

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ/ΣΥΝΤΑΞΗ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
ΚΑΡΙΕΡΑΣ, swot analysis σε ατομικό επίπεδο/ HARD AND
SOFT SKILLS.**



Σύνταξη βιογραφικού

- Το βιογραφικό είναι η πρώτη επαφή με τον εργοδότη.
- Απευθύνεται κανείς για να διεκδικήσει μια θέση εργασίας.
- Επομένως, χρειάζεται ιδιαίτερη επιμέλεια.
- Αυτό σημαίνει τόσο φροντίδα της εμφάνισής του, όσο και των πληροφοριών που παρέχονται.
- Οι πληροφορίες θα πρέπει να προσαρμόζονται ανάλογα με τη θέση εργασίας για την οποία κανείς στέλνει το βιογραφικό του, ώστε να τονίζονται τα στοιχεία που αφορούν τη συγκεκριμένη θέση.
- Επίσης, θα πρέπει να είναι πλήρεις, σύντομες και αληθείς.
- Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στην ορθογραφία και τη σύνταξη.

Ένα σωστά δομημένο βιογραφικό

θα πρέπει να περιλαμβάνει τις παρακάτω πληροφορίες:

- Προσωπικά στοιχεία
- Δεξιότητες
- Προϋπηρεσία/Επαγγελματική Εμπειρία
- Εκπαίδευση
- Διά βίου εκπαίδευση
- Διακρίσεις
- Σεμινάρια, συνέδρια, κτλ.
- Δημοσιεύσεις
- Ξένες γλώσσες
- Η/Υ και συναφή προγράμματα
- Άλλες πληροφορίες
- Δραστηριότητες

ΣΥΝΤΑΞΗ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ

- Το εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιος για να φτιάξει το βιογραφικό του σημείωμα, είναι το πρόγραμμα Microsoft Office Word ή το Adobe Acrobat Reader.
- Προτιμότερο για κάποιον που πρώτη φορά επιχειρεί να φτιάξει το βιογραφικό του σημείωμα είναι το Microsoft Office Word.

<https://europass.cedefop.europa.eu/editors/el/cv/compose>

https://europass.cedefop.europa.eu/editors/el/cv/upload

150 million **europass** Διαδραστικό εργαλείο

EL (ελληνικά) >

Σύνδεση

Βιογραφικό σημείωμα
Συνημμένα

Διαβατήριο γλωσσών
Συνοδευτική επιστολή

Προετοιμασία για συνέντευξη

Πείτε αρχές για ένα καλό βιογραφικό

Επιλογές - Λογότυπο

Επικοινωνία

- Έγγραφα και δεδομένα δεν αποθηκεύονται μόνιμα στους εξυπηρετητές του Europass. Είστε τα έγγραφα σας πριν κλείσετε τη σελίδα.
- Όλα τα πεδία είναι προαιρετικά. Τα πεδία που αφήνονται κενά δε θα συμπεριληφθούν στο τελικό έγγραφο.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ + Συμπληρώστε

ΤΥΠΟΣ ΑΙΤΗΣΗΣ + Συμπληρώστε

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ + Συμπληρώστε

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ + Συμπληρώστε

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΑ ΠΕΔΙΑ

- Φωτογραφία
- Λοιπές δεξιότητες
- Άδεια οδήγησης
- Πρόσθετες πληροφορίες
- Συνημμένα

Διαγραφή

Εισαγωγή αρχείου

Προεπισκόπηση

Κοινοποίηση CV

Εξαγωγή

https://europass.cedefop.europa.eu/el/documents/curriculum-vitae/examples

150 million **europass** Διαδραστικό εργαλείο

EL (ελληνικά) >

Σύνδεση

Βιογραφικό σημείωμα
Συνημμένα

Διαβατήριο γλωσσών
Συνοδευτική επιστολή

Προετοιμασία για συνέντευξη

Πείτε αρχές για ένα καλό βιογραφικό

Επιλογές - Λογότυπο

Επικοινωνία

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Μητρική(ές) γλώσσα(ες) + Συμπληρώστε

Ξένες γλώσσες + Συμπληρώστε

Επικοινωνιακές δεξιότητες + Συμπληρώστε

Οργανωτικές / διαχειριστικές δεξιότητες + Συμπληρώστε

Επαγγελματικές δεξιότητες + Συμπληρώστε

Ψηφιακές δεξιότητες + Συμπληρώστε

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΑ ΠΕΔΙΑ

- Φωτογραφία
- Λοιπές δεξιότητες
- Άδεια οδήγησης
- Πρόσθετες πληροφορίες
- Συνημμένα

Διαγραφή

Εισαγωγή αρχείου

Προεπισκόπηση

Κοινοποίηση CV

Εξαγωγή

© Ευρωπαϊκή Ένωση, 2002-2020 | Ανακόλυση νομικού περιεχομένου / Δέηση απορρήτου




ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

Στοχεύει στο να βοηθήσει το άτομο να γνωρίσει όσον το δυνατόν καλύτερα τις ευκαιρίες που του προσφέρονται σε κάποια συγκεκριμένη φάση της ζωής του, κατά την οποία θα πρέπει να λάβει μια απόφαση που άμεσα ή έμμεσα θα σχετίζεται με την εξάσκηση ορισμένης εργασίας.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

