Ένα Εγχειρίδιο
για την ανάπτυξη των Δεξιοτήτων (Soft Skills) των Νέων Ανθρώπων

Εργασιακό Ήθος

Εργασιακό Ήθος

Τι είναι και γιατί είναι σημαντικό

- Η σκληρή δουλειά είναι πιο σημαντική από το ταλέντο ή την ικανότητα;
- Η επιτυχία στη ζωή αφορά περισσότερο ποιον ξέρεις, ή είναι θέμα τύχης;

Οι εργοδότες λένε συχνά ότι θέλουν να προσλάβουν κάποιον με ανεπτυγμένο εργασιακό ήθος, αλλά δεν είναι πάντα σαφές τι εννοούν. Υποτίθεται ότι όλοι ξέρουμε τι είναι το σωστό εργασιακό ήθος χωρίς να χρειάζεται ποτέ κανείς να το εξηγήσει. Στη φαντασία πολλών, κάποιοι άνθρωποι είναι αρκετά τυχεροί να διαθέτουν ένα 'σωστό' εργασιακό ήθος, ενώ οι άλλοι είναι χαρακτηριστικά τεμπέληδες ή απρόθυμοι για εργασία.

Ωστόσο, είναι εφικτό, να ορίσουμε από τι αποτελείται ένα θετικό εργασιακό ήθος, και πως μπορείς να το αναπτύξεις και να το ενισχύσεις. Ό,τι κι αν θέλεις από την ζωή, η σκληρή δουλειά είναι σίγουρα σημαντική, αλλά υπάρχουν και πολλά άλλα πράγματα να λάβεις υπόψιν σου.

Πώς να χρησιμοποιήσεις αυτό το εγχειρίδιο:

Μπορείς είτε να χρησιμοποιήσεις τις ενότητες της εργαλειοθήκης μόνος/η ή ως μέλος μιας ομάδας. Ο εκπαιδευτής / σύμβουλός / βοηθός σου θα σε βοηθήσει να αποφασίσεις ποια προσέγγιση είναι καλύτερη προσαρμοσμένη στις προσωπικές σου ανάγκες.

Εάν δεν το έχεις κάνει ήδη, διάβασε την ενότητα «Οδηγίες και Συμβουλές», η οποία παρέχει μια επισκόπηση του τρόπου αξιοποίησης του εγχειριδίου UMJ.

Εάν χρειάζεσαι περισσότερο χώρο για να γράψεις τις σκέψεις ή τις ενέργειές σου, χρησιμοποίησε επιπλέον φύλλα χαρτιού.

Εργασιακό Ήθος

Αποτελέσματα Μάθησης

Στην ενότητα αυτή, θα:

- Εξετάσουμε το τωρινό εργασιακό σου ήθος, και τη στρατηγική που επιλέγεις στην δουλειά και τη μελέτη.
- Σκεφτείς κάποιες στρατηγικές για να αναπτύξεις και να διατηρήσεις ένα θετικό εργασιακό ήθος και ποιες από αυτές θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε ένα σύνολο διαφορετικών περιπτώσεων.
- Περιγράψεις τις δικές σου δεξιότητες και ικανότητες όσον αφορά την στρατηγική σου στην δουλειά και θα αποφασίσεις με ποιο τρόπο ενδέχεται να βελτιώσεις αυτές τις δεξιότητες.
- Σκεφτείς μια περίπτωση ή μια δραστηριότητα που συμμετέχεις, και θα εφαρμόσεις κάποιες τεχνικές για να βελτιώσεις τα εργασιακό σου ήθος.
- Αξιολογήσεις πως βελτιώθηκε το εργασιακό ήθος σου χάρη σε αυτή τη δραστηριότητα και το πως σχεδιάζεις να συνεχίζεις να το βελτιώνεις.

Μην ξεχνάς! Οι δεξιότητες σου δεν θα αναπτυχθούν μέσα σε ένα βράδυ. Θα χρειαστεί να αφιερώσεις λίγο χρόνο για να ασχοληθείς με αυτές τις δραστηριότητες. Δοκίμασε τις δεξιότητες σου, και δες πόσο βελτιώθηκαν.

Εάν χρειάζεσαι βοήθεια, ζήτησε από κάποιον να συνεργαστεί μαζί σου σε αυτή την ενότητα. Αυτός θα μπορούσε να είναι ένας δάσκαλος, ένας νέος εργαζόμενος, ένας εκπαιδευτής, ένας εργασιακός σύμβουλος ή κάποιος με παρόμοιο ρόλο που σε γνωρίζει καλά.

Βρίσκεσαι σε ένα ταξίδι, και σε αυτή τη φάση του ταξιδιού, θα αναπτύξεις κάποιες στρατηγικές για να βελτιώσεις το εργασιακό σου ήθος σε κάποιες περιπτώσεις που θα βιώσεις. Αλλά πρώτα, ας δούμε σε ποιο σημείο βρίσκεσαι πριν ξεκινήσεις αυτή τη φάση του ταξιδιού. Είναι η στιγμή να κάνεις ένα έλεγχο δεξιοτήτων.

Αυτός ο πίνακας μπορεί να σε βοηθήσει να σχεδιάσεις και να ελέγξεις την πρόοδό σου κατά τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού:

Πτυχή	Ημερομηνία Έναρξης	Ημερομηνία Λήξης	Οι σημειώσεις σου
Αρχικός έλεγχος δεξιοτήτων			
Δραστηριότητες εξέλιξης			
Σχεδιασμός δράσης			
Δραστηριότητες εξέλιξης			
Αναστοχασμός, αποτίμηση και 2ος έλεγχος δεξιοτήτων			
Συνεχίζοντας			

Πριν το Ταξίδι – Έλεγχος Δεξιοτήτων

Συμπλήρωσε τους παρακάτω πίνακες. Μην σκέφτεσαι πάρα πολύ, γράψε μόνο τα πρώτα πράγματα που σου έρχονται στο μυαλό.

