



ΔΙΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ/ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ Γ ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Υπηρεσία Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής,
Διεύθυνση Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης – ΥΠΑΝ

Δομολειτουργικά στοιχεία Επαγγελματικής Αγωγής

Αυτογνωσία - Πληροφόρηση - Λήψη Απόφασης



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α'

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ - ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΖΩΗΣ

Εαυτός , Προσωπικότητα και Ταυτότητα

- Έννοιες σχεδόν ταυτόσημες
- Θα χρησιμοποιούνται ως ίδιες σε όλη την επεξεργασία των μαθημάτων της Επαγγελματικής Αγωγής
- Περισσότερο θα χρησιμοποιείται η λέξη ΕΑΥΤΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α΄:

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ - ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΖΩΗΣ

- 1^η Ενότητα : Διερεύνηση Πολλαπλότητας Εαυτού

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ-ΈΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΖΩΗΣ

- Η Αυτογνωσία αποτελεί πολύ σημαντικό και αναπόσπαστο μέρος της Επαγγελματικής Αγωγής / Σχεδιασμού Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας
- Με την ανάπτυξη της Αυτογνωσίας εμπλουτίζεται ο Εαυτός, αναδεικνύεται το προσωπικό νόημα και βελτιώνεται το γενικά το αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή μας

ΑΣΚΗΣΗ

1

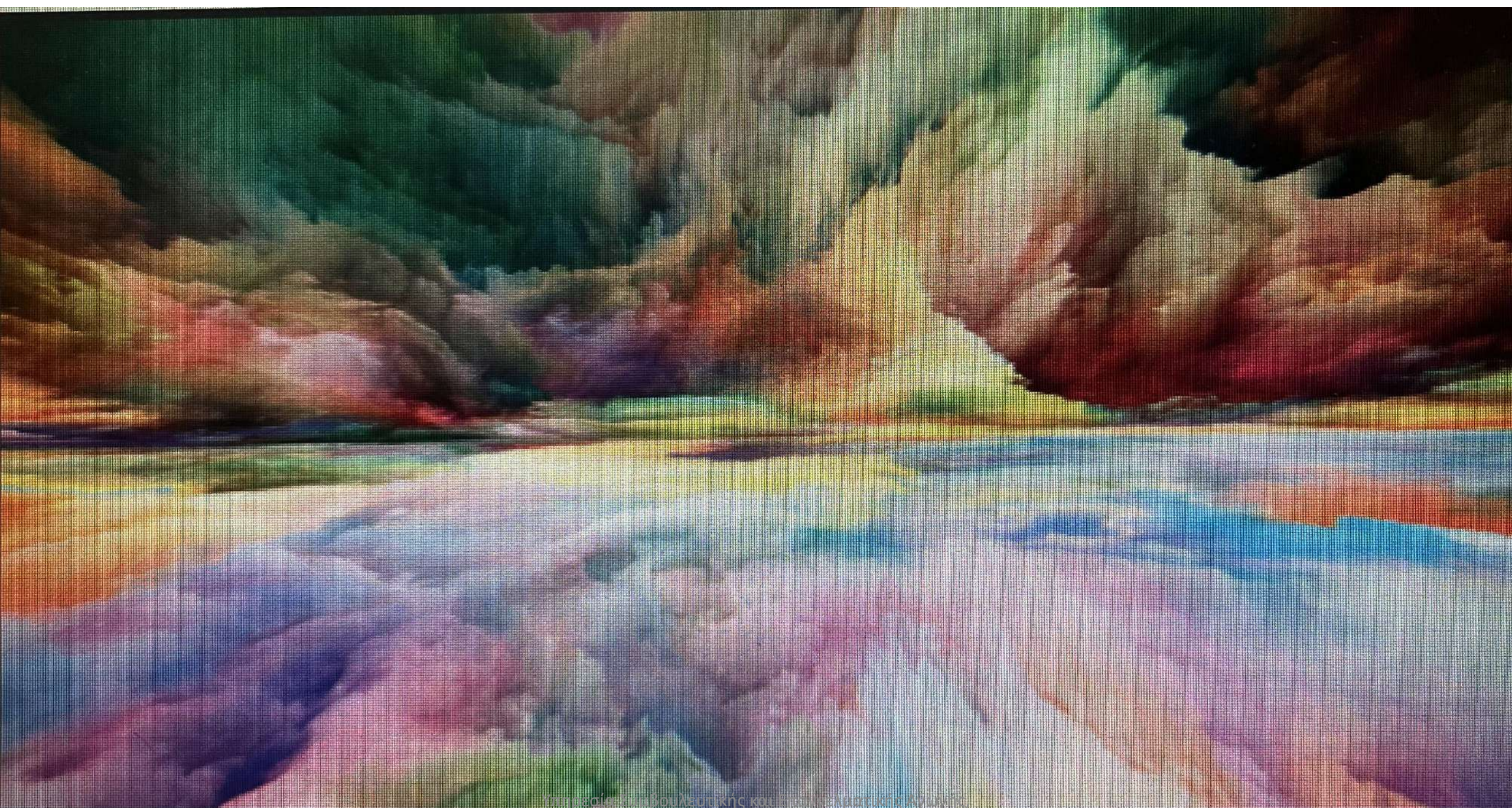
Ζωγράφισε τον εαυτό σου ως κάτι που φοράς. Μπορεί να είναι ένα αθλητικό μποτάκι, ένα καπέλο ή ό,τι άλλο εσύ επιλέξεις. Ενδεικτικά, στην επόμενη σελίδα δίνεται έτοιμο προς συμπλήρωση ένα hoody.

