

ΓΥΜΝΑΣΙΟ & ΛΥΚΕΙΑΚΕΣ ΤΑΞΕΙΣ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΒΟΙΩΤΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

«Επιλέγω επάγγελμα»

Σχολικό Έτος
2017-2018

ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Γκαλαμέλου Ιωάννα
Γούλας Λουκάς
Γούρα Χριστίνα
Κατής Ηλίας
Κατσικογιάννης Στέλιος
Λάιος Δημήτρης
Λαπούσι Κατερίνα
Λειβανίδη Γεωργία
Λικάι Μαριγούλα
Μπίμη Μαρία
Μπούτση Σπυριδούλα
Μπούτση Χριστιάννα
Ντάικο Ντενίσα
Νταλιάνη Βασιλεία
Ντέλλας Χάρης
Ντόκος Δημήτρης
Φουντά Αγγελική

Υπεύθυνοι καθηγητές

Μπαλατσός Γεώργιος
Παπαλάμπρος Ιωάννης
Καλαμπαλίκη Κωνσταντίνα

Πίνακας περιεχομένων

Πρόλογος.....	4
Πώς θα επιλέξω σωστά τις σπουδές και το επάγγελμά μου;	5
Επαγγελματικές μονογραφίες	15
Το βιογραφικό σημείωμα.....	39
Τρόποι αναζήτησης εργασίας.....	44
Η συνέντευξη για εργασία	47
Αντί επιλόγου	52
Παράρτημα - υποδείγματα βιογραφικού σημειώματος	53
Πηγές - δικτυογραφία	55

Πρόλογος

Για το σχολικό έτος 2017-2018, η Β΄ Τάξη του Λυκείου μας, στο πλαίσιο της Αγωγής Σταδιοδρομίας, εκπόνησε εργασία με τίτλο «Επιλέγω επάγγελμα». Το θέμα επιλέχθηκε με γνώμονα τη μεγάλη σημασία που έχει στην ηλικία μας η επιλογή κατεύθυνσης στο Λύκειο, η οποία θα μας οδηγήσει σε συγκεκριμένες επαγγελματικές επιλογές στο μέλλον. Από αυτήν τη στιγμή, πολλοί μαθητές έχουν ήδη επιλέξει και το επάγγελμά τους. Είναι λοιπόν ευκαιρία μέσα από αυτήν την εργασία να γνωρίσουμε κάποια επαγγέλματα. Να δούμε ποιες σπουδές και ποιες δεξιότητες απαιτούνται για την άσκησή τους, καθώς επίσης και ποια είναι η δυνατότητα επαγγελματικής αποκατάστασης στην Ελλάδα ή σε χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, κάποιοι δεν έχουν επιλέξει ακόμη ούτε το επάγγελμα, αλλά ούτε και τις σπουδές τους. Γι' αυτόν το λόγο, πρώτα από όλα, θα μας απασχολήσει η πιθανή διαδικασία και οι ορθές σκέψεις που θα πρέπει να κάνει κάποιος ώστε να επιλέξει εύστοχα τις σπουδές και το επάγγελμά του, καθώς και κάποιοι καθοριστικοί παράγοντες που επιδρούν σε αυτήν τη διαδικασία. Πολλή μεγάλη σημασία έχουν επίσης, σε ορισμένα επαγγέλματα, οι ενέργειες που πρέπει να γίνουν στο πλαίσιο της αναζήτησης εργασίας, όπως οι τρόποι αναζήτησης των διαθέσιμων θέσεων εργασίας, η σωστή σύνταξη του βιογραφικού σημειώματος και η σωστή στάση σε μια συνέντευξη. Αυτά είναι θέματα που επίσης μας απασχόλησαν και χρειάστηκε να τα εξερευνήσουμε. Ελπίζουμε κάποιοι μαθητές να βοηθηθούν από την εργασία, ώστε να πάρουν ορθές αποφάσεις για το μέλλον τους.

Άγιος Γεώργιος, Μάιος 2018

Πώς θα επιλέξω σωστά τις σπουδές και το επάγγελμά μου;

6+1 βασικές αρχές για την εύστοχη επιλογή σπουδών και επαγγέλματος

Η επιλογή κατεύθυνσης αλλά και εν συνεχεία η επιλογή σπουδών και επακόλουθα επαγγέλματος, αποτελεί τη σημαντικότερη διαδικασία όχι μόνο των Πανελληνίων αλλά ολόκληρου του Λυκείου καθώς πρακτικά μέσω αυτής, ο μαθητής καλείται να συνδυάσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο πλήθος δεδομένων. Έχει αποδειχθεί στην πράξη πως είναι πολύ μικρό το ποσοστό των μαθητών και γονέων που υλοποιούν τη



συγκεκριμένη διαδικασία έπειτα από προσεκτική αναζήτηση και κατάλληλη πληροφόρηση. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες βασικές αρχές που παρατίθενται ακολούθως κωδικοποιημένες, που θα πρέπει να εφαρμόσει ο κάθε ενδιαφερόμενος προκειμένου να «ξεκλειδώσει» τις επιλογές του με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Αναλυτικά:

- 1. Ξεκινάμε με βάση τις κλίσεις και τα ενδιαφέροντα του μαθητή.** Απαραίτητη αφετηρία είναι τα «θέλω» του ενδιαφερόμενου και όχι τα «θέλω» του κοινωνικού περιγύρου. Ο μαθητής θα πρέπει να γνωρίζει ποιες είναι οι κλίσεις του και πως μπορεί να τις αξιοποιήσει δημιουργικά μέσω ενός επιστημονικού κλάδου.
- 2. Κάνουμε μια λεπτομερή έρευνα όλων των Τμημάτων.** Διερευνούμε με ιδιαίτερη προσοχή το πρόγραμμα σπουδών κάθε τμήματος, τα επαγγελματικά δικαιώματα, τα συνδεδεμένα επαγγέλματα κ.λπ. Δεν εξετάζουμε μόνο τα τμήματα που γνωρίζουμε ή μας ενδιαφέρουν και αγνοούμε παντελώς τα υπόλοιπα, διότι μπορεί σε κάποιο από τα υπόλοιπα να ανακαλύψουμε ένα τμήμα που μας ταιριάζει, μας αρέσει και εν τέλει μας οδηγεί στο επαγγελματικό πεδίο που μας ενδιαφέρει. Επίσης, δεν μας απασχολούν τόσο άμεσα τα μεταπτυχιακά προγράμματα ως πρώτιστο κριτήριο επιλογής ενός τμήματος καθώς τα Μ.Π.Σ. διαρκώς διαφοροποιούνται.
- 3. Κατά την ιεράρχηση και τη στοχοθέτηση των επιλογών μας, λαμβάνουμε υπόψη κι άλλες σημαντικές παραμέτρους.** Στο σημείο ο κάθε ενδιαφερόμενος θέτει τις επιμέρους παραμέτρους όπως η πόλη φοίτησης, τα οικονομικά δεδομένα της οικογένειας, η αντιστοιχία

ενός τμήματος εφόσον δικαιούται μετεγγραφής, η οικογενειακή παράδοση σε κάποιο επαγγελματικό κλάδο κ.ά.

4. Δεν παρασυρόμαστε από τα μόρια ενός τμήματος. Η θέση που έχει κάθε σχολή δεν αντικατοπτρίζει πάντα και τις προοπτικές των αποφοίτων της. Υπάρχουν τμήματα που είναι χαμηλά βαθμολογικά και πρακτικά μας δίνουν ίδια επαγγελματικά δικαιώματα με ομοειδή τμήματα που βρίσκονται σε υψηλότερες βαθμολογίες. Αντίστοιχα, τμήματα με υψηλές βαθμολογίες τα οποία είναι τρομερά κορεσμένα στην αγορά εργασίας. Συνηθισμένο λάθος που κάνουν πολλοί μαθητές είναι να δηλώνουν τμήματα κατά αύξουσα σειρά των μορίων τους γιατί θεωρούν πως έτσι δε θα «χαραμίσουν» τα μόρια τους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα μαθητές -συνήθως με καλές βαθμολογίες- ενώ στόχευαν αρχικά π.χ. στο Πολυτεχνείο να σπουδάσουν Φαρμακευτική!

5. Δεν υπάρχει καμία σχολή που να είναι «διαμάντι» για όλους τους υποψήφιους. Το γεγονός ότι κατά περιόδους δημοσιεύονται σχετικές μελέτες και έρευνες για τμήματα και επαγγέλματα με θετικές προοπτικές είναι ένα επικουρικό στοιχείο για τις επιλογές μας και όχι πρώτιστο κριτήριο. Το ότι κάποιος κλάδος αναμένεται να γνωρίσει άνθηση δε σημαίνει πως εφόσον τον επιλέξουμε θα εξελιχθούμε και εμείς παράλληλα σε πετυχημένους επαγγελματίες με «σίγουρη» επαγγελματική αποκατάσταση.

6. Τμήματα με γενικό υπόβαθρο είναι ασφαλέστερες επιλογές από εξειδικευμένα τμήματα για πολλούς υποψηφίους. Στην περίπτωση που κάποιος υποψήφιος δεν είναι σίγουρος για τις τελικές του επιλογές ή δεν μπορεί να αντιληφθεί την αποστολή και τις δυνατότητες ενός εξειδικευμένου προγράμματος σπουδών, είναι προτιμότερο να επιλέξει «κλασικά» τμήματα π.χ. βιολογίας, από κάποια άλλα που έχουν συγκεκριμένο προσανατολισμό προς ένα εξειδικευμένο πεδίο μιας επιστήμης.

6+1. Μη ξεχνάτε πως οι προπτυχιακές σπουδές είναι απλά το 1^ο βήμα. Το τμήμα που θα εισαχθείτε και ο κλάδος που θα επιλέξετε δε σημαίνει πως de facto θα σας οδηγήσει στο συγκεκριμένο εργασιακό ρόλο που έχετε κατά νου. Η επεξήγηση είναι διπλή. Η σταδιοδρομία μας δεν εξαρτάται από το πρώτο πτυχίο αποκλειστικά αλλά και από σειρά άλλων παραγόντων όπως η μεταπτυχιακή μας εξειδίκευση, οι δεξιότητες μας, το κοινωνικοοικονομικό περιβάλλον, ο τρόπος απασχόλησης κ.λπ. Παράλληλα, η αγορά εργασίας διαφοροποιείται ταχύτατα, και πολλές φορές ανεπαίσθητα, με συνέπεια κανείς να μην μπορεί να προβλέψει με ασφάλεια τις απαιτήσεις και το job description που θα διαμορφωθεί για τις επιμέρους θέσεις κάθε κλάδου. Αυτός είναι και ο λόγος που η αρχική μας αυτή επιλογή θα πρέπει να συνθέτει κάποιες ελάχιστες προδιαγραφές που είναι οι κλίσεις μας, οι δυνατότητες του κλάδου αλλά και το σημαντικότερο: το ενεργό μας ενδιαφέρον και το πάθος για αυτόν τον κλάδο που θέλουμε να ακολουθήσουμε. Αυτό είναι το ασφαλέστερο κριτήριο για την επιλογή μας που θα μας βοηθήσει να αντεπεξέλθουμε με επιτυχία στις οποιεσδήποτε απαιτήσεις της μελλοντικής αγοράς εργασίας.

Η επιλογή επαγγέλματος είναι μια ευχάριστη διαδικασία!

Η εφηβεία είναι μια ιδιάζουσα περίοδος της ζωής του ατόμου κατά την οποία ο έφηβος βιώνει καταστάσεις ψυχολογικής αλλά και βιολογικής αναστάτωσης. Μέσα σε ένα τέτοιο κλίμα, καλείται να επιλέξει με ωριμότητα την επαγγελματική του κατεύθυνση και να θέσει τα σωστά θεμέλια της επαγγελματικής του πορείας. Είναι η χρονική στιγμή που θα επιλέξει το επάγγελμα που τον εκφράζει περισσότερο και τον γεμίζει σαν άνθρωπο.



4 Ερωτήσεις – ορόσημα για τη σωστή επιλογή επαγγέλματος

Ένας καλός τρόπος για να αποσαφηνίσουν οι έφηβοι τι πραγματικά τους ενδιαφέρει και προς τα πού προσανατολίζονται επαγγελματικά είναι, να υποβάλλουν τον εαυτό τους σε 4 χρήσιμες και κρίσιμες ερωτήσεις, όπως:

1. Τι θέλω;

- Θέλω απλά να εργαστώ;
- Θέλω να σπουδάσω;
- Θέλω να κάνω καριέρα;
- Δε με ενδιαφέρει τίποτα από τα παραπάνω;

2. Είμαι σίγουρος/η ότι γνωρίζω ακριβώς τι είναι αυτό που θέλω;

- Τι περιλαμβάνει το επάγγελμα που σκέφτομαι να ακολουθήσω;
- Ποιες είναι οι απαιτήσεις του;
- Ποια θα είναι τα καθήκοντά μου;
- Είναι πραγματικά δική μου επιλογή;
- Θα με εκφράζει; – Θα νιώθω χρήσιμος και δημιουργικός;
- Θα αντλώ ικανοποίηση;

3. Έχω τα κατάλληλα τα προσόντα;

- Ποιες είναι οι ικανότητες και δεξιότητές μου;
- Τι μπορώ πραγματικά να κάνω;
- Τι μου αρέσει να κάνω;
- Ποια είναι τα προτερήματα και τα ελαττώματά μου;
- Τι πρέπει να βελτιώσω;
- Σε ποιο τομέα χρειάζομαι περισσότερη εκπαίδευση;

4. Πού θα βρω τη δουλειά που θέλω;

- Πού πρέπει να απευθυνθώ για να συγκεντρώσω περισσότερες πληροφορίες για το επάγγελμα που με ενδιαφέρει;
- Πώς θα μάθω αν το επάγγελμα που θέλω έχει ζήτηση;
- Τι προοπτικές έχει;
- Είναι αντάξιο των προσδοκιών μου;
- Ποιές είναι οι απαιτούμενες προϋποθέσεις πρόσληψης;

Τι πρέπει να λάβουμε υπόψη μας για τη σωστή επιλογή επαγγέλματος

Για τη σωστή επιλογή επαγγέλματος χρειάζεται προγραμματισμός και στρατηγική για να αισθανόμαστε επιτυχημένοι στην επαγγελματική μας πορεία και για να μην αντιμετωπίζουμε το επάγγελμά μας με μια οικονομίστικη αντίληψη. Τα παρακάτω σημεία θεωρούνται κρίσιμα, μεταξύ άλλων, για τη σωστή επαγγελματική επιλογή:



- Η επιλογή πρέπει να γίνεται με κριτήριο τα αισθήματα ικανοποίησης και δημιουργικότητας.
- Πριν από οποιαδήποτε απόφαση, πρέπει να διευκρινιστεί ποιο θέμα έχει προτεραιότητα: το οικονομικό όφελος, το κοινωνικό κύρος ή η προσωπική ικανοποίηση.
- Η αξιολόγηση της προσωπικότητας προέχει της επαγγελματικής επιλογής.
- Οι προτεραιότητες της επιλογής επαγγέλματος πρέπει να τεθούν αφού γίνει συνείδηση η σπουδαιότητα της εργασίας στη ζωή.
- Η αύξηση της αυτοεκτίμησης και της ατομικής παραγωγικότητας απαιτεί την ανάπτυξη τρόπων χειρισμού του άγχους στον προσωπικό και κοινωνικό χώρο.
- Η επιλογή επαγγέλματος πρέπει να συμβαδίζει με τις ανάγκες του εσωτερικού κόσμου του ατόμου.
- Η επιλογή επαγγέλματος πρέπει να υπακούει στις εξωτερικές ανάγκες και στις συνθήκες της αγοράς εργασίας.
- Οι στόχοι που τίθενται πρέπει να είναι ρεαλιστικοί και πραγματοποιήσιμοι.
- Πριν από οποιαδήποτε απόφαση απαιτείται σφαιρική ενημέρωση και πληροφόρηση.
- Η συνεχής εξειδίκευση στις ανάγκες της αγοράς εργασίας είναι απαραίτητη.

Ο ρόλος των γονέων

Αφήστε τα παιδιά να βρουν από μόνο τους τον προσανατολισμό τους

Πολύ χρήσιμο για τους μαθητές να έχουν μια, όσο το δυνατόν πιο ολοκληρωμένη και αντικειμενική, εικόνα της καθημερινότητας του επαγγέλματος που τους ενδιαφέρει. Πολλοί γονείς προσπαθούν να ελέγξουν τα θέλω και τα μπορώ των παιδιών τους, χωρίς να τα αφήσουν να δοκιμάσουν τις δικές τους δυνάμεις.

Η σωστή επιλογή επαγγέλματος αρχίζει με τη συνειδητοποίηση κάποιων βασικών πραγμάτων:



1. Οι άνθρωποι δημιουργούν σχέσεις και συνεργασίες, αλλά είναι διαφορετικοί μεταξύ τους.
2. Πρέπει να σέβονται τη διαφορετικότητα τόσο των άλλων ανθρώπων, αλλά και τη δική τους.
3. Η διαφορετικότητα εκφράζεται στην προσωπικότητα, στις ικανότητες και τις αξίες του καθενός μας.
4. Κάθε άνθρωπος, όσο διαφορετικός κι αν είναι, έχει τη δική του θέση στην κοινωνία και το εργασιακό περιβάλλον.

Το πρώτο εμπόδιο

Άρα, το πρώτο εμπόδιο που πρέπει να υπερπηδήσει κάποιος όσον αφορά τη σωστή επιλογή επαγγέλματος, είναι ότι δεν πρέπει να μοιάσει σε κανέναν, αλλά να βρει τον δικό του δρόμο και προσορισμό. Τότε έρχεται ένα άλλο εμπόδιο. Η ερώτηση, η πολύ δύσκολη ερώτηση: «Ποιος είμαι εγώ και τι διαφορετικό έχω από τους άλλους;».

Τη συγκεκριμένη ερώτηση είναι λίγο δύσκολο να την κάνει κάποιος στον εαυτό του στην ηλικία των 17 χρονών, όχι γιατί δεν έχει το μυαλό και τη διάθεση να την κάνει, αλλά γιατί το σύστημα και ο τρόπος ζωής τον επηρεάζουν να κάνει επιλογές που επηρεάζονται από εξωτερικούς παράγοντες και συγκεκριμένα από την οικογένειά του, αφού:

*Οι περισσότεροι γονείς δεν αφήνουν τα παιδιά τους να εκφραστούν.

*Προσπαθούν να τα πλάσουν με τον δικό τους τρόπο.

*Δεν τους δίνουν πρωτοβουλίες.

*Είναι πολύ προστατευτικοί.

Ελέγχουν τα θέλω και μπορώ

Σε τελική ανάλυση, αντί να αφήσουν τα παιδιά να απαντήσουν στην ερώτηση αυτή,

προσπαθούν να την απαντήσουν γι' αυτά. Προσπαθούν να ελέγξουν τα θέλω και τα μπορώ τους, χωρίς να τα αφήσουν να δοκιμάσουν τις δικές τους δυνάμεις, κι αυτό περισσότερο λόγω του φόβου ότι:

1. Το παιδί τους δεν θα βρίσκει δουλειά όταν ολοκληρώσει τις σπουδές του.
2. Δεν θα μπορεί με τη δουλειά του να συντηρεί την οικογένειά του.

Είμαστε μάλλον μια κοινωνία που δεν εμπιστεύεται εύκολα τους νέους της. Αυτή η άποψη μπορεί να οδηγήσει συνειρμικά στην ιστορία από το Θαυμάσιο βιβλίο του Χόρχε Μπουκάι, «Να σου πω μια ιστορία»: «Όταν ήμουν μικρός μου άρεσε πολύ το τσίρκο, και στο τσίρκο μου άρεσαν πιο πολύ τα ζώα. Μου έκανε τρομερή εντύπωση ο ελέφαντας που, όπως έμαθα αργότερα, είναι το αγαπημένο ζώο όλων των παιδιών. Στην παράσταση, το θεόρατο ζώο έκανε επίδειξη του τεράστιου βάρους του, του όγκου και της δύναμής του... Όμως, μετά την παράσταση και λίγο προτού επιστρέψει στη σκηνή, ο ελέφαντας στεκόταν δεμένος συνεχώς σ' ένα μικρό ξύλο μπηγμένο στο έδαφος. Μια αλυσίδα κρατούσε φυλακισμένα τα πόδια του. Ωστόσο, το ξύλο ήταν αληθινά μικροσκοπικό κι έμπαινε σε ελάχιστο βάθος μέσα στο έδαφος. Μολονότι η αλυσίδα ήταν χοντρή και ισχυρή, μου φαινόταν ολοφάνερο ότι ένα ζώο που μπορούσε να ξεριζώνει δέντρα με τη δύναμή του, θα μπορούσε εύκολα να λυθεί και να φύγει. Το θεωρούσα αληθινό μυστήριο. Μα τι τον κρατάει; Γιατί δεν το σκάει; Όταν ήμουν πέντε ή έξι ετών πίστευα ακόμα στη σοφία των μεγάλων. Ρώτησα τότε κάποιον δάσκαλο, τον πατέρα μου ή ένα θείο μου, για το μυστήριο του ελέφαντα. Κάποιος μου εξήγησε ότι ο ελέφαντας είναι δαμασμένος. Έκανα τότε την προφανή ερώτηση: "Κι αφού είναι δαμασμένος, γιατί τον αλυσοδένουν"; Δεν θυμάμαι να πήρα κάποια ικανοποιητική απάντηση. Με τον καιρό, ξέχασα το μυστήριο τού ελέφαντα με το παλούκι, και το θυμόμουν μόνο όταν βρισκόμουν με κάποιους που είχαν αναρωτηθεί κάποτε πάνω στο ίδιο θέμα. Πριν από μερικά χρόνια ανακάλυψα -ευτυχώς για μένα- ότι κάποιος είχε αρκετή σοφία ώστε ν' ανακαλύψει την απάντηση. Ο ελέφαντας του τσίρκου δεν το σκάει γιατί τον έδεναν σ' ένα παρόμοιο παλούκι από τότε που ήταν πολύ-πολύ μικρός. Έκλεισα τα μάτια και φαντάστηκα τον νεογέννητο ανυπεράσπιστο ελέφαντα δεμένο στο παλούκι. Είμαι βέβαιος ότι τότε το ελεφαντάκι είχε σπρώξει, τραβήξει και ιδρώσει πασχίζοντας να λευτερωθεί. Μα, παρ' όλες τις προσπάθειές του, δεν τα είχε καταφέρει, γιατί το παλούκι ήταν πολύ γερό για τις δυνάμεις του. Φαντάστηκα ότι θα κοιμόταν εξαντλημένο και την επόμενη μέρα θα προσπαθούσε ξανά, και τη μεθεπόμενη το ίδιο... Ώσπου μια μέρα, μια φρικτή μέρα για την ιστορία του, το ζώο θα παραδεχόταν την αδυναμία του και θα υποτασσόταν στη μοίρα του». Αυτός ο πανίσχυρος και θεόρατος ελέφαντας που βλέπουμε στο τσίρκο δεν το σκάει.



