

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας είναι μια πρωτοποριακή υπηρεσία των Σχολείων Δεύτερης Ευκαιρίας (ΣΔΕ). Η συμβουλευτική υποστήριξη επικεντρώνει στον άνθρωπο, τις ανάγκες και τις επιθυμίες του . Βασίζεται στην αμφίδρομη σχέση εμπιστοσύνης και αλληλοσεβασμού, χωρίς διακρίσεις και επικρίσεις κάθε μορφής. Η συμβουλευτική υποστήριξη των μαθητών είναι απαραίτητη, καθώς καλούνται να αντιμετωπίσουν διαρκώς πιο σύνθετες κοινωνικές και οικονομικές προκλήσεις σε ένα ταχύτατα μεταβαλλόμενο περιβάλλον.

Οι θεματικές ενότητες, που συνοπτικά αναπτύσσονται παρακάτω, καλύπτουν ενδεικτικά αντικείμενα της συμβουλευτικής. Καθοριστικό ρόλο έχουν τα ενδιαφέροντα και οι εμπειρίες των μαθητών, ενώ αξιοποιούνται τα κατάλληλα κατά περίπτωση μέσα και τεχνικές. Στο πλαίσιο των ατομικών συναντήσεων, οι συμβουλευτική υποστήριξη εξατομικεύεται και εμπλουτίζεται ανάλογα με το ιδιαίτερο προφίλ του ωφελούμενου μαθητή, ώστε να αναπτύξει και να διαχειριστεί αποτελεσματικά την σταδιοδρομία του.

Οι εκπαιδευόμενοι των ΣΔΕ επιστρέφοντας στο σχολείο κάνουν ένα μεγάλο και δύσκολο βήμα αλλαγής. Κεντρικός στόχος της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας είναι να τους υποστηρίξει να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες και τεχνικές διαχείρισης της σταδιοδρομίας, ώστε να εντάξουν το βήμα αυτό σε μια ευρύτερη πορεία βελτίωσης των επαγγελματικών

τους επιλογών. Με απλά λόγια να καταστούν ικανοί να χαράξουν τον δικό τους δρόμο στην αγορά εργασίας. Επίσης, η συμβουλευτική σταδιοδρομίας αποτελεί συνδεδετικό κρίκο μεταξύ του σχολείου και της τοπικής κοινωνίας, κάνοντας επαφές και αναπτύσσοντας συνεργασίες με φορείς και επιχειρήσεις. Ο Σύμβουλος Σταδιοδρομίας συνεργάζεται με την Διεύθυνση του Σχολείου, τους Εκπαιδευτικούς και τον Σύμβουλο Ψυχολόγο προκειμένου να συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία του σχολείου, αλλά και αναζητώντας τη βοήθειά τους για την εκπλήρωση του έργου του. Τέλος, ο σύμβουλος συλλέγει και οργανώνει πληροφοριακό υλικό στο χώρο του σχολείου, το οποίο τίθεται στη διάθεση των εκπαιδευόμενων.

A. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Ως δεξιότητα ορίζεται η δυνατότητα ενός ατόμου να πετυχαίνει ικανοποιητικά το αποτέλεσμα που θέλει με σχετική ευκολία, ακρίβεια και ταχύτητα. Αφορούν χαρακτηριστικά που μαθαίνουμε να κάνουμε μετά από εκπαίδευση και συστηματική προσπάθεια. Οι δεξιότητες αναπτύσσονται σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας, μέσα από τυπικές και άτυπες διαδικασίες μάθησης, συνδέονται άμεσα με απαιτούμενα επαγγελματικά προσόντα, αλλά και γενικότερα με τις δυνατότητες προσωπικής και κοινωνικής μας ανάπτυξης. Μάλιστα, έχουν διαρκώς μεγαλύτερη σημασία, καθώς εντείνεται ο ανταγωνισμός στην αγορά σε όλες τις βαθμίδες και σε όλα τα αντικείμενα. Τα άτομα που αναγνωρίζουν τις δεξιότητές τους και έχουν σχετικά συγκροτημένο σχέδιο ανάπτυξής τους έχουν περισσότερες ευκαιρίες απασχόλησης και συγκριτικά πλεονεκτήματα στον ανταγωνισμό.

1. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

Υπάρχουν διαφορετικές μέθοδοι διάκρισης των δεξιοτήτων. Η πιο απλή προσέγγιση διακρίνει τις δεξιότητες σε κάθετες (hard skills) που αφορούν ειδικές – τεχνικές δυνατότητες και σε οριζόντιες (soft skills) που καλλιεργούνται με την ανάπτυξη της προσωπικότητας και διατρέχουν το σύνολο της κοινωνικής και επαγγελματικής ζωής.

Οι δεξιότητες διαχείρισης της σταδιοδρομίας¹ αποτελούν σημαντικά “εφόδια” και περιλαμβάνουν μια σειρά από οριζόντιες δεξιότητες που μας βοηθούν σε κάθε φάση της ζωής μας να ανταποκριθούμε αποτελεσματικά σε σύνθετες προκλήσεις σε ένα ανταγωνιστικό περιβάλλον. Πρόκειται για δεξιότητες που σχετίζονται με τις παρακάτω έννοιες:

- Ετοιμότητα στο τυχαίο: να αναγνωρίζουμε, να δημιουργούμε και να αξιοποιούμε τυχαίες (θετικές και αρνητικές) καταστάσεις, ώστε η ανταπόκριση να χαρακτηρίζεται από ευελιξία, αισιοδοξία, ανάληψη κινδύνου, περιέργεια, επιμονή και αποτελεσματικότητα.
- Δημιουργία εναλλακτικών προοπτικών: να επινοούμε εναλλακτικές επιλογές σταδιοδρομίας και προώθησης της απασχόλησής μας με την ανάπτυξη νέων δυνατοτήτων για τον εαυτό μας.
- Επαγγελματική προσαρμοστικότητα: να αντιμετωπίζουμε με επιτυχία τις αλλαγές επαγγελματών, καθώς τείνει να εκλείψει η εργασιακή ασφάλεια του “ένα επάγγελμα για μια ζωή”.
- Κοινωνική ευαισθητοποίηση: να συνειδητοποιούμε την αλληλεξάρτηση και να αναπτύσσουμε την ενσυναίσθηση, ώστε να λειτουργούμε πιο αποτελεσματικά ως μέρος ενός ευρύτερου κοινωνικού συνόλου.
- Επαγγελματική ανθεκτικότητα: να ανταποκρινόμαστε στις αντιξοότητες και στις αλλαγές έγκαιρα με αυτοεκτίμηση, αποφασιστικότητα, ευελιξία, αυτοέλεγχο, αναζήτηση κατάλληλης υποστήριξης κλπ