- Χώρισε τη ζωγραφιά σε όσα μέρη θέλεις
- Αποτύπωσε σε κάθε μέρος στοιχεία/πληροφορίες που πιστεύεις ότι σε χαρακτηρίζουν π.χ. το όνομα σου, ημερομηνία γέννησης, επίθετα/ουσιαστικά για σένα.



Διερεύνηση Πολλαπλότητας Εαυτού

- Ας φανταστούμε τον Εαυτό ως μια σύνθεση αφηρημένης τέχνης όπου τα χρώματα μπλέκονται με τα σχήματα και ο πίνακας δεν μπορεί παρά να γίνει αντιληπτός ως ένα όλο. Για να μελετήσουμε ωστόσο, τις διάφορες πτυχές του έργου, χρειάζεται να παρατηρήσουμε τα επιμέρους στοιχεία που το απαρτίζουν (π.χ. υλικό, χρώμα, ένταση, ποιότητα κ.λ.π.).



Διερεύνηση Πολλαπλότητας Εαυτού

- Συνιστώσες/Διαστάσεις/ Πτυχές που τον συνθέτουν Εαυτό:

Τα Χαρακτηριστικά του Εαυτού:

Σωματικά, Διανοητικά, και Κοινωνικά

και

Οι Ιδιότητες/Καταστάσεις του Εαυτού:

Ικανότητες/Δεξιότητες, τα Ενδιαφέροντα και οι Αξίες.

Χαρακτηριστικά Εαυτού

- **Σωματικά Χαρακτηριστικά:** Δηλώνουν τον τρόπο με τον οποίο «συμπεριφέρεται»/ εκδηλώνεται το σώμα ή γενικότερα ο οργανισμός κάτω από ορισμένες συνθήκες. Γενικά οι όποιες «ευκολίες» και «δυσκολίες» που εκδηλώνει το σώμα μας.
- **Διανοητικά χαρακτηριστικά:** Δηλώνουν τον τρόπο με τον οποίο «σκεφτόμαστε». Για παράδειγμα, βρίσκεις ότι έχεις αναπτυγμένη τη φαντασία; Έχεις αναλυτική ή συνθετική σκέψη.
- **Κοινωνικά Χαρακτηριστικά:** Δηλώνουν τον τρόπο με τον οποίο συνυπάρχουμε και συναναστρεφόμαστε με άλλους ανθρώπους. Ενδεικτικά αναφέρονται το ενδιαφέρον ή η ευαισθησία μας για τους συνανθρώπους μας ή για κοινωνικά ζητήματα.

Συναισθήματα- Συναισθηματική Νοημοσύνη (Σ.Ν.)

- Όλα μας τα συναισθήματα είναι και **θεμιτά και πολύτιμα**. Άλλωστε τα συναισθήματα δεν κρίνονται και δεν αναφέρονται πλέον ως αρνητικά ή θετικά αλλά ως ευχάριστα ή δυσάρεστα, μιας και όλα και το καθένα ξεχωριστά εξυπηρετεί συγκεκριμένους σκοπούς στην ανθρώπινη εμπειρία.
- Η Σ.Ν. αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει, να κατανοεί, να διαχειρίζεται και να ρυθμίζει τα συναισθήματά του καθώς και να αντιλαμβάνεται και να ανταποκρίνεται στα συναισθήματα των Άλλων.
- Η σταδιακή καλλιέργεια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης: Βασική Δεξιότητα και υπόστρωμα για όλες τις υπόλοιπες δεξιότητες. **Είναι το κλειδί για μια ζωή με ισορροπία, εσωτερική ευεξία και προσωπική ανάπτυξη.**