γιατί νομίζει ότι δεν μπορεί ο δυστυχής. Η ανάμνηση της αδυναμίας που ένιωσε λίγο μετά τη γέννησή του είναι χαραγμένη στη μνήμη του. Και το χειρότερο είναι ότι ποτέ δεν αμφισβήτησε σοβαρά αυτή την ανάμνηση. Ποτέ, μα ποτέ, δεν ξαναπροσπάθησε να δοκιμάσει τις δυνάμεις του...

Πότε η στάση των γονέων αποπροσανατολίζει επαγγελματικά τον έφηβο;

Οι γονείς, στη προσπάθειά τους να στηρίξουν και να συμβουλέψουν τα παιδιά τους σχετικά με την επαγγελματική τους σταδιοδρομία, οικειοποιούνται την δύσκολη υπόθεση της επιλογής επαγγέλματος κατά τέτοιο τρόπο ώστε να αποκτούν ένα ρόλο πιο... πρωταγωνιστικό! Από τη μια η συναισθηματική τους εμπλοκή και από την άλλη το έντονο άγχος τους για τις σωστές επιλογές των παιδιών τους για ένα «ασφαλές» μέλλον, καταλήγουν συχνά σε έντονες διαμάχες μέσα στην οικογένεια. Σε ένα τέτοιο κλίμα έντασης είναι πράγματι πολύ δύσκολο ο έφηβος να παραμείνει ήρεμος και νηφάλιος με αποτέλεσμα, κάποιες φορές, να αποφασίζει βεβιασμένα και λανθασμένα. Κάποιες από τις αιτίες λανθασμένων επιλογών είναι:



- η απεγνωσμένη προσπάθεια του έφηβου να φανεί αντάξιος των προσδοκιών των γονιών του και εμμέσως, να ικανοποιήσει τις δικές τους επιθυμίες θυσιάζοντας τις δικές του
- η αντίδρασή του στην υπερβολική γονεϊκή προστατευτικότητα και τον ανεξήγητο περιορισμό της προσωπικής του ελευθερίας
- η ανάγκη του να είναι πάντα αποδεκτός από την οικογένειά του
- ο φόβος του μήπως οι δικές του επιθυμίες απογοητεύσουν τους γονείς του
- οι τύψεις και οι ενοχές αν φύγει μακριά για σπουδές και «εγκαταλείψει» την οικογένειά του
- η λανθασμένη εκτίμηση για τις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντά του
- διάφοροι οικονομικοί παράγοντες οι οποίοι δεν του επιτρέπουν να σπουδάσει στη σχολή που επιθυμεί ή σε άλλη πόλη

Πως μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν ουσιαστικά το παιδί τους;

Για τη σωστή καθοδήγηση του έφηβου σχετικά με την επιλογή του επαγγέλματός του, θα ήταν χρήσιμο οι γονείς να παρακινήσουν το παιδί τους να παρακολουθήσει τα εξειδικευμένα προγράμματα Επαγγελματικού Προσανατολισμού. Με τη βοήθεια των κατάλληλων ψυχομετρικών τεστ (τεστ προσωπικότητας, τεστ ενδιαφερόντων και τεστ ικανοτήτων) και την ερμηνεία των αποτελεσμάτων τους, ο έφηβος θα αποκτήσει μια ξεκάθαρη εικόνα για την προσωπικότητά του, τα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητές του.

Ο ρόλος του καλού συμβούλου

Σκοπός και ρόλος ενός καλού συμβούλου είναι πρώτα απ' όλα να ακούσει το αίτημα του πελάτη του. Ξεκινά με τη δημιουργία μιας σχέσης μεταξύ τους, η οποία έχει τις βάσεις της στην εχεμύθεια και την προσωπικότητα του συμβούλου και με τη διάθεση του πελάτη να ανοιχτεί και να μοιραστεί τις σκέψεις του με τον σύμβουλο. Είναι ανάγκη να βρεθεί ο λόγος που το παιδί είναι



μπλοκαρισμένο και δεν μπορεί να προχωρήσει στο να πάρει την απόφαση και να κάνει την επιλογή του. Δεν είναι εύκολο για όλους να πάρουν αποφάσεις στα γρήγορα. Αυτό που εμποδίζει είναι η έλλειψη πληροφοριών, και αυτό είναι το βασικό ζήτημα και η δυσκολία. Ο σύμβουλος πρέπει να προσφέρει τις σωστές και έγκυρες πληροφορίες στο παιδί για να αποκτήσει γνώσεις. Οι γνώσεις που πρέπει να αποκτήσει κάποιος για να μπορεί να κάνει ορθολογιστική επιλογή αφορούν δύο βασικά πεδία: Τον εαυτό του και το περιβάλλον.

Η ανακάλυψη του εαυτού

Μέσα από τη διαδικασία αξιολόγησης, ο σύμβουλος προσφέρει τα σωστά ερεθίσματα, ώστε να μπορέσει ο συμβουλευόμενος να ανακαλύψει τα χαρακτηριστικά του, από τι είναι φτιαγμένος. Τα ερεθίσματα προκύπτουν μέσα από ασκήσεις αυτογνωσίας και τεστ αξιολόγησης, που χορηγούνται με τον σωστό τρόπο. Τα χαρακτηριστικά που θα αναδυθούν θα γίνουν προδιαγραφές που θα καθορίσουν το επάγγελμα που θα επιλέξει. Η διαδικασία αξιολόγησης προϋποθέτει τη δημιουργία μιας καλής σχέσης μεταξύ του συμβούλου και του συμβουλευόμενου. Μέσα από αυτήν τη σχέση και τη σωστή χορήγηση των τεστ αξιολόγησης θα προκύψουν τα αποτελέσματα.

Σωστή και έγκυρη πληροφόρηση

Επίσης, χρειάζεται να αποκτήσει τη σωστή και έγκυρη πληροφόρηση για τη φύση και την καθημερινότητα ενός επαγγέλματος που τον ενδιαφέρει. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η επιλογή τμήματος σπουδών είναι άμεσα συνδεδεμένη με την εξάσκηση του αντίστοιχου επαγγέλματος. Είναι πολύ χρήσιμο για τους μαθητές να έχουν μια, όσο το δυνατόν πιο

ολοκληρωμένη και αντικειμενική, εικόνα της καθημερινότητας του επαγγέλματος που τους ενδιαφέρει.

Αυτό επιτυγχάνεται με τους εξής τρόπους:

- α) Συζήτηση με έναν, τουλάχιστον, επαγγελματία,
- β) παρατήρηση του επαγγελματία κατά την ώρα εργασίας,
- γ) μερική απασχόληση του μαθητή, κατά τη διάρκεια των διακοπών στον χώρο του επαγγελματία,
- δ) παρακολούθηση ντοκιμαντέρ/βίντεο συνεντεύξεων επαγγελματιών ή βιντεοσκόπησής τους κατά την ώρα εργασίας,
- ε) ανάγνωση επαγγελματικών μονογραφιών (ολοκληρωμένες περιγραφές επαγγελμάτων), κ.ά.

Είναι ανάγκη ο συμβουλευόμενος να μην αντιμετωπίζεται με μια τυπική και τυποποιημένη διαδικασία. Σκοπός της Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού είναι να ακούσει, να καταλάβει, να προσφέρει γνώση και έμπνευση στον συμβουλευόμενο. Σε μια εποχή αβεβαιότητας και συνεχών εξωτερικών μεταβολών που επηρεάζουν την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των ανθρώπων, οι στόχοι των υπηρεσιών μας επικεντρώνονται:

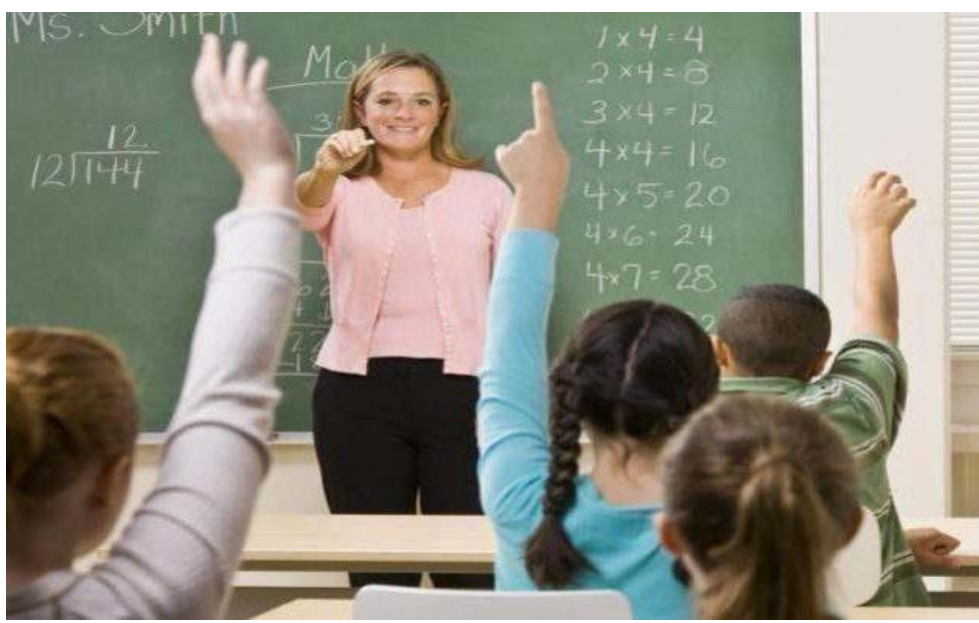
*Στην ανάπτυξη των λειτουργιών που αφορούν την πρόσληψη, επεξεργασία και οργάνωση πληροφοριών του περιβάλλοντός τους, των μαθητών Γυμνασίου και Λυκείου.

*Στη διαδικασία συγκρότησης του εαυτού τους και προετοιμασίας για τις αλλαγές της ζωής.

Επαγγελματικές μονογραφίες

Υπάρχει μια πληθώρα επαγγελματιών από τα οποία μπορεί κανείς να επιλέξει, λαμβάνοντας φυσικά υπόψη όλα όσα αναφέρθηκαν στις προηγούμενες παραγράφους. Σε μια σχολική εργασία δεν μπορούν να χωρέσουν όλα, γι' αυτό επιλέξαμε 10 από τα πιο δημοφιλή στη χώρα μας και τα παρουσιάζουμε. Για καθένα από αυτά θα δούμε τον ορισμό του, μια σύντομη περιγραφή του, την απαιτούμενη εκπαίδευση, τη σπουδαιότητά του, τις επαγγελματικές συνθήκες και τις τυχόν επαγγελματικές οργανώσεις. Σε αυτά, προσθέσαμε κάποια γενικά σχόλια, καθώς και μια εκτίμηση για τις δυνατότητες επαγγελματικής αποκατάστασης στην Ελλάδα ή σε χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Δάσκαλος



Ορισμός: Ο δάσκαλος έχει ως έργο του τη διδασκαλία των μαθημάτων της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης σε μαθητές ηλικίας από έξι ως δώδεκα ετών.

Περιγραφή: Ο δάσκαλος οργανώνει την ύλη που πρέπει να μεταδώσει στα παιδιά σε διδακτικές ενότητες, ώστε να διδαχθεί ομοιόμορφα κατά τη διάρκεια του έτους. Προετοιμάζει τη διδασκαλία του και τα απαραίτητα εποπτικά μέσα, (εικόνες, χάρτες, διαφάνειες, φιλμς). Όταν η φύση του μαθήματος το απαιτεί, όπως η Φυσική Πειραματική και η Χημεία, εκτελεί τα απαραίτητα πειράματα μαζί με τα παιδιά. Είναι υπεύθυνος για την αξιολόγηση της επίδοσης και της εργασίας των μαθητών του, για τον προγραμματισμό και την προετοιμασία των διδασκαλιών του, καθώς και για τη διόρθωση των γραπτών δοκιμίων και άλλων εργασιών των μαθητών. Όταν εφημερεύει προσέρχεται στο σχολείο πρώτος, αποχωρεί τελευταίος και παρακολουθεί τους μαθητές στα διαλείμματα. Βοηθά το διευθυντή του σχολείου στη γραφική εργασία. Συμμετέχει στην οργάνωση των σχολικών εορτών και στις διάφορες πολιτιστικές και κοινωνικές εκδηλώσεις. Συνοδεύει τους μαθητές σε

επισκέψεις και ημερήσιες εκδρομές. Συγκεντρώνει τους γονείς και κηδεμόνες σε περιοδικά διαστήματα για να ανακοινώσει τα αποτελέσματα των επιδόσεων των παιδιών τους και να συζητήσει μαζί τους διάφορα προβλήματα που παρουσιάζονται στη σχολική ζωή. Φροντίζει να ενημερώνεται γύρω από τις νέες κατευθύνσεις των επιστημών της αγωγής και να εφαρμόζει σύγχρονες μεθόδους διδασκαλίας. Ακόμη, οφείλει να εξασφαλίζει την ενεργό συμμετοχή των μαθητών σε όλη τη διαδικασία της μάθησης, προσπαθεί να παρέχει βοήθεια στους μαθητές σε ατομική βάση. Επισημαίνει προβλήματα και καταστάσεις που εμποδίζουν τη μαθησιακή ικανότητα του παιδιού, όπως οργανικές, ή ψυχικές παθήσεις. Συμβάλλει στη διαμόρφωση της προσωπικότητας και στην καλλιέργεια του χαρακτήρα των μαθητών. Τέλος, φροντίζει ώστε οι μαθητές του να αναπτύσσουν την κρίση τους και να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες. Τους βοηθά επίσης να αποκτήσουν αυτογνωσία δημιουργεί ένα κλίμα συνεννόησης και συνεργασίας μαζί τους.

Εκπαίδευση: Για να γίνει κάποιος δάσκαλος πρέπει να σπουδάσει στα Παιδαγωγικά Τμήματα Δημοτικής Εκπαίδευσης των Πανεπιστημίων.

Σπουδαιότητα: Ο δάσκαλος χρειάζεται να διαθέτει υπομονή, κατανόηση, φαντασία και ευσυνειδησία. Επίσης είναι απαραίτητο να αγαπά και να κατανοεί τα παιδιά, με τα ιδιαίτερα προβλήματα και τις ανάγκες τους. Ο δάσκαλος πρέπει να διαθέτει ευρύτερη παιδεία και πολλαπλά ενδιαφέροντα, διοικητικές ικανότητες, ικανότητα επικοινωνίας, ικανότητα να μεταδίδει τις γνώσεις του στους μαθητές και να προκαλεί το σεβασμό, αλλά και την αγάπη στο πρόσωπό του. Οφείλει, ακόμη, να είναι προσιτός και συνεργάσιμος με τους γονείς, να συζητά μαζί τους τα προβλήματα των παιδιών τους και να εξασφαλίζει τη δική τους συμβολή στην αντιμετώπισή τους. Τέλος, χρειάζεται να συνεργάζεται με τους συναδέλφους του εκπαιδευτικούς που υπηρετούν στην ίδια σχολική μονάδα, προκειμένου να αντιμετωπίσουν συλλογικά τα θέματα που προκύπτουν γύρω από τη λειτουργία του σχολείου. Η γνώση ξένων γλωσσών καθώς και η πρόσβαση του σύγχρονου δασκάλου στα νέα τεχνολογικά μέσα θεωρείται σημαντικό εφόδιο για την επαγγελματική του εξέλιξη.

Περιβάλλον ενασχόλησης: Ο δάσκαλος απασχολείται στη δημόσια και ιδιωτική πρωτοβάθμια εκπαίδευση και σε πολλών ειδών εκπαιδευτικές και παιδαγωγικές δραστηριότητες, όπως στην παιδαγωγική έρευνα. Ως ελεύθερος επαγγελματίας μπορεί να ιδρύσει δικό του ιδιωτικό εκπαιδευτήριο ή να ασχοληθεί με ιδιαίτερα μαθήματα.

Επαγγελματικές συνθήκες: Ο δάσκαλος εργάζεται καθημερινά σύμφωνα με το πρόγραμμα του σχολείου, αλλά οι επαγγελματικές του υποχρεώσεις δεν τελειώνουν με το σχολικό ωράριο. Περιλαμβάνουν την αναγκαία προετοιμασία του για τη διδασκαλία, τον έλεγχο και την αξιολόγηση των μαθητικών εργασιών, καθώς και την προετοιμασία και συμμετοχή του στις διάφορες σχολικές εκδηλώσεις. Στην περίπτωση που εργάζεται σε μικρά χωριά στην επαρχία, μπορεί να χρειαστεί να διδάσκει σε περισσότερες από μία ή και στις έξι τάξεις κάθε ημέρα (βλ. μονοθέσια-διθέσια, κτλ δημοτικά σχολεία). Όταν στις σχολικές τάξεις ο αριθμός μαθητών είναι αυξημένος, το έργο του δασκάλου περιπλέκεται και δεν έχει πάντα τη δυνατότητα να επικοινωνεί σε ατομική βάση με τους μαθητές του για να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τα προβλήματά τους. Μερικές φορές το έργο του δυσκολεύεται επίσης από ανεπαρκείς ή κακές κτιριακές εγκαταστάσεις ή συνθήκες. Το ωράριο εργασίας στα δημόσια δημοτικά σχολεία των μεγάλων πόλεων μπορεί να είναι εναλλασσόμενο, άλλοτε πρωί και άλλοτε απόγευμα, ανάλογα με τις συνθήκες του κτιρίου όπου λειτουργεί το σχολείο. Ο

δάσκαλος παρακολουθεί την όλη λειτουργία του δημοτικού σχολείου και οι σχολικές αργίες και διακοπές θεωρούνται προνόμιο του κλάδου.

Επαγγελματικές οργανώσεις: Ο Συλλογικός Φορέας που τους εκπροσωπεί είναι η Διδασκαλική Ομοσπονδία Ελλάδας (Δ.Ο.Ε.) και οι τοπικοί Σύλλογοι.

Γενικά σχόλια: Ο δάσκαλος είναι ο καθοδηγητής του παιδιού στα πρώτα χρόνια της ζωής του. Με την προσωπικότητά του, το παράδειγμα και τις γνώσεις του συμβάλλει στην καλλιέργεια του παιδιού, την εξέλιξή του και την πρόοδο του μέσα στη κοινωνία. Το σχολικό περιβάλλον μέσα στο οποίο συνήθως απασχολούνται οι δάσκαλοι καθορίζει το είδος, το ωράριο και τις συνθήκες της εργασίας τους. Το έργο του δασκάλου συνήθως δεν τελειώνει με τη λήξη του διδακτικού του ωραρίου. Ο δάσκαλος συχνά χρειάζεται να αφιερώνει επιπλέον χρόνο για να παρακολουθήσει τις επιστημονικές εξελίξεις στο χώρο της διδακτικής και της παιδαγωγικής.

Δυνατότητες αποκατάστασης: Στην Ελλάδα όχι ιδιαίτερα υψηλές, καθώς η στελέχωση κυρίως των δημόσιων σχολείων είναι επαρκής, ενώ ο ανταγωνισμός αρκετά μεγάλος. Σε χώρες της Ε.Ε. ίσως και ανύπαρκτες, καθώς η εκπαίδευση των δασκάλων είναι προσαρμοσμένη στα ελληνικά πρότυπα.

Δημοσιογράφος



Ορισμός: Ο δημοσιογράφος ενημερώνει την κοινή γνώμη με ειδήσεις, πληροφορίες, σχόλια και ανταποκρίσεις για όσα συμβαίνουν στη χώρα του ή στη διεθνή κοινότητα.