1 http://www.eoppep.gr/images/SYEP/2o_EGXEIRIDIO_FOITHTON_teliko.pdf

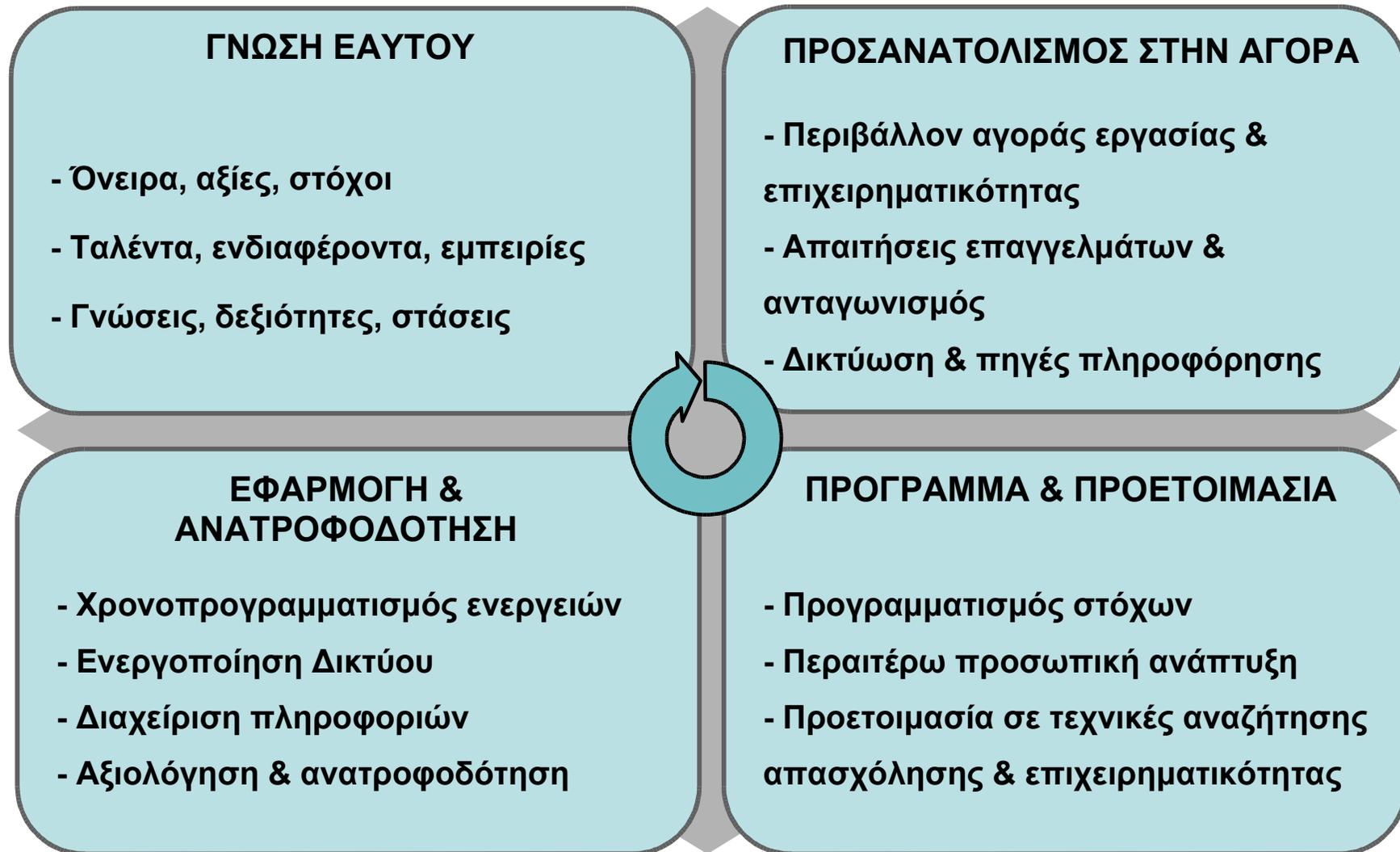
- Αυτό-αποτελεσματικότητα στο σχεδιασμό της σταδιοδρομίας: να κάνουμε αποτελεσματικά τις απαιτούμενες ενέργειες που συνδέονται με τη σταδιοδρομία μας.
- Θετικός προσανατολισμός στο μέλλον: να γνωρίζουμε βαθύτερα τον εαυτό μας με σκέψεις και συναισθήματα θετικά για την θέση και την εξέλιξή του στο μέλλον.
- Δεξιότητες αναζήτηση εργασίας, κοινωνικής δικτύωσης, κινητικότητας και διαχείρισης ελεύθερου χρόνου: να αξιοποιούμε διαφορετικές πηγές για την αναζήτηση εργασίας και τον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας, να αναδεικνύουμε τα προσόντα μας μέσα από το βιογραφικό, την αυτοπαρουσίαση και την συνέντευξη επιλογής, να δικτυωνόμαστε και να διαχειριζόμαστε τον ελεύθερο χρόνο, ώστε να ανταποκρινόμαστε στις προκλήσεις και να αξιοποιούμε τις διαθέσιμες ευκαιρίες αποτελεσματικά.

B. ΒΑΣΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

Η Σταδιοδρομία μας ξεκινάει παράλληλα με την ανάπτυξή μας, καθώς αρχίζουν να φαίνονται και να καλλιεργούνται τα πρώτα μας ταλέντα, ικανότητες και δεξιότητες. Μέχρι την πρώιμη εφηβεία έχουν ήδη διαμορφωθεί οι βασικές τάσεις και χαρακτηριστικά, με βάση τα οποία θα αλληλεπιδρούμε με το περιβάλλον σε όλη μας τη ζωή. Η δυνατότητα να αναγνωρίζουμε συγκροτημένα τον εαυτό μας, το περιβάλλον του και να σχεδιάζουμε αποτελεσματικά την Σταδιοδρομία μας, είναι καθοριστική για τις πιθανότητες προσωπικής και επαγγελματικής επιτυχίας.

1. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ

Η δυνατότητα να βλέπουμε τον εαυτό μας μέσα στην μεγάλη εικόνα και να σχεδιάζουμε συγκροτημένα και αποφασιστικά την πορεία του. Στο παρακάτω σχήμα αποτυπώνεται ένα πλαίσιο στρατηγικής αντίληψης για την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας μας. Κάθε πεδίο αναπτύσσεται περαιτέρω με εργαλεία ανάλυσης που θα εξετάσουμε σε επόμενες ενότητες.

