

Οδηγός

Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Η σταδιοδρομία μου:

ερωτήματα

Τι χρειάζεται να σκεφτώ για να σχεδιάσω το μέλλον μου

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020

Πώς θα λάβω αποφάσεις;

Συλλογή, οργάνωση, αξιολόγηση και επαναξιολόγηση επιλογών

ΔΩΡΕΑΝ

ΤΕΣΤ

Οργανώνοντας την
Πληροφόρηση

Επαγγελματικού
Προσανατολισμού

Τα Ενδιαφέροντά μου, οι Σπουδές και τα Επάγγελα

Τα ηλεκτρονικά εργαλεία που παρέχονται από το Υπουργείο Παιδείας

2^ο Κέντρο Εκπαιδευτικής
και Συμβουλευτικής
Υποστήριξης
(Κ.Ε.Σ.Υ.) Α' Αθήνας

Πώς να επικοινωνήσετε μαζί μας κατά την περίοδο
απαγόρευσης λειτουργίας των εκπαιδευτικών δομών:

- Τηλεφωνικά: 210 7568137, 210 7514291
- Με email: 2kesyaath@sch.gr, mail@2kesy-a.att.sch.gr
- Μέσω της ηλεκτρονικής μας φόρμας: δείτε [εδώ](#)

© Copyright 2^ο Κ.Ε.Σ.Υ. Α' Αθήνας 2020

Ερωτήματα για τον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας μου



Περίγραψε πως θα ήθελες να ζεις μετά από 5 -10 -15 χρόνια.



Αν οι προσδοκίες σου μπορούσαν, με ένα «μαγικό τρόπο» να γίνουν πραγματικότητα, ποιες σπουδές & ποιο επάγγελμα θα επέλεγες;

- Πόσο είσαι διατεθειμένος/νη να προσπαθήσεις;
- Εμπόδια & γέφυρες



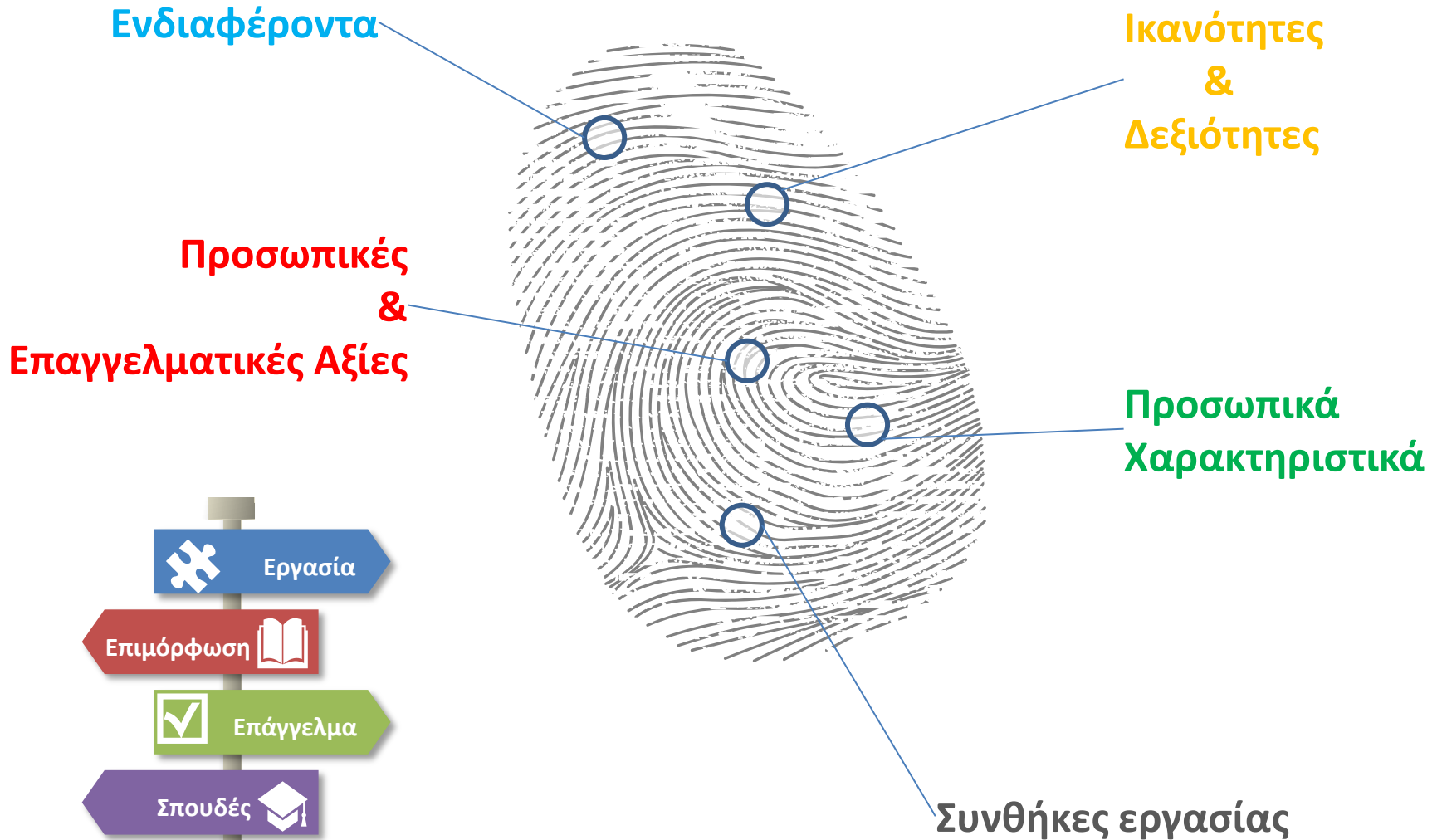
- Ποιο είναι το μέλλον μου;
- Ποιοι παράγοντες προσδιορίζουν το μέλλον;
- Τι θέλω να κάνω με το μέλλον μου;
- Μπορώ να το κάνω;
- Τι δέσμευση αναλαμβάνω;



- Οι τρεις ήρωες ή ηρωίδες μου και τι θαυμάζω σε αυτούς.
- Τρία περιοδικά ή τηλεοπτικές εκπομπές που μου αρέσουν.
- Ποια είναι η αγαπημένη μου ιστορία αυτόν τον καιρό.
- Ποιο είναι το αγαπημένο μου σύνθημα ή ρητό ή στίχοι.



Ατομικό Επαγγελματικό Προφίλ



Για να βρω το επάγγελμα που με ενδιαφέρει, χρησιμοποιώ τα ΔΩΡΕΑΝ ηλεκτρονικά εργαλεία Επαγγελματικού Προσανατολισμού του Υπουργείου Παιδείας και του ΕΟΠΠΕΠ:

- ✓ Ανακαλύπτω τα **Επαγγελματικά μου Ενδιαφέροντα**, τις **Επαγγελματικές μου Αξίες** και τις **Επαγγελματικές μου Αποφάσεις** (βλ. σ.5: [ΤΕΣΤ](#) Επαγγελματικού Προσανατολισμού)
- ✓ Καταγράφω τις **Δεξιότητές μου** στο [E-portfolio](#) και στο [Καριεροσκόπιο](#)

ΒΡΙΣΚΩ ΤΙ ΜΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ



ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ ΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Για να ανακαλύψω Σχολές / Τμήματα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης

- Αναζητώ τις Σχολές / τα Τμήματα ➔ ΓΕΛ: [ΦΕΚ](#) κατανομής σχολών σε Επιστημονικά Πεδία 2020 / ΕΠΑΛ: Μηχανογραφικό Δελτίο (2019)

- Εντοπίζω τις Σχολές του Επιστημονικού Πεδίου (ΓΕΛ) ή του Τομέα μου (ΕΠΑΛ)
- Αντιστοιχώ τα Επαγγελματικά μου Ενδιαφέροντα με Σχολές / Τμήματα που ήδη γνωρίζω