Περιγραφή: Ο δημοσιογράφος αρχικά εντοπίζει το θέμα που θέλει να παρουσιάσει. Στη συνέχεια ερευνά το θέμα του πολύπλευρα, προκειμένου να συλλέξει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες: παίρνει συνεντεύξεις τις οποίες μαγνητοφωνεί ή βιντεοσκοπεί, απευθύνεται σε διάφορες πηγές για να εξακριβώσει λεπτομέρειες και να διασταυρώσει τις πληροφορίες που συγκεντρώνει, συνδυάζει τα στοιχεία που έχει στην διάθεσή του προκειμένου να παρουσιάσει το θέμα και το αποτέλεσμα της έρευνάς του στο κοινό. Αν η παρουσίαση αυτή έχει τη μορφή άρθρου σε έντυπα μέσα, αναλαμβάνει να συντάξει το κείμενο και να κάνει όλες τις απαραίτητες διορθώσεις που χρειάζονται για τη δημοσίευσή του. Αν έχει την μορφή τηλεοπτικής ή ραδιοφωνικής εκπομπής, χρειάζεται να έρθει σε επαφή με τους προσκεκλημένους στην εκπομπή του, να συλλέξει και να επεξεργαστεί το υλικό της συζήτησης, να αναλάβει τον συντονισμό της συζήτησης, να συνεργαστεί με τον τεχνικό για το μοντάζ της τηλεοπτικής εκπομπής, καθώς και με τον σκηνοθέτη και όλους τους τεχνικούς που εμπλέκονται στο γύρισμα μιας εκπομπής. Ανάλογα με τη θεματολογία στην οποία έχει εξειδικευθεί και το είδος του συγκεκριμένου τομέα στον οποίον απασχολείται, ο δημοσιογράφος μπορεί να είναι ανταποκριτής στο εξωτερικό, αρθρογράφος, οικονομικός αναλυτής, πολιτικός συντάκτης, αθλητικογράφος, ειδικευμένος σε διάφορα κοινωνικά και άλλα θέματα, παρουσιαστής προγραμμάτων, εκφωνητής ειδήσεων, ελεύθερος ανταποκριτής ή συνεργάτης, αστυνομικός ή πολεμικός ανταποκριτής.

Εκπαίδευση: Οι σπουδές δημοσιογραφίας παρέχονται στα αντίστοιχα Τμήματα Επικοινωνίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης των Πανεπιστημίων και των Τ.Ε.Ι., ή ακόμη των δημοσίων ή ιδιωτικών Ι.Ε.Κ. Επίσης, ο δημοσιογράφος μπορεί να έχει τελειώσει κάποια από τις σχολές δημοσιογραφίας των ραδιοτηλεοπτικών σταθμών ή των κέντρων ελευθέρων σπουδών.

Σπουδαιότητα: Η δουλειά του δημοσιογράφου χρειάζεται εγρήγορση, κριτική σκέψη, επιθυμία για αναζήτηση, ευελιξία, γνώσεις και πνευματική καλλιέργεια, ετοιμότητα, ανεξαρτησία, τόλμη, ικανότητα για ανάληψη πρωτοβουλιών, αμεροληψία, ευσυνειδησία κι εργατικότητα. Ο πρωταρχικός του σκοπός είναι η αποκάλυψη της αλήθειας και η αντικειμενικότητα στην ενημέρωση. Ο δημοσιογράφος προσπαθεί να μην επηρεάζεται από τις δικές του εμπάθειες, στάσεις, συμφέροντα κι αντιλήψεις και να μην εμπλέκεται σε προσωπικές αντιπαραθέσεις. Ένας δημοσιογράφος πρέπει ακόμη, να έχει επιμονή, ευγένεια, περιέργεια, υπευθυνότητα, σωματική και ψυχολογική αντοχή. Στα προσόντα ενός καλού δημοσιογράφου περιλαμβάνονται και η σωστή χρήση της μητρικής γλώσσας και του προφορικού ή γραπτού λόγου, η ικανότητα επικοινωνίας σε άλλες γλώσσες, η γερή μνήμη, η παραγωγή ιδεών, η συνδυαστική ικανότητα γεγονότων-καταστάσεων, η ευχέρεια στην επικοινωνία, οι καλές δημόσιες σχέσεις, καθώς επίσης και η ικανότητα διεκπεραίωσης εργασιών γραφείου. Οι γνώσεις χειρισμού Η/Υ και ξένων γλωσσών θεωρούνται απαραίτητες για τους επαγγελματίες του χώρου.

Περιβάλλον ενασχόλησης: Ο δημοσιογράφος μπορεί να εργαστεί στον ημερήσιο και περιοδικό τύπο, σε εθνικούς και ιδιωτικούς ραδιοτηλεοπτικούς σταθμούς, καθώς επίσης και σε γραφεία τύπου και δημοσίων σχέσεων δημοσίου και ιδιωτικού φορέα. Ως εξωτερικός συνεργάτης μπορεί να αρθρογραφεί σε περιοδικά και εφημερίδες, να συνεργάζεται με δημοσιογραφικούς οργανισμούς ή να αναλαμβάνει ρεπορτάζ για διάφορα έντυπα και ραδιοτηλεοπτικούς σταθμούς.

Επαγγελματικές συνθήκες: Η δουλειά του δημοσιογράφου θεωρείται αρκετά δύσκολη και πολύπλοκη. Το ωράριο ποικίλλει ανάλογα με τον τομέα στον οποίον απασχολείται και τη θέση που κατέχει σ' αυτόν. Οι ραδιοτηλεοπτικοί σταθμοί και οι μεγάλοι δημοσιογραφικοί οργανισμοί, λειτουργούν με βάρδιες εργασίας που καλύπτουν τις ανάγκες για ενημέρωση σε όλη τη διάρκεια του 24ώρου. Ο δημοσιογράφος εργάζεται στην κανονική του βάρδια, αλλά βρίσκεται και σε συνεχή ετοιμότητα όταν προκύπτουν έκτακτα περιστατικά και η ανάγκη για ενημέρωση είναι άμεση. Συνήθως, οι ώρες εργασίας είναι πολλές, άστατες και υπάρχει αρκετή πίεση στη διεκπεραίωση των καθηκόντων του. Όλα αυτά συνιστούν μία εργασία με άγχος και ένταση, που συγχρόνως είναι συναρπαστική, καθώς αποφέρει μεγάλη εσωτερική ικανοποίηση. Οι προκλήσεις της επικαιρότητας και η ποικιλία θεμάτων δίνουν στους επαγγελματίες του χώρου την ευκαιρία να ασχοληθούν με σημαντικά κι ενδιαφέροντα θέματα. Το περιβάλλον εργασίας του δημοσιογράφου εξαρτάται από τον ειδικότερο τομέα απασχόλησής του. Τα ταξίδια και οι μετακινήσεις μπορεί να είναι μέσα στις καθημερινές δραστηριότητές του, ανάλογα με την εξειδίκευσή του. Έτσι, ο δημοσιογράφος μπορεί να εργάζεται σε εσωτερικούς χώρους (γραφεία, αίθουσες τηλεοπτικών και ραδιοφωνικών μεταδόσεων) αλλά και σε εξωτερικούς χώρους, πολλές φορές κάτω από δύσκολες ή και ιδιαίτερα επικίνδυνες για τη σωματική του ακεραιότητα συνθήκες (για παράδειγμα, κατά την

κάλυψη αστυνομικών ή πολεμικών γεγονότων, φυσικών καταστροφών, τρομοκρατικών ενεργειών, κλπ.).

Επαγγελματικές οργανώσεις: Υπάρχουν αρκετοί συλλογικοί φορείς που εκπροσωπούν το επάγγελμα όπως, για παράδειγμα η ΕΣΗΕΑ (Ένωση Συντακτών Ημερησίων Εφημερίδων Αθηνών) και η ΠΟΕΣΥ (Πανελλήνια Ομοσπονδία Ένωσης Συντακτών) και άλλες.

Γενικά σχόλια: Ο δημοσιογράφος χρειάζεται να χειρίζεται σωστά το λόγο, να είναι δραστήριος, ετοιμόλογος, ευέλικτος, μαχητικός και τολμηρός. Ακόμη, είναι απαραίτητο να διαθέτει το χάρισμα της επικοινωνίας, της διορατικότητας και της ευαισθησίας σε θέματα κοινωνικού προβληματισμού και να έχει μια γενικά δυναμική προσωπικότητα. Η καλύτερη και εγκυρότερη πληροφόρηση που οφείλει να παρέχει ο δημοσιογράφος στο κοινό, απαιτεί τη συνεχή και πολύπλευρη ενημέρωση του ίδιου για τα διάφορα θέματα που συμβαίνουν στον κόσμο γύρω του και που ενδιαφέρουν το κοινωνικό σύνολο.

Δυνατότητες αποκατάστασης: Στην Ελλάδα ικανοποιητικές, λόγω πληθώρας Μ.Μ.Ε., σε χώρες της Ε.Ε. αρκετά υψηλές, εφόσον κάποιος γνωρίζει άριστα τη γλώσσα.

Ηθοποιοίς



Ορισμός: Ο ηθοποιός είναι ο καλλιτέχνης που υποδύεται ένα πρόσωπο Θεατρικού, κινηματογραφικού ή τηλεοπτικού έργου αποδίδοντας τα διανοήματα, τα συναισθήματα και το χαρακτήρα του.

Περιγραφή: Ο ηθοποιός μελετά το ρόλο που υποδύεται στο συγκεκριμένο έργο, απομνημονεύει το κείμενο και μέσα από πολλές πρόβες και υπό την εποπτεία και τις οδηγίες του σκηνοθέτη προβαίνει σε διαδοχικές βελτιώσεις ώστε να έχει την καλύτερη δυνατή απόδοση και ερμηνεία. Εκπαίδευση: Ο ηθοποιός για να αποκτήσει γνώσεις ιστορίας Θεάτρου και κινηματογράφου, υποκριτικής, χορού και κίνησης καθώς και άλλες σημαντικές γνώσεις για το επάγγελμα του ηθοποιού μπορεί να φοιτήσει στις σχολές του Εθνικού Θεάτρου ή του Κρατικού Θεάτρου Βορείου Ελλάδος ή σε ιδιωτικές σχολές που εποπτεύονται από το Υπουργείο Πολιτισμού. Δυνατότητα σχετικών σπουδών παρέχεται και στα τμήματα Θεατρικών Σπουδών και Θεάτρου των Α.Ε.Ι. στις σχολές μεγάλων θεάτρων ή πανεπιστημιακών τμημάτων. Ορισμένοι ηθοποιοί ξεκινούν την καριέρα τους ως ερασιτέχνες με συμμετοχές σε περιφερειακά θέατρα, με παρουσιάστρες προγραμμάτων σε τηλεοπτικά κανάλια της περιφέρειας κ.λπ.

Σπουδαιότητα: Απαραίτητα εφόδια για τον ηθοποιό, είναι η αγάπη για το θέατρο και την τέχνη γενικότερα, το υποκριτικό ταλέντο και η ευαισθησία. Επίσης, χρειάζεται να διαθέτει καθαρή φωνή, καλή άρθρωση και κίνηση και εκφραστικότητα προσώπου και σώματος, αν και τα περισσότερα από αυτά καλλιεργούνται με συστηματική άσκηση. Απαραίτητες επίσης είναι η ικανότητα συνεργασίας και οι κοινωνικές δεξιότητες.

Περιβάλλον ενασχόλησης: Οι ηθοποιοί μπορούν να εργαστούν στο θέατρο, στον κινηματογράφο, στην τηλεόραση και στο ραδιόφωνο. Όσον αφορά τα κρατικά ή τα περιφερειακά θέατρα οι ηθοποιοί προσλαμβάνονται από το Δ.Σ. ύστερα από πρόταση του σκηνοθέτη. Όσον αφορά τα ιδιωτικά θέατρα η πρόσληψη γίνεται από το θεατρικό επιχειρηματία ενώ όσον αφορά τις κινηματογραφικές ή τηλεοπτικές παραγωγές οι ηθοποιοί προσλαμβάνονται από την εταιρεία παραγωγής. Στον κινηματογράφο και στην τηλεόραση η

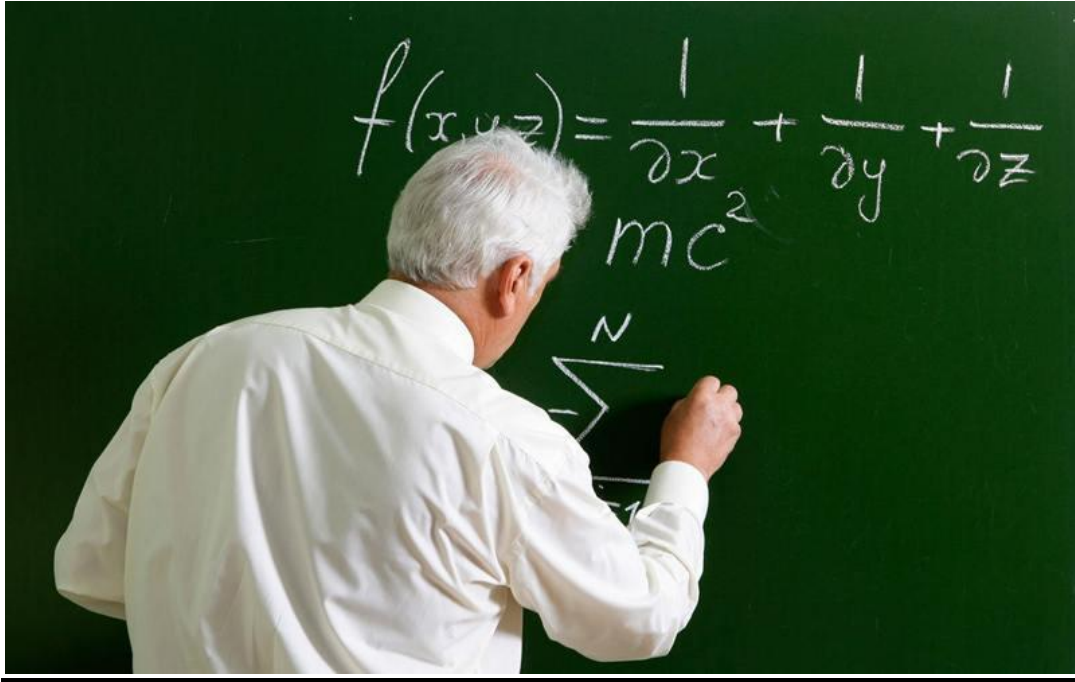
πρόσληψη γίνεται από την εταιρία παραγωγής της ταινίας, πάλι με πρόταση του σκηνοθέτη που επιλέγει τους ηθοποιούς για κάθε ρόλο. Επίσης, ένας ηθοποιός έχει τη δυνατότητα να εργαστεί σε διαφημιστικές παραγωγές, σε κέντρα διασκέδασης και αναψυκτήρια, να συμμετάσχει σε προγράμματα πολιτιστικών εκδηλώσεων και να ασχοληθεί μεταγλωττίσεις ταινιών ή και ως αφηγητής στο ραδιόφωνο. Οι ηθοποιοί του θεάτρου που έχουν εξασφαλίσει τις απαραίτητες οικονομικές προϋποθέσεις μπορούν να δημιουργήσουν δικό τους θίασο και ίσως το δικό τους θέατρο ή επαγγελματική στέγη.

Επαγγελματικές συνθήκες: Η εργασία του ηθοποιού είναι δύσκολη και πολλές φορές κουραστική, αλλά ταυτόχρονα και δημιουργική. Επιπλέον, απαιτεί τη συνεργασία με ειδικούς από διάφορους χώρους. Για κάθε ρόλο που πρόκειται να ερμηνεύσει ο ηθοποιός υποβάλλεται σε πολύωρες, επαναλαμβανόμενες πρόβες όσον αφορά τα θεατρικά έργα ή γυρίσματα όσον αφορά τις κινηματογραφικές ή τηλεοπτικές παραγωγές, πράγμα που συνεπάγεται τις περισσότερες φορές τόσο πνευματική όσο και σωματική κούραση. Ο ηθοποιός εργάζεται τόσο σε κλειστούς όσο και σε ανοιχτούς χώρους, στην περίπτωση εξωτερικών γυρισμάτων αλλά και στην περίπτωση θεατρικών παραστάσεων που γίνονται σε ανοιχτούς χώρους. Όσον αφορά τον κινηματογράφο ή την τηλεόραση, τα γυρίσματα μιας ταινίας μπορούν να γίνουν μέσα σε ειδικά εξοπλισμένους εσωτερικούς χώρους, αλλά και στην ύπαιθρο, αν οι ανάγκες της ταινίας το απαιτούν. Πολλές φορές αναγκάζεται να ταξιδεύει, όπως για παράδειγμα όταν χρειάζεται να γίνουν κάποια γυρίσματα ή και παραστάσεις σε άλλες πόλεις ή και χώρες. Ο ηθοποιός δεν έχει συγκεκριμένες ώρες και ημέρες εργασίας, ενώ συνήθως είναι αναγκασμένος να δουλεύει ακόμα και τις αργίες. Ειδικότερα, οι ηθοποιοί που απασχολούνται στο θέατρο εργάζονται βραδινές ώρες. Εξάλλου, στο πλαίσιο της εργασίας του περιλαμβάνονται και άλλα καθήκοντα και δραστηριότητες, όπως εμφανίσεις σε τηλεοπτικές εκπομπές, επαφές με συντάκτες περιοδικών για συνεντεύξεις κ.λπ.

Γενικά σχόλια: Το επάγγελμα του ηθοποιού επιλέγουν πολλοί νέοι σήμερα που ελκύονται από την αίγλη του επαγγέλματος και φιλοδοξούν να πετύχουν στο χώρο με βάση τις υποκριτικές τους ικανότητες. Ο ηθοποιός χρειάζεται να διαθέτει καθαρή φωνή, καλή άρθρωση, και κίνηση και εκφραστικότητα προσώπου και σώματος, αν και τα περισσότερα από αυτά καλλιεργούνται με στη συστηματική άσκηση. Ο ηθοποιός μελετά όλο το σενάριο του έργου στο οποίο πρόκειται να υποδυθεί κάποιο ρόλο και αφού κατανοήσει το πνεύμα του συγγραφέα ή του σεναριογράφου, καθώς και τη σκηνοθετική άποψη γι' αυτό, φροντίζει μέσα από αλληπάλληλες πρόβες να τον αποδώσει όσο καλύτερα και πιστότερα γίνεται.

Δυνατότητες αποκατάστασης: Στην Ελλάδα μέτριες, σε χώρες της Ε.Ε. σχετικά δύσκολες, καθώς το επάγγελμα συνδέεται αρκετά με την κουλτούρα ενός λαού.

Μαθηματικός



Ορισμός: Ασχολείται με την έρευνα μαθηματικών θεωρημάτων και με την εφαρμογή μαθηματικών τεχνικών επίλυσης προβλημάτων στις φυσικές επιστήμες και στην τεχνολογία.

Περιγραφή: Ειδικότερα ο μαθηματικός, ερευνά τις έννοιες των αριθμών και των γεωμετρικών σχημάτων, τις μεταξύ τους σχέσεις και διατυπώνει λογικούς συμπερασματικούς συλλογισμούς, μελετάει και ελέγχει υποθέσεις και εναλλακτικές θεωρίες, πραγματοποιεί υπολογισμούς και εφαρμόζει μεθόδους αριθμητικής ανάλυσης, κατευθύνει ή επιβλέπει τη χρήση υπολογιστικών συσκευών, εφαρμόζει μαθηματικές ιδέες και τεχνικές για να επιλύσει πρακτικά προβλήματα στους παρακάτω κλάδους:

στη φυσική, αστρονομία, γεωλογία και κοσμογραφία, στις κατασκευές ηλεκτρονικών και επιστημονικών συσκευών, μηχανολογία, οπτική και ακουστική, στο στρατιωτικό σχεδιασμό και στην επιχειρησιακή έρευνα, στην ηλεκτρονική επεξεργασία στοιχείων, στη διοίκηση επιχειρήσεων και στη στατιστική. Ακόμη, συγκεντρώνει και επεξεργάζεται επιστημονική βιβλιογραφία και ασχολείται με τη μελέτη και προετοιμασία διαλέξεων και μαθημάτων.

Χρησιμοποιεί αριθμομηχανές, μηχανικές και ηλεκτρονικές υπολογιστικές μηχανές, αναλυτές, ηλεκτρονικούς υπολογιστές, σχεδιαστές και μαθηματικά όργανα (διαβήτες, μοιρογνωμόνια, χάρακες).

Εκπαίδευση: Ο μαθηματικός σπουδάζει σε πανεπιστημιακά τμήματα Μαθηματικών ή Φυσικομαθηματικών Σχολών.

Σπουδαιότητα: Ο μαθηματικός πρέπει να διαθέτει θετική και συνεπή συμπεριφορά, λογική και κριτική σκέψη, να διακρίνεται από επινοητικότητα, και φαντασία. Θα πρέπει να διαθέτει μαθηματική ικανότητα, ικανότητα παραγωγής ιδεών και πρωτοτυπία σκέψης, ικανότητα απομνημόνευσης και ικανότητα για εργασίες γραφείου. Επίσης, πρέπει να διαθέτει

δεξιότητα στην επίλυση προβλημάτων, στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στην παρατηρητικότητα.

Περιβάλλον ενασχόλησης: Ο μαθηματικός μπορεί να απασχοληθεί σε δημόσια ή ιδιωτικά γυμνάσια και λύκεια, σε ιδιωτικά φροντιστήρια σπουδών, σε ασφαλιστικές εταιρείες και στον κλάδο των ηλεκτρονικών υπολογιστών ως αναλυτής συστημάτων, σε γραφεία οικονομοτεχνικών μελετών ως μελετητής, σε εταιρείες δημοσκοπήσεων και έρευνας αγοράς ως στατιστικός. Μετά από μεταπτυχιακές σπουδές και διδακτορικό μπορεί επίσης να απασχοληθεί στην τριτοβάθμια εκπαίδευση (Α.Ε.Ι.) ως καθηγητής, ή σε ερευνητικά κέντρα (Δημόκριτος) ως ερευνητής-μελετητής.

Επαγγελματικές συνθήκες: Η εργασία του είναι ακαδημαϊκή, πνευματική. Είναι σύνθετη και πολύπλοκη, προσφέροντας σημαντική εσωτερική ικανοποίηση όταν καταλήγει σε θεωρητικές ή πρακτικές λύσεις. Δουλεύει κυρίως ατομικά, αλλά και ομαδικά με άλλα μέλη της επιστημονικής ομάδας του. Ανάλογα με το ερευνητικό έργο, μετακινείται σε τοποθεσίες μετρήσεων ή μελετών. Παρακολουθεί επίσης συχνά σεμινάρια και συνέδρια σε Ελλάδα και εξωτερικό. Ο μαθηματικός εργάζεται κυρίως σε εσωτερικούς χώρους γραφείων και αίθουσες. Σπάνια εργάζεται σε ανοικτούς χώρους για να διεξάγει παρατηρήσεις και να κάνει μετρήσεις διαφόρων φαινομένων.

Επαγγελματικές οργανώσεις: Ο κλάδος των μαθηματικών εκπροσωπείται από τη Μαθηματική Εταιρεία, ενώ οι καθηγητές μαθηματικοί εκπροσωπούνται από την ΟΛΜΕ.

Γενικά σχόλια: Οξύτητα αντίληψης και πνεύματος, θετική σκέψη, ευστροφία και υπολογιστική ικανότητα, διακρίνουν τον μαθηματικό. Τα μαθηματικά, έχουν ευρύ πεδίο εφαρμογής και δίνουν λύσεις σε πλήθος προβλημάτων επιστημονικού και πρακτικού επιπέδου.

Δυνατότητες αποκατάστασης: Στην Ελλάδα ικανοποιητικές, κυρίως σε επίπεδο φροντιστηρίου, σε χώρες της Ε.Ε. καλές, εφόσον υπάρχει η εξειδίκευση σε αντικείμενο που έχει ζήτηση.

Οδοντίατρος



Ορισμός: Ο χειρουργός οδοντίατρος ασχολείται με τη διάγνωση, τη θεραπεία και την πρόληψη ασθενειών των δοντιών, των ιστών που τα περιβάλλουν και ολόκληρης της στοματικής κοιλότητας.

Περιγραφή: Οι εργασίες που μπορεί να κάνει ένας οδοντίατρος είναι: α) Σφραγίσματα, όπου αφαιρεί το χαλασμένο μέρος του δοντιού χρησιμοποιώντας τον οδοντιατρικό τροχό και διαμορφώνει κατάλληλα την κοιλότητα του δοντιού, ώστε να συγκρατηθεί το σφράγισμα και να μην ερεθιστούν οι ιστοί. β) Εξαγωγές, όπου αφαιρεί ολόκληρο το χαλασμένο δόντι από τη ρίζα του και όταν κρίνει απαραίτητο, μικροχειρουργικές επεμβάσεις σε δύσκολες περιπτώσεις αφαίρεσης δοντιών ή ριζών. γ) Ενδοδοντικές θεραπείες, όπου είναι κυρίως οι απονευρώσεις, δηλαδή αφαίρεση των νεύρων από τα χαλασμένα δόντια. δ) Ορθοδοντικές θεραπείες (που γίνονται από εξειδικευμένους οδοντιάτρους) κυρίως σε εφήβους για την καλή εμφάνιση και υγιεινή των δοντιών. ε) Περιοδοντικές θεραπείες, όπου αντιμετωπίζει τις ασθένειες των ούλων και των καλυμμένων τμημάτων των δοντιών και στ) Προσθετικές εργασίες, όπου τοποθετεί κινητές οδοντοστοιχίες (μασέλες), ή ακίνητες γέφυρες, στεφάνες, μεταλλοκεραμικές προσθέσεις και άλλα. Στην περίπτωση των κινητών προσθετικών εργασιών, σημαντικό ρόλο παίζει ο σωστός σχεδιασμός της δουλειάς και η καλή λήψη των αποτυπωμάτων. Αυτά δίνονται στη συνέχεια στον οδοντοτεχνίτη για την κατασκευή. Ο οδοντίατρος χρησιμοποιεί αρκετά μηχανήματα και εργαλεία. Στο οδοντιατρείο υπάρχει η ειδική καρέκλα που κάθεται ο ασθενής, ο τροχός, η σιελαντλία, ο σωλήνας αέρος-νερού, οι σύριγγες, οι τσιμπίδες και άλλα οδοντιατρικά εργαλεία και υλικά. Απαραίτητη είναι η συσκευή των υπέρηχων, η συσκευή πολυμερισμού, ο αποστειρωτήρας άλατος, ο κλίβανος και το ακτινογραφικό μηχάνημα. Προϋποθέσεις άσκησης: Ο οδοντίατρος με την απόκτηση του πτυχίου, αποκτά άδεια άσκησης επαγγέλματος από τη Περιφέρεια.

Εκπαίδευση: Για να γίνει κανείς χειρουργός οδοντίατρος, πρέπει να έχει σπουδάσει στα πανεπιστημιακά Τμήματα Οδοντιατρικής, που λειτουργούν στις Σχολές Επιστημών Υγείας.

Στη συνέχεια, μπορεί να εξειδικευτεί σε ειδικότητες όπως η γναθοχειρουργική και η ορθοδοντική.

Σπουδαιότητα: Η δουλειά του οδοντίατρου απαιτεί υπομονή, συστηματικότητα, συνέπεια και ψυχραιμία. Απαραίτητη επίσης είναι η ικανότητα της επικοινωνίας, ώστε να συναλλάσσεται ικανοποιητικά με πολλούς και διαφορετικούς ανθρώπους και να τους αντιμετωπίζει σε συνθήκες άγχους και πόνου. Ο λόγος του πρέπει να είναι κατανοητός από τους ασθενείς του, ώστε να τους καθησυχάζει και να εξασφαλίζεται η εμπιστοσύνη και η συνεργασία τους. Είναι σημαντικό για τον οδοντίατρο να μπορεί να χειρίζεται με επιδεξιότητα λεπτά εργαλεία και γενικότερα τα μηχανήματα της δουλειάς του, να μετρά με ακρίβεια μικρές επιφάνειες και να φροντίζει για την τήρηση των κανόνων υγιεινής. Επίσης, θα πρέπει να έχει τη δεξιότητα να παίρνει αποφάσεις για το καλό των ασθενών του με βάση τις γνώσεις, την εμπειρία και την κρίση του. Τέλος, οφείλει να ενημερώνεται συνεχώς για τις εξελίξεις στην επιστήμη του.

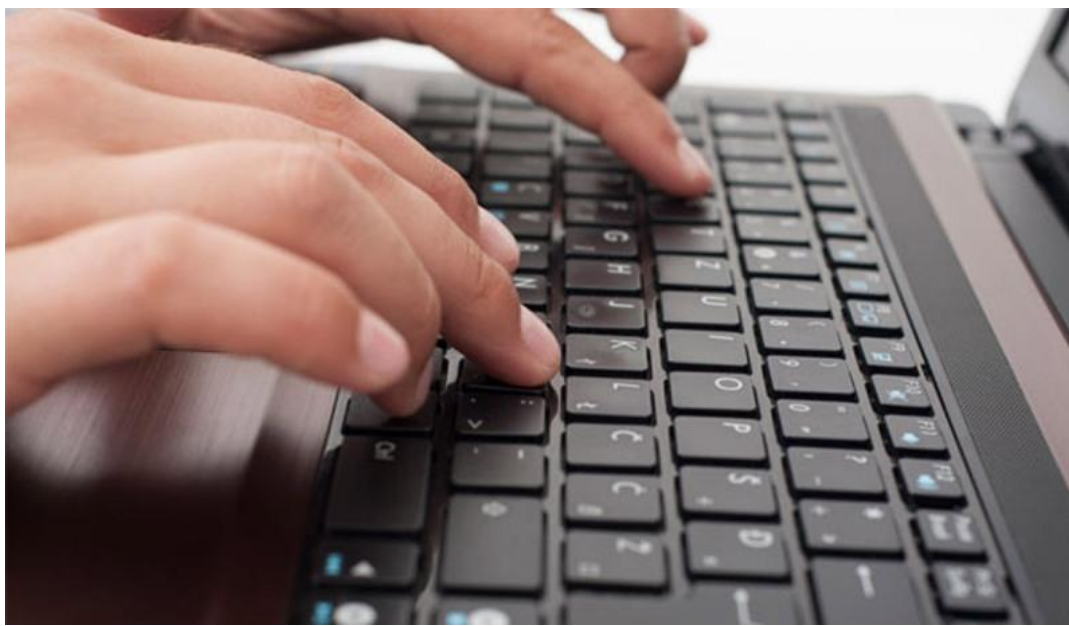
Περιβάλλον ενασχόλησης: Μπορεί να εργαστεί ως ελεύθερος επαγγελματίας λειτουργώντας ατομικό οδοντιατρείο, ή ως μισθωτός σε δημόσιες υπηρεσίες - ασφαλιστικά ταμεία, σε ιδιωτικές κλινικές και θεραπευτήρια, σε εργαστήριο ως ερευνητής, ή τέλος ως εκπαιδευτικός, διδάσκοντας μαθήματα της ειδικότητάς του (Πανεπιστήμιο, Τ.Ε.Ι., Ι.Ε.Κ.).

Επαγγελματικές συνθήκες: Το επάγγελμα του οδοντίατρου είναι δύσκολο και απαιτητικό, καθώς συνδυάζει τη λεπτή χειρωνακτική με την επιστημονική εργασία. Είναι κουραστικό λόγω ορθοστασίας, η άσκησή του απαιτεί υπευθυνότητα και ευσυνειδησία και ο επαγγελματίας οφείλει να προσφέρει τις υπηρεσίες του εκτάκτως σε επείγοντα περιστατικά, οποιαδήποτε ημέρα και ώρα. Το επάγγελμα είναι ανθυγιεινό και υπάρχει πιθανότητα μετάδοσης διαφόρων ασθενειών, αν δεν τηρούνται τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης και προστασίας (μάσκες, γάντια, ειδικά γυαλιά, μέσα απολύμανσης). Παράλληλα, εκτός τις αντικειμενικές δυσκολίες των περιπτώσεων κάθε φορά, έχει να αντιμετωπίσει και τη δυστροπία, το φόβο και πολλές φορές τη μη συνεργασία των πελατών του, με αποτέλεσμα να δυσκολεύεται στο έργο του. Ο οδοντίατρος εκτελεί την εργασία του εντός ιατρείου ή εργαστηρίου, σε καθαρό και ευχάριστο περιβάλλον. Εργάζεται κυρίως ατομικά και έχει στενή συνεργασία με τον οδοντοτεχνίτη. Το ωράριο εργασίας του ποικίλει. Όταν διατηρεί δικό του ιατρείο, εργάζεται συνήθως με ραντεβού και με ωράριο που εκείνος ρυθμίζει. Στο νοσοκομείο ή στη κλινική ακολουθεί το ωράριο της βάρδιας στην οποία εντάσσεται.

Γενικά σχόλια: Ο οδοντίατρος φροντίζει για την πρόληψη και αντιμετώπιση προβλημάτων που σχετίζονται με την οδοντοστοιχία ή με τη στοματική κοιλότητα του ανθρώπου από τα παιδικά του χρόνια ως τη γεροντική ηλικία. Ο οδοντίατρος χρειάζεται να διαθέτει ευχάριστη προσωπικότητα, σταθερότητα στις κινήσεις, να είναι ψύχραιμος, καθησυχαστικός και να δημιουργεί φιλικό περιβάλλον, ώστε να βοηθά τον ασθενή να ξεπερνά το φόβο του μπροστά στην οδοντιατρική καρέκλα.

Δυνατότητες αποκατάστασης: Στην Ελλάδα μέτριες σε επίπεδο απασχόλησης σε δημόσιο ή ιδιωτικό φορέα και σχετικά καλές σε επίπεδο ελευθέρου επαγγέλματος, εφόσον κάποιος μπορεί να διαθέσει το απαιτούμενο κεφάλαιο για το «στήσιμο» ενός οδοντιατρείου, καθώς και να ελκύσει πελάτες. Σε χώρες της Ε.Ε., είναι δύσκολη η άσκηση ελευθέρου επαγγέλματος, ενώ σε επίπεδο φορέων υπάρχουν κάποιες ευκαιρίες.

Προγραμματιστής συστημάτων και εφαρμογών Η/Υ



Ορισμός: Ο προγραμματιστής Η/Υ σχεδιάζει προγράμματα ηλεκτρονικού υπολογιστή. Μετατρέπει τη λύση του αναλυτή σε λεπτομερή λογικά διαγράμματα & κωδικοποιεί τα προγράμματα στην επιλεγμένη γλώσσα προγραμματισμού, έτσι ώστε να είναι αναγνωρίσιμα από τον Η/Υ.

Περιγραφή: Ειδικότερα, λαμβάνει πληροφορίες για ένα πρόβλημα, το αναλύει, σχηματίζει το λογικό διάγραμμα και κατασκευάζει το ανάλογο πρόγραμμα Η/Υ, το οποίο μπορεί να είναι ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι, ένα λογιστικό σύστημα, ή ένας κειμενογράφος. Ουσιαστικά, προσαρμόζει τις δυνατότητες των ηλεκτρονικών υπολογιστών στις ανάγκες του χρήστη. Ασχολείται επίσης με τη μελέτη και εφαρμογή νέων συστημάτων, ή με τη βελτίωση και προώθηση γνωστών εφαρμογών και ελέγχει τα προγράμματα για να βεβαιωθεί ότι τα αποτελέσματα ταιριάζουν με την πραγματικότητα και να διορθώσει τα πιθανά λάθη. Όταν το πρόγραμμα τελειοποιηθεί, ο προγραμματιστής ηλεκτρονικού υπολογιστή, συντάσσει ένα «φάκελο προγράμματος» που περιλαμβάνει όλα τα αναλυτικά στοιχεία για την ανάπτυξη του προγράμματος και γραπτές οδηγίες για το χειριστή του Η/Υ. Επίσης, όταν ορισμένα από τα δεδομένα του προβλήματος αλλάξουν, ο προγραμματιστής πρέπει να αναπροσαρμόσει το πρόγραμμα και να κάνει τις απαραίτητες αλλαγές. Η δουλειά του προγραμματιστή Η/Υ εξαρτάται άμεσα από τον αναλυτή, που έχει μελετήσει το πρόβλημα και έχει προσδιορίσει τη μέθοδο με την οποία θα λυθεί. Έτσι συνεργάζεται μαζί του για να καταρτίσει το πρόγραμμα.

Εκπαίδευση: Ο προγραμματιστής Η/Υ μπορεί να σπουδάσει στα τμήματα πληροφορικής των Πανεπιστημίων και των Τ.Ε.Ι., ή μπορεί να έχει αποκτήσει σχετικές γνώσεις βοηθού προγραμματιστή σε δημόσια και ιδιωτικά Ι.Ε.Κ. Ειδικά σεμινάρια ταχύρυθμης επιμόρφωσης, προσφέρονται και από εξειδικευμένες ιδιωτικές εταιρίες.

Σπουδαιότητα: Το επάγγελμα απαιτεί ερευνητικό πνεύμα, ευστροφία, ικανότητα λογικών υπολογισμών, υπομονή και ακρίβεια. Η μεγάλη συγκέντρωση και προσοχή στη λεπτομέρεια είναι ουσιώδεις. Σημαντικά προσόντα επίσης για έναν προγραμματιστή, θεωρούνται η

ικανότητα επαγωγικού συλλογισμού και η αναλυτική, καθαρή σκέψη. Ταυτόχρονα, χρειάζεται να διαθέτει δημιουργική φαντασία, να έχει ευχέρεια στη χρήση αριθμών και φυσικά, μεγάλη δεξιότητα στο χειρισμό ηλεκτρονικών υπολογιστών. Ο προγραμματιστής έρχεται συχνά σε επαφή με πελάτες ή χρήστες υπολογιστών και επομένως πρέπει να μπορεί να επικοινωνεί μαζί τους αποτελεσματικά. Επίσης, χρειάζεται να έχει διδακτική ικανότητα για να εξηγεί τα θέματα της πληροφορικής στους μη ειδικούς με αναλυτικό και κατανοητό τρόπο. Στην περίπτωση που είναι μέλος ομάδας για την πραγματοποίηση συγκεκριμένου έργου, πρέπει να είναι συνεργάσιμος και να μπορεί να αξιοποιεί τη γνώμη των άλλων.

Περιβάλλον ενασχόλησης: Για την ειδικότητα του προγραμματιστή, δεν απαιτείται άδεια άσκησης επαγγέλματος. Οι προγραμματιστές μπορούν να αναζητήσουν απασχόληση ως υπάλληλοι σε όλες τις υπηρεσίες του δημοσίου, ή ως ιδιωτικοί υπάλληλοι σε επιχειρήσεις, αντιπροσωπείες, καταστήματα, οργανισμούς, εταιρίες που διαθέτουν προϊόντα πληροφορικής ή χρησιμοποιούν τέτοια συστήματα, όπως τα κέντρα πληροφορικής, οι εταιρίες μηχανογραφικών εφαρμογών, τα μηχανογραφικά κέντρα τραπεζών, οργανισμών, υπουργείων, πανεπιστημίων. Μπορούν ακόμα να εργαστούν ως καθηγητές πληροφορικής στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, μετά από φοίτηση στη σχολή ΣΕΛΕΤΕ, καθώς και ως ελεύθεροι επαγγελματίες, στο σχεδιασμό και στην προμήθεια προγραμμάτων σε οποιαδήποτε επιχείρηση ζητήσει τις υπηρεσίες τους.

Επαγγελματικές συνθήκες: Ο προγραμματιστής Η/Υ εργάζεται σε συνθήκες γραφείου και σχεδιαστήριου, χρησιμοποιώντας τον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Ο χώρος εργασίας είναι συνήθως άνετος, ωστόσο η πολύωρη άσκηση του προγραμματιστή μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, μπορεί να επιφέρει σωματική και πνευματική κούραση, καθώς και πιθανότητα προβλημάτων στην όραση εξαιτίας της ακτινοβολίας που εκπέμπει η οθόνη του υπολογιστή. Πολλές φορές απαιτείται από τον προγραμματιστή να επισκεφτεί και άλλα τμήματα της εταιρίας στην οποία εργάζεται, ή να επισκεφτεί τους πελάτες στο δικό τους εργασιακό χώρο. Η εργασία του προγραμματιστή είναι αρκετά πολύπλοκη, απαιτεί μεγάλη πνευματική προσπάθεια, συνεχή προσήλωση και αυτοσυγκέντρωση και ο επαγγελματίας συνήθως, δεν ακολουθεί τα τυπικά ωράρια εργασίας. Σε περιπτώσεις φόρτου εργασίας, ή δημιουργίας πολύπλοκων προγραμμάτων, μπορεί να εργάζεται όλη την ημέρα και κατά τη διάρκεια της νύχτας ακόμη, προκειμένου να ετοιμάσει και να δοκιμάσει τα προγράμματα που δημιουργεί.

Γενικά σχόλια: Απαραίτητα προσόντα για το επάγγελμα, θεωρούνται η μεγάλη δεξιότητα στη χρήση Η/Υ και γνώση ανάλογων λογισμικών, η υπομονή, η αναλυτική ικανότητα σκέψης, καθώς και η ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης. Ο προγραμματιστής, περνά πολλές ώρες απόλυτα συγκεντρωμένος μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή κατά τη φάση δημιουργίας και ελέγχου των προγραμμάτων, που αυτό μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα την απομόνωσή του από το γύρω περιβάλλον του (εργασιακό ή οικογενειακό). Ο προγραμματιστής, διαρκώς πρέπει να ενημερώνεται και να εκπαιδεύεται πάνω στις νέες γλώσσες προγραμματισμού και στη τεχνολογία των Η/Υ που συνεχώς εξελίσσεται.

Δυνατότητες αποκατάστασης: Αρκετά καλές και στην Ελλάδα, αλλά και σε χώρες της Ε.Ε., καθώς οι νέες τεχνολογίες εμπλέκονται σχεδόν σε κάθε επαγγελματική δραστηριότητα.



Ορισμός: Ο οικονομολόγος μελετά δεδομένα/στατιστικές, εντοπίζει/διερευνά τις τάσεις στην οικονομική δραστηριότητα, προτείνει τρόπους για την βελτίωση της λειτουργίας & της αποδοτικότητας του οικονομικού συστήματος & την καλύτερη δυνατή εκμετάλλευση των τάσεων.