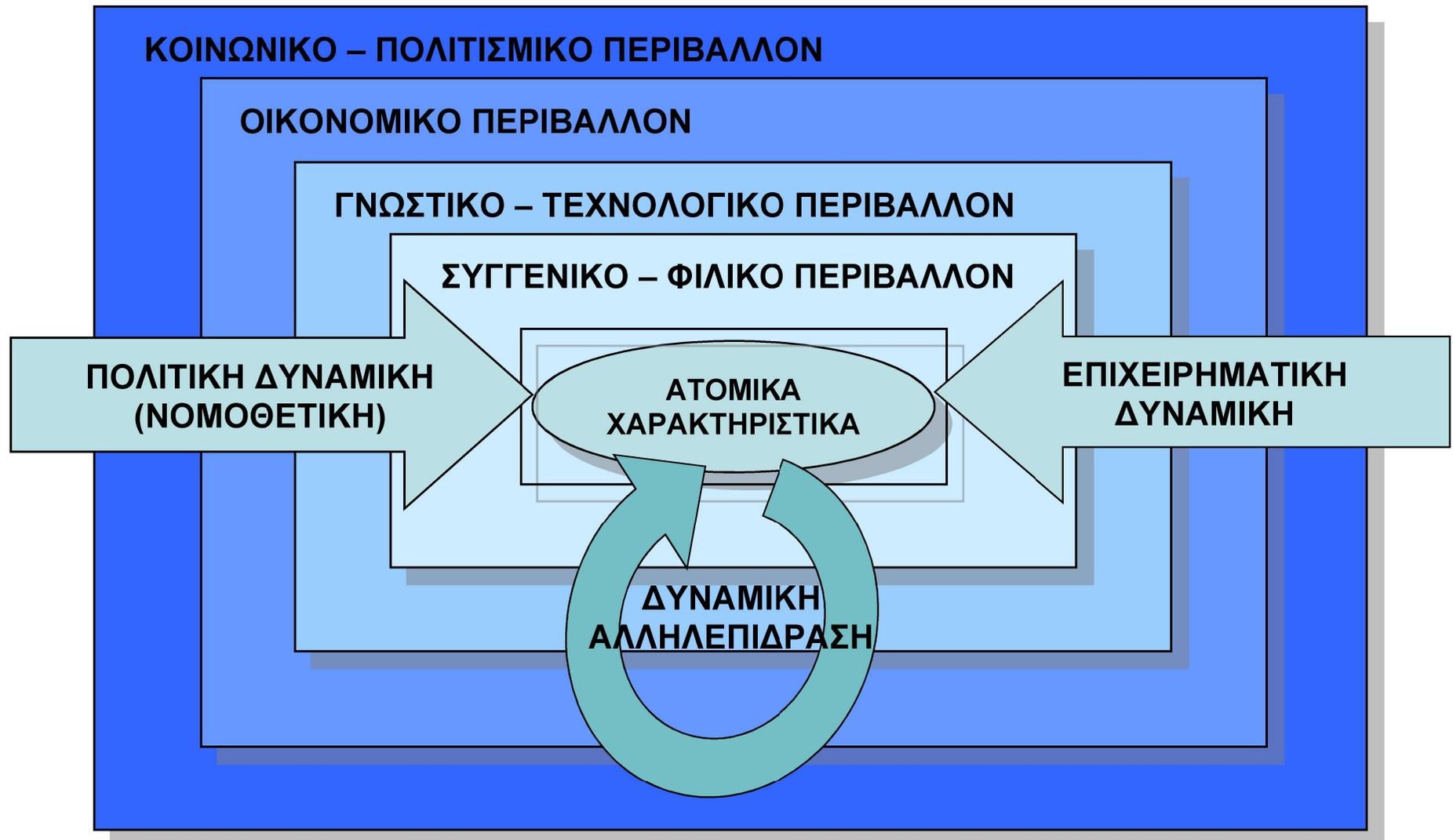


2. ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Γνωρίζουμε τον εαυτό μας, γνωρίζουμε το περιβάλλον μας, αναλογιζόμαστε πως αλληλεπιδρούμε, μια διαρκής διαδικασία αναστοχασμού. Το κοινό σύνολο ανάμεσα σε αυτά που θέλουμε, σε αυτά που μπορούμε και σε αυτά που υπάρχουν να κάνουμε οριοθετούν την πορεία μας. Ακόμη κι αν δεν υπάρχει κοινό σύνολο ή τα όρια μας περιορίζουν, δεν απογοητευόμαστε, θα πρέπει να καινοτομήσουμε, να υπερβούμε τα αδιέξοδα δημιουργικά.

Στο παρακάτω σχήμα αποτυπώνεται το πολυδιάστατο πλαίσιο ανάλυσης της αλληλεπίδρασης του ατόμου με το περιβάλλον του.

ΦΥΣΙΚΟ – ΟΙΚΙΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



Χρήσιμα εργαλεία για να σχηματίσουμε πιο συγκροτημένη εικόνα για τον εαυτό μας και το περιβάλλον, θα βρούμε στην [Πύλη Δια Βίου Ανάπτυξης της Σταδιοδρομίας](#) για ενήλικες του ΕΟΠΠΕΠ, ενώ αρκετά πλήρης είναι ο οδηγός [Καριεροσκόπιο: Κοιτάζοντας Μέσα, Κοιτάζοντας Έξω, Κοιτάζοντας Γύρω](#). Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας μπορούν να σας υποστηρίξουν στην εφαρμογή και στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων αυτών των εργαλείων.

3. ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ – ΣΧΕΔΙΟ - ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Το επόμενο βήμα είναι να συσχετίσουμε τα στοιχεία από την βαθύτερη κατανόηση του εαυτού μας και του τρόπου που αλληλεπιδράμε με το περιβάλλον. Σκοπός είναι να επιλέξουμε τους στόχους μας, αλλά και τους κατάλληλους τρόπους για να τους πετύχουμε.

