

# ΚΟΥΙΖ

Αυτό είναι ένα κουίζ για να δοκιμάσετε τις γνώσεις σας σχετικά με τις δεξιότητες διαχείρισης σταδιοδρομίας. Κάθε ερώτηση ακολουθείται από απαντήσεις πολλαπλής επιλογής. Επιλέξτε την επιλογή που πιστεύετε ότι είναι σωστή



## 1. Ποιος είναι ο πρωταρχικός στόχος της διαχείρισης καριέρας;

- Βρείτε οποιαδήποτε δουλειά για να πληρώσετε τους λογαριασμούς
- Αναπτύσσοντας και προχωρώντας την καριέρα σας με την πάροδο του χρόνου
- Συνταξιοδότηση το συντομότερο δυνατό

## 2. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ αποτελεί συστατικό της αυτοαξιολόγησης σταδιοδρομίας;

- Προσδιορισμός των δυνατών σημείων και των αδυναμιών σας
- Να αναλογιστείτε τα ενδιαφέροντα και τις αξίες σας
- Θέσπιση μακροπρόθεσμων στόχων σταδιοδρομίας

## 3. Ποια είναι η σημασία της αυτοαξιολόγησης στη διαχείριση καριέρας;

- Είναι μια ευκαιρία να επικρίνεις τον εαυτό σου υπερβολικά
- Σας βοηθά να αποφύγετε τους δυσφορετικούς επαγγελματικούς κινδύνους
- Βοηθά στον εντοπισμό των δυνατών, των αδυναμιών, των ενδιαφερόντων και των αξιών σας

## 4. Τι είναι η δικτύωση στο πλαίσιο της διαχείρισης σταδιοδρομίας;

- Διαχείριση δικτύων υπολογιστών σε έναν οργανισμό
- Πεζοπορία με συναδέλφους
- Δημιουργία και διατήρηση επαγγελματικών σχέσεων

5. Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή να ενημερώσετε το βιογραφικό σας;

- Μόνο όταν ψάχνετε ενεργά για δουλειά
- Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα έργο ή αποκτάτε μια νέα δεξιότητα
- Μία φορά το χρόνο, ανεξάρτητα από τις δραστηριότητές σας

6. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ είναι μια κοινή τεχνική διαχείρισης χρόνου για την εξέλιξη της σταδιοδρομίας;

- Θέτοντας ξεκάθαρους στόχους και προτεραιότητες
- Αναβλητικότητα για τη μείωση του άγχους
- Χρήση ημερολογίου ή σχεδιασμού για τον προγραμματισμό εργασιών

7. Ποιο από τα παρακάτω είναι πολύτιμη πτυχή της αποτελεσματικής επικοινωνίας στο χώρο εργασίας;

- Ακούγοντας ενεργά και δείχνοντας ενσυναίσθηση
- Μιλώντας δυνατά και διεκδικητικά για να ακουστεί
- Αποφυγή κάθε μορφής επικοινωνίας για την ελαχιστοποίηση των συγκρούσεων

8. Τι σημαίνει «ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής» στη διαχείριση καριέρας;

- Διαχωρίζει πλήρως την επαγγελματική και την προσωπική ζωή ανά πάσα στιγμή
- Η εύρεση εργασίας που δεν απαιτεί πολλή προσπάθεια ή αφοσίωση
- Επίτευξη υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

5. Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή να ενημερώσετε το βιογραφικό σας;

- Μόνο όταν ψάχνετε ενεργά για δουλειά
- Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα έργο ή αποκτάτε μια νέα δεξιότητα
- Μία φορά το χρόνο, ανεξάρτητα από τις δραστηριότητές σας

6. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ είναι μια κοινή τεχνική διαχείρισης χρόνου για την εξέλιξη της σταδιοδρομίας;

- Θέτοντας ξεκάθαρους στόχους και προτεραιότητες
- Αναβλητικότητα για τη μείωση του άγχους
- Χρήση ημερολογίου ή σχεδιασμού για τον προγραμματισμό εργασιών

7. Ποιο από τα παρακάτω είναι πολύτιμη πτυχή της αποτελεσματικής επικοινωνίας στο χώρο εργασίας;

- Ακούγοντας ενεργά και δείχνοντας ενσυναίσθηση
- Μιλώντας δυνατά και διεκδικητικά για να ακουστεί
- Αποφυγή κάθε μορφής επικοινωνίας για την ελαχιστοποίηση των συγκρούσεων

8. Τι σημαίνει «ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής» στη διαχείριση καριέρας;

- Διαχωρίζει πλήρως την επαγγελματική και την προσωπική ζωή ανά πάσα στιγμή
- Η εύρεση εργασίας που δεν απαιτεί πολλή προσπάθεια ή αφοσίωση
- Επίτευξη υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής



## Φύλλο απαντήσεων:

**Q1:** Αναπτύσσοντας και προχωρώντας την καριέρα σας με την πάροδο του χρόνου

**Q2:** Θέσπιση μακροπρόθεσμων στόχων σταδιοδρομίας

**Q3:** Βοηθά στον εντοπισμό των δυνατών, των αδυναμιών, των ενδιαφερόντων και των αξιών σας

**Q4:** Δημιουργία και διατήρηση επαγγελματικών σχέσεων

**Q5:** Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα έργο ή αποκτάτε νέες δεξιότητες

**Q6:** Αναβλητικότητα για τη μείωση του άγχους

**Q7:** Ακούγοντας ενεργά και δείχνοντας ενσυναίσθηση

**Q8:** Επίτευξη υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής