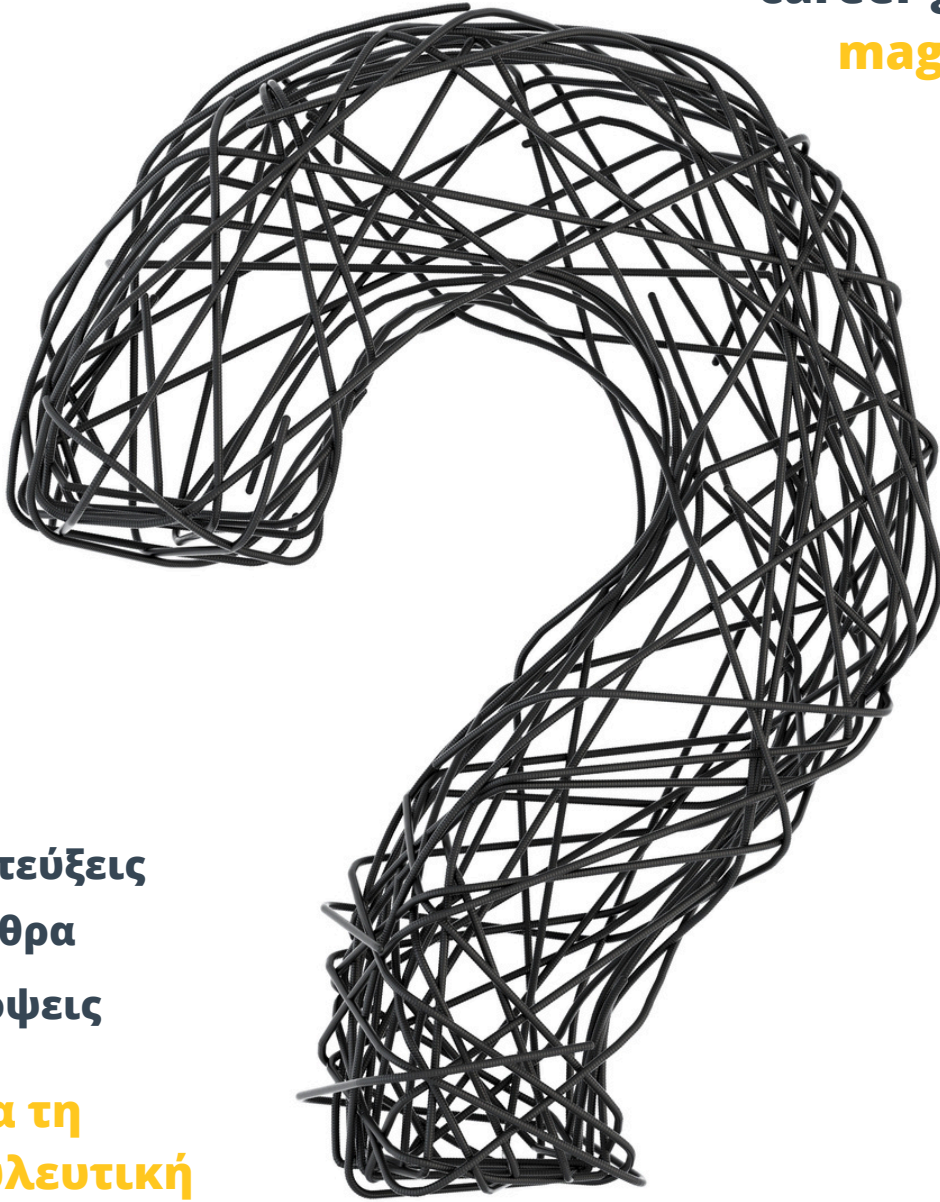


# NEXT MOVE

career guidance  
magazine



Συεντεύξεις

Άρθρα

Απόψεις

για τη  
Συμβουλευτική  
Σταδιοδρομίας



Τεύχος

10

# Περιεχόμενα

- Εισαγωγή 01
- Πειρατές χωρίς με πυξίδα! 02
- Οι δέκα ερωτήσεις του Next Move 04
- Outside the Box 06
- Γραφείο Διασύνδεσης ΕΚΠΑ 09
- Δεν είναι Συμβουλευτική ένα Τεστ 12
- Βλέποντας την Ακοή, Ακούγοντας την 15  
Όραση
- Επαγγελματικός Προσανατολισμός 17  
και Νοητική Αναπηρία
- Solution-Focused Brief Therapy 19
- Μήπως είσαι Πολυμαθής; 22
- Έφηβος και συγκρότηση ταυτότητας 24
- Αλλαγή καριέρας στα 40, 50 26
- Μεταπτυχιακό: το upgrade που 29  
μπορείτε να προτείνετε στους  
ωφελούμενούς σας!
- Μεταπτυχιακό Επαγγελματικού 31  
Προσανατολισμού ΕΚΠΑ
- Μεταπτυχιακό Επαγγελματικού 34  
Προσανατολισμού Ευρωπαϊκό  
Πανεπιστήμιο
- Σπουδές στο εξωτερικό χωρίς 40  
δίδακτρα
- Τουρισμός προοπτικές 46
- Εξέλιξη του Μάρκετινγκ το 2025 48
- Συνέντευξη Εργασίας 50



# — Εισαγωγή

## Γιατί ένα ακόμη περιοδικό για την Συμβουλευτική Καριέρας;



Κάποιες φορές οι προσωπικές ανάγκες οδηγούν σε ιδέες. Σε αυτό το σημείο βρίσκεις συνοδοιπόρους και έχουμε την υλοποίηση.

Το Next Move ήταν μια προσωπική μου ανάγκη. Ένα σύγχρονο περιοδικό, ευχάριστο οπτικά, πολυσυλλεκτικό, που να μην έχει μόνο ακαδημαϊκό χαρακτήρα αλλά να αγκαλιάσει τους συμβούλους και τους ανθρώπους που αγαπούν την επαγγελματική συμβουλευτική δίνοντας απαντήσεις σε καθημερινές αναζητήσεις και προβλήματα.

Το Next Move οφείλει την ύπαρξή του στους ανθρώπους που διέθεσαν τον χρόνο τους για να γράψουν τα άρθρα και σε εσάς που ελπίζω να το αγκαλιάσετε.

Θα είναι περιοδικό δωρεάν, χωρίς διαφημίσεις, χωρίς άμεση ή έμμεση προώθηση εταιριών, χωρίς αποκλεισμούς, ένα βήμα για όσους θεωρούν πως έχουν κάτι να πουν που θα αφορά και τους υπόλοιπους.

Είμαστε πολλοί και πολύ συχνά τα λέμε μεταξύ μας. Ας αποκτήσουμε και το περιοδικό μας.

Πάνος Σταυρόπουλος  
Σύμβουλος Σταδιοδρομίας (ΜΑ)



# Πειρατές χωρίς με πυξίδα!

Ηλίας Γεροντόπουλος  
Εκπαιδευτικός - Συγγραφέας

Να το συμφωνήσουμε; Ας το συμφωνήσουμε: το να 'σαι πειρατής δεν είναι ακριβώς επάγγελμα. Οι τύποι με τους γάτζους, τις καλύπτρες στο μάτι και τον παπαγάλο στον ώμο, ήταν εγκληματίες. Δεκτό. Όμως εκείνος ο μικρός πιτσιρίκος που κάποτε γελούσε με τον (όχι και τόσο κακό) Κάπτεν Χουκ και λάτρευε την ασυνήθιστη παλαβομάρα του (κάπτεν!) Τζακ Σπάρου, δεν είχε υπόψιν του τι θα πει πλιάτσικο και ρεσάλτο. Για τον Ηλία του κάποτε, ο πειρατής ήτανε κυνηγός της περιπέτειας. Παράνομος σ' έναν κόσμο βαρετής μιζέριας, ελεύθερος στα πέλαγα των βασιλιάδων, εραστής της αναζήτησης θησαυρών. Καλά ως εδώ; Καλά. "Και τι με νοιάζει εμένα;" θα πεις. "Πειρατής είμαι;". Αναμενόμενη ερώτηση, μα έχει μια μάλλον απρόσμενη απάντηση. Ναι, είσαι!

Λοιπόν, άμα το δούμε το πράγμα από μια μεριά, δεν είναι και τόσα πολλά που σε χωρίζουν απ' το Μαυρογένη και το Μπαρμπαρόσα. Σε μια χώρα που το καλό μέλλον (απροσδιόριστο, δυσεύρετο, σπάνιο, ανεκτίμητο) μοιάζει πολύ με θησαυρό, η αναζήτησή του έχει τις ίδιες πάνω-κάτω δυσκολίες με μια καλή πειρατική ιστορία. Θέλει τύχη, θέλει κότσια, θέλει πείσμα... Ξέρεις τι άλλο θέλει; Χάρτη! Και πυξίδα.

Όχι, αυτά τα δυο δεν έγιναν κλισέ τυχαία. Κανένα κυνήγι θησαυρού δεν ξεκίνησε χωρίς το χάρτη με τα βήματα και το μεγάλο, κόκκινο Χ. Κανένα ταξίδι δεν ξεκίνησε, απ' την Καραϊβική ως τη Μεσόγειο, χωρίς το βελάκι που δείχνει πάντα το βορά. Κι ωστόσο, πολλές, πάρα πολλές γενιές "πειρατών" του χθες, προσπάθησαν ν' ανακαλύψουν το μέλλον τους στα τυφλά. Βγήκαν απ' το λιμάνι των Πανελλαδικών στην ανοιχτή θάλασσα του Πανεπιστημίου χωρίς την παραμικρή ιδέα για την κατεύθυνση που πήραν. Στα κουτουρού μπήκαν κάπου γιατί επέμενε η μάνα τους, έστριψαν το τιμόνι επειδή το ζήτησε ο πατέρας, άλλαξαν ρότα γιατί τους συμβούλεψε αυτός ο "θείος που ξέρει", στο φινάλε κάνανε του κεφαλιού τους έχοντας φάει τα νιάτα τους στα πέλαγα... Κάποιοι τα κατάφεραν. Τυχεροί. Κάποιοι πνίγηκαν στην προσπάθεια. Άτυχοι. Κάποιοι συμβιβάστηκαν με την ιδέα πως δεν υπάρχει ο θησαυρός







Θλιβερό. Όμως κανείς δεν είχε την απόλυτη ευθύνη για την αποτυχία του ταξιδιού. Γιατί κανείς δεν ξεκινούσε μ' ένα μπούσουλα κλεισμένο σε μπουκάλι.

Μπούσουλας. Οδηγίες σπουδών. Κάποτε ήταν φράση άγνωστη. Ύστερα έγινε “ξενόφερτη απάτη για να μας παίρνουν τα λεφτά”. Όμως, καθώς οι Έλληνες συνέχιζαν να ψάχνουν στα χαμένα το θησαυρό τους, ανακάλυψαν αυτό που κάθε καλός πειρατής γνωρίζει απ' τα γεννοφάσκια του: είναι πολύ ευκολότερο με καλό προσανατολισμό. Επαγγελματικό προσανατολισμό. Δεν είναι απάτη, δεν είναι “άνθρακες”, είναι ο δρόμος για το θαμμένο σεντούκι.

Το ερώτημα λοιπόν, απλό. Πώς θα σε βρει το μέλλον; Ναυάγιο στα καταγώγια του λιμανιού, να πίνεις καθημερινά δικαιολογίες για τη θάλασσα που σε ξεγέλασε; Μίζερος “στεριανός” να παραμυθιάζεις τον εαυτό σου πως θησαυροί δεν υπάρχουν επειδή δεν έψαξες σωστά για να τους βρεις; Ή πλούσιος και θρυλικός, ικανοποιημένος απ' τη ζωή, έχοντας ήδη ζήσει την όμορφη περιπέτεια της μόρφωσης; Το τελευταίο, δεν θα σε κοροϊδέψω, θέλει και τύχη. Και συγκυρίες. Κι υπομονή. Δεν μπορείς να ελέγξεις πάντα τον καιρό, ούτε το ευτυχισμένο τέλος της περιπέτειας. Όμως μπορείς να ελέγξεις την αρχή της. Και θα 'ναι πάντα καλύτερα μ' ένα χαρτί γεμάτο σημαδάκια, και μια καλή, έμπειρη πυξίδα...

## ΟΙ 10 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ NEXT MOVE

Στο 1ο τεύχος απαντά ο Βαγγέλης Προβιάς, συγγραφέας και μεταφραστής



### 1. Στα 18 σου πώς φανταζόσουν τον εαυτό σου στην ηλικία που είσαι τώρα;

Ως παιδί της δεκαετίας του 80, όλες μου οι φαντασιώσεις είχαν να κάνουν με διασημότητα, λεφτά, pop μουσική και την βιομηχανία διασκέδασης. Δεν το λες και πολύ ρεαλιστικό για ένα ελληνάκι της κατώτερης τάξης... αυτό ωστόσο που ήταν μάλλον λειτουργικό είναι πως τα όνειρά μου δεν ήταν πολύ συγκεκριμένα, άρα άκαμπτα. Είχα μια ευρύτερη αίσθηση, ένα "μεγαλύτερο τοπίο" επαγγελματικών αλλά και προσωπικών επιδιώξεων στο οποίο εντόπιζα τα θέλω μου. Αυτό μου έδωσε μια ευελιξία που αργότερα μου φάνηκε πολύ πολύ χρήσιμη.

### 2. Πότε και πώς κατάλαβες ότι βρήκες αυτό που σε γεμίζει επαγγελματικά και θέλεις να επενδύσεις χρόνο και κόπο γι' αυτό;

Μέχρι τα τριάντα μου περίπου το βασικό μου κίνητρο ήταν η επιβίωση, ο βιοπορισμός. Κάπου εκεί άρχισα να μηχανεύομαι τρόπους ώστε αυτό που μου άρεσε πολύ να κάνω, να γράφω, να το εντάξω στην επαγγελματική μου πραγματικότητα. Οπότε στην αρχή μπήκα στο marketing, μετά στην διαφήμιση, όπου ήμουν κειμενογράφος, και αργότερα πλησίασα ακόμη πιο πολύ την ουσία του γραψίματος, μεταφράζοντας και γράφοντας ιστορίες.

### 3. Ποια είναι η δυσκολότερη επαγγελματική απόφαση που έχεις πάρει και με ποια κριτήρια την πήρες;

Δεν θα πρωτοτυπήσω. Όταν ήμουν δημιουργικός διευθυντής στην διαφήμιση χρειάστηκε να απολύσω κάποιον συνεργάτη - ήταν για το καλό όλων μας, ακόμη και εκείνου. Μου κακοφάνηκε πολύ, μου πήρε καιρό να το μεταβολίσω. Φοβάμαι δεν έχω την στόφα του ηγέτη στον χώρο εργασίας, με δεδομένο ότι χρειάζεται και μια καλώς εννοούμενη σκληρότητα

### 4. Σε ένα άλλο σύμπαν μια εκδοχή σου με τι ασχολείται;

Είμαι συγγραφέας σε μια χώρα όπου η κοινωνική πραγματικότητα δεν είναι γεμάτη εμπόδια και προβλήματα για την συγγραφική ιδιότητα. Τόσο απλά.

**5. Ποιες δεξιότητες απαιτεί το εργασιακό σου σύμπαν;**

Δεν θα αναφερθώ στα τεχνικά, π.χ. φαντασία, εκφραστικότητα, δημιουργικότητα, πολύ διάβασμα, πάρα πολύ γράψιμο ως εξάσκηση, κ.λπ. που νομίζω είναι αυτονόητα. Θα πάω ένα επίπεδο πιο πίσω, και θα πω ότι μου έχουν φανεί πολύτιμα εργαλεία η συμφιλίωση με τον εαυτό μου, το γνώθι σαυτόν, η συμμετοχή στην καθημερινότητα της ζωής, η αλληλεπίδραση με τους άλλους ανθρώπους, η κατανόηση άλλων οπτικών και προσεγγίσεων... α και ο καλός ύπνος!

**6. Τις μέρες που δεν θέλεις να εργαστείς πώς πείθεις τον εαυτό σου να το κάνει;**

Δεν τον πείθω. Αφήνομαι και τεμπελιάζω. Όμως τις μέρες που θέλω να εργαστώ, δουλεύω διπλά για να βγάλω την δουλειά που δεν βγήκε την τεμπέλικη ημέρα! Βέβαια, μιλώ από θέση πλεονεκτική, αφού είμαι "ελεύθερος επαγγελματίας", δεν πηγαίνω σε κάποιον χώρο εργασίας με συναδέλφους, διευθύντρια, ζητούμενα, ρόλο σε έναν μηχανισμό...

**7. Τι θα συμβούλευες έναν νέο άνθρωπο που θέλει να ασχοληθεί με το αντικείμενό σου;**

Να κοιμάται καλά, να διαβάζει πάρα πολύ, να κουβεντιάζει με τον εαυτό του χωρίς φόβο και πάθος, να συμμετέχει στην ύφανση του νήματος της ζωής, να "ακούει" τι τον κάνει να νιώθει όμορφα ή δυσφορία και να τα έχει ως οδηγούς ζωής.

**8. Πώς είναι μια τέλεια επαγγελματική σου ημέρα;**

3,5 ώρες γράψιμο μυθοπλαστικό, 2,5 ώρες μετάφραση, 2 ώρες διάβασμα. Ένα τέλειο οκτάωρο!

**9. Πέρα από την επιβίωση τι άλλο σημαίνει για σένα η εργασία;**

Ο Μπαρμπα-Φρόνιτ είχε πει ότι ορισμός της ευτυχίας είναι η ικανότητα να αγαπάς και να εργάζεσαι. Το ενστερνίζομαι πλήρως.

**10. Τι σημαίνει επιτυχία για σένα;**

Επιτυχία είναι η συμφιλίωση με τα μειονεκτήματά μου αλλά και τις ικανότητες, τα ταλέντα μου. Ακούγεται παράδοξο, αλλά πολλοί άνθρωποι αδυνατούν να δουν σε τι είναι καλοί - ήμουν τέτοιος σε μικρότερη ηλικία. Επιτυχία είναι να μου εκφράζουν την αρέσκειά τους για κάτι που έγραψα ή μετέφρασα ορισμένοι άνθρωποι, ειδικοί αλλά και μη, που εκτιμώ πολύ. Επιτυχία είναι να είμαι στραμμένος προς το καλό και αγαθό, και να μην παίζω βρώμικα, επιθετικά ή ύπουλα, σε αυτήν την διαδρομή που ονομάζουμε σταδιοδρομία. Επιτυχία είναι να βλέπω βιβλία που έγραψα ή μετέφρασα σε ράφια αναγνωστών.