Γράψτε 5 πράγματα στα οποία είσαι καλός/ έχεις ταλέντο:	Γράψε 5 πράγματα που σου αρέσει να κάνεις:
Γράψε 5 πράγματα στα οποία δεν είσαι καλός:	Γράψε 5 πράγματα που δεν σου αρέσει να κάνεις:

Ποιες από αυτές τις συμπεριφορές στο χώρο της εργασίας είναι υγιείς; Ποιες δεν είναι υγιείς; Γιατί; Μπορείς να σκεφτείς ένα παράδειγμα που ενήργησες με αυτό τον τρόπο; Γιατί το έκανες;

Τώρα, συμπλήρωσε το τεστ των δεξιοτήτων.

Βήμα 1:

Επισήμανε στον πίνακα τα σημεία που αντιπροσωπεύουν καλύτερα τις δεξιότητες σου. Μπορείς να σκιάσεις ή να χρωματίσεις το πλέγμα, ή να μαρκάρεις με ένα Χ, και μετά τράβηξε μια γραμμή για να περιγράψεις τις δεξιότητες σου. Μπορείς να το κάνεις μόνος/η αν θέλεις. Εάν δεν είσαι σίγουρος πώς να τον συμπληρώσεις, ζήτησε βοήθεια.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ – Με δυσκολεύει αυτό	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Συνήθως αλλά όχι πάντα	Πάντα – καμένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Κατανοώ τη σημασία της σκληρής δουλειάς για την επίτευξη των στόχων μου.*	1	2	3	4	5
1	Κατανοώ τη σημασία της σκληρής δουλειάς για την επίτευξη των στόχων μου.	1	2	3	4	5
2	Στηρίζονται σε μένα όταν πρέπει να γίνει μια δουλειά.	1	2	3	4	5
3	Είμαι συνεπής, διαχειρίζομαι σωστά το χρόνο μου και τηρώ τις προθεσμίες.	1	2	3	4	5
4	Παραδέχομαι τα λάθη μου και μετά χαράς ζητάω βοήθεια και συμβουλές όταν τις χρειάζομαι.	1	2	3	4	5
5	Είμαι σίγουρος ότι εκτελώ τα καθήκοντα μου σε υψηλό επίπεδο πάντα, ακόμα και αν βρίσκω κάτι δύσκολο ή βαρετό.	1	2	3	4	5
6	Μεταχειρίζομαι δίκαια όλους τους ανθρώπους και είμαι εξυπηρετικός και σέβομαι πάντα τους άλλους, ανεξάρτητα από το κύρος ή τη θέση τους.	1	2	3	4	5
7	Διατηρώ καλή ισορροπία μεταξύ δουλειάς, μελέτης, ελεύθερου χρόνου.	1	2	3	4	5
8	Είμαι ικανοποιημένος/η με τη δουλειά μου και συχνά 'κάνω το κάτι παραπάνω'.	1	2	3	4	5
9	Ξέρω τι χρειάζεται να κάνω για να είμαι επιτυχημένος και είμαι ενθουσιώδης και αποφασισμένος να το πετύχω.	1	2	3	4	5
10	Αναγνωρίζω το βαθμό των ταλέντων και δεξιοτήτων μου και είμαι ρεαλιστής σχετικά με το τι μπορώ να πετύχω.	1	2	3	4	5

Επίλεξε το κουτί που θεωρείς ότι αντιπροσωπεύει καλύτερα το επίπεδο του εργασιακού σου ήθους.

Γενικά, το θετικό εργασιακό μου ήθος είναι:	Αναπτυσσόμενο	Βελτιωμένο	Ισχυρό

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 2:

Ρωτήσε κάποιον που σε ξέρει καλά να σε αξιολογήσει ανάλογα με τις επιλογές που σε αντιπροσωπεύουν καλύτερα. Θα μπορούσε να είναι ένας δάσκαλος, ένας νέος εργαζόμενος, ένας εργασιακός σύμβουλος ή κάποιος με παρόμοιο ρόλο. Δεν πρέπει να δουν τις απαντήσεις σου!

Η γνώμη δόθηκε από τον/την:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες		Ισχυρές
Σχέση:		Ποτέ – Με δυσκολεύει αυτό	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Συνήθως αλλά όχι πάντα	Πάντα – κανένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Κατανοεί τη σημασία της σκληρής δουλειάς για την επίτευξη των στόχων του.*	1	2	3	4	5
1	Κατανοεί τη σημασία της σκληρής δουλειάς για την επίτευξη των στόχων του.	1	2	3	4	5
2	Μπορεί κάποιος να στηριχθεί πάνω του ότι θα είναι εκεί όταν πρέπει να γίνει μια δουλειά.	1	2	3	4	5
3	Είναι συνεπής, διαχειρίζεται σωστά το χρόνο του/της και τηρεί τις προθεσμίες.	1	2	3	4	5
4	Παραδέχεται τα λάθη του/της και μετά χαράς ζητάει βοήθεια και συμβουλές όταν τις χρειάζεται.	1	2	3	4	5
5	Είναι σίγουρος ότι εκτελεί τα καθήκοντα του/της σε υψηλό επίπεδο πάντα, ακόμα και αν βρίσκει κάτι δύσκολο ή βαρετό.	1	2	3	4	5
6	Μεταχειρίζεται δίκαια όλους τους ανθρώπους και είναι εξυπηρετικός/ή και σέβεται πάντα τους άλλους, ανεξάρτητα από το κύρος ή τη θέση τους.	1	2	3	4	5
7	Διατηρεί καλή ισορροπία μεταξύ δουλειάς, μελέτης, ελεύθερου χρόνου.	1	2	3	4	5
8	Είναι ικανοποιημένος/η με τη δουλειά του/της και συχνά 'κάνει το κάτι παραπάνω'.	1	2	3	4	5
9	Ξέρει τι χρειάζεται να κάνει για να είναι επιτυχημένος/η και είναι ενθουσιώδης και αποφασισμένος/η να το πετύχει.	1	2	3	4	5
10	Αναγνωρίζει το βαθμό των ταλέντων και δεξιοτήτων του και είναι ρεαλιστής/ρεαλίστρια σχετικά με το τι μπορεί να πετύχει.	1	2	3	4	5

Βάλτε σκίαση στο κουτί που υποδεικνύει γενικά το επίπεδο του εργασιακού του/της ήθους.