Χρήσιμο εργαλείο είτε για να εξετάσουμε την κατάσταση που βρισκόμαστε, είτε για να δημιουργήσουμε υποθετικά σενάρια με βάση στόχους μας, είναι η ανάλυση δυνάμεων – αδυναμιών, ευκαιριών – απειλών, όπως αποτυπώνεται στο παρακάτω σχήμα:

<p style="text-align: center;"><u>ΔΥΝΑΜΕΙΣ</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Τι κάνω πολύ καλά;• Σε τι ξεχωρίζω;• Ποια πλεονεκτήματά μου βλέπουν οι άλλοι;	<p style="text-align: center;"><u>ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Τι μπορώ να βελτιώσω;• Σε τι δεν τα καταφέρνω;• Ποια μειονεκτήματά μου βλέπουν οι άλλοι;
<p style="text-align: center;"><u>ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Ποιες συνθήκες / εξελίξεις είναι ευνοϊκές και μπορείς να αξιοποιήσεις;• Σε ποιες ευκαιρίες έχεις πλεονέκτημα, αξίζει να ενεργοποιηθείς;	<p style="text-align: center;"><u>ΑΠΕΙΛΕΣ</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Ποιες συνθήκες / εξελίξεις είναι αρνητικές και τι κάνουν οι ανταγωνιστές;• Σε ποιες απειλές εκτίθεσαι λόγω αδυναμιών;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Εκμετάλλευση ισχυρών σημείων για την αξιοποίηση ευκαιριών - ΔΥΝΑΜΙΚΗ

Βελτίωση των αδύναμων σημείων που εμποδίζουν την αξιοποίηση ευκαιριών – ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΗ

Εκμετάλλευση ισχυρών σημείων για αποφυγή απειλών – ΕΠΙΦΥΛΑΚΤΙΚΗ

Μείωση αδύναμων σημείων για να αποφευχθούν οι απειλές - ΑΜΥΝΤΙΚΗ

Οι στόχοι μας θα πρέπει να έχουν ορισμένα χαρακτηριστικά, ώστε να μπορούμε να ελέγξουμε τον βαθμό επίτευξης. Ειδικότερα θα πρέπει να είναι:

- Συγκεκριμένοι: να τους διατυπώνουμε με σαφήνεια, χωρίς περιθώρια παρερμηνειών.
- Μετρήσιμοι: αν είναι εφικτό θα πρέπει να προσδιοριστούν ποσοτικά.
- Εφικτοί: θα πρέπει να μπορούμε να τους πραγματοποιήσουμε με τις δεξιότητες που διαθέτουμε.
- Συναφής: να είναι πραγματικά σχετικός με τις αξίες, επιθυμίες, προσανατολισμό σας.
- Χρονικά προσδιορισμένοι: να ορίζουμε χρονοδιάγραμμα υλοποίησης με συγκεκριμένες προθεσμίες.

Το Ατομικό Σχέδιο Δράσης είναι ένα έντυπο, όπου καταγράφουμε τους στόχους, τις ενέργειες που πρέπει να γίνουν, τα μέσα που θα χρειαστούμε και τον προγραμματισμό υλοποίησης. Σε συγκεκριμένες φάσεις ελέγχουμε την εφαρμογή του σχεδίου κι αν χρειαστεί, κάνουμε διορθώσεις. Παράδειγμα σχεδίου δράσης αποτελεί ο παρακάτω πίνακας:

ΟΝΟΜΑ:	ΥΦΙΣΤΑΜΕΝΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:		
Δήλωση Στόχου Καριέρας:				
Ενδιάμεσοι Σημαντικοί Στόχοι: (που θα πρέπει να πετύχετε ώστε να προωθήσετε τον στόχο καριέρας)				
Στόχος:	Καταληκτική Ημερομηνία:			
Στόχος:	Καταληκτική Ημερομηνία:			
Στόχος:	Καταληκτική Ημερομηνία:			
Στόχος:	Καταληκτική Ημερομηνία:			
Αξιολόγηση Δεξιοτήτων: 1. Κατέχω τη Δεξιότητα σε υψηλό επίπεδο 2. Κατέχω τη δεξιότητα, αλλά μπορούν να γίνουν κάποιες βελτιώσεις	3. Πρέπει να βελτιώσω αυτή τη δεξιότητα 4. Πρέπει να εργαστώ αρκετά για να αναπτύξω αυτή τη δεξιότητα 5. Πρέπει να αναπτύξω αυτή τη νέα δεξιότητα			
	Αξιολόγηση			
Δεξιότητα	Τώρα	6 μήνες	1 χρόνο	3 χρόνια

Γ. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

Αφορά το σύνολο των επιλογών που ενεργοποιούμε για να προωθήσουμε την σταδιοδρομία μας. Αυτό περιλαμβάνει την συνέχιση των σπουδών, την παρακολούθηση προγραμμάτων επαγγελματικής κατάρτισης, την αναζήτηση απασχόλησης και την επιχειρηματικότητα.

1. ΜΕΤΑ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Αν πρόκειται να συνεχίσετε τις σπουδές μετά το γυμνάσιο, η επόμενη βαθμίδα είναι το Λύκειο που διακρίνεται σε Γενικό και Επαγγελματικό. Πέρα από το Λύκειο έχετε κι άλλες επιλογές σε Επαγγελματικές Σχολές που προσφέρουν διάφορες ειδικότητες. Χρήσιμες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στους παρακάτω συνδέσμους:

- http://www.eoppep.gr/teens/index.php/spoudes_meta_to_gymnasio
- https://drive.google.com/file/d/1OT50HAzfyAjLL2Q0t6G0Ppt_ZIVUyJJo/view
- <http://www.oaed.gr/epas>

2. ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ

Η αναζήτηση απασχόλησης αποτελεί εξαιρετικά απαιτητική και ψυχοφθόρα διαδικασία. Θα πρέπει να προετοιμαστείτε αρκετά και να διαθέτετε υπομονή και επιμονή, χωρίς να απογοητεύεστε. Έπειτα, πρέπει να ενεργοποιήσετε τους τρόπους αναζήτησης απασχόλησης, ώστε να βρίσκετε τις ευκαιρίες. Οι τρόποι αναζήτησης αναφέρονται παρακάτω:

- **Αγγελίες Εργασίας**

Έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα ενημέρωσης (ενδεικτικά):

- | | |
|---|--|
| ➤ www.xe.gr (Χρυσή Ευκαιρία) | ➤ www.ageliesergasias.gr |
| ➤ www.tharrosnews.gr (Θάρρος) | ➤ www.careernet.gr |
| ➤ www.eleftheriaonline.gr (Ελευθερία) | ➤ gr.jooble.org |
| ➤ www.kariera.gr | ➤ www.jobstoday.gr |
| ➤ www.skywalker.gr | ➤ www.freelist.gr |
| ➤ www.jobfind.gr | ➤ www.proson.gr |
| ➤ www.facebook.com/groups/1165482863495864/about/ | ➤ www.workenter.gr |
- (αγγελίες Καλαμάτας στο FACEBOOK)

Σε κάποια από τα παραπάνω μέσα μπορείτε να καταχωρίσετε την δική σας αγγελία για προσφορά εργασίας ή να «ανεβάσετε» βιογραφικό σας. Επιπλέον, μπορείτε να βρείτε χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με την αγορά εργασίας και τις τεχνικές αναζήτησης απασχόλησης. Τέλος, μπορείτε να κάνετε εγγραφή για να λαμβάνετε τα νέα άρθρα / αγγελίες στο mail σας.

