



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**.

Παπανικολάου Παναγιώτης

Αντιγονιδιών 111, Καβάλα
*****@yahoo.gr
+302101234567

Εκπαίδευση και κατάρτιση

2007 Μεταπτυχιακό *****
2006 Σεμινάριο για την ανακύκλωση διάρκειας 100 ωρών.
2005 Δίπλωμα Ηλ. Μηχανικού, Πανεπιστήμιο Αιγαίου.
2001 Αποφοίτηση από το 23ο Λύκειο Καβάλας.

Εμπειρία

2020|– 2017 Εταιρία Τάδε ΑΕ: Υπεύθυνος διανομών
2007 – 2010 Εταιρία Κάποια ΑΕ: Οδηγός.
2005 – 2006 Δήμος Ηλιούπολης: Γραμματειακή υποστήριξη με πρόγραμμα stage.

Δεξιότητες

Υπολογιστές: Γνώση Linux, Windows, OpenOffice, HTML.
Ξένες γλώσσες: Αγγλικά (FCE Cambridge), Γερμανικά.
Δίπλωμα οδήγησης αυτοκινήτου Γ' κατηγορίας.

ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΜΑΡΙΑ



Κύπρου 6, Τ.Κ. 00000, Πειραιάς
6900 000 000
0000@yahoo.gr

ΕΠΙΔΙΩΚΟΜΕΝΗ ΘΕΣΗ

Καθηγήτρια Πληροφορικής στο φροντιστήριο «Στόχος»

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

- Φροντιστηριακά μαθήματα Α.Ε.Π.Π./Πληροφορικής
Σεπτέμβριος 2012 – Αύγουστος 2013
- Ιδιαιτέρα μαθήματα Πληροφορικής
Οκτώβριος 2011 – Αύγουστος 2012

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Τ.Ε.Ι. Λάρισας

2000 – 2005

- Πτυχίο τμήματος Τεχνολογίας Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών,
ειδικότητας Πληροφορικής

σο Ε. Λ. Πειραιά

1997 – 2000

- Απολυτήριο Ενιαίου Λυκείου (17,5)

Γνώσεις Η/Υ

- Λειτουργικό Σύστημα: Windows (XP/Vista/7/8)
- Λογισμικό γραφείου: Microsoft Office (Word/Excel), Keen user of the internet

Γλώσσες

- Αγγλικά - καλή γνώση - Κρατικό Πιστοποιητικό Γλωσσομάθειας επιπέδου Β2
- Γαλλικά - DELF

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Επικοινωνία - Πολύ καλή επικοινωνία με τους μαθητές. Ομαδικό πνεύμα.



Ιωάνν Λαμπρ

Σχολικός δάσκαλος

Στοιχεία Επικοινωνίας

-  iwanolampr@gmail.com
-  (840) 914 6348
-  North Δημήτρης, 98103-8136,
North Carolina

Εκπαίδευση

- Πτυχίο Εκπαιδευτικής
Πανεπιστήμιο Αθηνών
2017 - 2021

Δεξιότητες

- Διαχείριση τάξης - Ειδικός
- Δεξιότητες διδασκαλίας -
Ειδικός
- Δέσμευση φοιτητών - Ειδικός
- Διδακτικές στρατηγικές -
Ειδικός
- Επικοινωνία - Ειδικός
- Προσαρμοστικότητα - Ειδικός

Περίληψη

Σχολική δασκάλα με 10+ χρόνια εμπειρίας στη διδασκαλία μαθητών στοιχειώδους ηλικίας με ισχυρές ικανότητες διαχείρισης της τάξης.

Εργασιακή Εμπειρία

Σχολικός δάσκαλος, Δημοτικό Σχολείο Αθηνών

Μάρτιος 2023 - Παρόν

- Ανάπτυξη και εφαρμογή επιτυχημένων προγραμμάτων σπουδών για διαφορετικούς μαθητικούς πληθυσμούς.
- Δίδαξε μαθηματικά σε μαθητές των τάξεων 6-8 για πέντε χρόνια σε τοπικό δημοτικό σχολείο.
- Καθοδήγησε νέους εκπαιδευτικούς για να τους βοηθήσει να προσαρμοστούν στο περιβάλλον της τάξης.

Σχολικός δάσκαλος, Δημοτικό Σχολείο Αθηνών

Μάιος 2021 - Φεβρουάριος 2023

- Συνεργασία με συναδέλφους για το σχεδιασμό και την υλοποίηση νέων εκπαιδευτικών προγραμμάτων.
- Συμβούλευε και υποστήριζε τους φοιτητές στις ακαδημαϊκές και κοινωνικές τους ανάγκες.
- Διευκόλυνε ομαδικά σχέδια και δραστηριότητες για τη βελτίωση της δέσμευσης των μαθητών.

