



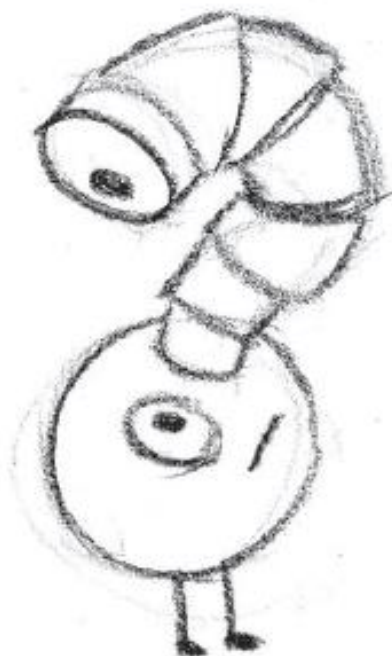
1 Προετοιμαστείτε

Στην οικονομία του σήμερα,
η επιλογή επαγγελματικής
κατεύθυνσης με την ολοκλήρωση
της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης
αποτελεί συγχρόνως πρόκληση και
ευκαιρία.

Σε αυτό το πρώτο κεφάλαιο πάρτε
όσο χρόνο χρειάζεστε για να σκεφτείτε
ποια είναι τα συναισθήματά σας και
οι πεποιθήσεις σας σχετικά με την
εκπαίδευση και το σχεδιασμό της
σταδιοδρομίας σας.

Τόσο τα θετικά συναισθήματα (το να
νοιώθετε ενθουσιασμένοι, δραστήριοι,
κτλ) όσο και τα αρνητικά (το να
αισθάνεστε καταπιεσμένοι, αβέβαιοι,
αγχωμένοι, απογοητευμένοι, κτλ)
είναι φυσιολογικά και αποδεκτά. Είναι
πολύ πιθανό να έχετε όλα αυτά τα
συναισθήματα για το μέλλον σας. Το τι
πιστεύουμε επηρεάζει το πως νιώθουμε.

Θα βοηθούσε ιδιαίτερα να σκεφτείτε
τι πιστεύετε και να συγκρίνετε τις
πεποιθήσεις σας με αυτές κάποιων άλλων
ανθρώπων. Μέσα από αυτό το βιβλίο
ασκήσεων θα μάθετε περισσότερα για τον
κόσμο της εργασίας καθώς και τρόπους
να ξεπερνάτε τα εμπόδια που μπορεί να
αντιμετωπίσετε.



Συμπληρώστε τη Δραστηριότητα 2, «Οι
πεποιθήσεις μου για την καριέρα» και
στη συνέχεια διαβάστε το κεφάλαιο των
συνηθισμένων μύθων για την επαγγελματική
σταδιοδρομία.

Σημείωση: Η Δραστηριότητα 1, «Ο
Προσωπικός Τροχός μου» βρίσκεται στις
σελίδες 50-51 και θα ασχοληθείτε με αυτήν
στα πλαίσια του Κεφαλαίου 3, Γνωρίστε τον
εαυτό σας, Μέρος 2, Ο Τροχός μου.

Παρακάτω θα βρείτε μια λίστα με συνήθειες πεποιθήσεις για τα διάφορα επαγγέλματα. Σημειώστε με ✓ στο αντίστοιχο κουτάκι εάν η πρόταση είναι σωστή ή λάθος κατά την άποψή σας.

ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | 1. Πρέπει να είμαι πολύ προσεκτικός κατά την επιλογή του επαγγέλματός μου γιατί θα κάνω το ίδιο επάγγελμα για την υπόλοιπη ζωή μου. |
| ☐ | ☐ | 2. Πρέπει να βρω τη σωστή δουλειά για να είμαι ευτυχισμένος. |
| ☐ | ☐ | 3. Εάν μπορέσω να βρω δουλειά σε μια μεγάλη, αξιόπιστη εταιρία, θα είμαι εξασφαλισμένος για όλη μου τη ζωή. |
| ☐ | ☐ | 4. Όταν προσλαμβάνουν, οι εργοδότες κοιτάζουν μόνο τις σπουδές και την επαγγελματική εμπειρία. |
| ☐ | ☐ | 5. Υπάρχουν σύντομοι τρόποι (π.χ. ειδικά μαθήματα) να προετοιμαστώ για σημαντικές θέσεις εργασίας. |
| ☐ | ☐ | 6. Δεν υπάρχει λόγος να προσπαθήσω να βρω κάτι σε αυτή την αγορά εργασίας. Δεν υπάρχουν δουλειές για μένα. |
| ☐ | ☐ | 7. Ο καλύτερος τρόπος να ξεκινήσω να ψάχνω για δουλειά είναι να στείλω πολλά βιογραφικά σημειώματα. |
| ☐ | ☐ | 8. Ο σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού ή ένας σύμβουλος απασχόλησης μπορούν να μου πουν ακριβώς με τι θα έπρεπε να ασχοληθώ. |
| ☐ | ☐ | 9. Δε χρειάζεται να αφιερώσω πολύ χρόνο και προσπάθεια για να θέσω τους επαγγελματικούς στόχους μου. |



Συνήθειες **Μύθοι** για την Επαγγελματική Σταδιοδρομία

Οι πεποιθήσεις σας για την επαγγελματική σταδιοδρομία θα σας επηρεάσουν κατά τη διαδικασία διερεύνησης του ποιοι είστε και τι μπορείτε να κάνετε.