- **O.A.E.Δ.**

Ο επίσημος κρατικός φορέας σχεδιασμού και εφαρμογής πολιτικών απασχόλησης. Απευθυνθείτε στο υποκατάστημα της περιοχής σας για την έκδοση κάρτας ανεργίας και ζητήστε ενημέρωση για θέσεις εργασίας ή άλλα προγράμματα. Γραφεία Καλαμάτας, Εθν. Οδό Καλαμάτας Αθήνας (Ασπρόχωμα), 2721099820, www.oaed.gr (με δυνατότητα δημιουργίας λογαριασμού, απαιτείται κλειδάριθμος ύστερα από αίτημα).

- **Δικτύωση – Ενεργοποίηση Γνωριμιών**

Πρόκειται για τον πιο αποτελεσματικό τρόπο αναζήτησης απασχόλησης, ιδιαίτερα στην περιφέρεια. Αξιοποιήστε όσο το δυνατόν περισσότερες γνωριμίες πιστεύετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν. Αφορά τους συγγενείς, τους φίλους, τους γείτονες, τις κοινωνικές ή άλλες τυχαίες γνωριμίες. Ενημερώστε τους για την κατάσταση που βρίσκεστε επαγγελματικά, τις δεξιότητές σας και τις εργασίες που θα μπορούσατε να απασχοληθείτε. Ιδιαίτερα αναζητήστε τις γνωριμίες που πιθανόν να σχετίζονται με τον κλάδο που προσανατολίζεστε. Θα πρέπει να ανανεώνετε την ενημέρωσή τους τακτικά. Επίσης, ενεργοποιηθείτε στα ηλεκτρονικά μέσα επαγγελματικής και κοινωνικής δικτύωσης (πχ. LinkedIn, Facebook, twitter, google+, YouTube κ.α.).

- **Γραφεία Σταδιοδρομίας / Διασύνδεσης – Χρήσιμοι Φορείς**

Αναζητήστε φορείς που ασχολούνται με την συμβουλευτική υποστήριξη ανέργων, την διασύνδεση με την αγορά εργασίας και την ίδρυση νέων επιχειρήσεων στην περιοχή σας. Επίσης, απευθυνθείτε σε επιμελητήρια, επαγγελματικές ενώσεις και συνεταιρισμούς. Προετοιμαστείτε για τις συναντήσεις, δηλώστε την διαθεσιμότητά σας για απασχόληση με συγκρότηση, επαγγελματισμό και προσήλωση στους στόχους σας.

- **Αναζήτηση Επιχειρήσεων**

Απευθυνθείτε απευθείας στις επιχειρήσεις, που σας ενδιαφέρει να εργασθείτε. Μέσω σχετικών καταλόγων ενημερωθείτε και επικοινωνήστε απευθείας με επιχειρήσεις σε συγκεκριμένους κλάδους ή περιοχές. Υπάρχουν αρκετοί κατάλογοι επιχειρήσεων στο internet (πχ. www.xo.gr, www.vrisko.gr κ.α.).

- **Επιχειρηματικότητα**

Έχετε την ιδέα και το μεράκι να ξεκινήσετε τη δική σας δουλειά. Πριν ξεκινήσετε θα πρέπει να σχεδιάσετε πολύ καλά κάθε βήμα. Να γνωρίζετε την αγορά που απευθύνεστε, τους πελάτες, τους προμηθευτές και τον ανταγωνισμό. Πρέπει να φτιάξετε το επιχειρηματικό σας σχέδιο, όπου να προβλέπεται η χρηματοδότηση και εναλλακτικά σενάρια ανάπτυξης και προσαρμογής της (περισσότερες πληροφορίες στην αντίστοιχη ενότητα παρακάτω). Σίγουρα χρειάζεστε βοήθεια από λογιστή, ίσως από νομικό και σύμβουλο επιχειρηματικότητας.

- **Απασχόληση στο Δημόσιο**

Ενημερωθείτε για τις προσφερόμενες θέσεις εργασίας στο δημόσιο. Οι θέσεις μπορεί να είναι μόνιμες ή ορισμένου χρόνου, ενώ μπορεί να αφορούν κεντρικές υπηρεσίες, τοπική αυτοδιοίκηση ή άλλα νομικά πρόσωπα που είναι υποχρεωμένα να τηρούν διαδικασίες μέσω ΑΣΕΠ. Επίσης, υπάρχουν οι προκηρύξεις Κοινωφελούς Χαρακτήρα Απασχόλησης που ελέγχονται από τον ΟΑΕΔ. Εξοικειωθείτε με τις πηγές πληροφόρησης και παρακολουθείτε τακτικά τις σχετικές ανακοινώσεις. Ζητήστε

βοήθεια, αν χρειάζεται, για την πρώτη φορά που θα κάνετε ηλεκτρονική αίτηση. Ιστοσελίδες σχετικές με θέσεις εργασίας στο δημόσιο:

- www.asep.gr (Ανώτατο Συμβούλιο Επιλογής Προσωπικού)
- www.et.gr (Εθνικό Τυπογραφείο)
- www.e-dimosio.gr
- www.diorismos.gr

➤ **Χρήσιμες Ιστοσελίδες**

Οι ιστοσελίδες παρακάτω περιλαμβάνουν χρήσιμες πληροφορίες για θέματα αναζήτησης εργασίας, διαχείρισης σταδιοδρομίας, αγοράς εργασίας, εκπαίδευσης και κατάρτισης:

- <http://www.ypakp.gr> : Υπουργείο Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης & Κοινωνικής Αλληλεγγύης
- <http://www.minedu.gov.gr/> : Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων
- <http://www.ypes.gr/el/> : Υπουργείο Εσωτερικών
- <https://www.inegsee.gr/> : Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΕΕ
- <http://www.eiead.gr/> : Εθνικό Ινστιτούτο Εργασίας και Ανθρώπινου Δυναμικού
- <http://www.gsae.edu.gr/el/> : Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης & Νέας Γενιάς