Συστάσεις

Διαθέσιμες συστάσεις κατόπιν αιτήματος



ΜΑΡΙΑ ΕΛΕΝΗ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

Ονομάζομαι Μαρία - Ελένη Γιαννακοπούλου και είμαι απόφοιτη του τμήματος Διατροφής και Διατολογίας του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης. Γνωρίζω άπταιστα Αγγλικά και Γαλλικά και έχω πολύ καλή γνώση Ιταλικών. Έχω παρακολουθήσει σεμινάρια για την Υγιεινή & την Ασφάλεια Τροφίμων και έχω εργαστεί ως υπεύθυνη τροφίμων σε βιομηχανία παρασκευής ειδικών τροφίμων.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- Όνομα**
ΜΑΡΙΑ ΕΛΕΝΗ
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ
- Δεύτερη**
Καροπόδρου
54633 Θεσσαλονίκη
- Αριθμός τηλεφώνου**
680000000
- Διεύθυνση Ηλεκτρονικού Ταχυδρομείου**
parade@gmail.com.gr
- Ημερομηνία Γέννησης**
30-01-1990
- Τόπος Γέννησης**
Θεσσαλονίκη
- Φύλο**
Γυναίκα
- Εθνικότητα**
Ελληνίδα
- Οικογενειακή Κατάσταση**
Ανύπαντρη
- Διπλώμα Οδήγησης**
B

ΓΛΩΣΣΕΣ

- Αγγλικά ★★★★★
- Γαλλικά ★★★★★
- Ιταλικά ★★☆☆☆

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Ανάπτυξη Πρωτοβουλιών
- Δεδωμένες Οργανώσεις
- Κριτική Σκέψη
- Διαχείριση Χρόνου
- Επικοινωνιακές Δεξιότητες

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ

- Διατροφή
- Μογερική
- Γυμναστήρια
- Γόλφ
- Παιζοπαιρ
- Κινηματογράφος



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΟΝΤΑ

- Φεβ 2010 - Φεβ 2014**
Τμήμα Διατροφής και Διατολογίας
Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη
Εξέταση της θρεπτικής αξίας των τροφίμων.
Κατάρτιση επίταξ με πληροφορίες για τα περιεχόμενα θρεπτικά συστατικά και την κάλυψη των ημερησίων αναγκών από αυτά. Έλεγχος της θρεπτικής τους αξίας με βάση τα αναλυτικά στοιχεία που παρέχονται από τους αρμόδιους επιστήμονες.
Κατάρτιση διατολογίου και επίβλεψη παρασκευής γευμάτων για ασθενείς, σύμφωνα με τις θεραπευτικές τους ανάγκες που καθορίζονται από τον θεράποντα ιατρό.
Συμμετοχή στην κατάρτιση προδιαγραφών παρασκευής νέων προϊόντων.
Σχεδιασμός για την παραγωγή ειδικών τροφίμων, παιδικές τροφές, για διαβητικούς κ.λ.π.
Κατάρτιση Γενικών και Ειδικών Διατολογίων και επίβλεψη της εφαρμογής τους.
Κατάρτιση προγράμματος προμηθειών, κατάρτιση μενού ή εβδομαδιαίου διατολογίου.
Ανάληψη της υπευθυνότητας και επίβλεψη της μαζικής παραγωγής γευμάτων.
- Σεπ 2006 - Σεπ 2009**
Απόφοιτη Λυκείου
Γενικό Λύκειο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη



ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

- Σεπ 2019 - Μάι 2022****Υπεύθυνη Τροφίμων**
Βιομηχανία Παρασκευής Ειδικών Τροφίμων, Θεσσαλονίκη
Εξέταση της θρεπτικής αξίας των τροφίμων.
Σχεδιασμός για την παραγωγή ειδικών τροφίμων.
Κατάρτιση επίταξ με πληροφορίες για τα περιεχόμενα θρεπτικά συστατικά και την κάλυψη των ημερησίων αναγκών από αυτά.
Κατάρτιση προδιαγραφών παρασκευής νέων προϊόντων.
- Σεπ 2016 - Σεπ 2019**
Υπάλληλος Γραφείου
Κέντρο Αδυνατισματος, Θεσσαλονίκη
Γραμματειακή υποστήριξη, καθορισμός γενικών και ειδικών διατολογίων και παρακολούθηση της εφαρμογής τους.
- Σεπ 2013 - Φεβ 2014**
Πρακτική Άσκηση
Φοιτητική Λέσχη, Θεσσαλονίκη
Κατάρτιση προγράμματος προμηθειών
Κατάρτιση μενού και εβδομαδιαίου διατολογίου
Παρακολούθηση εφαρμογών και αξιολόγηση αποτελεσμάτων

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



STOP & ASK



**Πως μπορείτε να
εξασφαλίσετε μία
συνέντευξη και στη
συνέχεια μία θέση εργασίας**

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 CVs online 2005 - 2020
europass
Διαδικτυακό εργαλείο

EL (ελληνικά) >

Σύνδεση

Βιογραφικό σημείωμα
Συνημμένα

Διαβατήριο γλωσσών
Συνοδευτική επιστολή

Προετοιμασία για συνέντευξη

Πέντε αρχές για ένα καλό Βιογραφικό

Επιλογές - Λογότυπο

Επικοινωνία

- Έγγραφα και δεδομένα δεν αποθηκεύονται μόνιμα στους εξυπηρετητές του Europass.
Εξάγετε τα έγγραφά 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

