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

Εισαγωγή και Καθοδήγηση

UNDERSTANDING MY JOURNEY

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

Καλώς Όρισες στο εγχειρίδιο του προγράμματος UMJ. Πριν ξεκινήσεις το ταξίδι σου, θα πρέπει να διαβάσεις αυτές τις οδηγίες. Αυτές θα σε βοηθήσουν να εκμεταλλευτείς όσο το δυνατόν περισσότερο αυτό το εγχειρίδιο.

Τι είναι τα soft skills;

Είναι οι δεξιότητες που αναπτύσσεις στην διάρκεια της ζωής σου, που πολλοί άνθρωποι συχνά δυσκολεύονται να εντοπίσουν και να περιγράψουν.

Σε αυτό το εγχειρίδιο θα επικεντρωθούμε στις ακόλουθες 8 δεξιότητες:

1. Θετική Στάση
2. Επικοινωνία
3. Προσαρμοστικότητα
4. Διαχείριση Χρόνου & Ενέργειας
5. Εργασιακό Ήθος
6. Επίλυση Προβλημάτων & Αναλυτική Σκέψη
7. Ομαδικές Δεξιότητες
8. Ηγετικές Δεξιότητες

Γιατί τα soft skills είναι τόσο σημαντικά;

Αυτές είναι οι δεξιότητες που θα χρειαστείς, τόσο για να βρεις δουλειά όσο και για την περεταίρω εκπαίδευση σου. Σε πολλές περιπτώσεις, οι εργοδότες θεωρούν ότι αυτές οι δεξιότητες είναι εξίσου σημαντικές με τις τεχνικές δεξιότητες, και σε κάποιες δουλειές είναι στην ουσία ακόμα πιο σημαντικές.

Προφανώς, οι λεγόμενες κάθετες δεξιότητες είναι επίσης πολύ σημαντικές, αλλά αποτελούν μόνο ένα κομμάτι της ιστορίας. Φαντάσου έναν υδραυλικό που δεν είναι τυπικός στα ραντεβού του, ή έναν ποδοσφαιριστή που δεν μπορεί να συνεργαστεί με τους συμπαίκτες του, ή έναν νοσοκόμο που δεν ακούει τους ασθενείς του. Μπορεί να έχουν άριστες τεχνικές δεξιότητες στον τομέα τους, αλλά οι έλλειψη των υπόλοιπων κοινωνικών δεξιοτήτων θα τους κρατήσει πίσω.

Το πρόβλημα είναι ότι αυτές οι δεξιότητες πολύ σπάνια διδάσκονται στα σχολεία, εκπαιδευτικά κέντρα και πανεπιστήμια. Αυτό συμβαίνει, γιατί συνήθως αναπτύσσονται μέσω της εμπειρίας στον πραγματικό κόσμο. Για τους νέους ανθρώπους, χωρίς σημαντική εργασιακή εμπειρία, είναι συχνά πολύ δύσκολο να αναδείξουν με ποιο τρόπο έχουν αναπτύξει αυτές τις δεξιότητες μέσω δραστηριοτήτων που δεν λαμβάνουν χώρα στην τάξη ή το εργασιακό περιβάλλον. Το εγχειρίδιο αυτό θα σου δείξει τρόπους με τους οποίους μπορείς να το επιτύχεις αυτό.

Για ποιον προορίζεται αυτό το Εγχειρίδιο;

Οποιοσδήποτε νέος άνθρωπος μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτό το Εγχειρίδιο. Μπορείς να ξεκινήσεις τα κεφάλαια με την σειρά ή να διαλέξεις τα κεφάλαια που είναι πιο σχετικά με τα ενδιαφέροντα σου.

Προορίζεται κυρίως για νέους ανθρώπους που συμμετέχουν ήδη σε κάποιου είδους εθελοντική δραστηριότητα ή κάποιο πρόγραμμα εύρεσης εργασίας. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτό το εγχειρίδιο παράλληλα με την δραστηριότητα αυτή.

Παρότι έχει σχεδιαστεί για να μπορεί να χρησιμοποιηθεί με αυτονομία, κάποια άτομα ίσως χρειαστούν επιπλέον υποστήριξη για να το χρησιμοποιήσουν. Στην περίπτωση που επιλέξεις να το χρησιμοποιήσεις μαζί με άλλους νέους, ο δάσκαλός ή σύμβουλος σου θα σου δώσει περαιτέρω καθοδήγηση και οδηγίες.