ΑΣΚΗΣΗ

2

Επικέντρωσε την παρατήρησή σου στις 3 βασικές συνεχώς αλληλοεπιδρούμενες συνιστώσες/διαστάσεις των ατομικών χαρακτηριστικών σου. Κάθε χαρακτηριστικό από τον πιο κάτω κατάλογο αντιπροσωπεύει μια ψηφίδα. Επίλεξε τις ψηφίδες τις οποίες πιστεύεις ότι σε αντιπροσωπεύουν πιο πολύ και τοποθέτησέ τις εντός του κύκλου. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις πρόσθετα χαρακτηριστικά/ψηφίδες πέρα από τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που παρατίθενται.



Σωματικά χαρακτηριστικά	Διανοητικά χαρακτηριστικά	Κοινωνικά χαρακτηριστικά	
• Ευλυγισία • Δυσκαμψία • Μυϊκή Δύναμη • Σωματική Διάπλαση • Φίλασθένεια • Αντοχή • Οξεία όραση • Οξεία ακοή • Συγχρονισμός Κινήσεων	• Καλλιτεχνική Έκφραση • Δημιουργικότητα • Θαντοσία • Περιέργεια • Ευστροφία • Ανοικτό μυαλό • Πρακτικότητα	• Φιλικότητα • Ευγένεια • Κοινωνικότητα • Εωσπρέφεια • Ομιλητικότητα • Εμπιστοσύνη • Ειλικρίνεια • Αξιοπιστία • Διαχυτικότητα • Αυθορμητισμός • Προσήνεια • «Διαθεσιμότητα» στην εμπειρία • Ευσυνειδησία	• Εχθρικότητα • Αγένεια • Μοναχικότητα • Εξωστρέφεια • Εχεμύθεια • Συμπόνια • Ανειλικρίνεια • Αναξιοπιστία • Επιφυλακτικότητα • Δεκτικότητα • Κοπήφεια • «Ενσυνείδηση» στην εμπειρία • Ενσυναίσθηση

ΣΥΝΟΨΗ: Τα Χαρακτηριστικά του Εαυτού **συλλειτουργούν και αλληλοεπηρεάζονται/αλληλοσυνδέονται** μεταξύ τους κάτω από τη συνεχή επιρροή του Γενετικού Κώδικα (Κληρονομικότητας) και του Πλαισίου



Ιδιότητες Εαυτού:

Ικανότητες και Δεξιότητες

Οι **Ικανότητες** είναι οι ιδιαίτερες δυνατότητες που φέρουμε με τη γέννησή μας. Είναι τι **ΜΠΟΡΟΥΜΕ** να κάνουμε . Οι Ικανότητες όμως αναπτύσσονται και καλλιεργούνται ΚΑΙ με την επίδραση ΚΑΙ του Πλαισίου (Περιβάλλοντος).

- Οι **Δεξιότητες** είναι ο βαθμός άνεσης και αποδοτικότητας που έχουμε κατά τη διεκπεραίωση κάποιου έργου στην κοινωνική και επαγγελματική μας δράση. Τις αποκτούμε κυρίως στη σχολική, κοινωνική και επαγγελματική μας δράση και μετά από εξάσκηση.

Ικανότητες και Δεξιότητες

Υπάρχει μια πολύ λεπτή διαφορά μεταξύ Ικανότητας-Δεξιότητας, σε σημείο που μπορεί να μην είμαστε σε θέση να πούμε επακριβώς αν είμαστε καλοί σε κάτι, επειδή το έχουμε ως Ικανότητα ή επειδή το καλλιεργήσαμε με εκπαίδευση ή και εξάσκηση.

Ακόμη, πολλές φορές μπορεί να μην έχουμε έμφυτο κάποιο ταλέντο/ κλίση, αλλά μέσω συστηματικής εξάσκησης να το καλλιεργήσουμε και να αποδώσουμε εξίσου ή και καλύτερα από κάποιο άτομο που μπορεί να το έχει ως έμφυτο.

Τεχνικές/ Σκληρές Δεξιότητες (Hard Skills)

- Αναπτύσσονται μέσα από την Εκπαίδευση ή την Κατάρτιση.
- Είναι μετρήσιμες Δεξιότητες που μπορούν να αποκτηθούν και μπορούν να αξιολογηθούν με αριθμητικά κριτήρια π.χ. Πτυχίο / Τίτλος σπουδών.

