

Microlearning Sessions Activity

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΚΑΡΙΕΡΑ

CITIZENS  **ACCELERATOR**

Δραστηριότητα 1: Αυτοαξιολόγηση σταδιοδρομίας και καθορισμός στόχων

Στόχοι:

- Αξιολογήστε την τρέχουσα κατάσταση σταδιοδρομίας των συμμετεχόντων
- Προσδιορίστε τους στόχους σταδιοδρομίας
- Δημιουργήστε ένα σχέδιο για την επίτευξη στόχων σταδιοδρομίας

Απαιτούμενα υλικά:

- A4 χαρτί και στυλό

Διάρκεια:

30 λεπτά

Περιγραφή:

Φάση αξιολόγησης εισαγωγής: (5 λεπτά)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν την τρέχουσα επαγγελματική τους κατάσταση και να το γράψουν στο επάνω μέρος του χαρτιού.

Φάση αυτοαξιολόγησης (15 λεπτά)

Καλέστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Ποια είναι τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία σας στο τρέχον ρόλο ή στην επαγγελματική σας σταδιοδρομία?

Σκεφτείτε τα ενδιαφέροντά σας, τις αξίες σας και τα πάθη σας.

Ποιες πτυχές της εργασίας σας σας κάνουν να νιώθετε ικανοποίηση και ποιες σας ικανοποιούν λιγότερο

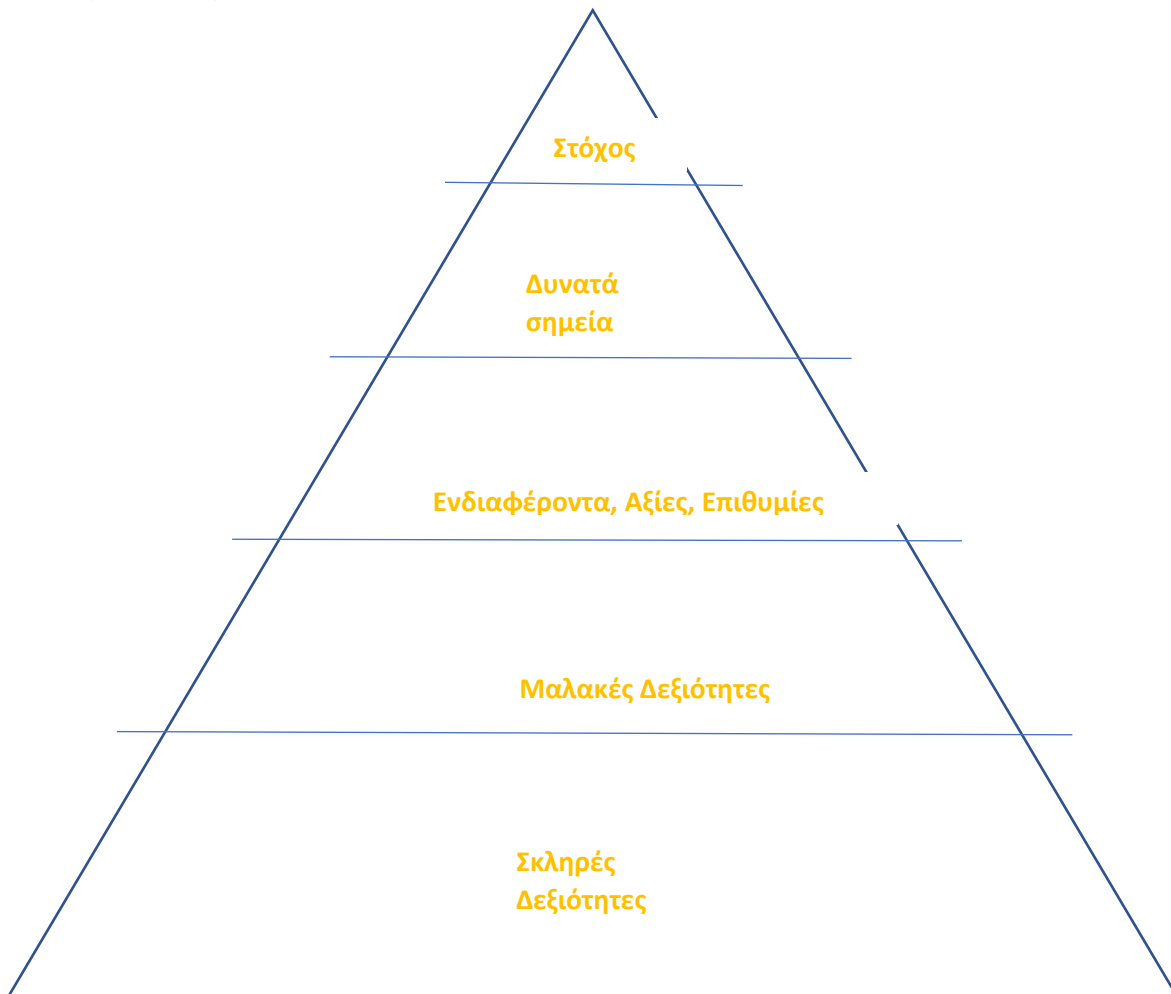
Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναγνωρίσετε τις δεξιότητές σας: σκληρές δεξιότητες (τεχνικές) και μαλακές δεξιότητες (επικοινωνία, ηγεσία, επίλυση προβλημάτων κ.λπ.)