Ποιος ανέπτυξε το Εγχειρίδιο του προγράμματος UMJ;

Το πρόγραμμα Understanding My Journey είναι ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα που δημιουργήθηκε από οργανισμούς που υποστηρίζουν την νεολαία σε 7 διαφορετικές χώρες. Χρηματοδοτείται από το Erasmus+ και έχει ως στόχο να προωθήσει την συνεργασία μεταξύ των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης στους τομείς της εκπαίδευσης, του εθελοντισμού των νέων, του πολιτισμού και του αθλητισμού.

Ιρλανδία	Ballymun Job Centre	www.bmunjob.ie
Ηνωμένο Βασίλειο	REY Europe	www.reyeurope.org
Πορτογαλία	ANESPO	www.anespo.pt
Ιταλία	IFOA	www.ifoa.it
Ελλάδα	Action Synergy	www.action.gr
Κροατία	OAZA	www.oazainfo.hr
Πολωνία	STRIM	www.strim.org.pl

Το εγχειρίδιο είναι διαθέσιμο στα Αγγλικά, Πορτογαλικά, Ιταλικά, Ελληνικά, Κροατικά και Πολωνικά.

Τι άλλα εργαλεία είναι διαθέσιμα;

Δες την ιστοσελίδα του προγράμματος Understanding My Journey εδώ: www.understandingmyjourney.eu

Παράλληλα με το Εγχειρίδιο του UMJ που είναι διαθέσιμο για να το κατεβάσεις και να το εκτυπώσεις, υπάρχει επίσης μια διαδραστική εφαρμογή για κινητά και υπολογιστές που μπορείς να χρησιμοποιήσεις παράλληλα.

Για επαγγελματίες που εργάζονται με νέους, υπάρχει ακόμα ο Οδηγός για Επαγγελματίες, που περιέχει επιπλέον υλικά που θα συνεισφέρουν στην καλύτερη υποστήριξη των νέων στην χρήση αυτού του Εγχειριδίου.

Πως να Χρησιμοποιήσεις το εγχειρίδιο του UMJ

Τι περιλαμβάνει κάθε κεφάλαιο του εγχειριδίου;

Το κάθε ένα από τα οκτώ κεφάλαια του Εγχειριδίου ακολουθεί μια παρόμοια δομή.

Μια εισαγωγή στην κάθε δεξιότητα, και τους λόγους που αυτή είναι σημαντική. **Μαθησιακά Αποτελέσματα:** Αυτό το κομμάτι σου δίνει μια πρώτη ιδέα για το τι θα μάθεις από κάθε ενότητα.

Πριν το ταξίδι - Έλεγχος των δεξιοτήτων μου. Αυτό το στάδιο περιλαμβάνει μια αρχική άσκηση που θα σε βοηθήσει να αρχίζεις να σκέφτεσαι για την κάθε δεξιότητα, και θα ακολουθείται από έναν αρχικό τεστ δεξιοτήτων προκειμένου να αξιολογήσεις και να καταγράψεις το αρχικό σου επίπεδο.

Συνεχίζοντας το Ταξίδι- Δραστηριότητες Ανάπτυξης. Αυτό το στάδιο περιλαμβάνει διάφορες δραστηριότητες που θα σε βοηθήσουν να κατανοήσεις πως να αναπτύξεις την συγκεκριμένη δεξιότητα με περισσότερες λεπτομέρειες. Αυτό οδηγεί στο επόμενο στάδιο...

Σχέδιο Δράσης. Αυτό το στάδιο σου προτείνει έναν ή δύο τρόπους με τους οποίους μπορείς να αναπτύξεις την συγκεκριμένη δεξιότητα, και περιλαμβάνει μερικές ασκήσεις σχεδιασμένες για να εφαρμόσεις την συγκεκριμένη δεξιότητα στις καθημερινές ή εβδομαδιαίες δραστηριότητες σου.

Αντανάκλαση και Αξιολόγηση. Μετά το τέλος των ασκήσεων, θα πρέπει να σκεφτείς σχετικά με το τι έκανες, πως το έκανες, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο ανέπτυξες τις δεξιότητες σου. Αυτό με την σειρά του οηγεί στο επόμενο στάδιο...

Μετά το ταξίδι- Έλεγχος Δεξιοτήτων. Θα πρέπει να επιστρέψεις στο πρώτο στάδιο και να κάνεις ξανά τον τεστ δεξιοτήτων, για να διαπιστώσεις πόσο μακριά προχώρησες στο ταξίδι των δεξιοτήτων σου.

Προχωρόντας: Αυτό το στάδιο σε βοηθάει να σκεφτείς ποιες βελτιωμένες δεξιότητες θα πάρεις μαζί σου στο ταξίδι σου, και σου δίνει χώρο για να καταγράψεις πως μπορείς να τις συμπεριλάβεις σε διάφορες καταστάσεις στο μέλλον όπως αιτήσεις εργασίας και συνεντεύξεις.

Πόσο χρόνο πρέπει να αφιερώσω σε κάθε ενότητα;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη απάντηση σε αυτή την ερώτηση. Παρόλα αυτά, σου προτείνουμε να αφιερώσεις στον εαυτό σου τουλάχιστον 3-6 εβδομάδες για την ανάπτυξη κάθε δεξιότητας.

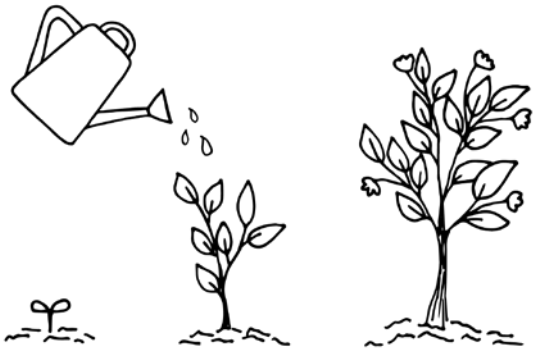
Δεν χρειάζεται να δουλεύεις μόνο μια δεξιότητα κάθε φορά, αλλά μπορείς να εργάζεσαι στην ανάπτυξη πολλών δραστηριοτήτων παράλληλα. Ωστόσο, να έχεις στο νου σου ότι είναι αρκετά περίπλοκο το να αναπτύξεις όλες τις δεξιότητες ταυτόχρονα.

Σχεδιάσαμε αυτό το Εγχειρίδιο με στόχο να σε βοηθήσουμε στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων σου που μπορεί να χρειάζεσαι σε καταστάσεις της καθημερινότητας. Όταν αξιολογήσεις και καταγράψεις το αρχικό στάδιο κάποιας δεξιότητας, το εγχειρίδιο σου προτείνει τρόπους για το πως να αναπτύξεις αυτή την δραστηριότητα. Μετά θα πρέπει να αποφασίσεις τι είδους δράσεις θα αναλάβεις, για να δοκιμάσεις αυτές τις δεξιότητες στην πραγματική ζωή, και να αξιολογήσεις πως εξελίχθηκαν τα πράγματα. Αυτές οι δράσεις θα πρέπει να λάβουν χώρα στην διάρκεια αρκετών εβδομάδων, καθότι χρειάζεται χρόνος και επαναλαμβανόμενη εξάσκηση, για να αναπτύξεις τις δεξιότητες σου. Μετά από εβδομάδες εξάσκησης, θα πρέπει να αξιολογήσεις το πως πήγε η όλη διαδικασία, να ξανακάνεις τον έλεγχο δεξιοτήτων και να αναλογιστείς τι έχει αλλάξει.

Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων σου ίσως να μην είναι μια γρήγορη διαδικασία, καθότι θα πρέπει να αναπτύξεις την αυτοπεποίθηση να δοκιμάσεις καινούργιες μεθόδους, και ύστερα να αξιολογείς και να ξαναδοκιμάζεις μέχρι να αισθανθείς ότι βελτιώνεσαι και σημειώνεις πρόοδο.

Πως μπορώ να αξιολογήσω μια οριζόντια δεξιότητα (soft skill);

Εξαιτίας της φύσης τους, τα soft skills είναι πολύ δύσκολο να αξιολογηθούν. Χρησιμοποιήσαμε μια πολύ απλή προσέγγιση , χρησιμοποιώντας τρία μόνο επίπεδα:



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.

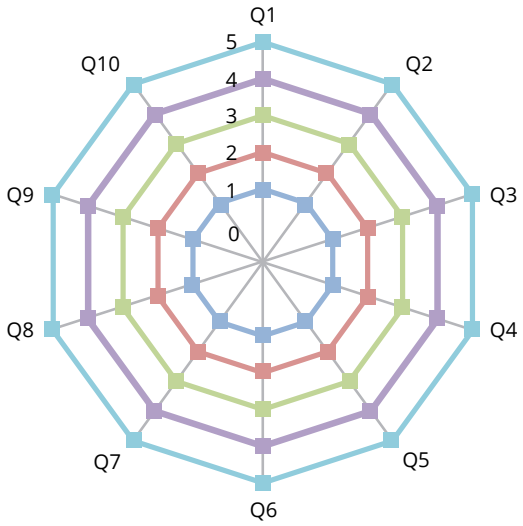
Για να κατανοήσεις σε ποιο επίπεδο βρίσκεσαι, θα κληθείς να σκεφτείς πόσο καλά εξασκείς δέκα πτυχές της κάθε δεξιότητας. Για κάθε μία από τις 10 ερωτήσεις, θα πρέπει να αντιστοιχήσεις το επίπεδο στο οποίο θεωρείς ότι βρίσκεσαι στην συγκεκριμένη δεξιότητα με τις αντίστοιχες βαθμολογίες:

1. Ποτέ - Με δυσκολεύει αυτό
2. Σχεδόν ποτέ
3. Μερικές φορές
4. Συνήθως, αλλά όχι πάντα
5. Πάντα - κανένα πρόβλημα

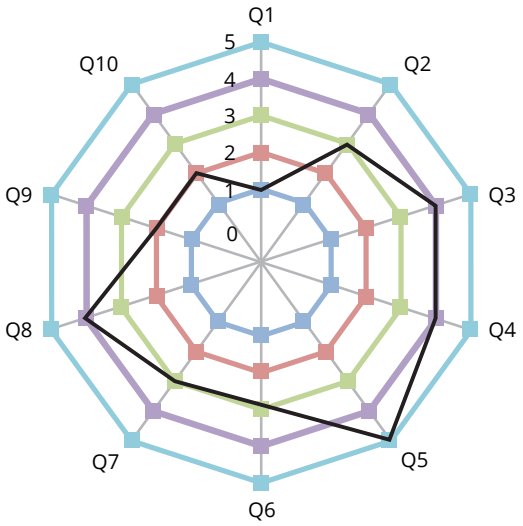
Το Εγχειρίδιο περιλαμβάνει την χρήση Ιστογράμματος που θα δίνει μια εικόνα σχετικά με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης των δεξιοτήτων. Το διάγραμμα μοιάζει με ιστό αράχνης, με ένα σύνολο γραμμών και ακτινών, που ξεκινούν από το κέντρο του διαγράμματος. Κάθε ακτίνα, αντιπροσωπεύει μία από τις δέκα πτυχές, με την βαθμολόγια 1 έως 5 να ξεκινάει από το κέντρο.

Για να δημιουργήσεις το ιστόγραμμα, κατέγραψε την βαθμολογία που σημείωσες σε κάθε πτυχή σε σχέση με την αριθμημένη ακτίνα. Ένα ολοκληρωμένο παράδειγμα παρατίθεται παρακάτω:

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ – Με δυσκολεύει αυτό	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Συνήθως αλλά όχι πάντα	Πάντα – κανένα πρόβλημα!
1	Σκέφτομαι τις ιδέες μου πριν μιλήσω ή τις επικοινωνήσω.	1 X	2	3	4	5
2	Επικοινωνώ με θετικό τρόπο σε δύσκολες καταστάσεις.	1	2	3 X	4	5
3	Είμαι σε θέση να γνωρίσω αν το άτομο με το οποίο μιλάω καταλαβαίνει αυτά που του λέω.	1	2	3	4 X	5
4	Ξέρω πότε να χρησιμοποιώ ανεπίσημη ή πιο επίσημη μορφή ομιλίας.	1	2	3	4 X	5
5	Ακούω ανοιχτά και με προσοχή τις απόψεις των άλλων ανθρώπων.	1	2	3	4	5 X
6	Γνωρίζω και σέβομαι τις πολιτισμικές αξίες των ανθρώπων με τους οποίους επικοινωνώ.	1	2	3 X	4	5
7	Προσέχω την γλώσσα του σώματος όταν επικοινωνώ με κάποιον άλλο άνθρωπο.	1	2	3 X	4	5
8	Ξέρω πότε και πως να κάνω ερωτήσεις.	1	2	3	4 X	5
9	Κατανοώ και ακολουθώ τις οδηγίες για να πραγματοποιήσω κάποια δραστηριότητα.	1	2 X	3	4	5
10	Αναγνωρίζω καταστάσεις στις οποίες χρειάζομαι βοήθεια και γνωρίζω πως να την ζητήσω.	1	2 X	3	4	5



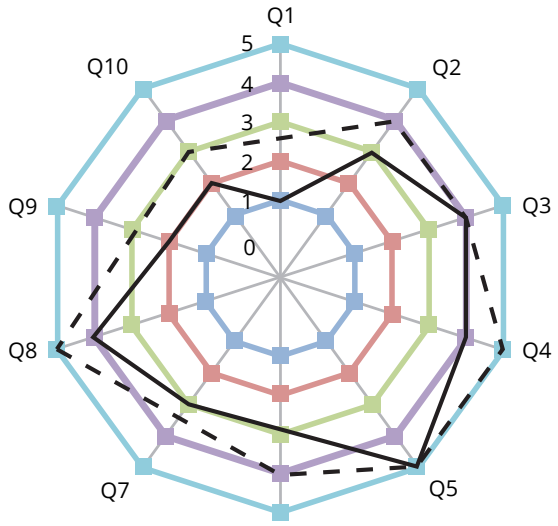
Παράδειγμα ενός κενού ιστογράμματος



Παράδειγμα ενός συμπληρωμένου ιστογράμματος μετά από τον πρώτο έλεγχο

Το ιστόγραμμα σου δίνει την δυνατότητα να δεις ποιες πτυχές δεν έχουν ακόμη αναπτυχθεί πλήρως και σε βοηθάει να αποφασίσεις ποια θα είναι τα επόμενα βήματα σου στη χρήση του Εγχειριδίου. Από το παράδειγμα αυτό, οι ερωτήσεις 1, 9 και 10 είναι οι πιο αδύναμες πτυχές σου, τις οποίες ίσως πρέπει να σκεφτείς να τις βελτιώσεις (το να σκέφτεσαι τις ιδέες σου, η κατανόηση των οδηγιών και το να γνωρίζεις πότε να ζητάς βοήθεια). Η ερώτηση 5 δείχνει ότι είσαι πολύ δυνατός στην ακρόαση. Ωστόσο, μπορείς να αναπτύξεις αυτήν την δεξιότητα περαιτέρω αν το θελήσεις.

Αφού ολοκληρώσεις κάθε ενότητα του εγχειριδίου, θα κάνεις ξανά την αξιολόγηση των δεξιοτήτων σου και θα σχεδιάσεις ένα ιστόγραμμα για να διαπιστώσεις πόσο μακριά έφτασες στο ταξίδι σου και πόσο ανέπτυξες τις δεξιότητες σου.



Παράδειγμα από το αρχικό (μαύρο) και το
τελικό ιστόγραμμα μετά την ανάπτυξη (διακεκομμένη γραμμή)

Σε αυτό το παράδειγμα, είναι εύκολο να δούμε ότι υπήρξε βελτίωση σε όλες τις πτυχές των δεξιοτήτων σου. Το δεύτερο ιστόγραμμα (διακεκομμένη γραμμή) είναι πιο «στρογγυλό». Αυτό υποδεικνύει ότι έχεις αξιολογήσει ότι οι δεξιότητες σου είναι καλύτερες τώρα σε σχέση με την πρώτη αξιολόγηση - είναι εύκολο να συγκρίνεις το «πριν» και το «μετά», με βάση αυτό το ιστόγραμμα.

Ωστόσο, εάν παρατηρήσεις κάποια μείωση σε ορισμένες πτυχές των δεξιοτήτων σου, μην ανησυχείς. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι, παρόλο που έχεις αναπτύξει κάποιες δεξιότητες, δεν κατάφερες να αποδώσεις την ανάλογη προσοχή σε άλλες. Μπορεί αυτό να συμβαίνει επειδή θα έχεις αναπτύξει μια καλύτερη κατανόηση αυτής της δεξιότητας, και να αξιολογείς τον εαυτό σου με λιγότερο βαθμό, εξαιτίας ακριβώς αυτής της νέας (και καλύτερης) κατανόησης.

Αυτό δεν πρέπει να σε κάνει να ανησυχείς. Η ανάπτυξη δεξιοτήτων μπορεί να είναι ένα πολύπλοκο ταξίδι. Είναι φυσιολογικό και μέρος της ζωής.

Γιατί χρειάζομαι μια δεύτερη άποψη;

Πράγματι, η όλη διαδικασία στηρίζεται στην αυτοαξιολόγηση, αλλά προτείνουμε, όπου αυτό είναι δυνατόν, να συμπεριλάβεις στην όλη διαδικασία και ένα άλλο πιο έμπειρο άτομο που σε γνωρίζει καλά, όπως ο δάσκαλός σου, ο προπονητής, ο μέντορας ή ο σύμβουλος απασχόλησης σου. Αυτό είναι σημαντικό για να κατανοήσεις πώς σε βλέπουν οι άλλοι άνθρωποι και πώς αντιλαμβάνονται εκείνοι την ανάπτυξη των δεξιοτήτων σου. Μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να αποκτήσουμε μια αληθινή και ακριβή εικόνα του τρόπου με τον οποίο μας βλέπουν οι άλλοι άνθρωποι, αλλά είναι σημαντικό να το γνωρίζουμε, ούτως ώστε να μπορέσουμε να θέσουμε ρεαλιστικούς και κατάλληλους στόχους για τον εαυτό μας.

