



CITIZENS ACCELERATOR

Δεξιότητες διαχείρισης καριέρας

ΜΙΚΡΟΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ



Co-funded by
the European Union

What are career management skills?

Career management skills are the skills and competences that enable individuals to identify their abilities and aptitudes, directing their actions to achieve goals, enhance their strengths and choose the most appropriate career path throughout their professional lives.

Βασικές ικανότητες



1. Αυτό-αξιολόγηση
2. Διαχείριση χρόνου
3. Επικοινωνιακές Δεξιότητες
4. Εξισορρόπηση Εργασίας- Ζωής
5. Ανατροφοδότηση και προσαρμοστικότητα

Αυτό- αξιολόγηση

Αυτό βοηθά τους ανθρώπους να αποκτήσουν αυτογνωσία και να κατανοήσουν ποια είναι τα πάθη και τα ταλέντα τους, κάτι που είναι κρίσιμο για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων σταδιοδρομίας.



- **Αφιερώστε χρόνο για αναστοχασμό :**

Σκεφτείτε σε τι διαπρέπετε, πού έχετε λάβει θετικά σχόλια και τι σας έρχεται φυσικά. Αυτά είναι πιθανώς τα δυνατά σας σημεία. Από την άλλη, προσδιορίστε τους τομείς στους οποίους μπορεί να δυσκολευτείτε ή να δεχτείτε εποικοδομητική κριτική, που είναι οι αδυναμίες σας.

- **Ανατροφοδότηση:**

Ζητήστε ανατροφοδότηση από συναδέλφους, μέντορες και επόπτες. Μπορούν να παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες για τα δυνατά σας σημεία και τους τομείς προς βελτίωση.



Διαχείριση χρόνου



Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην παραγωγικότητα, την ικανοποίηση από την εργασία και τη συνολική πρόοδο σταδιοδρομίας :

- Αυξημένη Παραγωγικότητα
- Επίτευξη Στόχου
- Μείωση του στρες
- Καλύτερη Λήψη Αποφάσεων
- Θέστε συγκεκριμένους στόχους
- Μάθετε να βάζετε προτεραιότητες
- Μάθετε να λέτε Όχι



Επικοινωνιακές Δεξιότητες

Η αποτελεσματική επικοινωνία παίζει βασικό ρόλο σε διάφορες πτυχές της επαγγελματικής ζωής, επιτρέπει :

- Ομαδική Συνεργασία
- Επίλυση των συγκρούσεων
- Λήψη απόφασης
- Λιγότερες παρεξηγήσεις

Η αποτελεσματική επικοινωνία μπορεί να αναπτυχθεί με την πάροδο του χρόνου με:

- Ενεργητική Ακρόαση
- Να είσαι σαφής και συνοπτικός
- Γλώσσα του σώματος
- Εξάσκηση της Ενσυναίσθησης
- Πολιτισμική ευαισθησία



Ισορροπία οικογενεια κής και επαγγελμα τικής ζωής

Οι δεξιότητες διαχείρισης χρόνου είναι κρίσιμες για την εξισορρόπηση της επαγγελματικής και της ιδιωτικής ζωής, τον καθορισμό προτεραιοτήτων και την αποτελεσματική ολοκλήρωση των εργασιών.



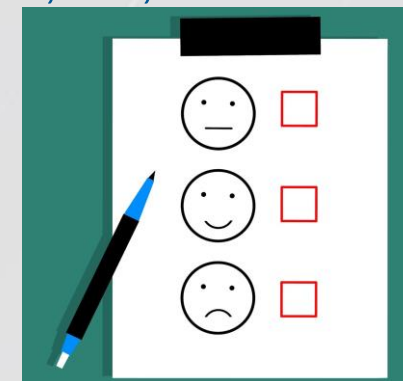
Η εξισορρόπηση των επαγγελματικών ευθυνών με την προσωπική και την οικογενειακή ζωή είναι κρίσιμη για τη μακροπρόθεσμη επιτυχία σταδιοδρομίας. Το να καείτε ή να αγνοήσετε τα συναισθήματά σας, την ψυχική υγεία και τις διαπροσωπικές σας σχέσεις, μπορεί να περιορίσει τη μακροπρόθεσμη πρόοδό σας.