Στη σύγχρονη εποχή η σωστή καθοδήγηση του ατόμου όσον αφορά στην επαγγελματική πορεία που πρόκειται να χαράξει ή που ήδη ακολουθεί ή ακόμα και που πρόκειται να επαναπροσδιορίσει αποκτά μια ιδιαίτερα βαρύνουσα σημασία που δεσμεύει ηθικά το Σύμβουλο Καριέρας ενώ παράλληλα ενδυναμώνει και ίσως απελευθερώνει το άτομο παρέχοντας του την ευκαιρία για ένα εσωτερικό ταξίδι εξερεύνησης και δημιουργικής εξεύρεσης λύσεων

- 
-
- Επαγγελματικός προσανατολισμός
 - Εκπαίδευση
 - Δεξιότητες του ανθρώπινου δυναμικού
 - Αναβάθμιση δεξιοτήτων (upskilling)
 - Επανακατάρτιση (reskilling)



Επαγγελματικός προσανατολισμός

- Έχει στόχο να βοηθήσει το άτομο για να επιλέξει την εκπαιδευτική και επαγγελματική κατεύθυνση.
- Η επιλογή της κατεύθυνσης στηρίζεται στις κλίσεις και την προσωπικότητα του νέου, σε συνδυασμό με την επαρκή πληροφόρησή του για την αγορά εργασίας.
- Όταν στηρίζεται σε τυχαία στοιχεία, έχει ως αποτέλεσμα την απογοήτευση, την χαμηλή αυτοπεποίθηση και την αίσθηση της απώλειας του χρόνου.
- Ο επαγγελματικός προσανατολισμός αποτελεί μια αναγκαιότητα στην εποχή μας η οποία χαρακτηρίζεται από φαινόμενα


ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ (upskilling)

- Η αναβάθμιση αναφέρεται στην αύξηση των δεξιοτήτων των εργαζομένων.
- Η εισαγωγή του αντικατοπτρίζει ουσιαστικές αλλαγές στη φύση της εργασίας.
- Τις τελευταίες δύο δεκαετίες ένα σημαντικό ποσοστό όλων των θέσεων εργασίας έχει γίνει πιο ποικίλο.
- Πολλά από αυτά οφείλονται στην εισαγωγή υπολογιστών, που απαιτούν από πολλούς εργαζόμενους να αναλάβουν καθήκοντα που θα γίνονταν κάποτε από ειδικούς.

ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ (upskilling)

Η εκμάθηση υφιστάμενων δεξιοτήτων με νέες μεθόδους και η περαιτέρω εμπάθυνση σε υπάρχουσες γνώσεις απαιτούνται συχνά όταν τα καθήκοντα ρουτίνας σε μία θέση εργασίας γίνονται πλέον αυτοματοποιημένα.

Ενδεικτικό παράδειγμα αποτελούν οι ταμίες των τραπεζών. Καθώς όλο και περισσότερες καθημερινές συναλλαγές μεταφέρονται στα ψηφιακά κανάλια και στα μηχανήματα αυτόματων πληρωμών (APS), ο νέος ρόλος των εργαζομένων στα Καταστήματα επικεντρώνεται στα soft skills: λειτουργούν ως δυναμικοί πρεσβευτές της τράπεζας στους πελάτες, ως σύμβουλοι για πιο σύνθετες υπηρεσίες ή ως πωλητές για συμπληρωματικά τραπεζικά προϊόντα που ταιριάζουν στις ανάγκες και το προφίλ κάθε πελάτη.

- 
-
- Τόσο οι εκπαιδευτές όσο και οι εργοδότες υποστηρίζουν ότι οι εργαζόμενοι με αναβάθμιση βελτιώνουν την απασχολησιμότητά τους.
 - Ωστόσο, οι επικριτές αναφέρουν ότι οι ανειδίκευτοι εργαζόμενοι δεν πληρώνονται απαραίτητα καλύτερο, ούτε έχουν καλύτερες προοπτικές προώθησης και ότι η αναβάθμιση των προσόντων ωφελεί τον εργοδότη και όχι τον εργαζόμενο.
 - Η αναβάθμιση μπορεί να διακριθεί από την επανακατάρτιση, η οποία συνήθως αναφέρεται στην παροχή νέων δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση μιας νέας θέσης εργασίας, συνήθως μιας αναγκαστικής εργασίας.



Επανακατάρτιση (reskilling)

- Είναι η διαδικασία **εκμάθησης νέων δεξιοτήτων** ή τη διδασκαλία νέων δεξιοτήτων.
- Μπορεί να αποτελέσουν το κλειδί στην αντιμετώπιση του προβλήματος της νεανικής ανεργίας που λαμβάνει διαστάσεις κοινωνικής μάστιγας στη χώρα μας.



Επανακατάρτιση (reskilling)

Πέρα από την αξιοποίηση των online courses, ορισμένες εταιρείες έχουν ξεκινήσει να πειραματίζονται με νέες μεθόδους, με στόχο να διαχειριστούν την πρόκληση του reskilling σε ευρεία κλίμακα.