Είναι πολύ, πολύ σημαντικό να επιλέξεις κάποιον που σε γνωρίζει καλά και που εμπιστεύεσαι ότι θα είναι ειλικρινής και ανοικτός μαζί σου.

Θα πρέπει να του εξηγήσεις ότι θα συμμετέχει δύο φορές σε αυτή την αξιολόγηση- μία στην αρχή, και μία, κάποια στιγμή αργότερα, όταν ολοκληρώσεις τις δραστηριότητες σου. Είναι συχνά χρήσιμο να μιλάς για τα σχέδιά σου με ένα άλλο άτομο, καθώς μπορεί να είναι σε θέση να προσφέρει προτάσεις ή συμβουλές. Αν η εκτίμησή σου για τις δεξιότητες σου είναι διαφορετική από αυτή του άλλου ατόμου, αυτό θα μπορούσε να αποτελέσει μια ωραία αφορμή για να ξεκινήσει μια συζήτηση σχετικά με το λόγο για τον οποίο συμβαίνει αυτό. Θα μπορούσε να σημαίνει ότι το άλλο πρόσωπο δεν γνωρίζει τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχεις και τις ευθύνες που έχεις έξω από το χρόνο που περνά μαζί σου. Ομοίως, οι άνθρωποι μπορεί να πιστεύουν ότι είσαι πραγματικά καλύτερος σε ορισμένες από αυτές τις δεξιότητες από ό, τι νομίζεις και εσύ ο ίδιος. Σε αυτή την περίπτωση, το να πάρεις τη γνώμη κάποιου άλλου που εμπιστεύεσαι μπορεί πραγματικά να ενισχύσει την εμπιστοσύνη και την αυτοεκτίμησή σου.

Πως μπορώ να αναπτύξω στην πράξη τα soft skills μου;

Τις λεγόμενες και ως «ήπιες» δεξιότητες είναι δύσκολο να τις αποκτήσεις στην θεωρία - πρέπει να τις εξασκήσεις σε ασφαλείς καταστάσεις στην πραγματική ζωή. Δεν μπορείς να κάτσεις απλά σε μια τάξη και να τις αποκτήσεις. Εάν χρησιμοποιείς αυτό το εγχειρίδιο ως μέρος ενός προγράμματος προσωπικής ανάπτυξης ή εκμάθησης, τότε μπορείς να συζητήσεις περιπτώσεις στις οποίες μπορείς να βάλεις σε εφαρμογή τις δεξιότητες σου σε συγκεκριμένες δραστηριότητες με τον δάσκαλό σου, τον προπονητή, τον μέντορα σου κλπ.

Οι πιθανές καταστάσεις στις οποίες μπορείς να εξασκήσεις τις δεξιότητες σου περιλαμβάνουν:

- Εργασιακή εμπειρία
- Εθελοντισμός
- Fundraising
- Αθλητισμός
- Οργάνωση εκδηλώσεων πχ κοινωνικές ή μουσικές εκδηλώσεις

Μερικές φορές είναι ευκολότερο να προσεγγίζεις με διαφορετικό τρόπο καταστάσεις όταν βρίσκεσαι με καινούργιους ανθρώπους, παρά όταν κάνεις πράγματα με ανθρώπους που σε γνωρίζουν καλά και που μπορεί να έχουν συγκεκριμένες απόψεις για εσένα.

Υπάρχει κάποια συγκεκριμένη σειρά που πρέπει να ακολουθήσεις για να αναπτύξεις τις δεξιότητες σου;

Κάθε ενότητα του Εγχειριδίου έχει σχεδιαστεί για να είναι αυτόνομη, αλλά θα βρεις κοινά κομμάτια σε όλες τις δεξιότητες. Είναι αδύνατον να τις δεις, απόλυτα αποκομμένες τη μία με την άλλη.

Γιαπαράδειγμα,ηικανότητασουναλύνειςπροβλήματαείναικλειδίγιατιςδεξιότητεςπροσαρμοστικότητας, η θετική στάση είναι πολύ σημαντική για να μπορείς να επικοινωνείς αποτελεσματικά, το να έχεις δεξιότητες σωστής διαχείρισης του χρόνου είναι πολύ σημαντικό στην επίδειξη ισχυρού εργασιακού ήθους. Παρομοίως, η ομαδική εργασία και η ηγεσία χαρακτηρίζονται ως δεξιότητες που εμπεριέχουν μέσα τους όλες τις παραπάνω δεξιότητες μαζί.