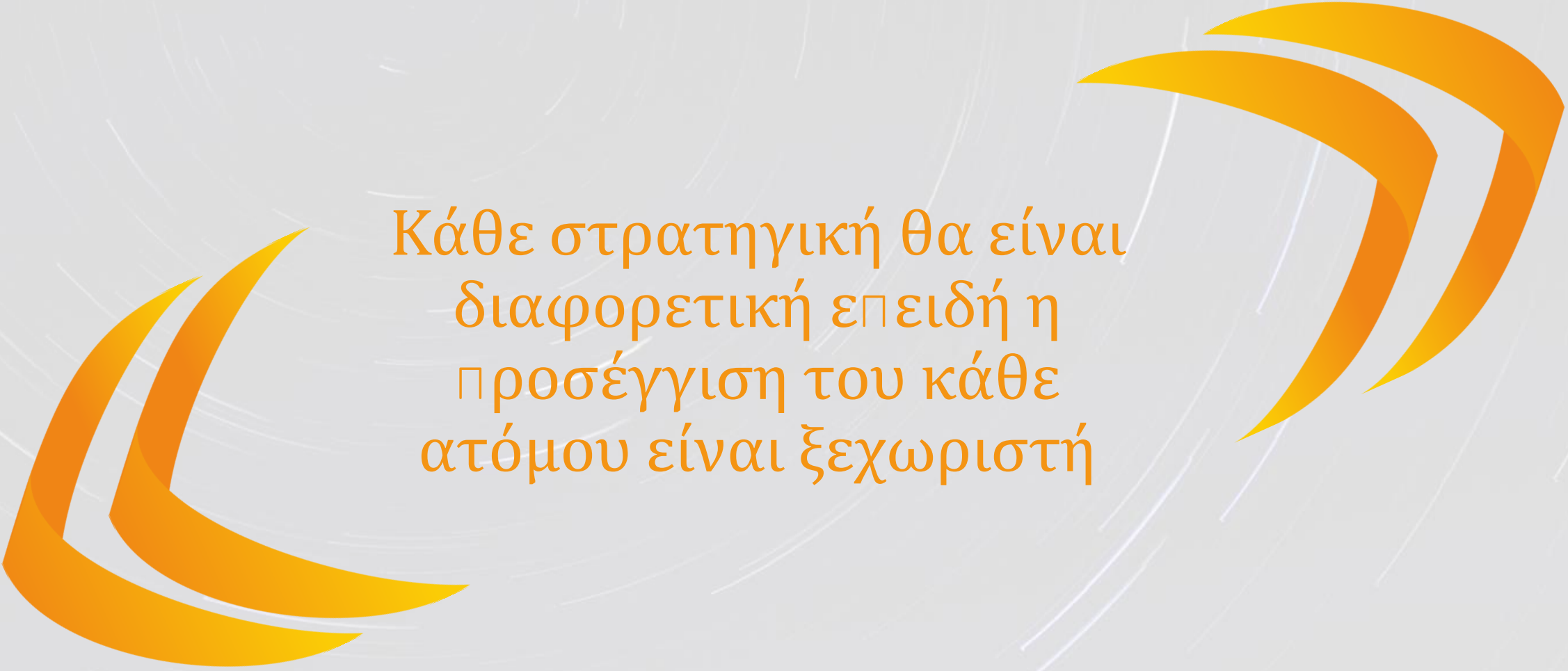
Ανατροφοδότηση και προσαρμοστικότητα

Το να είσαι ανοιχτός σε σχόλια και να μπορείς να προσαρμοστείς στις αλλαγές –χωρίς να κατακλύζεσαι από αυτές– είναι κρίσιμο στη διαχείριση της σταδιοδρομίας. Η ικανότητα να μαθαίνεις από τα λάθη, να προσαρμόζεσαι σε νέες προκλήσεις και να βελτιώνεσαι συνεχώς είναι απαραίτητη για τη μακροπρόθεσμη επιτυχία.

