ΕΟΠΠΕΠ
ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ



Διερεύνηση, Εντοπισμός, καλλιέργεια και ανάδειξη

ατομικών δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας, διαδικασία συνέντευξης, εκπαίδευση στα εργαλεία Europass

Παρατηρητήριο Μετάβασης των Αποφοίτων Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης προς την Αγορά Εργασίας (Μεταφερόμενη Πράξη της ΠΠ 2014-2020) MIS 6005056, του Προγράμματος «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή»

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ 2021-2027
Βιώσιμη Ανάπτυξη για Όλους

Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Διερεύνηση, Εντοπισμός, καλλιέργεια και ανάδειξη ατομικών δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας, διαδικασία συνέντευξης, εκπαίδευση στα εργαλεία Europass

ΕΟΠΠΕΠ
ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ 2021-2027
Βιώσιμη Ανάπτυξη για Όλους

Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή

Στον Εθνικό Οργανισμό Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ) πιστεύουμε ότι η επαγγελματική αριστεία εκτός από πιστοποιημένη γνώση και κατάρτιση, απαιτεί προσαρμοστικότητα και όραμα.

Με πρωτοβουλία του Οργανισμού, στο πλαίσιο της στρατηγικής αναβάθμισης της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης που έχει θέσει το Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, παρουσιάζουμε μια σύγχρονη «εργαλειοθήκη» οδηγών, εστιάζοντας σε σημαντικά πεδία όπως η επιχειρηματικότητα σε καινοτόμους και νέους τομείς, η ανάπτυξη και βελτίωση δεξιοτήτων, η χρήση νέων μοντέλων επιχειρηματικής διοίκησης.

Δημιουργούμε έτσι τη γέφυρα μεταξύ της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης με τις σύγχρονες απαιτήσεις και συνθήκες της αγοράς εργασίας, ώστε να εφοδιάζεται κάθε ενδιαφερόμενος με την απαραίτητη τεχνογνωσία, τις δεξιότητες, την αυτοπεποίθηση για να καταστεί άριστος στην ανταγωνιστική αγορά που επιλέγει.

Έργο: «Παρατηρητήριο Μετάβασης των Αποφοίτων Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης προς την Αγορά Εργασίας (Μεταφερόμενη Πράξη της ΠΠ 2014- 2020)» MIS 6005056, του Προγράμματος «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή» - Προγραμματική Περίοδος 2021 – 2027», Υποέργο ένα (1) "Συντονισμός- Διοίκηση και υποστηρικτικές ενέργειες από τον Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π", Πακέτο Εργασίας ΠΕ4 "Διερεύνηση, Εντοπισμός, καλλιέργεια και ανάδειξη ατομικών δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας, διαδικασία συνέντευξης, εκπαίδευση στα εργαλεία Europass»

ΑΔΑΜ: 25SYMV017196205

Φορέας υλοποίησης και έκδοσης:
© Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π)

Φορέας Χρηματοδότησης:
ΕΣΠΑ 2021-2027 | Πρόγραμμα «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή»

Ανάδοχος: Attitude Μονοπρόσωπη ΙΚΕ

Παραγωγή - Επιμέλεια Περιεχομένου: Attitude Μονοπρόσωπη ΙΚΕ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ & ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΘΝΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ
Λεωφόρος Εθνικής Αντιστάσεως 41, Νέα Ιωνία, 14234, Αττική
Τηλ. 210 2709000 • info@eoppep.gr

Επιτρέπεται η ανατύπωση, η αναπαραγωγή, η μετάφραση, η αντιγραφή, μερική ή ολική, η φωτοτύπηση, η φωτογράφηση, κ.τ.λ. του τρόπου έκθεσης της περιεχόμενης ύλης, όπως και η παρουσίαση και προβολή του από οποιοδήποτε οπτικοακουστικό και μαγνητικό μέσο με την προϋπόθεση ότι θα παρουσιάζονται ή θα αναφέρεται ο φορέας υλοποίησης ΕΟΠΠΕΠ και τα ονόματα των συντακτών του παρόντος εγχειριδίου.
Η έκδοση αυτή χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.
Η παρούσα δημοσίευση δεσμεύει μόνο το συντάκτη της και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για τυχόν χρήση των πληροφοριών που παρέχονται σε αυτήν.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πίνακας ορολογίας/συντομογραφιών 5

1. Εισαγωγή 7
1.1. Σκοπός του παραδοτέου Π.4 7
1.2. Σύνδεση με την προσωπική ανάπτυξη και επαγγελματική εξέλιξη 8

2. Δεξιότητες Ζωής και Σταδιοδρομίας 9
2.1. Τι είναι και γιατί έχουν σημασία 14
2.2. Βασικές κατηγορίες Δεξιοτήτων Ζωής (επικοινωνία, συνεργασία, κριτική σκέψη, προσαρμοστικότητα, επίλυση προβλημάτων) 15
2.2.1. Επικοινωνία 16
2.2.2. Συνεργασία 17
2.2.3. Κριτική Σκέψη 19
2.2.4. Προσαρμοστικότητα 20
2.2.5. Επίλυση Προβλημάτων 22
2.3. Δεξιότητες σταδιοδρομίας (καθορισμός στόχων, διαχείριση χρόνου, επαγγελματική ηθική) 23

3. Εργαλεία και Πηγές για την Ανάπτυξη Δεξιοτήτων 28
3.1. Διαδικτυακά εργαλεία αξιολόγησης δεξιοτήτων 28
3.2. Εκπαιδευτικές πλατφόρμες 34
3.3. Εργαστήρια προσωπικής ανάπτυξης 42

4. Διαδικασία Συνέντευξης 46
4.1. Προετοιμασία 47
4.2. Τύποι ερωτήσεων και στρατηγικές απάντησης 50
4.3. Συχνά λάθη και πώς να τα αποφύγουμε 54
4.4. Role playing / πρακτικά παραδείγματα 56

5. Εργαλεία Europass 58
5.1. Τι είναι το Europass και πώς χρησιμοποιείται 58
5.2. Δημιουργία Europass CV 59
5.3. Συνοδευτική Επιστολή μέσω Europass 60

5.4. Προφίλ Europass (προσωπικό portfolio) 62
5.5. Διαχείριση Προσόντων μέσω Europass Digital Credentials για Απόφοιτους ΕΕΚ 64

6. Συμπεράσματα 68

7. Βιβλιογραφικές Αναφορές 69

8. Παράρτημα Ι – Ενδεικτικά Εργαλεία & Υποδείγματα (Templates) Προσωπικής Ανάπτυξης 71

9. Παράρτημα ΙΙ - Υποδείγματα και Παραδείγματα Εφαρμογής Εργαλείων Europass 73

ΠΙΝΑΚΑΣ ΟΡΟΛΟΓΙΑΣ/ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

Όρος / Συντομογραφία	Ανάλυση / Επεξήγηση
ΕΟΠΠΕΠ	Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού - (Εθνικό Κέντρο Ευρωδιαβατηρίου (Europass), Εθνικό Κέντρο Πληροφόρησης για τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό (Euroguidance, Εθνικό Σημείο Αναφοράς στο Ευρωπαϊκό Δίκτυο για τη Διασφάλιση της Ποιότητας στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (EQAVET), Εθνικό Σημείο Συντονισμού του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων (EQF NCP), Εθνικός εταίρος στο ευρωπαϊκό δίκτυο ReferNet
Europass	Ενιαίο ευρωπαϊκό πλαίσιο και ψηφιακή πλατφόρμα παρουσίασης προσόντων, δεξιοτήτων και εμπειριών.
EURES	European Employment Services – Ευρωπαϊκό δίκτυο κινητικότητας για εργαζομένους.
EQF (European Qualifications Framework)	Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων, που επιτρέπει τη σύγκριση και αναγνώριση δεξιοτήτων μεταξύ κρατών-μελών της Ε.Ε.
Εθνική Πύλη e-Σταδιοδρομία (e- stadiodromia.eoppep.gr)	Διαδικτυακή πύλη του ΕΟΠΠΕΠ για αυτοαξιολόγηση, συμβουλευτική και σχεδιασμό επαγγελματικής σταδιοδρομίας.
CV (Curriculum Vitae)	Βιογραφικό σημείωμα, τυποποιημένο ή ελεύθερης μορφής, με πληροφορίες για εμπειρία, σπουδές και δεξιότητες.
Cover Letter (Συνοδευτική Επιστολή)	Έγγραφο που συνοδεύει το βιογραφικό και αναδεικνύει τα κίνητρα και τη συνάφεια του υποψηφίου με τη θέση.
Profile Europass	Ψηφιακό προφίλ δεξιοτήτων και εμπειριών στο περιβάλλον Europass.
Soft Skills (Ήπιες Δεξιότητες)	Διαπροσωπικές δεξιότητες όπως επικοινωνία, συνεργασία, ενσυναίσθηση, προσαρμοστικότητα και ομαδικότητα.
Hard Skills (Τεχνικές Δεξιότητες)	Μετρήσιμες, τεχνικές ικανότητες ή εξειδικευμένες γνώσεις που αποκτώνται μέσω εκπαίδευσης ή εμπειρίας.
Life Skills (Δεξιότητες Ζωής)	Οριζόντιες δεξιότητες που υποστηρίζουν τη συναισθηματική, κοινωνική και επαγγελματική ανάπτυξη του ατόμου.
Career Skills (Δεξιότητες Σταδιοδρομίας)	Δεξιότητες σχετικές με τη χάραξη στόχων, τη διαχείριση χρόνου, την επαγγελματική ηθική και την εξέλιξη καριέρας.
SMART	Μεθοδολογία καθορισμού στόχων: Specific (Συγκεκριμένος), Measurable (Μετρήσιμος), Achievable (Εφικτός), Relevant (Συναφής), Time- bound (Χρονικά ορισμένος).
Emotional Intelligence (EQ)	Συναισθηματική Νοημοσύνη – ικανότητα κατανόησης, διαχείρισης και αξιοποίησης συναισθημάτων στον εαυτό και τους άλλους.
Metacognition (Μεταγνώση)	Ικανότητα κατανόησης και ελέγχου των ίδιων των γνωστικών διαδικασιών (π.χ. πώς μαθαίνουμε, πώς σκεφτόμαστε).
Self-Awareness (Αυτογνωσία)	Αντίληψη του εαυτού, των ικανοτήτων, αδυναμιών και αξιών του ατόμου.
Self-Assessment (Αυτοαξιολόγηση)	Διαδικασία αναστοχασμού και αποτίμησης δεξιοτήτων και επιτευγμάτων.

STAR Method	Δομημένη μέθοδος απάντησης σε ερωτήσεις συνέντευξης: Situation – Task – Action – Result.
Role Playing	Εκπαιδευτική προσομοίωση συνέντευξης ή εργασιακών καταστάσεων για ενίσχυση δεξιοτήτων.
Behavioral Questions	Ερωτήσεις συνέντευξης που αξιολογούν τη συμπεριφορά του υποψηφίου σε πραγματικά παραδείγματα.
Situational Questions	Υποθετικές ερωτήσεις που εξετάζουν την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων.
Mindfulness	Πρακτική επίγνωσης και εστίασης στο παρόν για μείωση άγχους και βελτίωση συγκέντρωσης.
Lifelong Learning (Διά Βίου Μάθηση)	Διαρκής διαδικασία εκπαίδευσης και ανάπτυξης δεξιοτήτων καθ' όλη τη ζωή.
Career Guidance (Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας)	Υποστηρικτική καθοδήγηση για επιλογές εκπαίδευσης, απασχόλησης και επαγγελματικής ανάπτυξης.
Digital Tools (Ψηφιακά Εργαλεία)	Διαδικτυακές εφαρμογές που υποστηρίζουν τη μάθηση, αξιολόγηση και αυτοπαρουσίαση δεξιοτήτων (π.χ. Europass, LinkedIn Learning, Coursera, e-Stadiodromia).
Feedback (Ανατροφοδότηση)	Δομημένη ανταλλαγή πληροφοριών για τη βελτίωση επιδόσεων ή συμπεριφοράς.
Active Listening (Ενεργητική Ακρόαση)	Τεχνική επικοινωνίας που περιλαμβάνει προσοχή, κατανόηση και αναστοχασμό στα λεγόμενα του συνομιλητή.
Mentoring / Coaching	Διαδικασίες καθοδήγησης και υποστήριξης επαγγελματικής και προσωπικής ανάπτυξης.
Euroguidance	Ευρωπαϊκό Δίκτυο πληροφόρησης για συμβουλευτική σταδιοδρομίας και διά βίου μάθηση.
ESF+ (European Social Fund Plus)	Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο για τη στήριξη εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης.
Digital Competence (Ψηφιακή Επάρκεια)	Ικανότητα χρήσης τεχνολογικών εργαλείων για επικοινωνία, εργασία και μάθηση.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η έννοια της **διά βίου μάθησης** και της **προσωπικής ανάπτυξης** αποτελεί πλέον βασικό σημείο αναφοράς στις σύγχρονες κοινωνίες και αγορές εργασίας, όπου οι αλλαγές είναι συνεχείς και οι απαιτήσεις αυξάνονται. Η ικανότητα ενός ατόμου να **αναγνωρίζει, να καλλιεργεί και να αξιοποιεί** τις δεξιότητές του, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο, αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την επιτυχία και την προσαρμοστικότητά του.

Το παρόν (Παραδοτέο Π.4 – Διερεύνηση, Εντοπισμός, καλλιέργεια και ανάδειξη ατομικών δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας, διαδικασία συνέντευξης, εκπαίδευση στα εργαλεία Europass) εκπονείται στο πλαίσιο της Πράξης «Παρατηρητήριο Μετάβασης των Αποφοίτων Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης προς την Αγορά Εργασίας» (Μεταφερόμενη Πράξη της ΠΠ 2014–2020, MIS 6005056), που υλοποιείται από τον Εθνικό Οργανισμό Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.) στο πλαίσιο του Προγράμματος «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή» της Προγραμματικής Περιόδου 2021–2027.

Στόχος είναι η συστηματική ενίσχυση της αυτογνωσίας, της επαγγελματικής ετοιμότητας και της ικανότητας στοχοθέτησης των ωφελουμένων ή και των αποδεκτών των αποτελεσμάτων του έργου συνολικά.

Μέσα από θεωρητικές αναφορές, πρακτικά παραδείγματα και εκπαιδευτικά εργαλεία, επιχειρείται η ανάπτυξη των απαραίτητων **δεξιοτήτων ζωής** (όπως επικοινωνία, συνεργασία, κριτική σκέψη, προσαρμοστικότητα, επίλυση προβλημάτων) και **δεξιοτήτων σταδιοδρομίας** (όπως καθορισμός στόχων, διαχείριση χρόνου, επαγγελματική ηθική).

Οι δεξιότητες σταδιοδρομίας, όπως ορίζονται από το Εθνικό Πλαίσιο Δεξιοτήτων του ΕΟΠΠΕΠ και τα ευρωπαϊκά εργαλεία ELGPN, περιλαμβάνουν πέρα από τον καθορισμό στόχων, τη διαχείριση χρόνου και την επαγγελματική ηθική, κρίσιμες σύγχρονες ικανότητες όπως η αυτοαποτελεσματικότητα, η επαγγελματική ανθεκτικότητα, η αναζήτηση ευκαιριών εκπαίδευσης και εργασίας, η λήψη αποφάσεων και η δια βίου μάθηση.

Παράλληλα, εξετάζεται η **διαδικασία της συνέντευξης** ως κρίσιμη φάση επαγγελματικής προόδου, δίνοντας έμφαση τόσο στην προετοιμασία όσο και στην αποτελεσματική παρουσίαση του υποψηφίου.

Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται και στην παρουσίαση, εκπαίδευση και εξοικείωση στα **εργαλεία Europass**, τα οποία αποτελούν σήμερα ευρωπαϊκό πρότυπο για τη διαφάνεια, την κινητικότητα και τη συγκρισιμότητα των προσόντων. Η χρήση των εργαλείων αυτών (Europass CV, Συνοδευτική Επιστολή, Προφίλ Europass) ενισχύει την **ικανότητα αυτοπαρουσίασης** και τη **διασύνδεση των δεξιοτήτων με τις ευκαιρίες απασχόλησης** σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο.

Το παραδοτέο Π.4, επομένως, δεν περιορίζεται σε μια απλή θεωρητική αποτύπωση, αλλά αποτελεί **πρακτικό οδηγό ενδυνάμωσης** για κάθε άτομο που επιθυμεί να κατανοήσει καλύτερα τα δυνατά του σημεία, να προετοιμαστεί αποτελεσματικά για την αγορά εργασίας και να σχεδιάσει τη σταδιοδρομία του με επίγνωση, αυτοπεποίθηση και στόχο.

1.1. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΑΡΑΔΟΤΕΟΥ Π.4

Σκοπός του παραδοτέου Π.4 είναι η ολιστική διερεύνηση, ενίσχυση και ανάδειξη των ατομικών δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας, καθώς και η εκπαίδευση στη χρήση σύγχρονων εργαλείων

αυτοπαρουσίασης και επαγγελματικής προετοιμασίας, όπως το Europass.

Επιδιώκει να παρέχει ένα **πλαίσιο αυτογνωσίας και αυτοβελτίωσης**, μέσα από το οποίο κάθε άτομο να μπορεί να:

- αναγνωρίσει τις προσωπικές του δεξιότητες, τα ταλέντα και τα πεδία στα οποία διαπρέπει,
- καλλιεργήσει νέες ικανότητες που ενισχύουν την προσαρμοστικότητα, τη δημιουργικότητα και τη λήψη αποφάσεων,
- αναπτύξει στρατηγική σκέψη για τη σταδιοδρομία του,
- βελτιώσει την ικανότητά του να επικοινωνεί αποτελεσματικά και να παρουσιάζει τον εαυτό του με σαφήνεια και συνέπεια,
- και τέλος, να αξιοποιήσει πρακτικά εργαλεία (όπως το Europass CV, η τη Συνοδευτική Επιστολή και το Προφίλ Europass) για τη δομημένη αποτύπωση των δεξιοτήτων, εμπειριών και επιτευγμάτων του.

Ουσιαστικά, το παραδοτέο αποσκοπεί στη δημιουργία μιας γέφυρας ανάμεσα στην προσωπική ανάπτυξη και τη δυναμική παρουσία στην επαγγελματική ζωή, αναδεικνύοντας τη σημασία της διαρκούς εξέλιξης, της αυτοπαρατήρησης και της ενεργητικής διαχείρισης της σταδιοδρομίας.

1.2. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ

Η διερεύνηση και καλλιέργεια δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας συνιστά μια **δυναμική διαδικασία αυτοβελτίωσης**, η οποία συνδέεται άμεσα με την **προσωπική ολοκλήρωση** και την **επαγγελματική εξέλιξη** του ατόμου. Οι δεξιότητες αυτές δεν περιορίζονται σε τεχνικές ή γνωστικές ικανότητες, αλλά αποτελούν **πυρήνα της προσωπικότητας** και καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται, επικοινωνεί, συνεργάζεται και επιλύει προβλήματα στην καθημερινή και επαγγελματική του ζωή.

Η **προσωπική ανάπτυξη** σχετίζεται με τη βαθύτερη κατανόηση του εαυτού — την αναγνώριση των αξιών, των κινήτρων, των δυνατών και αδύνατων σημείων. Μέσα από αυτήν τη διαδικασία, το άτομο αποκτά **αυτογνωσία**, ενισχύει την **αυτοπεποίθησή** του και διαμορφώνει μια **συνειδητή στάση ζωής**, ικανή να υποστηρίξει τις επιλογές και τους στόχους του.