Η επανακατάρτιση εργαζομένων επιτρέπει στις εταιρείες να προετοιμαστούν για τις προκλήσεις που θα αντιμετωπίσει μακροπρόθεσμα. Αυτή η διαδικασία επανακατάρτισης δεν είναι κάτι που μπορεί να γίνει μία φορά - είναι μια συνεχής πρωτοβουλία να διατηρούνται οι δεξιότητες των υπαλλήλων σχετικές με την εργασία που καθιστά την εταιρεία επιτυχημένη.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

upskilling :

"Η Jane είναι ένας εκπληκτικός έμπορος κοινωνικών μέσων ενημέρωσης και είναι καλός με μεγάλα δεδομένα. Προφανώς, η εταιρεία στην οποία εργάζεται, χρειάζεται μεγάλη στρατηγική δεδομένων. Καθώς η Jane ακούει τα νέα, αρχίζει να αναβαθμίζει τις μεγάλες γνώσεις δεδομένων της, προκειμένου να ενισχύσει την αξία της στην εταιρεία. Στη συνέχεια, παίρνει μεγάλη πορεία δεδομένων για να ενισχύσει την ικανότητά της.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Reskilling:

"Η Anne εργάζεται στην εταιρεία A. Είναι ο καλύτερος διαχειριστής μάρκετινγκ και είναι καταλαβαίνω στον τομέα της εμπορίας. Ωστόσο, η εταιρεία αλλάζει πάντα τους όρους και τους κανονισμούς της για να ενισχύσει την παγκόσμια ανταγωνιστικότητά της στην παγκόσμια αγορά. Ως εκ τούτου, για να παραμείνει ανταγωνιστική και απασχολησιμότητα, η Anne πρέπει να ακολουθήσει μια διαφορετική πορεία για την τεχνολογία και την πληροφορική, ώστε να μπορεί να παραμείνει ανταγωνιστική με άλλα talenta μάρκετινγκ ή πληροφορικής. Ως εκ τούτου, η Anne κάνει ένα σύντομο μάθημα για την πληροφορική και τη γενική τεχνολογία για να κερδίσει τη δική της πιστοποίηση πληροφορικής. "

Η επαγγελματική κατάρτιση παρέχει δεξιότητες

- Σχεδόν ο μισός πληθυσμός της ΕΕ αποκτά τις πρώτες εργασιακές του δεξιότητες.
- Περισσότεροι αναπτύσσουν τέτοιες δεξιότητες, ή αποκτούν νέες, μέσω συνεχιζόμενης κατάρτισης.
- Η σημασία της κατάρτισης γίνεται φανερή εάν αντιπαραβάλουμε την αυξανόμενη μέση ηλικία του εργατικού δυναμικού στην Ευρώπη.
- Οι πολιτικές που ακολουθεί πρέπει να εξασφαλίζουν στους πολίτες της την απόκτηση κατάλληλων γνώσεων, την αναγνώριση των δεξιοτήτων τους - ανεξάρτητα από το αν αποκτήθηκαν μέσω τυπικής κατάρτισης ή στο χώρο εργασίας - και την πρόσβαση στην κατάρτιση που χρειάζονται τη στιγμή που τη χρειάζονται.

Το Προσωπικό SWOT analysis

Η ανάλυση SWOT αναπτύχθηκε αρχικά σαν μια μέθοδος οργάνωσης για τη στρατηγική των επιχειρήσεων.

Στον άγριο κόσμο των επιχειρήσεων θα έπρεπε ιδανικά η κάθε επιχείρηση να ξέρει ποια είναι τα Δυνατά της σημεία (Strengths), ποιες οι Αδυναμίες της (Weaknesses), ποιες οι Ευκαιρίες στο εξωτερικό περιβάλλον (Opportunities) και ποιες οι Απειλές του εξωτερικού περιβάλλοντος (Threats).

Από τη μια πλευρά λοιπόν έχουμε Θετικά κι Αρνητικά σημεία μέσα στον οργανισμό (δηλαδή Strengths & Weaknesses) κι από την άλλη Θετικά κι Αρνητικά σημεία του εξωτερικού περιβάλλοντος (δηλαδή Opportunities & Threats).

Αν το δούμε από άλλη σκοπιά, στη μία στήλη θα έχουμε τους Θετικούς Παράγοντες είτε εσωτερικούς είτε εξωτερικούς (δηλαδή Strengths & Opportunities) και στην άλλη στήλη τους Αρνητικούς Παράγοντες είτε εσωτερικούς είτε του εξωτερικού περιβάλλοντος (δηλαδή Weaknesses & Threats).

ΣΗΜΑΣΙΑ

- Το αρτικόλεξο SWOT προκύπτει από τις αγγλικές λέξεις: *Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats* (αντίστοιχα στα ελληνικά: δυνατά σημεία, αδύνατα σημεία, ευκαιρίες, απειλές).

- **S** (Strengths): Δυνάμεις – Δυνατά σημεία
 - **W** (Weaknesses): Αδυναμίες – Αδύνατα σημεία
 - **O** (Opportunities): Ευκαιρίες
 - **T** (Threats): Απειλές
-

Επεξήγηση Προσωπικού SWOT με στόχο την Αυτογνωσία | Πηγή: FinancialAdvisor.gr

ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ σε αυτήν τη στήλη (με μπλε)

ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ σε αυτήν τη στήλη (με κόκκινο)