Σου προτείνουμε να ξεκινήσεις το ταξίδι σου με την ενότητα που αφορά την Θετική Στάση. Αυτή θα σου δώσει τα απαραίτητα εφόδια για να προχωρήσεις στις επόμενες ενότητες και να διατηρήσεις το κίνητρό σου.

Παρόλα αυτά, πριν ξεκινήσεις το ταξίδι σου, σου προτείνουμε να κάνει το Αρχικό Τεστ Δεξιοτήτων. Αυτό θα σου δώσει την ευκαιρία να αξιολογήσεις τις δεξιότητες σου προτού ξεκινήσεις το ταξίδι σου, και ίσως σε βοηθήσει να αποφασίσεις από που πρέπει να ξεκινήσεις, και που θα πρέπει να δώσεις έμφαση.

Σε αυτό το σημείο, δεν χρειάζεται να κάνεις το ιστόγραμμα. Απλά απάντησε στις ερωτήσεις με όση ειλικρίνεια μπορείς. Τα κομμάτια που πιθανώς θα αξιολογήσεις τον εαυτό σου με 1 ή 2, ίσως είναι αυτά με τα οποία πρέπει να ξεκινήσεις. Τα ταξίδι του κάθε ανθρώπου είναι διαφορετικό.

Αν χρειάζεται, δες ξανά τις οδηγίες στην σελίδα 4 και 5 προτού ξεκινήσεις το Αρχικό Τεστ Δεξιοτήτων.

Πρώτο Τεστ Δεξιοτήτων

Ημερομηνία του πρώτου τεστ δεξιοτήτων		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες		Ισχυρές	
		Ποτέ – Με δυσκολεύει αυτό	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Συνήθως αλλά όχι πάντα	Πάντα – κανένα πρόβλημα!	
	Παράδειγμα: *Έχω κάποιον στόχο στην ζωή μου και νιώθω ότι συνεισφέρω.*	1	2	3	4	5	
1	Έχω κάποιον στόχο στην ζωή μου και νιώθω ότι συνεισφέρω.	1	2	3	4	5	Θετική Στάση
2	Έχω ρεαλιστικούς στόχους τους οποίους θεωρώ ότι ακολουθώ.	1	2	3	4	5	
3	Δίνω αξία στις φιλίες μου και βρίσκω τον χρόνο για να συνδεθώ με άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5	
4	Σκέφτομαι τις ιδέες μου προτού μιλήσω ή τις επικοινωνήσω.	1	2	3	4	5	Επικοινωνία
5	Μπορώ να επικοινωνήσω με θετικό τρόπο σε δύσκολες καταστάσεις.	1	2	3	4	5	
6	Ξέρω πότε να χρησιμοποιώ ανεπίσημη και πιο επίσημη μορφή ομιλίας.	1	2	3	4	5	
7	Βλέπω τις αλλαγές ως ευκαιρίες για νέες γνώσεις και εμπειρίες.	1	2	3	4	5	Προσαρμοστικότητα
8	Προσπαθώ να προσπερνάω τα πισωγυρίσματα και τα εμπόδια και να προχωράω.	1	2	3	4	5	
9	Είμαι ανοιχτός όταν μου προτείνουν να κάνω τα πράγματα με έναν διαφορετικό τρόπο.	1	2	3	4	5	
10	Είμαι πάντα στην ώρα μου και σπάνια χάνω deadlines.	1	2	3	4	5	Διαχείριση χρόνου και ενέργειας
11	Συχνά φτιάχνω λίστες με το τι έχω να κάνω και σημειώνω τις δραστηριότητες που έχω ολοκληρώσει.	1	2	3	4	5	
12	Όταν κάνω κάτι, προσπαθώ να το ολοκληρώσω, δίχως να χάσω την συγκέντρωση μου.	1	2	3	4	5	
13	Μπορεί κάποιος να βασιστεί πάνω μου όταν πρέπει να γίνει μια δουλειά.	1	2	3	4	5	Εργασιακό Ήθος
14	Αναλαμβάνω την ευθύνη των λαθών μου και μου είναι εύκολο να ζητήσω συμβουλές όταν είναι αναγκαίο.	1	2	3	4	5	
15	Κατανοώ την ανάγκη του να εργάζομαι σκληρά για να επιτύχω τους στόχους μου.	1	2	3	4	5	
16	Βλέπω την μακροπρόθεσμη οπτική των πραγμάτων πριν προσπαθήσω να αναλύσω ένα πρόβλημα.	1	2	3	4	5	Επίλυση προβλημάτων
17	Ακολουθώ μια λογική ροή των πραγμάτων για να επιλύσω ένα πρόβλημα.	1	2	3	4	5	
18	Σκέφτομαι δημιουργικά και βρίσκω λύσεις που οι άλλοι άνθρωποι δεν έχουν σκεφτεί.	1	2	3	4	5	
19	Καταλαβαίνω ποιος είναι ο ρόλος μου σε μια μεγαλύτερη ομάδα.	1	2	3	4	5	Ομαδικές και Ηγετικές Δεξιότητες
20	Κάνω όσα λέω, και οι άνθρωποι εμπιστεύονται ότι ενεργώ σύμφωνα με τις αξίες μου.	1	2	3	4	5	