Ποιες δεξιότητες είναι τα δυνατά σας σημεία και πού χρειάζεστε βελτίωση;

Consider your long-term career goals.

Πού βλέπετε τον εαυτό σας σε έναν χρόνο, πέντε χρόνια και δέκα χρόνια; Ποιον τύπο εργασίας ή ρόλο θέλετε να έχετε στο μέλλον;

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν την παρακάτω πυραμίδα βάσει των απαντήσεών τους:



Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πραγματοποιήσουν τα παρακάτω:

- Βασισμένοι στην αυτοαξιολόγησή σας, ορίστε συγκεκριμένους και εφικτούς επαγγελματικούς στόχους για το βραχυπρόθεσμο (ένα έτος), το μεσοπρόθεσμο (πέντε έτη) και το μακροπρόθεσμο (10 έτη)
- Βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι σας είναι S.M.A.R.T.: Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Εφικτοί, Σχετικοί και Χρονικά προσδιορισμένοι.
- Προτεραιοποιείτε τους στόχους σας με βάση τη σημασία τους και τη συμφωνία τους με τις αξίες και τις φιλοδοξίες σας

Σχέδιο Δράσης (10 λεπτά)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πραγματοποιήσουν τα παρακάτω για τη δημιουργία ενός σχεδίου δράσης:

- Καταναίμετε κάθε στόχο σας σε μικρότερα, εφικτά βήματα. Τι χρειάζεστε να κάνετε για να επιτύχετε αυτούς τους στόχους;
- Προσδιορίστε το χρόνο και τις προθεσμίες στα βήματα δράσης.
- Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα για την επίτευξη κάθε στόχου.

- Αναγνωρίστε πιθανά εμπόδια και προκλήσεις που ενδέχεται να αντιμετωπίσετε και εκπονήστε στρατηγικές για να τα ξεπεράσετε.

Ανάλυση και Κλείσιμο (10 λεπτά)

Συγκεντρώστε την ομάδα ώστε κάθε συμμετέχοντας να μπορέσει να μοιραστεί τις στρατηγικές που ακολουθεί. Μαζί, η ομάδα μπορεί να αναλύσει τις εντοπισμένες λύσεις. Λαμβάνοντας υπόψη διαφορετικές απόψεις και οπτικές γωνίες, μπορούν να διατυπώσουν πιο αποτελεσματικούς στόχους και λύσεις.

Να θυμάστε:

- Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, μόνο διαφορετικές στρατηγικές για διαφορετικά άτομα.
- Η διαχείριση της καριέρας είναι μία συνεχής διαδικασία και η τακτική αυτοαξιολόγηση και ο προγραμματισμός είναι ουσιαστικά για τη μακροπρόθεσμη επιτυχία.

CITIZENS ACCELERATOR

act:ionaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

AONTAS
The Voice of
Adult Learning

dante
USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

acefir
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca

Asociatia
EUR ADULT
EDUCATION



cesie
the world is only one creature

mentortec

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:
101087526



Attribution – NonCommercial - ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or