο παρελθόν.

Η αποδοχή συγχέεται συχνά με την ιδέα να είναι κάποιος “εντάξει” ή “ΟΚ” με ό,τι συνέβη. Δεν είναι όμως αυτό το θέμα. Η αληθινή αποδοχή σημαίνει «να αποδεχτείτε την πραγματικότητα, ότι είστε άτομο με αναπηρίες, και αναγνωρίζοντάς την αυτή η νέα πραγματικότητα γίνεται πλέον μια μόνιμη πραγματικότητα». Ποτέ δεν θα είμαστε ευχαριστημένοι με αυτή την πραγματικότητα ή θα συμβιβαστούμε με αυτήν, αλλά τελικά την αποδεχόμαστε. Μαθαίνουμε να ζούμε μαζί της. Με την αποδοχή, πιθανόν να έχουμε περισσότερες καλές μέρες απ' ό,τι δυσάρεστες!

Με το να αποδεχτείτε τον εαυτό σας είσατε πλέον σε θέση να αρχίσετε να προχωράτε μπροστά και να εξετάσετε τι είδους καριέρα θα ήταν κατάλληλη για σας. «Ήρθε η ώρα να μεγαλώσετε τις προσδοκίες σας»

ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΝΑ ΑΠΟΔΕΧΤΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

- Θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τις ανάγκες και τις επιθυμίες σας όσον αφορά το είδος της εργασίας που επιθυμείτε
- Μέσω της διαδικασίας θα μάθετε πώς να αναλάβετε πρωτοβουλίες για να επιτύχετε τους στόχους σας
- Θα μάθετε περισσότερα για τις στρατηγικές αναζήτησης
- Οι συμβουλές σχετικά με τις δεξιότητες απασχόλησης, και οι δραστηριότητες, θα σας βοηθήσουν να αυξήσετε τις περιορισμένες ικανότητες ηγεσίας που διαθέτετε και να μειώσετε τα υψηλά επίπεδα άγχους

ΛΕΞΕΙΣ/ΦΡΑΣΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ



ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΩΣΤΕ ΝΑ ΑΠΟΔΕΧΘΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΩ ΤΙ ΘΕΛΩ.

Η ΙΔΑΝΙΚΗ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΕΡΓΑΣΙΑ

Γιατί αυτή η δραστηριότητα είναι σημαντική

Η δραστηριότητα αυτή σας βοηθά να αρχίσετε να κατανοείτε καλύτερα τις ανάγκες και τις επιθυμίες σας όσον αφορά το είδος εργασίας που αναζητάτε ή το είδος εργασίας που θα σας ταίριαζε. Εστιάζει στο τι είναι σημαντικό για εσάς και τι είδους εργασία ανταποκρίνεται στην “Αναγκαία” λίστα αναγκών σας.

Τι μπορώ να κερδίσω από αυτήν

Η δραστηριότητα σας δίνει τη δυνατότητα να αρχίσετε πλέον να σκέφτεστε τι είναι σημαντικό για τον εαυτό σας τώρα, χωρίς να κοιτάζετε στο παρελθόν.

Πώς διεκπεραιώνω τη δραστηριότητα

Σκεφτείτε τη νέα σας δουλειά ως ένα κέικ που αποτελείται από διάφορα συστατικά. Ποια συστατικά θα θέλατε στο κέικ σας;

Πιθανόν να επιθυμείτε να συμπεριλάβετε τα ακόλουθα (Εργασιακές αξίες):

- Τόπος εργασίας: Πιθανόν να θέλετε να εργαστείτε σε ένα συγκεκριμένο μέρος, σε μια περιοχή ή χώρα
- Ηρεμία: Χωρίς ιδιαίτερη πίεση
- Ποικιλία: συμπεριλαμβανομένων πολλών και διαφόρων πραγμάτων που μπορείτε να κάνετε
- Ρουτίνα: Εργασία που είναι προβλέψιμη
- Ανταγωνισμός: Ανταγωνισμός με άλλους
- Ανεξαρτησία: Να εργάζεστε με τον τρόπο που θέλετε εσείς, χωρίς να σας λένε οι άλλοι τι να κάνετε
- Ελευθερία: Να επιλέγετε τις δικές σας αρμοδιότητες και το χρονοδιάγραμμα διεκπεραίωσης
- Φιλία: Θα θέλατε να αναπτύξετε φιλίες στην εργασία
- Γρήγοροι ρυθμοί: Να εργάζεστε με γοργούς ρυθμούς
- Στάτους: Να κατέχετε θέση που να χαίρει σεβασμού από τους άλλους
- Λήψη αποφάσεων: Είναι σημαντικό για σας να συμμετέχετε στη λήψη αποφάσεων
- Επίλυση προβλημάτων: Απολαμβάνετε να βρίσκετε λύσεις στα προβλήματα
- Δημιουργικότητα: Σας αρέσει να παρουσιάζετε νέες ιδέες
- Κίνδυνος: Σας αρέσει να διακινδυνεύετε
- Ενθουσιασμός: Μεγάλος ενθουσιασμός για την εργασία
- Χρήματα: Θα θέλατε να έχετε οικονομικά οφέλη
- Βοήθεια προς τους άλλους: Είναι σημαντικό για σας να βοηθάτε τους άλλους
- Εδραιωμένος οργανισμός: Θέλετε να συμμετέχετε σε έναν γνωστό, εδραιωμένο οργανισμό
- Ανέλιξη: Μια εργασία με δυνατότητες ανέλιξης
- Πρόκληση: Σας αρέσει να είστε υπό πίεση και να αντιμετωπίζετε νέα προβλήματα
- Κοινωνία: Επιθυμείτε να εργαστείτε σε μέρος όπου μπορείτε να εμπλακείτε όσο το δυνατόν περισσότερο με την κοινωνία
- Ομαδική εργασία: Εργασία μαζί με άλλους σε ομάδα
- Φυσική πρόκληση: Εργασία που είναι σωματικά απαιτητική
- Αυτό-απασχόληση: Να εργάζεστε αυτοτελώς
- Δημιουργικότητα: Εργασία που να αφορά δημιουργική εργασία όπως σχεδιασμό, κατασκευές, ζωγραφική κ.λπ.
- Επικοινωνία: Απολαμβάνετε τη δυνατότητα να εκφράζετε τις ιδέες και απόψεις σας

- Αναγνώριση: Να τυγχάνετε αναγνώρισης
- Ασφάλεια: Η εργασία να παρέχει την ασφάλεια της μονιμότητας
- Επικοινωνία με τους ανθρώπους: Σας αρέσει να έχετε επαφή με άλλους ανθρώπους και να δημιουργείτε σχέσεις
- Ακριβής εργασία: Να εργάζεστε σε πράγματα που απαιτούν μεγάλη προσοχή και συγκέντρωση
- Συνεισφορά στην Κοινωνία: Σας αρέσει η εργασία που προσφέρει στην κοινωνία
- Εποπτεία: Σας αρέσει να εποπτεύετε άλλους
- Να πείθετε τους άλλους: σας αρέσει να πείθετε τους ανθρώπους να αγοράσουν κάτι
- Μάθηση: Είναι σημαντικό να διδάσκετε συνεχώς
- Εμπειρογνώμονας: Είναι σημαντικό να είστε γνωστοί ως άτομα με εξειδικευμένες δυνατότητες

Ρίξτε μια ματιά στον κατάλογο και αναλογιστείτε ποια από αυτά είναι «Αναγκαία», ποια «Επιθυμητά» ποια «Ανεπιθύμητα».

(Δεν είναι απαραίτητο να τοποθετήσετε όλα από τα παραπάνω στον κατάλογο, μην αναλύσετε εις βάθος τα πράγματα και προσπαθήστε να καταγράψετε μέχρι 15)

Αναγκαία	Επιθυμητά	Ανεπιθύμητα

Εξετάζοντας το τι είναι “Αναγκαίο”, αρχίστε να σκέφτεστε θέσεις εργασίας που θα μπορούσαν να το εξασφαλίσουν. Προσπαθήστε να βρείτε τουλάχιστον 3 θέσεις εργασίας.

1. _____
2. _____
3. _____

Μόλις αποδεχτείτε τον εαυτό σας και μάθετε περισσότερα για τις βασικές επαγγελματικές σας αξίες, μπορείτε να αρχίσετε να εξετάζετε το είδος των θέσεων εργασίας που είναι διαθέσιμες και που ταιριάζουν στις ανάγκες σας.

ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΤΙ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ;

Όταν αρχίζετε να ψάχνετε για εργασία, είναι καλό να έχετε κάποιο σχέδιο και να είστε προετοιμασμένοι. Υπάρχουν 4 βήματα για την εξεύρεση εργασίας.

Πρώτο Βήμα: Βρείτε ευκαιρίες εργασίας

Υπάρχουν πολλοί τρόποι εξεύρεσης των ευκαιριών απασχόλησης. Πιο κάτω θα βρείτε κατάλογο με μερικές από αυτούς:

- Υπηρεσίες απασχόλησης στο Δημόσιο
- Γραφεία εξευρέσεως εργασίας
- Πύλες εργασίας
- Οργανισμοί Απασχόλησης μέσω Διαδικτύου / βάσεις δεδομένων εργασίας
- Εφημερίδες
- Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (Facebook, LinkedIn, Glassdoor, κ.λπ.)
- Άμεση επαφή με εκπροσώπους εταιρειών
- Δικτύωση

- Από στόμα σε στόμα

Είναι σημαντικό να διερευνήσετε κατά πόσον η εργασία είναι κατάλληλη και λάβετε υπόψιν πιθανές παγίδες.

Δεύτερο Βήμα: Βιογραφικό σημείωμα και Αίτηση

Το βιογραφικό/αίτησή σας είναι αυτό που δίνει την πρώτη εντύπωση στον υπεύθυνο προσλήψεων. Είναι πολύ σημαντικό και καθορίζει κατά πόσον θα σας κατατάξουν στους «υπόψιν» ή στους «απορριφθέντες» - πράγμα που παίρνει λιγότερο από τριάντα δευτερόλεπτα.

Σε μερικές χώρες χρειάζεται να συμπληρώσετε συγκεκριμένο έντυπο/αίτηση, σε άλλες, ως υποβολή αίτησης εκλαμβάνεται το Βιογραφικό σημείωμα.

Ενημερώνετε τον εργοδότη για τα ιατρικά σας προβλήματα; Αυτό, σε μεγάλο βαθμό, εξαρτάται από τους νόμους της χώρας σας. Σε κάποιες χώρες αναμένεται από εσάς να δηλώσετε αυτές τις πληροφορίες στην αίτηση. Πρέπει όμως να είστε σε θέση στο στάδιο της συνέντευξης να απαντήσετε ερωτήσεις που αφορούν τυχόν άδειες που θα χρειαστείτε κατά τη διάρκεια της εργοδότησής σας.

Όσον αφορά το βιογραφικό σημείωμα, πρέπει να γνωρίζετε πώς μπορείτε να αναθεωρήσετε, να συνοψίσετε και να παρουσιάσετε τις εμπειρίες και τα επιτεύγματά σας με συνοπτικό (συνήθως σε 2 σελίδες το μέγιστο) τρόπο. Το βιογραφικό σημείωμα είναι ένα «ζωντανό έγγραφο» με την ανάγκη συνεχούς ενημέρωσης. Δεδομένου ότι οι υπεύθυνοι προσλήψεως έχουν χιλιάδες βιογραφικά σημειώματα από τα οποία θα επιλέξουν πιθανώς (μόνο) πέντε έως δέκα υποψηφίους, το βιογραφικό σας πρέπει να είναι:

- Εύκολο στην ανάγνωση
- Σαφές
- Καλά διαμορφωμένο
- Χωρίς ορθογραφικά λάθη

Με σχετικές πληροφορίες

Υπάρχουν πολλές λίστες ελέγχου για το Βιογραφικό σημείωμα που διατίθενται στο Διαδίκτυο τις οποίες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να το προσαρμόσετε, ώστε να πληροί τις απαιτήσεις της εργασίας. Παρόλα αυτά, πιο κάτω θα βρείτε μερικές οδηγίες.

Προσωπικές πληροφορίες

Έχετε συμπεριλάβει τα σωστά προσωπικά στοιχεία; Ελέγξτε και ελέγξτε ξανά κατά πόσον τα στοιχεία επικοινωνίας σας είναι σωστά και παραλείψετε όσα δεν σας είναι εύκολο να αποκαλύψετε, όπως η ηλικία ή το φύλο.

Επαγγελματικός προσανατολισμός

Ένας επαγγελματικό στόχος αποκαλύπτει στους πιθανούς εργοδότες το είδος εργασίας που επιθυμείτε να διεκπεραιώνετε. Συστήνεται να συμπεριλάβετε μια σύντομη δήλωση που να δηλώνει τον επαγγελματικό προσανατολισμό σας.

Ιστορικό Απασχόλησης

Το ιστορικό απασχόλησής σας θα πρέπει να εμπερικλείει τις ημερομηνίες απασχόλησης, τον τίτλο της θέσης, το όνομα της οργανισμού, τον τόπο εργασίας και μια συγκεκριμένη περιγραφή των εργασιακών καθηκόντων, με έμφαση σε συγκεκριμένες δεξιότητες και επιτεύγματα. Κατά την περιγραφή της εργασιακής εμπειρίας, μην ξεχάσετε να αναφέρετε τις ευθύνες και τα κύρια καθήκοντα που είχατε αναλάβει κατά τη διάρκεια της εμπειρίας. Μια καλή πρακτική είναι να παρουσιάσετε την επαγγελματική σας εμπειρία με χρονολογική σειρά ξεκινώντας από την πιο πρόσφατη.

Εκπαίδευση

Θα πρέπει να αναφέρετε τα προσόντα σας με αντίστροφη χρονολογική σειρά.

Δεξιότητες

Έχετε συμπεριλάβει προσωπικές και τεχνικές δεξιότητες; Ταυτόχρονα θα πρέπει να αναφερθείτε στην πείρα σας σε ό,τι αφορά προηγμένο λογισμικό υπολογιστή ή σε επιπρόσθετα προσόντα που θα θέλατε επίσης να επισημάνετε και αφορούν σημαντικές μεταβιβάσιμες δεξιότητες. Τι είναι μεταβιβάσιμες δεξιότητες; Πρόκειται για δεξιότητες που σχετίζονται με το ρόλο, τις τεχνικές ή γενικές δεξιότητες και

οι οποίες μπορούν όμως να χρησιμοποιηθούν σε διάφορες θέσεις εργασίας, σε διάφορες βιομηχανίες (π.χ. επικοινωνιακές δεξιότητες, ομαδική εργασία κ.λπ.). Πολλοί εργοδότες δεν επικεντρώνονται μόνο σε τίτλους εργασίας, αλλά προτιμούν να επικεντρωθούν στις σχετικές δεξιότητες και την εμπειρία του υποψηφίου.

Αναφορές

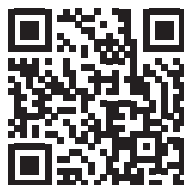
Δεν είναι απαραίτητο να καταγράψετε με λεπτομέρειες τις αναφορές στο Βιογραφικό σας, αλλά καλό θα ήταν να αναφέρετε ότι αυτές είναι διαθέσιμες κατόπιν αιτήσεως.

Ορθογραφικός έλεγχος

Ελέγξτε την ορθογραφία του βιογραφικού σας! Και δεν είναι αρκετό να κάνετε ορθογραφικό έλεγχο μέσω ενός προγράμματος υπολογιστή. Είναι απαραίτητο να βεβαιωθείτε ότι η γραμματική είναι επίσης σωστή. Εάν δεν αισθάνεστε άνετα να το κάνετε από μόνοι σας, τότε παρακαλέστε κάποιον φίλο να σας βοηθήσει.

Υπάρχουν πολλά βιογραφικά σημειώματα στο Διαδίκτυο, στην Ευρώπη το Europass είναι ένα πολύ αποδεκτό φορμάτ

(<https://europass.cedefop.europa.eu>)



Τρίτο βήμα: Συνοδευτική επιστολή

Η συνοδευτική επιστολή θεωρείται από πολλούς εργοδότες ένα σημαντικό μέρος της αίτησης, δεδομένου ότι μπορεί να παρέχει εικόνα για το λόγο που ενδιαφέρεστε για τη θέση. Μια συνοδευτική επιστολή πρέπει να είναι:

- Σύντομη και ενδιαφέρουσα
- Να μην είναι ένα αντίγραφο του βιογραφικού σας σημειώματος / Αίτησης
- Να επισημαίνει τι θα προσφέρετε στην εργασία

- Διευκρινιστική για τη θέση εργασίας

Τέταρτο βήμα: Συνέντευξη

Όταν κληθείτε για συνέντευξη, το πιο σημαντικό κομμάτι στο οποίο πρέπει να επικεντρωθείτε είναι η “ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ”.

Πριν από τη συνέντευξη

Εξετάστε την περιγραφή εργασίας όπου αναγράφεται τι αναμένεται από εσάς. Αυτή παραθέτει τις απαιτούμενες δεξιότητες, τις ευθύνες και τα προσόντα για την εργασία. Εξετάστε το προφίλ και το υπόβαθρο της εταιρείας. Αρχίστε μελετώντας τους μελλοντικούς στόχους και τα σχέδιά τους. Προετοιμάστε ερωτήσεις που θα υποβάλετε. Θα ήταν καλή ιδέα να προσέλθετε στη συνέντευξη προετοιμασμένοι με τουλάχιστον τρεις ερωτήσεις που προκαλούν προβληματισμό και να τις θέσετε στον συνεντευξιαστή. Ίσως να εξασκηθείτε στη διαδικασία με έναν φίλο, έτσι θα έχετε περισσότερη αυτοπεποίθηση.

Τη μέρα της συνέντευξης

Φορέστε ένδυμα εργασίας/γραφείου. Ανεξάρτητα από το είδος της εργασίας, είναι πάντα καλύτερο να είσατε ντυμένοι επίσημα. Προγραμματίστε όλα τα σχετικά της συνέντευξης και αφήστε αρκετό χρόνο για να φτάσετε εκεί. Φροντίστε επίσης να έχετε εφεδρικό σχέδιο σε περίπτωση που παρουσιαστεί κάποια βλάβη στο αυτοκίνητο ή οι δημόσιες συγκοινωνίες έχουν καθυστέρηση.

Χρήσιμες συμβουλές για τη συνέντευξη

Ακολουθούν μερικές συμβουλές για επιτυχημένη συνέντευξη

- Κρατήστε τα πράγματα απλά και σύντομα. Επικεντρωθείτε σε αυτό που γνωρίζετε καλά και διατηρείστε την κατάσταση σύντομη και χαλαρή.
- Έχετε επίγνωση της αίσθησης χιούμορ που διαθέτετε. Μην χρησιμοποιείτε αργκό ή ακατάλληλο χιούμορ κατά τη διάρκεια της συνέντευξης.
- Μιλήστε για το τι πιστεύουν οι άλλοι ότι κάνετε καλά. Απλώς αφεθείτε και πείτε το με αυτοπεποίθηση και ταπεινότητα. Οι γυναίκες τείνουν συνήθως να υποτιμούν την απόδοσή τους στην εργασία.
- ΠΟΤΕ μην επικρίνετε τον πρώην εργοδότη σας. Όταν μιλάτε για την προηγούμενη εμπειρία σας, να είστε ευγενικοί όταν αναφέρεστε στις προηγούμενες θέσεις εργασίας. Να είστε ειλικρινείς για την εμπειρία σας, γι’ αυτό που σας άρεσε και γι’ αυτό που δεν σας άρεσε.

- Να είστε ευχάριστοι. Με το να είτε ευγενικοί κερδίζετε τον συνεντευξιαστή με αποτέλεσμα να πιστέψει σε εσάς. Οι εργοδότες δεν προσλαμβάνουν πάντοτε τους υποψηφίους που είναι περισσότερο κατάλληλοι για την εργασία, αλλά τους υποψηφίους που συμπαθούν περισσότερο.
- Να είστε ευγενικοί και πάντα να ευχαριστείτε τον συνεντευξιαστή

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟ ΠΛΑΝΟ

Αν είστε προετοιμασμένοι τα πράγματα θα είναι πιο εύκολα. Για να καταστρώσετε ένα σχέδιο καλό θα ήταν ίσως να λάβετε υπόψιν τις ακόλουθες στρατηγικές.

Αρχίστε με:

- Αναζήτηση εταιρειών και Οργανισμών.
- Ξεκινήστε να κάνετε έναν κατάλογο με εταιρείες και εργοδότες που ταιριάζουν με τους εργασιακούς σας στόχους.
- Αυτή η εργασιακή στόχευση θα είναι αυτή που σας ενδιαφέρει και στο χώρο όπου επιθυμείτε να εργάζεστε.
- Δημιουργήστε ένα σύστημα καταγραφής των στοιχείων ώστε να μπορείτε να το παρακολουθείτε σωστά και έγκαιρα.
- Διαχειριστείτε το χρόνο σας αποτελεσματικά και αποφύγετε άσκοπες προσπάθειες.

Υποστηρικτικές συμβουλές για αναζήτηση εργασίας:

- Να είστε έτοιμοι για την απόρριψη
- Να είστε ευέλικτοι
- Να είστε υπομονετικοί
- Αξιοποιήστε ή/και αναπτύξτε το προσωπικό σας δίκτυο.
- Να είστε ενθουσιώδης
- Πιστεύετε στον εαυτό σας

Παρακάτω πάνω παρατίθεται σύντομος οδηγός εξεύρεσης της κατάλληλης εργασίας. Υπάρχουν διαθέσιμα πολλά βιογραφικά σημειώματα και σεμινάρια/μαθήματα για τις συνεντεύξεις που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν, το πιο σημαντικό όμως είναι

«Πιστεύετε στον εαυτό σας και είσαστε κατάλληλος για την εργασία.»

Όπως έχει αναφερθεί, η επαγγελματική σας σταδιοδρομία δεν επαφίεται ούτε στην τύχη ούτε στους άλλους ... αλλά σε ΕΣΕΝΑ και από το πόσο επενδύετε σε αυτήν. Επομένως, δημιουργήστε ένα ισχυρό βιογραφικό σημείωμα και ισχυρή παρουσία στο διαδίκτυο, πληροφορηθείτε καλύτερα για την αγορά εργασίας, δημιουργήστε τους δικούς σας καταλόγους που θα μπορούσαν να αποτελέσουν έμπνευση για σας (συμπεριλάβετε τις εταιρείες στις οποίες στοχεύετε, καθώς και μελλοντικά σχέδια για την επαγγελματική σας σταδιοδρομία ή ακόμη επιτυχίες άλλων ατόμων που είναι πηγή έμπνευσης για σας). Ενισχύστε τις δεξιότητές σας και καταρτιστείτε όσο καλύτερα μπορείτε, συνεχίστε να ενισχύετε την αυτοπεποίθησή σας και φροντίστε να ενδυναμώσετε τα δίκτυά σας προχωρώντας σε γνωριμίες με επαγγελματίες που ενδεχομένως να αποδειχθούν χρήσιμες επαφές για την καριέρα σας στο μέλλον.

Λάβετε υπόψιν ότι πέρα από το μακροπρόθεσμο σχέδιο που μπορεί να αποτελέσει μια γενική επαγγελματική κατεύθυνση, ο καθορισμός μικρών ρεαλιστικών στόχων και η ανταμοιβή των επιτευγμάτων σας στο πλαίσιό τους, ανεξαρτήτως του πόσο μικρά είναι τα επιτεύγματα αυτά, αποτελεί το κλειδί για την επιτυχία και την ικανοποίησή σας στην εργασία.

ΦΡΑΣΕΙΣ/ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ



ΚΑΛΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Γιατί αυτή η δραστηριότητα είναι σημαντική

Σε αυτή τη δραστηριότητα θα εξετάσουμε τι δεν αποτελεί καλή προετοιμασία, ώστε να μπορείτε να αποφύγετε τέτοια ζητήματα κατά την αναζήτηση εργασίας.

Τι κερδίζω από αυτό

Θα μάθετε πόσο σημαντική είναι η «**Προετοιμασία**».

Πώς διεκπεραιώνω τη δραστηριότητα

Η δραστηριότητα επικεντρώνει στο τι είναι λανθασμένη/μη επαρκής προετοιμασία και πώς θα μπορούσατε να ενεργήσετε καλύτερα.

Πιο κάτω παρατίθεται η ιστορία της Μ και η εμπειρία της με την συνέντευξη

«Η Μ καλείται σε συνέντευξη για θέση εργασίας. Ο διευθυντής ανθρώπινου δυναμικού που ήρθε σε επικοινωνία μαζί της αναμένει ότι αυτή θα είναι στα γραφεία της εταιρείας στις 10.00 π.μ. Όλα όμως πάνε στραβά: Καταρχάς η Μ δυσκολεύεται να βρει ένα καθαρό λευκό πουκάμισο για να φορέσει, το λεωφορείο αργεί και κολλάει σε κυκλοφοριακή συμφόρηση, ενώ στη συνέχεια η Μ συνειδητοποιεί ότι δεν γνωρίζει το όνομα του διευθυντή Ανθρώπινου δυναμικού ... σημείωσε μόνο το όνομα της εταιρείας ... αυτή η συνέντευξη πρόκειται να είναι ολοκληρωτική αποτυχία!»

Τώρα μπορείτε να προβληματιστείτε για τις πιο κάτω ερωτήσεις:

Πώς μια τέτοια κατάσταση δυνατόν να αποφευχθεί;

Τι θα έπρεπε να κάνετε ώστε να είστε έτοιμοι γι' αυτήν τη συνέντευξη;

Οι καλύτερες συμβουλές

Μπορείτε να συμβουλευτείτε τη λίστα ελέγχου για την προετοιμασία

Πιθανόν μία από τις επιλογές επαγγελματικής σταδιοδρομίας να είναι η ίδρυση κοινωνικής επιχείρησης. Τι είναι η κοινωνική επιχείρηση και πώς μπορεί να σας φανεί χρήσιμη, θα μάθετε πιο κάτω.

ΠΩΣ ΒΟΗΘΑ Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ;

Μήπως έχετε την ανάγκη να δημιουργήσετε κάτι; Νιώθετε την ανάγκη να βελτιώσετε τις κοινωνικές συνθήκες γύρω σας και να επιφέρετε θετικές αλλαγές στην κοινότητα; Τότε, η δημιουργία μιας κοινωνικής επιχείρησης είναι αυτό ακριβώς που ζητάτε!

Οι κοινωνικές επιχειρήσεις είναι Οργανισμοί που δραστηριοποιούνται στην πώληση αγαθών και υπηρεσιών, χωρίς όμως να επικεντρώνονται μόνο στη μεγιστοποίηση των κερδών τους. Αντιθέτως, διαθέτουν κοινωνική αποστολή και σκοπό, κατευθυντήρια δύναμη από την οποία καθοδηγούνται.

«Όλοι οι Άνθρωποι είναι γεννημένοι επιχειρηματίες»

(Muhammad Yunus, ΚΑΤΟΧΟΣ του βραβείου Νόμπελ Ειρήνης).

Σύμφωνα με τον ονομαστό οικονομολόγο και επιχειρηματία, η Κοινωνική Επιχειρηματικότητα είναι οικονομικά βιώσιμη και δίνει έμφαση στη μη κερδοσκοπική φύση. Από την άλλη, οι επαγγελματικές δεξιότητες που έχετε ήδη αναπτύξει, ή που σας είναι χρήσιμες για να σημειώσετε μεγαλύτερη πρόοδο, θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε πιο δημιουργικά τις ιδέες σας για την κοινωνική επιχειρηματικότητα και ως εκ τούτου να επιτύχετε γενικά επαγγελματική επιτυχία, αξιοποιώντας τα θετικά στοιχεία που προκύπτουν από την αναπηρία.

Οι κοινωνικές επιχειρήσεις διαφέρουν από τις παραδοσιακές φιλανθρωπικές οργανώσεις, καθώς εξασφαλίζουν το μεγαλύτερο μέρος των χρημάτων τους μέσω εμπορικών συναλλαγών και δεν βασίζονται στον εθελοντισμό, τις επιχορηγήσεις και τις δωρεές. Μερικά από τα πλέον σημαντικά χαρακτηριστικά των κοινωνικών επιχειρήσεων, πέραν του ότι έχουν κοινωνικό σκοπό, είναι ότι πραγματοποιούν πάνω από το 50% των κερδών μέσω συναλλαγών και επενδύουν εκ νέου περισσότερο από το 50% των κερδών τους για να συνεχίσουν την κοινωνική τους αποστολή. Είναι ανεξάρτητες και λειτουργούν με μεγάλη διαφάνεια σε ό,τι αφορά στον κοινωνικό αντίκτυπό τους

ΜΕ ΠΟΙΟ ΤΡΟΠΟ ΒΟΗΘΑ

Όλα τα ανθρώπινα όντα είναι δημιουργικά. Επομένως, όλοι έχουμε την ανάγκη να δημιουργούμε συνεχώς, και όταν επιτύχουμε επιτέλους τον στόχο μας, αυτό τονώνει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή μας. Η προσφορά στην κοινωνία και στους άλλους είναι μια διαδικασία ανταμοιβής για όλους τους εμπλεκόμενους. Οι κοινωνικές επιχειρήσεις εργάζονται για να επιφέρουν μια κοινωνική αλλαγή, ενώ ταυτόχρονα αναπτύσσουν νέα αγαθά και υπηρεσίες. Ένας άλλος σημαντικός αντίκτυπος που έχουν είναι ότι δημιουργούν θέσεις εργασίας και δίνουν την ευκαιρία σε άτομα με κάποιου είδους αναπηρία να ενταχθούν στην αγορά εργασίας. Επιπλέον, ο τρόπος λειτουργίας τους δεν έχει αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον.

Με άλλα λόγια, οι Κοινωνικοί Επιχειρηματίες διακρίνουν τα προβλήματα στην κοινωνία και προσπαθούν να τα αλλάξουν. Επομένως, βάλτε το επιχειρηματικό καπέλο σας και προχωρήστε στη δημιουργία της δικής σας Κοινωνικής Επιχείρησης για να δώσετε δύναμη στον εαυτό σας και τους γύρω σας!

- Θα σας βοηθήσει να δώσετε νόημα στη ζωή σας, και πάλι.
- Μέσα από αυτήν τη διαδικασία θα νιώσετε και πάλι ζωντανοί, δημιουργώντας κάτι χρήσιμο για σας και για την κοινωνία.
- Η εργασία θα σας δώσει την ευκαιρία να έχετε εισόδημα, αυτοπεποίθηση και όνειρα για το μέλλον.
- Η δημιουργία μια κοινωνικής Επιχείρησης σας βοηθά να δώσετε δύναμη στον εαυτό σας και στους γύρω σας.

ΦΡΑΣΕΙΣ/ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ



ΣΚΕΨΟΥ ΚΑΙ ΠΡΑΞΕ

Γιατί αυτή η δραστηριότητα είναι σημαντική

Το «Σκέψου και Πράξε» είναι σημαντικό επειδή αποτελεί το πρώτο βήμα για να φανταστείς πώς θα είναι να εργάζεσαι για σένα τον ίδιο, να επιστρέψεις στην αγορά εργασίας κάτω από αυτές τις συνθήκες, χρησιμοποιώντας τα μειονεκτήματά σου ως πλεονεκτήματα.

Τι κερδίζω από αυτό

Η δραστηριότητα αυτή έχει σχεδιαστεί για να σας κάνει να σκέφτεστε ως Κοινωνικός Επιχειρηματίας και να σας εισαγάγει στο πνεύμα της προσφοράς βοήθειας στον εαυτό σας και την κοινότητα. Δίνει τη δυνατότητα σε κάποιον να αναλάβει το ρόλο του επιχειρηματία. Για να αξιολογήσετε με ποιον τρόπο μπορείτε να βοηθήσετε την επιχείρηση και την κοινότητα, δείτε κατά πόσον μπορείτε να ανταποκριθείτε στο άγχος της εργασίας χωρίς να έχετε προβεί σε οποιαδήποτε επένδυση ακόμη (χρήματα, χρόνο, κ.λπ.).

Πώς διεξάγω τη δραστηριότητα

Βήμα 1:

Προσπαθήστε να προβληματιστείτε και να εντοπίσετε προβλήματα στην κοινότητά σας.

Βήμα 2:

Σκεφτείτε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να επιλύσετε τα προβλήματα αυτά χρησιμοποιώντας την έννοια της Κοινωνικής Επιχείρησης. Να θυμάστε, οι Κοινωνικές Επιχειρήσεις παράγουν καινοτόμα προϊόντα και μεθόδους ή απλώς δίνουν την ευκαιρία σε ομάδες που βρίσκονται σε μειονεκτική θέση (άτομα με αναπηρίες, άτομα που έχουν αποφυλακισθεί και δεν μπορούν να βρουν εργασία) να εργασθούν και να επανενταχθούν στην κοινωνία.

Αν ενδιαφέρεστε να ιδρύσετε τη δική σας Κοινωνική επιχείρηση, πιθανόν να θέλετε να έχετε μια πρώτη επαφή με Οργανισμούς και ομάδες στήριξης στη δική σας περιοχή. Οι ομάδες αυτές θα σας δώσουν συμβουλές για τη χρηματοδότηση, για τις νομικές προϋποθέσεις, πώς να εντάξετε την ιδέα στην αγορά και πώς να ξεκινήσετε. Στο τέλος αυτού του οδηγού θα βρείτε επιπρόσθετα στοιχεία, για περισσότερες πληροφορίες.



ΣΤΑΔΙΟ 03: ΠΡΟΧΩΡΕΙΣΤΕ ΜΠΡΟΣΤΑ

Αφού έχετε ήδη ενημερωθεί για το στάδιο 1 (Γνωρίστε τον εαυτό σας) και το στάδιο 2 (Ετοιμασθείτε), στο τρίτο στάδιο μπορείτε να αναλύσετε τι έχετε μάθει για τον εαυτό σας και πώς αυτό δυνατόν να εφαρμοσθεί ώστε να επιτύχετε στην εξεύρεση κατάλληλης και ικανοποιητικής απασχόλησης.

Στο στάδιο αυτό υπάρχουν διαθέσιμα δίκτυα υποστήριξης που μπορούν να σας παρέχουν καθοδήγηση όσον αφορά την επαγγελματική σταδιοδρομία, για το πώς μπορείτε να εφαρμόσετε τις ιδέες σας με τη χρήση υποστηρικτικών εργαλείων/υπηρεσιών.

ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

είναι πολύ πιο σημαντικό
από το παρελθόν

Joel Osteen



ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Αφηγήσεις από ανθρώπους που έχουν βιώσει τέτοιες καταστάσεις και τώρα προχωρούν μπροστά στο ταξίδι τους.

Η DEBBIE ΕΙΝΑΙ ΤΡΑΝΣ, ΜΕ ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΥΤΙΚΟ ΛΟΝΔΙΝΟ, ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ

Έχει αντιμετωπίσει πολλά εμπόδια στη ζωή της λόγω του φύλου της. Πριν από λίγα χρόνια, όταν έχασε τη δουλειά της και το σπίτι της, αποφάσισε να προχωρήσει με την αλλαγή φύλου και να μετακομίσει από το Λονδίνο στο Hemel Hempstead. Στην αρχή ήταν πολύ δύσκολο για αυτήν να ξεκινήσει αυτό το ταξίδι, όλα αυτά επηρέαζαν την αυτοεκτίμησή της, την αυτοπεποίθησή της και θέματα ψυχικής υγείας. Έγινε πολύ καταθλιπτική και υπέφερε από προβλήματα άγχους. Αυτά έκαναν την εξεύρεση εργασίας πολύ δύσκολη, ιδιαίτερα επειδή επιθυμούσε να κάνει στροφή στην καριέρα της και να ασχοληθεί με μια πιο γυναικεία εργασία, σε χώρο με γυναικείο περιβάλλον. Στη συνέχεια γνώρισε στον τοπικό σύλλογο εργασίας την Regina από το BBO (Building Better Opportunities). Η Regina την βοήθησε να αποδεχθεί τον εαυτό της, να βελτιώσει την αυτοπεποίθησή της, την βοήθησε να τα βγάλει πέρα με κάποιες γραφειοκρατικές διαδικασίες, (όπως η αλλαγή ονόματος και φύλου κ.λπ.), την βοήθησε να βρει καινούργιο σπίτι, της πρόσφερε εθελοντισμό και τελικά της βρήκε μία θέση εργασίας σε γυναικείο περιβάλλον.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με την ιστορία της Debbie εδώ:

<https://youtu.be/zIIPX8ECprE>



Η J ΑΠΟ ΤΗ ΒΙΕΝΝΗ, ΑΥΣΤΡΙΑ

Η J. είναι νεαρή φοιτήτρια που ζει στη Βιέννη. Σπούδασε Ιατρική Πληροφορική στο Πανεπιστήμιο της Βιέννης. Έπασχε από καρκίνο κατά την παιδική της ηλικία, πράγμα που επηρέασε τη ζωή της και εξακολουθεί να παρουσιάζει ακόμη μακροχρόνιες επιπτώσεις της ασθένειας στη γενική κατάσταση της υγείας της. Κατά τη διάρκεια της παιδικής της ηλικίας υπεβλήθη σε χειρουργικές επεμβάσεις και παρέμεινε αρκετό διάστημα υπό νοσηλεία, με αποτέλεσμα να απουσιάζει αρκετά από το σχολείο. Παρόλα αυτά, τα κατάφερε να καλύψει όλα τα μαθήματα και να παρακαθίσει στις εξετάσεις της, την αυστριακή “Matura”. Λόγω των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων της νόσου του καρκίνου, εξακολουθούν ακόμη και σήμερα να υπάρχουν σκαμπανεβάσματα στην κατάσταση της υγείας της. Η κατάσταση αυτή αποτελεί επίσης πρόκληση για τις πανεπιστημιακές σπουδές της, δεδομένου ότι μερικές φορές αναγκάζεται να απουσιάζει από τα σεμινάρια ή πρέπει να αναβάλει ένα τεστ. Η J. κάνει χρήση ενός υποστηρικτικού πλαισίου το οποίο την βοηθά στις σπουδές και τον σχεδιασμό της επαγγελματικής σταδιοδρομίας της. Στο Πανεπιστήμιο, το γραφείο του Επιτρόπου για άτομα με αναπηρία είναι ένας υποστηρικτικός θεσμός όσον αφορά την επικοινωνία μεταξύ φοιτητών και καθηγητών.

Πέρα από αυτό, η J. συμμετέχει στο πρόγραμμα “Νεολαία και μέλλον” το οποίο προσφέρει καθοδήγηση και υποστήριξη σε οργανωτικά ζητήματα. Είχε την ευκαιρία να συμμετάσχει στο «Disability Talent Programme», ένα πρόγραμμα το οποίο ξεκίνησε για να φέρει σε επαφή εταιρείες και σπουδαστές με περιορισμούς εξαιτίας προβλημάτων υγείας. Η J. έκανε πρακτική άσκηση στο πλαίσιο αυτού του προγράμματος, πράγμα που επηρέασε θετικά τη μάθηση, την ανάπτυξη και την αυτοπεποίθησή της. Η πρακτική άσκηση της έδωσε την ευκαιρία να μάθει πολλά πρακτικά πράγματα και να ενισχύσει την. Από την άλλη, της δόθηκε η ευκαιρία να αποκτήσει γνωστική προοπτική όσον αφορά την εργασία σε επιχείρηση και να ανακαλύψει ποιο είδος εργασιακού περιβάλλοντος είναι κατάλληλο και υποστηρικτικό για την προσωπική της κατάσταση.

Οι εναλλασσόμενες φάσεις των σκαμπανεβασμάτων στην υγεία της συχνά δίνουν στην J. την αίσθηση

ότι ο σχεδιασμός της επαγγελματικής της αποκατάστασης είναι δύσκολος, είναι όμως λέει απολύτως σημαντικό να παραμείνει αισιόδοξη. Η αισιοδοξία είναι η πηγή της ενδυνάμωσης και της παρακίνησης για την J.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με την παρακινητική ιστορία της J. εδώ:

<https://youtu.be/d0AGSiNjk0k>



ΜΙΧΑΛΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.

Ο κ. Μιχάλης Αργυρόπουλος, 47 ετών, θέλει να ενθαρρύνει και να εμπνεύσει τους άλλους και να τους πει ότι δεν πρέπει ποτέ να σταματήσουν ή να εγκαταλείψουν τις προσπάθειες. Μας δίνει ένα τεράστιο μάθημα ζωής για το πώς η επιμονή πραγματικά αποδίδει.

Πριν από έναν χρόνο είχε βιώσει μια πολύ σκληρή φάση στη ζωή του. Άρχισε να έχει κρίσεις πανικού για προσωπικούς και επαγγελματικούς λόγους. Με την πάροδο του χρόνου, οι κρίσεις πανικού έγιναν πιο συχνές και πιο έντονες, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να τις διαχειριστεί. Αυτό τον οδήγησε σε απόγνωση και δεν μπορούσε πλέον να πάει στη δουλειά του. Αναγκάστηκε να εγκαταλείψει την εργασία και να οδηγηθεί έτσι στην κατάθλιψη. Σε κάποια στιγμή, φυσικά, ζήτησε βοήθεια και συμβολή από τους ειδικούς. Παρακολουθώντας τις συνεδρίες του προγράμματος New Horizons αισθάνθηκε έτοιμος να γίνει πάλι πιο ενεργός στην αγορά εργασίας και άρχισε να αναζητά τέτοιες ευκαιρίες. Το πρόγραμμα New Horizons τον ενθάρρυνε, ενισχύοντας ταυτόχρονα τις γνώσεις του, ώστε να αποκτήσει ένα συγκεκριμένο επαγγελματικό προφίλ. Το σχόλιο του Μιχάλη για το έργο ήταν ότι «Το υλικό με βοήθησε τόσο πολύ όσο και οι εταίροι του έργου που ήταν ένα χέρι βοήθειας σε όλη τη διαδικασία. Το αποτέλεσμα όλων αυτών είναι ότι κατάφερα πραγματικά να βρω αυτό που έψαχνα. Ελπίζω ότι στο μέλλον θα υπάρξουν παρόμοιες πρωτοβουλίες ώστε να βοηθηθούν περισσότεροι άνθρωποι σαν εμένα ».

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά για την παρακινητική ιστορία του Μιχάλη εδώ:

https://youtu.be/OJiAtob_9bo



CATHLEEN ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΡΛΑΝΔΙΑ

Η Cathleen είναι μια γυναίκα ηλικίας 32 ετών από την ιρλανδική κοινότητα Traveller. Όπως και πολλοί ιρλανδοί Travellers, η Cathleen εγκατέλειψε το σχολείο όταν ήταν μόλις 15 ετών. Το νεαρό της ηλικίας της και τα ελάχιστα τυπικά προσόντα που διέθετε, καθιστούσαν την εξεύρεση εύλογης εργασίας, πρόκληση. Επιπλέον, η Cathleen πάλευε με υπαρξιακά προβλήματα και ανησυχίες που σχετίζονταν με προβλήματα υγείας, επακόλουθο εθισμού. Η ζωή της έπαιρνε τον κατήφορο και τα εμπόδια φαίνονταν ανυπέρβλητα. Τότε ήταν που στράφηκε στο Exchange House της Ιρλανδίας για υποστήριξη.

Η δέσμευση και αφοσίωσή της στις υπηρεσίες, βοήθησε την Cathleen να επιτύχει σημαντικές αλλαγές στη ζωή της. Εργάστηκε με έναν σύμβουλο για να ξεπεράσει τον εθισμό και ενθαρρύνθηκε να συμμετάσχει σε πρόγραμμα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης. Με την υποστήριξη του συμβούλου της, η Cathleen μπόρεσε να ολοκληρώσει τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Η μεγάλη αυτή επιτυχία την βοήθησε να αποκτήσει αυτοπεποίθηση, με αποτέλεσμα να αρχίζει να εξετάζει την προοπτική της πανεπιστημιακής εκπαίδευσης. Η ενθάρρυνση και η συνεχής διαβεβαίωση από τον σύμβουλό της βοήθησαν την Cathleen να προσδιορίσει τον τομέα που θα της ταίριαζε καλύτερα. Το να γνωρίσει τον εαυτό της, να ανακαλύψει τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές της, αποτέλεσε το πρώτο βήμα για την επίτευξη των στόχων της. Η πρακτική υποστήριξη που είχε την βοήθησε να τα βγάλει πέρα με τη γραφειοκρατία που συνοδεύει την πανεπιστημιακή εκπαίδευση.

Η Cathleen μόλις ολοκλήρωσε το πρώτο έτος φοίτησής της στο πανεπιστήμιο και τα επόμενα βήματα της περιλαμβάνουν εργασιακή εξάσκηση στο χώρο εργασίας. Συνεχίζει να έχει πρόσβαση στο πρόγραμμα και αισθανόμαστε μεγάλη τιμή να αποτελούμε μέρος των επιτευγμάτων της.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με την παρακινητική ιστορία της Cathleen εδώ:

<https://youtu.be/sMcn1g0S1tU>



Ο JORGE ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ

Ο Jorge W. είναι ένας νεαρός από την Γρανάδα που παρακολουθεί μαθήματα κατάρτισης και προετοιμασίας για την αγορά εργασίας, ευελπιστώντας να τα καταφέρει με την πρώτη του ευκαιρία εργοδότησης.

Μια εκ γενετής αναπηρία σε ένα από τα πόδια του και διάφορα προβλήματα που ακολούθησαν (κατάγματα οστών και απώλεια οσμής και γεύσης) του έχουν προκαλέσει σοβαρή αναπηρία.

Ωστόσο, δεν έχει σταματήσει να μαθαίνει και να αναπτύσσεται στον εργασιακό χώρο, κάτι που παρότι είναι τόσο εύκολο και αυτονόητο, στην περίπτωσή του δεν παύει να είναι μια πολύ δύσκολη κατάσταση. Αυτό βέβαια προκύπτει και από το γεγονός ότι η κοινωνία δεν αντιλαμβάνεται ότι πρέπει να δίνουμε ισότιμες ευκαιρίες σε άτομα με αναπηρίες.

Ο Jorge W. είναι παράδειγμα υπέρβασης και επιμονής και αυτό το μαρτυρούν η στάση και οι δηλώσεις του. Επιπλέον, ο Jorge είναι ένθερμος υπερασπιστής των δικαιωμάτων εκείνων που, όπως και αυτός, υποφέρουν από αναπηρία, αλλά δεν έχουν τη δύναμη και το κίνητρο να πολεμήσουν για τα δικαιώματά τους.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με την παρακινητική ιστορία του Jorge εδώ:

<https://youtu.be/Sx88SAXa5DI>



Ο ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Ο Χρήστος είναι 35 ετών, από τη Λεμεσό της Κύπρου. Πριν από μερικά χρόνια, είχε ένα ατύχημα με μοτοσυκλέτα που του άλλαξε τη ζωή. Τραυματίστηκε στο δεξί του χέρι και έχασε τα 2 δάχτυλά του, μένοντας ανίκανος να εργαστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μη μπορώντας να εξασφαλίσει τα απαραίτητα για τον εαυτό του και μη όντας παραγωγικός, διαπίστωσε ότι η αυτοπεποίθησή και η αξία του συρρικνώθηκαν. Αποφασισμένος να αλλάξει τη ζωή του προς το καλύτερο, ο Χρήστος εκμεταλλεύτηκε τις επιχειρηματικές δεξιότητές του για να δημιουργήσει κάτι για τον εαυτό του αντί να βασίζεται σε απαιτητικούς εργοδότες που δεν του έδιναν την ευκαιρία. Προχώρησε και άνοιξε ένα μικρό κατάστημα τροφίμων που γνωρίζει

πολύ μεγάλη επιτυχία στη Λεμεσό και ο Χρήστος είναι τώρα επιτυχημένος επιχειρηματίας που κατάφερε να αλλάξει τη ζωή του με αποφασιστικότητα, φιλοδοξία και παρόρμηση.

Ο ΘΩΜΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Ο Θωμάς είναι 40 ετών από τη Λεμεσό της Κύπρου. Ένα ατύχημα στην εφηβεία του είχε ως αποτέλεσμα τον ακρωτηριασμό του ενός ποδιού του. Παρά την τρομερά αρνητική ψυχολογική κατάστασή του, ο Θωμάς δεν τα έβαλε κάτω. Ήταν αποφασισμένος να ζήσει τη ζωή στο έπακρο και να μην επιτρέψει στις όποιες συνθήκες να τον καταβάλουν. Σημαντικό ρόλο σε αυτό διαδραμάτισε ένα προσθετικό πόδι που του επέτρεψε να βελτιώσει την ποιότητα ζωής του και να καλλιεργήσει την αυτοπεποίθησή του. Όταν έφτασε η ώρα να σκεφτεί την επαγγελματική του σταδιοδρομία, ο Θωμάς αποφάσισε ότι το καλύτερο που είχε να κάνει ήταν να μην επικεντρωθεί σε αυτό που δεν μπορεί να κάνει, αλλά στα πράγματα που μπορούσε να κάνει. Με αυτή την προσέγγιση, έγινε ξανά αισιόδοξος και έθεσε στόχους που ήταν ρεαλιστικοί και εφικτοί στο εύρος των δυνατοτήτων του. Με την καλλιέργεια του ταλέντου του στην προφορική ομιλία, ζει τώρα μια ευτυχισμένη ζωή ως παρουσιαστής ειδήσεων σε έναν μεγάλο τηλεοπτικό σταθμό στην Κύπρο.

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΗΓΕΣ

ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ

ΕΘΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΜΟΝΙΜΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ:

στον ιστότοπο της Βουλγαρικής Υπηρεσίας Απασχόλησης μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα και τις ευκαιρίες χρηματοδότησης

<https://www.az.government.bg/pages/nacionalna-programa-zohtu>

JAMBA:

Ο διαδικτυακός τόπος παρέχει επαγγελματικές ευκαιρίες για άτομα με ειδικές ανάγκες

<http://jamba.bg/en/home/>

ΕΘΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ:

Σε αυτή την ιστοσελίδα μπορείτε να βρείτε τους συνδέσμους περισσότερων από 50 οργανώσεων που υποστηρίζουν άτομα με ποικίλες αναπηρίες.

<http://npo.bg/members/full-members/>

ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΓΟΔΟΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ:

κάνεις στοιχεία για άμεση επαφή με εταιρείες που έχουν διευρυμένη πολιτική απασχόλησης για άτομα με ειδικές ανάγκες.

<http://nfri.bg/>

ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ

REMPLOY:

Αυτός ο ιστότοπος διαθέτει τμήμα σχετικό με την εξεύρεση εργασίας

www.remploy.co.uk/individuals/finding-work-and-support-work

....και ειδικότερα ένα τμήμα σχετικά με το πότε να δηλώσετε μια αναπηρία

<https://www.remploy.co.uk/individuals/support-work/applying-jobs/talking-about-your-disability-or-conviction>

ΕΠΙΣΗΜΗ ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΗ ΠΥΛΗ ΤΟΥ ΗΒ:

<https://www.gov.uk/looking-for-work-if-disabled>

THE MONEY ADVICE SERVICE:

<https://www.moneyadviceservice.org.uk/en/articles/help-to-find-work-if-youre-disabled>

SCOPE:

Φιλανθρωπική οργάνωση για άτομα με αναπηρίες

<https://www.scope.org.uk/support/disabled-people/work/jobseekers>

ΙΡΛΑΝΔΙΑ

CITIZEN'S INFORMATION:

Πρόκειται για ιρλανδική ιστοσελίδα ηλεκτρονικής διακυβέρνησης που αναπτύχθηκε από το Συμβούλιο Πληροφόρησης για τους Πολίτες. Ο ιστότοπος παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις δημόσιες υπηρεσίες

και τα δικαιώματα στην Ιρλανδία.

www.citizensinformationboard.ie/en/

NATIONAL TRAVELLER MABS:

Η οργάνωση Financial Inclusion for Travellers, National Traveller MABS, πρωτοπορεί στην οικονομική ένταξη των ταξιδιωτών στην Ιρλανδία. Η οργάνωση National Traveller MABS, αλλάζοντας πολιτική και πρακτική, επιδιώκει να τερματίσει τον οικονομικό αποκλεισμό των Ταξιδιωτών στην Ιρλανδία που αποκλείει την πρόσβασή τους, καθώς και άλλων περιθωριοποιημένων ομάδων, στις χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες.

<https://www.ntmabs.org/>

SPRINGBOARD AND ICT SKILLS CONVERSION PROGRAMME:

Το Springboard, το οποίο ξεκίνησε για πρώτη φορά στο πλαίσιο της Κυβερνητικής Πρωτοβουλίας για την εργασία το 2011, είναι μια ειδική πρωτοβουλία που στρατηγικά στοχεύει στη χρηματοδότηση δωρεάν μαθημάτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, ώστε να επιτρέψει σε άτομα που αναζητούν εργασία να αναβαθμίσουν τις δεξιότητές τους ή να εκπαιδευτούν εκ νέου σε τομείς όπου έχουν διαπιστωθεί ελλείψεις δεξιοτήτων στην αγορά εργασίας ή ευκαιρίες απασχόλησης. Τα μαθήματα Springboard κυμαίνονται από τα επίπεδα 6 έως 9 του Εθνικού Πλαισίου Προσόντων (NFQ). Τα μαθήματα παρέχονται σε τομείς όπως οι ΤΠΕ, η μεταποίηση, οι διεθνείς χρηματοοικονομικές υπηρεσίες, ο κλάδος της φιλοξενίας, οι επιχειρηματικές δεξιότητες και οι δεξιότητες στον τομέα των νεοφυών επιχειρήσεων. Οι τοποθετήσεις στο χώρο εργασίας προσφέρονται σχεδόν σε όλα τα μαθήματα.

<https://springboardcourses.ie/>

DISABILITY FEDERATION OF IRELAND:

Όραμά μας είναι μια Ιρλανδία όπου τα άτομα με αναπηρίες και οι συνθήκες που αφορούν αυτά τυγχάνουν πλήρους στήριξης, ώστε να αξιοποιείται η δυναμική τους.

<https://www.disability-federation.ie/>

ENABLE IRELAND | TAKING ACTION ON DISABILITY:

Η οργάνωση δραστηριοποιείται στην παροχή δυνατοτήτων και ενίσχυσης στα παιδιά και τους ενήλικες με προβλήματα αναπηρίας για να επιτύχουν την ανεξαρτησία τους, το δικαίωμα της επιλογής και την ένταξη σε κοινότητες σε ολόκληρη την Ιρλανδία.

www.enableireland.ie/

IRISH TRAVELLERS MOVEMENT:

Πρωθεί την Ισότητα για τους Ταξιδιώτες στην Ιρλανδία. Το Κίνημα Irish Traveller Movement (ITM) είναι εθνικό δίκτυο οργανισμών και ατόμων που εργάζονται εντός της κοινότητας Traveller της Ιρλανδίας.

<http://itmtrav.ie/>

ΚΥΠΡΟΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ, ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ:

Το Τμήμα ιδρύθηκε αρχές του 2009. Σε συνεργασία και διαβούλευση με τα αρμόδια Υπουργεία και Υπηρεσίες καθώς και με την Παγκύπρια Συνομοσπονδία Οργανώσεων Ατόμων με Αναπηρίες, το Τμήμα Κοινωνικής ένταξης ατόμων με αναπηρίες είναι αρμόδιο για τη διαμόρφωση, το συντονισμό, την εφαρμογή και την παρακολούθηση των πολιτικών για τα άτομα με αναπηρίες.

Οι κύριες αρμοδιότητες του Τμήματος είναι:

- Η διοικητική υποστήριξη του Παγκύπριου Συμβουλίου για άτομα με αναπηρίες, που είναι το ανώτατο συμβουλευτικό όργανο για την εθνική πολιτική για άτομα με αναπηρίες.
- Η λειτουργία προγραμμάτων και σχεδίων κοινωνικών παροχών για άτομα με αναπηρίες, όπως οικονομικά επιδόματα και ενισχύσεις για την παροχή αναπηρικών καρεκλών
- Η παροχή πληροφοριών για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία και η προώθηση αξιών και τακτικών σε μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς για τα άτομα με αναπηρίες.

http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dsid/dsid.nsf/index_en/index_en

ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΥΦΛΩΝ:

Η Παγκύπρια Οργάνωση Τυφλών ιδρύθηκε το 1980 από 30 τυφλούς και άτομα με περιορισμένη όραση, πολίτες της Κύπρου. Μέχρι τότε, την Κύπρο εκπροσωπούσαν, εκ μέρους των τυφλών, άτομα χωρίς πρόβλημα όρασης, μέλη της Παγκύπριας Οργάνωσης για την Πρόνοια των Τυφλών.

Στους κύριους στόχους του Οργανισμού είναι η δημιουργία των κατάλληλων συνθηκών για ισοδύναμο βιοτικό επίπεδο και η ενσωμάτωση των τυφλών στην κοινότητα γενικότερα.

<http://www.designingsteps.com/index.html>

ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ ΑΝΑΠΗΡΩΝ:

Η Συνομοσπονδία λειτουργεί στην Κύπρο από το 1984. Σήμερα, το ΚΥΣΟΑ κατέχει επίσημα τη θέση του κοινωνικού εταίρου σε θέματα που αφορούν άμεσα ή έμμεσα τα άτομα με ειδικές ανάγκες και προσπαθεί να προωθήσει μέτρα που συμβάλλουν στην πλήρη συμμετοχή τους στην κοινωνική, οικονομική, πολιτική και πολιτιστική ζωή της χώρας.

Η Συνομοσπονδία επικεντρώνεται στην προώθηση και το συντονισμό των δραστηριοτήτων για την εκπαίδευση, την αποκατάσταση και την ευημερία των ατόμων με ειδικές ανάγκες, συμπεριλαμβανομένης της εξεύρεσης εργασίας και της κοινωνικής χειραφέτησης.

www.kysoa.orgg.cy

ΕΛΛΑΔΑ

ΟΑΕΔ - ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΕΡΓΑΤΙΚΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ:

Ο Οργανισμός βασίζεται σε τρεις κύριους άξονες: προώθηση της απασχόλησης, ασφάλιση των ανέργων και κοινωνική προστασία της μητρότητας και της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης.

Ένας από τους σημαντικότερους ρόλους του είναι η αντιστοίχιση της προσφοράς και της ζήτησης εργασίας σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο.

<http://www.oaed.gr/>

ΝΟΗΣΗ:

Ο ιστότοπος απευθύνεται σε φοιτητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και άτομα με ειδικές ανάγκες. Φιλοξενεί χιλιάδες μέλη και ιστότοπους στους οποίους οι άνθρωποι μπορούν να αλληλεπιδράσουν με άλλους που μοιράζονται τις προσωπικές τους εμπειρίες. Επιπλέον, υπάρχουν πολλά άρθρα με ενημερωτικό περιεχόμενο για υπηρεσίες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν αυτήν την ομάδα-στόχο.

<https://www.noesi.gr/>

ΚΕΑ / ΑΜΕΑ – ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Εξειδικευμένο κέντρο για την κοινωνική και επαγγελματική ένταξη των ατόμων με ειδικές ανάγκες. Στοχεύει στην παροχή προγραμμάτων κοινωνικοποίησης, ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, συμβουλευτικής,

αποκατάστασης, κατάρτισης και επαγγελματικής αποκατάστασης για άτομα με νοητικές αναπηρίες ηλικίας 14 ετών και άνω.

<http://www.kea-amea.gr/index.php/gr/>

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΠΥΛΗ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ:

<http://www.keana.gr/%CF%80%CF%81%CF%8C%CF%83%CE%B2%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CE%B1%CE%BC%CE%B5%CE%B1-web/>

Στον ιστότοπο που ακολουθεί, είναι διαθέσιμες οργανώσεις που σχετίζονται με διάφορες αναπηρίες και οι οποίες μπορούν να υποστηρίξουν άτομα με αναπηρίες ώστε να γίνουν ανεξάρτητα και ισότιμα μέλη στην κοινωνία.

<https://career.aegean.gr/%CE%B1%CE%BC%CE%B5%CE%B1/>

ΙΣΠΑΝΙΑ

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΝΔΑΛΟΥΣΙΑΣ:

<http://www.juntadeandalucia.es/organismos/empleoempresaycomercio/sae.html>

ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ:

<http://www.sepe.es/>

ANDALUCÍA EMPRENDE:

Αποστολή της είναι να προωθήσει την επιχειρηματική πρωτοβουλία και την επιχειρηματική ανάπτυξη με στόχο την αναζωογόνηση της περιφερειακής οικονομίας.

<https://www.andaluciaemprende.es/>

ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΔΑΛΟΥΣΙΑΣ - ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΗΡΙΑ:

<http://www.juntadeandalucia.es/temas/trabajar/busqueda/discapacidad.html>

ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ:

<http://www.cocemfe.es/portal/>

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ ΤΗΣ ΓΡΑΝΑΔΑΣ:

<http://fegradi.es/>

ΑΥΣΤΡΙΑ

CAREERS MOVES:

Παρέχει συμβουλές σε άτομα με αναπηρία για την αναζήτηση εργασίας

<https://www.careermoves.at/bewerbungstipps>

ΑΥΣΤΡΙΑΚΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

Απασχόληση και αναπηρία - οδηγός πληροφοριών για όλα τα δικαιώματα σχετικά με την απασχόληση

<https://www.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitundrecht/arbeitundbehinderung/index.html>

ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

<http://www.bbrz.at/fuer-erwachsene/haeufig-gestellte-fragen-zur-berufliche-neuausrichtung/faqs-berufliche-reha.html>

<https://www.auva.at/portal27/auvaportal/content?contentid=10007.671027&viewmode=content>

<https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitssystem/leistungen/kur-reha/berufliche-rehabilitation>

ARBEITSUCHE:

Γενικές πληροφορίες σχετικά με την επαγγελματική αποκατάσταση έπειτα από ατύχημα ή μακροχρόνια ασθένεια

<http://www.arbeitsuche50plus-wien.at/de/arbeit-gesundheit/berufliche-reha.html>

FIT2WORK:

Μέτρο που παρέχεται δωρεάν για την πρόληψη της ανεργίας συνεπεία ατυχήματος, ασθένειας, σωματικής ή πνευματικής αναπηρίας. Στοχεύει στη διατήρηση της θέσης εργασίας και στην προσφορά καθοδήγησης

<http://fit2work.at/>

ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ NEW HORIZONS

Το πρόγραμμα New Horizons είναι διετής στρατηγική συνεργασία που χρηματοδοτείται από το Erasmus + Adult Education (Project ref: 2016-1-BG01-KA204-023759) και περιλαμβάνει 7 οργανισμούς από 7 διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες: CATRO Bulgaria EOOD (ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ) (ΙΡΛΑΝΔΙΑ), Die Berater (ΑΥΣΤΡΙΑ), Defoin (ΙΣΠΑΝΙΑ), IMS Research & Development Centre (ΚΥΠΡΟΣ), Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας - UTH (ΕΛΛΑΔΑ), Community Action Dacorum (ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ).

Το πρόγραμμα εξετάζει τις ανάγκες μιας πολύ συγκεκριμένης και ταυτόχρονα ετερογενούς ομάδας ατόμων που έχουν αποκτήσει αναπηρία έπειτα από ατύχημα ή ασθένεια.

Βασική φιλοδοξία του έργου είναι η δημιουργία ενός προγράμματος συμβουλευτικής σταδιοδρομίας ειδικά προσαρμοσμένου στις ανάγκες των μακροχρόνια ανέργων που έχουν αποκτήσει αναπηρίες, με το να:

- Ενδυναμώσει την αυτογνωσία, την αυτοπεποίθηση και τα εσωτερικά τους κίνητρα συμπεριφοράς
- Προσδιορίσει και αξιοποιήσει νέες ευκαιρίες για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη
- Να βελτιώσει τις δεξιότητες απασχόλησης των ατόμων, βοηθώντας τα να βρουν νέες επαγγελματικές κατευθύνσεις ή να υλοποιήσουν τις επιχειρηματικές τους ιδέες.

Τα στατιστικά στοιχεία δηλώνουν σαφώς ότι ένας στους έξι ευρωπαίους πολίτες έχει αναπηρία που κυμαίνεται από ήπια έως σοβαρή με τον αριθμό να φτάνει τα 80 εκατομμύρια. Τα άτομα αυτά συχνά παρεμποδίζονται να συμμετέχουν πλήρως στην κοινωνία και την οικονομία λόγω περιβαλλοντικών εμποδίων και φραγμών στη συμπεριφορά (Ευρωπαϊκή Στρατηγική για την Αναπηρία 2010- 2020). Οι περισσότερες αναπηρίες αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής και πολλές από αυτές δεν είναι ορατές (Απασχόληση και αναπηρία - Επιστροφή στην εργασία, 2004).

Το έργο ακολούθησε ολιστική προσέγγιση στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας και έχει δημιουργήσει τα ακόλουθα εργαλεία:

- Πρόγραμμα κατάρτισης επαγγελματικής σταδιοδρομίας για συμβούλους σταδιοδρομίας / καθοδηγητές/ μέντορες με στόχο τη στήριξη των μακροχρόνια ανέργων
- Εκπαιδευτικό εγχειρίδιο για την υποστήριξη των συμβούλων σταδιοδρομίας/ καθοδηγητών / μεντόρων
- Ηλεκτρονικό εργαλείο υποστήριξης με πρόσθετο υλικό και υποστήριξη για συμβούλους σταδιοδρομίας / καθοδηγητές/ μέντορες
- Δημιουργία εργαλείου αξιολόγησης (LEVEL5) για συμβούλους σταδιοδρομίας / καθοδηγητές/ μέντορες, για προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη
- Οδηγό σταδιοδρομίας και επιπρόσθετα ενισχυτικά βίντεο για τη μακροχρόνια απασχόληση

Θέλετε να μάθετε περισσότερα, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας:

<https://newhorizons-eu.org/>





ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΤΕ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το έργο (2016-1-BG01-KA204-023759) χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Το περιεχόμενο του τρέχοντος φυλλαδίου αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του συντάκτη και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν

www.newhorizons-eu.org