Περιγραφή: Οι τάσεις που αναλύει ένας οικονομολόγος μπορεί να αφορούν τόσο την εθνική και διεθνή οικονομία, όσο και μία επιχείρηση ή ένα συγκεκριμένο καταναλωτικό κοινό. Ο εντοπισμός των τάσεων είναι αποτέλεσμα μιας διαδικασίας που περιλαμβάνει, την επιλογή και συγκέντρωση των απαραίτητων στοιχείων, την μελέτη των στοιχείων και την επιλογή των μεθόδων που θα χρησιμοποιηθούν, την επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων με τις επιλεγείσες μεθόδους, την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων και την ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Για να επεξεργαστεί και να αξιολογήσει τα δεδομένα που έχει στη διάθεσή του ο οικονομολόγος, χρησιμοποιεί μεθόδους στατιστικής ανάλυσης, μαθηματικών και προγραμματισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών. Για να ερμηνεύσει τα αποτελέσματα, χρησιμοποιεί αρχές και μεθόδους της οικονομικής θεωρίας. Το φάσμα των τομέων που μπορεί να καλύψει ένας οικονομολόγος είναι ευρύτατο. Ορισμένοι οικονομολόγοι απασχολούνται σε τμήματα επενδύσεων και χρηματοοικονομικού σχεδιασμού επιχειρήσεων, όπου προσπαθούν να προβλέψουν τις τάσεις των αγορών σε εθνικό ή παγκόσμιο επίπεδο. Άλλοι, ασχολούνται με τα διεθνή οικονομικά όπου και εξετάζουν τις τάσεις των αγορών στα οικονομικά συστήματα του εξωτερικού. Μπορεί ακόμα να ασχολούνται με την ανάλυση επιμέρους τομέων της οικονομίας, όπως για παράδειγμα την αγροτική οικονομική ή την οικονομική στον χώρο της εργασίας. Ταυτόχρονα, συνδυάζουν τα αποτελέσματα των αναλύσεων στους διάφορους τομείς της οικονομίας και συγκρίνουν τα αποτελέσματα αυτά, με τα δεδομένα μιας συγκεκριμένης επιχείρησης ή ενός συγκεκριμένου καταναλωτικού κοινού. Έτσι, βοηθούν τη διοίκηση μιας επιχείρησης να λάβει τις αποφάσεις που

προσδιορίζουν την οικονομική πολιτική αυτής της επιχείρησης. Η οικονομική πολιτική των κυβερνήσεων ή των διαφόρων διεθνών οικονομικών οργανισμών, προτείνεται και διαμορφώνεται από οικονομολόγους. Αυτή η πολιτική έχει άμεσο αντίκτυπο στην καθημερινή ζωή και ευημερία του κοινωνικού συνόλου.

Προϋποθέσεις άσκησης: Εφόσον επιθυμεί να εργαστεί ως ελεύθερος επαγγελματίας, απαιτείται άδεια από το Οικονομικό Επιμελητήριο. Άδεια μπορούν να λάβουν οι απόφοιτοι της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Εκπαίδευση: Ο οικονομολόγος θα πρέπει να έχει πτυχίο οικονομικού τμήματος Α.Ε.Ι. (Πανεπιστημιακού ή Τεχνολογικού τομέα), είτε γενικότερα οικονομικής κατεύθυνσης. Τέτοια τμήματα που περιλαμβάνονται στον ευρύτερο κλάδο των οικονομικών, είναι για παράδειγμα το Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων, Χρηματοοικονομικών και άλλα που περιλαμβάνουν αρκετά μαθήματα που είναι κοινά με αυτά του τμήματος Οικονομικής Επιστήμης. Βασικές γνώσεις της οικονομικής επιστήμης μπορεί να διδαχθεί κάποιος στα Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης. Η γνώση ξένων γλωσσών αποτελεί ένα σημαντικό εφόδιο, ενώ για όσους ασχολούνται με τα διεθνή οικονομικά αποτελεί βασική προϋπόθεση. Η χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών είναι αναγκαία, ενώ πολύ συχνά μπορεί να απαιτηθεί και η γνώση συγκεκριμένων προγραμμάτων που έχουν αναπτυχθεί για την παρακολούθηση οικονομικών στοιχείων και φαινομένων.

Σπουδαιότητα: Ο οικονομολόγος χρειάζεται να έχει καλό θεωρητικό υπόβαθρο στην οικονομική επιστήμη, στη στατιστική, τα μαθηματικά και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Είναι απαραίτητο να διαθέτει κριτικό, συνθετικό και αναλυτικό πνεύμα. Επίσης η διορατικότητα, η ικανότητα να προσαρμόζεται στα πλαίσια ομάδων εργασίας και η έφεση στη διεξαγωγή ερευνών αποτελούν στοιχεία που τον χαρακτηρίζουν. Άλλες αναγκαίες προϋποθέσεις είναι η μαθηματική και υπολογιστική ικανότητα, η επαγωγική σκέψη, η ικανότητα για δουλειές γραφείου και η ευχέρεια στη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών.

Περιβάλλον ενασχόλησης: Οι απόφοιτοι ανωτέρων και ανωτάτων οικονομικών σχολών αποτελούν την κύρια πηγή στελεχών των οικονομικών και άλλων τμημάτων φορέων, οργανισμών, επιχειρήσεων, τραπεζών, ιδρυμάτων, κέντρων ερευνών και δημοσίων υπηρεσιών. Σε αυτούς τους χώρους απασχολείται η πλειοψηφία των οικονομολόγων. Οι απόφοιτοι σχολών μη τριτοβάθμιας εκπαίδευσης μπορούν να απασχοληθούν σε βοηθητικές θέσεις στους παραπάνω χώρους, υπό την επίβλεψη ανώτερων στελεχών. Οι πτυχιούχοι έχουν την δυνατότητα να ανοίξουν ιδιωτικό γραφείο παροχής οικονομικών υπηρεσιών, φροντιστήριο, ή και να ασχοληθούν με την παροχή ιδιαίτερων μαθημάτων. Τέλος, μπορούν να γίνουν καθηγητές λυκείων, μετά από παιδαγωγικές σπουδές.

Επαγγελματικές συνθήκες: Η άσκηση του επαγγέλματος συνεπάγεται σημαντικό βαθμό ευθύνης, αφού σε οποιοδήποτε επίπεδο (ατόμου, επιχείρησης, τοπικού, εθνικού ή διεθνούς), η πτυχή των οικονομικών είναι πρωτεύουσας σημασίας. Όταν κατέχουν θέσεις με αυξημένες ευθύνες, ασχολούνται με την έρευνα ή είναι ελεύθεροι επαγγελματίες, οι οικονομολόγοι εργάζονται κατά κύριο λόγο πολύ περισσότερο από το τυπικό καθημερινό ωράριο. Η εργασία που πραγματοποιούν είναι ημερήσια, καθιστική και πνευματική. Αυτό συνεπάγεται μικρή σωματική κούραση. Ακόμα, πολλές φορές δημιουργείται η ανάγκη εργασίας στα πλαίσια ομάδων ή συνεργασίας και συναλλαγών με συναδέλφους άλλων φορέων. Ο εργασιακός του χώρος είναι αυτός του γραφείου και η ποιότητά του υψηλή,

εξασφαλίζοντας -συνήθως- άριστες συνθήκες υγιεινής και ασφάλειας. Όταν επιτύχει την αναρρίχηση σε υψηλά κλιμάκια της ιεραρχίας, ή σταθερή πελατεία αν είναι ελεύθερος επαγγελματίας, οι αμοιβές του οικονομολόγου είναι ιδιαίτερα ελκυστικές, κάτι που δεν συμβαίνει όταν βρίσκεται στα κατώτερα και μέσα κλιμάκια ιεραρχίας του χώρου εργασίας του.

Γενικά σχόλια: Ο οικονομολόγος μέσα στο πλαίσιο της επιστήμης του ασχολείται με συγκεκριμένα προβλήματα που αφορούν την παραγωγή και παραγωγικότητα, την πολιτική αμοιβών και τιμών, τον πληθωρισμό, το φορολογικό σύστημα, την απασχόληση, τον καταμερισμό εργασίας και με όλα εκείνα που αφορούν την οργάνωση και την οικονομική διαχείριση της επιχείρησης. Τον επαγγελματία οικονομολόγο χαρακτηρίζει η οξυδέρκεια, η ευελιξία και η ικανότητα πρόβλεψης, διάγνωσης και προσέγγισης στα φαινόμενα και προβλήματα της οικονομικής και κοινωνικής ζωής.

Δυνατότητες αποκατάστασης: Στην Ελλάδα ποικίλουν, ανάλογα με το αντικείμενο στο οποίο θα επιδιώξει κάποιος να απασχοληθεί, καθώς υπάρχει πληθώρα από αντικείμενα. Σε χώρες της Ε.Ε. αρκετά υψηλές.

Νοσοκόμος-Νοσηλεύτης



Ορισμός: Το επάγγελμα του νοσηλευτή καλύπτει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, που εκτείνεται από τη νοσηλεία του αρρώστου ως την έρευνα και την εφαρμογή προγραμμάτων υγείας.

Περιγραφή: Στο πλαίσιο των καθημερινών του δραστηριοτήτων ο νοσηλεύτης: φροντίζει για την τήρηση της θεραπευτικής και φαρμακευτικής αγωγής που έχουν ορίσει οι γιατροί για τον κάθε ασθενή, παρακολουθεί και καταγράφει τη θερμοκρασία και τους σφυγμούς, κάνει ενέσεις, αλλάζει επιδέσμους, χορηγεί τα φάρμακα. Επίσης, συνοδεύει και βοηθάει τους γιατρούς κατά τις επισκέψεις τους στους θαλάμους. Σε περιπτώσεις ανάγκης προσφέρει πρώτες βοήθειες μέχρι να επέμβει ο γιατρός. Επιπλέον, προετοιμάζει τους ασθενείς που πρόκειται να προβούν σε εξετάσεις ή σε κάποιου είδους επέμβαση, αποστειρώνει και τοποθετεί στις κατάλληλες θέσεις τα όργανα και τις συσκευές που χειρίζονται οι γιατροί (χειρουργικά εργαλεία, μηχανήματα). Τέλος, φροντίζει για την εύρυθμη λειτουργία της κλινικής, την προμήθεια των φαρμάκων και συσκευών.

Προϋποθέσεις άσκησης: Στους πτυχιούχους Πανεπιστημίου ή Τ.Ε.Ι., χορηγείται άδεια άσκησης επαγγέλματος από την Περιφέρεια.

Εκπαίδευση: Για την άσκηση του επαγγέλματος, απαιτείται πτυχίο Νοσηλευτικής Πανεπιστημίου, ή τμήματος Νοσηλευτικής Τ.Ε.Ι. Βοηθός νοσηλευτής μπορεί να σπουδάσει στο Επαγγελματικό Λύκειο ή στα Ι.Ε.Κ.

Σπουδαιότητα: Λόγω της φύσης και των συνθηκών του επαγγέλματος, μπορεί να ασκηθεί μόνο από άτομα που σέβονται, αγαπούν τον άνθρωπο και θέλουν να του συμπαρασταθούν στις δύσκολες στιγμές του. Ο νοσηλεύτης πρέπει να διαθέτει υπομονή, ευγένεια, αυτοκυριαρχία, κατανόηση, και ανεκτικότητα και πολύ ψυχική και σωματική αντοχή. Ακόμη, να έχει υψηλό αίσθημα ευθύνης, τάξη, ακρίβεια και μεθοδικότητα στην εργασία του, επιδεξιότητα στο χειρισμό των ιατρικών εργαλείων, μηχανημάτων, συσκευών και ικανότητα για λεπτούς, προσεκτικούς χειρισμούς προς τους ασθενείς κατά την διάρκεια περιποίησης/περίθαλψής τους. Η δεξιότητα επικοινωνίας και η συνεργασία με το υπόλοιπο νοσηλευτικό προσωπικό και τους ασθενείς, βοηθούν στην ταχύτερη αποκατάσταση της υγείας των ασθενών και στη δημιουργία ευχάριστου κλίματος στο χώρο εργασίας.

Περιβάλλον ενασχόλησης: Ο νοσηλευτής, ανάλογα με την εκπαίδευσή του μπορεί να εργαστεί σε νοσοκομεία, κλινικές, κέντρα υγείας, ιατρεία και εργαστήρια, σε τομείς υγείας ασφαλιστικών οργανισμών, γηροκομεία, και μεγάλες επιχειρήσεις που διαθέτουν ιατρεία για το προσωπικό, στην έρευνα και στον πολιτικό σχεδιασμό στο χώρο της υγείας, ως εκπαιδευτής υποψήφιων αδελφών νοσοκόμων ή τέλος ως ελεύθερος επαγγελματίας παρέχοντας υπηρεσίες κατά αποκλειστικότητα στους ασθενείς.

Επαγγελματικές συνθήκες: Ο νοσηλευτής είναι απαραίτητο να έχει καλή σωματική και ψυχική υγεία, καθώς κατά τη διάρκεια της εργασίας του είναι ανάγκη να βρίσκεται σε διαρκή εγρήγορση και επαγρύπνηση για την παρακολούθηση της εξέλιξης της υγείας των ασθενών. Στα μεγάλα νοσοκομεία και τις κλινικές η δουλειά είναι ιδιαίτερα επίπονη και κουραστική ειδικά τις ημέρες των εφημεριών. Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα εργασίας τους είναι κυλιόμενο, περιλαμβάνοντας νυχτερινές βάρδιες, Σαββατοκύριακα ή και αργίες. Η πλειονότητα στο επάγγελμα αυτό είναι γυναίκες εργαζόμενες. Ο νοσηλευτής εργάζεται σε περιβάλλον νοσοκομείου, κλινικής, εργαστηρίου ή ιατρείου. Το επάγγελμα του νοσηλευτή περιλαμβάνεται στις ομάδες υψηλού κινδύνου. Η καθημερινή συνύπαρξη με πολλούς ανθρώπους και κυρίως αρρώστους, καθιστά το περιβάλλον εργασίας ανθυγιεινό και επικίνδυνο για τη μετάδοση ασθενειών. Για το λόγο αυτό πρέπει να τηρούνται σχολαστικά όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας. Ως ελεύθερος επαγγελματίας, προσλαμβάνεται κάποιες φορές από ιδιώτες για τη φροντίδα ασθενών στο σπίτι ή σε νοσοκομείο όπου οι συνθήκες ποικίλουν. Ως «αποκλειστικοί» νοσοκόμοι, εργάζονται συνήθως όσοι έχουν περισσότερο πρακτική εμπειρία.

Γενικά σχόλια: Ο νοσηλευτής, πολύτιμος βοηθός του γιατρού, εφαρμόζει πιστά την αγωγή που ορίζει ο γιατρός, περιποιείται, φροντίζει, περιθάλπει και συμπαραστέκεται στον ασθενή στις δύσκολες στιγμές του. Για να μπορέσει να αντεπεξέλθει με επιτυχία στον επαγγελματικό του ρόλο, χρειάζεται να διαθέτει πολύ υπομονή, κατανόηση, μεγάλη ψυχική αντοχή και ψυχραιμία, υπευθυνότητα, μεθοδικότητα και ακρίβεια κατά την εκτέλεση των καθηκόντων του.

Δυνατότητες αποκατάστασης: Αρκετά υψηλές τόσο στην Ελλάδα, όσο και σε χώρες της Ε.Ε., καθώς ο χώρος της Υγείας συνεχώς παρουσιάζει ανάγκες στελέχωσης.

Μηχανικός πλοίων



Ορισμός: Ο μηχανικός πλοίων είναι υπεύθυνος για τη συντήρηση, την καλή λειτουργία των μηχανών του πλοίου, καθώς και για τον υπολογισμό και την προμήθεια καυσίμων, νερού, λιπαντικών και ανταλλακτικών στα πλοία.

Περιγραφή: Ο μηχανικός εργάζεται κυρίως στο μηχανοστάσιο και ελέγχει την καλή λειτουργία της μηχανής και των άλλων μηχανημάτων και συσκευών του πλοίου, όπως ηλεκτρογεννήτριες, γερανοί κλπ. Ο έλεγχος των μηχανών στα σημερινά πλοία γίνεται κυρίως μέσω της κονσόλας ελέγχου και με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή. Πιο αναλυτικά, ο μηχανικός με την βοήθεια του πληρώματος μηχανής προγραμματίζει και επιβλέπει τις εργασίες συντήρησης. Αναλαμβάνει τις επιδιορθώσεις που μπορεί να απαιτούνται, ώστε το πλοίο να συνεχίζει τη λειτουργία του χωρίς προβλήματα. Εξασφαλίζει τη σωστή κατανάλωση καυσίμων και λιπαντικών, ώστε να ελαχιστοποιούνται τα έξοδα. Συνεργάζεται με τον πλοίαρχο για την ταχύτητα, τους ελιγμούς και τους χειρισμούς του σκάφους. Υπολογίζει τις απαραίτητες προμήθειες καυσίμων, λιπαντικών και άλλων ανταλλακτικών και θέτει τις παραγγελίες σε συνεννόηση με τη διοίκηση της ναυτιλιακής επιχείρησης. Τέλος, παραλαμβάνει τα καύσιμα και λιπαντικά και εκτελεί απογραφές των ανταλλακτικών. Ο μηχανικός μαζί με τον πλοίαρχο είναι οι αξιωματικοί με τις περισσότερες ευθύνες στο πλοίο και πρέπει να συνεργάζονται αρμονικά μεταξύ τους.

Εκπαίδευση: Για να γίνει κάποιος μηχανικός πλοίων πρέπει να έχει σπουδάσει στις Σχολές Μηχανικών Εμπορικού Ναυτικού που λειτουργούν σε πολλές πόλεις. Η φοίτηση είναι τετραετής και κατά τη διάρκεια των σπουδών οι φοιτητές εκτελούν και ταξίδια ως δόκιμοι. Μετά το τέλος των σπουδών οι φοιτητές αποφοιτούν με το βαθμό του Γ' μηχανικού και προκειμένου να φτάσουν το βαθμό του Α' μηχανικού απαιτείται θαλάσσια υπηρεσία και επιτυχία σε γραπτές εξετάσεις ύστερα από παρακολούθηση 6 μηνων μαθημάτων για κάθε βαθμίδα εκπαιδευτικών προγραμμάτων. Η γνώση της αγγλικής γλώσσας είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την άσκηση του επαγγέλματος, ενώ γνώση και δεύτερης ξένης γλώσσας θεωρείται σημαντικό προσόν.

Σπουδαιότητα: Η υπολογιστική και η μαθηματική ικανότητα είναι απαραίτητες, ώστε ο μηχανικός να εκτελεί με ακρίβεια υπολογισμούς κατανάλωσης και προμήθειας καυσίμων, λιπαντικών και άλλων ανταλλακτικών. Οι τεχνικές γνώσεις και η επιδεξιότητα στα χέρια είναι απαραίτητα προσόντα, ώστε να μπορεί να εκτελεί επιδιορθώσεις και να βρίσκει λύσεις σε βλάβες. Η γνώση ξένων γλωσσών και ιδιαίτερα της αγγλικής είναι επίσης απαραίτητη, τόσο για την προφορική, όσο και για την γραπτή επικοινωνία (σύνταξη αναφορών, κλπ.). Ο μηχανικός χρειάζεται να διαθέτει υπευθυνότητα, ευσυνειδησία και διοικητική ικανότητα, ώστε να μπορεί να διευθύνει το πλήρωμα της μηχανής, αλλά και να διευθετεί τυχόν διαφορές μεταξύ τους. Επίσης, πρέπει να αποπνέει κύρος και αξιοπιστία και να έχει ικανότητα αρμονικής συνεργασίας μέσα σε κλίμα εμπιστοσύνης με τους άλλους αξιωματικούς και τους εργαζόμενους στη μηχανή του πλοίου. Ακόμη, στα χαρακτηριστικά του επαγγελματία περιλαμβάνονται η ανεξαρτησία, η αγάπη για τη θάλασσα και τα ταξίδια. Επειδή η επαφή με τους ανθρώπους είναι σχετικά περιορισμένη, με τα μέλη του πληρώματος, το επάγγελμα αυτό ταιριάζει καλύτερα σε αυτόν τον άνθρωπο. Σήμερα, τα πλοία είναι αυτοματοποιημένα και για το λόγο αυτό απαιτούνται και γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών, καθώς και άλλων πολύ εξειδικευμένων ηλεκτρονικών μηχανημάτων.

Περιβάλλον ενασχόλησης: Οι μηχανικοί εργάζονται για λογαριασμό ναυτιλιακών εταιριών σε εμπορικά και επιβατηγά πλοία, ενώ μετά από αρκετά χρόνια θαλάσσιας υπηρεσίας μπορεί να αναλάβουν τη θέση του αρχιμηχανικού στα ναυτιλιακά γραφεία κάνοντας ελάχιστα ταξίδια. Ορισμένοι μηχανικοί δημιουργούν δικές τους μικρές εταιρίες επισκευής πλοίων και σκαφών αναψυχής.

