|  |  |
| --- | --- |
| ΔιερεύνησεΣχεδίασεΔράσεγια τη σταδιοδρομία σου!   | *Σύρος, Σάββατο 4 Απριλίου 2020*Βιωματικά Εργαστήρια Ανάπτυξης Δεξιοτήτων |
| 1. Διαμορφώνοντας επαγγελματικά σχέδια με βάση τους χρυσούς κανόνες της διεκδικητικότητας

Όλοι μας έχουμε παροτρυνθεί από το περιβάλλον μας σε διάφορες καταστάσεις που έχουμε βιώσει ότι: «θα έπρεπε να ήμασταν πιο διεκδικητικοί!». Τι είναι, λοιπόν, η διεκδικητικότητα; Θα λέγαμε ότι είναι ένας τρόπος να εκφράσει κανείς τα συναισθήματά του, τις σκέψεις του, τις πεποιθήσεις του και τις απόψεις του με έναν τρόπο ελεύθερο, χωρίς να παραβιάζει τα δικαιώματα των άλλων. Καλλιεργώντας δεξιότητες διεκδικητικότητας είμαστε σε θέση να διαμορφώσουμε τα επαγγελματικά μας σχέδια έχοντας περισσότερη αυτοπεποίθηση και λιγότερο στρες. Επίσης, η ανάπτυξη δεξιοτήτων διεκδικητικότητας συμβάλλει στην απόδοση νοήματος στην εργασίας μας και εν τέλει στη βελτίωση της ψυχικής μας υγείας. Στο παρόν εργαστήριο θα επιχειρηθεί μία προσέγγιση της καλλιέργειας των δεξιοτήτων αυτών με τη χρήση δραστηριοτήτων και παιχνιδιών ρόλων.*Αριστείδης Λορέντζος, Ψυχολόγος, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (MSc.), Ακαδημαϊκός Υπότροφος Ιατρικής Σχολής, ΕΚΠΑ* |
| 2) Τυχαίο; Δεν νομίζω... μετασχηματίζοντας το απροσδόκητο σε ευκαιρίαΚατά τη διάρκεια του εργαστηρίου οι μαθητές/τριες θα προσεγγίσουν την έννοια της τυχαιότητας στο πλαίσιο της σταδιοδρομίας τους. Ειδικότερα, θα προσδιορίσουν το επίπεδο των δεξιοτήτων τους αναφορικά με την ετοιμότητα και ανοιχτότητά τους σε απρογραμμάτιστα γεγονότα βάσει σχετικού εργαλείου, ενώ μέσω βιωματικής δραστηριότητας θα αναστοχαστούν και θα προβληματιστούν για την επίδραση που μπορούν να ασκήσουν τυχαίοι παράγοντες στο πλαίσιο της επαγγελματικής τους πορείας. Στο τέλος του εργαστηρίου, οι μαθητές/τριες θα συμμετάσχουν σε διαδραστικό quiz ανατροφοδότησης με τη χρήση των κινητών τους τηλεφώνων (smartphones).*Νίκος Μουράτογλου, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (MSc.), Υποψήφιος Διδάκτωρ Α.Π.Θ.* |
| 1. Ποιο ρόλο παίζουν τα συναισθήματα στη σταδιοδρομία; Ένα εργαστήριο δημιουργικής γραφής επικεντρωμένο στη δεξιότητα της συναισθηματικής νοημοσύνης

Στο εργαστήριο αυτό θα μιλήσουμε για τον ρόλο των συναισθημάτων στη ζωή και τη σταδιοδρομία μας. Θα χρησιμοποιήσουμε τη δημιουργική γραφή για να εξασκηθούμε στην αναγνώριση και τη διαχείριση των συναισθημάτων μας. Θα φτιάξουμε τις δικές μας ιστορίες και θα τις χρησιμοποιήσουμε για να κατανοήσουμε και να ενισχύσουμε τη συναισθηματική μας νοημοσύνη. Στόχος μας θα είναι να γνωρίσουμε καλύτερα τον επαγγελματικό μας εαυτό και, με ευχάριστο και διασκεδαστικό τρόπο, να αποκτήσουμε εφόδια για το μέλλον.*Ασπασία (Σίσσυ) Καραβία, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (MSc.)* |
| 1. Διαχείριση Χρόνου και αποτελεσματική μελέτη: προγραμματίζω τη ζωή μου, πετυχαίνω τον Στόχο μου!

*«Πάντα υπάρχει χρόνος όταν τον αξιοποιείς σωστά» W. Goethe*Η αποτελεσματική Διαχείριση Χρόνου είναι μια δεξιότητα καίριας σημασίας τόσο για την επίτευξη των στόχων όσο και για την ευρυθμία της ζωής μας. Ωστόσο, στον σημερινό κόσμο, αποδεικνύεται ότι αυτή η δεξιότητα απουσιάζει τόσο από τη ζωή των ενηλίκων όσο και από τη ζωή των εφήβων μαθητών που καλούνται να ανταποκριθούν σε σημαντικές προκλήσεις. Συνεπώς, κρίνεται απαραίτητη η καλλιέργεια της μέσα από κατάλληλες πρακτικές και δράσεις. Σκοπός του Εργαστηρίου είναι με παιγνιώδη χαρακτήρα να κατανοήσουμε την αξία του χρόνου και να εξοικειωθούμε με την έννοια της "Χρονοπενίας" (time poverty), να εντοπίσουμε τα σημεία που χρειάζονται βελτίωση όσον αφορά στην αξιοποίηση του χρόνου -συνειδητοποιώντας τους "κλέφτες του χρόνου μας" (time wasters) και αντιμετωπίζοντάς τους- θέτοντας προτεραιότητες και "έξυπνους" στόχους, ανακαλύπτοντας και αξιοποιώντας τους βιορυθμούς μας, αντιλαμβάνοντας την αναγκαιότητα της τάξης και της οργάνωσης και διαχειρίζοντας την αναβλητικότητά μας, αναφορικά με τη μελέτη μας και όχι μόνο. Αυτά θα βοηθήσουμε να τα επιτύχουμε μέσω ασκήσεων (σύνταξη ημερολογίου/ συμπλήρωση ερωτηματολογίου), βιωματικών παιχνιδιών ("Κλείνω τα μάτια"/ "Φτιάχνω το puzzle"), προβολή υγιών προτύπων, video και σχεδιασμού της προσωπικής πορείας τους προς τον στόχο μας. *Πηνελόπη (Νέλλη) Μπέλκη, Φιλόλογός,* *Σύμβουλος Σταδιοδρομίας και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (MSc.)* |
| 1. Ο προσανατολισμός στο μέλλον, πυξίδα για το σχεδιασμό της επαγγελματικής σταδιοδρομίας

Στόχος του συγκεκριμένου εργαστηρίου είναι οι μαθητές να μπορέσουν να συνδεθούν με τον εαυτό τους στο παρελθόν, το παρόν και το μέλλον και να κατανοήσουν πώς η σημερινή τους συμπεριφορά μπορεί να επιδράσει στη μελλοντική τους σταδιοδρομία. Επικεντρώνοντας, το ενδιαφέρον μας, στο μέλλον μπορούμε να διερευνήσουμε και να αναπτύξουμε κατάλληλα τις ικανότητες μας, ώστε να σχεδιάσουμε αποτελεσματικά τις δράσεις μας, που θα μας οδηγήσουν στην επίτευξη των επαγγελματικών μας στόχων. Σε αυτό το εργαστήριο, λοιπόν, θα ασχοληθούμε μέσα από ομαδικές βιωματικές ασκήσεις με την καλλιέργεια μιας αισιόδοξης στάσης απέναντι στο μέλλον, με το σχεδιασμό ενός ρεαλιστικού και με νόημα μέλλοντος, καθώς και με τη δημιουργία ενός πλάνου δράσης συμβατού με τις ανάγκες του κάθε συμμετέχοντα.*Κατερίνα Μικεδάκη, Ψυχολόγος, Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια, Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Σταδιοδρομίας (MSc.)* |
| 1. Γνωρίζοντας και αναδεικνύοντας το δημιουργικό εαυτό μας