# OUTSIDE THE BOX

## Ήταν ένας Ταϊβανέζος, ένας Γερμανός, ένας Γάλλος και ένας Έλληνας...

Σπύρος Ζαφειρόπουλος,  
Σύμβουλος Σταδιοδρομίας

Στην πρώτη επίσημη της στήλης **Outside the Box**, στο νέο Περιοδικό **Next Move**, σκέφτηκα να μοιραστώ μια προσωπική ιστορία. Ούτως ή άλλως αυτή η στήλη έχει ως στόχο να παρουσιάζει θέματα σχετικά με επαγγελματική συμβουλευτική με μια άλλη οπτική που βασίζεται περισσότερο σε εμπειρικά παρά σε επιστημονικά δεδομένα.

24 χρόνια πριν βρέθηκα στο Birmingham για να ξεκινήσω τις πρώτες μεταπτυχιακές μου σπουδές. Θυμάμαι ότι ήταν μονόδρομος να μείνω σε εστία (μην πάει το μυαλό σας στις δικές μας εστίες) και να μοιραστώ ένα διαμέρισμα με έξι (6) άγνωστα άτομα, διαφορετικών εθνικοτήτων με ένα κοινό μπάνιο και μια κοινή κουζίνα και ένα αυτόνομο δωμάτιο για τον καθένα. Τελικά ήμασταν τέσσερις (4) οι συγκάτοικοι. Ένας Ταϊβανέζος, ένας Γερμανός, ένας Γάλλος και ένας Έλληνας!

32 χρόνια πριν βρέθηκα στην Πάτρα για να ξεκινήσω τις προπτυχιακές μου σπουδές στο Φυσικό του Πανεπιστημίου Πατρών και το πιο σύνηθες τότε, ήταν να βρω μια γκαρσονιέρα, όπου θα μένω μόνος μου κατά τη διάρκεια της φοιτητικής μου ζωής. Έτσι κι έγινε.

Μια μεγάλη κουβέντα έχει ξεκινήσει τα τελευταία χρόνια για την σημασία των Ήπιων Δεξιοτήτων (Soft Skills) στην επιλογή προσωπικού στις συνεντεύξεις εργασίας. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά του ατόμου που δεν καλλιεργούνται απαραίτητα σε τυπικά συστήματα εκπαίδευσης αλλά προκύπτουν, αναπτύσσονται και εξελίσσονται κυρίως μέσα από τις εμπειρίες, τα ενδιαφέροντα και την επαφή με τους συνανθρώπους μας σε διάφορα πλαίσια. Τι σχέση μπορεί να έχουν οι Ήπιες Δεξιότητες με τον τίτλο του άρθρου και την εισαγωγή του;

Απαντώντας στην ρητορική μου ερώτηση, θεωρώ μια τόσο μεγάλης διάρκειας εμπειρία, όπως η φοιτητική ζωή σε προπτυχιακό ακόμα και σε μεταπτυχιακό επίπεδο κρύβει πολλές ευκαιρίες. Κυρίως δίνει τεράστιες δυνατότητες και ευκαιρίες εκτός από γνώσεις να καλλιεργηθούν και να αναπτυχθούν πληθώρα δεξιοτήτων που σίγουρα θα είναι πολύ χρήσιμες στην πορεία της ζωής και της σταδιοδρομίας.





Block 4 Ashcroft

Τι κερδίζει κάποιος πραγματικά μέσα από την συγκατοίκηση κατά τη διάρκεια της φοιτητικής του ζωής; Θα σας μεταφέρω τη μοναδική μου εμπειρία από το Block 4 Ashcroft (το όνομα της εστίας) στο Πανεπιστήμιο του Birmingham. Καταρχήν η συνύπαρξη καθημερινά με διαφορετικούς ανθρώπους, άλλης εθνικότητας και κουλτούρας από μόνη της δημιουργεί προκλήσεις και καταστάσεις που πρέπει να συμβάλεις αφιερώνοντας χρόνο προκειμένου να είναι ομαλή και λειτουργική. Επικοινωνία, διαχείριση συγκρούσεων, συνεργασία, ενσυναίσθηση, ηγεσία, ανοικτότητα είναι μόνο μερικές από τις δεξιότητες που καλλιεργήθηκαν στο "παρασκήνιο" και με βοήθησαν να ωριμάσω σε μεγάλο βαθμό και αργότερα αξιοποιήθηκαν στα εργασιακά περιβάλλοντα που δραστηριοποιήθηκα.

Πόσο εύκολο είναι για έναν νέο φοιτητή στην Ελλάδα (και τους γονείς του) να κάνει μια αντίστοιχη επιλογή με τα παραπάνω κριτήρια; Όχι και τόσο, διότι θα πρέπει να έχει προηγηθεί μια διαδρομή κατά την ανάπτυξη του παιδιού και μετέπειτα εφήβου, μέσα από την οποία να έχει μάθει να μοιράζεται από υλικά αγαθά μέχρι σκέψεις και συναισθήματα, να χρησιμοποιεί το διάλογο ως μέσο επίλυσης των καθημερινών προβλημάτων που εκ των πραγμάτων ανακύπτουν και κυρίως να μπορεί να αποδέχεται το διαφορετικό με ότι αυτό μπορεί να σημαίνει.

**Ήταν κάποτε ο Μινγκ Σαν, ο Φρανκ, ο Έρικ και ο Σπύρος που βρέθηκαν για αρκετό καιρό μαζί σε ένα άγνωστο για όλους μέρος και βοήθησαν ο ένας τον άλλον να γίνουν καλύτεροι άνθρωποι.**





# career guidance

NEXT MOVE



# Γραφείο Διασύνδεσης ΕΚΠΑ

## Ο ρόλος του Συμβούλου Σταδιοδρομίας

Ευχαριστούμε πολύ τον Αριστείδη Λορέντζο ,  
Ψυχολόγο - Σύμβουλο Σταδιοδρομίας, για τον  
χρόνο που διέθεσε για να απαντήσει στις  
ερωτήσεις μας.

### Πες μας λίγα λόγια για την επαγγελματική σου πορεία μέχρι τώρα.

Αρχικά, θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου για την πρόσκληση να παραχωρήσω τη συνέντευξη και εύχομαι κάθε καλό στο περιοδικό! Τώρα, σχετικά με τις σπουδές μου, φοίτησα στο τμήμα Ψυχολογίας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, στη συνέχεια, εκπαιδευτήκα στη γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση σε παιδιά και εφήβους και, σχετικά, παράλληλα, φοίτησα στο ΠΜΣ «Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός» της Φιλοσοφικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Έκτοτε, έχω εργαστεί σε ιδιωτικά πλαίσια ασκώντας και τις δύο ιδιότητές μου και έχω διατελέσει Ακαδημαϊκός Υπότροφος, εργαζόμενος ως Ψυχολόγος, στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας της Β' Πανεπιστημιακής Παιδιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παιδών «Π. & Α. Κυριακού». Στο παρόν, εργάζομαι στην ΑΜΚΕ «ΕΞΕΛΙΞΗ ΖΩΗΣ», στην οποία ασχολούμαστε με το ευαίσθητο πεδίο της παιδικής προστασίας. Περιοδικά, συνεργάζομαι με Κέντρα Δια Βίου Μάθησης ως εκπαιδευτής σε επιμορφωτικά προγράμματα και, επίσης, είμαι Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού στο Γραφείο Διασύνδεσης του ΕΚΠΑ.



### Με ποια διαδικασία και ποια κριτήρια κάποιος σύμβουλος σταδιοδρομίας προσλαμβάνεται σε ένα γραφείο διασύνδεσης και ποιος ο ρόλος του σε αυτό;

Ένας σύμβουλος σταδιοδρομίας προσλαμβάνεται έπειτα από πρόσκληση με κύριο κριτήριο την ειδικευση στο αντικείμενο και τη σχετική επαγγελματική εμπειρία. Ο ρόλος του συμβούλου είναι να στηρίζει την περαιτέρω εκπαιδευτική και επαγγελματική πορεία φοιτητών και αποφοίτων του ΕΚΠΑ. Προς αυτό, εργαζόμαστε με το να παρέχουμε υπηρεσίες συμβουλευτικής διαμόρφωσης βιογραφικού σημειώματος και συνοδευτικής επιστολής, ενδυνάμωσης για τη διαχείριση μίας συνέντευξης για εργασία και πληροφόρησης για απαιτήσεις/επαγγελματικά δικαιώματα/δεξιότητες/προοπτικές περαιτέρω εκπαιδευτικών και επαγγελματικών επιλογών. Επίσης, είμαστε δίπλα σε φοιτητές και αποφοίτους για να κάνουν τα πρώτα τους βήματα στην αγορά εργασίας με το να πραγματοποιούμε webinars σχετικά με κρίσιμα θέματα γύρω από τη χάραξη της σταδιοδρομίας, όπως τη δημιουργία προφίλ στο LinkedIn, τον ρόλο των ήπιων δεξιοτήτων στην προσαρμογή σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον, την προώθηση της ευεξίας στον εργασιακό χώρο και πολλά ακόμη.

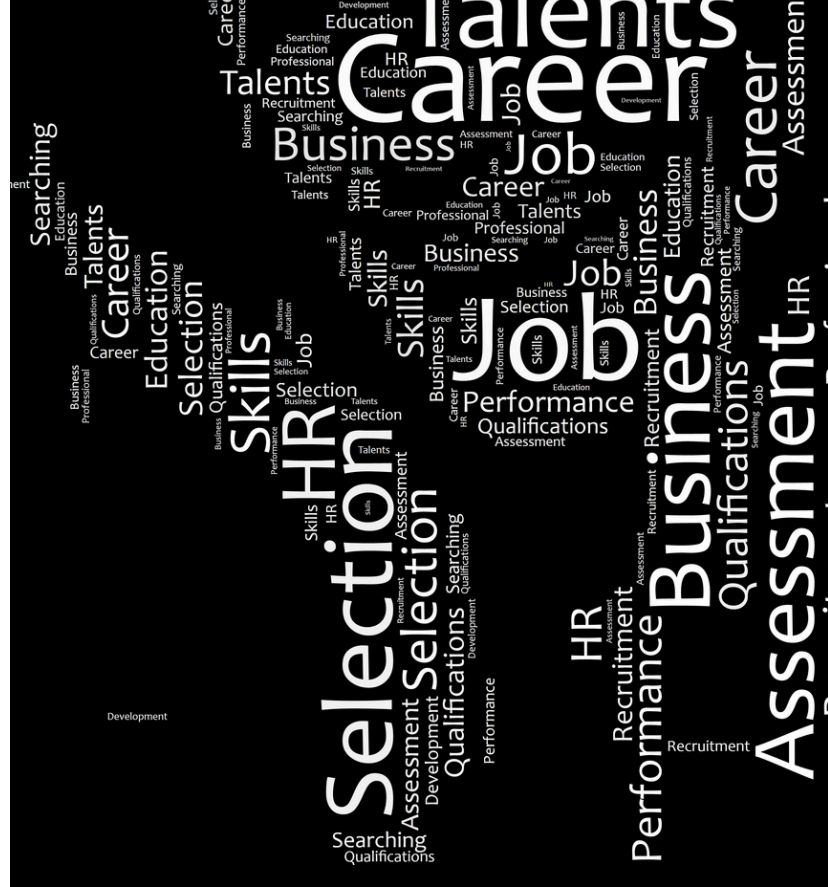
Φυσικά, δεν θα μπορούσα να παραλείψω τη διοργάνωση των Ημερών Καριέρας στις οποίες επιχειρείται μία σύνδεση τελειόφοιτων και αποφοίτων του ΕΚΠΑ με την αγορά εργασίας, καθώς δίνεται η ευκαιρία για πραγματοποίηση συνεντεύξεων με στελέχη σημαντικών εταιρειών, τις οποίες έχουμε την χαρά και την τιμή να φιλοξενούμε.

### **Ποιες δεξιότητες απαιτούνται ώστε να ανταποκριθεί στην αποστολή του;**

Πιστεύω ότι οι δεξιότητες που χρειάζονται για να ανταποκριθεί στο επάγγελμα αυτό έχουν να κάνουν τόσο με τον πυρήνα της προσωπικότητας όσο και με γνώσεις για τον κόσμο της εκπαίδευσης και της εργασίας. Δηλαδή, ένας σύμβουλος σταδιοδρομίας χρειάζεται να επιδεικνύει ενσυναίσθηση και ενεργητική ακρόαση ώστε «να είναι εκεί» την ώρα που το άτομο αφηγείται το βίωμα, την εμπειρία του, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Ένα ακόμα σημαντικό στοιχείο θεωρώ ότι είναι να παρουσιάζει αναλυτική σκέψη, δηλαδή να είναι σε θέση να διερευνά γνωρίσματα του εαυτού, επαγγελματικά ενδιαφέροντα, αξίες και άλλα κρίσιμα στοιχεία της επαγγελματικής ταυτότητας. Ακόμη, πιστεύω ότι είναι πολύ σημαντική η υιοθέτηση στρατηγικών δια βίου μάθησης ώστε να επικαιροποιεί τις γνώσεις του, να ενημερώνεται, συνεχώς, για τις τάσεις μίας αγοράς εργασίας στην οποία η μόνη βεβαιότητα είναι η αλλαγή, και να είναι ανοιχτός στην ανάπτυξη γόνιμου διαλόγου με φορείς, επαγγελματίες άλλων κλάδων και συναδέλφους για ανταλλαγή καλών πρακτικών και μοίρασμα εμπειριών

### **Κατά πόσο το ελληνικό Πανεπιστήμιο δίνει το χώρο και τα μέσα στο σύμβουλο να επιτελέσει το ρόλο του;**

Η συγκεκριμένη ερώτηση θεωρώ ότι είναι λίγο υποκειμενική, όμως, προσωπικά, πιστεύω ότι, από την πλευρά του συμβούλου, με τις σωστές κινήσεις και με αρκετή προσωπική εργασία, δίνεις και εσύ με την σειρά σου τον χώρο και τη δυνατότητα στο ελληνικό Πανεπιστήμιο να σου παραχωρήσει την ευκαιρία να επιτελέσεις το έργο σου και να αναδειχθεί ο ρόλος σου.



### **Ποιες ανάγκες βλέπεις να έχουν οι περισσότεροι φοιτητές που απευθύνονται στο γραφείο διασύνδεσης;**

Θα έλεγα ότι υπάρχει μία έντονη ανάγκη ή ακόμα και αγωνία για άμεση εισδοχή στην αγορά εργασίας. Οπότε, συχνά, οι συναντήσεις μας αφορούν την πληροφόρηση γύρω από τον τρόπο που αυτή λειτουργεί και το πώς μπορώ να προσαρμοστώ σε ένα περιβάλλον. Επίσης, υπάρχουν αρκετά αιτήματα που αφορούν τη διαμόρφωση του βιογραφικού σημειώματος ενώ, υπάρχουν και αρκετές περιπτώσεις όπου ακούμε ένα φοιτητή/απόφοιτο να μας αναφέρει ότι ολοκλήρωσε ένα τμήμα, το οποίο μπορεί να του άρεσε, ως πρόγραμμα σπουδών, ή και όχι, αλλά σε κάθε περίπτωση, δεν φαντάζεται τον εαυτό του να ασχολείται με αυτό που σπούδασε, επαγγελματικά. Οπότε, σε αυτές τις περιπτώσεις, χρειάζεται να αναπτύξουμε μία συνεργατική σχέση με το άτομο και να διερευνήσουμε κρίσιμα στοιχεία της επαγγελματικής του ταυτότητας και να το πληροφορήσουμε για εναλλακτικούς δρόμους. Σε όλα αυτά τα αιτήματα που εξυπηρετούμε, το «ευχαριστώ» που εισπράττουμε και το αίσθημα ικανοποίησης που γεννάται στους ωφελούμενους όταν φεύγουν από το Γραφείο Διασύνδεσης είναι μία τεράστια αμοιβή και μία κινητήριος δύναμη! Πολύ συχνά, άλλωστε, ακούμε «σας ευχαριστώ για τη συμβουλευτική υποστήριξη που μου παρείχατε, άρχισα να σκέφτομαι προοπτικές που δεν ήξερα καν ότι είχα!».

## Για ποια δράση στο ΕΚΠΑ αισθάνεσαι υπερήφανος;

Τα webinars που διοργανώνουμε, όπως ανέφερα παραπάνω, είναι, θεωρώ, μία εύστοχη πρωτοβουλία καθώς δίνεται η ευκαιρία σε κάθε άτομο να τα παρακολουθήσει και να ενημερωθεί για σύγχρονα δεδομένα στην αγορά εργασίας, να πληροφορηθεί για κρίσιμα ζητήματα χάραξης σταδιοδρομίας και, εν γένει, να στοχαστεί γύρω από την πορεία του. Σε αυτό το σημείο, να αναφέρω ότι τα webinar είναι ανοιχτά προς παρακολούθηση από όλους και όχι μόνο από φοιτητές/απόφοιτους του ΕΚΠΑ, και, φυσικά, είναι δωρεάν.

Οι Ημέρες Καριέρας, επίσης, είναι μία δράση για την οποία αισθάνομαι πολύ όμορφα που αποτελώ μέρος τους. Μάλιστα, στις τελευταίες Ημέρες Καριέρας παρατηρήθηκε ένα 30% στην απορρόφηση των φοιτητών/αποφοίτων που συμμετείχαν. Αξίζει να αναφέρω εδώ ότι στην άντληση των στοιχείων αυτών, έχει συμβάλει το νέο πληροφοριακό σύστημα του Γραφείου Διασύνδεσης που μας βοηθά να διατηρούμε ένα μητρώο εταιρειών, στο οποίο είναι σημαντικό να εγγραφούν οι φοιτητές/απόφοιτοι.

## Τέλος, τι θα συμβούλευες τους φοιτητές που ετοιμάζονται να μπουν στον κόσμο της εργασίας;

Να τολμούν, να ρισκάρουν, να εκμεταλλεύονται ευκαιρίες, ακόμα και όταν αυτές μας βρίσκουν απροετοίμαστους και να έχουν περιέργεια να εξερευνούν τις συνθήκες και τα περιβάλλοντα γύρω τους.

Ακόμη, αυτό που λέω πολύ συχνά σε νεαρούς ενήλικες που έχουν μικρή επαγγελματική εμπειρία ή καθόλου είναι ότι θα ήταν καλό να βρεθούν σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον, ακόμα και αν δεν είναι τόσο σχετικό με τις σπουδές τους, γιατί αυτό θα τους βοηθήσει να καλλιεργήσουν θετικά χαρακτηριστικά εαυτού και δεξιότητες, όπως την ψυχραιμία, την οργάνωση, την επικοινωνία, τη διαχείριση του χρόνου, κλπ., στοιχεία που κανείς τα κουβαλά σε όλη του τη ζωή τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό πλαίσιο.