Πριν ξεκινήσεις...

Να Σχεδιάζεις το Ταξίδι σου

Ονομάσαμε το πρόγραμμα «Κατανοώντας το ταξίδι μου» γιατί είσαι έτοιμος να ξεκινήσεις ακριβώς αυτό- ένα ταξίδι. Ένας καλός τρόπος να σκεφτείς κάθε δεξιότητα είναι να φανταστείς ότι αναρριχείσαι σε ένα βουνό.

Στην πραγματικότητα, αν χρησιμοποιείς το app μαζί με το Εγχειρίδιο, θα καταλάβεις ότι κάθε δεξιότητα είναι και μια περιπέτεια στο βουνό. Αυτά είναι όσα χρειάζεσαι για να φτάσεις στην κορυφή:

- **Το ταξίδι ξεκινάει στους πρόποδες.** Πριν να ξεκινήσεις να ανεβαίνεις, θα πρέπει να είσαι σίγουρος ότι έχεις τον σωστό εξοπλισμό, και ότι καταλαβαίνεις την πορεία μέχρι την κορυφή. Σκέψου το σαν τον έλεγχο των δεξιοτήτων σου. Στην συνέχεια, μπορείς να ξεκινήσεις να ανεβαίνεις το βουνό.
- **Βρες μια σπηλιά για να ξεκουραστείς.** Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων σου δεν είναι ένα εύκολο έργο. Αν ξεκινήσει να βρέχει, θα πρέπει να βρεις καταφύγιο σε μια σπηλιά. Σκέψου το σαν ένα μέρος που μπορείς να ξεκουραστείς, να σκεφτείς και να ελέγξεις τις δεξιότητες σου- τι μπορείς να κάνεις ήδη καλά, και τι θα πρέπει να βελτιώσεις.

- **Φτάσε στο προπονητικό κέντρο:** Αφότου ξεκινήσεις την ανάβαση σου για λίγο, θα χρειαστείς επιπλέον δεξιότητες για να ανέβεις ακόμα πιο ψηλά στο βουνό. Η **βραδινή φωτιά** είναι μια καλή ευκαιρία για να κάτσεις και να μελετήσεις τους τρόπους με τους οποίου μπορείς να αναπτύξεις τις δεξιότητες σου.
- **Βάλε τις σημαίες σου.** Πλέον είσαι σε καλή φάση για να σημειώσεις καλή πρόοδο στο βουνό και να τοποθετήσεις τις σημαίες σου κάθε φορά που ξεπερνάς ένα δύσκολο κομμάτι της ανάβασης.
- **Φτάσε στην κορυφή.** Τα κατάφερες – μπορείς να κοιτάξεις πίσω για να δεις όλη την πρόοδο που σημείωσες και να αισθανθείς περήφανος με τον εαυτό σου. Για να δεις πόσα πολλά κατάφερες, μπορείς να κάνεις ξανά το τεστ δεξιοτήτων, και να δεις πόσο μακριά έφτασες. Μπορείς ακόμα να σκεφτείς, τι θα πάρεις μαζί σου στο επόμενο βουνό που θα αποφασίσεις να ανέβεις.

Τώρα που ολοκλήρωσες το πρώτο τεστ δεξιοτήτων, σκέψου ποιο βουνό θα αποφασίσεις να ανέβεις πρώτα. Μπορείς να σημειώσεις έναν αριθμό δίπλα σε κάθε βουνό.

Απόλαυσε το ταξίδι, και καλή τύχη!

1 Θετική Στάση

Επικοινωνία

Προσαρμοστικότητα

Διαχείριση χρόνου και ενέργειας

Εργασιακό Ήθος

Επίλυση Προβλημάτων και Αναλυτικές δεξιότητες

Ομαδικές Δεξιότητες

Ηγετικές Δεξιότητες