Γενικά, το θετικό εργασιακό του/της ήθος είναι:	Αναπτυσσόμενο	Βελτιωμένο	Ισχυρό

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 3:

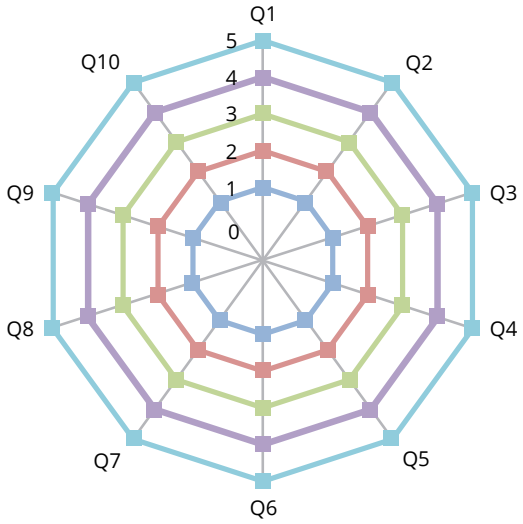
Επισήμανε στο διάγραμμα τα σημεία που αντιπροσωπεύουν καλύτερα που βρίσκονται οι δεξιότητες σου.

Q1(Ερώτηση 1) - Q10 (Ερώτηση 10) αντιπροσωπεύει τις ερωτήσεις. Για κάθε ερώτηση, εάν απάντησες 5, κυκλώσε το μπλε σταυρό. Εάν απαντήσες 4, κύκλωσε το μωβ σταυρό. Εάν απάντησες 3 κύκλωσε τον πράσινο, 2 τον κόκκινο σταυρό, 1 τον σκούρο μπλέ.

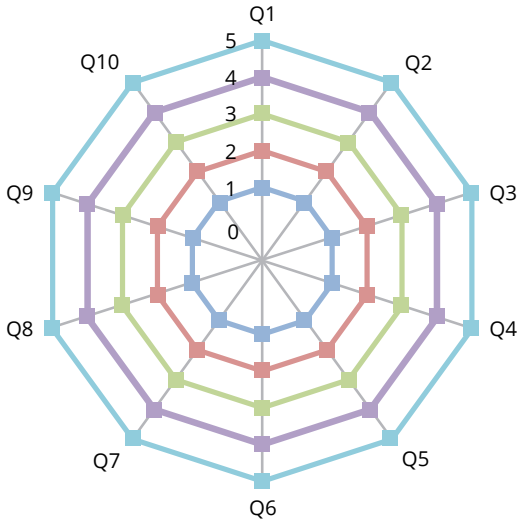
Εάν κύκλωσες όλους τους σταυρούς, γύρω από τον ιστό, θα πρέπει να ενώσεις τον κάθε σταυρό με μια μαύρη γραμμή. Το τελικό διάγραμμα θα πρέπει να μοιάζει κάπως σαν ιστός αράχνης και μπορεί να έχει πολλά διαφορετικά σχήματα ανάλογα με τις απαντήσεις σου.

Εάν χρειαστείς περισσότερη βοήθεια, δες την ενότητα **Οδηγίες και Συμβουλές** για το πώς θα το κάνεις.

Οι απαντήσεις μου:



Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



Συζητήστε τα διαφορετικά σας πλέγματα.

- Τα ολοκληρωμένα διαγράμματα σας είναι ίδια ή διαφορετικά;
- Οι άλλοι άνθρωποι σε βλέπουν με τον ίδιο τρόπο με τον οποίο βλέπεις εσύ τον εαυτό σου;

Αποφασίστε μαζί ποιοί είναι οι αδύναμοι και δυνατοί τομείς σας και βεβαιωθείτε ότι συμφωνείτε και οι δύο.
Απαρίθμησε παρακάτω τους δυνατούς και αδύναμους τομείς σου.

Ποιοί είναι οι τρεις **αδύναμοι** τομείς σου;	Ποιοί είναι οι τρεις **δυνατοί** τομείς σου;
Τομέας 1:	Τομέας 1:
Τομέας 2:	Τομέας 2:
Τομέας 3:	Τομέας 3:

Οι δυνατότεροι τομείς σου θα μπορούσαν να αναδείξουν τα δυνατά σημεία σου που αφορούν το εργασιακό ήθος, τα οποία πάντα επιδέχονται βελτίωσης. Οι αδύναμοι τομείς σου είναι αναμφίβολα οι τομείς που πρέπει να βελτιώσεις.

Θυμήσου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά για εσένα και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και την εμπειρία σου και δεν πρέπει να συγκρίνονται με άλλα άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο.

Οι σημείωσεις σου

Συνεχίζοντας το Ταξίδι. – Δραστηριότητες Ανάπτυξης

Βρίσκεσαι ήδη σε ταξίδι, επειδή συμμετέχεις ήδη σε κάποια μορφή δραστηριότητας ή σε κάποια εργασία που σημαίνει ότι η στάση σου απέναντι στη δουλειά θα έχει αντίκτυπο σε σένα αλλά και στους άλλους γύρω σου.

Τι σου δίνει κίνητρα/ το ερέθισμα;

Σκέψου μια δουλειά που έχεις, ή που θα ήθελες να έχεις. Βάλτε τα παρακάτω σε σειρά σπουδαιότητας:

- **1 = το πιο σημαντικό,**
- **7 = το λιγότερο σημαντικό**.

		Κατάταξη
	Συμβάσεις. Η δουλειά είναι μόνιμη ή προσωρινή; Μερικής απασχόλησης ή πλήρης απασχόλησης; Σταθερή ή ευέλικτη;	
	Σχέσεις. Τα πηγαίνουν καλά οι άνθρωποι; Στηρίζει ο ένας τον άλλο; Ή υπάρχει αντιπαράθεση ή κουτσομπολιό;	
	Χρήματα. Πληρώνεσαι αρκετά για τη δουλειά; Το μεροκάματο ή ο μισθός σου αρκούν για να ζήσεις; Ή πληρώνεσαι πολύ λίγο;	
	Ευημερία. Ο χώρος της εργασίας είναι υγιής και ασφαλής; Ή υπάρχει πίεση ή επικίνδυνες εργασιακές πρακτικές, που επηρεάζουν την υγεία σου;	
	Σχεδιασμός εργασίας. Έχεις αρκετά να κάνεις; Μαθαίνεις νέα πράγματα; Ή ο φόρτος εργασίας είναι πάρα πολύς για σένα;	
	Φωνή & εκπροσώπηση. Μπορείς να θέσεις στους διευθυντές σου θέματα υπό συζήτηση ή αγνοούν τους προβληματισμούς των υπαλλήλων;	
	Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής-προσωπικής ζωής. Έχεις αρκετό χρόνο για άλλα πράγματα; Ή κυριαρχεί η δουλειά στη ζωή σου;	

