



*Career Management Skills - A  
New 'Literacy' for Sustainable  
Employment*  
Project Ref. No. 2016-1-UK01-  
KA204-024334



# ΠΡΟΙΟΝ 2:

# Εσωτερική

# Εκπαίδευση

Το πρόγραμμα έχει χρηματοδοτηθεί με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Αυτός ο ιστότοπος αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του δημιουργού και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτόν.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



## Η ΕΝΟΤΗΤΑ 4 περιέχει:

- Σύντομη περιγραφή του Πλαισίου Δεξιοτήτων Διαχείρισης Καριέρας
- ΔΙΚΤΥΑ: εργαλεία και ικανότητες για τους εκπαιδευτές

Εταίροι: LUMSA, ELN, BEST, INNOV, MeathPartnership, SYNTHESIS, TTG και REINTEGRA



# ΔΙΚΤΥΑ

Εισαγωγή



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Αναφέρεται στις ικανότητες που επιτρέπουν την εξέλιξη σχέσεων και δικτύων υποστήριξης για την ενίσχυση της καριέρας.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΥΟΜΕΝΟΥΣ

1. Αλληλεπίδραση με άλλους για την οικοδόμηση σχέσεων.
2. Χρησιμοποίηση πληροφοριών και σχέσεων για την εξασφάλιση, δημιουργία και διατήρηση της εργασίας.
3. Ανάπτυξη και διατήρηση μιας σειράς σχέσεων που είναι σημαντικές για την πορεία της σταδιοδρομίας.

Με το τέλος της εκπαίδευσης θα γνωρίζετε:

1. Πώς ορίζονται τα Δίκτυα στο Πλαίσιο Δεξιοτήτων Διαχείρισης Καριέρας της Σκωτίας.
2. Πώς να προωθήσετε τις ικανότητες των εκπαιδευομένων στην εδραίωση και διατήρηση κοινωνικών σχέσεων που υποστηρίζουν την εξέλιξη της σταδιοδρομίας.
3. Πώς να υποστηρίξετε τους εκπαιδευόμενους στη χρήση πληροφοριών και σχέσεων για να εξασφαλίσουν, να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν την εργασία τους.
4. Πώς να υποστηρίξετε τους εκπαιδευόμενους στην ανάπτυξη και τη διατήρηση μιας σειράς σχέσεων που είναι σημαντικές για την πορεία σταδιοδρομίας.

Η επίτευξη αυτών των στόχων θα αξιολογηθεί στο τέλος της κατάρτισης..

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ:

## ΣΥΛΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ



1. Τι σημαίνουν αυτοί οι στόχοι για μένα;
2. Ποιους θεωρώ σημαντικούς ανθρώπους στην πορεία της καριέρας μου; Γιατί;
3. Αναφορικά με την καριέρα μου πόσο έχω επωφεληθεί από την δικτύωση μου;



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Αποτελέσματα εκπαίδευσης για τον πελάτη: 1/3

Επικοινωνώ με αυτοπεποίθηση και αποτελεσματικότητα για την οικοδόμηση σχέσεων.

- Κατανόηση και επίδειξη διαπροσωπικών και ομαδικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων που μου επιτρέπουν να βοηθάω/συνεργάζομαι με άλλους.
- Γνωρίζω πώς να αντιμετωπίζω την πίεση από τους συναδέλφους και κατανοώ πώς συσχετίζονται η συμπεριφορά μου με αυτές των άλλων.
- Κατανοώ τη σημασία των θετικών σχέσεων στην προσωπική και επαγγελματική ζωή μου.
- Σέβομαι τη διαφορετικότητα.
- Είμαι σε θέση να εκφράσω προσωπικά συναισθήματα, αντιδράσεις και ιδέες με τον κατάλληλο τρόπο.
- Γνωρίζω πώς να λύσω διαπροσωπικά προβλήματα.

