

# 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**

Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Τα ηλεκτρονικά εργαλεία που παρέχονται από το Υπουργείο Παιδείας

Οργανώνοντας την Πληροφόρηση

Τα Ενδιαφέροντά μου, οι Σπουδές και τα Επαγγέλματα

2<sup>ο</sup> 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](mailto:2kesyaath@sch.gr), [mail@2kesy-a.att.sch.gr](mailto:mail@2kesy-a.att.sch.gr)
- Μέσω της ηλεκτρονικής μας φόρμας: δείτε [εδώ](#)

© Copyright 2<sup>ο</sup> 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

Ενδιαφέροντα

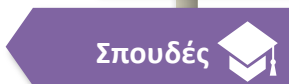
Ικανότητες  
&  
Δεξιότητες

Προσωπικές  
&  
Επαγγελματικές Αξίες

Προσωπικά  
Χαρακτηριστικά



Συνθήκες εργασίας



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



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](http://www.eorpep.gr/teens)
- Εντοπίζω τις επαγγελματικές Μονογραφίες πχ. στην ιστοσελίδα [epagelmata.oaed.gr](http://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

## 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



## 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

## 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.



Ομαδοποίηση

## 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**

**A. Μεταβαίνω στην [Πύλη Εφήβων](#)**



Δημιουργώ λογαριασμό και συνδέομαι στην Πύλη Εφήβων.

**B. 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**

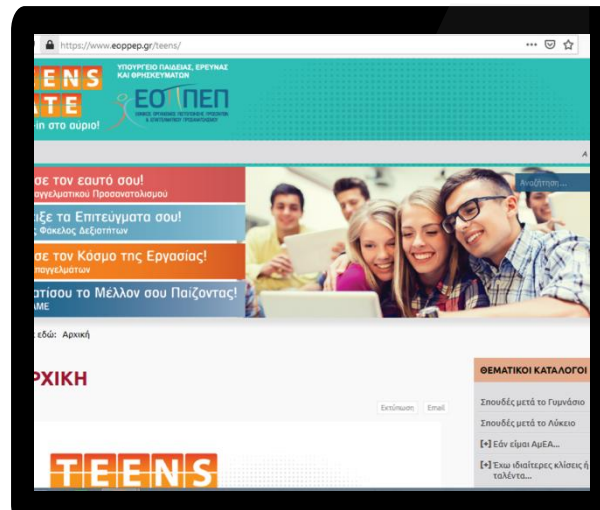


Απαντώ στα ερωτηματολόγια πολλαπλής επιλογής.

**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 αποτελέσματά 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:

- **Εξερευνήσει** τα ενδιαφέροντά μου: τι μου αρέσει;
- **Οραματιστεί** τον εαυτό μου στο επαγγελματικό μέλλον: τι θα ήθελα να κάνω πραγματικά;
- **Σκεφτεί** εναλλακτικές που ενδέχεται να με ενδιαφέρουν: τι υπάρχει;
- **Συζητήσει** με τους σημαντικούς άλλους για τις δυνατότητες των επιλογών μου: πώς μπορούν να με υποστηρίξουν;
- **Προγραμματίσει** 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](http://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](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<sup>ο</sup> Κ.Ε.Σ.Υ. Α΄ Αθήνας: <https://syep.mysch.gr>

## Ιστοσελίδες για το Ανθρώπινο Δυναμικό (ενδεικτικά)

- ✦ ΟΑΕΔ: [www.oaed.gr](http://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](http://www.kariera.gr)
- ✦ Adecco: <https://www.adecco.gr/>



**Να μην ξεχάσω!**

✓ Την ιστοσελίδα του **σχολείου** μου:

✓ Την ιστοσελίδα του **2<sup>ου</sup> Κ.Ε.Σ.Υ. Α΄ Αθήνας**:  
<https://blogs.sch.gr/2kesyaath/>



© Copyright 2<sup>ο</sup> Κ.Ε.Σ.Υ. Α΄ Αθήνας 2020

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