Η Δραστηριότητα 2 περιλαμβάνει μια λίστα κοινών πεποιθήσεων για την καριέρα. Ανατρέξτε στη Δραστηριότητα 2. Πόσες προτάσεις έχετε σημειώσει ως σωστές και πόσες λάθος; Η πραγματικότητα είναι ότι κατά κάποιο τρόπο είναι όλες λάθος και πρέπει να διευκρινιστούν για να μη σας περιορίζουν.

1. **Δέσμευση εφ' όρου ζωής:** Στο παρελθόν, πολλοί άνθρωποι επέλεξαν μια θέση εργασίας και παρέμεναν σε αυτήν για ολόκληρη τη ζωή τους. Το πιο πιθανό, όμως, είναι πως θα αλλάξετε πολλά επαγγέλματα κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής σας ζωής.
2. **Πλήρης ικανοποίηση:** Οι άνθρωποι συχνά περιμένουν ότι θα βρουν ικανοποίηση στη ζωή τους μέσα από τη δουλειά τους. Παρότι η ικανοποίηση από τη δουλειά είναι κάτι που θα πρέπει να επιδιώκουμε πάντα, η εργασία είναι μόνο ένας από τους τομείς που μπορούν να μας προσφέρουν ικανοποίηση. Μπορείτε να ζείτε μια ευτυχισμένη ζωή ακόμα και αν η θέση εργασίας σας δεν είναι η τέλεια.
3. **Εγγυημένο μέλλον:** Στο παρελθόν, η κατάλληλη εκπαίδευση συχνά οδηγούσε σε μια σίγουρη θέση εργασίας. Αυτό δεν ισχύει σήμερα. Μπορείτε να κάνετε βάσιμες υποθέσεις για μελλοντικές ευκαιρίες αλλά θα υπάρχει πάντοτε αβεβαιότητα! Επιδιώξτε τις σπουδές και τη δουλειά που αντανακλούν καλύτερα το χαρακτήρα σας και τις τρέχουσες επαγγελματικές ευκαιρίες.



4. **Ξεπούλημα του εαυτού σας:** Είναι εύκολο να «ξεπουλήσετε τον εαυτό σας» εάν δείτε τις σπουδές και την επαγγελματική σας εμπειρία μέσα σε ένα στενό πλαίσιο. Αντίθετα προσπαθήστε να αξιολογήσετε παλιές εμπειρίες και μελλοντικές ευκαιρίες στο πλαίσιο των δεξιοτήτων και του χαρακτήρα σας. Στη συνέχεια, μάθετε να μεταδίδετε με τους κατάλληλους τρόπους αυτά τα δυνατά στοιχεία σας στους άλλους.
5. **Γρήγορη αποκατάσταση:** Στην οικονομία του σήμερα, η προετοιμασία για την εργασία απαιτεί χρόνο και προσπάθεια. Οι άνθρωποι συχνά νομίζουν ότι μέσα από ένα σύντομο εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα αποκτήσουν όλα τα απαραίτητα εφόδια για μια καλοπληρωμένη δουλειά. Τα σύντομα προγράμματα σπουδών μπορεί να είναι χρήσιμα, αλλά μάλλον θα πρέπει να εξετάσετε την επιλογή μακροχρόνων σπουδών ή και της επανεκπαίδευσης.
6. **Ματαιότητα:** Ο σχεδιασμός της σταδιοδρομίας και η αναζήτηση εργασίας μπορεί να αποτελούν πρόκληση αλλά δεν είναι μάταια! Οι άνθρωποι εξακολουθούν να βρίσκουν δουλειά. Να είστε θετικοί και να σκέφτεστε δημιουργικά για το επαγγελματικό σας μέλλον.
7. **Το παντοδύναμο βιογραφικό σημείωμα:** Τα βιογραφικά σημειώματα αποτελούν σημαντικό εργαλείο αναζήτησης εργασίας, ωστόσο το να στέλνετε βιογραφικά σημειώματα σε κάθε εταιρία που υπάρχει δεν είναι πλέον ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να ψάχνετε για δουλειά. Είναι εξίσου σημαντικό να αφιερώσετε χρόνο για να συναντήσετε άτομα και να εξετάσετε πιθανές εναλλακτικές λύσεις. Κινηγήστε τις καλύτερες ευκαιρίες.
8. **Ο παντογνώστης ειδικός:** Δεν υπάρχουν γρήγορες απαντήσεις. Παρόλο που οι άλλοι μπορούν να σας βοηθήσουν, εσείς είστε το καταλληλότερο άτομο για να αξιολογήσετε τις εναλλακτικές επιλογές σας. Μάθετε να εμπιστεύεστε τον εαυτό σας! Εσείς θα ζήσετε με τις συνέπειες των αποφάσεών σας.
9. **Η εύκολη νίκη:** Δεν υπάρχουν «εύκολες νίκες». Για να πραγματοποιήσετε τα όνειρά σας μπορεί να αναγκαστείτε να καταβάλετε προσπάθεια για δραστηριότητες που ίσως να σας φανούν βαρετές ή χρονοβόρες, π.χ. προσωπική αξιολόγηση, έρευνα εταιριών, κ.ά.