- Εντοπίζω Σχολές και Τμήματα που δεν γνωρίζω και αποφασίζω να μάθω για αυτά



Τα βήματα
της
πληροφόρησής
μου



Για να βρω πληροφορίες για τα Επαγγέλματα που επιθυμώ:

- Παρακολουθώ τα βίντεο επαγγελμάτων πχ. στην ιστοσελίδα www.eorpep.gr/teens
- Εντοπίζω τις επαγγελματικές Μονογραφίες πχ. στην ιστοσελίδα epagelmata.oaed.gr
- Εντοπίζω τα επαγγελματικά περιγράμματα πχ. στην [ιστοσελίδα](#) του ΕΟΠΠΕΠ
- Μαθαίνω για τα [επαγγελματικά δικαιώματα](#) + Ρωτώ επαγγελματίες που θαυμάζω / με ενδιαφέρουν αντλώντας χρήσιμες πληροφορίες για το επάγγελμα

ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ



ΠΛΗΡΟΦΟΡΟΥΜΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΧΟΛΕΣ

Για να βρω πληροφορίες για τις Σχολές ή/και τα Τμήματα που επιθυμώ:

- ✓ Βρίσκω τον επίσημο ιστότοπο (site) τους
- ✓ Εντοπίζω τον πρόσφατο **Οδηγό Σπουδών** (2020)
- ✓ Πληροφορούμαι για τη διάρκεια σπουδών, τα μαθήματα, τις επαγγελματικές προοπτικές και τα επαγγελματικά δικαιώματα των αποφοίτων.
- ✓ Βρίσκω σε ποιους επαγγελματικούς συλλόγους / σε ποιες επιστημονικές ενώσεις εγγράφονται οι απόφοιτοι
- ✓ Θυμάμαι ότι τα τμήματα είναι ανεξάρτητα ιδρύματα και ενδέχεται να τροποποιηθεί το Πρόγραμμα Σπουδών τους σε επόμενο ακαδημαϊκό έτος

Λαμβάνοντας αποφάσεις

Καταγράφω τις επιλογές

- Έχοντας εντοπίσει τις πιθανές εναλλακτικές μου τις καταγράφω ώστε να έχω μια εικόνα για το τι θέλω.
- Μπορώ να προσθαφαιρέσω κάποιες ώσπου να έχω όσες με ικανοποιούν



Καταγραφή

ΤΙ



Ομαδοποίηση

Ομαδοποιώ τις επιλογές

- ❖ Βρίσκω τα κοινά σημεία των εναλλακτικών μου, όπως για παράδειγμα το περιεχόμενο σπουδών (πχ. βιολογία) ή τα επαγγελματικά δικαιώματα (πχ. φιλόλογος).
- ❖ Σχηματίζω ομάδες επιλογών.

Θέτω κριτήρια

- Σκέφτομαι τι είναι σημαντικό για εμένα και το ιεραρχώ, πχ. η πόλη, το εκπαιδευτικό ίδρυμα, το αντικείμενο σπουδών, οι επαγγελματικές προοπτικές των αποφοίτων.
- Δημιουργώ έναν πίνακα με βαθμολογία για κάθε επιλογή σύμφωνα με τα κριτήρια που έχω θέσει.



Αξιολόγηση

ΠΩΣ



Επαναξιολόγηση

Επαναξιολογώ

- ✓ Δοκιμάζω να ιεραρχήσω τις εναλλακτικές μου, σύμφωνα με τα κριτήρια που έθεσα.
- ✓ Ελέγχω αν η προηγούμενη επιλογή μου με ικανοποιεί περισσότερο και αν όχι αλλάζω θέσεις.
- ✓ Κάνω οποιαδήποτε αλλαγή έως ότου είμαι ικανοποιημένος /η με την τελική ιεράρχηση.

Πύλη Εφήβων

Ηλεκτρονική Πλατφόρμα του Υπουργείου Παιδείας (ΕΟΠΠΕΠ)

ΔΩΡΕΑΝ ΤΕΣΤ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ



[Δες](#) το βίντεο
με τις οδηγίες

①

Επαγγελματικά Ενδιαφέροντα

Α. Μεταβαίνω στην [Πύλη Εφήβων](#)



Δημιουργώ λογαριασμό
και συνδέομαι στην Πύλη
Εφήβων.