Στοιχεία Προσωπικότητας Θετικά και Αρνητικά (στο πράσινο πεδίο)	Strengths (Δυνατά Σημεία Προσωπικότητας)	Weaknesses (Αδυναμίες Προσωπικότητας)
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Γνώσεις, ταλέντα ή δεξιότητες στα οποία είσαι καλός; 2. Ιδιαίτερες προσωπικές αξίες; 3. Που είσαι αρκετά καλύτερος σε σχέση με το μέσο όρο; 4. Σε ποια σημεία σε θαυμάζουν άλλοι; 5. Τι ξεχωριστούς πόρους έχεις στη διάθεσή σου; (π.χ. Χρήματα, Χρόνο, Σπουδές, Ενσυναίσθηση κλπ) 6. Τι συντέλεσε περισσότερο σε παλιές επιτυχίες; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Που θα μπορούσες να βελτιωθείς; 2. Κάνεις κάτι με ιδιαίτερα κακό τρόπο; 3. Ποιοι πόροι σου λείπουν; (π.χ. Χρήματα, Χρόνος, Σπουδές κλπ) 4. Ποιους τομείς αποφεύγεις ή φοβάσαι; 5. Σε ποιον τομέα δεν έχεις ταλέντο; 6. Έως τώρα που συνάντησες τις μεγαλύτερες δυσκολίες;
Εξωτερικό Περιβάλλον που θα μας επηρεάσει, δίνοντάς μας ευκαιρίες ή εμποδίζοντάς μας (στο κίτρινο πεδίο)	Opportunities (Ευκαιρίες Εξωτερικού Περιβάλλοντος)	Threats (Απειλές Εξωτερικού Περιβάλλοντος)
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ποιες Τεχνολογικές αλλαγές, που έρχονται στον τομέα σου, θα σε βοηθήσουν να ανταγωνιστείς καλύτερα; 2. Πολιτικοί, Οικονομικοί, Κοινωνικοί, Περιβαλλοντικοί παράγοντες που θα σου δώσουν ώθηση; 3. Ποιοι είναι οι άνθρωποι που μπορούν να σε βοηθήσουν και δεν τους προσέγγισες ακόμη; 4. Ποια χρονική συγκυρία θα σε βοηθήσει; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Πρόκειται να κολυπηθείς κάπου ενάντια στο κύμα; 2. Ποια εξωτερικά εμπόδια συναντάς και δεν μπορείς έως τώρα να αντιμετωπίσεις; 3. Ποια ρίσκα έχει η ιδιαίτερη αγορά σου που μπορούν να σε επηρεάσουν αρνητικά; 4. Ποιες αρνητικές τάσεις παρατηρείς στο πεδίο σου και πώς μπορούν να επιδράσουν πάνω σου;

<https://FinancialAdvisor.gr/self-improvement/self-awareness>

Το Προσωπικό/ατομικό SWOT analysis

Το ατομικό SWOT χτίζεται ως εξής. Παίρνουμε ένα χαρτί και τραβάμε μια κάθετη και μια οριζόντια γραμμή, έτσι ώστε να το χωρίσουμε σε τέσσερα τμήματα. Είναι τα τμήματα Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats.

Το Προσωπικό/ατομικό SWOT analysis

Προσωπικό SWOT | Δημιουργία: FinancialAdvisor.gr

Strengths (Δυνατά Σημεία Προσωπικότητας)	Weaknesses (Αδυναμίες Προσωπικότητας)
Opportunities (Ευκαιρίες Εξωτερικού Περιβάλλοντος)	Threats (Απειλές Εξωτερικού Περιβάλλοντος)

Πηγή: FinancialAdvisor.gr/self-improvement/self-awareness

Το Προσωπικό SWOT analysis

Σου δίνει την δυνατότητα να εντοπίσεις τα Δυνατά Σημεία που έχεις σαν άνθρωπος (προσωπικά, επαγγελματικά) Αδύνατα Σημεία, τις Ευκαιρίες που μπορείς να δημιουργήσεις ή να συναντήσεις και τις Απειλές που θα παρουσιαστούν.

Μέσα από αυτή την ανάλυση θα καταλάβεις τον εαυτό σου και σε ποιους τομείς πρέπει να δώσεις περισσότερη βαρύτητα για να γίνεις καλύτερος ,είτε προσωπικά είτε επαγγελματικά.



Δουλειά με τον εαυτό μας στο Προσωπικό SWOT

Μεγάλη σημασία έχει πάντως να σκεφτούμε μόνοι μας και για αρκετή ώρα (ίσως και για αρκετές ημέρες) όλα αυτά τα πεδία που καλούμαστε να συμπληρώσουμε στο προσωπικό SWOT.

Πώς γίνεται όμως ένα προσωπικό SWOT;

Κάποιες από τις ερωτήσεις προς τον εαυτό μας που βοηθούν είναι οι εξής:



Δουλειά με τον εαυτό μας στο Προσωπικό SWOT

Strengths:

- Έχεις κάποιες ιδιαίτερες γνώσεις, ταλέντα ή δεξιότητες στις οποίες ξεχωρίζεις;
- Ποιες είναι οι προσωπικές σου αξίες για τις οποίες σε ξέρουν πολλοί και σε σέβονται;
- Που είσαι αρκετά καλύτερος σε σύγκριση με τον μέσο όρο;
- Ποιους ιδιαίτερους πόρους έχεις στη διάθεσή σου (π.χ. χρήμα, χρόνο, σπουδές, ενσυναίσθηση κλπ);
- Γιατί σε θαυμάζουν οι άλλοι;
- Τι έχει συντελέσει συστηματικά σε παλαιότερες επιτυχίες σου;