Στο συγκεκριμένο εργαστήριο θα προσεγγίσουμε την έννοια της δημιουργικότητας, θα καταρρίψουμε κάποιους μύθους που σχετίζονται με αυτήν όπως για παράδειγμα ότι είναι «προνόμιο» μόνο των καλλιτεχνικών επαγγελμάτων, θα διερευνήσουμε τα πεδία στα οποία ο καθένας μπορεί να την εκδηλώνει, τις προϋποθέσεις και τα εμπόδια για την ανάπτυξή της. Τέλος, μέσα από βιωματικές ασκήσεις θα της δώσουμε τον τρόπο και το χώρο να αναδειχθεί και να καλλιεργηθεί στη διερεύνηση της σταδιοδρομία μας.*Σοφία Παπαθεοδώρου, Ψυχολόγος, Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Σταδιοδρομίας* *(MSc.)* |
| 1. Θαρραλέες αποφάσεις στην εποχή της αβεβαιότητας: Θάρρος και προφίλ λήψης αποφάσεων σταδιοδρομίας

Στο εργαστήριο αυτό θα αξιοποιήσουμε τον ευεργετικό ρόλο του θάρρους για τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων, θα κατανοήσουμε πώς η θαρραλέα συμπεριφορά ενδυναμώνει τις στρατηγικές που χρησιμοποιούμε για να προσεγγίσουμε αποφάσεις και θα αντιληφθούμε τη συμβολή του θάρρους στη διερεύνηση της σταδιοδρομίας μέσω αφήγησης παραδειγμάτων ανθρώπων που πέτυχαν δύσκολους στόχους παρά τις όποιες αντιξοότητες. Αυτά θα τα αναδείξουμε μέσω κατάλληλων ερωτηματολογίων (κλίμακα θάρρους/ερωτηματολόγιο προφίλ λήψης απόφασης), προβολή υγιών προτύπων, video, βιωματικών ασκήσεων και συζήτησης για την επίδειξη επιμονής και δράσης παρά του διαφαινόμενους κινδύνους.*Ανδρόνικος Καλίρης, Διδάκτωρ Συμβουλευτικής & Επαγγελματικού Προσανατολισμού* |
| 1. Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης: δίαυλοι σταδιοδρομίας

Στο πλαίσιο του εργαστηρίου, οι μαθητές/τριες θα προσεγγίσουν τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, υπό μία άλλη προσέγγιση. Ειδικότερα, θα συζητήσουν για νέα επαγγέλματα που αναδύθηκαν λόγω των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης, αλλά και για "παραδοσιακά" επαγγέλματα που χρειάστηκαν να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα. Ορισμένα από τα ζητήματα που θα μας απασχολήσουν στο εργαστήριο περιλαμβάνουν: Τι αλλαγές έχουν συντελεστεί στα επαγγέλματα; Τι δεξιότητες χρειάζονται οι σύγχρονοι επαγγελματίες; Ποιες ευκαιρίες και ποιοι κίνδυνοι συνδέονται με αυτά τα επαγγέλματα; Μέσα από τη χρήση των Η/Υ θα αξιοποιήσουμε την επαγγελματική πληροφόρηση και θα της δώσουμε τον τρόπο να καλλιεργηθεί με αποτελεσματικό τρόπο στη διερεύνηση της σταδιοδρομία μας.*Μαρία Κωστάλα, Επικοινωνιολόγος, Υποψήφια Διδάκτωρ ΕΚΠΑ* |