**Β. Επιλέγω την στήλη
«Γνώρισε τον εαυτό σου»**



Εντοπίζω τα 3 ερωτηματολόγια
με θέμα

- Επαγγελματικά Ενδιαφέροντα,
- Επαγγελματικές Αξίες,
- Επαγγελματικές Αποφάσεις.

②

Επαγγελματικές Αξίες

③

Επαγγελματικές Αποφάσεις

Γ. Απαντώ στα ερωτηματολόγια

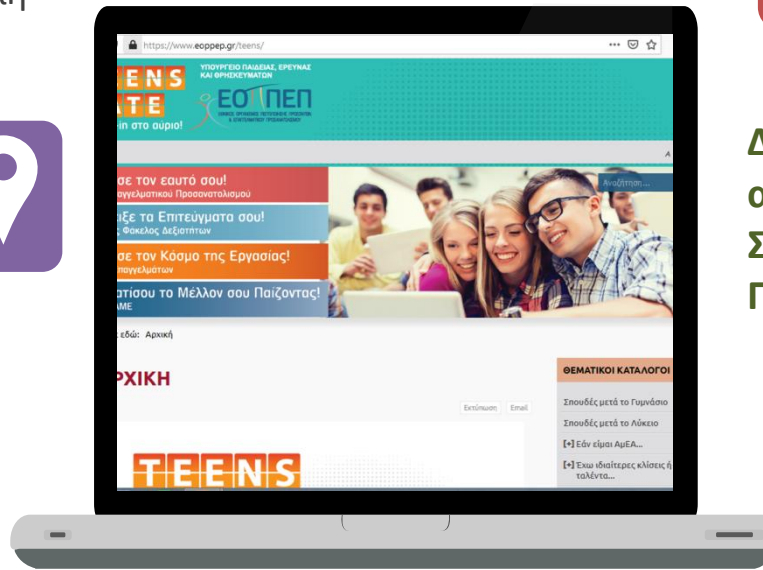


Απαντώ στα
ερωτηματολόγια
πολλαπλής επιλογής.

**Δ. Συζητώ τα
αποτελέσματα με τον
Σύμβουλο Επαγγελματικού
Προσανατολισμού**



Αν θέλω, μπορώ να
επικοινωνήσω και να συζητήσω
για τα αποτελέσματά μου με
τον Σύμβουλο Επαγγελματικού
Προσανατολισμού στο Κ.Ε.Σ.Υ.



ΠΡΟΣΟΧΗ! Να θυμάμαι ότι τα ερωτηματολόγια αποτυπώνουν το πώς σκέφτομαι **ΤΩΡΑ** και ενδέχεται στο μέλλον να αλλάξουν οι απαντήσεις μου οπότε και τα αποτελέσματα αυτών.

Προετοιμάζομαι για τις εξετάσεις



Τι να θυμάμαι για τις εξετάσεις:

❑ Οι εξετάσεις δεν είναι το τέλος της σταδιοδρομίας μου αλλά μπορεί να είναι η **αρχή** της.

❑ Η διαδικασία είναι μια **δοκιμασία**: με ποιους τρόπους τα έχω καταφέρει στο παρελθόν σε άλλες δοκιμασίες;

❑ Το **αποτέλεσμα** δεν καθορίζει αν είμαι ικανός/ή, απλά δείχνει σε ποιο βαθμό τη συγκεκριμένη στιγμή τα κατάφερα.



Πριν τις εξετάσεις να έχω:

➤ **Εξερευνήσω** τα ενδιαφέροντά μου: τι μου αρέσει;

➤ **Οραματίζω** τον εαυτό μου στο επαγγελματικό μέλλον: τι θα ήθελα να κάνω πραγματικά;

➤ **Σκεφτεί** εναλλακτικές που ενδέχεται να με ενδιαφέρουν: τι υπάρχει;

➤ **Συζητήσω** με τους σημαντικούς άλλους για τις δυνατότητες των επιλογών μου: πώς μπορούν να με υποστηρίξουν;

➤ **Προγραμματίσω** το χρόνο μου για τη μελέτη και τις δραστηριότητές μου



Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων **προσπαθώ***:

✓ Να **τρώω** και **κοιμάμαι** καλά ώστε να θωρακίσω το σώμα μου και το μυαλό μου.