- Ποιο πιστεύεις ότι είναι το σημαντικότερο πλεονέκτημα για μια δουλειά;
- Είσαι διατεθειμένος να συμβιβαστείς χωρίς αυτό;
- Πως θα επηρέαζε αυτό τον ενθουσιασμό και το εργασιακό σου ήθος;
- Υπάρχει η 'τέλεια δουλειά';
- Πόσο σημαντική είναι γενικά η δουλειά, ή το να έχεις δουλειά, για την ικανοποίηση και την ευτυχία στη ζωή σου;

Εργασιακό ήθος ανάλογα με τις συνθήκες – 10 Ενέργειες για ένα Θετικό Εργασιακό Ήθος

Το εργασιακό ήθος παίζει σημαντικό ρόλο όχι μόνο στο χώρο της εργασίας, αλλά και στο πως προσεγγίζεις γενικότερα όλων των ειδών τις δραστηριότητες. Ευτυχώς, όπως με κάθε δεξιότητα, το εργασιακό σου ήθος μπορεί να βελτιωθεί. Δες πως.

Ενέργεια 1: Αναγνώρισε τα ερεθίσματα/κίνητρα σου. Δεν είναι πάντα εφικτό να κάνεις μια δουλειά που σου αρέσει. Ωστόσο, είναι σημαντικό να ξέρεις τι είναι αυτό που σου δίνει το ερέθισμα/κίνητρο. Οι ψυχολόγοι εξετάζουν συχνά τα ερεθίσματα ως προς το εάν είναι ενδογενή ή εξωγενή. Τα ενδογενή ερεθίσματα πηγάζουν από εσένα και έχουν να κάνουν με το τι κερδίζεις από μία δουλειά. Όσον αφορά την έμμισθη απασχόληση, ρώτησε τον εαυτό σου, θα την έκανες ακόμα και αν δεν πληρωνόσουν; Τα εξωγενή ερεθίσματα προέρχονται απ' έξω. Οπότε εάν δεν σου αρέσει η δουλειά, αλλά την κάνεις επειδή χρειάζεσαι τα χρήματα, το ερέθισμα/κίνητρο σου είναι καθαρά εξωγενές. Πρακτικά, οι περισσότερες δουλειές εμπεριέχουν μια ισορροπία των δύο. Σκέψου ποια ισορροπία σου ταιριάζει και σε τι είσαι έτοιμος να συμβιβαστείς.

Ενέργεια 2: Κάνε το σωστά, με συνέπεια. Όποια κι αν είναι η εργασία σου, εάν κάνεις καλή δουλειά, θα μπορείς να είσαι ικανοποιημένος και οι άλλοι θα είναι ικανοποιημένοι μαζί σου. Ωστόσο πρέπει να διατηρήσεις το επίπεδο της δουλειάς σταθερά υψηλό. Θα πρέπει να επιδιώκεις να κάνεις πάντα το καλύτερο που μπορείς και όχι μόνο για τα πράγματα που σου αρέσουν να κάνεις. Ασχολήσου πρώτα σε υψηλό επίπεδο, με τις δουλειές που σου αρέσουν λιγότερο, και επιβράβευσε κατόπιν τον εαυτό σου με τις δουλειές που σου αρέσουν περισσότερο. Μην κάνεις μόνο το ελάχιστο που μπορείς για να ξεμπερδέψεις γρήγορα. Μπορείς να σφίξεις τα δόντια σου και να νιώσεις ικανοποίηση όταν ολοκληρώσεις τα καθήκοντα που σου είναι περισσότερο δυσάρεστα;

Ενέργεια 3: Να έχεις εντιμότητα. Εάν λες απλά στους άλλους αυτά που θέλουν να ακούσουν, ή δίνεις υποσχέσεις που δεν έχεις πρόθεση να κρατήσεις, σύντομα θα σε καταλάβουν, και θα έχουν δυσκολία να σε εμπιστευτούν. Πάντα να ολοκληρώνεις μια δραστηριότητα, και να πραγματοποιείς αυτό που είπες ότι θα κάνεις. Να είσαι έντιμος και όταν κάνεις ένα λάθος, να το αναγνωρίζεις. Η εντιμότητα αφορά επίσης το να συμπεριφέρεσαι με τον ίδιο τρόπο, ανεξάρτητα από το ποιος μπορεί να σε επιτηρεί. Εάν έχεις εντιμότητα, αυτό θα φανεί και θα κερδίσεις το σεβασμό. Οι άλλοι θα είναι σίγουροι ότι μπορούν να στηρίζονται σε σένα.

Ενέργεια 4: Να είσαι αφοσιωμένος. Στις περισσότερες έμμισθες εργασίες, θα χρειαστεί να δουλέψεις σαν μέρος μιας ομάδας και σαν μέρος ενός οργανισμού. Εάν είσαι αφοσιωμένος στον οργανισμό, είναι καλό να αισθάνεσαι ότι η ομάδα και ο εργοδότης θα σου το ανταποδώσουν. Εάν νιώθεις ότι σε θεωρούν δεδομένο, ή εάν νιώθεις ότι η δουλειά σου δεν έχει καμιά αξία, θα ήταν καλύτερα να βρεις μια εταιρία στην οποία θα μπορείς να είσαι πραγματικά αφοσιωμένος, αντί να δείχνεις ψεύτικη αφοσίωση σε ένα οργανισμό που δεν εκτιμάς καθόλου.