Encourages:

- **Μάθηση και ανάπτυξη** - Το να είσαι ανοιχτός στην αλλαγή και στη μάθηση σου επιτρέπει να αποκτήσεις νέες δεξιότητες και γνώσεις
- **Επίλυση προβλήματος** - Η ευελιξία σας βοηθά να προσεγγίσετε τα προβλήματα από διαφορετικές οπτικές γωνίες και να προσαρμόσετε τις λύσεις σας στις μεταβαλλόμενες συνθήκες.





Κάθε στρατηγική θα είναι
διαφορετική επειδή η
προσέγγιση του κάθε
ατόμου είναι ξεχωριστή

5 Συμβουλές για να βελτιώσετε την διαχείριση της καριέρας σας

1. Αυτό-αξιολόγηση: Γνώρισε τον εαυτό σου

Αφιερώστε χρόνο για να αξιολογήσετε τα δυνατά σημεία, τις αδυναμίες, τα ενδιαφέροντα, τις αξίες και τις δεξιότητές σας. Σκεφτείτε τα επιτεύγματά σας, τις προκλήσεις και τι σας αρέσει στην καριέρα σας. Αυτή η αυτογνωσία είναι το θεμέλιο της αποτελεσματικής διαχείρισης της σταδιοδρομίας.

2. Να θέτετε SMART στόχους: Καθορίστε τους Στόχους Σταδιοδρομίας σας

Καθορίστε με σαφήνεια τους στόχους σταδιοδρομίας σας χρησιμοποιώντας τα κριτήρια SMART: Συγκεκριμένα, Μετρήσιμα, Εφικτά, Σχετικά και Χρονικά προσδιορισμένα. Χωρίστε τους μακροπρόθεσμους στόχους σας σε μικρότερα βήματα για να δημιουργήσετε έναν οδικό χάρτη για την καριέρα σας.

3. Δικτύωση: Δημιουργήστε ένα ισχυρό επαγγελματικό δίκτυο

Καλλιεργήστε ενεργά και επεκτείνετε το επαγγελματικό σας δίκτυο. Παρακολουθήστε εκδηλώσεις του κλάδου, εγγραφείτε σε σχετικούς συλλόγους και συνδεθείτε με συναδέλφους, μέντορες και ειδικούς στον τομέα σας. Η δικτύωση μπορεί να προσφέρει πολύτιμες γνώσεις, ευκαιρίες και υποστήριξη στο ταξίδι της σταδιοδρομίας σας.

4. Συνεχής Μάθηση: Επενδύστε στην Επαγγελματική Ανάπτυξη

Αγκαλιάστε τη δια βίου μάθηση. Μείνετε ενημερωμένοι με τις τάσεις του κλάδου και αποκτήστε νέες δεξιότητες. Παρακολουθήστε εργαστήρια, σεμινάρια και εκπαιδεύσεις. Εξετάστε το ενδεχόμενο να ακολουθήσετε πρόσθετη εκπαίδευση ή πιστοποιήσεις για να βελτιώσετε τα προσόντα σας και να προωθήσετε την καριέρα σας.

5. Διαχείριση χρόνου: Προτεραιότητα και Πλάνο

Αναπτύξτε αποτελεσματικές δεξιότητες διαχείρισης χρόνου για να εξισορροπήσετε τις προσπάθειες εξέλιξης της σταδιοδρομίας σας με την προσωπική ζωή. Θέστε προτεραιότητες, δημιουργήστε ένα πρόγραμμα και αφιερώστε χρόνο για δικτύωση, ανάπτυξη δεξιοτήτων και επιδίωξη στόχων. Ελαχιστοποιήστε τους περισπασμούς και μείνετε οργανωμένοι για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τον χρόνο σας.

CITIZENS XCELERATOR



Co-funded by
the European Union

Ευχαριστούμε!

Partners

act:onaid
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.
No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

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 technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

 Co-funded by
the European Union

CITIZENS XELERATOR