\*Συνεντεύξεις του Αριστείδη Λορέντζου δημοσιεύονται στο κανάλι της κας Ρωξάνης Οικονόμου, "The School of Body Language in Public Speaking" στην πλατφόρμα Youtube (ενδεικτικοί τίτλοι: «Η Δύναμη της Ελπίδας στις Αποφάσεις Μας», «Μιλάμε για την Αποτυχία... Αλλιώς!» κ.ά.).





# Δεν είναι Επαγγελματικός Προσανατολισμός ένα ερωτηματολόγιο. Συμφωνεί και ο Savickas.

Πάνος Σταυρόπουλος  
(ΜΑ) Σύμβουλος Σταδιοδρομίας

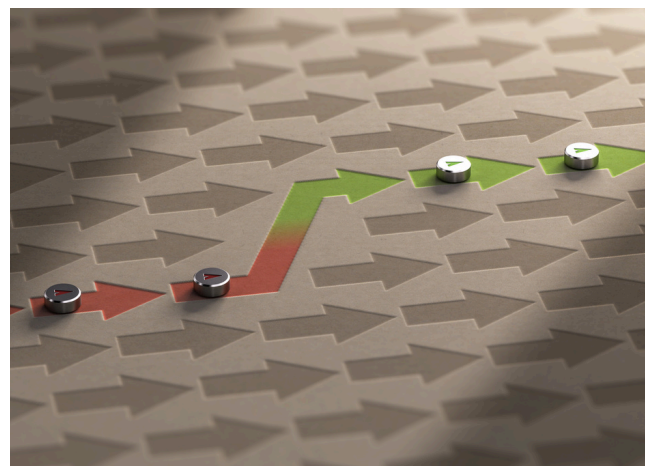


Στις μέρες μας ο επαγγελματικός προσανατολισμός έχει ταυτιστεί στη συνείδηση των περισσότερων (δυστυχώς και πολλών συμβούλων) με ένα ερωτηματολόγιο και την ανάλυση των αποτελεσμάτων του. Μια τακτική που αν στο παρελθόν είχε μια χρησιμότητα, πλέον το 2024 μπορεί μέχρι και να προκαλέσει προβλήματα στη λήψη απόφασης. Οι παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη για την επιλογή καριέρας είναι πολύπλοκοι και διαρκώς μεταβαλλόμενοι, απαιτώντας μια πιο ολιστική προσέγγιση.

Καταρχάς, η αγορά εργασίας εξελίσσεται με ραγδαίους ρυθμούς. Η τεχνολογία επηρεάζει όχι μόνο τα υπάρχοντα επαγγέλματα αλλά και δημιουργεί νέα πεδία στα οποία μπορεί να αναπτυχθεί ένας επαγγελματίας. Πολλά επαγγέλματα που πριν από μερικές δεκαετίες θεωρούνταν σταθερά και ασφαλή, σήμερα δεν υπάρχουν πλέον ή έχουν αλλάξει δραματικά. Τα εργαλεία που στηρίζονται αποκλειστικά στα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις των εφήβων δεν μπορούν να προβλέψουν την ταχύτερη εξέλιξη της τεχνολογίας και την αυξανόμενη ανάγκη για προσαρμοστικότητα στις νέες συνθήκες.

Η εφηβεία είναι επίσης μια περίοδος έντονης ψυχολογικής και συναισθηματικής ανάπτυξης. Οι επιλογές των εφήβων επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες, όπως η ανάγκη για αποδοχή, η επιθυμία να ευχαριστήσουν την οικογένεια ή να ακολουθήσουν τις κοινωνικές τάσεις. Η χρήση ενός εργαλείου που απλώς καταγράφει ενδιαφέροντα τη συγκεκριμένη στιγμή, δεν μπορεί να αναγνωρίσει τη μεταβλητότητα των ενδιαφερόντων αυτών με την πάροδο του χρόνου και τις μελλοντικές προκλήσεις που θα αντιμετωπίσουν οι έφηβοι.

Επιπλέον, η λήψη απόφασης σε αυτή την ηλικία είναι μια ιδιαίτερα δύσκολη διαδικασία. Πολλοί έφηβοι δυσκολεύονται να σκεφτούν μακροπρόθεσμα ή να αξιολογήσουν ρεαλιστικά τις μελλοντικές επιπτώσεις των επιλογών τους. Ένα απλό ψυχομετρικό εργαλείο δεν μπορεί να εμβαθύνει στα προσωπικά κίνητρα, τις αξίες και τις ικανότητες των εφήβων, ούτε να τους βοηθήσει να αναπτύξουν δεξιότητες κριτικής σκέψης που θα τους βοηθήσουν να λαμβάνουν πιο συνειδητές και ενημερωμένες αποφάσεις.



Σε τελική ανάλυση, ο επαγγελματικός προσανατολισμός δεν είναι μια διαδικασία που μπορεί να περιοριστεί σε ένα εργαλείο ή μια στιγμή στο χρόνο. Η προσέγγιση πρέπει να είναι πολυδιάστατη, περιλαμβάνοντας τη συμμετοχή των εκπαιδευτικών, των γονέων και των ίδιων των εφήβων σε μια ανοιχτή και συνεχή συζήτηση. Χρειάζεται να προσφέρεται συμβουλευτική που θα λαμβάνει υπόψη όχι μόνο τα τρέχοντα ενδιαφέροντα των εφήβων, αλλά και τις μελλοντικές προοπτικές και τις αλλαγές στην αγορά εργασίας και την κοινωνία γενικότερα.

Σύμφωνα με τον Savickas, έναν από τους πλέον γνωστούς ερευνητές στον τομέα του επαγγελματικού προσανατολισμού (**Career Construction Theory**) ο επαγγελματικός προσανατολισμός δεν μπορεί να βασίζεται αποκλειστικά σε ψυχομετρικά εργαλεία ή σε ερωτηματολόγια ενδιαφερόντων, γιατί αυτά συχνά απλουστεύουν υπερβολικά τις ανάγκες των ατόμων και δεν λαμβάνουν υπόψη τις μοναδικές αφηγήσεις και εμπειρίες που διαμορφώνουν τις επαγγελματικές επιλογές του κάθε ατόμου.

Ο Savickas υποστηρίζει ότι οι επαγγελματικές αποφάσεις είναι πολύπλοκες και επηρεάζονται από την ταυτότητα του ατόμου, τις αξίες του, τις προσωπικές του ιστορίες, και την αλληλεπίδραση του με το περιβάλλον. Ο ίδιος τονίζει ότι η επαγγελματική ανάπτυξη είναι μια δυναμική και συνεχής διαδικασία, η οποία απαιτεί να κατανοήσουμε όχι μόνο τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντα των εφήβων, αλλά και πώς αυτοί κατασκευάζουν την ταυτότητά τους μέσα από την επαγγελματική τους σταδιοδρομία.

Έτσι, σύμφωνα με τη θεωρία του Savickas, η επαγγελματική συμβουλευτική πρέπει να εστιάζει στην αφήγηση της προσωπικής ιστορίας του κάθε ατόμου και όχι απλώς στην καταγραφή των ενδιαφερόντων ή των δεξιοτήτων του. Η κατασκευή αυτής της αφήγησης βοηθά τους εφήβους να κατανοήσουν καλύτερα τις επαγγελματικές τους επιλογές, καθώς και να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις μιας εξελισσόμενης αγοράς εργασίας.

Σε αυτή την κατεύθυνση, ο Savickas προτείνει ότι ο επαγγελματικός προσανατολισμός πρέπει να είναι προσανατολισμένος στον άνθρωπο και τις εμπειρίες του, και όχι απλά στη διαχείριση δεδομένων μέσω εργαλείων. Η ατομική αφήγηση και η προσωπική ερμηνεία των εμπειριών είναι κεντρικές για την κατασκευή μιας επιτυχημένης επαγγελματικής σταδιοδρομίας.



Ένα βασικό χαρακτηριστικό της σύγχρονης προσέγγισης στον επαγγελματικό προσανατολισμό είναι η εστίαση στην προσαρμοστικότητα της σταδιοδρομίας. Πρόκειται για την ικανότητα των ατόμων να ανταποκρίνονται στα μεταβαλλόμενα εργασιακά περιβάλλοντα και στις προκλήσεις της σταδιοδρομίας. Ο Savickas προσδιορίζει τέσσερις διαστάσεις της προσαρμοστικότητας της σταδιοδρομίας:

**Ανησυχία:** Σχεδιασμός και προετοιμασία για το μέλλον.

**Έλεγχος:** Ανάληψη ευθύνης για τη διαμόρφωση της σταδιοδρομίας.

**Περιέργεια:** Εξερεύνηση πιθανών εαυτών και εναλλακτικών πορειών σταδιοδρομίας.

**Αυτοπεποίθηση:** Πίστη στην ικανότητα του ατόμου να επιτύχει τους επαγγελματικούς του στόχους.

Τίποτα από αυτά δεν μπορεί να ελεγχθεί και να καλλιεργηθεί σε 2 συνεδρίες από τις οποίες η μία μάλιστα είναι απλά η συμπλήρωση ενός ερωτηματολογίου

Η σταδιοδρομία δεν είναι πλέον μια προκαθορισμένη πορεία που υπαγορεύεται αποκλειστικά από εξωτερικούς παράγοντες όπως τα ενδιαφέροντα, οι ικανότητες ή οι ευκαιρίες απασχόλησης. Αντίθετα, οι καριέρες είναι προσωπικές κατασκευές που τα άτομα διαμορφώνουν και αφηγούνται ενεργά καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Αυτό αντικατοπτρίζει την ιδέα ότι οι άνθρωποι δημιουργούν την πορεία της σταδιοδρομίας τους ως μέρος της ευρύτερης ιστορίας της ζωής τους.

Σε αυτήν την κατασκευή καριέρας ο σύμβουλος είναι συνοδοιπόρος, αφουγκράζεται προσεκτικά την αφήγηση του ωφελούμενου, τον προετοιμάζει να κατασκευάζει, να γκρεμίζει, να μεταλλάσσει, να αναδημιουργεί το οικοδόμημα της καριέρας του. Είναι εκεί ώστε να βοηθήσει τους ωφελούμενούς του να δημιουργήσουν συνεκτικές ιστορίες ζωής που ενσωματώνουν την προσωπική και την επαγγελματική ταυτότητα.







## Βλέποντας την Ακοή, Ακούγοντας την Όραση:

Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός για Άτομα με Αναπηρία

Χρυσάνθη Φ. Γεωργαντα  
Σύμβουλος Σταδιοδρομίας, Ph.D. Candidate

Πώς είναι άραγε να μην ακούς τους γύρω σου; Πώς λαμβάνεις πληροφορίες σε έναν κόσμο που βασίζεται τόσο στον ήχο; Γιατί υπάρχει η ελληνική νοηματική γλώσσα, και γιατί δεν υπάρχει μια ενιαία νοηματική για όλες τις γλώσσες; Αν δεν βλέπεις, πώς κυκλοφορείς στους δρόμους της πόλης; Πώς βλέπεις μια ταινία; Τέτοια ερωτήματα εμφανίζονται συχνά, αποδεικνύοντας αυτό που ήδη, ίσως ασυνείδητα, έχουμε αποδεχτεί: οι άνθρωποι με αναπηρία παραμένουν αόρατοι στην κοινωνία μας. Ακόμη και το 2024, οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν συχνά δεν αναγνωρίζονται ή αγνοούνται.

Όταν, μάλιστα, φτάνουν στο σημείο να πάρουν τις πρώτες επαγγελματικές τους αποφάσεις, οι δυσκολίες πολλαπλασιάζονται. Οι λόγοι είναι δύο κυρίως: 1. Έλλειψη προσβασιμότητας και 2. Στερεότυπα και προκαταλήψεις.

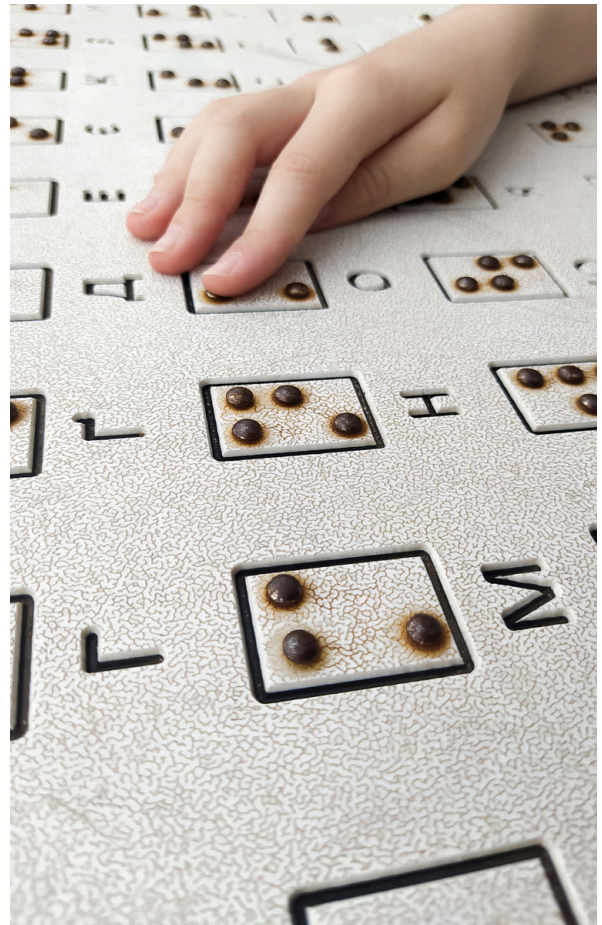
Ξεκινώντας από την προσβασιμότητα, είναι κρίσιμο να καταλάβουμε ότι δεν περιορίζεται μόνο στα κτίρια. Ένα σοβαρό ζήτημα που συχνά υποτιμάται είναι το κατά πόσο οι πληροφορίες είναι πραγματικά προσβάσιμες για όλους. Από τα έντυπα υλικά (π.χ. αν διατίθενται σε γραφή Braille) μέχρι τις ιστοσελίδες, η κακή δομή τους μπορεί όχι μόνο να μην βοηθά, αλλά να δημιουργεί ακόμη μεγαλύτερα εμπόδια. Στο διαδίκτυο, φυσικά, είναι ευκολότερο να ενσωματωθούν βίντεο με ελληνική νοηματική γλώσσα, αλλά ούτε αυτό είναι συνηθισμένο

Όσον αφορά τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις, δεν χρειάζεται να επεκταθούμε πολύ. Είναι ωστόσο αξιοσημείωτο ότι αρκετοί άνθρωποι με αναπηρία επιλέγουν ακαδημαϊκές ή επαγγελματικές διαδρομές που έχουν ήδη ακολουθήσει άλλα άτομα με παρόμοιες αναπηρίες, επειδή γνωρίζουν ότι, τουλάχιστον σε αυτόν τον τομέα, κάποιος τα κατάφερε.

Αλλά, πόσο έτοιμοί είμαστε εμείς να δεχτούμε ανθρώπους με αναπηρία ως ωφελούμενους ή συναδέλφους; Πόσοι από τους εκπαιδευτικούς φορείς στους οποίους σπουδάσαμε διέθεταν προσβάσιμες εγκαταστάσεις, υλικό και εκπαιδευτικό προσωπικό; Πόσο συχνά είναι προσβάσιμα τα συνέδρια που παρακολουθούμε; Το υλικό που δημοσιεύουμε, φροντίζουμε να είναι προσβάσιμο για όλ@ (π.χ. με εναλλακτικό κείμενο στις εικόνες);

Η κάθε αναπηρία είναι μοναδική, και ακόμη και δύο άτομα με την ίδια αναπηρία μπορεί να την βιώνουν αρκετά διαφορετικά. Επομένως, είναι κρίσιμο οι σύμβουλοι που ασχολούνται με θέματα αναπηρίας να έχουν την κατάλληλη εξειδίκευση, εμπειρία και ευελιξία. Χρειάζεται επιστημονική γνώση, επικοινωνιακές δεξιότητες και προσαρμοστικότητα για να μπορούν να υποστηρίξουν ουσιαστικά τα άτομα που το χρειάζονται.

Σε μια κοινωνία που συνεχώς εξελίσσεται, οφείλουμε να επανεξετάζουμε πώς αντιμετωπίζουμε την αναπηρία. Η συμπερίληψη δεν αφορά μόνο την ισότητα στα λόγια, αλλά την ουσιαστική ενσωμάτωση όλων των ατόμων σε κάθε πτυχή της ζωής - από την εκπαίδευση, την εργασία, μέχρι την καθημερινή ζωή. Και αυτό απαιτεί όχι μόνο νομοθετικές αλλαγές αλλά και αλλαγή στη νοοτροπία. Μόνο έτσι μπορούμε να προχωρήσουμε πραγματικά προς μια δίκαιη και προσβάσιμη κοινωνία.



## ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ & ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Ευγενία Κελαράκου

Σύμβουλος Σταδιοδρομίας / Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Ο Μάιος του 2023 ήταν η αρχή ενός μαγικού ταξιδιού για τη σταδιοδρομία μου ως Σύμβουλος Σταδιοδρομίας / Επαγγελματικού Προσανατολισμού. Ήταν η έναρξη της συνεργασίας μου με έναν πολύ σημαντικό φορέα ειδικής αγωγής, το Εργαστήριο Ειδικής Αγωγής «ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ». Ο φορέας εξυπηρετεί ανθρώπους με νοητική αναπηρία και νευροαναπτυξιακές διαταραχές. Τι είναι όμως η νοητική αναπηρία; Είναι τα αξιοσημείωτα ελλείμματα στη διανοητική λειτουργία και στην προσαρμοστική συμπεριφορά που εμφανίζονται σε πρακτικές και καθημερινές δεξιότητες πριν τα 18 έτη. Έχοντας ιδιαίτερο ενδιαφέρον για ευάλωτες ομάδες, η συνεργασία αυτή μου δίνει τη δυνατότητα να προσφέρω μέσα από τις υπηρεσίες μου σε ανθρώπους που – δυστυχώς – έχουν περιορισμένο βήμα στην επαγγελματική και στην κοινωνική ζωή.