Ενέργεια 5: Να δείχνεις σεβασμό. Ακόμα και όταν η δουλειά γίνει αγχωτική ή πιεστική, μην την αφήσεις να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο φέρεσαι στους άλλους. Προσπάθησε να είσαι ψύχραιμος όταν είσαι υπό πίεση, και να ακούς τη γνώμη των άλλων. Να αποφεύγεις να μπαίνεις στον πειρασμό να συμμετέχεις στο κουτσομπολιό στο χώρο εργασίας, ή, ακόμα χειρότερα, σε καταστάσεις εκφοβισμού στο χώρο της εργασίας. Να συμπεριφέρεσαι στους άλλους όπως θα ήθελες να σου συμπεριφέρονται αυτοί. Να προσπαθείς να διατηρείς καλές σχέσεις με τους συναδέλφους σου, αλλά να θυμάσαι ότι η δουλειά δεν έχει σχέση με κοινωνικές συναναστροφές ή το να κάνεις φιλίες, είσαι εκεί για να κάνεις μια δουλειά. Προσπάθησε να κρατάς χωριστά την προσωπική και την επαγγελματική ζωή σου, και να μην αφήνεις τα προσωπικά συναισθήματα να θολώνουν την επαγγελματική κρίση σου για τους άλλους.

Ενέργεια 6: Διαχειρίσου το χρόνο σου σωστά. Το πόσο σωστά διαχειρίζεσαι το χρόνο (και την ενέργεια σου) σχετίζεται άμεσα με το εργασιακό σου ήθος γενικά. Είναι δύσκολο να εκδηλώσεις ένα θετικό εργασιακό ήθος εάν αργείς πάντα στα ραντεβού, χάνεις τις προθεσμίες, ή αφήνεις τον εαυτό σου να αφαιρεθεί. Ένα άτομο με στέρεο εργασιακό ήθος θα μπει εύκολα στη 'ροή' μιας δραστηριότητας, και θα εξασφαλίσει ότι αυτή θα γίνει έγκαιρα και σε υψηλό επίπεδο.

Ενέργεια 7: Ανάπτυξε την εσωτερική σου ενέργεια. Είναι πολύ εύκολο να αναγνωρίσεις τους ανθρώπους που είναι δυναμικοί και αποφασιστικοί. Ενδιαφέρονται για τη δουλειά τους, και

αντλούν από αυτή νόημα και σημασία. Είναι συγκεντρωμένοι και ευπροσάρμοστοι και δεν αφήνουν τα εμπόδια να τους βγάλουν εκτός πορείας. Έχουν ξεκάθαρη αντίληψη του τι θέλουν να πετύχουν και πώς να το πετύχουν. Κυρίως, αυτή η εσωτερική ενέργεια και αποφασιστικότητα μπορεί να αναπτυχθεί/εξελιχθεί. Αποφάσισε ποιοι είναι οι παράγοντες για την επιτυχία σου και επικεντρώσου σε αυτούς με αποφασιστικότητα. Συνέχισε και μην εγκαταλείπεις μέχρι να το πετύχεις.

Ενέργεια 8: Ακολούθησε τους κανόνες. Οι περισσότεροι εργασιακοί χώροι έχουν γραφτούς κανόνες τους οποίους θα πρέπει πάντα να γνωρίζεις και να ακολουθείς. Στις περισσότερες περιπτώσεις, υπάρχουν για να διασφαλίζουν ότι όλα λειτουργούν ομαλά. Η εμφανής παράβλεψη των κανόνων χωρίς λόγο θα προκαλούσε τη δυσαρέσκεια των συναδέλφων. Πολλοί εργασιακοί χώροι έχουν επίσης 'άγραφους' κανόνες και προσδοκίες, και αξίζει όταν ξεκινάς σε μια καινούργια δουλειά να φροντίσεις να τους μάθεις. Εάν είσαι σε μια δουλειά και υπάρχουν κανόνες με τους οποίους διαφωνείς ή σου φαίνονται άδικοι, μην τους αγνοήσεις, πρότεινε τρόπους που θα μπορούσαν να αλλάξουν ή να βελτιωθούν. Εάν μιλήσεις με το διευθυντή, να έχεις την στήριξη των συναδέλφων σου, ή να ζητήσεις βοήθεια από ένα εργατικό συνδικάτο. Εάν δεν είσαι έτοιμος να ακολουθήσεις τους κανόνες, και δεν μπορείς να τους αλλάξεις, τότε καλύτερο είναι να βρεις μια δουλειά που να σου ταιριάζει καλύτερα.

Ενέργεια 9: Ανέλαβε πρωτοβουλίες. Στον εργασιακό χώρο, και στη ζωή γενικά, αυτοί που κάνουν πράγματα χωρίς να τους ζητηθεί θεωρείται ότι έχουν εντονότερο εργασιακό ήθος από αυτούς που περιμένουν τους άλλους να τους πουν τι θα κάνουν. Με παρόμοιο τρόπο, το να έχεις έντονο εργασιακό ήθος σημαίνει ότι μπορείς να πάρεις την πρωτοβουλία για να λύσεις τα προβλήματα μόνος/η σου, αντί για να περιμένεις τους άλλους να τα λύσουν για εσένα. Το να μπορείς να σκέφτεσαι δημιουργικά και αναλυτικά σημαίνει ότι μπορείς να λύσεις τα προβλήματα με τρόπους που οι άλλοι δεν έχουν σκεφτεί.

Ενέργεια 10: Αναγνώρισε τα ταλέντα σου και τα όρια τους. Η σκληρή δουλειά θα σε οδηγήσει πολύ μακριά, αλλά χρειάζεται επίσης να γνωρίζεις σε τι είσαι καλός. Μπορεί να θέλεις να γίνεις διάσημος τραγουδιστής και να δουλέψεις σκληρά για να κυνηγήσεις τα όνειρα σου, αλλά αυτό δεν μετράει ιδιαίτερα εάν δεν τραγουδάς καλά. Πολύ λίγοι άνθρωποι πετυχαίνουν αυτό που θέλουν χωρίς σκληρή δουλειά και ταλέντο. Στις περισσότερες περιπτώσεις, παίζει ρόλο σε μεγάλο ποσοστό και η τύχη. Το αντίστροφο επίσης ισχύει – μπορεί να γνωρίζεις ποια είναι η ιδανική δουλειά για εσένα, αλλά λόγω έλλειψης εμπειρίας να χρειαστείς να ξεκινήσεις από τα χαμηλότερο σκαλί. Δεν μπορείς να περιμένεις ότι θα βρεις αμέσως την δουλειά των ονείρων σου. Ωστόσο, ένα ισχυρό εργασιακό ήθος θα αυξήσει τις πιθανότητες σου για να το πετύχεις στο τέλος.

Διάβασε ξανά τις 10 παραπάνω ενέργειες και συμπλήρωσε την παρακάτω άσκηση.