- <https://et.diavgeia.gov.gr/> : Διαύγεια
- <http://www.eoppep.gr/index.php/el/> : Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων & Επαγγελματικού Προσανατολισμού
- <http://www.eoppep.gr/index.php/el/> : Πύλη Διά Βίου Ανάπτυξης Σταδιοδρομίας Ενηλίκων
- https://ec.europa.eu/commission/index_el : Ευρωπαϊκή Επιτροπή
- <https://www.espa.gr/el/Pages/default.aspx> : ΕΣΠΑ
- <http://www.eydpelop.gr/2014-2020/> : Περιφερειακό Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Πελοποννήσου
- http://www.paa.gov.cy/moa/paa/paa.nsf/index_gr/index_gr : OpenDocument: Πρόγραμμα Αγροτικής Ανάπτυξης
- <http://www.ppel.gov.gr/> : Περιφέρεια Πελοποννήσου
- <http://www.kaem.gr/> : Κέντρο Αγροτοδιατροφικής Επιχειρηματικότητας Καλαμάτας
- <http://blogs.sch.gr/kesmes/> : Κέντρο Συμβουλευτικής & Προσανατολισμού Καλαμάτας

3. ΦΑΚΕΛΟΣ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ – ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ (PORTFOLIO)

Πρόκειται για τον προσωπικό φάκελο αυτοπαρουσίασης, όπου συγκεντρώνουμε οποιοδήποτε στοιχείο αφορά τα ταλέντα, τις ικανότητες, τις δεξιότητες, τα επιτεύγματα και τις δραστηριότητες μας. Όλα τα στοιχεία συνοδεύονται από το υλικό τεκμηρίωσης. Ο φάκελος μπορεί να είναι σε ψηφιακή μορφή με ανάλογες εφαρμογές που υπάρχουν διαθέσιμες. Ενδεικτικά:

- [Εφαρμογή Ατομικός Φάκελλος Δεξιοτήτων - ΕΟΠΠΕΠ](#)

- [Εφαρμογή Ευρωπαϊκό Διαβατήριο Δεξιοτήτων - EUROPASS](#)

4. ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ – ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

Στο βιογραφικό σημείωμα αποτυπώνεται το σύνολο των στοιχείων μας, που ενδεχομένως ενδιαφέρουν κάποιον μελλοντικό εργοδότη. Σκοπός είναι να μας καλέσουν σε συνέντευξη επιλογής. Θα πρέπει επομένως, το βιογραφικό μας να είναι σωστό στην εμφάνιση, τη δομή και το περιεχόμενο. Ιδιαίτερα σχετικά με το περιεχόμενο θα πρέπει να ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα και να είμαστε έτοιμοι να απαντήσουμε με αυτοπεποίθηση σε οποιαδήποτε σχετική ερώτηση. Η συνοδευτική επιστολή έχει συμπληρωματικό ρόλο και επίσης θα πρέπει να έχει συνεκτική δομή, σαφές περιεχόμενο και αξιοπρεπή εμφάνιση. Πληροφορίες σχετικά και υποδείγματα στις παρακάτω συνδέσεις:

- [Το Ευρωπαϊκό Πρότυπο – EUROPASS](#)
- [Στην ιστοσελίδα του ΕΟΠΠΕΠ για την υποστήριξη της Σταδιοδρομίας](#)
- [Παραδείγματα εγγράφων στο OFFICE](#)
- [Οδηγός από το γραφείο διασύνδεσης της ΑΣΠΑΙΤΕ](#)

5. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

Σας κάλεσαν για συνέντευξη επιλογής προσωπικού. Αυτό είναι καλό νέο, κάποιος αφιέρωσε χρόνο στο βιογραφικό σας και του βρήκε στοιχεία που τον ενδιαφέρουν. Όμως αυτό ήταν το πρώτο βήμα, σε μια διαδικασία αξιολόγησης που μπορεί να

έχει αρκετά ακόμη και πιθανότατα θα αντιμετωπίσετε έντονο ανταγωνισμό. Όσο καλύτερα, προετοιμαστείτε και ανταπεξέλθετε στη δοκιμασία της συνέντευξης, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχετε να πετύχετε τον στόχο σας. Ορισμένες συμβουλές:

Πριν τη συνέντευξη:

- Συγκεντρώνω όσες πληροφορίες μπορώ σχετικά με την εταιρία και την προσφερόμενη θέση. Όσα περισσότερα γνωρίζω τόσο πιο συγκροτημένη αντίληψη θα έχω για αυτό που ζητάνε.
- Ανανεώνω την επικοινωνιακή μου δεξιότητα ειδικά αναφορικά με την ανταπόκρισή μου σε ερωτήσεις για το βιογραφικό μου και γενικότερα εμένα. Βάζω τον εαυτό μου στη θέση του εργοδότη, βάζω τον εαυτό μου στη θέση του υπαλλήλου, πως είναι η καθημερινότητά μου στην εργασία; Προετοιμάζομαι ιδιαίτερα για τις πιθανές ερωτήσεις συνέντευξης.
- Φροντίζουμε τον εαυτό μας, θα πρέπει να είμαστε ευπαρουσίαστοι, ξεκούραστοι, συνεπής, χαλαροί, ετοιμόλογοι και συγκεντρωμένοι. Θα πρέπει να εκπέμπουμε αυτοπεποίθηση. Πέρα από αυτό που μπορούμε να κάνουμε, η τελική επιλογή έχει να κάνει με αυτό που είμαστε, με την προσωπική γοητεία.

Πιθανές ερωτήσεις:

- Πείτε μας λίγα λόγια για τον εαυτό σας;

- Γιατί κάνατε αίτηση για τη συγκεκριμένη θέση;
- Τι πιστεύετε ότι μπορείτε να προσφέρετε στην εταιρεία μας;
- Τι μπορεί να προσφέρει η εταιρεία μας σε εσάς πέρα από την ευκαιρία απασχόλησης;
- Τι προσδοκάτε από μια εργασία;
- Ποια είναι τα τρία πιο αδύναμα χαρακτηριστικά σας;
- Ποια είναι τα τρία πιο δυνατά χαρακτηριστικά σας;
- Πως φαντάζεστε τον εαυτό σας σε 5 χρόνια;
- Τι θα θέλατε να μας ρωτήσετε;

Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης:

- Λεκτική επικοινωνία: ο λόγος μας να είναι σαφής, λιτός και συγκροτημένος. Όπου κρίνουμε απαραίτητο δίνουμε σύντομα παραδείγματα. Δεν ξεφεύγουμε από τις ερωτήσεις. Αν έχουμε απορία, ζητάμε διευκρινήσεις. Μιλάμε καθαρά, χωρίς να βιαζόμαστε.
- Μη λεκτική επικοινωνία: καθόμαστε σωστά, με τα χέρια χαλαρά, χωρίς έντονες και πολλές χειρονομίες, διατηρούμε σχετικά σταθερή οπτική επαφή, τόνο φωνής και εκφράσεις προσώπου.
- Να θυμάσαι ότι η ειλικρινείς απαντήσεις υποστηρίζονται πολύ καλύτερα από την μη λεκτική επικοινωνία.

Μετά τη συνέντευξη:

- Αξιολόγησε τον εαυτό σου, σκέψου που τα πήγες καλά και τι θα μπορούσες να βελτιώσεις.
- Προετοιμάσου για την επιτυχή και την ανεπιτυχή έκβαση της συνέντευξης. Ιδιαίτερα στη δεύτερη περίπτωση μην απογοητευτείς, θα πρέπει να συνεχίσεις την προσπάθειά σου.
- Μην επικοινωνήσεις για τα αποτελέσματα, παρά μόνο εάν έτσι έχετε συμφωνήσει και στον προβλεπόμενο χρόνο.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την συνέντευξη επιλογής προσωπικού στους παρακάτω συνδέσμους:

- <https://e-stadiodromia.eoppep.gr/index.php/unemployment-combat.html>
- <http://dasta.aspete.gr/Career/Articles/fileItem.ashx?itemid=13079&catalog=Documents>
- <https://career.uop.gr/node/7>

6. ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Αν σκέφτεσαι να ξεκινήσεις την δική σου επιχείρηση θα πρέπει να ξέρεις αρχικά ότι αυτό έχει πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα. Το να είσαι σε θέση να τα προσδιορίσεις θα σε γλιτώσει από εκπλήξεις. Η επιχειρηματικότητα συνδέεται με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που θα πρέπει να διαθέτεις και υποχρεώσεις στις οποίες να μπορείς να ανταπεξέλθεις. Ο σημαντικότερος και πιθανόν ο μοναδικός εργαζόμενος για μεγάλο χρονικό διάστημα θα είσαι εσύ. Μπορείς αντικειμενικά να αξιολογήσεις τον εαυτό σου, να αναγνωρίσεις τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα. Είσαι έτοιμος να αναλάβεις το απαιτούμενο ρίσκο, πιστεύεις ακράδαντα ότι αυτό αξίζει. Κάποια χαρακτηριστικά που φαίνεται να είναι πιο συχνά στους

επιχειρηματίες αφορούν τον βαθμό: κινητοποίησης, δημιουργικής – κριτικής – αναλυτικής σκέψης, ανταγωνιστικότητας, επικοινωνίας, τεχνικής κατανόησης του αντικειμένου της επιχείρησης.

Ξέρεις τι επιχείρηση θέλεις να ξεκινήσεις; Πριν απαντήσεις θα πρέπει να σκεφτείς πρώτα αν ξέρεις τον εαυτό σου. Ξεκίνα με το βιογραφικό σου. Αν το έβλεπες σαν εργοδότης, θα έπαιρνες κάποιον με αυτά τα χαρακτηριστικά να κάνει την δουλειά. Σου αρέσει αυτή η επιχείρηση σαν αντικείμενο απασχόλησης; Ανταποκρίνεται σε ανάγκες πιθανόν πελατών; Ξέρεις την αγορά που απευθύνεσαι; Έχεις ταιριάζει αυτό που θέλεις και αυτό που μπορείς να κάνεις, με τις ανάγκες πελατών και μερίδιο της αγοράς. Αν ναι, θα πρέπει να ανακαλύψεις πως θα προσφέρεις περισσότερα στους πελάτες για τα χρήματά τους από όσα προσφέρουν οι ανταγωνιστές.

Κάθε μέρα ανοίγουν και κλείνουν πολλές επιχειρήσεις, κάποιες απλά επιβιώνουν και άλλες αναπτύσσονται. Ποιοι παράγοντες καθορίζουν την εξέλιξή τους; Μπορεί να προέρχονται από το εσωτερικό ή το εξωτερικό περιβάλλον της επιχείρησης, όμως σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να είσαι έτοιμος να προβλέψεις, να σχεδιάσεις, να εφαρμόσεις, ακόμη και να αλλάξεις αν χρειαστεί έγκαιρα, και αποτελεσματικά.

➤ **ΜΕΛΕΤΗ ΣΚΟΠΙΜΟΤΗΤΑΣ**

Η συγκέντρωση, ανάλυση και αξιολόγηση πληροφοριών σχετικά με την σκοπιμότητα δημιουργίας μιας επιχείρησης και την βιωσιμότητα της, προκύπτει από μια σειρά ερωτήσεων τόσο για το άτομο, όσο και για το σχέδιό του. Ενδεικτικά είναι τα παρακάτω θέματα:

1. Τα προσωπικά σου χαρακτηριστικά ταιριάζουν με το προφίλ του επιχειρηματία; Έχεις τις απαιτούμενες δεξιότητες για να ανταπεξέλθεις; (ηγεσία, λήψη αποφάσεων, ανάληψη κινδύνων, ανταγωνιστικότητα, προγραμματισμός, συνέπεια, προσαρμοστικότητα)

2. Είσαι έτοιμος να εργαστείς χωρίς ωράριο, χωρίς πενήμερο, χωρίς διακοπές με αφοσίωση και αποτελεσματικότητα, χωρίς να καταρρεύσεις ψυχικά και σωματικά; Ακόμη κι αν χάσεις ότι έχεις στην άκρη;
3. Έχεις τις γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται για τη συγκεκριμένη επιχείρηση σε τέτοιο βαθμό ώστε να μπορέσεις να ξεχωρίσεις; Ταιριάζει ικανοποιητικά με τον επαγγελματικό σου προσανατολισμό;
4. Έχεις την ικανότητα και τον χρόνο ή εναλλακτικά τα χρήματα για να πληρώσεις, ώστε να συντάξεις μια μελέτη σκοπιμότητας;
5. Μπορείς να περιγράψεις με σαφήνεια και ρεαλιστικά στα παρακάτω θέματα για την ιδέα σου:
 - Σύνοψη της επιχειρηματικής ιδέας.
 - Λίστα με τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες που θα πουλάς
 - Το προφίλ των πελατών σου. Ποιοι είναι και γιατί θα αγοράσουν από εσένα;
 - Που θα είναι η επιχείρηση, τι εγκαταστάσεις, τι τεχνολογία, τι υλικά θα χρειαστεί;
 - Θα χρειαστείς προμηθευτές; Ποιοι θα είναι αυτοί;
 - Ποιοι είναι οι ανταγωνιστές σου, που προσφέρουν ανάλογα προϊόντα και υπηρεσίες;
 - Θα χρειαστείς βοήθεια σε συγκεκριμένες εργασίες ή γενικά στην λειτουργία της επιχείρησης; Τι θα κάνουν και ποιο πρέπει να είναι τα χαρακτηριστικά τους;
6. Προϋποθέσεις επιτυχίας: ανάγκες της αγοράς που δεν καλύπτονται ή προϊόν – υπηρεσία που προσφέρει περισσότερο από τους ανταγωνιστές.
7. Προϋποθέσεις αποτυχίας: υπάρχουν δεδομένα εμπόδια που δεν επιτρέπουν την παραγωγική διαδικασία, δεν υπάρχουν τα απαιτούμενα κεφάλαια έναρξης ή λειτουργίας, υπάρχουν εμπόδια στην λειτουργία ή στο μάρκετινγκ που δεν μπορούν να ξεπεραστούν.