Την ίδια χρονιά ξεκίνησε στο «ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ» το Τμήμα Ένταξης στην Εργασία (Τ.Ε.Ε.), το αρμόδιο τμήμα για την επαγγελματική αποκατάσταση αυτών των ανθρώπων. Η υπηρεσία αυτή, που υπήρχε στον φορέα για δεκαετίες, ωρίμασε και στο πλαίσιο αυτό εμπλουτίστηκε μέσα από τη συμβουλευτική επαγγελματικού προσανατολισμού. Σε κάθε ακαδημαϊκό έτος το Τμήμα Ένταξης στην Εργασία (Τ.Ε.Ε.) διενεργεί σε δύο κύκλους το Ταχύρρυθμο Πρόγραμμα Επαγγελματικής Κατάρτισης ανθρώπων με νευροαναπτυξιακές διαταραχές «Εργασία Μου» για εκείνους / νες που μπορούν να αντεπεξέλθουν γνωστικά, με απώτερο σκοπό την επαγγελματική αποκατάσταση των συμμετεχόντων





Μέσα από τη συμβουλευτική επαγγελματικού προσανατολισμού οι συμμετέχοντες / χουσες έρχονται σε επαφή με τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντά τους, με τις δεξιότητες και τις αξίες τους και προετοιμάζονται για την ελεύθερη αγορά εργασίας. Επειδή το βιωματικό στοιχείο έχει περισσότερο ενδιαφέρον, υλοποιούνται αντίστοιχες προσαρμοσμένες δραστηριότητες με στόχο να αντιληφθούν τα προαναφερθέντα και να εκφραστούν ελεύθερα. Για παράδειγμα, το κομμάτι της αυτογνωσίας είναι ιδιαίτερα σημαντικό και για αυτόν τον πληθυσμό και δραστηριότητες προσαρμοσμένες και εστιασμένες σε αυτό βοηθούν καθοριστικά. Επίσης, στα παραπάνω συμβάλλει και η δράση «Job Shadow», η εβδομαδιαία επίσκεψη σε εταιρείες και επιχειρήσεις με στόχο την παρατήρηση εργαζομένων σε διαφορετικά πόστα και τη μερική εμπλοκή τους σε καθήκοντα, με αποτέλεσμα να λαμβάνουν χρήσιμη πληροφόρηση, την οποία επεξεργαζόμαστε τόσο σε ομαδικό όσο και σε ατομικό επίπεδο.

Ακόμη, είναι σημαντικό να τονιστεί η αξία της διεπιστημονικότητας. Ο συγκεκριμένος πληθυσμός χρειάζεται ολιστική προσέγγιση, οπότε η σύμπραξη με ειδικότητες όπως εκείνες του ψυχολόγου, του εργοθεραπευτή και του κοινωνικού λειτουργού θα δώσουν το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα προς όφελος του κάθε συμμετέχοντα και της κάθε συμμετέχουσας ξεχωριστά. Θα μπορούσαμε να πούμε πως η συμβουλευτική επαγγελματικού προσανατολισμού δένει αρμονικά τηνσυνολική πληροφόρηση που λαμβάνουν οι συμμετέχοντες / χουσες και από τους συνεργάτες των άλλων ειδικοτήτων καθιστώντας τους / τες ικανούς / νές να εκφράσουν αυτό που θα είναι κατάλληλο και ταιριαστό για εκείνους / νες επαγγελματικά.

Ολοκληρώνοντας, η συναναστροφή με έναν τέτοιο πληθυσμό έχει μία ιδιαίτερη γοητεία! Η δημιουργικότητα και η προσαρμοστικότητα συνιστούν βασικές δεξιότητες, για να παρέχει ένας Σύμβουλος τις υπηρεσίες του. Οι προκλήσεις είναι πολλές και διαφορετικές, αλλά η επιτυχής ολοκλήρωση του εγχειρήματος, που συνήθως ακολουθεί, ομορφαίνει κάθε τι δύσκολο. Η αναγνώριση της προσπάθειας που καταβάλλεται τόσο ατομικά όσο και μέσα από τη συνεργασία με διαφορετικές ειδικότητες - όπως προαναφέρθηκε - αφήνει πάντα την πιο γλυκιά επίγευση. Η εύρεση και η διατήρηση μίας ταιριαστής θέσης εργασίας στην ελεύθερη αγορά φάνταζε ανέφικτο για τους / τις συμμετέχοντες / χουσες και τις οικογένειές τους. Όμως, παίρνει σάρκα και οστά μέσα και από την προσπάθεια του Συμβούλου, ο οποίος τους προετοιμάζει και ταυτόχρονα ευαισθητοποιεί τις εταιρείες και τις επιχειρήσεις του ιδιωτικού τομέα. Έτσι, η χαρά και η ανυπομονησία από την πλευρά τους είναι διάχυτη! Κι όλα αυτά, με στόχο την κοινωνική δικαιοσύνη, ώστε να έχουν όλα τα μέλη της κοινωνίας ίσες ευκαιρίες και κανένας άνθρωπος να μην είναι αποκλεισμένος.



# Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

Μαρία Σκουλάκη

Σύμβουλος Σταδιοδρομίας / Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Διαβάζοντας αυτόν τον τίτλο, μάλλον αναρωτιέστε πώς η προσέγγιση αυτή θα μπορούσε να σας φανεί χρήσιμη.

- Τι θα ήταν διαφορετικό αν μπορούσατε να εφαρμόσετε την SFBT στις συνομιλίες με τους πελάτες σας;
- Πώς θα ξέρετε, όταν ολοκληρώσετε την ανάγνωση, ότι αυτό το άρθρο σας πρόσφερε κάτι πολύτιμο;

Αυτού του είδους οι ερωτήσεις, όσο ιδιαίτερες κι αν φαίνονται αρχικά, αποτελούν την καρδιά της Solution-Focused Brief Therapy (SFBT), μια βραχύχρονη προσέγγιση που επικεντρώνεται στις λύσεις αντί για τα προβλήματα.

Η SFBT αναπτύχθηκε από τον de Shazer και την Insoo Kim Berg στο Brief Family Therapy Center στο Milwaukee, στις ΗΠΑ, τη δεκαετία του 1980 (ΗΠΑ (de Shazer et al., 2007), στη δεκαετία του 1980 και βασίζεται στην πεποίθηση ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν ήδη μέσα τους τα εφόδια που χρειάζονται για να πετύχουν τους στόχους τους.

## Βασικές αρχές

Βασικές αρχές της προσέγγισης είναι οι ακόλουθες (Berg & Miller, 1992· Middendorf, 2022· Pichot & Dolan, 2003· de Shazer, 1988):

1. Αν κάτι δεν είναι χαλασμένο, μην το φτιάξεις.
2. Αν κάτι αποδίδει, τότε προσπάθησε περισσότερο προς αυτή την κατεύθυνση.
3. Εάν κάτι δεν αποδίδει, μην το επιχειρήσεις ξανά. Κάνε κάτι άλλο.
4. Τα μικρά βήματα μπορούν να οδηγήσουν σε μεγάλες αλλαγές.
5. Η λύση δεν είναι απαραίτητα άμεσα συνδεδεμένη με το πρόβλημα.
6. Κανένα πρόβλημα δεν συμβαίνει συνέχεια. Υπάρχουν πάντοτε "εξαιρέσεις" που μπορούν να εφαρμοστούν.
7. Η γλώσσα που χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη της λύσης, είναι διαφορετική από αυτή που χρειάζεται για την περιγραφή ενός προβλήματος.
8. Το μέλλον και δημιουργείται και επαναδιαπραγματεύεται.



## Εργαλεία και Ερωτήσεις που Ενθαρρύνουν τη Λύση

Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, ο σύμβουλος αξιοποιεί την περιέργεια και την ενεργητική του ακρόαση προκειμένου να ακούσει την αφήγηση και τον τρόπο που κατασκευάζει το άτομο την πραγματικότητά του, μέσα από λέξεις και εκφράσεις που χρησιμοποιεί. Αναλαμβάνοντας τον ρόλο του «οδηγού ταξί» (αγαπημένη αλληγορία της προσέγγισης) θέτει το ερώτημα «Πού θέλεις να πας;» ώστε να αντλήσει μία λεπτομερή περιγραφή του προορισμού χωρίς να μπαίνει στον πειρασμό να αντιπροτείνει άλλες διαδρομές ή παρακάμψεις (Connie, 2012). Ο Σύμβουλος χρησιμοποιεί τις εκφράσεις του πελάτη για να θέσει ερωτήσεις και διευκρινίσεις, ενώ, παράλληλα, αξιοποιεί τις δυνάμεις και τα επιτεύγματα του πελάτη για να τον ενδυναμώσει.

Στο πλαίσιο της προσέγγισης, αξιοποιούνται δραστηριότητες, όπως η Ερώτηση για το Θαύμα (Miracle Question): «Αν ξυπνούσες αύριο και το πρόβλημά σου είχε εξαφανιστεί, τι θα ήταν διαφορετικό στη ζωή σου;». Αυτή η ερώτηση ενθαρρύνει τον πελάτη να σκεφτεί μια μελλοντική κατάσταση χωρίς το πρόβλημα, δίνοντας βάση σε μια θετική προοπτική. Επίσης, χρησιμοποιείται η Κλίμακα (Scaling Question), που βοηθά το άτομο να αξιολογήσει πού βρίσκεται σήμερα και τι χρειάζεται για να φτάσει πιο κοντά στους στόχους του (de Jong & Berg, 1998· de Shazer, 1988, Miller, 2004· Sklare, 2011 στο Σκουλάκη, 2015).

## Ένα Ισχυρό Εργαλείο για Συμβούλους Σταδιοδρομίας

Στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας, η SFBT συχνά συνδυάζεται με παραδοσιακές πρακτικές (Bezanson, 2004), καθώς, συχνά ο Σύμβουλος χρειάζεται να παράσχει πληροφόρηση για ποικίλες θεματικές, όπως τον ακαδημαϊκό χάρτη της χώρας, ή τις τεχνικές αναζήτησης εργασίας. Αξιοποιεί με αυτόν τον τρόπο τις βασικές αρχές και κάποιες δραστηριότητες της προσέγγισης και προσπαθεί να περιορίσει τον ρόλο του ως «Ειδικός» όσο περισσότερο γίνεται μέσω της ενεργοποίησης και της παρακίνησης του πελάτη να αναζητήσει την πληροφορία που χρειάζεται από έγκυρες και αξιόπιστες πηγές.

Η Solution-Focused Brief Therapy αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο για τους συμβούλους σταδιοδρομίας, καθώς τους δίνει τη δυνατότητα να προσεγγίσουν τους πελάτες με μία θετική ματιά, γεμάτη περιέργεια, και εστιασμένη σε λύσεις προκειμένου να τους ενδυναμώσει και να τους ενθαρρύνει στη διερεύνηση του δικού τους προορισμού.



Εικόνα 1. Υλικό από [wholeheartedschoolcounseling.com](http://wholeheartedschoolcounseling.com)



## Παραδείγματα στην Πράξη

Σε ένα πρόσφατο παράδειγμα, ένας πελάτης που αναζητούσε εργασία μοιράστηκε ότι ένιωθε αβοήθητος. Μετά από μια σειρά ερωτήσεων που επικεντρώθηκαν στις στιγμές αυτοπεποίθησης, κατάφερε να εντοπίσει ποιες ικανότητες είχε αναπτύξει στην καριέρα του και να ανακτήσει την αυτοπεποίθησή του. Αυτή η εστίαση στις εξαιρέσεις —στιγμές όπου τα πράγματα πάνε καλά— είναι το κλειδί για τη μετατροπή των δυσκολιών σε ευκαιρίες.

Το μοντέλο ReTeaming, που αναπτύχθηκε στη Φινλανδία, εφαρμόζει την προσέγγιση της SFBT για να υποστηρίξει άτομα που βρίσκονται σε επαγγελματική μετάβαση, όπως οι άνεργοι. Τα 12 βήματά του περιλαμβάνουν τη διαμόρφωση ενός οράματος για το μέλλον, την αναγνώριση της προόδου και την στρατολόγηση υποστηρικτών. Αυτή η διαδικασία όχι μόνο βοηθά το άτομο να δει τα βήματα που μπορεί να κάνει, αλλά και να αναγνωρίσει τις δυνάμεις που έχει ήδη στη διάθεσή του (Zatloukal, Matulayová, Jurníčková, Matulayová, Doležel, & Šlechtová, 2023).

Ίσως σε αυτό το σημείο αναρωτιέστε: "Πώς μπορώ να το εφαρμόσω με τους δικούς μου πελάτες;"

Φανταστείτε έναν πελάτη που έρχεται σε εσάς νιώθοντας αδιέξοδο στην καριέρα του. Στο πλαίσιο της SFBT, η συζήτηση δεν επικεντρώνεται στις αποτυχίες ή τα εμπόδια, αλλά στις στιγμές όπου ο πελάτης ένιωσε επιτυχημένος ή ικανοποιημένος. Πώς κατάφερε να ξεπεράσει δυσκολίες στο παρελθόν; Ποιες ικανότητες αξιοποίησε τότε και πώς μπορεί να τις αξιοποιήσει τώρα; Αυτές οι μικρές νίκες, όσο και αν φαίνονται ασήμαντες, είναι η βάση για μια νέα πορεία προς την επιτυχία.

Αν σας φαίνεται περίεργο να κάνετε τέτοιου είδους ερωτήσεις, μην ανησυχείτε. Είναι φυσικό να χρειάζεται λίγο χρόνο μέχρι να εξοικειωθεί κανείς με μια νέα προσέγγιση. Το σημαντικό είναι να υποστηρίξετε τον πελάτη σας να αναγνωρίσει προηγούμενες επιτυχίες και εξαιρέσεις του προβλήματος και να τις ανακατασκευάσει σε λύσεις.

## Βιβλιογραφία

- Berg, I. K., & Miller, S. D. (1992).** Working with the problem drinker: A solution-oriented approach. New York: Norton.
- Bezanson, B. (2004).** The application of solution focused work in employment counseling. *Journal of Employment Counseling*, 41, pp. 183-191.
- Burwell, R. & Chen, C. P. (2006). Applying the principles and techniques of solution-focused therapy to career counselling. *Counseling Psychology Quarterly*, 19(2), pp. 189-203.
- Connie, E. (2012).** Solution building in couples therapy. Springer Publishing Company.
- De Jong, P., & Berg, I. K. (2002).** Interviewing for solutions. Pacific Grove, CA:Brooks/Cole.
- Middendorf, J. (2022). Solution-focused business coaching : a guide for individual and team coaching. Springer.
- Miller, J. H. (2004).** Extending the use of constructivist approaches in career guidance and counselling: Solution-focused strategies. *Australian Journal of Career Development*, 13, 50–59.
- de Shazer, S. (1988). Clues: Investigating solutions in brief therapy. W. W. Norton & Co.
- Σκουλάκη, Μ. (2015).** Επαγγελματική Αναποφασιστικότητα και Δυσκολίες στη Λήψη Επαγγελματικών Αποφάσεων: Εφαρμογή της Βραχείας Προσέγγισης Εστίασης στη Λύση σε μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Διπλωματική εργασία του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός. Αθήνα: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Szabó, P. & Meier, D. (2014).** Το Coaching ξεκάθαρα και απλά. Αθήνα: Εκδόσεις Πληθώρα.
- Zatloukal, L., Matulayová, T., Jurníčková, P., Matulayová, N., Doležel, J., & Šlechtová, H. (2023).** Using Solution-Focused Coaching in Social Work Practice with the Long-Term Unemployed to Promote Their Well-Being. *International journal of environmental research and public health*, 20(6), 5180. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065180>

# Έχεις πολλαπλά ενδιαφέροντα; Μήπως είσαι Πολυμαθής;

Δημήτριος Σαμψωνίδης

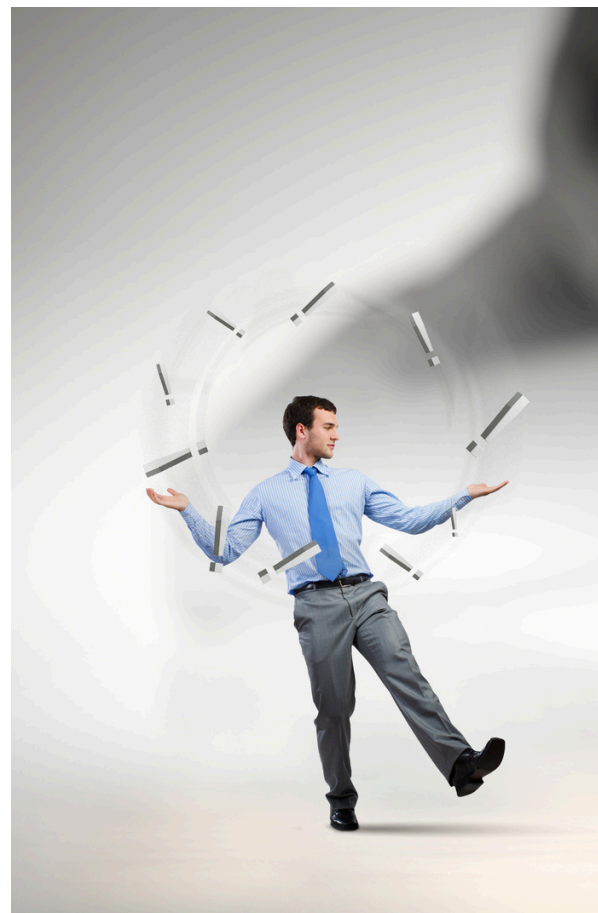
ΜΑ Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού  
Σύμβουλος σταδιοδρομίας στο Πανεπιστήμιο Κρήτης.

Παρόλο που η διεπιστημονικότητα και οι εναλλακτικές καριέρες αρχίζουν και κάνουν την εμφάνισή τους στην Ελλάδα η πολυδυναμικότητα και η πολυμαθία παραμένουν άγνωστες έννοιες τόσο για το ευρύ κοινό όσο και για τους συμβούλους σταδιοδρομίας. Η διάχυση των ενδιαφερόντων συνεχίζεται να αντιμετωπίζεται με αρνητικό πρόσημο από την ελληνική κοινωνία καθώς η διδαχή της εξειδίκευσης έχει κατακτήσει την κοινή γνώμη.

Η διεπιστημονικότητα υπήρξε ένας εξαιρετικός προάγγελος της πολυμαθίας και σήμανε ότι ήρθε η ώρα να προχωρήσουμε. Η πολυμαθία προσφέρει ένα ολοκληρωμένο μαθησιακό περιβάλλον με βάθος, εύρος και ενσωμάτωση στα θεμέλιά του. Η αλλαγή πρακτικών της Πολυμαθίας στην εκπαίδευση συνεπάγεται μια θεμελιώδη αλλαγή προοπτικής: δεν ειδικεύεται το άτομο σε έναν τομέα και δεν εργάζεται σε αυτόν για το υπόλοιπο της ζωής του. Κατά τη διάρκεια της ζωής του μπορεί να ακολουθήσει μια ποικιλία ειδικοτήτων.

## Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Αρχικά σκόπιμο είναι να δοθεί ένας ορισμός για την πολυμαθία όπου σύμφωνα με την Cotellessa (2018) αποτελεί «το στάδιο όπου το άτομο έχει ξεπεράσει την τάση και τη δυνατότητα για πολλά ενδιαφέροντα και έχει κατορθώσει να φτάσει σε ένα αξιόλογο επίπεδο και έχει αποκτήσει βαθιά γνώση δύο ή περισσότερων αντικειμένων» (Araki & Pires, 2019:17). Έτσι το άτομο έχει καταστεί επιτυχημένος και επαγγελματίας σε δύο ή περισσότερα αντικείμενα (Cotellessa, 2018). Ακόμα σχετικά με την πολυμαθία μέσα από την βιβλιογραφική ανασκόπηση των Araki και Pires μπορούμε να βρούμε συγκεντρωμένα τα έργα των ερευνητών που ασχολούνται με το θέμα αυτό. Εκεί βλέπουμε ερευνητές όπως ο Robert Root-Bernstein (2011,2017) και οι Kaufman και Beghetto (2009,2010) όπου επισημαίνουν πως η πολυμαθία δεν αποτελεί μόνο επιτυχία του ατόμου αποκλειστικά σε διάφορους ακαδημαϊκούς τομείς αλλά και σε συσχέτιση με τις τέχνες φέρνοντας κλασικά παραδείγματα τον Leonardo Davinci και τον Albert Einstein (Araki & Pires, 2019).



Ακόμα, ο Michael Araki (2018) επιδίωξε να επισημοποιήσει σε ένα γενικό μοντέλο τον τρόπο με τον οποίο λαμβάνει χώρα η ανάπτυξη της πολυμάθειας και να αναδείξει τα βασικά χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει το άτομο για να χαρακτηριστεί ως Πολυμαθής. Όσον αφορά τον ορισμό του όρου πολυμάθεια, μέσω της ανάλυσης της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, ο Αράκι κατέληξε στο συμπέρασμα ότι παρόλο που υπάρχει πληθώρα προοπτικών για την πολυμάθεια, οι περισσότερες από αυτές διαπιστώνουν ότι η πολυμάθεια περιλαμβάνει τρία βασικά στοιχεία: το εύρος, το βάθος και την ενσωμάτωση (Araki, 2018; 2015).

Αρχικά το εύρος αναφέρεται στην κατανόηση, την επέκταση και την ποικιλομορφία της γνώσης. Αυτό αντιδιαστέλλεται με την ιδέα της στείρας εξειδίκευσης και του περιορισμού της γνώσης σε έναν μόνο τομέα. Η κατοχή ολοκληρωμένων γνώσεων σε πολύ ανόμοιους τομείς είναι χαρακτηριστικό γνώρισμα των περισσότερων μεγάλων πολυμαθών (Araki, 2018). Επιπλέον, το βάθος αναφέρεται στην κάθετη συσσώρευση γνώσεων και στο βαθμό επεξεργασίας ή εξειδίκευσης του συνόλου του δικτύου κατανόησης του ανθρώπου (Araki, 2018). Τέλος, η ενσωμάτωση αποτελεί συστατικό πυρήνα της πολυμάθειας σύμφωνα με τον συγγραφέα (Araki, 2018). Η ενσωμάτωση περιλαμβάνει την ικανότητα σύνδεσης, άρθρωσης, συνένωσης ή σύνθεσης διαφορετικών εννοιολογικών συστημάτων, τα οποία σε μη πολυμαθή άτομα μπορεί να είναι διαχωρισμένα (Araki, 2018).







## ΕΦΗΒΟΣ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΠΕΤΣΑΝΗ

Ψυχολόγος Α.Π.Θ.,

Msc Εφηβική Ιατρική και Φροντίδα Υγείας Εφήβων Α.Π.Θ

Η συγκρότηση κι απόκτηση ταυτότητας είναι η σημαντικότερη διεργασία κι εν τέλει το σημαντικότερο αναπτυξιακό επίτευγμα σε επίπεδο προσωπικότητας κατά την εφηβεία. Η δημιουργία της ξεκινά νωρίς, αλλά κρίσιμες περίοδοι αποτελούν το τέλος της εφηβείας και η πρώιμη ενήλικη ζωή. Οι έφηβοι και οι νέοι συχνά μπορεί να βιώνουν κρίση ταυτότητας, η οποία εκδηλώνεται ως προσωρινή αναστάτωση, πειραματισμός με διάφορες εναλλακτικές πριν καταλήξουν σε αξίες και στόχους, εσωτερική αναζήτηση, αναθεώρηση στοιχείων του εαυτού της παιδικής ηλικίας, νέα αναδυόμενα στοιχεία, ενοποίηση σε συνεκτικό πυρήνα, «ώριμη» ταυτότητα, αίσθηση συνέχειας του εαυτού μέσα από ποικίλους νέους ρόλους, συνεχής πορεία ανάπτυξης και κατά την ενήλικη ζωή, αναθεώρηση παλαιότερων δεσμεύσεων και επιλογών. Γενικότερα συνδέουν το παρελθόν τους, κοντινό ή ασυνείδητο, με το παρόν και το ποιοι είναι σήμερα σε μία μακρόχρονη και περίπλοκη διαδικασία αυτοπροσδιορισμού. Η επίτευξη του στόχου αυτού είναι ύψιστης σημασίας, δεδομένου ότι η συνέχεια του εαυτού απειλείται από τις ραγδαίες βιοσωματικές αλλαγές, τη γνωστική πρόοδο, αλλά και από τις αυξημένες προσδοκίες των σημαντικών άλλων.

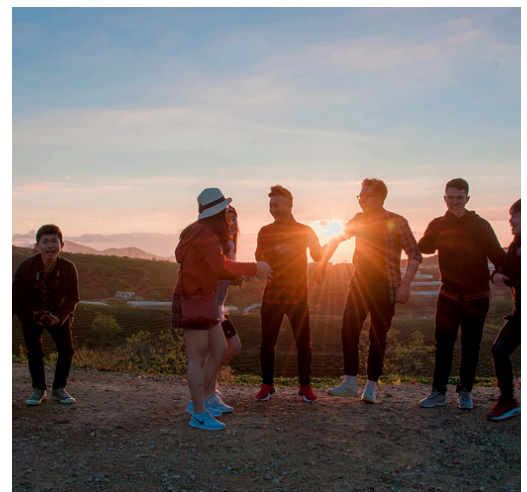
Η πορεία όμως προς τη διαμόρφωση μιας ώριμης ταυτότητας μέσω αμφισβήτησης και αναθεωρήσεων δεν αποτελεί αναγκαστικά κρίση, μία διαταραγμένη ή και τραυματική περίοδο, αλλά διαδικασία εξερεύνησης, συλλογής σημαντικών πληροφοριών, η οποία ακολουθείται από δέσμευση λήψης σταθερών αποφάσεων. Εμπεριέχει και την επιλεκτική απόρριψη εαυτών ή ρόλων, καθώς αποτελεί το δυναμικό συνταίριασμα στοιχείων της προσωπικότητας με στοιχεία του κοινωνικού πλαισίου, ώστε το άτομο να έχει αίσθηση εσωτερικής συνοχής, αλλά και μεστής περιεχομένου σχέσης με τον πραγματικό κόσμο

Δύο έννοιες κλειδιά βοηθούν τον έφηβο στη συγκρότησή της ταυτότητας, η αυτοαντίληψη και η αυτοεκτίμηση. Η πρώτη είναι το σύνολο των πεποιθήσεων, απόψεων και στάσεων του ατόμου για τον εαυτό του συνθέτοντας τη γνωστική, περιγραφική πλευρά του και διαμορφώνοντας την αυτοεικόνα του. Κατανοεί τις δεξιότητές του, τα όριά του με μεγαλύτερη ακρίβεια με άμεση απόρροια την οργάνωση και την κατεύθυνση της συμπεριφοράς του. Η αυτοαντίληψη παρέχει στον έφηβο ένα «φίλτρο» μέσω του οποίου μπορεί να κρίνει τόσο τη δική του συμπεριφορά, «Ποιος είμαι; Τι μπορώ να κάνω;», όσο και των άλλων. Η αυτοεκτίμηση, από την άλλη, προσθέτει ένα στοιχείο αξιολόγησης κι ορίζεται ως η σφαιρική εκτίμηση που έχει κάποιος για την αξία του ως άτομο κι αφορά τη συναισθηματική πλευρά του εαυτού και το βαθμό ικανοποίησης από αυτόν.

Ο έφηβος έχει ανάγκη να ολοκληρώσει την ταυτότητα που επιλέγει σε μία συνεκτική, βάσει χαρακτηριστικών του εαυτού με βασική παράλληλη απαίτηση την εδραίωση κι ενοποίηση κοινωνικών ρόλων επιτελούμενη στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο με αίσθηση αμοιβαιότητας μεταξύ των αυτοαξιολογήσεων και των εκτιμήσεων των σημαντικών άλλων. Για αυτό τον λόγο και οι δύο προαναφερθείσες έννοιες έχουν τις ρίζες τους στην πρώιμη παιδική ηλικία κι επηρεάζονται από τις εμπειρίες σε σχέση με την επιτυχία και την αποτυχία, την επίδοση και τις αλληλεπιδράσεις αρχικά με τους γονείς, κατ' επέκταση με τους κύκλους των συνομηλίκων και τις επιδόσεις στο σχολείο, ιδιαίτερα σε ένα κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο, όπως το δικό μας, όπου το σχολείο έχει ιδιαίτερη σημασία.

Ο J. Marcia διακρίνει τέσσερις τύπους/καταστάσεις ταυτότητας, οι οποίοι συνδέονται αρραγώς με την ψυχολογική ευεξία του ατόμου. Ο πρώτος τύπος αφορά στην σύγχυση ταυτότητας, όπου το άτομο δεν έχει εξερευνήσει ακόμη εναλλακτικές και δεν έχει κάνει κάποια δέσμευση. Είναι αναποφάσιμο όσον αφορά επαγγελματικές και ιδεολογικές επιλογές ή δεν έχει έντονο ενδιαφέρον για τέτοια θέματα. Στη δοτή ταυτότητα, από την άλλη, έχει αναλάβει μία δέσμευση, συχνότερα από τους γονείς, με αυταρχικό τρόπο, χωρίς να του δίνεται η ευκαιρία να εξερευνήσει μόνος διαφορετικές επιλογές. Το μορατόριουμ εμφανίζεται όταν το άτομο βρίσκεται εν μέσω μιας κρίσης, αλλά οι δεσμεύσεις του είτε απουσιάζουν είτε είναι αόριστες. Πρόκειται, δηλαδή για μια συμφωνημένη αναστολή ενεργειών, από το λατινικό *mora*, το οποίο σημαίνει καθυστέρηση. Τέλος στην κατεκτημένη ταυτότητα το άτομο έχει υποστεί κρίση κι έχει αναλάβει δεσμεύσεις.

Η ανάπτυξη ταυτότητας είναι ένα τεράστιο θέμα όχι μόνο για τον έφηβο, αλλά και για τον καθένα μας, καθώς αποτελεί μία σημαντική διάσταση του εαυτού. Κατά την εφηβεία όμως αποτελεί το πιο σημαντικό ζήτημα, γιατί αναζητά απαντήσεις σε ερωτήματα, τα οποία δεν εξετάζονται και δεν απαντώνται κατά την παιδική ηλικία, αλλά τώρα γίνονται καθολικές ανησυχίες, όπως : Ποιος είμαι; Τι νόημα έχει η ύπαρξή μου; Τι θα κάνω στη ζωή μου;



# Αλλαγή καριέρας στα 40, 50. Γιατί όχι;

Πάνος Σταυρόπουλος  
(MA) Σύμβουλος Σταδιοδρομίας

Η αλλαγή καριέρας στην ηλικία των 40 και 50 έχει γίνει διαδεδομένο φαινόμενο, αμφισβητώντας τη συμβατική αντίληψη ότι τα άτομα εγκαθίστανται από νωρίς σε ένα ισόβιο επάγγελμα. Η ανάγκη για αλλαγή καριέρας επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες όπως η προσωπική ανάπτυξη, οι οικονομικές απαιτήσεις, η εξελισσόμενη δυναμική του εργασιακού χώρου, η αλλαγή προτεραιοτήτων



CHANGE

## Προσωπική ανάπτυξη και ολοκλήρωση:

Πολλοί ενήλικες στα 40 και 50 τους αλλάζουν σταδιοδρομία με γνώμονα την αναζήτηση προσωπικής ολοκλήρωσης και ανάπτυξης. Καθώς τα άτομα ωριμάζουν, μπορεί να επανεκτιμήσουν τις αξίες, τα πάθη και τις φιλοδοξίες τους, συνειδητοποιώντας ότι η τρέχουσα καριέρα τους μπορεί να μην ευθυγραμμίζεται με την εξελισσόμενη αίσθηση του σκοπού τους. Τα άτομα συχνά στην ηλικία αυτή έχοντας μάθει καλύτερα τον εαυτό τους, αναζητούν επαγγέλματα που ανταποκρίνονται καλύτερα στις προσωπικές τους αξίες.

## Τεχνολογικές εξελίξεις και εξέλιξη του κλάδου:

Οι ραγδαίες τεχνολογικές εξελίξεις και η ψηφιοποίηση πολλών τομέων εργασίας έχουν καταστήσει ορισμένες δεξιότητες παρωχημένες, ενώ δημιουργούν ζήτηση για νέες. Οι ενήλικες στα 40 και 50 τους μπορεί να βρεθούν σε επαγγέλματα που έχουν υποστεί σημαντικές αλλαγές, καθιστώντας αναγκαία την απόκτηση νέων δεξιοτήτων για να παραμείνουν επίκαιροι. Μια έκθεση του Παγκόσμιου Οικονομικού Φόρουμ υποδεικνύει ότι η τέταρτη βιομηχανική επανάσταση έχει οδηγήσει σε σημαντικό έλλειμμα δεξιοτήτων, αναγκάζοντας τα άτομα να προσαρμοστούν ή να μεταβούν σε επαγγέλματα που αξιοποιούν τις αναδυόμενες τεχνολογίες.





### Οικονομικοί παράγοντες:

Στην ηλικία των 40 – 50 ετών, από τη μία οι οικονομικές απαιτήσεις είναι αυξημένες και από την άλλη οι εργαζόμενοι έχουν αποκτήσει την εργασιακή πείρα και δυναμική που τους κάνει να αισθάνονται πιο σίγουροι για τις ικανότητές τους ώστε να απαιτούν και περισσότερα χρήματα γιατί τα αξίζουν. Έτσι, συχνά αν δεν υπάρχει περιθώριο οικονομικής ανέλιξης στον τομέα που ήδη βρίσκονται μεταβαίνουν σε άλλους τομείς με καλύτερες προοπτικές.



### Επιθυμία για ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής:

Καθώς οι επαγγελματίες εισέρχονται στη μέση ηλικία, η επιθυμία για έναν πιο ισορροπημένο και ικανοποιητικό τρόπο ζωής γίνεται συχνά προτεραιότητα. Συχνά η επαγγελματική διαδρομή μέχρι αυτήν την ηλικία είναι εξαντλητική αφού περιλαμβάνει όλες τις θυσίες που έκανε κάποιος για να εξελιχθεί και να ανελιχθεί. Στα 40 με 50 ο εργαζόμενος αισθάνεται την ανάγκη να αποκτήσει πιο ποιοτική ζωή, με περισσότερο ελεύθερο χρόνο που θα αφιερώσει στην οικογένειά ή στον εαυτό του. Έτσι, αναζητά νέα επαγγελματικά μονοπάτια που μπορούν να του εξασφαλίσουν αυτήν την πολυπόθητη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

### Μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής και ενεργός γήρανση:

Με την αύξηση του προσδόκιμου ζωής, τα άτομα στα 40 και 50 αναγνωρίζουν τις δυνατότητες για παρατεταμένη σταδιοδρομία και ενεργό γήρανση. Σε άρθρο στο Journal of Aging & Social Policy υποστηρίζεται ότι η επιθυμία για συνεχή προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη, σε συνδυασμό με τη μεγαλύτερη και υγιέστερη διάρκεια ζωής, παρακινεί τα άτομα να ακολουθήσουν νέα επαγγελματικά μονοπάτια στη μέση ηλικία αμφισβητώντας τα παραδοσιακά πρότυπα συνταξιοδότησης. Αυτές οι προοπτικές ωθούν τους ενήλικες να αγκαλιάσουν την αλλαγή βλέποντας μπροστά τους ευκαιρίες και όχι το τέλος μια διαδρομής.

Ο εργαζόμενος των 40-50 ετών έχει μπροστά του ένα επαγγελματικό ταξίδι 30 ετών. Δεν είναι ο κλασικός μεσήλικας περασμένων δεκαετιών που καρτερικά περίμενε να περάσουν τα χρόνια για να συνταξιοδοτηθεί. Έχει γνώση, πείρα, πίστη στα δυνατά του χαρακτηριστικά και βλέπει πως ο κόσμος μας όπως διαμορφώνεται εργασιακά απαιτεί την ευελιξία, το ρίσκο, την προσαρμοστικότητα, την καλλιέργεια νέων δεξιοτήτων. Έχει δικαίωμα να αναζητήσει νέα μονοπάτια, να τολμήσει, να διορθώσει λανθασμένες επιλογές του παρελθόντος. Ας το κάνει, λοιπόν.

Σε αυτήν την προσπάθεια πρέπει να αναζητήσει τους πόρους που έχει (υλικούς αλλά και σε ανθρώπινο επίπεδο), να σχεδιάσει προσεκτικά το πλάνο του, να αναζητήσει βοήθεια σε συμβούλους σταδιοδρομίας και κυρίως να καταλάβει πως η μετάβαση μπορεί να διαρκέσει κάποια χρόνια ώστε να είναι ασφαλής.

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

NEXT MOVE



# Μεταπτυχιακό: το upgrade που μπορείτε να προτείνετε στους ωφελούμενούς σας!

Σοφία Καμπέρη

Σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού & σταδιοδρομίας

Σε έναν κόσμο συνεχούς εξέλιξης πώς θα σας φαινόταν αν μπορούσατε να γίνετε οδηγοί σε μια διαδικασία που θα αναβάθμιζε την καριέρα των πελατών σας; Ένα μεταπτυχιακό πρόγραμμα μπορεί να λειτουργήσει ως το upgrade που θα απογειώσει το επαγγελματικό τους προφίλ και η καθοδήγηση που προσφέρουμε ως σύμβουλοι σταδιοδρομίας είναι το κλειδί για αυτή την αναβάθμιση. Βέβαια, στο ταξίδι αυτό, η σωστή επιλογή προγράμματος μπορεί να κάνει τη διαφορά. Ας εξετάσουμε πώς μπορούμε να καθοδηγήσουμε τους/τις ωφελούμενους/ες προς το επαγγελματικό upgrade που χρειάζονται.