✓ Να **ζητώ** τη **στήριξη** του περίγυρού μου (γονείς, αδέρφια, καθηγητές, φίλοι) όταν τη χρειάζομαι.

✓ Να **αντιμετωπίζω** την κάθε μέρα ως ξεχωριστή.

✓ Να **κάνω το καλύτερο** που μπορώ αναγνωρίζοντας την μέχρι τώρα προσπάθειά μου.

✓ Να **επιβραβεύω** τον εαυτό μου που αντιμετωπίζει την καινούρια πρόκληση.



Ορισμένες **χρήσιμες** ιστοσελίδες

- Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων: <https://www.minedu.gov.gr/>
- Πανελλαδικές Εξετάσεις (ΥΠΑΙΘ) <https://www.minedu.gov.gr/exetaseis-2/to-thema-exetaseis>
- Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού: www.eoppep.gr
- Γενικό Επιτελείο Εθνικής Άμυνας
 - ΓΕΕΘΑ <https://geetha.mil.gr/>
 - Στρατιωτικές Σχολές: http://army.gr/sites/default/files/ges_sholikos_epaggelmatikos_prosanatolismos_2018_-_final.pdf
- Υπουργείο Ναυτιλίας (Λιμενικό) <http://www.hcg.gr/>
- Υπουργείο Ναυτιλίας (Εμπορικό Ναυτικό): <https://www.ynanp.gr/el/>
- Πυροσβεστική: <https://www.fireservice.gr/el>
- Αστυνομία: <http://www.hellenicpolice.gr/newsite.php?&lang=> & <http://www.astynomia.gr/newsite.php?&lang=>

Ιστοσελίδες επαγγελματικού προσανατολισμού από άλλα Κ.Ε.Σ.Υ. (ενδεικτικά)

- ▶ Κ.Ε.Σ.Υ. Φθιώτιδας: <http://sep4u.gr/>
- ▶ Κ.Ε.Σ.Υ. Φλώρινας : <http://www.compass.mysch.gr/>
- ▶ 1^ο Κ.Ε.Σ.Υ. Α΄ Αθήνας: <https://syep.mysch.gr>



Να μην ξεχάσω!

- ✓ Την ιστοσελίδα του **σχολείου** μου:
.....
- ✓ Την ιστοσελίδα του **2^{ου} Κ.Ε.Σ.Υ. Α΄ Αθήνας**:
<https://blogs.sch.gr/2kesyaath/>

Ιστοσελίδες για το Ανθρώπινο Δυναμικό (ενδεικτικά)

- ✦ ΟΑΕΔ: www.oaed.gr
- ✦ Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΕΕ: <https://www.inegsee.gr/>
- ✦ Ελληνική Στατιστική Υπηρεσία (Απασχόληση): <https://www.statistics.gr/el/statistics/-/publication/SEL21/->
- ✦ Ευρωπαϊκό Κέντρο για την Ανάπτυξη της Επαγγελματικής Κατάρτισης (CEDEFOP):
<https://www.cedefop.europa.eu/el/about-cedefop>
- ✦ Γραφείο Διασύνδεσης ΔΠΘ: <http://career.duth.gr>
- ✦ Manpower: <https://www.manpowergroup.gr/>
- ✦ Randstad: <https://www.randstad.gr/>
- ✦ Kariera: www.kariera.gr
- ✦ Adecco: <https://www.adecco.gr/>



© Copyright 2^ο Κ.Ε.Σ.Υ. Α΄ Αθήνας 2020

- Αρχή Διασφάλισης και Πιστοποίησης της Ποιότητας στην Ανώτατη Εκπαίδευση (Α.Δ.Ι.Π.): <https://adip.gr/el/>