Πιστεύεις ότι οι άλλοι θεωρούν ότι έχεις ισχυρό εργασιακό ήθος; Γιατί; Γιατί όχι;

Ποιές από τις 10 ενέργειες αποτελούν ήδη μέρος του εργασιακού σου ήθους;

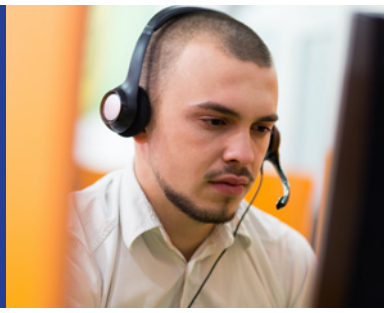
Ποιές από τις 10 Ενέργειες θα σε δυσκόλευαν; Τι βοήθεια μπορεί να χρειαστείς;

Οι σημείωσεις σου

Σχεδιασμός Δράσης

Τι συμβουλές θα δίνατε σε αυτούς τους ανθρώπους; Πως θα μπορούσαν να επιδείξουν ένα εντονότερο εργασιακό ήθος;

Κάνω αυτή τη δουλειά μόνο για τα χρήματα. Δεν θα ήθελα να είμαι εδώ σε πέντε χρόνια από τώρα. Υπάρχουν τόσοι πολλοί άσκοποι κανόνες εδώ, οι διευθυντές μετρούν το χρόνο που πηγαίνουμε στην τουαλέτα! Θέλω να το θέσω υπό αμφισβήτηση αυτό αλλά δεν ξέρω πως. Πραγματικά με αποθαρρύνει.



Αγαπάω αυτή τη δουλειά, αλλά μερικές φορές γίνεται αγχωτική. Ευτυχώς, η γυναίκα που κάθεται δίπλα μου είναι πραγματικά μια καλή φίλη, εγώ της βρήκα τη δουλειά. Κάνουμε μάλλον πάρα πολλά διαλείμματα για καφέ αλλά κανείς δεν το έχει αντιληφθεί ακόμα. Μας αρέσει το καλό κουτσομπολιό, περνάει η μέρα γρηγορότερα.

Αρκεί που πηγαίνω και δουλεύω, κανένας δεν νοιάζεται εάν κάνω καλή δουλειά ή όχι. Μερικές φορές την κάνω καλά, μερικές φορές δεν την κάνω. Ποιος νοιάζεται; Πραγματικά κανένας δεν θα το αντιληφθεί και εγώ θα πληρωθώ έτσι κι αλλιώς.

Υπήρξε κάποιο πρόβλημα με τον υπολογιστή μου. Αποδείχτηκε ότι ήταν πράγματι εύκολο να διορθωθεί. Όπως και να χει, περίμενα όλη μέρα για να έρθει η τεχνική υποστήριξη και να το δει. Τους περίμενα πολύ ώρα και αλήθεια θύμωσαν μαζί μου. Είναι δική τους δουλειά να επισκευάζουν τους υπολογιστές, όχι δική μου!

Στην πραγματικότητα είμαι ηθοποιός, απλά κάνω αυτή τη δουλειά μέχρι να βρω την κατάλληλη δουλειά σαν ηθοποιός. Προσπαθώ να μην μιλάω πάρα πολύ στους ανθρώπους. Δεν είναι οι τύποι των ανθρώπων που συνήθως κάνω φίλους. Απλά κάνω αυτό που μου αρέσει. Παρόλα αυτά, είμαι εδώ χρόνια, και ακόμα δεν βρήκα δουλειά σαν ηθοποιός, συνεπώς...

Σκέψου μια περίπτωση που το εργασιακό σου ήθος δεν ήταν πολύ καλό.
Τι συμβουλές μπορείς να δώσεις στον εαυτό σου ώστε να επιδείξεις στο μέλλον ένα πιο θετικό εργασιακό ήθος;

Περίπτωση:	Πως θα άλλαζες την προσέγγιση σου εάν συνέβαινε ξανά αυτή η κατάσταση;

Σκέψου κάποιες σημαντικές εργασίες ή δραστηριότητες που πρόκειται να συμμετέχεις.
Γράψε παρακάτω μια σύντομη περιγραφή της εργασίας.

Η εργασία είναι να...	Πόσο θα διαρκέσει η εργασία; Ποιος συμμετέχει;

Σκέψου το στόχο σου. Τι θέλεις να πετύχεις;

Θέλω να πετύχω...

Ξέρω ότι η εργασία θα είναι επιτυχημένη εάν...

Για να πετύχεις, ποια βήματα θα χρειαστεί να ακολουθήσεις;

Βήμα 1:

Βήμα 2:

Βήμα 3:

Βήμα 4:

Βήμα 5:

Αλλά προσοχή! Θα χρειαστείς ένα ζευγάρι στέρεα, ανθεκτικά παπούτσια για να είσαι σίγουρος/η ότι δεν θα γλιστρήσεις και πέσεις μέσα στο ποτάμι. Τα 'παπούτσια' αυτά είναι το εργασιακό σου ήθος. Για ένα Θετικό Εργασιακό Ήθος διάλεξε 5 από τις 10 Ενέργειες που θα βάλεις στα πόδια σου για να βεβαιωθείς ότι θα πετύχεις.

Ενέργεια:

Ενέργεια:

Ενέργεια:

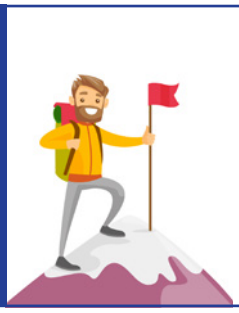
Ενέργεια:

Ενέργεια:

Καθώς πραγματοποιείς την εργασία, κατάγραψε τις εμπειρίες σου σε ένα ημερολόγιο.

Τι έκανα:	**Πως η πράξη αυτή απέδειξε ένα θετικό εργασιακό ήθος:**

Έπεσες καθώς προχωρούσες; Πως σηκώθηκες; Πως σε βοήθησε αυτή η εμπειρία να αναπτύξεις ένα εντονότερο εργασιακό ήθος;



Κατάφερες να πετύχεις στην εργασία σου; Ποιες πτυχές του εργασιακού ήθους σου βοήθησαν περισσότερο για να πετύχεις;

Συλλογισμός και Αξιολόγηση

Πως πήγες; Να η ευκαιρία να σκεφτείς πως βελτιώσεις το εργασιακό σου ήθος. Συμπλήρωσε σε κάθε βέλος παρακάτω τα αποτελέσματα και τις σκέψεις σου.