Οριζόντιες/«Μαλακές» Δεξιότητες (Soft Skills)

- Καλλιεργούνται και αναπτύσσονται μέσα από την όλη διαδρομή της ζωής.
- Παίζουν σημαντικό ρόλο στην εσωτερική ισορροπία του ατόμου, στην όποια αποδοτικότητα και αποτελεσματικότητά του.
- Παίζουν καταλυτικό ρόλο στην επιλογή των υποψηφίων όταν οι υπεύθυνοι προσλήψεων καλούνται να επιλέξουν μεταξύ ατόμων με παρόμοιο ακαδημαϊκό ή/και εργασιακό υπόβαθρο (Κάθετες Δεξιότητες).

Οι ακόλουθες δέκα (10) θεωρούνται σήμερα ως οι κυριότερες:

- Ανθεκτικότητα
- Διαχείριση χρόνου
- Δημιουργικότητα και καινοτομία
- Ευελιξία
- Προσαρμοστικότητα
- Ενσυναίσθηση
- Επίλυση προβλήματος
- Κριτική σκέψη
- Ομαδικότητα και συνεργασία
- Οργανωτικότητα





Κύκλωσε τις Δεξιότητες που πιστεύεις ότι έχεις.
Αν θέλεις μπορείς να προσθέσεις και άλλες Δεξιότητες.

1. Ανθεκτικότητα

- α. Αν φανταστώ τον εαυτό μου ως ένα δέντρο, θεωρώ ότι μπορώ να λυγίζω στην θύελλα αλλά δεν σπάζω
- β. Μπορώ να προσαρμοστώ στις απαιτήσεις του Πλαισίου που βρίσκομαι
- γ. Αντιμετωπίζω συχνά τις δυσκολίες ως ευκαιρίες
- δ. Δεν ματαιώνομαι με μια αποτυχία, δεν φοβάμαι να 'τσαλακωθώ'

2. Δημιουργικότητα/ Καινοτομία:

- α. Δεν με αποθαρρύνει η ανάληψη ρίσκου
- β. Μπορώ να είμαι ευρηματικός/ή
- γ. Θα μου άρεσε να δημιουργήσω κάτι καινούριο/πρωτοπόρο στο εργασιακό μου πεδίο
- δ. Έχω αποκλίνουσα σκέψη (thinking out of the box)

3. Διαχείριση Χρόνου:

- α. Ολοκληρώνω τις εργασίες μου μέσα στα χρονοδιαγράμματα που απαιτούνται
- β. Οργανώνω τις δραστηριότητες μου σε πλάνο προτεραιοτήτων
- γ. Εξασκώμαι ή προπονούμαι με συγκεκριμένο πρόγραμμα για να πετύχω κάτι
- δ. Πάντα μου μένει χρόνος για ψυχαγωγία και ξεκούραση

4. Ενσυναίσθηση:

- α. Φροντίζω κάποιο άτομο που με χρειάζεται
- β. Ακούω τα προβλήματα των άλλων χωρίς επίκριση
- γ. Ενδιαφέρομαι για την ευημερία των συνανθρώπων μου
- δ. Μπορώ να κατανοήσω τη θέση/οπτική του άλλου και ακόμη και αν διαφωνώ μαζί του

5. Επίλυση Προβλήματος:

- α. Διερευνώ πιθανές λύσεις/απαντήσεις σε προβλήματα που προκύπτουν
- β. Αξιολογώ την εγκυρότητα των πηγών μου
- γ. Αξιοποιώ τις πηγές έγκυρης πληροφόρησης
- δ. Έχω αναλυτική σκέψη

6. Ευελιξία

- α. Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή σχεδίων
- β. Μπορώ να προσαρμοστώ στις απαιτήσεις του Πλαισίου που βρίσκομαι
- γ. Αντιμετωπίζω συχνά τις δυσκολίες ως ευκαιρίες
- δ. Δεν ματαιώνομαι με μια αποτυχία

7. Κριτική Σκέψη

- α. Χρειάζομαι τεκμήρια για να υιοθετήσω μια άποψη
- β. Μπορώ να εκφράζω δικά μου επιχειρήματα για να υπερασπίζομαι τη γνώμη μου
- γ. Μπορώ να αντιλαμβάνομαι πότε κάποιο άτομο αναπαράγει στερεότυπα
- δ. Δεν πιστεύω ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτυπώνουν πάντα την πραγματικότητα

8. Οργάνωση:

- α. Οργανώνω τα πράγματά μου έτσι ώστε να τα βρίσκω εύκολα
- β. Ταξινομώ τα αρχεία μου στον υπολογιστή
- γ. Αναλαμβάνω την οργάνωση ενός ταξιδιού
- δ. Μου αρέσει η ντουλάπα μου να είναι οργανωμένη