Επαγγελματικές συνθήκες: Το επάγγελμα του μηχανικού πλοίων, είναι δύσκολο και σκληρό. Συνοδεύεται από πολλές ευθύνες και απαιτεί χειρωνακτικές εργασίες, ορθοστασία και συχνά, νυχτερινές βάρδιες. Η εργασία του εκτελείται κυρίως σε συνεργασία με άλλους εργαζόμενους στο πλοίο, το οποίο μπορεί και να αποτελείται από εργαζόμενους πολλών εθνικοτήτων με διαφορετικές συνήθειες και έθιμα. Το γεγονός αυτό μπορεί να δημιουργεί προβλήματα στη καθημερινή διαβίωση, καθώς η συνεργασία και η ομαδική δουλειά είναι απαραίτητη στον περιορισμένο χώρο του πλοίου. Παλαιότερα, οι συνθήκες εργασίας της δουλειάς του μηχανικού ήταν ιδιαίτερα δύσκολες και ανθυγιεινές, με μεγάλη πιθανότητα ατυχημάτων στους χώρους των μηχανοστασίων εξαιτίας της λειτουργίας των μηχανών και των καυσίμων υλών. Στα σύγχρονα πλοία οι συνθήκες διαβίωσης είναι αισθητά πολύ πιο καλές. Ειδικότερα, οι αξιωματικοί έχουν τις δικές τους καμπίνες πλήρως εξοπλισμένες, ενώ στους κοινόχρηστους χώρους υπάρχει τηλεόραση, video, αίθουσα ψυχαγωγίας, εστιατόριο. Θα πρέπει όμως να σημειώσουμε, ότι ο μηχανικός περνάει μεγάλο μέρος του χρόνου του στο μηχανοστάσιο, όπου ο θόρυβος είναι αρκετά ενοχλητικός και ορισμένες φορές η θερμοκρασία είναι πολύ υψηλή. Στα καινούργια πλοία ο χώρος του μηχανοστασίου είναι πλήρως αυτοματοποιημένος και ο έλεγχος της καλής λειτουργίας γίνεται με το πάτημα πλήκτρων από ειδικό θάλαμο ελέγχου. Το συγκεκριμένο επάγγελμα περιλαμβάνει όλες τις δυσκολίες και τα προβλήματα που συνεπάγεται η ζωή του ναυτικού και τους επιπλέον κινδύνους ατυχήματος, που εγκυμονεί η απασχόλησή του στο χώρο του μηχανοστασίου.

Γενικά σχόλια: Το επάγγελμα του μηχανικού πλοίων αφορά ανθρώπους που αγαπούν τη θάλασσα, τα ταξίδια και διαθέτουν ιδιαίτερες δεξιότητες στις μηχανές. Το επάγγελμα

απαιτεί υπευθυνότητα και ιδιαίτερη προσοχή, καθώς από τις εντολές, οδηγίες και ενέργειες του μηχανικού εξασφαλίζεται ο σωστός και ασφαλής πλους του πλοίου μέσα στη θάλασσα.

Δυνατότητες αποκατάστασης: Ιδιαίτερα υψηλές στην Ελλάδα, καθώς ο ελληνόκτητος στόλος βρίσκεται στις κορυφαίες θέσεις στον κόσμο. Λόγω αυτού, δεν καθίσταται αναγκαία η αναζήτηση εργασίας στο εξωτερικό αν δεν υπάρχει ιδιαίτερος λόγος.

Ψυχολόγος



Ορισμός: Ο ψυχολόγος, ασχολείται με τη μελέτη, την κατανόηση και την ερμηνεία των ψυχικών φαινομένων και τις εκδηλώσεις φυσιολογικής ή παρεκκλίνουσας συμπεριφοράς, τόσο των ατόμων όσο και των κοινωνικών ομάδων.

Περιγραφή: Ο ψυχολόγος είναι ο επιστήμονας ο οποίος ασχολείται με τη πρόγνωση, τη διάγνωση και την αντιμετώπιση ψυχολογικών προβλημάτων. Η ειδικότερη αντιμετώπιση των προβλημάτων αυτών, αφορά ένα συγκεκριμένο άτομο, αλλά και το σύνολο των ανθρώπων, ανεξάρτητα από την ύπαρξη ψυχοπαθολογικών καταστάσεων. Οι επιστημονικές μέθοδοι και οι εξειδικεύσεις κάθε επαγγελματία ψυχολόγου, διαφοροποιούνται. Το επάγγελμα ρυθμίζεται από αυστηρή δεοντολογία, που αναφέρεται σε βασικά ζητήματα και περιλαμβάνει κανόνες που αφορούν τις σχέσεις μεταξύ ψυχολόγου και συμβουλευόμενου, το ήθος του ίδιου του ψυχολόγου, τις σχέσεις με τους συναδέλφους του, τις υποχρεώσεις που απορρέουν από την άσκηση του επαγγέλματος σε οποιαδήποτε μορφή.

Προϋποθέσεις άσκησης: Άδεια άσκησης επαγγέλματος παρέχεται από το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και απαιτείται για όλες τις ειδικότητες ψυχολόγων.

Εκπαίδευση: Ο ψυχολόγος σπουδάζει στα πανεπιστημιακά τμήματα Ψυχολογίας. Η πλήρης εξειδίκευση προϋποθέτει μεταπτυχιακές σπουδές και βιωματικές ασκήσεις, όπως στην περίπτωση της ψυχανάλυσης, ή άλλης μορφής ψυχοθεραπείας που αναλαμβάνει η Ελληνική Ψυχαναλυτική Εταιρεία.

Σπουδαιότητα: Ο ψυχολόγος, για να σπουδάσει και να ασκήσει το επάγγελμα, πρέπει να έχει αληθινό σεβασμό και ουσιαστικό ενδιαφέρον για τον άνθρωπο, τις ανάγκες και ιδιομορφίες του. Οφείλει να κρίνει αντικειμενικά -χωρίς προκαταλήψεις- και να έχει υπομονή, ψυχραιμία, πειθώ και επικοινωνιακές ικανότητες, ώστε να γίνεται αποδεκτός από

τους ανθρώπους που ζητούν τις υπηρεσίες του. Η υπευθυνότητα και η εχεμύθεια, αποτελούν επίσης απαραίτητα προσωπικά χαρακτηριστικά. Οι γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται για την άσκηση του επαγγέλματος αυτού, καθορίζονται στο σύνολο τους από τον Κώδικα Ηθικής και Δεοντολογίας των επαγγελματιών ψυχολόγων. Βασικότερες αρχές, είναι ο σεβασμός προς τον άνθρωπο, η τήρηση του απορρήτου, η ακεραιότητα καθώς και η επάρκεια, δηλαδή, η αποσαφήνιση των ορίων στην παροχή των υπηρεσιών του κάθε ψυχολόγου, ανάλογα με την ειδικότητά του.

Περιβάλλον ενασχόλησης: Το επάγγελμα του ψυχολόγου τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει να βρίσκει τη θέση του στην ελληνική κοινωνία, καθώς έχουν προκύψει ανάγκες υποστήριξης και συμβουλευτικής σε διάφορους τομείς, λόγω της αύξησης των ψυχοκοινωνικών και οικονομικών αδιεξόδων της σύγχρονης εποχής. Έτσι, οι ψυχολόγοι μπορούν να εργαστούν ως στελέχη στο δημόσιο ή στον ιδιωτικό τομέα, σε κέντρα συμβουλευτικής, ψυχικής υγιεινής, αποκατάστασης Α.Μ.Ε.Α., σε θεραπευτικές κοινότητες, σε ερευνητικά κέντρα, σε νοσοκομεία, σχολεία και ψυχοπαιδαγωγικά κέντρα, στην τοπική αυτοδιοίκηση, αλλά και ως σύμβουλοι σε επιχειρήσεις. Επίσης, μπορούν να εργαστούν ως ελεύθεροι επαγγελματίες διατηρώντας δικό τους γραφείο. Οι απόφοιτοι των τομέων Ψυχολογίας των τμημάτων Φιλοσοφίας- Παιδαγωγικής -Ψυχολογίας των Φιλοσοφικών Σχολών, μπορούν να εργαστούν και ως καθηγητές στη τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Επαγγελματικές συνθήκες: Οι συνθήκες εργασίας του ψυχολόγου, παρουσιάζουν συχνά κάποιες δυσκολίες λόγω της συχνής επαφής του με άτομα που έχουν ψυχικά ή άλλα προβλήματα υγείας, ή λόγω του χώρου εργασίας που μπορεί να είναι νοσοκομείο ή ίδρυμα. Ως ελεύθερος επαγγελματίας, μπορεί να έχει ένα δικό του γραφείο όπου δέχεται τους πελάτες του. Το ωράριο εργασίας του Ψυχολόγου καθορίζεται και εξαρτάται από το χώρο μέσα στον οποίο εργάζεται, συνήθως είναι αυστηρά καθορισμένο μια και επικοινωνεί με τους πελάτες του σε προγραμματισμένες ώρες. Ωστόσο ο ψυχολόγος, εργάζεται και αρκετές ώρες μόνος του στο γραφείο του, προκειμένου να συμβουλευτεί τα βιβλία του, τις σημειώσεις του, να μελετήσει γενικά τη περίπτωση που αναλαμβάνει και να προγραμματίσει τις ενέργειές του.

Επαγγελματικές οργανώσεις: Τα συλλογικά όργανα που εκπροσωπούν τους ψυχολόγους, είναι κυρίως ο Σύλλογος Ελλήνων Ψυχολόγων (Σ.Ε.Ψ.) και ο Πανελλήνιος Ψυχολογικός Σύλλογος που έχουν κάνει αρκετές προσπάθειες για τη νομοθετική κατοχύρωση του επαγγέλματος του ψυχολόγου.

Γενικά σχόλια: Η βαθιά γνώση της επιστήμης της ψυχολογίας, η συνεχής ενημέρωση, η επιστημονική αναζήτηση και μελέτη και του ανθρώπινου νου και συμπεριφοράς, καταξιώνουν τους επαγγελματίες - επιστήμονες στο χώρο.

Δυνατότητες αποκατάστασης: Στην Ελλάδα μέτριες, καθώς μόλις τα τελευταία χρόνια δείχνει ο Έλληνας να εμπιστεύεται τον ψυχολόγο. Σε χώρες της Ε.Ε. αρκετά υψηλές.

Το βιογραφικό σημείωμα

Το βιογραφικό σας σημείωμα (Curriculum Vitae) είναι ο "καθρέφτης του επαγγελματικού σας εαυτού" και αποτελεί ένα από τα βασικά κριτήρια στην διαδικασία επιλογής προσωπικού. Θα πρέπει να αποδώσετε ιδιαίτερη σημασία στη σύνταξη του βιογραφικού σημειώματος, καθώς η πρώτη σας γνωριμία με τον εκάστοτε εργασιακό χώρο θα γίνει μέσω αυτού του γραπτού κειμένου. Το βιογραφικό, δηλαδή, θα αποτελέσει την πρώτη εικόνα που θα σχηματίσει για εσάς ο εργοδότης στον οποίο απευθύνεστε και από αυτό θα εξαρτηθεί, πιθανότατα, αν θα περάσετε στο δεύτερο στάδιο της διαδικασίας επιλογής (αξιολόγηση μέσω τεστ ικανοτήτων, συνέντευξη, κ.α.) ή όχι.



Να θυμάστε ότι αποκλειστικά και μόνο το Βιογραφικό Σημείωμα δεν μπορεί να εξασφαλίσει την επιθυμητή πρόσληψη. Ωστόσο, μπορεί να οδηγήσει στην απόρριψή σας, εάν δεν έχει συνταχθεί με επαγγελματικό και προσεγμένο τρόπο.

Στο παράρτημα παρατίθεται υπόδειγμα βιογραφικού σημειώματος στα ελληνικά και στα αγγλικά.

Γενικές κατευθύνσεις στη σύνταξη του βιογραφικού σημειώματος

Στη συνέχεια, δίνονται κάποιες κατευθυντήριες γραμμές για τη σύνταξη του βιογραφικού σημειώματος, οι οποίες θα σας βοηθήσουν να το καταστήσετε όσο πιο ελκυστικό γίνεται στους πιθανούς/μελλοντικούς εργοδότες.

- Η μορφή του θα πρέπει να είναι προσεγμένη και επαγγελματική.
- Παρουσιάζεται πάντοτε δακτυλογραφημένο, τυπωμένο σε A4 χαρτί, και ποτέ χειρόγραφο (μόνο σε περίπτωση που σας ζητηθεί χειρόγραφο γράψιμο).
- Το χρώμα που χρησιμοποιείτε για τη γραμματοσειρά είναι μαύρο ή σκούρο μπλε.
- Η γραμματοσειρά είθισται να είναι Times New Roman ή Arial και το μέγεθος αυτής 12. Βέβαια, μπορείτε να επιλέξετε οποιαδήποτε άλλη θέλετε, εφόσον αποπνέει την απαιτούμενη επαγγελματική σοβαρότητα.
- Καλό είναι η έκτασή του να μην υπερβαίνει τις δύο σελίδες.
- Θα πρέπει να είναι κατανεμημένο σε ενότητες ή κεφάλαια, ευκρινώς διαχωρισμένα με επαρκή διαστήματα και περιθώρια, έτσι ώστε να είναι ευανάγνωστο και ισόρροπα τοποθετημένο στη σελίδα.

- Εάν αποστείλετε το βιογραφικό σας ανταποκρινόμενος/-η σε συγκεκριμένη αγγελία, θα πρέπει να το συντάξετε στη γλώσσα που καταχωρήθηκε η αγγελία. Σε κάποιες περιπτώσεις, αυτή η πληροφορία δίνεται και μέσω της αγγελίας, καθώς σας ενημερώνουν σε ποια γλώσσα επιθυμούν να το λάβουν. Εάν το αποστείλετε με δική σας πρωτοβουλία και απευθύνεστε σε ελληνικές εταιρείες, θα πρέπει να είναι στην ελληνική γλώσσα, εάν όμως απευθύνεστε σε θυγατρικές πολυεθνικών εταιρειών, θα είναι καλύτερο να το συντάξετε στα αγγλικά.

Στη συνέχεια ακολουθούν συμπερασματικά δέκα συμβουλές που μπορείτε να έχετε υπόψη, όταν συντάσσετε το βιογραφικό σας σημείωμα, ώστε να δημιουργήσετε τις καλύτερες εντυπώσεις στον αναγνώστη του.

Ο δεκάλογος του αποτελεσματικού βιογραφικού σημειώματος

1. Φροντίστε να είναι προσεγμένο, επαγγελματικό και ευανάγνωστο στη μορφή του.
2. Φροντίστε να είναι πλήρες, σαφές και κατατοπιστικό ως προς το περιεχόμενό του.
3. Συντάξτε το στα αγγλικά εάν απαντάτε σε αγγελία γραμμένη στα αγγλικά ή εάν το στέλνετε σε πολυεθνική εταιρεία. Αλλιώς, συντάξτε το στην ελληνική γλώσσα.
4. Δομήστε και οργανώστε τις πληροφορίες σε λογική σειρά και σε ενότητες, διευκολύνοντας τον αναγνώστη να εντοπίσει τα σημεία που τον ενδιαφέρουν.
5. Οι πληροφορίες θα πρέπει να περιγράφονται με αντίστροφη χρονολογική σειρά, ξεκινώντας από την πιο πρόσφατη και πηγαίνοντας προς τα πίσω.
6. Αποφύγετε την υπερβολική χρήση έντονων, πλάγιων, κεφαλαίων ή υπογραμμισμένων γραμμάτων.
7. Αναφέρετε μόνο στοιχεία και πληροφορίες που ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα.
8. Η έκταση του βιογραφικού σημειώματος να μην ξεπερνά τις δύο σελίδες.
9. Προσαρμόστε το βιογραφικό σας σημείωμα, έτσι ώστε να ανταποκριθείτε καλύτερα στις απαιτήσεις της αγγελίας ή της εταιρείας στην οποία απευθύνεστε.
10. Ανανεώνετε συστηματικά το βιογραφικό σας σημείωμα με όποια νέα στοιχεία προκύπτουν με την πάροδο του χρόνου.

Περιεχόμενο του βιογραφικού σημειώματος

Το βιογραφικό σημείωμα πρέπει να συμπεριλαμβάνει κάποιες συγκεκριμένες πληροφορίες, με έναν ορισμένο τρόπο και σειρά, διευκολύνοντας έτσι τους υπεύθυνους επιλογής να εντοπίσουν εύκολα τα πεδία που τους ενδιαφέρουν. Επιπρόσθετα, πρέπει να είναι πλήρες, κατατοπιστικό, αλλά συγχρόνως και περιληπτικό. Ακολουθεί η σειρά παρουσίασης των πληροφοριών που περιέχονται στο βιογραφικό σημείωμα.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: ονοματεπώνυμο, ημερομηνία γέννησης, διεύθυνση, τηλέφωνα επικοινωνίας και ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, οικογενειακή κατάσταση και ολοκλήρωση στρατιωτικών υποχρεώσεων για τους άρρενες.

ΣΠΟΥΔΕΣ: περίοδος σπουδών, τίτλος πτυχίου, τμήμα σχολής και εκπαιδευτικό ίδρυμα. Ξεκινάτε πάντοτε από το τελευταίο πτυχίο που αποκτήσατε ή το εκπαιδευτικό ίδρυμα στο οποίο βρίσκεστε, στην περίπτωση που ακόμη σπουδάζετε. Εάν δεν έχετε μεγάλη εργασιακή εμπειρία ή αν το απαιτεί η θέση, μπορείτε να αναφέρετε τα πιο σημαντικά μαθήματα ή εργασίες που κάνατε και τα οποία φαίνεται να σχετίζονται με τη θέση εργασίας που σας ενδιαφέρει. Μπορείτε, επίσης, να σημειώσετε τον τίτλο της διπλωματικής σας εργασίας. Επιπρόσθετα, αν έχετε λάβει υποτροφία για σπουδές ή άλλες διακρίσεις είναι καλό να το αναφέρετε.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ: η καταγραφή της προϋπηρεσίας, θα ξεκινήσει από την παρούσα θέση που κατέχετε ή αυτή στην οποία απασχοληθήκατε τελευταία, αναφέροντας αναλυτικά τις ημερομηνίες, την επωνυμία της εταιρείας ή του οργανισμού, τον τίτλο της θέσης σας και τις βασικές σας αρμοδιότητες. Επιμείνετε περισσότερο στην περιγραφή των αρμοδιοτήτων κάποιας προηγούμενης εργασίας σας, όταν η θέση για την οποία θέτετε υποψηφιότητα είναι σχετική με αυτή.

Εάν βρίσκεστε στην αρχή της καριέρας σας, πιθανότατα δε διαθέτετε επαρκή στοιχεία που να αποδεικνύουν τυπική εργασιακή απασχόληση. Ωστόσο, αυτό δε σημαίνει ότι δε διαθέτετε καθόλου εμπειρία. Μπορείτε να παρουσιάσετε ως εργασιακή εμπειρία (σε σχέση πάντα με τη θέση που επιδιώκετε να καταλάβετε):

- ❖ την πρακτική σας άσκηση
- ❖ την εθελοντική εργασία που έχετε προσφέρει
- ❖ τη συμμετοχή σας σε προγράμματα απόκτησης εργασιακής εμπειρίας
- ❖ τη μερική απασχόληση κατά τη διάρκεια των σπουδών σας
- ❖ την εποχική απασχόληση (π.χ. τους καλοκαιρινούς μήνες)
- ❖ την στρατιωτική σας θητεία (στην περίπτωση των ανδρών), ειδικά αν το σώμα, ο βαθμός και η ειδικότητα που αποκτήσατε κατά την διάρκειά της σχετίζεται με τη θέση που σας ενδιαφέρει.

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ: αναφέρετε τους τίτλους σπουδών, εάν υπάρχουν ή περιγράφετε το επίπεδο γνώσης με αξιολογικά επιρρήματα, όπως "μέτρια, καλά, πολύ καλά, άριστα".

ΓΝΩΣΕΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ: ποια λειτουργικά συστήματα γνωρίζετε, ποιες γλώσσες προγραμματισμού, καθώς και άλλες γνώσεις, όπως βάσεις δεδομένων, διαχείριση δικτύου, σχεδιαστικά ή στατιστικά πακέτα κ.α.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑ/ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ: αναφέρετε την ημερομηνία (ξεκινώντας από το πιο πρόσφατο) και τον τίτλο του συνεδρίου, τον φορέα υλοποίησης, καθώς και τον τόπο διεξαγωγής του. Αν η παρακολούθηση των σεμιναρίων έχει σημασία για τη συγκεκριμένη θέση, αναφέρετε εν συντομία τα βασικά στοιχεία, έτσι ώστε να κατατοπίσετε τον υπεύθυνο επιλογής σε ποιο αντικείμενο/πεδίο εκπαιδευτήκατε.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ: αναφέρετε κάθε ενασχόληση ή δραστηριότητα που εντάσσεται στον ελεύθερο χρόνο σας και ταυτόχρονα μπορεί να δώσει στους μελλοντικούς σας εργοδότες περισσότερα στοιχεία για την προσωπικότητά σας, τα ενδιαφέροντά σας και τις δεξιότητες που έχετε αναπτύξει. Φροντίζετε να αναφέρετε εκείνες τις δραστηριότητες, που τυχόν σας διαφοροποιούν θετικά από τους υπόλοιπους και βέβαια μόνο εκείνες που ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα!

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ: μπορεί να είναι προφορικές ή γραπτές. Είναι προτιμότερο να αναφέρετε έναν πρώην προϊστάμενό σας, ο οποίος μπορεί να εγγυηθεί για σας και τις ικανότητες σας λόγω της προηγούμενης συνεργασίας σας. Εάν δεν έχετε κάποια προϋπηρεσία, θα μπορούσατε να αναφέρετε έναν καθηγητή από το Πολυτεχνείο Κρήτης, τον οποίο έχετε βέβαια ενημερώσει και ο οποίος είναι πρόθυμος να δώσει εκείνες τις πληροφορίες που θα συμβάλουν στη δημιουργία μίας θετικής εικόνας για εσάς.

Επιπλέον Πληροφορίες: εφόσον δεν σχετίζονται με τις προαναφερθείσες κατηγορίες του βιογραφικού, μπορείτε να τις εντάξετε σε ξεχωριστή κατηγορία με τίτλο "Άλλες Γνώσεις", "Συμπληρωματικές Πληροφορίες" ή "Συμμετοχή σε Επιστημονικούς Συλλόγους". Επιπλέον πληροφορίες μπορεί να είναι οι παρακάτω: (α) συμμετοχή σε επιστημονικούς συλλόγους, επιμελητήρια, καθώς και τυχόν συμμετοχή σας σε κοινωνικές και άλλες δραστηριότητες, (β) κατοχή άδειας ασκήσεως επαγγέλματος και η ημερομηνία κατά την οποία την αποκτήσατε, (γ) επιστημονικές δημοσιεύσεις (τίτλος, το πότε γράφτηκε και πού δημοσιεύτηκε), (δ) συμμετοχή ως ομιλητής/-τρια σε ημερίδες ή συνέδρια, τους τίτλους, τον φορέα διεξαγωγής του συνεδρίου και την ημερομηνία, (ε) δεξιότητες που θεωρείτε σημαντικές και έχετε αποκτήσει στη διάρκεια των σπουδών σας ή της επαγγελματικής σας εμπειρίας, πάντα σε συνδυασμό με την επιθυμητή θέση. (στ) Εφόσον το απαιτεί η προκηρυχθείσα θέση, προς το τέλος του βιογραφικού σημειώματος, μπορείτε να αναφέρετε εάν είστε κάτοχος διπλώματος αυτοκινήτου ή μηχανής.

Μπορείτε να συμπεριλάβετε στο βιογραφικό σας σημείωμα μετά την κατηγορία με τα προσωπικά στοιχεία, μία μικρή παράγραφο (3-4 γραμμές) όπου θα περιγράφετε τον επαγγελματικό σας στόχο. Η παράγραφος αυτή συντάσσεται στις περιπτώσεις που:

- ❖ αποστέλλετε το βιογραφικό σας σε εταιρείες που σας ενδιαφέρουν χωρίς να έχουν δημοσιεύσει αγγελία για συγκεκριμένη θέση
- ❖ γνωρίζετε ακριβώς τη θέση ή το είδος απασχόλησης που αναζητάτε
- ❖ θέλετε να τονίσετε τους στόχους και τις φιλοδοξίες που έχετε
- ❖ θέλετε να λάβετε απάντηση από ενδιαφερόμενους εργοδότες που μπορούν να σας προσφέρουν μια θέση εργασίας μόνο σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο
- ❖ ήδη απασχολείστε και αναζητάτε κάτι καινούργιο και πολύ συγκεκριμένο
- ❖ έχετε αποκτήσει ικανοποιητικά προσόντα και δεξιότητες.

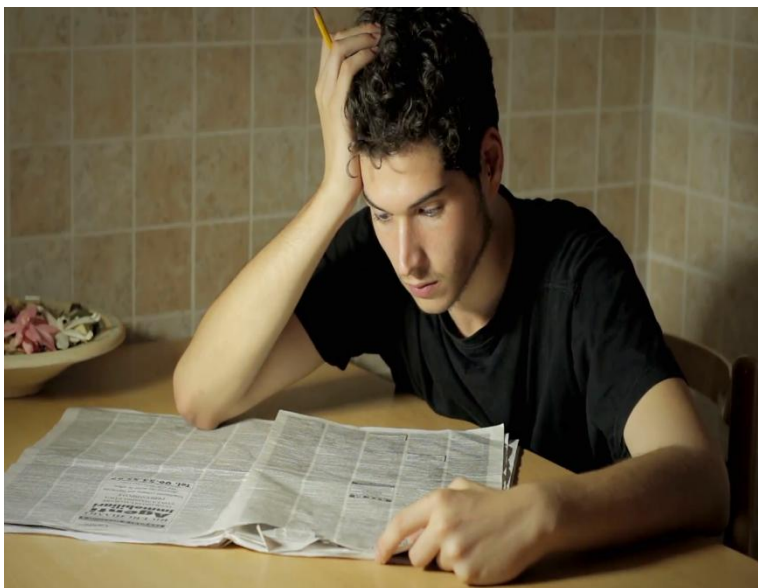
Τρόποι υποβολής βιογραφικού σημειώματος

- Αποστολή βιογραφικού ως απάντηση σε συγκεκριμένη αγγελία στον έντυπο ή ηλεκτρονικό τύπο. Σε αυτήν την περίπτωση, θα πρέπει να τροποποιείτε το βιογραφικό σας σημείωμα σε κάποιο βαθμό, ώστε να ανταποκρίνεται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στις προδιαγραφές της εκάστοτε θέσης. Για παράδειγμα, τονίζετε και αναφέρεσθε πιο αναλυτικά στην αυξημένη επαγγελματική εμπειρία που τυχόν διαθέτετε, εφόσον σχετίζεται με την προσφερόμενη θέση ή παραλείπετε να αναφέρετε στοιχεία τα οποία δεν απαιτούνται από τις προδιαγραφές της θέσης.
- Αποστολή βιογραφικού μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, fax ή ταχυδρομείου σε εταιρείες που σας ενδιαφέρουν, χωρίς να έχει ανακοινωθεί η κάλυψη κάποιας θέσης.

- Προσωπική υποβολή του βιογραφικού σημειώματος σε εταιρείες που σας ενδιαφέρουν (χωρίς να έχει ανακοινωθεί η κάλυψη κάποιας θέσης), επιδιώκοντας με αυτόν τον τρόπο και μία προσωπική συνάντηση με κάποιον υπεύθυνο επιλογής.
- Συμμετοχή σε "Ημέρες Καριέρας & Σταδιοδρομίας". Η συμμετοχή σας σε τέτοιες διοργανώσεις, σας δίνει την δυνατότητα να δώσετε το βιογραφικό σας σε σύντομο χρονικό διάστημα σε πολλά άτομα διαφόρων εταιρειών, τα οποία είναι αρμόδια για την επιλογή στελεχών.
- Ηλεκτρονική καταχώρηση του βιογραφικού σας σημειώματος σε σχετικές ιστοσελίδες αναζήτησης εργασίας.
- Αποστολή του βιογραφικού σας σημειώματος σε Γραφεία Ευρέσεως Εργασίας / Συμβούλους Επιχειρήσεων και άλλες ανάλογες πηγές, οι οποίες διαθέτουν βάση βιογραφικών, τα οποία διοχετεύουν σε εταιρείες-πελάτες, ανάλογα με την προσφορά θέσεων.

Τρόποι αναζήτησης εργασίας

Η αναζήτηση εργασίας προϋποθέτει, στις περισσότερες περιπτώσεις, ότι έχει προηγηθεί ένα ικανοποιητικό επίπεδο αυτογνωσίας, δηλαδή ο ενδιαφερόμενος έχει φροντίσει να αποκτήσει επαρκή γνώση για τα ενδιαφέροντά, τις προτιμήσεις, κλίσεις, τα ταλέντα και τις προσωπικές του δυνατότητες. Η κατάλληλη πληροφόρηση για τα επαγγέλματα, την αγορά εργασίας και τη συμβουλευτική καριέρας μπορεί να αναζητηθεί, μεταξύ άλλων, κυρίως στους ακόλουθους φορείς:



- Σελίδες «μικρών αγγελιών» και θεμάτων εργασίας που δημοσιεύονται σε εφημερίδες και περιοδικά.
- Κέντρα Προώθησης Απασχόλησης (Κ.Π.Α.) του ΟΑΕΔ όπου παρέχονται πληροφορίες για την επαγγελματική κατάρτιση του ενδιαφερομένου (εγγεγραμμένος στα μητρώα), την απόκτηση εργασιακής εμπειρίας (stage), την είσπραξη επιδόματος ανεργίας, τη συμμετοχή σε προγράμματα απασχόλησης ανέργων μέσω της επιχορήγησης της επιχείρησης, τα προγράμματα επιχορήγησης νέων επαγγελματιών, την παροχή συμβουλών από επαγγελματικό σύμβουλο του ΟΑΕΔ κ.α.
- Internet, όπου υπάρχουν πολλές διευθύνσεις οι οποίες παρέχουν αποκλειστικά τέτοιες υπηρεσίες.
- Ιδιωτικά κέντρα συμβουλευτικής και γραφεία εργασίας. Εξειδικευμένες εταιρείες στην εύρεση και επιλογή προσωπικού, λειτουργώντας ως ο ενδιάμεσος κρίκος μεταξύ επιχείρησης και αγοράς εργασίας.
- Γραφεία Διασύνδεσης των Πανεπιστημίων, ΤΕΙ, ΙΕΚ που αναπτύσσουν συναφείς δραστηριότητες.
- Σεμινάρια, Ημερίδες και Ομιλίες που οργανώνονται για τον ίδιο σκοπό από διάφορους φορείς.
- «Ημέρες Καριέρας» που διοργανώνονται από Γραφεία Διασύνδεσης ΑΕΙ, ΤΕΙ, και ΙΕΚ, ή και άλλους φορείς για τελειόφοιτους και απόφοιτους σε κατάλληλους χώρους, προσκαλώντας μεγάλες εταιρείες να συμμετάσχουν και να δουν τους υποψηφίους.

10 ιστοσελίδες που θα σε βοηθήσουν να βρεις δουλειά

Oaed.gr

Στο προφανές, συχνά δίνουμε και τη μικρότερη σημασία. Κι όμως, στην ιστοσελίδα του ΟΑΕΔ θα βρείτε εργαλεία υποβολής βιογραφικού, συμβουλευτικής, εύρεσης εργασίας σε Ελλάδα και Ευρώπη και αναζήτησης ανάμεσα στις προκηρύξεις για ευρωπαϊκά προγράμματα.

Skywalker.gr

Περισσότερες από 6.000 αγγελίες για όλες τις ειδικότητες, από 3.000 εταιρίες δημοσιεύονται στη μηχανή αναζήτησης αγγελιών του Skywalker, ενός από τους παλαιότερους «παίκτες» της αγοράς στο διαδίκτυο.

Proson.gr

Φρέσκια, εύχρηστη και μοντέρνα, η νέα πλατφόρμα αναζήτησης εργασίας Proson σας επιτρέπει να καταχωρίζετε το βιογραφικό σας, να αναζητάτε εταιρίες, αγγελίες και είδη εργασίας και να εκδηλώνετε ενδιαφέρον για κάτι που σας ταιριάζει με ένα κλικ, ώστε το βιογραφικό σας να γίνεται άμεσα διαθέσιμο στους εργοδότες.

Kariera.gr

Εγγράψετε δωρεάν στο Kariera.gr, καταχωρίζετε το βιογραφικό σας και ιδού: Έχετε πρόσβαση στις πλήρεις υπηρεσίες της πλατφόρμας: Με λέξεις-κλειδιά, περιοχή και ειδικότητα, η μηχανή σας βρίσκει τις πλέον κατάλληλες αγγελίες εργασίας ή σας προτείνει αυτόματα κάποια ταιριαστή θέση όταν βρεθεί κάτι που αντιστοιχεί στο βιογραφικό σας. Στην ιστοσελίδα θα βρείτε επίσης και ειδική στήλη Συμβουλών για καλύτερη αναζήτηση και αποκωδικοποίηση της αγοράς εργασίας.

Diorismos.gr και Proslipsis.gr

Εδώ θα βρείτε συγκεντρωμένες εγκαίρως όλες τις ανακοινώσεις και προκηρύξεις δημόσιων υπηρεσιών περί προσλήψεων και διορισμών, αν σας ενδιαφέρει ο τομέας του δημοσίου. Περιλαμβάνονται επίσης ανακοινώσεις θέσεων για εκπαιδευτικά προγράμματα.

Ergasia.gr

Στέλνοντας το βιογραφικό σας στο Ergasia.gr, καταχωρούνται αυτόματα τα στοιχεία σας στο σύστημα του δικτύου, που διαθέτει εκατοντάδες αγγελίες εταιριών οι οποίες αναζητούν υπαλλήλους. Εδώ θα βρείτε επίσης ειδησεογραφία περί αγοράς εργασίας, αγγελίες για το εξωτερικό, συμβουλές για συνεντεύξεις, και μια στήλη με τίτλο «Επιχειρείν» για να βρείτε συγκεντρωμένες πληροφορίες για χρηματοδοτικά προγράμματα, ΕΣΠΑ και λοιπές επιδοτήσεις.

Χρυσή Ευκαιρία

Στην στήλη της Εργασίας στο ΧΕ.gr θα βρείτε πάνω από 19.000 αγγελίες για εργασία σε όλες τις περιοχές της Ελλάδας, καθώς και ωραίο διαχωρισμό σε ημιαπασχόληση και ξεχωριστή ενότητα για πρακτική άσκηση και εθελοντισμό. Παρέχεται επίσης υπηρεσία

ειδοποιήσεων για να έρχονται νέες αγγελίες που σας ταιριάζουν αυτόματα στο email σας.

Jobfind.gr

Σε αυτό το μεγάλο job network θα βρείτε ποιες κενές θέσεις υπάρχουν σε μεγάλες εταιρίες που συνεργάζονται με το δίκτυο, θα καταχωρίσετε βιογραφικό ή αγγελία, θα βρείτε σεμινάρια, αγγελίες για το εξωτερικό, για πρακτική, εργασία voucher, εξωτερικές συνεργασίες, εθελοντισμό και ημιαπασχόληση σε κάθε ειδικότητα. Και τέλος, θα ενημερωθείτε από τα χρηστικά αφιερώματα, όπως τους λόγους που δεν λαμβάνετε απάντηση όταν στέλνετε βιογραφικό, tips για καλύτερες αναζητήσεις, στατιστικά για μισθούς και πληροφορίες για τον τρόπο που εξελίσσονται οι επιχειρήσεις και η αγορά εργασίας.

LinkedIn

Τελευταίο αλλά καθόλου αμελητέο, το social network των επαγγελματιών έχει γίνει πλέον απαραίτητο εργαλείο για όλους: Συμπληρώστε το προφίλ σας με την εργασιακή σας εμπειρία, τα προσόντα και τα ενδιαφέροντά σας, καλέστε τους γνωστούς και συνεργάτες σας να σας «ανταμείψουν» με endorsements, δηλαδή με tags που δηλώνουν σε τι είστε καλοί, και διασυνδεθείτε με εταιρίες, δίκτυα, επιχειρήσεις και επαγγελματίες που αναζητούν ενεργά εντός του δικτύου νέα στελέχη. Το LinkedIn μάλιστα στέλνει τακτικά newsletters με χρήσιμα αφιερώματα και tips, καθώς και προτάσεις για θέσεις εργασίας σε εταιρίες που θεωρεί ότι ταιριάζουν στο προφίλ σας.

Η συνέντευξη για εργασία



Έφτασε, λοιπόν, η πολυπόθητη ώρα της συνέντευξης. Όταν έχετε κάνει αίτηση σε εκατοντάδες θέσεις εργασίας, μια πρόσκληση για συνέντευξη μπορεί να φαίνεται σαν ένα εξαιρετικά σημαντικό επίτευγμα. Και είναι! Αλλά, μη σταθείτε στο πόσο ευχάριστο είναι το να πάρετε μια πρόσκληση για συνέντευξη, συνειδητοποιείτε ότι θα πρέπει να εργαστείτε σκληρά για να βεβαιωθείτε ότι είστε έτοιμος για μια επιτυχημένη συνέντευξη.

10 πρακτικές συμβουλές για να διασφαλίσετε ότι θα λάμψετε στη συνέντευξη σας:

Συμβουλή 1: Να είστε αγαπητός

Προφανές; Απολύτως, αλλά θα εκπλαγείτε από το πόσοι πολλοί άνθρωποι δεν προσπαθούν να είναι συμπαθείς σε όλους, πολύ λιγότερο να είναι εξαιρετικά συμπαθείς, ειδικότερα όταν έχουν να κάνουν με εταιρίες και άγνωστα πρόσωπα. Το να κάνετε μια εξαιρετική πρώτη εντύπωση στον εξεταστή σας και η εδραίωση μιας πραγματικής σύνδεσης είναι το παν. Χαμόγελο, οπτική επαφή, ενθουσιασμός, κάθισμα στο μπροστινό μέρος της καρέκλας, χρησιμοποίηση του ονόματος του εξεταστή... Να είστε ο εαυτός σας, αλλά η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου, αν είναι δυνατόν. Όλοι θέλουμε να συνεργαστούμε με ανθρώπους που μας αρέσουν και που τους αρέσουμε. Χρησιμοποιήστε αυτό το βασικό στοιχείο προς όφελός σας. Παραδόξως, λίγοι υποψήφιοι το κάνουν!

Συμβουλή 2: Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα του σώματος ως πλεονέκτημα

Ο τρόπος με τον οποίο κάθεστε, ο τρόπος που στέκεστε και η κίνηση σας μπορεί μερικές φορές να είναι περισσότερο σημαντικά από τα όσα λέτε. Μπορείτε βέβαια, να βελτιώσετε εύκολα την γλώσσα του σώματος σας, χρειάζεται μόνο λίγη σκέψη και σωστή προετοιμασία. Οι σωστές στάσεις και χειρονομίες μπορεί να σας βοηθήσουν να συστηθείτε έξυπνα, επαγγελματικά, με λιγότερο άγχος και να φανείτε ανοιχτός σε νέες ιδέες... στοιχεία τα οποία θα συμβάλλουν καταλυτικά στο να κάνετε μια τρομερή πρώτη εντύπωση.

Συμβουλή 3: Γνωρίστε την εταιρεία και μερικούς από τους βασικούς managers (πριν την συνέντευξη!)

Μην κάνετε μια απλή, γρήγορη αναζήτηση στο Google! Ψάξτε για τρέχοντες και πρώην εργαζομένους της εταιρίας στο LinkedIn. Δείτε που εργάζονταν προηγουμένως. Αν έχουν προχωρήσει, δείτε πού έφτασαν. Πάρτε μια αίσθηση για την εξέλιξη της μελλοντικής σας σταδιοδρομίας. Λίγος χρόνος και σκέψη θα σας δείξουν ποιες δεξιότητες χρειάζεστε και ποιες είναι οι αξίες της εταιρείας, οι τομείς ανάπτυξης της, γιατί οι εργαζόμενοι έρχονται και παύουν... Ποτέ δεν ξεχνάμε ότι οι εταιρείες είναι μια συλλογή ατόμων, και κάθε άτομο έχει να πει τη δική του ξεχωριστή ιστορία. Και σίγουρα ερευνήστε το πρόσωπο το οποίο θα σας πάρει συνέντευξη. (Πώς θα ξέρετε νωρίτερα ποιος θα σας πάρει συνέντευξη; Ρωτήστε!) Χρησιμοποιήστε ότι μπορείτε για να μάθετε και συμβάλετε στη δημιουργία μιας σχέσης/σύνδεσης με τον εξεταστή σας.

Συμβουλή 4: Πετάξτε ένα δόλωμα

Μια θλιβερή αλήθεια είναι ότι οι εξεταστές συχνά δεν θυμούνται ένα τεράστιο ποσοστό υποψηφίων, ειδικά αν έχουν πάρει συνέντευξη από έναν μεγάλο αριθμό υποψηφίων για την ίδια θέση. Στο τέλος της ημέρας μπορεί να σας αποκαλούν μεταξύ τους, "αυτή με τα παπούτσια από δέρμα αλιγάτορα" ή "ο νεαρός που τερμάτισε στο διαγωνισμό τριάθλου Iron Man" ή "ο τύπος που μεγάλωσε στη Νότια Αφρική." Φυσικά, δεν χρειάζεται να είστε το πιο ενδιαφέρον άτομο στον κόσμο. Το δόλωμα σας μπορεί να κάτι απλό, όπως τα είδη ένδυσης σας (σε λογικά πλαίσια), ή ένα ασυνήθιστο ενδιαφέρον που έχετε, ή ένα αξιοσημείωτο γεγονός στην εμπειρία/καριέρα σας. Ένα δόλωμα μπορεί να σας κάνει αξέχαστο και να δημιουργήσει μια σταθερή βάση για να σας θυμούνται οι εξεταστές σας, το να σας θυμούνται και να τους μείνετε αξέχαστοι είναι το παν!

Συμβουλή 5: Να είστε έτοιμοι για ασυνήθιστες ερωτήσεις

Οι περισσότεροι άνθρωποι ξέρουν να απαντούν σε μια σειρά τυποποιημένων ερωτήσεων συμπεριφοράς. Αυτό το είδος των ερωτήσεων, εφόσον είστε εξειδικευμένοι και έμπειροι, είναι εύκολο να απαντηθούν. Στη συνέχεια, πρέπει να πάμε ένα βήμα παραπέρα. Προετοιμαστείτε για παράξενες ή ασυνήθιστες ερωτήσεις. Μιλήστε με φίλους, ελέγξτε πίνακες μηνυμάτων, κάντε την έρευνα σας online για πιθανές ερωτήσεις συνέντευξης στη συγκεκριμένη εταιρία. Ενώ, εσείς δεν μπορείτε να προετοιμαστείτε για κάθε ενδεχόμενο, εξετάστε οτιδήποτε μπορεί να σας ζητηθεί, ώστε να είστε σε θέση να σκεφτείτε στο λεπτό και να απαντήσετε γρήγορα, εκπλήσσοντας θετικά τον εξεταστή σας. Και ποτέ δεν πρέπει να φοβόμαστε τι θα πούμε, πάντα μπορείτε να πείτε «Δώστε μου ένα λεπτό να το σκεφτώ». Οι έμπειροι εξεταστές δεν νοιάζονται αν πάρετε μερικά δευτερόλεπτα για να σκεφτείτε μια ολοκληρωμένη απάντηση. Η ποιότητα και όχι η ταχύτητα, είναι αυτό που μετράει περισσότερο!