Η διαδικασία ξεκινά με την κατανόηση των επαγγελματικών στόχων του κάθε ατόμου. Όταν οι ωφελούμενοι αναζητούν το κατάλληλο μεταπτυχιακό πρόγραμμα, είναι σαν να ξεκινούν να γράφουν ένα νέο κεφάλαιο στη μετέπειτα ζωή τους. Εδώ, το πρώτο βήμα είναι να κατανοήσουμε πλήρως τι επιδιώκουν, με άλλα λόγια ποιες είναι οι μελλοντικές τους φιλοδοξίες και ανάγκες. Εξετάζουμε παράλληλα πώς φαντάζονται τον εαυτό τους επαγγελματικά σε πέντε χρόνια, ποιες δεξιότητες επιθυμούν να αποκτήσουν ή να βελτιώσουν, και φυσικά ποια επαγγελματικά αντικείμενα τους ενδιαφέρουν.

Οι αλλαγές στην αγορά εργασίας απαιτούν εξειδίκευση και είναι απαραίτητο ως σύμβουλοι σταδιοδρομίας να γνωρίζουμε τις τρέχουσες τάσεις και απαιτήσεις. Για αυτόν ακριβώς τον λόγο θα πρέπει να αναλύσουμε πώς η μεταπτυχιακή εξειδίκευση που εξετάζει ο/η ωφελούμενος/η μπορεί να ενισχύσει τις υπάρχουσες γνώσεις του/της ή αν αποτελεί καλή εναλλακτική για το γνωστικό του/της υπόβαθρο.







Όταν βέβαια φτάσουμε στην τελική επιλογή του μεταπτυχιακού προγράμματος, ο ρόλος μας είναι να βοηθήσουμε στην συναρμολόγηση ενός πολύπλοκου παζλ. Εδώ είναι που η καθοδήγησή μας γίνεται καθοριστική. Είναι σημαντικό να υποστηρίξουμε τους/τις ωφελούμενους/ες να συγκρίνουν τις διαθέσιμες επιλογές, λαμβάνοντας υπόψη το περιεχόμενο των προγραμμάτων, τις πιστωτικές μονάδες, τον τρόπο διδασκαλίας, καθώς και αν προσφέρονται ευκαιρίες για διπλωματική εργασία ή πρακτική άσκηση που θα ενισχύσουν το βιογραφικό τους. Ας τους ενθαρρύνουμε επίσης να ερευνήσουν τα βιογραφικά και τα ερευνητικά ενδιαφέροντα των καθηγητών/τριών. Επιπλέον, είναι κρίσιμο να επιβεβαιώσουμε τη φήμη του εκπαιδευτικού ιδρύματος και την αναγνώριση του προγράμματος.

Τέλος, επειδή αρκετά συχνά η κάλυψη του κόστους ενός μεταπτυχιακού μπορεί να αποτελεί σημαντική δυσκολία και πρόκληση αναζητούμε μαζί με τον/την ωφελούμενο/η ευκαιρίες για υποτροφίες ή για διευκολύνσεις αποπληρωμής που είναι διαθέσιμες στο εκάστοτε πρόγραμμα. Δεν είναι βέβαια λίγες οι περιπτώσεις που, αν κάποιος/α εργάζεται ήδη σε μεγάλης κλίμακας εταιρεία, ο εργοδότης του να προτίθεται να βοηθήσει στην κάλυψη εξόδων των σπουδών.

Η υποστήριξή μας όμως δεν (πρέπει να) τελειώνει με την επιλογή του προγράμματος. Παραμένουμε δίπλα στους ωφελούμενους καθ' όλη τη διάρκεια του μεταπτυχιακού, παρακολουθώντας την πρόδοό τους και ενθαρρύνοντάς τους να προσαρμόζουν το πλάνο τους με βάση τις νέες ανάγκες που μπορεί να προκύψουν. Η αναβάθμιση δεν είναι μια στατική διαδικασία, αλλά συνεχής και δυναμική, και η καθοδήγησή μας μπορεί να διασφαλίσει ότι το upgrade θα είναι επιτυχημένο.

# Η ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

ΕΘΝΙΚΟΝ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΝ ΑΘΗΝΩΝ

Κατερίνα Αργυροπούλου [1]  
 Αναστασία Βρεττού,  
 Ασπασία (Σίτσου) Καραβία,  
 Πηνελόπη Μπέλκη,  
 Ολυμπία Χαϊδεμενάκη [2]

Πώς γίνεται αντιληπτός ο όρος Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας στον αιώνα που διανύουμε; Η τόσο ρευστή και απρόβλεπτη φύση της εργασίας, όπως παρουσιάζεται σήμερα, μετατρέπει τη σταδιοδρομία σε έναν πολύπλευρο και σύνθετο τρόπο δράσης, ένα ζήτημα αυτοδιαχείρισης και σχεδιασμού επαγγελματικής και προσωπικής ζωής που αναζητά νόημα και σκοπό. Οι άνθρωποι αναγκάζονται να προβαίνουν σε πολλαπλές – και, συχνά, αλληπάλληλες – μεταβάσεις στο πλαίσιο της σταδιοδρομίας τους, ωστόσο, η ανάγκη για οικονομική και συναισθηματική ασφάλεια και η απαίτηση για ύπαρξη ισορροπίας στις διάφορες πλευρές της ζωής εξακολουθούν να υπάρχουν.

Επιπλέον, τα άτομα καλούνται να διαχειριστούν ένα εύρος προκλήσεων και σοκ σταδιοδρομίας, με αποτέλεσμα να αποδίδουν μεγαλύτερη αξία στην επαγγελματική τους διαδρομή και να αναγκάζονται να προωθήσουν προενεργητικές συμπεριφορές, όπως μεγαλύτερη ευελιξία, ισχυρότερη αυτοπροβολή και προσωπική πρωτοβουλία, συνεργατικές ικανότητες, δυνατότητα αξιοποίησης ευκαιριών και υιοθέτησης δημιουργικών τρόπων σκέψης, διάθεση για καινοτομία, θετική διαχείριση σχέσεων και πολιτισμική ενσυναίσθηση στο εργασιακό πλαίσιο.



Αυτές οι αλλαγές σε θέματα σταδιοδρομίας συνοδεύονται από αυξανόμενη ζήτηση για επαγγελματική υποστήριξη και καθοδήγηση. Καθώς οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας αναλαμβάνουν πλέον διευρυμένους ρόλους χρειάζεται να μαθαίνουν συνεχώς και να επικαιροποιούν τις γνώσεις τους, ώστε να ανταποκρίνονται στις αυξανόμενες ανάγκες των συμβουλευόμενων. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να υποστηρίζουν τα μέλη των κοινωνικά ευάλωτων ομάδων να μάθουν πώς να επιτύχουν μια περισσότερο ικανοποιητική προσωπική και επαγγελματική ζωή



Είναι χρήσιμο επίσης, να αναγνωρίζουν ότι ο συγκερασμός των παραδοσιακών ψυχομετρικών μεθόδων επαγγελματικής αξιολόγησης μέσω ερωτηματολογίων και ερμηνείας των αποτελεσμάτων με άλλες «αφηγηματικές-κονστρουκτιβιστικές» μεθόδους, μπορεί να αποδειχθεί ευεργετικός σε αρκετές περιπτώσεις συμβουλευόμενων. Τέλος, είναι χρήσιμο για όλους τους επαγγελματίες της συμβουλευτικής να αναγνωρίζουν ότι η έμφαση στη θεωρία και την πράξη της επαγγελματικής συμβουλευτικής έχει μετακινηθεί από την καθοδήγηση και τη συμβουλευτική στην ενδυνάμωση των ωφελούμενων ώστε να προσδιορίζουν ποιοι είναι και τι επιθυμούν να γίνουν στην εργασία και τη ζωή με την ευρύτερη έννοια.

Η αντίληψη αυτή εισηγείται απαντήσεις σε βασικά ερωτήματα, όπως «Πώς θα σχεδιάσω τη σταδιοδρομία μου, προκειμένου να δώσω νόημα, κατεύθυνση και σκοπό στη ζωή μου;» και «Σε ποιες δραστηριότητες μπορώ να εμπλακώ, προκειμένου να διαμορφώσω μια ενεργό ζωή που θα συμβάλει στην ανθρώπινη, δίκαιη και βιώσιμη παγκόσμια ανάπτυξη;». Ως εκ τούτου, η πρόκληση της βιώσιμης επαγγελματικής ανάπτυξης αποσκοπεί στην προώθηση της ισορροπίας μεταξύ ατομικών προσδοκιών και κοινωνικών ή και παγκόσμιων αναγκών, ενώ ενθαρρύνει την ανάπτυξη προσωπικών δυνάμεων στο πλαίσιο της κοινωνικής εναρμόνισης και ευημερίας.

Για όλους τους παραπάνω λόγους οργανώθηκε και λειτουργεί από το 2020 το Π.Μ.Σ. του Παιδαγωγικού Τμήματος Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του Ε.Κ.Π.Α. «Συμβουλευτική, Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Διά Βίου Μάθηση». Πρόκειται για το μοναδικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών στην Ελλάδα του οποίου το αντικείμενο σχετίζεται αμιγώς με το πεδίο αυτό και εντάσσει απευθείας στο επίπεδο Α΄ πιστοποίησης της επάρκειας των προσόντων των Συμβούλων σταδιοδρομίας/επαγγελματικού προσανατολισμού στο «Μητρώο Συμβούλων Σταδιοδρομίας/Επαγγελματικού Προσανατολισμού» του Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π. Παράλληλα, παρέχει παιδαγωγική και διδακτική επάρκεια. Το Π.Μ.Σ. δίνει την ευκαιρία στους φοιτητές/-τριές του να αναπτύξουν τις σχετικές ακαδημαϊκές και επαγγελματικές δεξιότητές τους για να εξειδικευτούν σε ένα ευρύ φάσμα ερευνητικών και επαγγελματικών πεδίων των επιστημών της Συμβουλευτικής, του Επαγγελματικού Προσανατολισμού, της Διά Βίου Μάθησης και να προάγουν την παραγωγή νέας γνώσης σε κάθε πτυχή του ακαδημαϊκού, εκπαιδευτικού (σε τυπικά, μη τυπικά και άτυπα περιβάλλοντα μάθησης) και επιχειρηματικού περιβάλλοντος.

Το Εργαστήριο Συμβουλευτικής Επιστήμης και Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας του Παιδαγωγικού Τμήματος Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του Ε.Κ.Π.Α. τροφοδοτεί το εν λόγω Π.Μ.Σ. ως φορέας Πρακτικής Άσκησης, και ως εκ τούτου, ενισχύει τη συμμετοχή των μεταπτυχιακών φοιτητών/-τριών του σε ευρωπαϊκά προγράμματα και κοινωνικές δράσεις, δράσεις επιχειρηματικότητας αλλά και δράσεις παροχής υπηρεσιών συμβουλευτικής σταδιοδρομίας και επαγγελματικού προσανατολισμού σε μαθητές και μαθήτριες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αξιοποιώντας το μέντορινγκ.



Τέλος, το δίκτυο αποφοίτων του παραπάνω προγράμματος μεταπτυχιακών σπουδών «Η δύναμη του ΕΜΕΙΣ και του ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ!» στοχεύει στην επαγγελματική δικτύωση, τη συνεργατική μάθηση, την ατομική προβολή των μελών, την παροχή υποστήριξης, τις ενημερώσεις και το μοίρασμα επαγγελματικών ευκαιριών.

Συμπερασματικά, το μέλλον της επαγγελματικής συμβουλευτικής στην Ελλάδα, αλλά και διεθνώς επηρεάζεται από τις αλλαγές στην αγορά εργασίας και τις συνέπειές τους στην επαγγελματική και προσωπική ζωή των ανθρώπων. Αυτές, οφείλουν να οδηγούν στον επαναπροσδιορισμό της εκπαίδευσης των συμβούλων σταδιοδρομίας και επαγγελματικού προσανατολισμού. Το **Π.Μ.Σ. «Συμβουλευτική, Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Διά Βίου Μάθηση»** μέσω των τεσσάρων αλληλοσυνδεόμενων εστιάσεων του- εκπαιδευτική, επιστημονική, επαγγελματική, ερευνητική- έχει αποδείξει στα χρόνια της λειτουργίας του ότι μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις μιας μεταβαλλόμενης αγοράς εργασίας, η οποία επηρεάζει σημαντικά τις επιλογές των συνανθρώπων μας που είτε προετοιμάζονται για την είσοδό τους στην αγορά εργασίας είτε βρίσκονται ενταγμένοι σε αυτήν, είτε παραμένουν άνεργοι για κάποιο χρονικό διάστημα ή χαρακτηρίζονται από πολιτισμικές διαφορές οι οποίες συνιστούν πρόκληση για την ένταξή τους στην αγορά εργασίας.

[1] Η Κ.Α. είναι Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Παι.Τ.Δ.Ε, Ε.Κ.Π.Α, Διευθύντρια του Π.Μ.Σ. «Συμβουλευτική, Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Διά Βίου Μάθηση» και του Εργαστηρίου Συμβουλευτικής Επιστήμης και Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας του Ε.Κ.Π.Α.

[2] Οι Α.Β., Α.Κ., Π.Μ., & Ο.Χ. είναι Σύμβουλοι Σταδιοδρομίας και Επαγγελματικού Προσανατολισμού, Κάτοχοι Μεταπτυχιακού Τίτλου Σπουδών και Επιστημονικοί Συνεργάτες του Εργαστηρίου Συμβουλευτικής Επιστήμης και Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας του Ε.Κ.Π.Α.



# Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΜΑ) στον Επαγγελματικό Προσανατολισμό και τη Συμβουλευτική, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου (18 μήνες – εξ αποστάσεως)

Νικόλαος Δρόσος

Αν. Καθηγητής Επαγγελματικού Προσανατολισμού & Συμβουλευτικής  
στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου και συντονιστής του  
αντίστοιχου μεταπτυχιακού προγράμματος.

## -Γιατί να σπουδάσω επαγγελματικό προσανατολισμό και συμβουλευτική;

Ζούμε σε μια εποχή ρευστότητας και διαρκών αλλαγών. Η αγορά εργασίας (αλλά και η ίδια η κοινωνία) αλλάζει διαρκώς λόγω των τεχνολογικών εξελίξεων, της τεχνητής νοημοσύνης και της κλιματικής αλλαγής.

Όλο και περισσότερο γίνεται κατανοητή η τεράστια σημασία της υποστήριξης των ατόμων για να μπορέσουν να σχεδιάσουν και να δημιουργήσουν τη σταδιοδρομία τους και να πετύχουν τους στόχους τους. Για να μπορέσει να γίνει αυτό χρειάζεται να διερευνήσουν και να γνωρίσουν τον ίδιο τους τον εαυτό, τα «θέλω», τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητες τους, αλλά και να αναπτύξουν τις δεξιότητες λήψης απόφασης. Παράλληλα, καθώς οι σύγχρονες σταδιοδρομίες χαρακτηρίζονται από συνεχείς αλλαγές και μεταβάσεις, χρειάζεται η ανάπτυξη δεξιοτήτων που θα βοηθήσουν το άτομο να διαχειριστεί με επιτυχία την αβεβαιότητα, όπως η επαγγελματική προσαρμοστικότητα και η ανθεκτικότητα. Πιο συγκεκριμένα χρειάζεται υποστήριξη σε:

-**Μαθητές και μαθήτριες**, καθώς και φοιτητές και φοιτήτριες, για να κάνουν τις πιο κατάλληλες επιλογές, να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες και να σχεδιάσουν τη σταδιοδρομία τους.

-**Ανέργους** για να ενταχθούν στην αγορά εργασίας και να δομήσουν μια σταδιοδρομία που τους ικανοποιεί

-**Εργαζομένους** που ενδέχεται να θέλουν αλλαγές στη σταδιοδρομία τους

-Άτομα από **ευάλωτες** κοινωνικά ομάδες (λ.χ. πρόσφυγες, μετανάστες, ΑμεΑ κ.α.) για τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές τους επιλογές και την ένταξη στην αγορά εργασίας.





Το πεδίο της Επαγγελματικής Συμβουλευτικής αποτελεί διαχρονικά αρωγό των συστημάτων της εκπαίδευσης / κατάρτισης, της απασχόλησης και της αγοράς εργασίας με στόχο την υποστήριξη της επαγγελματικής ανάπτυξης των ατόμων. Υπάρχει ανάγκη από Συμβούλους με υψηλά προσόντα και αίσθηση ευθύνης για την υποστήριξη των ανθρώπων ώστε να σχεδιάσουν και να αναπτύξουν τη σταδιοδρομία τους, αλλά και για την προώθηση της κοινωνικής δικαιοσύνης και προόδου.

### **-Ποια είναι η δομή του προγράμματος σπουδών**

Το μεταπτυχιακό πρόγραμμα στον επαγγελματικό προσανατολισμό και τη συμβουλευτική έχει διάρκεια 18 μήνες και αντιστοιχεί σε 90 ECTS. Προσφέρεται εξ αποστάσεως. Περιλαμβάνει έξι (6) υποχρεωτικά μαθήματα και διπλωματική εργασία (ή εναλλακτικά 3 μαθήματα επιλογής) όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα, ενώ προσφέρει τη δυνατότητα για πρακτική άσκηση 500 ωρών. Το κάθε μάθημα περιλαμβάνει διαδραστικές δραστηριότητες κατανόησης, εργασία και γραπτή εξέταση. Οι διδάσκοντες είναι κορυφαίοι ακαδημαϊκοί και επιστήμονες από Ελλάδα και Κύπρο. Το παιδαγωγικό μοντέλο είναι προσαρμοσμένο στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και έχει ως βασικό στόχο τη διευκόλυνση και υποστήριξη του/της φοιτητή/τριας στην πορεία προς τη μάθηση.

Με αυτόν τον τρόπο το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου ανταποκρίνεται στις σύγχρονες ανάγκες της κοινωνίας για μάθηση και προωθεί ίσες ευκαιρίες εκπαίδευσης, έχοντας:

- ακαδημαϊκό προσωπικό πλήρως καταρτισμένο στο μοντέλο ψηφιακής εκπαίδευσης
- Παροχή κατάλληλου εκπαιδευτικού υλικού από άρθρες και επικαιροποιημένες πηγές
- Σύγχρονη πλατφόρμα για ηλεκτρονική μάθηση, με 24ωρη τεχνική υποστήριξη
- Πλήρης στήριξη και υποστήριξη φοιτητών
- Ηλεκτρονική πρόσβαση στις υπηρεσίες της Βιβλιοθήκης του Πανεπιστημίου

### **ΔΟΜΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

#### **Υποχρεωτικά Μαθήματα Κορμού**

- CGC605 – Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Συμβουλευτική – Κώδικας δεοντολογίας
- CGC615 – Θεωρίες Επαγγελματικής Ανάπτυξης
- CGC620 – Η Τεχνική της Συμβουλευτικής Συνέντευξης
- CGC625 – Τεστ και Ερωτηματολόγια Επαγγελματικού Προσανατολισμού
- CGC610 – Μεθοδολογία έρευνας και Στατιστική
- CGC600 – Θεωρίες και Τεχνικές Συμβουλευτική

#### **Μαθήματα επιλογής (οι φοιτητές/τριες επιλέγουν 3 μαθήματα ή εκπόνηση διπλωματικής εργασίας)**

- CGC630– Επαγγελματικός Προσανατολισμός Μαθητών
- CGC632 – Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Συμβουλευτική Ειδικών Κοινωνικών Ομάδων
- CGC634 – Κοινωνιολογία της Εργασίας
- CGC636 – Κοινωνική Πολιτική και Εργασιακά Ζητήματα
- CGC690 – Διπλωματική Εργασία
- CGC696 – Πρακτική άσκηση

Η πρακτική άσκηση είναι προαιρετική και προσφέρεται πέραν των 90 ECTS που απαιτούνται για το πτυχίο





Παράλληλα, οι φοιτητές και απόφοιτοι έχουν πρόσβαση σε πλήθος εξειδικευμένων σεμιναρίων για ζητήματα επαγγελματικού προσανατολισμού (λ.χ. εκπαίδευση στη χρήση του Ερωτηματολογίου Επαγγελματικού Προσανατολισμού «ΑΡΙΑΔΝΗ», εκπαίδευση στη χρήση αφηγηματικών τεχνικών και εργαλείων στην επαγγελματική συμβουλευτική κ.α.).

#### **-Πού μπορώ να εργαστώ μετά;**

Το πτυχίο αναγνωρίζεται πλήρως στην Ελλάδα από το ΔΟΑΤΑΠ και οι απόφοιτοι του μεταπτυχιακού προγράμματος μπορούν να εγγραφούν στο μητρώο Α' (ανωτέρου επιπέδου) συμβούλων σταδιοδρομίας του ΕΟΠΠΕΠ (Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού).

Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας μπορούν να εργαστούν σε οποιοδήποτε δημόσιο, ιδιωτικό ή μη κυβερνητικό φορέα προσφέρει υπηρεσίες επαγγελματικής συμβουλευτικής και προσανατολισμού όπως:

- Μη Κυβερνητικοί Οργανισμοί
- Εκπαίδευση (σχολεία, κολλέγια, Πανεπιστήμια)
- Υπηρεσίες Απασχόλησης
- Τοπική Αυτοδιοίκηση
- Ιδιωτικός τομέας

#### **-Λίγα λόγια για το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου**

Το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου (<https://euc.ac.cy>) φημίζεται για την ποιότητα της εκπαίδευσης και την υψηλή απασχολησιμότητα των αποφοίτων του, και έχει αναγνωριστεί για τις επενδύσεις του στην καινοτομία υψηλής τεχνολογίας και τη δέσμευσή του στην κοινωνία. Κατά την τελευταία δεκαετία, το πανεπιστήμιο προώθησε μια κουλτούρα εκσυγχρονισμού που οδήγησε σε επίπεδα ανάπτυξης που ξεπέρασαν κάθε προσδοκία, αναβαθμίζοντας το εύρος και την ποιότητα της πανεπιστημιακής εκπαίδευσης στην Κύπρο και καθορίζοντας έναν σαφή διεθνή προσανατολισμό τόσο για το πανεπιστήμιο όσο και για τη χώρα.

Το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου αποτελεί μέρος του Galileo Global Education, του μεγαλύτερου εκπαιδευτικού ομίλου της Ευρώπης, ο οποίος παρέχει εκπαίδευση σε περισσότερους από 170.000 φοιτητές μέσω του δικτύου του που αποτελείται από 54 ιδρύματα σε όλο τον κόσμο. Το QS Top Universities (QS Stars University Ratings), ένας από τους πιο έγκυρους διεθνείς οργανισμούς αξιολόγησης, έχει κατατάξει (2024) το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου ως ίδρυμα «πέντε αστέρων» για τη συνολική του αξιολόγηση. Επιπλέον, το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου έλαβε πέντε αστέρια για τις επιδόσεις του στους τομείς της διδασκαλίας, της απασχολησιμότητας, της διεθνοποίησης, της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και της συμμετοχικότητας, καθώς και το Πτυχίο Ιατρικής (MD) για την ανταγωνιστικότητα και τη δύναμη του προγράμματος.





Το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου κατατάχθηκε φέτος μεταξύ των κορυφαίων 101+ πανεπιστημίων του κόσμου στην κατάταξη 2024 Times Higher Education Impact Rankings στην κατηγορία Ποιοτική Εκπαίδευση. Το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου αποτελεί βασικό μοχλό στο όραμα της κυπριακής κυβέρνησης να μετατρέψει τη χώρα σε κόμβο ποιοτικής εκπαίδευσης στην ανατολική Μεσόγειο.

Το ΜΠΣ δέχεται αιτήσεις εισαγωγής για το Ακαδημαϊκό Έτος **2024/25**.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα αναλυτικά προγράμματα σπουδών του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου επισκεφθείτε την ιστοσελίδα <https://euc.ac.cy/> ή επικοινωνήστε στο [info@euc.ac.cy](mailto:info@euc.ac.cy) και στο 00357 22713000.

Πληροφορίες ΜΠΣ: <https://euc.ac.cy/en/programs/master-career-counseling-and-guidance-online/>



## ΣΠΟΥΔΕΣ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΧΩΡΙΣ ΔΙΔΑΚΤΡΑ

Ατλάσης Χρήστος

Χημικός BSc, MEdu

Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού MA, PhD

Το φαινόμενο της μαζικής φυγής Ελλήνων φοιτητών προς πανεπιστήμια του εξωτερικού είναι ένα από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα του brain drain. Σύμφωνα με τα στοιχεία της UNESCO, περισσότεροι από 40.000 Έλληνες σπουδάζουν σήμερα σε πανεπιστήμια του εξωτερικού, κατατάσσοντας την Ελλάδα στην κορυφή των χωρών με τον υψηλότερο αριθμό φοιτητών σε ξένες εκπαιδευτικές δομές, σε σχέση με τον πληθυσμό της! Ο αριθμός αυτός αυξάνεται συνεχώς τα τελευταία χρόνια, με τη Μεγάλη Βρετανία, την Ολλανδία, τη Γερμανία και την Κύπρο να υποδέχονται τη «μερίδα του λέοντος» από τους φοιτητές μας. Γιατί όμως οι Έλληνες επιλέγουν όλο και περισσότερο να φοιτήσουν σε ξένα πανεπιστήμια;

Η φοίτηση σε ένα διεθνούς κύρους πανεπιστήμιο που βρίσκεται σε υψηλές θέσεις κατάταξης στα παγκόσμια rankings, προσφέρει σημαντικά οφέλη στην καριέρα ενός φοιτητή. Η δυνατότητα δικτύωσης με την παγκόσμια αγορά εργασίας και η πρόσβαση σε σύγχρονα ερευνητικά κέντρα, είναι μερικοί από τους λόγους που ωθούν τους Έλληνες να αναζητήσουν την τύχη τους εκτός Ελλάδας. Ένας άλλος λόγος που οι Έλληνες επιλέγουν το εξωτερικό είναι η υποδομή και το εκπαιδευτικό σύστημα των πανεπιστημίων αυτών. Τα πανεπιστήμια σε χώρες όπως η Γερμανία και η Ολλανδία διαθέτουν σύγχρονες εγκαταστάσεις, προηγμένη τεχνολογία και ένα σύστημα εκπαίδευσης που επικεντρώνεται στη δημιουργική σκέψη, την καινοτομία και την έρευνα. Επιπλέον, σε σύγκριση με το παρελθόν, η επικοινωνία και η μετακίνηση προς άλλες χώρες έχουν βελτιωθεί σημαντικά. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι, στα Πανεπιστήμια της Ελλάδας, ο μέσος χρόνος φοίτησης (των ενεργών φοιτητών) είναι 5,5 χρόνια, ενώ ποσοστό μικρότερο του 10% των φοιτητών παίρνει πτυχίο στα 4 χρόνια (σε προγράμματα 4ετούς φοίτησης), γεγονός που αυξάνει σημαντικά το κόστος διαβίωσης ενός φοιτητή εκτός του τόπου διαμονής του.



Στην Ευρώπη, η πρόσβαση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση είναι συχνά οικονομικά προσιτή, με πολλές χώρες να παρέχουν είτε δωρεάν, είτε χαμηλού κόστους εκπαίδευση τόσο για τους ντόπιους, όσο και για τους διεθνείς φοιτητές.

Στην Ολλανδία, οι φοιτητές από χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης πληρώνουν χαμηλότερα δίδακτρα σε σύγκριση με φοιτητές από χώρες εκτός ΕΕ. Τα δίδακτρα για τους Ευρωπαίους φοιτητές ανέρχονται σε 2.500 ευρώ περίπου ετησίως για προπτυχιακά και μεταπτυχιακά προγράμματα.

**Πανεπιστήμιο του Maastricht**



Η Γερμανία αποτελεί μία από τις χώρες παροχής δωρεάν πανεπιστημιακής εκπαίδευσης. Στα δημόσια πανεπιστήμια της χώρας, σε αγγλόφωνα ή γερμανόφωνα προγράμματα οι φοιτητές, ανεξαρτήτως εθνικότητας, δεν πληρώνουν δίδακτρα. Οι εξαιρέσεις σε αυτή την πολιτική είναι λίγες και αφορούν κυρίως το κρατίδιο της Βάδης-Βυρτεμβέργης, όπου οι μη Ευρωπαίοι φοιτητές επιβαρύνονται με δίδακτρα.

Η Αυστρία παρέχει δωρεάν εκπαίδευση σε πολίτες της ΕΕ και της ΕΟΧ στα δημόσια πανεπιστήμια, με μόνη επιβάρυνση ένα τέλος σε περίπτωση που οι φοιτητές δεν ολοκληρώσουν τις σπουδές τους εντός του προβλεπόμενου χρόνου.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται ορισμένα παραδείγματα αγγλόφωνων προγραμμάτων φοίτησης σε Ευρωπαϊκά Πανεπιστήμια.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ	ΟΝΟΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΠΟΛΗ	RANKING	ΔΙΔΑΚΤΡΑ	ΕΤΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ	ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ
ΟΛΛΑΝΔΙΑ Leiden University	Psychology	Χάγη	141	2.530€	3	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	Απολυτήριο Γενικού Λύκειο ή IB  Αγγλικά (IELTS, TOEFL)
ΔΑΝΙΑ University of Southern Denmark	Bachelor in Software Engineering	Σόντερμποργκ	141	Δωρεάν	3	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	Απολυτήριο Γενικού Λυκείου ή IB  Αγγλικά Lower/IELTS/TOEFL
ΣΟΥΗΔΙΑ Uppsala University	Game Design and Programming	Βίσμπυ	103	Δωρεάν	3	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	Απολυτήριο Γενικού Λυκείου ή IB Αγγλικά Lower/IELTS/TOEFL
ΓΕΡΜΑΝΙΑ IU International University of Applied Sciences	Applied Psychology	Βερολίνο	26	4.000€	3	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	Απολυτήριο Γενικού Λυκείου ή IB Αγγλικά Lower/IELTS/TOEFL
ΓΑΛΛΙΑ Aix - Marseille University	Mathematics, Physics, Chemistry and Computer Science	Προβηγκία	481	170€	3	ΜΑΡΤΙΟΣ	Απολυτήριο Γενικού Λυκείου ή IB  Αγγλικά Lower/IELTS/TOEFL



Στις Ηνωμένες Πολιτείες, η πανεπιστημιακή εκπαίδευση διαφέρει σημαντικά από ότι στην Ευρώπη, καθώς στην πλειονότητά τους, τα πανεπιστήμια είναι ιδιωτικά και οι φοιτητές, ανεξαρτήτως εθνικότητας, πληρώνουν δίδακτρα. Αυτά τα δίδακτρα είναι συνήθως πολύ υψηλά, και το κόστος σπουδών κυμαίνεται από 50.000-70.000€ ετησίως. Παρά το υψηλό κόστος, τα πανεπιστήμια των ΗΠΑ προσφέρουν πολλές υποτροφίες, οικονομική βοήθεια και δάνεια στους φοιτητές. Σε πολλές περιπτώσεις η υποτροφία δεν συνδέεται με υψηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις, αλλά λαμβάνεται υπόψιν το προφίλ του μαθητή γενικότερα. Αξίζει να σημειωθεί ότι ένας σημαντικός αριθμός υποτροφιών κάθε χρόνο παραμένει αδιάθετος, διότι αυτές οι υποτροφίες ζητήθηκαν με λάθος τρόπο ή δεν ζητήθηκαν καθόλου, αφού οι πιθανοί δικαιούχοι...δε γνώριζαν ότι μπορούσαν να διεκδικήσουν τα χρήματα αυτά.

Οι διαφορετικές εκπαιδευτικές πολιτικές και το κόστος σπουδών ανά τον κόσμο καθιστούν τη διαδικασία αυτή αρκετά περίπλοκη και απαιτητική. Σε αυτό το σημείο, η συνδρομή εξειδικευμένων συμβούλων επαγγελματικού προσανατολισμού είναι ανεκτίμητη. Μέσα από μια εξατομικευμένη προσέγγιση, οι σύμβουλοι βοηθούν τους νέους να αναγνωρίσουν τις δυνατότητες και τις φιλοδοξίες τους, διασφαλίζοντας ότι θα επιλέξουν το μονοπάτι που τους ταιριάζει περισσότερο στα ενδιαφέροντα, στην προσωπικότητά τους και στο πορτοφόλι τους!

# Τεχνολογία και Εκπαίδευση. Σύμμαχοι ή εχθροί;

Μάιρα Τρανού  
Εκπαιδευτικός

Πώς επηρεάζει η τεχνολογία την εκπαίδευση των παιδιών μας; Είναι η χρήση των νέων τεχνολογιών η απάντηση στις μαθησιακές δυσκολίες ή μήπως κρύβει παγίδες που δεν έχουμε ακόμη αντιληφθεί; Μπορούν τα παιδιά μας να μάθουν πιο αποτελεσματικά μέσα από τις οθόνες, ή μήπως η ψηφιακή εξάρτηση μειώνει την ικανότητά τους να συγκεντρωθούν και να αλληλεπιδράσουν με τον πραγματικό κόσμο; Αυτά είναι μερικά από τα ερωτήματα που αναδύονται τόσο στο μυαλό των εκπαιδευτικών όσο και των γονέων, καθώς η τεχνολογία παρεισφρεί όλο και περισσότερο στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Μπορεί η παρείσφρηση των νέων τεχνολογιών να φαντάζει δελεαστική αλλά είναι αναμφισβήτητο πως εγκυμονεί κινδύνους που δεν μπορούν να αγνοηθούν. Τα παιδιά, που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή αυτής της εξέλιξης, είναι εκτεθειμένα σε πληθώρα πληροφοριών και πολυμέσων με τις επιπτώσεις να είναι ποικίλες.

Από τη μία πλευρά, η τεχνολογία προσφέρει ανεκτίμητα οφέλη για τη μάθηση. Μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες, όπως με δυσλεξία ή διαταραχή ελλειμματικής προσοχής, βρίσκουν νέα εργαλεία που μπορούν να τους βοηθήσουν να αντεπεξέλθουν στις προκλήσεις της καθημερινής εκπαίδευσης. Εφαρμογές και λογισμικά σχεδιασμένα ειδικά για αυτούς επιτρέπουν την καλύτερη αφομοίωση της γνώσης, την ενίσχυση της μνήμης και τη βελτίωση των δεξιοτήτων τους. Βέβαια και για τα παιδιά χωρίς μαθησιακές δυσκολίες, η τεχνολογία ανοίγει νέους ορίζοντες, κάνοντας τη μάθηση πιο διαδραστική, διασκεδαστική και προσαρμοσμένη στις ανάγκες τους

Ωστόσο, η ανεξέλεγκτη χρήση της τεχνολογίας μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρούς κινδύνους. Πόσο ασφαλή είναι τα παιδιά μας όταν περνούν ώρες μπροστά από μια οθόνη; Ποιος θα τα προστατεύσει από την υπερβολική έκθεση σε ακατάλληλο περιεχόμενο ή από τις επιπτώσεις της συνεχούς χρήσης των κοινωνικών δικτύων στην ψυχική τους υγεία; Η εξάρτηση από την τεχνολογία μπορεί να μειώσει την ικανότητα συγκέντρωσης, να επηρεάσει αρνητικά την κοινωνικοποίηση και να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα στον ύπνο και στη γενική τους ευημερία.





Θα ακουστεί κοινότοπο αλλά η ισορροπία είναι το κλειδί. Αναντίρρητα η τεχνολογία δεν πρέπει να αντικαταστήσει τη διδασκαλία και την προσωπική επαφή αλλά να λειτουργήσει ως ένα συμπληρωματικό εργαλείο διαφοροποίησης της διδασκαλίας. Αποτελεί καθήκον των εκπαιδευτικών και των γονέων να παρέχουν στα παιδιά ψηφιακό γραμματισμό, εξασφαλίζοντας ότι η τεχνολογία θα αξιοποιηθεί προς όφελός τους και όχι εις βάρος τους

Τώρα θέλω να μου πεις, αν σου εγείρει επιπλέον προβληματισμούς το γεγονός ότι το παραπάνω κείμενο στη μεγαλύτερη έκτασή του αποτελεί προϊόν τεχνητής νοημοσύνης. Εγώ το μόνο που έκανα ήταν να δώσω ορισμένες κατευθυντήριες για το θέμα, το ύφος του παραπάνω άρθρου και να κάνω ορισμένες τροποποιήσεις.....