## Εργαλεία



- Άσκηση: [Κοινωνικά δίκτυα στο μονοπάτι της καριέρας μου](#)
- Άσκηση: [Αποτελεσματικές δεξιότητες ανατροφοδότησης](#)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ ΣΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ

I

### THE VALUE OF RELATIONSHIPS TO YOUR CAREER

- Learn about new opportunities (jobs, volunteer)
- Gain insight about other career paths
- Knowledge/Skills
- Ideas and Inspiration
- Mentorship



## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

### 7 criteria for effective feedback:

- ① The feedback provider is credible in the eyes of the feedback recipient
- ② The feedback provider is trusted by the feedback recipient
- ③ The feedback is conveyed with good intentions
- ④ The timing and circumstances of giving the feedback are appropriate
- ⑤ The feedback is given in an interactive manner
- ⑥ The feedback message is clear
- ⑦ The feedback is helpful to recipient

## Αποτελέσματα εκπαίδευσης για τον πελάτη: Εργαλεία

2/3

Χρησιμοποιώ πληροφορίες και σχέσεις για να εξασφαλίσω και να δημιουργήσω το έργο.

- Κάνω γνωστές τις δεξιότητες μου σε άλλους
- Κατανοώ τη σημασία των προσωπικών αρετών στην εξασφάλιση, δημιουργία και διατήρηση του έργου.
- Κατανοώ ότι οι δεξιότητες και οι εμπειρίες μπορούν να μεταφερθούν σε διάφορα εργασιακά περιβάλλοντα.
- Γνωρίζω πώς να εντοπίσω, αναλύσω και χρησιμοποιήσω πληροφορίες για την αγορά εργασίας.
- Αναπτύσσω δεξιότητες εύρεσης εργασίας.
- Κατανοώ την αξία της εθελοντικής εργασίας στο χτίσιμο δικτύων εργασίας, μάθησης και εμπειριών.
- Αναπτύσσω σχέσεις και δίκτυα για να εξασφαλίσω εργασία και να βελτιώσω την καριέρα μου.

- [Μεταβιβάσιμες δεξιότητες – Θεωρία και άσκηση](#)
- [Δικτύωση εν συντομίᾳ](#)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Transferable Skills

Transferable skills are skills that you can take with you from one situation to another, from one job to another. It is important that you can identify and give examples of the transferable skills that you have developed.



Transferable Skills	Examples
Communication	Writing, speaking, listening, using communication tools like email appropriately.
Critical thinking	Analysis, problem-solving, strategic planning, decision-making
Self-management	Good time manager, organized, motivated, responsible, reliable
Interpersonal	Understand and work within the group culture, Teach, supervise, and train others using easy-to-understand concepts and hands on experience

**ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ  
ΔΕΛΤΙΟ  
ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ**

1. ΠΟΙΟΣ  
ΕΙΜΑΙ;

Τι έχω να προσφέρω;

2. ΠΟΥ  
ΗΜΟΥΝ;

Τι είδους δεξιότητες, εμπειρίες,  
ικανότητες και γνώση έχω αποκτήσει;

3. ΠΟΥ ΠΑΩ;

Ποια είναι τα σενάρια μου, οι εταιρείες  
και οι βιομηχανίες ενδιαφέροντος, οι  
επιθυμητές επαφές και οι θέσεις  
ενδιαφέροντος;





## Αποτελέσματα εκπαίδευσης για τον πελάτη: Εργαλεία 3/3

**Αναπτύσσω και διατηρώ μια σειρά από σχέσεις που είναι σημαντικές για την πορεία της σταδιοδρομίας μου.**

- Γνωρίζω πώς και πότε να επικοινωνήσω με άτομα που μπορούν να παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τις ευκαιρίες εργασίας και μάθησης.
- Έχω τη δυνατότητα να συνεργαστώ με άλλους σε μια σειρά ρόλων.
- Δημιουργία και χρήση υποστηρικτικών δικτύων συναδέλφων.
- Γνωρίζω πώς να χρησιμοποιήσω την τεχνολογία για να υποστηρίξω την ανάπτυξη και τη συντήρηση των κοινωνικών δικτύων.
- Αναγνωρίζω πότε και πώς να κοιτάζω πέρα από τα άμεσα κοινωνικά μου δίκτυα και να τα χρησιμοποιώ για να στηρίξω την εξέλιξη της σταδιοδρομίας μου.
- Να είμαι σε θέση να δημιουργήσω σχέσεις με πιθανούς εργοδότες και παρόχους μάθησης.