Συμβουλή 6: Περιγράψτε τι μπορείτε να προσφέρετε αμέσως!

Η εκτενής έρευνα της εταιρείας από τον υποψήφιο θεωρείται δεδομένη. Πηγαίνοντας όμως ένα βήμα παραπέρα, μπορείτε να βρείτε έναν τρόπο για να συμβάλετε σε μια κρίσιμη περιοχή ή πρόβλημα που αντιμετωπίζει η εταιρία; Εάν έχετε μια συγκεκριμένη τεχνική ικανότητα, δείξτε στον εργοδότη σας πως μπορείτε να την αξιοποιήσετε άμεσα. Σκεφτείτε τι σας κάνει ιδιαίτερο υποψήφιο και στη συνέχεια δείξτε πώς αυτές οι ικανότητες θα ωφελήσουν άμεσα την εταιρεία στην οποία απευθύνετε την αίτηση σας. Να θυμάστε πάντα

ότι η πρόσληψη ενός υπαλλήλου είναι μια επένδυση, και ο καθένας θέλει να δει τις επενδύσεις του να αποδίδουν.

Συμβουλή 7: Μην αφήνετε αρνητικές δηλώσεις!

Ακριβώς όπως με το δόλωμα προηγουμένως, οι περισσότεροι ερευνητές θα θυμούνται μόνο μερικά σημεία από τη συνομιλία σας, ειδικά εάν είναι αρνητικά. Έτσι, εάν δεν είχατε ποτέ τη θέση του Υπεύθυνου Επαγγελματικής Κατάρτισης, μην πείτε, «Δεν έχω αναλάβει ποτέ σε θέση Υπεύθυνου Επαγγελματικής Κατάρτισης». Πείτε καλύτερα, «Δεν είχα αναλάβει ποτέ το συγκεκριμένο ρόλο, αλλά έχω εκπαιδεύσει δεκάδες νέους ειδικευόμενους, δημιουργώντας αρκετούς εκπαιδευτικούς οδηγούς για την αποτελεσματικότερη εκπαίδευση τους». Όποτε είναι δυνατόν, μην λέτε, «δεν μπορώ», ή «δεν έχω», ή «δεν το κάνω». Μοιραστείτε τις εμπειρίες σας βρίσκοντας τις θετικές πτυχές σε ό,τι έχετε κάνει, κάνετε ήδη, καθώς και για ότι είστε πρόθυμοι να κάνετε στο άμεσο μέλλον. Δεν έχει σημασία ποιο είναι το θέμα, παραμείνετε θετικοί. Στην τελική, το χειρότερο λάθος σας είναι επίσης και η καλύτερη εμπειρία εκμάθησης που μπορεί να είχατε ποτέ.

Συμβουλή 8: Κάντε ερωτήσεις που πραγματικά έχουν σημασία

Βασικός κανόνας: Ποτέ μην κάνετε στον εξεταστή σας μια ερώτηση που θα μπορούσε να απαντηθεί εύκολα και γρήγορα μέσω του Google ή του LinkedIn. Κάνοντας τέτοιου είδους ερωτήσεις, δεν δείχνετε μόνο ότι είστε τεμπέληδες, αλλά δείχνει επίσης παντελή έλλειψη σεβασμού για το χρόνο του εξεταστή σας. Αντ' αυτού, εστιάστε στο να δείτε αν η θέση που σας προσφέρεται είναι η κατάλληλη για εσάς: οι άνθρωποι με τους οποίους θα συνεργαστείτε, ο ανώτερος διευθυντής στον οποίο θα δίνετε αναφορά, το πεδίο των αρμοδιοτήτων σας, κλπ. Οι συνεντεύξεις θα πρέπει πάντα να είναι αμφίδρομες, και να ξέρετε ότι οι εξεταστές ανταποκρίνονται θετικά στους ανθρώπους που είναι πρόθυμοι να βρουν την κατάλληλη θέση εργασίας που τους ταιριάζει. (Πραγματικά δεν υπάρχει άλλος τρόπος για να ξέρετε ότι θέλετε αυτή τη δουλειά!) Επίσης, μη φοβάστε να θέσετε μια σειρά από δικά σας ερωτήματα. Εφόσον δεν αναλάβετε πλήρως τα ινία της συζήτησης, ο εξεταστής θα απολαύσει και θα θυμάται τη συζήτησή σας ως μια ωραία εναλλαγή ρυθμού, στα προκαθορισμένα πλαίσια της συνέντευξης σας.

Συμβουλή 9: Ζητείστε τη θέση εργασίας με πλήρη τεκμηρίωση

Μέχρι το τέλος της συνέντευξης θα πρέπει να έχετε μια καλή αίσθηση για το αν και πόσο θέλετε αυτή τη δουλειά. Αν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, πείτε το. Διαφορετικά, χρησιμοποιήστε τις δεξιότητες πώλησης σας και ζητήστε τη δουλειά. (Μην ανησυχείτε. Τους αρέσει, όταν ρωτάτε!). Εστιάστε σε συγκεκριμένες πτυχές της θέσης εργασίας: εξηγήστε αν λειτουργείτε καλύτερα σε ομάδα, ή αν λειτουργείτε καλύτερα σε ανεξέλεγκτους ρόλους, ή αν αντέχετε την εργασία σε άλλες τοποθεσίες που απαιτούν συχνές πτήσεις ή επαγγελματικά ταξίδια. Ζητείστε τη δουλειά και χρησιμοποιείτε στοιχεία για να αποδείξετε ότι την θέλετε πολύ και ότι την αξίζετε.

Συμβουλή 10: Ενισχύστε τη σύνδεση με τον εξεταστή σας στην επακολούθηση

Το follow-up μέσω email είναι ένας καλός τρόπος. Τα χειρόγραφα σημειώματα είναι ακόμα καλύτερα. Δώστε συνέχεια με το κατάλληλο follow-up. Η προώθηση της επικοινωνίας με κάτι που μάθατε κατά τη διάρκεια της συνέντευξης είναι το καλύτερο, όπως και ένα σημείωμα συμπεριλαμβανομένων των πρόσθετων πληροφοριών που κληθήκατε να παράσχετε ή ένα email με ένα link σχετικό με το θέμα που συζητήθηκε (είτε

επαγγελματικό είτε προσωπικό). Όσο καλύτερη είναι η συνέντευξη σας - και όσο πιο προσεκτικά ακούτε - τόσο πιο εύκολο θα είναι να σκεφτείτε τρόπους που μπορείτε να κάνετε την επακολούθηση να φαίνεται φυσική και αβίαστη. Και κάτι ακόμα, βεβαιωθείτε πάντα τελειώνοντας την επιστολή σας να πείτε... ευχαριστώ. Ποτέ μην υποτιμάτε τη δύναμη της ευγνωμοσύνης. Μπορεί να κερδίσει την κούρσα την τελευταία στιγμή!

10+1 συμβουλές για τη γλώσσα του σώματος σε μια συνέντευξη



Ξέρατε ότι η γλώσσα του σώματος παίζει μεγάλο ρόλο σε μια συνέντευξη; Αυτό συμβαίνει γιατί με τον τρόπο που κινούμαστε ή εκφραζόμαστε περνάμε μηνύματα στο συνομιλητή μας, συχνά χωρίς να το καταλάβουμε καν. Με τη γλώσσα του σώματος, επομένως, μπορούμε να ελέγξουμε ως ένα βαθμό πώς μας εκλαμβάνουν οι γύρω μας. Ακολουθούν 11 παραδείγματα των μηνυμάτων που μπορεί ασυνείδητα να περνάτε και πώς μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε υπέρ σας.

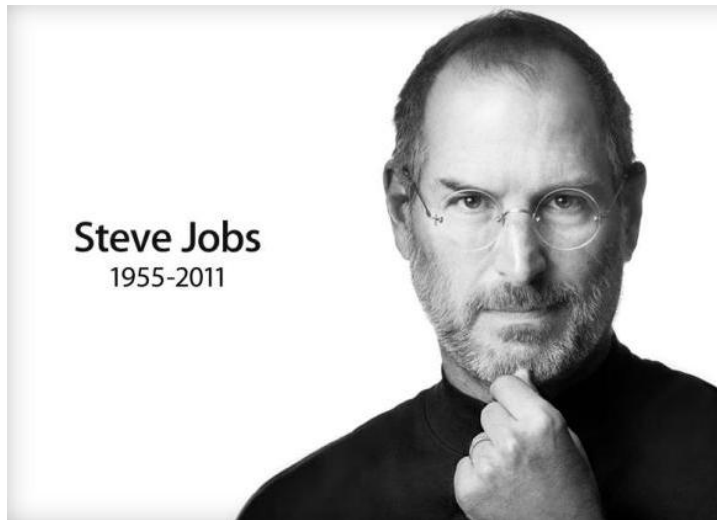
1. Θυμηθείτε ότι η έκφραση των συναισθημάτων σας δεν γίνεται πλήρως κατανοητή μόνο με τις αντιδράσεις του προσώπου σας (πχ με ένα χαμόγελο). Πρέπει να συμμετέχει όλο το σώμα.
2. Έρευνες έχουν δείξει ότι όσο περισσότερο χώρο καταλαμβάνουμε όταν είμαστε όρθιοι ή όταν καθόμαστε τόσο περισσότερη αυτοπεποίθηση αποπνέουμε. Το αντίθετο συμβαίνει με το καμπούριασμα ή όταν κάποιος έχει σταυρωμένα χέρια ή πόδια. Σκεφτείτε, λοιπόν, πώς θα καθίσετε σε μια συνέντευξη εργασίας, φροντίζοντας να κάνετε χειρονομίες με τα χέρια σας κι έχοντας ίσια στάση με πίσω τους ώμους.

3. Η χρήση χειρονομιών είναι επίσης σημαντική· κάθε φορά που έχετε να απαριθμήσετε κάτι, για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε τα χέρια σας. Όντας παραστατικός/-η, τραβάτε περισσότερο την προσοχή, ωστόσο, αποφύγετε τις υπερβολικές κινήσεις γιατί μπορεί να φέρουν αντίθετα αποτελέσματα.
4. Η δυνατή χειραψία και ο τόνος της φωνής σας είναι ιδιαίτερα σημαντικά αν θέλετε να δείξετε σιγουριά για τον εαυτό σας και δείχνουν πολλά για το άτομό σας πριν καν ξεκινήσετε μια συνέντευξη.
5. Οι νευρικές κινήσεις καλό είναι να αποφεύγονται. Ακόμα κι αν έχετε άγχος όταν μιλάτε με έναν πιθανό εργοδότη για δουλειά, δίνετε κακή εντύπωση αν όλη η στάση του σώματός σας το δείχνει.
6. Η κακή ανταπόκριση στα λεγόμενα ενός συνομιλητή δίνει λάθος σήματα. Η μη οπτική επαφή όταν μιλάει κάποιος ή το ανυπόμονο γνέψιμο για να ολοκληρώσει την ομιλία του προκαλεί αρνητικά συναισθήματα και δεν θα εμπνεύσει κάποιον να ξεκινήσει συζήτηση μαζί σας.
7. Το σταύρωμα των χεριών δείχνει αμυντική ή ακόμα κι εχθρική στάση και απωθεί τους γύρω σας.
8. Διατηρήστε ένα σταθερό τόνο φωνής, μιλώντας δυνατά και καθαρά όταν απαντάτε στις ερωτήσεις μιας συνέντευξης. Το να μιλάτε χαμηλόφωνα ίσως δημιουργήσει την εντύπωση ότι δεν έχετε σιγουριά για τα λεγόμενά σας.
9. Παρατηρήστε πώς εκφράζεται ο συνομιλητής σας και δοκιμάστε να τον μιμηθείτε. Έρευνες έχουν δείξει ότι αν μιμείστε τη γλώσσα του σώματος του απέναντί σας, είναι πιθανότερο να αναπτύξει θετικά συναισθήματα για εσάς. Για παράδειγμα, σε μια συνέντευξη εργασίας, αν ο *recruiter* χρησιμοποιεί χειρονομίες, δοκιμάστε να κάνετε το ίδιο, χωρίς υπερβολές, βέβαια.
10. Όπου αυτό είναι δυνατόν, χαμογελάστε. Έτσι, θα φανείτε πιο ευχάριστος/-η και προσεγγίσιμος/-η και θα επηρεάσετε θετικά έναν πιθανό εργοδότη κατά την εύρεση εργασίας σας.
11. Τέλος, η οπτική επαφή είναι πολύ σημαντική σε κάθε σημείο, επομένως, φροντίστε να τη διατηρείτε και να δείχνετε αυθεντικό ενδιαφέρον στο συνομιλητή σας.

Αντί επιλόγου...

Θα θέλαμε να κλείσουμε με τα λόγια του Steve Jobs, μιας από τις πιο γνωστές προσωπικότητες στον χώρο της τεχνολογίας και ενός εκ των συνιδρυτών της Apple:

«Δεν έχετε πολύ χρόνο, μην τον σπαταλήσετε λοιπόν ζώντας τις ζωές κάποιων άλλων. Μην αιχμαλωτιστείτε από το δόγμα που λέει να ζείτε σύμφωνα με το τι νομίζουν οι άλλοι. Μην αφήνετε τη γνώμη των άλλων να πνίξει την εσωτερική σας φωνή. Και το σημαντικότερο, να έχετε το θάρρος να ακούτε την καρδιά και τη διαίσθησή σας. Με κάποιον περίεργο τρόπο, ξέρουν αυτό που θέλετε στην πραγματικότητα να γίνετε. Όλα τα άλλα είναι δευτερεύοντα».



Παράρτημα – Υποδείγματα βιογραφικού σημειώματος

Μακρόγλου Σπύρος

Τηλέφωνο: 694XXXXXXX • e-mail: smakrogiou@X

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Ημερομηνία Γέννησης: XX/X/XXXX
- Τόπος Γέννησης: XXX

ΣΠΟΥΔΕΣ

- 2008 – σήμερα Τμήμα **Μηχανικών Παραγωγής και Διοίκησης**, Πολυτεχνείο Κρήτης

Διακρίσεις

- Υποτροφία Αποπεράτωσης Σπουδών 2009 -2010, Πολυτεχνείο Κρήτης
- Υποτροφία Επίδοσης 2009 -2010, Πολυτεχνείο Κρήτης

Projects

- Μελέτη Εκτίμησης Επαγγελματικού Κινδύνου - ...
- Τρισδιάστατη Μοντελοποίηση ... με χρήση H/Y.
- Έρευνα ... Τμηματοποίησης της Αγοράς με Conjoint Analysis.

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

- **Αγγλικά:** Άριστη γνώση, Certificate of Proficiency, University of Cambridge

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ

- Λειτουργικό σύστημα: MS Windows
- Εφαρμογές γραφείου: MS Office 2007
- Γλώσσες προγραμματισμού: **C, Matlab** (αλγόριθμοι βελτιστοποίησης)
- Στατιστικό πακέτο: **SPSS**
- Σχεδιαστικά πακέτα: **Pro/Engineer, Autodesk Inventor**

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Χρήση **εργαλειομηχανών**
- Μηχανουργικές **κατεργασίες**
- Προγραμματισμός Εργαλειομηχανών Αυτόματου Αριθμητικού Ελέγχου (**CNC**)
- Τρισδιάστατη **σχεδίαση μηχανισμών και μοντελοποίησή τους** με χρήση H/Y

ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

Σεμινάριο επιχειρηματικότητας, *Μονάδα Καινοτομίας & Επιχειρηματικότητας Πολυτεχνείου Κρήτης* (24 ώρες)

- Έναρξη νέων εγχειρημάτων
- Ανάπτυξη επιχειρηματικών σχεδίων
- Νομικά Θέματα Ανάπτυξης Νέων Επιχειρήσεων & Δυνατότητες Χρηματοδότησης
- Διανοητική Ιδιοκτησία & Λειτουργία Επιχειρήσεων

ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

- 10/2011 – 11/2011 **ΔΕΗ Α.Ε.**, Πρακτική Άσκηση
 - Εκπαίδευση σε **φραιζα CNC με το σύστημα GKE-CAM** (διαλογικός προγραμματισμός-CAM)

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ

- Μοντελισμός
- Σκάκι
- Κολύμβηση

Υπόδειγμα 1: Βιογραφικό σημείωμα στα ελληνικά

MARIA PAPADOPOULOU

Telephone: +30 XXXXX XXXXX Mobile: +30 69XX XXXXXX E-mail: X@X

Personal Information

Date of birth: XXX
Nationality: Greek
Gender: Female

Education

2006-2012 **Diploma in Production Engineering and Management** (5-year course), Grade: X.XX/10
Technical University of Crete, Chania, Greece

- Diploma thesis: "Multi criteria analysis on ..."
- Performance Scholarship, academic year 2008-2009

9/2009-1/2010 European Exchange Programme **Socrates / Erasmus**
Faculty of Engineering, Czech University of Life Sciences, Prague, Czech Republic

- Full Scholarship by the Greek State Scholarships Foundation

2005 **Apolytirion**, Grade: 18/20
X Lykeion (upper secondary education), XXX, Greece

Selected Academic Projects

- Multi criteria analysis for ... using **UTASTAR modeling** | *Decision Support Systems Course, Grade 10/10*
- Webpage design for a ... business | *Small and Medium Enterprises and Innovation Course, Grade 10/10*

Work Experience

7/2011-8/2011 **Internship**
WOODY S.A. (wood import and trade), Heraklion, Crete, Greece

- Studied existing production line and submitted a proposal with optimization features.

Languages

English Proficient User | IELTS, January 2012, Overall Band Score: 7
German Independent User | Zertifikat Deutsch, September 2001, Goethe-Institut
Greek Native language

Computer Skills

Operating Systems MS Windows, Ubuntu
Applications MS Office, MS Project
Design AutoCAD, Pro/Engineer
Programming C++, Visual Basic, Joomla!, Matlab, HTML/php

Conferences

- 2nd International Conference on Hazardous and Industrial Waste, 5-8 October 2010, *Technical University of Crete, Chania, Greece.*

Activities

- March 2012-present, Technology Entrepreneurship course, *Stanford University online courses*
- Chess (1000 ELO)
- Camping (group manager)

Υπόδειγμα 2: Βιογραφικό σημείωμα στα αγγλικά

Πηγές - Δικτυογραφία

<http://www.mysep.gr>

<http://www.akmon.edu.gr/enimerosi/xrisima-arthra/item/50-ti-prepei-na-lavoume-ypopsi-mas-gia-tin-sosti-epilogi-epaggelmatos>

<http://www.sigmalive.com/archive/simerini/news/social/572689>

<http://www.psy-therapy.gr/i-epilogi-epaggelmatos-einai-mia-euxaristi-diadikasia/>

<http://pylinews.gr/%CE%BA%CF%81%CE%B9%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B9%CE%B1-%CE%B5%CF%80%CE%B9%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AE%CF%82-%CE%B5%CF%80%CE%B1%CE%B3%CE%B3%CE%AD%CE%BB%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82/>

<https://e-employ.gr/el/epaggelmatikos-prosanatolismos/gia-mathites-goneis/artra-sep/item/511-%CF%80%CE%AD%CE%BD%CF%84%CE%B5-%CE%B2%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%AD%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B5%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%87%CE%B7-%CE%B5%CF%80%CE%B9%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AE-%CF%83%CF%80%CE%BF%CF%85%CE%B4%CF%8E%CE%BD-%CE%B5%CF%80%CE%B1%CE%B3%CE%B3%CE%AD%CE%BB%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82/>

<https://www.career.tuc.gr/el/symboleytiki/biografiko-simeioma/>

<http://alumni.emark.teicrete.gr/%CE%95%CF%81%CE%B3%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1/%CE%A4%CF%81%CF%8C%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%B9%CE%91%CE%BD%CE%B1%CE%B6%CE%AE%CF%84%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%82%CE%95%CF%81%CE%B3%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1%CF%82/tabid/84/Default.aspx>

<http://www.in2life.gr/everyday/career/article/508919/10-istoselides-poy-tha-se-vohthhsoyn-na-vreis-doyleia.html>

<https://topcvmakers.com/blog/top-10-symboules-gia-tin-teleia-synenteuxi/>

https://www.randstad.gr/%CF%85%CF%80%CE%BF%CF%88%CE%AE%CF%86%CE%B9%CE%BF%CF%82/career-blog/archives/101-%CF%83%CF%85%CE%BC%CE%B2%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%AD%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-%CE%B3%CE%BB%CF%8E%CF%83%CF%83%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%83%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82-%CF%83%CE%B5-%CE%BC%CE%B9%CE%B1-%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%AD%CE%BD%CF%84%CE%B5%CF%85%CE%BE%CE%B7_7184/