← → ↻ 🔒 https://europass.cedefop.europa.eu/editors/el/cv/upload



EL (ελληνικά) >

Σύνδεση

Βιογραφικό σημείωμα

Συνημμένα

Διαβατήριο γλωσσών

Συνοδευτική επιστολή

Προετοιμασία για συνέντευξη

Πέντε 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

© Ευρωπαϊκή Ένωση, 2002-2020 | Ανακοίνωση νομικού περιεχομένου / Δήλωση απορρήτου

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΑ ΠΕΔΙΑ

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

Διαγραφή

Εισαγωγή αρχείου

Προεπισκόπηση

Κοινοποίηση CV

Εξαγωγή



Βιογραφικό σημείωμα

Διαβατήριο γλωσσών

Κινητικότητα Europass

Παράρτημα διπλώματος

Συμπλήρωμα πιστοποιητικού

Ένα έγγραφο που σας επιτρέπει να παρουσιάσετε τις δεξιότητες και τα προσόντα σας με τρόπο σαφή και αποτελεσματικό

📄 Δημιουργήστε το CV (+ τη συνοδευτική επιστολή) σας διαδικτυακά

📄 Ενημερώστε το CV σας (Europass PDF) διαδικτυακά

🌟 Παραδείγματα

[ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ →](#)

- Τι είναι το Europass;
- Πώς συμπληρώνω το βιογραφικό μου σημείωμα Europass;
- Πως μπορώ να γίνω διαλειτουργικός με το Europass;
- Δεν είμαι Ευρωπαίος πολίτης. Μπορώ να χρησιμοποιήσω το βιογραφικό σημείωμα Europass;
- Ποια έγγραφα του Europass χρειάζομαι;

[ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ →](#)



Cover letter

Συνοδευτική επιστολή

1. Τι ζητάει ο εργοδότης
2. Τι μπορείτε να προσφέρετε εσείς
3. Πως μπορείται να συνδέσετε τα χαρακτηριστικά σας με τις ανάγκες τις θέσεις

Cover letter

Συνοδευτική επιστολή

1. Κατανόηση του **προφιλ** της εταιρίας και της **συγκεκριμένης αγοράς**
 1. Διαβάστε και κατανοήστε το annual report της επιχείρησης
 2. Αναλύστε τα οικονομικά αποτελέσματα
 3. Εντοπίστε προβλήματα και λύσεις
 4. Παρουσιάστε συγκεκριμένες προτάσεις

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

- Η αναζήτηση του **«ιδανικού» επαγγελματικού περιβάλλοντος** είναι μια δύσκολη και συχνά ανεκπλήρωτη υπόθεση για πολλούς επαγγελματίες.
- Οι υπηρεσίες **συμβουλευτικής για την απασχόληση** έχουν ως στόχο την απόκτηση επαγγελματικής ισορροπίας και επιτυχίας.
- Η **εξατομικευμένη διαχείριση** στοχεύει στην χαρτογράφηση μιας καριέρας **μας προοπτική και επιτυχία.**



STOP & ASK



**Που θέλετε να βρῖσκεστε σε
15 χρόνια;**





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 νέων τεχνολογιών**, 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.**

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** (*Treats*) : Απειλές
-

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

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)

<p>Στοιχεία Προσωπικότητας Θετικά και Αρνητικά (στο πράσινο πεδίο)</p>	<p>Strengths (Δυνατά Σημεία Προσωπικότητας)</p> <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 συνετέλεσε περισσότερο σε παλιές επιτυχίες; 	<p>Weaknesses (Αδυναμίες Προσωπικότητας)</p> <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;
<p>Εξωτερικό Περιβάλλον που θα μας επηρεάσει δίνοντάς μας ευκαιρίες ή εμποδίζοντάς μας (στο κίτρινο πεδίο)</p>	<p>Opportunities (Ευκαιρίες Εξωτερικού Περιβάλλοντος)</p> <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 βοηθούσε; 	<p>Threats (Απειλές Εξωτερικού Περιβάλλοντος)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Πρόκειται να κολυμπήσεις 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;

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.

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.

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

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- 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.

Zappos – Αξίες

1. DELIVER **WOW** THROUGH **SERVICE**
2. **EMBRACE** & DRIVE **CHANGE**
3. Create **FUN** & a little **WEIRDNESS**
4. Be **ADVENTUROUS**, **CREATIVE**, & **OPEN-MINDED**
5. PURSUE **GROWTH & LEARNING**
6. BUILD **OPEN & HONEST RELATIONSHIPS** WITH **COMMUNICATION**
7. BUILD a **POSITIVE** TEAM & **FAMILY SPIRIT**
8. DO **MORE WITH LESS**
9. Be **PASSIONATE** & **DETERMINED**
10. Be **HUMBLE**

