

Οδηγός

Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Η σταδιοδρομία μου:

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020

ερωτήματα

Τι χρειάζεται να σκεφτώ για να σχεδιάσω το μέλλον μου

Πώς θα λάβω αποφάσεις;

Συλλογή, οργάνωση, αξιολόγηση και επαναξιολόγηση επιλογών

ΔΩΡΕΑΝ

ΤΕΣΤ

Οργανώνοντας την
Πληροφόρηση

Επαγγελματικού
Προσανατολισμού

Τα Ενδιαφέροντά μου, οι Σπουδές και τα Επαγγέλματα

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

Επιμέλεια Οδηγού : Ι. Κοντζίνου, Π. Μπενέκου (εκπαιδευτικοί Σ.Υ.Ε.Π.)

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 επαγγελματών 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

ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ ΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Για να ανακαλύψω Σχολές / Τμήματα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης

- Αναζητώ τις Σχολές / τα Τμήματα → ΓΕΛ: [ΦΕΚ](#) κατανομής σχολών σε Επιστημονικά Πεδία 2020 / ΕΠΑΛ: [ΦΕΚ](#) σχολών ανά Τομέα 2020)

- 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

G. 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
- Γενικό Επιτελείο Εθνικής Άμυνας (ΓΕΕΘΑ): <https://geetha.mil.gr/>
- 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=>



Να μην ξεχάσω!

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>

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>

Γραφεία Διασύνδεσης Πανεπιστημίων (ενδεικτικά)

- ⊕ Γραφείο Διασύνδεσης ΔΠΘ: <http://career.duth.gr>
- ⊕ Γραφείο Διασύνδεσης ΕΜΠ: <http://career.central.ntua.gr/>
- ⊕ Γραφείο Διασύνδεσης ΟΠΑ: <https://tinyurl.com/tu3mm4g>
- ⊕ Γραφείο Διασύνδεσης Πα.Δ.Α.: <http://stadiodromia.uniwa.gr/>
- ⊕ Γραφείο Διασύνδεσης Πα.Πει.: <https://career.unipi.gr/>
- ⊕ Γραφείο Διασύνδεσης ΕΑΠ: <http://career.eap.gr/>
- ⊕ Γραφείο Διασύνδεσης ΑΣΚΤ: <http://www.dasta.asfa.gr/frontend/articles.php?cid=2>

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



© 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/>