Δουλειά με τον εαυτό μας στο Προσωπικό SWOT

Weaknesses:

- ♦ Σε ποια σημεία θα μπορούσες να βελτιωθείς;
- ♦ Τι εφαρμόζεις με κακό τρόπο και αποτυγχάνει;
- ♦ Ποιοι πόροι σου λείπουν (χρόνος, χρήμα, σπουδές κλπ);
- ♦ Ποιους τομείς αποφεύγεις ή φοβάσαι;
- ♦ Σε ποιον τομέα δεν έχεις ταλέντο;
- ♦ Έως σήμερα στη ζωή σου, που συνάντησες τις μεγαλύτερες δυσκολίες;



Δουλειά με τον εαυτό μας στο Προσωπικό SWOT

Opportunities:

- ♦ Ποιες τεχνολογικές αλλαγές, που έρχονται στον τομέα σου, θα σε βοηθήσουν να ανταγωνιστείς καλύτερα;
- ♦ Ποιοι Πολιτικοί, Οικονομικοί, Κοινωνικοί, Περιβαλλοντικοί παράγοντες πιστεύεις ότι αλλάζουν και θα σου δώσουν ώθηση;
- ♦ Ποιοι γνωστοί σου άνθρωποι μπορούν να σε βοηθήσουν αλλά δεν τους έχεις προσεγγίσει ακόμη;
- ♦ Ποια θα ήταν η χρονική συγκυρία που θα σε βοηθούσε;



Δουλειά με τον εαυτό μας στο Προσωπικό SWOT

Threats:

- Πρόκειται σύντομα να κολυμπήσεις ενάντια στο ρεύμα της εποχής;
- Ποια εξωτερικά εμπόδια συναντάς και δεν μπορείς έως τώρα να αντιμετωπίσεις;
- Ποια ρίσκα έχει η ιδιαίτερη αγορά σου που μπορούν να επιδράσουν αρνητικά;
- Ποιές αρνητικές τάσεις παρατηρείς στο πεδίο σου και πώς μπορούν σε επηρεάσουν;



Η βοήθεια τρίτων στο προσωπικό SWOT

Εάν έχουμε κολλήσει ή εάν δεν αισθανόμαστε και τόσο καλά ψυχολογικά, τότε μπορούμε να πάρουμε τηλέφωνο σε 4-5 φίλους μας και συγγενείς και να ρωτήσουμε: «Ποια θεωρείς τα 2 καλύτερα μου στοιχεία σαν προσωπικότητα;

Και συνεχίζουμε ρωτώντας πέντε φορές «γιατί;» αλλά με διαφορετικές λέξεις.

Ρωτάμε πέντε φορές «γιατί;», διότι μόνο έτσι θα βάλουμε τον συνομιλητή μας να μας αναλύσει τους λόγους που πιστεύει αυτό που μας λέει.

Η βοήθεια τρίτων στο προσωπικό SWOT

Ρωτάμε πέντε φορές «γιατί;», διότι μόνο έτσι θα βάλουμε τον συνομιλητή μας να μας αναλύσει τους λόγους που πιστεύει αυτό που μας λέει.

Οι πέντρε τρόποι ερώτησης είναι οι εξής:

- A) Γιατί το λες αυτό;
- B) Δηλαδή;
- Γ) Τι εννοείς λέγοντας...;
- Δ) Αλήθεια σου έκανε τόση εντύπωση; {και δεν μιλάμε αν δεν συνεχίσει}
- E) Έλα ρε, δεν το περίμενα. Για εξήγησε περισσότερο...

Η βοήθεια τρίτων στο προσωπικό SWOT

- Όλες αυτές οι ερωτήσεις είναι ανοιχτού τύπου και βάζουν τον συνομιλητή μας να ανοιχτεί και να πει τις σκέψεις του.
- Δεν κάνουμε ποτέ ερωτήσεις κλειστού τύπου, ερωτήσεις δηλαδή που η απάντηση μπορεί να είναι ένα «ναι» ή ένα «όχι».

Π.χ. «Δηλαδή βρίσκεις ότι είμαι άνθρωπος με μεγάλη ενσυναίσθηση;»

Απάντηση: «Ναι».

- Οι ερωτήσεις ανοιχτού τύπου που αναφέραμε παραπάνω αναγκάζουν τον άλλο να ξανοιχτεί και να μιλήσει.

Η βοήθεια τρίτων στο προσωπικό SWOT

Όλα αυτά που θα μας πουν οι συνομιλητές βοηθούν ώστε να κατανοήσουμε μέσα από τα μάτια τρίτων δυνατά κι αδύνατα σημεία μας.

Αν τρεις άνθρωποι ισχυρίζονται με επιχειρήματα ότι ένα σημείο της προσωπικότητάς μας είναι ξεχωριστό, τότε βάλτε το άφοβα στα Strengths (Δυνατά σημεία).

Εάν επίσης 3 άνθρωποι εστιάσουν σε κάτι αρνητικό μας, τότε καταχωρήστε το κι αυτό για να το δουλέψετε στο επόμενο στάδιο της αυτοβελτίωσης. Κανένας δεν είναι τέλειος κι ούτε είναι ανάγκη ένα αρνητικό να το δουλέψουμε μέχρι να γίνει δυνατό σημείο.