Εν κατακλείδι το ερώτημα που προκύπτει στην περίπτωση αυτή είναι πώς θα διαχειριστούμε τη δύναμη της τεχνολογίας, ώστε να ενισχύσουμε την εκπαίδευση, χωρίς να χάσουμε την ουσία της ανθρώπινης σκέψης και δημιουργίας

# BUSINESS



NEXT MOVE



## Σταδιοδρομία στον κλάδο του τουρισμού και ευκαιρίες εξέλιξης

Δρ. Θωμάς Κραμποκούκης,  
Στέλεχος Έρευνας και Ανάπτυξης, Nelios  
Εντεταλμένος Διδάσκων, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας  
Συνιδρυτής, Science 2 Business  
Μέλος Διοικητικού Συμβουλίου και L & D Instructor, AELIA

Ο τουρισμός αποτελεί έναν από τους βασικότερους οικονομικούς κλάδους. Στην Ελλάδα, η άμεση συνεισφορά του το 2023 ανήλθε στο 13,0% του ΑΕΠ, ενώ η συνολική του συνεισφορά του άγγιξε περίπου το 30%. Σε παγκόσμιο επίπεδο, η συνεισφορά του τουρισμού στο παγκόσμιο ΑΕΠ το 2024 ανήλθε στο 10%, με προβλέψεις να φτάσει στο 11,4% έως το 2034. Αυτά τα στοιχεία καταδεικνύουν τη σημασία του τουρισμού όχι μόνο ως οικονομικό μοχλό αλλά σε ένα ευρύτερο πλαίσιο και ως μέσο που ικανοποιεί τη βαθιά ανθρώπινη ανάγκη για ταξίδια, εξερεύνηση και γνωριμία με νέους πολιτισμούς.

Ο νομπελίστας συγγραφέας Τζον Στάνιμπεκ, έχει γράψει «Πολλά ταξίδια συνεχίζονται για πολύ καιρό ακόμα αφότου έχει σταματήσει η κίνηση στο χρόνο και στο χώρο». Αντίστοιχα, ο Ελβετός συγγραφέας Αλαίν Ντε Μποττόν αναφέρει ότι «ελάχιστα πράγματα είναι τόσο συναρπαστικά όσο η σκέψη ενός ταξιδιού σε κάποιο μακρινό μέρος». Η ανθρώπινη επιθυμία για εξερεύνηση και η αναζήτηση νέων εμπειριών καθιστούν τον τουρισμό κάτι πολύ περισσότερο από έναν οικονομικό κλάδο, αποτελεί ένα πεδίο δράσης γεμάτο προκλήσεις και ευκαιρίες.

Δεδομένης της ποικιλομορφίας των επαγγελμάτων στον κλάδο του τουρισμού, στο πλαίσιο του κειμένου, επιχειρείται μια άτυπη και πολύ γενικευμένη διάκριση των επαγγελμάτων προκειμένου να παρουσιαστούν κάποιες δυναμικές. Ωστόσο, η διάκριση αυτή δεν είναι η βέλτιστη καθώς υπάρχουν επαγγέλματα όπως για παράδειγμα άτομα που διοργανώνουν βιωματικές εκδρομές ή που είναι εκπαιδευτές αθλημάτων και μπορεί να συνδυάζουν τις δύο κατηγορίες.

Η **πρώτη κατηγορία** περιλαμβάνει επαγγέλματα που απαιτούν κυρίως σωματική εργασία και προϋποθέτουν άμεση επαφή με επισκέπτες, όπως είναι οι σερβιτόροι, οι καμαριέρες, οι οδηγοί και οι συντηρητές. Σε αυτά τα επαγγέλματα, η γνώση ξένων γλωσσών είναι συχνά κρίσιμη, ωστόσο εξίσου σημαντικά είναι στοιχεία της προσωπικότητας όπως η φυσική ευγένεια, η θετική διάθεση, η προθυμία για παροχή βοήθειας και η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων κάτω από πιεστικές συνθήκες. Αυτά τα στοιχεία ενισχύουν την εμπειρία των ταξιδιωτών και ταυτόχρονα προάγουν την επαγγελματική εξέλιξη των εργαζομένων.





Η δεύτερη κατηγορία περιλαμβάνει επαγγέλματα που συνδέονται περισσότερο με πνευματική εργασία και πανεπιστημιακή εκπαίδευση, όπως τα στελέχη στον τομέα του marketing, της λογιστικής, της διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού, των οικονομικών και της πληροφορικής

Αυτά τα επαγγέλματα αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις, καθώς οι τεχνολογικές εξελίξεις και οι ανάγκες της αγοράς αλλάζουν με ταχύτατους ρυθμούς. Για παράδειγμα, οι εργαζόμενοι στην ανάλυση μεγάλων δεδομένων (big data) ή στη χρήση τεχνητής νοημοσύνης (AI) είναι πλέον ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη εξατομικευμένων στρατηγικών μάρκετινγκ και για τη βελτιστοποίηση διαχείρισης τουριστικών προορισμών. Τέτοιες θέσεις εργασίας συνδέονται με σπουδές στην πληροφορική, στο μάρκετινγκ, στη διοίκηση επιχειρήσεων, στα οικονομικά και στις θετικές επιστήμες.

Η δημιουργικότητα, η καινοτομία και η διεπιστημονική προσέγγιση είναι βασικές προϋποθέσεις για την επαγγελματική εξέλιξη. Επιπλέον, η συχνή εναλλαγή θέσεων εργασίας είναι αναγκαία για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη, καθώς δίνει τη δυνατότητα στους εργαζόμενους να αποκτούν νέες δεξιότητες και να εξελίσσονται συνεχώς. Σε κάθε περίπτωση, όμως, το σημαντικό είναι ο εργαζόμενος να βάζει τη δική του προστιθέμενη αξία στη θέση που κατέχει.



# Εξέλιξη του Μάρκετινγκ και Νέες Τάσεις για το 2025

Χρήστος Παπαρούνης  
(MSc) Σύμβουλος Μάρκετινγκ – Business Coach



Το Μάρκετινγκ εξελίσσεται διαρκώς, με τις τεχνολογικές και κοινωνικές αλλαγές να διαμορφώνουν νέες στρατηγικές και πρακτικές για τις επιχειρήσεις. Η αλλαγή και η προσαρμογή είναι δύο γνωστές και πυρηνικές έννοιες για το Μάρκετινγκ, καθώς η φύση του απαιτεί ευελιξία, ώστε να προσαρμόζεται στις συνεχώς μεταβαλλόμενες συνθήκες.

Σύμφωνα με αυτή την οπτική, κάθε περίοδος αλλαγών δεν θα έπρεπε να συνοδεύεται από ιδιαίτερη ένταση ή ανυπομονησία. Παρ' όλα αυτά, στη συγκεκριμένη φάση, στον κόσμο του Μάρκετινγκ, η ένταση και η προσμονή είναι αισθητές. Αυτό αποτελεί ένδειξη ότι κάτι «μεγάλο» πλησιάζει, κάτι που ενδέχεται να επιφέρει ριζικές αλλαγές.

Φαίνεται λοιπόν ότι δεν μιλάμε για «μια ακόμη εξέλιξη», αλλά περισσότερο για επανάσταση, καθώς οι αλλαγές που αναμένονται είναι πολύ πιο ριζοσπαστικές από αυτές που έχουμε βιώσει τα τελευταία χρόνια.

Η αναμονή και ανυπομονησία αυτή θα μπορούσε ίσως να συγκριθεί με το μούδιασμα του Μάρκετινγκ στην έναρξη της πανδημίας, αλλά ακόμα και σε σχέση με αυτή την περίοδο, φαίνεται ότι οι αλλαγές θα είναι καταγιστικές. Και αυτό γιατί είμαστε πλέον και επίσημα στην εποχή της AI. Μια εποχή που η Τεχνητή Νοημοσύνη θα καθορίσει το μέλλον, όχι μόνο του Μάρκετινγκ, αλλά ολόκληρης της ανθρωπότητας.

Φυσικά, η Τεχνητή Νοημοσύνη ήδη χρησιμοποιείται στον κλάδο, με ενδεικτικές τις αλλαγές που έφερε το ChatGPT – εν αναμονή της νέας έκδοσης που η OpenAI υπόσχεται ότι θα είναι πια ένας εικονικός φίλος (αν έχετε δει την ταινία "Her", ακριβώς αυτό), το DALL-E, που και αυτό πολύ γρήγορα ξεπεράστηκε από το Midjourney, και φυσικά το SORA, που ακόμα και αν δεν έχει κυκλοφορήσει επίσημα, σοκάρει με τον τρόπο που δημιουργεί βίντεο εκπληκτικής αληθοφάνειας από ένα απλό κείμενο.

Πού θα βοηθήσουν όμως όλα αυτά πραγματικά;

Φυσικά, στην εξατομίκευση. Data is king, και το μέλλον του Μάρκετινγκ περιλαμβάνει την αποκλειστική και επιθετική υπερ-προσωποποίηση της στόχευσης μέσω της ανάλυσης δεδομένων. Με λίγα λόγια, η διαφήμιση πια δεν θα μιλάει σε γκρουπ ανθρώπων, αλλά στον καθένα ξεχωριστά. Κάθε διαφήμιση θα στοχεύει εμένα, εσάς και τον καθένα προσωπικά. Έτσι, θα ενισχύσει όσο ποτέ την εμπειρία του πελάτη, οδηγώντας σε υψηλότερα ποσοστά μετατροπής (conversion) και φυσικά καλύτερη αλληλεπίδραση με τους καταναλωτές.

Το βίντεο αναμένεται να παραμείνει βασικός πυλώνας των στρατηγικών Μάρκετινγκ, με πλατφόρμες όπως το TikTok και το YouTube να συνεχίζουν να προωθούν τη δημιουργία και διανομή σύντομου (Short) περιεχομένου.

Φαίνεται επίσης ότι μια σημαντική αλλαγή που θα έρθει, θα είναι και η ενίσχυση εννοιών όπως η Κοινωνική Ευθύνη και η Βιωσιμότητα, ως σημαντικοί παράγοντες εξέλιξης για τις επιχειρήσεις. Οι επιχειρήσεις που συνδέουν το brand τους με κοινωνικά ζητήματα θα κερδίσουν την εμπιστοσύνη και την αφοσίωση των καταναλωτών.

Η επαυξημένη πραγματικότητα (AR), σε συνδυασμό με την τεχνητή νοημοσύνη (AI), αναμένεται να αλλάξει ριζικά την εμπειρία του καταναλωτή, προσφέροντας πιο διαδραστικές και εξατομικευμένες αλληλεπιδράσεις με τα προϊόντα. Ο Mark Zuckerberg εδώ και καιρό επιδιώκει να ενσωματώσει την τεχνητή νοημοσύνη στο οικοσύστημα του Metaverse - έναν εικονικό κόσμο όπου οι χρήστες μπορούν να αλληλεπιδρούν τόσο με το περιεχόμενο όσο και μεταξύ τους. Παρόλα αυτά, το φιλόδοξο σχέδιό του δεν έχει ακόμη επιφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Ωστόσο, βρισκόμαστε σε μια φάση δημιουργικής αναμονής, καθώς η Meta συνεχίζει να προετοιμάζει έναν νέο κόσμο για τα social media.

Συμπερασματικά, το Μάρκετινγκ το 2025 θα επηρεαστεί από την τεχνολογία σε πολύ μεγάλο βαθμό. Οι επιχειρήσεις που θα υιοθετήσουν αυτές τις τάσεις θα καταφέρουν να παραμείνουν ανταγωνιστικές και να προσελκύσουν το ενδιαφέρον των καταναλωτών σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον.





## Συνέντευξη εργασίας: Τελικά τι πήγε λάθος; Πώς μπορώ να προετοιμαστώ κατάλληλα;

Κουγεμήτρου Μαρία

Σύμβουλος Σταδιοδρομίας και Επαγγελματικού Προσανατολισμού



Η συνέντευξη έχει τελειώσει και το «Θα σας ειδοποιήσουμε...» ηχεί ακόμα στα αυτιά μου σαν τις ατάκες του Κωνσταντίνου και Ελένης. Τελικά, τι πήγε λάθος; Μήπως το σύμπαν συνωμοτεί να απορρίπτομαι, όπως τα καπάκια που μαζεύω καθημερινά για ανακύκλωση; Ήμουν κατάλληλα προετοιμασμένος ή πήγα ξυπόλητος στα αγκάθια; Τώρα που το σκέφτομαι είχε δίκιο ο θείος Πάνος, που είναι manager σε μία πολυεθνική (δεν είμαι και σίγουρος...), όταν σε μια οικογενειακή γιορτή είπε «Τι να το κάνεις, δεν υπάρχουν σήμερα κατάλληλοι άνθρωποι να προσλάβεις». Βρε τον τύπο, έλεγα μέσα μου, υπεροπτικές αμπελοφιλοσοφίες, μάλλον εννοούσε, την κάτωθι συνταγή αποτυχίας:

Το πολυπόθητο ραντεβού έχει οριστεί για τις 11 το πρωί. Το ξυπνητήρι χτυπά και εγώ ακόμα δονούμαι στο ρυθμό του Κρις Μάρτιν και της παρέας του από το προηγούμενο βράδυ. Τι μαγεία Θεέ μου! Φυσικά φοράω ό,τι βρω μπροστά μου, το χθεσινό μου τζιν είναι σε κακή κατάσταση, άρα κατευθύνομαι στη λύση του παλιού και σε ένα απλό μπλουζάκι. Ξεκινάω, για μια άγνωστη σε μένα περιοχή, βάζω gps ... πάντα με μπέρδευε ... όπως και τώρα, και τελικά φθάνω μαλλιά κουβάρια, καταϊδρωμένος, ξεφουσκώνοντας σαν ασκός, με 20 λεπτά καθυστέρηση. Άσε που κράταγα και έναν ταλαίπωρο - σαν εμένα - καφέ στο χέρι και δεν μπόρεσα να ανταποδώσω την χειραψία που με καλωσόριζε. Τώρα που το σκέφτομαι, φαντάσου εικόνα, τι θα σκέφτηκαν οι άνθρωποι; Αυτός, αύριο στη δουλειά, πως θα κάνει **ορθή διαχείριση χρόνου**, θα είναι **οργανωτικός** και **άξιος εμπιστοσύνης**; Θα είναι **κοινωνικός** και **συνεργάσιμος** ή **αγενής** και θα δημιουργεί προβλήματα, **αντιπάθειες** και **συγκρούσεις**; Εάν προσθέσουμε και την πρόχειρη εμφάνιση, μάλλον έδειξα **έλλειψη σεβασμού, επαγγελματισμού και σοβαρότητας**. Μου φαίνεται ότι ξεκίνησα με γκολ από τα αποδυτήρια, με το καλημέρα σας, και στο βάθος ... αμηχανία!

Πάμε τώρα στο κυρίως πιάτο. Όταν μου ζήτησαν να πω **δυσ λόγια για μένα**, εγώ κόμπιασα, δεν ήξερα τι να πω, δεν έδειξα να **εκτιμώ τον εαυτό μου**, άρα πως θα το κάνει ο άλλος; Και μετά όταν μου ζήτησαν να τους μιλήσω για τα **προτερήματα** και τα **ελαττώματά** μου, εγώ γέλασα με χάρη - τρομάρα μου - σαν να τους λέω... μιλάτε με τον κ. Τέλειο. Καμία προσπάθεια **σύνδεσης με την εταιρεία και την προσφερόμενη θέση**.

Έχασα την ευκαιρία να προβάλλω με **ειλικρίνεια, αυτογνωσία και αυτοπεποίθηση, τις δεξιότητες, τις φιλοδοξίες μου και τις επαγγελματικές μου εμπειρίες** για να δείξω το ανταγωνιστικό μου πλεονέκτημα. Στην επόμενη ερώτηση «**Τι γνωρίζετε για την εταιρεία μας**», εγώ φάνηκα απροετοίμαστος. **Έτσι, έδειξα αποπροσανατολισμένος, δεν ήξερα που πάω, τι θα κάνω εκεί που πάω, πως μπορώ να το κάνω και τελικά πως θα δείξω ότι μπορώ να το κάνω. Άρα, ποιο ήταν τελικά το κίνητρό μου;** Έλα μου ντε, εγώ απλά διάβασα μια αγγελία, έστειλα το βιογραφικό μου όπως το είχα έτοιμο και πήγα στη συνέντευξη. Τι είναι τώρα όλα αυτά που μου ζητάνε.... Τελικά, δεν είχα στη φαρέτρα μου κανένα διαθέσιμο όπλο - κανένα **παράδειγμα, καμιά ιστορία, τίποτα νούμερα** - για να αναδείξω την αξία μου βρε αδερφέ;

Και τὰ ωραία συνεχίζονται και οι κίτρινες κάρτες επίσης. Όταν πήγε η κουβέντα σε αποτυχίες, κακές στιγμές, πιεστικές καταστάσεις, συγκρούσεις και πως τις διαχειρίστηκα, εκεί έδωσα ρέστα! **Έβγαλα όλημου τη χολή για τον προηγούμενο εργοδότη μου.** Α στο καλό, μου είχε βγάλει το λάδι ο κ. Θωμάς. Εκείνος έφταιγε για όλα, δεν εκτίμησε τίποτα. Τώρα ηχεί στα αυτιά μου, η φωνή της μάνας μου, όταν κάτι με πίεζε «αν ξανασυμβεί τι θα κάνεις παιδί μου;» Έλα ντε, μάλλον δεν έμαθα τίποτα! Έτσι όπως το σκέφτομαι τώρα, θα ήταν καλύτερο να μιλήσω πιο γενικά για ρόλους ή δραστηριότητες αποφεύγοντας πρόσωπα. Έτσι, φάνηκα **εμπαθής, ευθυνόφοβος, ηττοπαθής, απροσάρμοστος, αναξιόπιστος, αδύναμος να βρω λύσεις.** Για να λέμε και τα καλά όμως, μίλησα πολύ ωραία για το πώς φαντάζομαι τον εαυτό μου σε 2-3 χρόνια. Τι ερώτηση και αυτή; Μα φυσικά, με πολλά λεφτά και πολύ ελεύθερο χρόνο!

Κλείνοντας την πανωλεθρία, στο τέλος κανείς μας δεν ήταν σίγουρος για το που έχουμε μείνει και το πότε έχει να περιμένει μια απάντηση. Η σκέψη του να στείλω ένα **ευχαριστήριο email** δεν πέρασε ούτε φευγαλέα από το μυαλό μου, πόσο μάλλον να φανταστώ ότι ένα σθεναρό ενδιαφέρον θα ενδυναμώσει μια θετική εντύπωση που μπορεί να αποδώσει καρπούς μελλοντικά;

**Και αν με ρωτήσει κάποιος τι κάνω τώρα, θα του απαντήσω: Ανακαλύπτω τον εαυτό μου στην άκρη ενός λάθους γιατί όπως έλεγε και ο Stewart «Η κακή τύχη είναι κακή προετοιμασία, κακή εκτέλεση και κακή σημασία στη λεπτομέρεια».**



Τεύχος 1ο  
Σεπτέμβριος 2024

Υπεύθυνος Έκδοσης  
Πάνος Σταυρόπουλος



# Next

# Move