9. Ομαδικότητα/ Συνεργασία:

- α. Πιστεύω ότι οι ιδιαιτερότητες του κάθε ατόμου εμπλουτίζουν την ομάδα
- β. Μου αρέσει η συνεργασία με άλλα άτομα
- γ. Λαμβάνω μέρος σε εξωσχολικές ομαδικές δραστηριότητες
- δ. Συμβάλλω με νέες ιδέες στη διεκπεραίωση μιας ομαδικής εργασίας

10. Προσαρμοστικότητα

- α. Δεν δυσκολεύομαι να προσαρμοστώ σε νέο περιβάλλον όπως ένα καινούριο σχολείο
- β. Κάνω εύκολα νέες γνωριμίες
- γ. Δεν με φοβίζονται οι αλλαγές
- δ. Μου αρέσει καθώς μεγαλώνω να γνωρίζω νέες εμπειρίες, είμαι ανοικτός στη συνεχή μάθηση

Να επιλέξεις τέσσερις (4) από τις πιο πάνω δεξιότητές σου και να σημειώσεις σε ποιους χώρους είχες την ευκαιρία να τις εξασκήσεις (π.χ. στο σπίτι μου, στο σχολείο ή και κάπου αλλού).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



ΑΣΚΗΣΗ

4

Να συμπληρώσεις τον πιο κάτω πίνακα με Ικανότητες/Δεξιότητες που θα πρέπει να έχει κάποιος για να εξασκεί το αντίστοιχο επάγγελμα

Επάγγελμα	Ικανότητες/Δεξιότητες
Ποδοσφαιριστής	
Γλύπτης	
Αρχιτέκτονας	
Μουσικός	
Αναλυτής Δεδομένων	
Πιλότος	
Σχεδιαστής Ιστοσελίδων	
Τουριστικός Πράκτορας	
Φαρμακοποιός	
Καθηγητής Πληροφορικής	
Προγραμματιστής	
Νομικός	

Ενδιαφέροντα



Υπηρεσία Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής,
Οκτώβριος 2024

Ενδιαφέροντα

- Τα Ενδιαφέροντα είναι οι δραστηριότητες με τις οποίες **ΘΕΛΟΥΜΕ/ΜΑΣ ΑΡΕΣΕΙ** να ασχολούμαστε και παίζουν σημαντικό ρόλο στο να νιώθουμε καλά.
- Τα Ενδιαφέροντά μας μπορεί να έχουν ήδη επηρεάσει πολλές επιλογές που έχουμε κάνει στη ζωή μας.
- Πιθανόν να έχουμε προσέξει ότι τα Ενδιαφέροντά μας αλλάζουν καθώς μεγαλώνουμε. Αυτό είναι φυσιολογικό, αφού μεγαλώνοντας αποκτούμε νέες εμπειρίες με την επίδραση ΚΑΙ του Πλαισίου (Περιβάλλοντος).



ΉΣΗΝΣΑ

5

Στη συνέχεια δίνονται κάποιες δραστηριότητες που κατά χρονικά διαστήματα μπορεί να σε ενδιέφεραν ή να συνεχίζουν να σε ενδιαφέρουν. Σημείωσε τον βαθμό που εξακολουθούν μέχρι σήμερα να σε ενδιαφέρουν.
πολύ***, μέτρια**, καθόλου*
Μπορείς να προσθέσεις και άλλες δραστηριότητες που δεν αναφέρονται.

Δραστηριότητες	πολύ***	μέτρια**	καθόλου*
Ανακαλύπτω πώς λειτουργούν οι μηχανές			
Μελετώ τις λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος			
Χειρίζομαι Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές			
Φροντίζω ζώα			
Μελετώ το φυσικό περιβάλλον (ζώα, φυτά, δάση κ.λπ.)			
Ασχολούμαι με τη Μουσική			
Ζωγραφίζω			
Παίζω θέατρο			
Αθλούμαι			
Στηρίζω συνανθρώπους μου			
Παίζω ηλεκτρονικά παιχνίδια			
Συναναστρέφομαι με φίλους			
Διαβάζω λογοτεχνικά βιβλία			
Περιποιούμαι τον κήπο μου			
Συναρμολογώ ένα έπιπλο			
Χρησιμοποιώ πολύ το διαδίκτυο			
Παρακολουθώ ταινίες			
Μαγειρεύω			
Κατέχω τη θέση του ταμία στο Μαθητικό Συμβούλιο			
Κάνω Παρκοūr			
Ασχολούμαι με τον Χορό			