Παραδείγματα:

- **Δυνατά σημεία** μπορεί να είναι : Αποφασιστικότητα, Ευγένεια, Δυνατή Θέληση, Οικονομική κατάσταση, σιγουριά εργασίας
- **Αδύνατα σημεία** μπορεί να είναι: Ντροπαλός, Χαμηλή Αυτοπεποίθηση, Χαμηλές Επικοινωνιακές Δεξιότητες, οι αποκοπές στα εισοδήματα σου
- **Ευκαιρίες** μπορεί να είναι: Σεμινάριο Αυτοπεποίθησης- Επικοινωνίας, η ενδυνάμωση ενός Δυνατού σημείου, εναλλακτικές επιλογές
- **Απειλές** μπορεί να είναι: Άτομα, αλλαγές σε Νομοθεσίες ένα συντηρούμενο Αδύνατο σημείο, Ρυθμοί της ζωής που πάνε πιο γρήγορα από εσένα, ο κίνδυνος να μειωθούν τα εισοδήματα σου, η οικονομική κρίση και πως σε επηρεάζει.

-
- Συνήθως μέσα από αυτή την ανάλυση οι άνθρωποι πρέπει να προσπαθήσουν να κάνουν τις Αδυναμίες τους Δυνατά Σημεία και τις Απειλές να τις κάνουν Ευκαιρίες. Οι Ευκαιρίες και Απειλές τις περισσότερες φορές προέρχονται και από εξωγενείς παράγοντες που δεν μπορείς να ελέγξεις πλήρως κατά ένα μεγάλο ποσοστό. Όμως μπορείς να αντιδράσεις στο βαθμό της επιρροής σου.
 - Σημείωση: Τα Δυνατά και τα Αδύνατα σημεία εντοπίζονται σε σχέση με 5 παράγοντες: Οικονομικά, Ανθρώπους, Τεχνολογία, Μέθοδοι/Διαδικασίες/Πρακτικές, Υλικά

HARD AND SOFT SKILLS

Οι άνθρωποι που επωμίζονται την διαδικασία των προσλήψεων σε μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις αναζητούν υποψηφίους που να διαθέτουν τις κατάλληλες δεξιότητες.

- Οι δεξιότητες αυτές χωρίζονται σε **hard skills** και **soft skills**.
- Τα **hard skills** (σκληρές ή κάθετες δεξιότητες) είναι όλες εκείνες οι τεχνικές δεξιότητες που συνδέονται με την συγκεκριμένη θέση και με το κάθε επάγγελμα χωριστά.
- Τα **soft skills** (μαλακές ή οριζόντιες δεξιότητες) είναι οι δεξιότητες που πρέπει να έχουμε ανεξάρτητα από το επάγγελμα που κάνουμε.
- Οι οριζόντιες δεξιότητες είναι τα προσωπικά χαρακτηριστικά και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του κάθε ατόμου.

Οριζόντιες δεξιότητες

- συνεργατικότητα
- δημιουργικότητα
- προσαρμοστικότητα
- ευελιξία
- καινοτομία
- κριτική σκέψη
- επίλυση προβλημάτων
- χρήση τεχνολογίας

Επικοινωνιακές δεξιότητες

- Η ικανότητα να επικοινωνεί κανείς αποτελεσματικά είναι εξαιρετικής σημασίας για όλες τις εκφάνσεις της ζωής μας.
- Επικοινωνία= άριστη χρήση του γραπτού και του προφορικού λόγου.
- Ο εργαζόμενος είναι σημαντικό να ξέρει να εκφράζεται ανάλογα την περίπτωση, να συντάσσει ένα επαγγελματικό e-mail και να μεταφέρει το μήνυμα ξεκάθαρα.
- Τα χρησιμότερα εργαλεία δε στην αποτελεσματική επικοινωνία είναι η ενεργητική ακρόαση και η ενσυναίσθηση.
- Μία φράση που λέμε συχνά είναι «Να ακούς για να καταλάβεις και όχι απλά για να απαντήσεις». Αν κατανοήσεις στην πράξη αυτό που σου λέει ο συνομιλητής σου, τότε θα μπορείς να απαντήσεις.

Επίλυση προβλημάτων

Αν οι επιχειρήσεις δεν αντιμετώπιζαν προβλήματα και έκτακτα περιστατικά, τότε θα είχαν ανάγκη το μισό από το προσωπικό που διαθέτουν στην πραγματικότητα. Αυτό συμβαίνει διότι καθημερινά οι επιχειρήσεις αντιμετωπίζουν προβλήματα, έκτακτα περιστατικά και απρόβλεπτες καταστάσεις. Η επίλυση προβλημάτων είναι μια οριζόντια δεξιότητα που οι επιχειρήσεις αναζητούν στους εργαζόμενους τους. Το σίγουρο είναι ότι όσο αυξάνεται η εμπειρία του ατόμου, οι γνώσεις και οι δεξιότητες του, τόσο πιο εύκολα επιλύει προβλήματα...

Επίλυση προβλημάτων

Τα βασικά βήματα για την επίλυση προβλημάτων είναι:

- Σωστός ορισμός του προβλήματος
- Αναζήτηση εναλλακτικών λύσεων
- Επιλογή βέλτιστης λύσης
- Εφαρμογή λύσης
- Αξιολόγηση αυτής
- Διόρθωση όπου χρειάζεται

Ακλουθώντας κανείς τα παραπάνω βήματα σε κάθε πρόβλημα που παρουσιάζεται, είναι πολύ πιθανό να βρίσκει και την βέλτιστη για αυτό λύση. Είναι πολύ σημαντικό όμως να σημειώσουμε ότι δεν υπάρχει μία συνταγή για όλα. Αν υπήρχε, όλες οι επιχειρήσεις θα έκαναν ακριβώς τα ίδια πράγματα και θα ήταν όλες επιτυχημένες. Ανάλογα τις συνθήκες, το πλαίσιο και ένα σύνολο από παράγοντες που πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη κάθε φορά οδηγούμαστε και σε συγκεκριμένες δράσεις.

Κριτική σκέψη

Η λέξη «κρίση» ως έννοια σημασιοδοτεί τόσο τη νοητική λειτουργία (διακρίνω, ξεχωρίζω κάτι από κάτι άλλο) όσο και το αποτέλεσμα της.

- Το να αναλύσει κανείς το τι είναι και κυρίως το τι απαιτείται για την κριτική σκέψη.
- Η ικανότητα του ατόμου να βλέπει πίσω από τις γραμμές.
- Να κατανοεί και να καταλαβαίνει περισσότερα από τα προφανή, είναι μια δεξιότητα!
- Οι παραπάνω οριζόντιες δεξιότητες σε συνδυασμό με μια σειρά από προσωπικά χαρακτηριστικά βοηθούν τον εργαζόμενο να ισχυροποιεί τη θέση του και να εξελίσσεται σε όποιο επάγγελμα και αν σταδιοδρομεί.

- Όλα μπορεί να τα κάνει ένας άνθρωπος, αρκεί να το θελήσει πραγματικά και να προσπαθήσει για αυτό.
- Οι οριζόντιες δεξιότητες είναι κάτι πολύ παραπάνω από την απλή αναγραφή τους στο βιογραφικό μας σημείωμα.
- Είναι πλέον κοινότυπο στο κάτω μέρος ενός βιογραφικού να αναφέρονται συγκεκριμένες οριζόντιες δεξιότητες.
- Οι δεξιότητες που χρησιμοποιούνται στα βιογραφικά περισσότερο είναι οι επικοινωνιακές, η δυνατότητα εργασίας σε ομάδα και οι οργανωτικές.
- Η απλή αναγραφή των δεξιοτήτων αυτών στο βιογραφικό μας δεν αποδεικνύει αυτόματα ότι τις διαθέτουμε.
- Είναι πολύ σημαντικό να μπορεί ο υποψήφιος να το τεκμηριώσει κατά την διάρκεια της συνέντευξης και ακόμα σημαντικότερο να το αποδεικνύει καθημερινά στην εργασία του.



Κριτική σκέψη

Η κριτική σκέψη περιλαμβάνει ένα πολύπλοκο συνδυασμό δεξιοτήτων. Ανάμεσα στα κύρια χαρακτηριστικά είναι τα εξής:

Λογική: Η Λογική ασχολείται με τους κανόνες που χρησιμοποιούμε για να βγάζουμε σωστά συμπεράσματα, συνεπώς μας ενδιαφέρουν τα επιχειρήματα και οι συλλογισμοί. Σκεφτόμαστε κριτικά όταν:

Βασιζόμαστε στη λογική και όχι στο συναίσθημα

Απαιτούμε αποδεικτικά στοιχεία

Βρίσκουμε τις καλύτερες δυνατές εξηγήσεις



Κριτική σκέψη

Αυτογνωσία: Σταθμίζουμε τις επιδράσεις των κινήτρων και των προκαταλήψεων μας αναγνωρίζουμε τις δικές μας υποθέσεις ή προκαταλήψεις

Τιμιότητα: Αναγνωρίζουμε τις συναισθηματικές παρορμήσεις, εγωιστικά κίνητρα, ή άλλες πλάνες.

Κριτική σκέψη

Ευρύτητα πνεύματος:

Αξιολογούμε όλα τα εύλογα συμπεράσματα

Μελετούμε την ποικιλία των πιθανών απόψεων ή οπτικών γωνιών

Παραμένουμε ανοικτοί σε εναλλακτικές ερμηνείες

Δεχόμαστε νέες εξηγήσεις και μοντέλα, διότι για παράδειγμα είναι καλύτερα τα στοιχεία, ή είναι πιο απλά, ή έχουν λιγότερες ασυνέπειες ή καλύπτουν περισσότερα δεδομένα

Αποδεχόμαστε νέες προτεραιότητες, προχωρώντας σε επαναξιολόγηση των αποδεικτικών στοιχείων ή επανεκτίμηση των πραγματικών συμφερόντων μας

Κριτική σκέψη

Πειθαρχία:

Είμαστε ακριβείς, λεπτομερείς, πλήρεις και εξαντλητικοί

Αντιστεκόμαστε στην χειραγώγηση και σε παράλογες προσφυγές

Αποφεύγουμε γρήγορες αποφάσεις

Αποφασιστικότητα:

Αναγνωρίζουμε τη σημασία και αξία των εναλλακτικών υποθέσεων και προοπτικών

Αναγνωρίζουμε την έκταση και το βάρος της απόδειξης

Οργάνωση και διαχείριση χρόνου

- Συνήθως καλούνται να ολοκληρώσουν αποτελεσματικά ένα εύρος από αρμοδιότητες σε συγκεκριμένο και αρκετές φορές περιορισμένο χρόνο, η δεξιότητα να οργανώνει και να διαχειρίζεται κανείς αποτελεσματικά το χρόνο του είναι μία αναγκαία δεξιότητα.
- Το να ολοκληρώσεις αποτελεσματικά μια αρμοδιότητα δεν αρκεί αν αυτή δεν ολοκληρωθεί έγκαιρα. Λίστες, πίνακες με τα σημαντικά και τα επείγοντα, σωστή ιεράρχηση είναι μερικές από τις τεχνικές που μπορούν να μας βοηθήσουν να οργανώσουμε και να διαχειριζόμαστε αποτελεσματικά τον χρόνο μας.