- Οπτικο-ακουστικό υλικό:  
[Επανάσταση των κοινωνικών δικτύων](#)
- [Φυλλάδιο: Χρήσιμα κοινωνικά δίκτυα](#) Πλατφόρμες



**ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΣΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ  
ΔΙΚΤΥΑ**



<https://youtu.be/RJJMa46Q574>

# **ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΣΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ**



- ◇ Γιατί τα κοινωνικά δίκτυα είναι σημαντικά στη διαχείριση της καριέρας;
- ◇ Χρησιμοποιείς κοινωνικά δίκτυα στη διαχείριση της καριέρας;
  - Εάν ναι, ποια; Πώς τα χρησιμοποιείς?
- ◇ Επωφελήθηκες από τη χρήση κοινωνικών δικτύων στη διαχείριση καριέρας; Πώς;
- ◇ Εάν δεν χρησιμοποιείς κοινωνικά δίκτυα στη διαχείριση καριέρας, τι άλλο χρησιμοποιείς;
- ◇ Πώς μπορείς να βελτιώσεις τη χρήση των κοινωνικών δικτύων στη διαχείριση της καριέρας σου; Πώς μπορείς να επωφεληθείς από αυτό;

**ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ  
ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΤΗΣ  
ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ**



# SOCIAL JOB HUNTING BY NETWORK

---



**18,400,000**

AMERICANS SAY FACEBOOK  
GOT THEM THEIR CURRENT JOB



**8,000,000**

AMERICANS SAY TWITTER  
GOT THEM THEIR CURRENT JOB



**10,200,000**

AMERICANS SAY LINKEDIN  
GOT THEM THEIR CURRENT JOB

# ΔΕΞΙΟΤΗΣ



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ



Αποτελέσματα εκπαίδευσης για τον πελάτη	Δεξιότητες των εκπαιδευτών
<p>Απευθύνομαι με αυτοπεποίθηση και αποτελεσματικότητα σε άλλους για τη δημιουργία σχέσεων.</p> <p>Χρησιμοποιώ πληροφορίες και σχέσεις για να εξασφαλίσω, να δημιουργήσω και να διατηρήσω την εργασία μου</p>	<p>Ενεργή ακρόαση Σχεδιασμός ενεργειών Αξιολόγηση δεξιοτήτων Επίγνωση</p>
<p>Αναπτύσσω και διατηρώ μια σειρά από σχέσεις που είναι σημαντικές για την πορεία της καριέρας μου.</p>	



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# ΟΡΙΣΜΟΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ



## ◇ Ενεργή Ακρόαση

- Η ικανότητα να εστιάζεστε εντελώς στο τι λέει ή δεν λέει ο πελάτης
- Η κατανόηση του νοήματος από τα λεγόμενα του πελάτη και από το περιεχόμενο
- Η υποστήριξη του τρόπου έκφρασης του πελάτη

## ◇ Επίγνωση

- η ικανότητα για παρακίνηση του πελάτη να εμπλακεί στην ανταπόκρισή των εμπειριών και των σκέψεων του
- να θέτετε περαιτέρω, ανοικτά ερωτήματα σχετικά με την ιδέα του πελάτη για τον εαυτό του και τις δεξιότητές του / της.

## ◇ Σχεδιασμός ενεργειών

- η ικανότητα να προωθηθεί η λύση του πελάτη
- ενθάρρυνση του πελάτη να διερευνήσει πιθανές ευκαιρίες
- ενθάρρυνση του πελάτη να πάρει αποφάσεις και να λάβει μέτρα.

## ◇ Αξιολόγηση δεξιοτήτων

- η ικανότητα ενίσχυσης της γνώσης του πελάτη σχετικά με τις τρέχουσες δεξιότητές του/της
- παρακίνηση να αναπτύξει τις τρέχουσες δεξιότητες του/της
- ενθάρρυνση του πελάτη να μάθει νέες δεξιότητες

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ



Πώς το πετύχαμε;

Συμπληρώστε την αυτό-αξιολόγηση στην επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων για όλες τις θεματικές της εκπαίδευσης ACUMEN

Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας!



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Το εκπαιδευτικό υλικό για μελέτη και όλα τα εργαλεία για τους εκπαιδευόμενους βρίσκονται στο [www.acumen.website](http://www.acumen.website).

- ◊ Εγγραφείτε ή συνδεθείτε με το λογαριασμό σας στο Facebook.
- ◊ Εξοικειωθείτε με το υλικό.
- ◊ Ερωτήσεις για τα εργαλεία; Ρωτήστε τον εκπαιδευτή και επωφεληθείτε από την ομάδα.



# THANKS



Ερωτήσεις;

Περισσότερες πληροφορίες στο  
[www.acumen.website](http://www.acumen.website)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union