Ποιά εργασία/ δραστηριότητα ολοκλήρωσες;

Εφάρμοσες το σχέδιό σου για την ανάπτυξη του θετικού εργασιακού ήθους; Πως;

Έχεις ισχυρότερο εργασιακό ήθος τώρα; Σε τι βαθμό;

Ποιές νέες προσεγγίσεις για το εργασιακό σας ήθος θα πάρεις μαζί σου και θα αναπτύξεις περαιτέρω στο μέλλον;

Μετά το Ταξίδι – Τεστ Δεξιοτήτων

Έχεις σχεδόν ολοκληρώσει αυτό το στάδιο του ταξιδιού σου στα soft skills. Χρησιμοποίησες αυτό το μέρος του ταξιδιού για να σκεφτείς για το εργασιακό σου ήθος. Τώρα είναι καιρός να δεις πόση απόσταση διένυσες στο ταξίδι σου. Επισήμανε τα κενά που αντιπροσωπεύουν καλύτερα τις ικανότητες σου τώρα.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ – Με δυσκολεύει αυτό	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Συνήθως αλλά όχι πάντα	Πάντα – ανέκαθεν πρόβλημα
	Παράδειγμα: *Κατανοώ την σημασία της σκληρής δουλειάς για την επίτευξη των στόχων μου.*	1	2	3	4	5
1	Κατανοώ την σημασία της σκληρής δουλειάς για την επίτευξη των στόχων μου.	1	2	3	4	5
2	Μπορούν να στηριχθούν στο ότι θα είμαι εκεί όταν πρέπει να γίνει μια δουλειά.	1	2	3	4	5
3	Είμαι συνεπής, διαχειρίζομαι σωστά το χρόνο μου και τηρώ τις προθεσμίες.	1	2	3	4	5
4	Παραδέχομαι τα λάθη μου και μετά χαράς ζητάω βοήθεια και συμβουλές όταν τις χρειάζομαι.	1	2	3	4	5
5	Είμαι σίγουρος ότι εκτελώ τα καθήκοντα μου σε υψηλό επίπεδο πάντα, ακόμα και αν βρίσκω κάτι δύσκολο ή βαρετό.	1	2	3	4	5
6	Μεταχειρίζομαι δίκαια όλους τους ανθρώπους και είμαι εξυπηρετικός και σέβομαι πάντα τους άλλους ανεξάρτητα από το κύρος ή τη θέση τους.	1	2	3	4	5
7	Διατηρώ καλή ισορροπία μεταξύ δουλειάς, μελέτης, ελεύθερου χρόνου και σπιτικής ζωής.	1	2	3	4	5
8	Είμαι ικανοποιημένος/η με τη δουλειά του/της και συχνά 'κάνω το κάτι παραπάνω'.	1	2	3	4	5
9	Ξέρω τι χρειάζεται να κάνω για να είμαι επιτυχημένος/η και είμαι ενθουσιώδης και αποφασισμένος/η να το πετύχω.	1	2	3	4	5
10	Αναγνωρίζω το βαθμό των ταλέντων και δεξιοτήτων μου και είμαι ρεαλιστής/ρεαλίστρια σχετικά με το τι μπορώ να πετύχω.	1	2	3	4	5

Σκίασε το κουτί που υποδεικνύει γενικά το θετικό επίπεδο του εργασιακού σου ήθους.

Γενικά, το θετικό εργασιακό μου ήθος είναι:	Αναπτυσσόμενο	Βελτιωμένο	Ισχυρό

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Πάλι, ζήτα από το ίδιο άτομο που σε ξέρει καλά να υποδείξει στο διάγραμμα τις θέσεις που σε αντιπροσωπεύουν καλύτερα τώρα. Δεν πρέπει να κοιτάζουν τις απαντήσεις σου!

Η γνώμη δόθηκε από τον/την:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
Σχέση:		Ποτέ – Με δυσκολεύει αυτό	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Συνήθως αλλά όχι πάντα	Πάντα – κανένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Κατανοεί την σημασία της σκληρής δουλειάς για την επίτευξη των στόχων του/της.*	1	2	3	4	5
1	Κατανοεί την σημασία της σκληρής δουλειάς για την επίτευξη των στόχων του/της.	1	2	3	4	5
2	Μπορούν να στηριχθούν στο ότι θα είναι εκεί όταν πρέπει να γίνει μια δουλειά.	1	2	3	4	5
3	Είναι συνεπής, διαχειρίζεται σωστά το χρόνο του/της και τηρεί τις προθεσμίες.	1	2	3	4	5
4	Παραδέχεται τα λάθη του/της και μετά χαράς ζητάει βοήθεια και συμβουλές όταν τις χρειάζεται.	1	2	3	4	5
5	Είναι σίγουρος/η ότι εκτελεί τα καθήκοντα του/της σε υψηλό επίπεδο πάντα, ακόμα και αν βρίσκει κάτι δύσκολο ή βαρετό.	1	2	3	4	5
6	Μεταχειρίζεται δίκαια όλους τους ανθρώπους και είναι εξυπηρετικός/ή και σέβεται πάντα τους άλλους ανεξάρτητα από το κύρος ή τη θέση τους.	1	2	3	4	5
7	Διατηρεί καλή ισορροπία μεταξύ δουλειάς, μελέτης, ελεύθερου χρόνου και σπιτικής ζωής.	1	2	3	4	5
8	Είναι ικανοποιημένος/η με τη δουλειά του/της και συχνά 'κάνει το κάτι παραπάνω'.	1	2	3	4	5
9	Ξέρει τι χρειάζεται να κάνει για να είναι επιτυχημένος/η και είναι ενθουσιώδης και αποφασισμένος/η να το πετύχει.	1	2	3	4	5
10	Αναγνωρίζει το βαθμό των ταλέντων και δεξιοτήτων του και είναι ρεαλιστής/ρεαλίστρια σχετικά με το τι μπορεί να πετύχει.	1	2	3	4	5

Βάλτε σκίαση στο κουτί που υποδεικνύει γενικά το θετικό επίπεδο του εργασιακού του ήθους.