Προσαρμοστικότητα

Όσο και αν αυτή η δεξιότητα κάποιες φορές μπορεί να έχει και αρνητική χροιά.

- Γεγονός είναι ότι ο σύγχρονος εργαζόμενος πρέπει να είναι σε θέση να προσαρμόζεται στις αλλαγές, να τις διαχειρίζεται αποτελεσματικά και να διαθέτει ευελιξία.
- Να έχει θετική στάση στην ανάληψη νέων αρμοδιοτήτων.
- Να μπορεί να προσαρμόζεται αποτελεσματικά σε νέες συνθήκες.
- Να βρίσκει νέες λύσεις.
- Να παρακολουθεί την εξέλιξη μιας εργασίας και να αλλάζει τα σχέδιά, αν το θεωρεί αναγκαίο.

Προσαρμοστικότητα

Να αντεπεξέρχεται στην πίεση δημιουργικά.

Να βλέπει τα τυχόν προβλήματα ως ευκαιρίες για να βελτιώσει τις ικανότητές σας ή τα σχέδιά σας.

Να μπορεί να λειτουργήσει αποτελεσματικά σε διαφορετικά περιβάλλοντα και με διαφορετικούς ανθρώπους.

Να είναι ανθεκτικός, δηλαδή να αντιμετωπίζει τις αντιξοότητες και να προσαρμόζεται στις αλλαγές, ακόμη και όταν οι συνθήκες είναι αποθαρρυντικές ή αποδιοργανωτικές

Ομαδική εργασία

*Η ΟΜΑΔΑ είναι μια ομάδα ανθρώπων που κατέχουν συλλογική ευθύνη για τη χρήση συμπληρωματικών δεξιοτήτων για την επίτευξη κοινού σκοπού. Το όφελος της εργασίας ως ομάδας και όχι ως ομάδας ατόμων είναι ότι τα τελικά προϊόντα είναι μεγαλύτερα από το άθροισμα των μεμονωμένων εισφορών. Οι ομάδες ενισχύουν τα οφέλη που παράγει ο καθένας

Το να μπορεί κάποιος να εργάζεται σε ομάδα είναι εξαιρετικά σημαντικό.

Είναι όμως πραγματικά αναγκαίο και υποχρεωτικό τα άτομα να αναπτύξουν όσο περισσότερο μπορούν την συγκεκριμένη δεξιότητα.

Ομαδική εργασία


Αυτό στην πράξη σημαίνει:

- Να διατηρείτε ένα καλό επίπεδο σχέσεων με τους άλλους και να συμμετέχετε ομαδικά σε διάφορες δραστηριότητες.
- Να παρουσιάζετε τις δικές σας ιδέες και παράλληλα να είστε διατεθειμένος/η να ακούτε και να δέχεστε τις ιδέες των άλλων.
- Να συνεισφέρετε προς έναν κοινό στόχο.
- Να εργάζεστε μαζί με άλλους ώστε οι ικανότητες του ενός να συμπληρώνουν τις ικανότητες του άλλου.
- Να ηγείστε αποτελεσματικά όταν αυτό κρίνεται απαραίτητο.

Ομαδική εργασία

- Να κινητοποιείτε και να παρέχετε ανατροφοδότηση στα άλλα μέλη της ομάδας.
- Να είστε ανοιχτοί στην ανατροφοδότηση από τα άλλα μέλη της ομάδας.
- Να διαχειρίζεστε και να επιλύετε τυχόν συγκρούσεις.

Η εργασία σε ομάδα αποτελεί **προτεραιότητα** για τους περισσότερους εργοδότες. Άτομα που μπορούν να ενδυναμώσουν την ομάδα, να συνεισφέρουν με νέες ιδέες, να διαθέτουν αφενός ηγετική ικανότητα και δεξιότητες λήψης αποφάσεων, αφετέρου ικανότητα να ακολουθούν οδηγίες και να παίζουν το ρόλο τους σε μια ομάδα, αξιολογούνται πολύ θετικά. Η ομαδική εργασία και η δυνατότητα να μπορεί να εργάζεται κάποιος σε ένα ομαδικό περιβάλλον, αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την επίτευξη στόχων και αποτελεσμάτων για όλους τους οργανισμούς ανεξάρτητα από το μέγεθός τους.



- Εξαιρετικά αποτελέσματα σε μια επιχείρηση φέρνει μια ομάδα και πολύ σπάνια έως ποτέ ένας άνθρωπος μόνος του.
- Αυτό βέβαια που είναι πολύ σημαντικό είναι οι άνθρωποι που ηγούνται μιας επιχείρησης να ενθαρρύνουν την αποτελεσματική λειτουργία μιας ομάδας και την ομαδικότητα.