8. Ποιο είναι το επιθυμητό εισόδημα, πόσα χρειάζεται για να επιβιώσει, πόσο αντέχεις να την στηρίξεις μέχρι να αποδώσει;

9. Ποια θα είναι τα έσοδα και τα έξοδα της επιχείρησης; Ποια είναι η πρόβλεψη για την εξέλιξη των κερδών ή ζημιών; Πως επηρεάζονται οι πωλήσεις από αλλαγές στην τελική τιμή;

10. Έχεις κάνει ανάλυση της αγοράς που απευθύνεσαι; Θα πρέπει να εξετάσεις τα παρακάτω:

- Ποια είναι τα δημογραφικά, οικονομικά, κοινωνικά, πολιτισμικά χαρακτηριστικά του πληθυσμού, που προσπαθείς να κάνεις πελάτες; Ποιες είναι οι συνήθειες τους, τι τους αρέσει και τι όχι, ποια είναι τα πάθη τους;
- Ποιοι είναι οι ανταγωνιστές σου; Ποια τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους; Τι τιμές έχουν και τι κέρδος; Πως βρίσκουν πελάτες και προμηθευτές;;
- Πόσες είναι το σύνολο των πωλήσεων στην αγορά αυτή; Πως θα επηρεάσεις τις πωλήσεις και σε ποιο μερίδιο στοχεύεις; Πως σχεδιάζεις να διαφημίσεις το προϊόν - υπηρεσία και να προωθήσεις τις πωλήσεις;
- Τι πρέπει να προμηθευτείς, από ποιους, ,με τι κόστος και γιατί;
- Τι κεφάλαιο χρειάζεσαι για να ξεκινήσεις και ποια είναι τα πάγια έξοδα;
- Ξέρεις ποιοι είναι οι κίνδυνοι που μπορεί να αντιμετωπίσεις; Μπορείς να τους αντιμετωπίσεις αποτελεσματικά;
- Ποιες είναι οι ανασφάλειες σου; Υπάρχουν ερωτήματα που έχουν μείνει αναπάντητα; Ξέρεις ότι μετά από δύο χρόνια υπάρχουν περίπου 50% πιθανότητες να συνεχίσει να λειτουργεί η επιχείρησή σου;

➤ **ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ**

- Αποστολή επιχείρησης - Σύνοψη ιδέας: βασικά στοιχεία της θέσης της και που θέλει να βρεθεί.
- Στοιχεία ταυτότητας επιχείρησης: έδρα, σκοπός, ιδιοκτησία.
- Υφιστάμενη κατάσταση: νομικοί ορισμοί, τύπος, εξωτερικοί πόροι (προμηθευτές, τράπεζες, συνεργασίες κλπ).

- Προϊόντα – υπηρεσίες: τι πουλάει, πως ωφελείται ο καταναλωτής, τι διαφορετικό έχει.
- Ανάλυση καταναλωτή: τμηματοποίηση αγοράς, κίνητρα – ανάγκες – επιθυμίες καταναλωτών.
- Κλάδος δραστηριότητας: στοιχεία της αγοράς που δραστηριοποιείται, η δυναμική της, το εξωτερικό περιβάλλον της επιχείρησης (τεχνολογία, κράτος, οικονομία, κουλτούρα, δημογραφικά στοιχεία, ανταγωνισμός)
- Στοιχεία παραγωγικής διαδικασίας: εγκαταστάσεις, εξοπλισμός, τρόπος παραγωγής, αναλώσιμα, διασφάλιση ποιότητας.
- Μάρκετινγκ επιχείρησης: τιμολόγηση, μάρκα, διανομή, πωλήσεις διαφήμιση, προώθηση.
- Οικονομικά στοιχεία: μεγέθη κεφαλαίων που απαιτούνται και πρόβλεψη αποτελεσμάτων κατά το επόμενο χρονικό διάστημα (1 – 3 χρόνια).
- Οργανωτική δομή: οργάνωση εργασιών, απαιτούμενο προσωπικό και καθήκοντα.
- Ανάλυση SWOT – Δυνάμεις, Αδυναμίες, Ευκαιρίες, Απειλές: με βάση στοιχεία από την καταγραφή της υφιστάμενης κατάστασης για την επιλογή και ανάπτυξη της κατάλληλης στρατηγικής και των εναλλακτικών.

➤ **ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ**

Ιδιαίτερες περιπτώσεις επιχειρηματικότητας αποτελούν οι δύο παρακάτω μορφές:

- Κοινωνικές Συνεταιριστικές Επιχειρήσεις (ΚΟΙΝΣΕΠ): πρόκειται για συνεταιριστικές επιχειρήσεις που επιδιώκουν το συλλογικό όφελος και την εξυπηρέτηση ευρύτερων κοινωνικών σκοπών. Ορίζονται από το [Ν. 4430 / 2016](#),

διαθέτουν εμπορικό χαρακτήρα, ενώ ανάλογα με τον ειδικότερο σκοπό διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες. Σχετικές πληροφορίες θα βρείτε στους συνδέσμους:

- <http://www.ypakp.gr/>
 - <https://foreis-kalo.gr/>
 - <http://koinsep.org/>
 - <https://www.social-economy.com/>
- Πολύ-λειτουργικά Αγροκτήματα: αφορά μικρές αγροτικές ή κτηνοτροφικές εκμεταλλεύσεις, στις οποίες δίνεται να δυνατότητα να υιοθετήσουν ένα εναλλακτικό, πιο παραδοσιακό και οικολογικό παραγωγικό μοντέλο, αναπτύσσοντας παράλληλες δραστηριότητες. Ορίζονται από την [Κ.Υ.Α. αριθ. 543/34450/ 2017](#) και επιβλέπων φορέας ελέγχου και πιστοποίησης είναι ο [ΕΛΓΟ – ΔΗΜΗΤΡΑ](#).