Γενικά, το θετικό εργασιακό του/της ήθος είναι:	Αναπτυσσόμενο	Βελτιωμένο	Ισχυρό

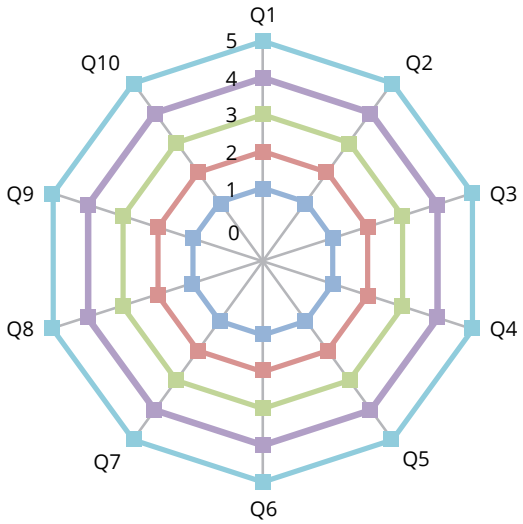
Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

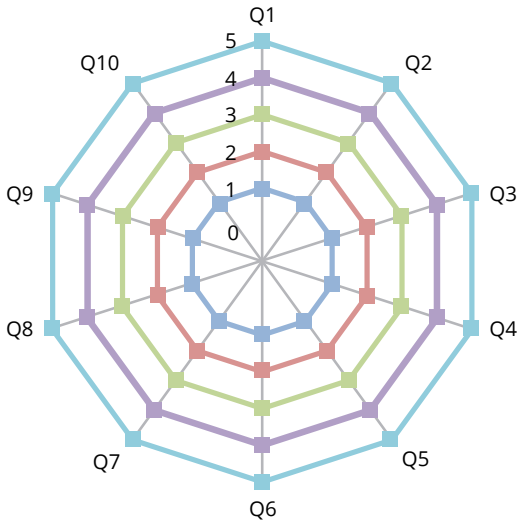
Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Στη συνέχεια, σημείωσε τις απαντήσεις σου στα παρακάτω ιστογράμματα.
Εάν χρειαστείς περισσότερη βοήθεια, δες την ενότητα **Οδηγίες και Συμβουλές** για το πώς θα το κάνεις.

Οι απαντήσεις μου:



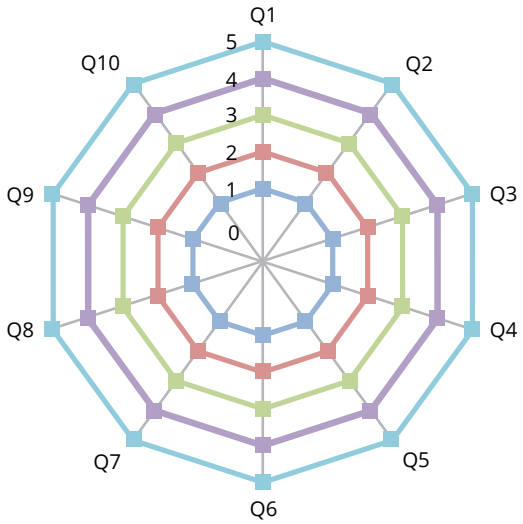
Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



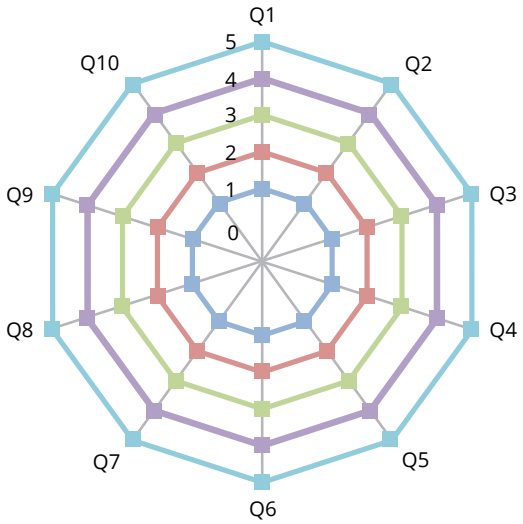
Εάν τα ιστογράμματα σας μοιάζουν, πηγαίνεις στην επόμενη φάση.
Εάν είναι διαφορετικά, δουλέψτε μαζί για να βγάλετε μόνο ένα ιστόγραμμα για το οποίο θα συμφωνείτε και οι δύο.

Σχεδίασε δύο διαγράμματα – με τις δεξιότητες σου πριν και τις δεξιότητες σου τώρα.

Οι δεξιότητες μου πριν:



Οι δεξιότητες μου τώρα:



Διαφέρεις στα διαγράμματα 'πριν' και 'μετά'; Πόση πρόοδο έχεις κάνει;

Εάν είναι ίδια, μην αποθαρρύνεσαι. Μερικές φορές πηγαίνουμε πίσω ή χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο για να αναπτύξουμε τις δεξιότητες μας. Αυτό είναι μέρος του ταξιδιού!

Θυμήσου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά για εσένα και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και την εμπειρία σου και δεν πρέπει να συγκρίνονται με άλλα άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο.

Προχωρώντας παραπέρα

Αυτό το μέρος του ταξιδιού έχει σχεδόν τελειώσει. Είναι καιρός να προετοιμαστείς για το επόμενο στάδιο.

1. Πως θα συνεχίσεις να αναπτύσσεις το εργασιακό σου ήθος;

Θα συνεχίσω να αναπτύσσω το εργασιακό μου ήθος:

2. Έχεις κάνει αίτηση για μια δουλειά ή για ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο και θέλουν να μάθουν για το γενικό εργασιακό ήθος και την προσέγγιση σου.

Τι παραδείγματα μπορείς τώρα να δώσεις στη γραπτή σου αίτηση;

3. Τους άρεσε η αίτηση σου, και θέλουν να σε καλέσουν για συνέντευξη.

Τι άλλα παραδείγματα θετικού εργασιακού ήθους πρέπει να αναφέρεις στη συνέντευξη σου;

Τώρα είσαι έτοιμος/η να προχωρήσεις στην επόμενη δεξιότητα.

Οι σημείωσεις σου