Από την άλλη πλευρά, η **επαγγελματική εξέλιξη** προϋποθέτει την ικανότητα να μεταφράζονται οι δεξιότητες σε **πράξη, επίδοση και προοπτική**. Η ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως η επικοινωνία, η προσαρμοστικότητα, η κριτική σκέψη και η διαχείριση στόχων συμβάλλει στη βελτίωση της εργασιακής απόδοσης, στην αποτελεσματική συνεργασία με άλλους και στην ικανότητα ανταπόκρισης σε νέες προκλήσεις.

Η σύνδεση των δύο αυτών πεδίων – της προσωπικής και της επαγγελματικής ανάπτυξης – είναι **αμφίδρομη**: η πρόοδος στο ένα ενισχύει και το άλλο. Η καλλιέργεια δεξιοτήτων ζωής οδηγεί σε πληρέστερη επαγγελματική συμπεριφορά, ενώ η επαγγελματική εμπειρία εμπλουτίζει την αυτογνωσία και την προσωπική ωριμότητα.

Τελικά, η διαδικασία αυτή συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός **ενεργού, αυτόνομου και υπεύθυνου ατόμου**, που θέτει στόχους, προσαρμόζεται δημιουργικά στις αλλαγές και επιδιώκει τη συνεχή εξέλιξη – τόσο ως επαγγελματίας όσο και ως προσωπικότητα.

2. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

2.1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΕΧΟΥΝ ΣΗΜΑΣΙΑ

Οι **δεξιότητες ζωής και σταδιοδρομίας** αποτελούν το σύνολο των γνώσεων, στάσεων και συμπεριφορών που επιτρέπουν στο άτομο να λειτουργεί αποτελεσματικά στο προσωπικό, κοινωνικό και επαγγελματικό του περιβάλλον. Δεν πρόκειται για στατικές ικανότητες, αλλά για **δυναμικές δεξιότητες**, οι οποίες αναπτύσσονται, εξελίσσονται και προσαρμόζονται στις συνθήκες της ζωής και στις απαιτήσεις της εποχής.

Οι **δεξιότητες ζωής** αφορούν την ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται τις καθημερινές προκλήσεις με αυτοπεποίθηση, υπευθυνότητα και δημιουργικότητα. Περιλαμβάνουν στοιχεία όπως η επικοινωνία, η συνεργασία, η συναισθηματική νοημοσύνη, η επίλυση προβλημάτων και η προσαρμοστικότητα. Μέσω αυτών, το άτομο μπορεί να διατηρεί ισορροπία, να λαμβάνει ορθές αποφάσεις και να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τις αλλαγές.

Αντίστοιχα, οι **δεξιότητες σταδιοδρομίας** σχετίζονται με την ικανότητα του ατόμου να σχεδιάζει, να διαχειρίζεται και να αναπτύσσει την επαγγελματική του πορεία. Περιλαμβάνουν την ικανότητα καθορισμού στόχων, οργάνωσης χρόνου, διαχείρισης ευκαιριών, λήψης πρωτοβουλιών και συνεχούς επαγγελματικής εξέλιξης. Αποτελούν τον συνδετικό κρίκο ανάμεσα στις προσωπικές επιδιώξεις και στις ανάγκες της αγοράς εργασίας.

Η σημασία των δεξιοτήτων αυτών είναι **πολύπλευρη**:

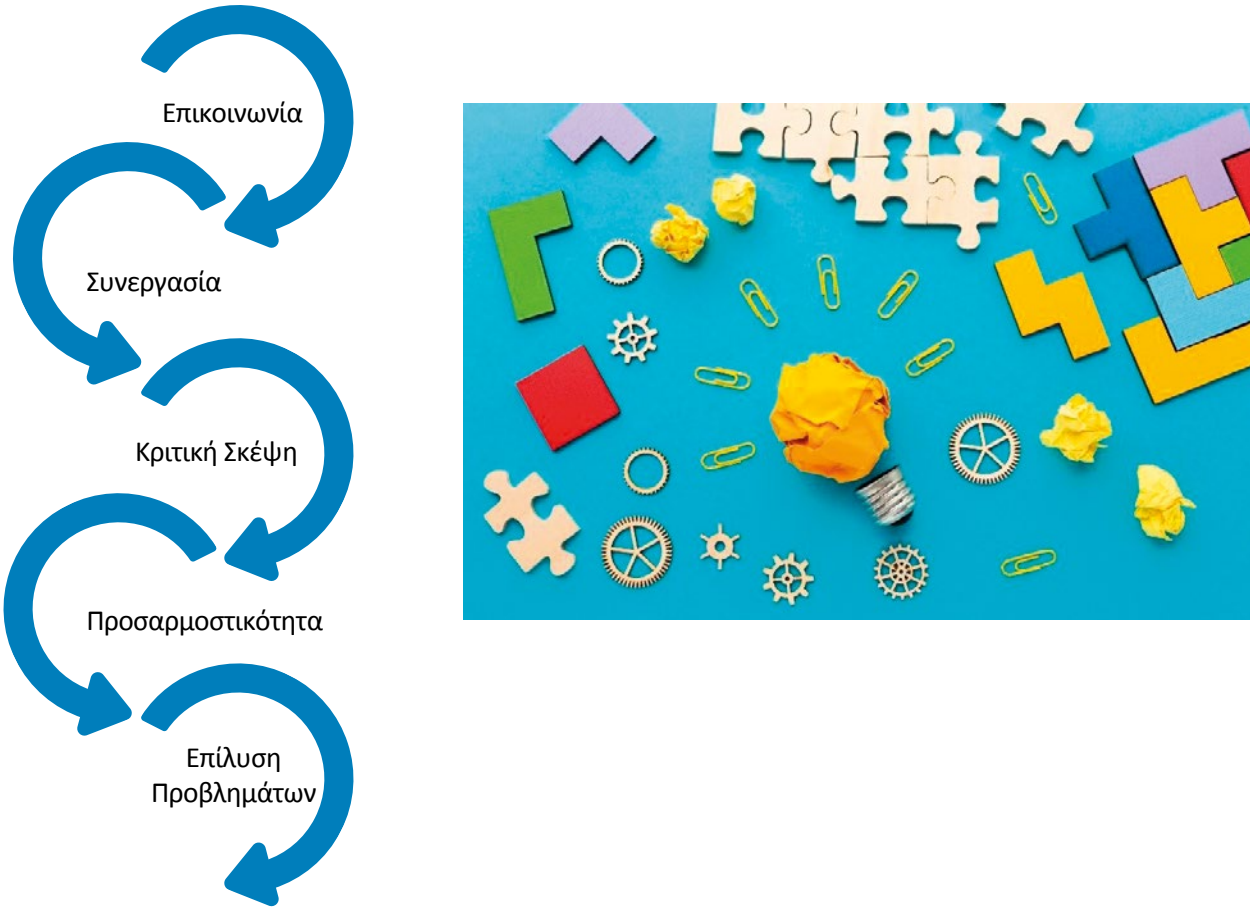
- Ενισχύουν την **αυτονομία και την υπευθυνότητα**, βοηθώντας το άτομο να λαμβάνει αποφάσεις με επίγνωση και ωριμότητα.
- Προάγουν την **επικοινωνία και τη συνεργασία**, βασικές προϋποθέσεις για την επιτυχημένη συμμετοχή σε ομάδες και κοινωνικά σύνολα.
- Ενδυναμώνουν την **ανθεκτικότητα**, επιτρέποντας την αποτελεσματική αντιμετώπιση κρίσεων και προκλήσεων.
- Καλλιεργούν τη **συνεχή μάθηση** και την προσαρμογή σε νέα δεδομένα, καθιστώντας το άτομο πιο ευέλικτο και δημιουργικό.
- Συμβάλλουν στη **διαμόρφωση επαγγελματικής ταυτότητας** και στην ικανότητα σύνδεσης των προσωπικών αξιών με τον επαγγελματικό ρόλο.

Σε έναν κόσμο που αλλάζει ραγδαία, όπου οι τεχνολογικές εξελίξεις, η παγκοσμιοποίηση και οι κοινωνικές μεταβολές επηρεάζουν όλες τις πτυχές της ζωής, οι δεξιότητες ζωής και σταδιοδρομίας αποτελούν **θεμέλιο λίθο** για την προσωπική ευημερία, την επαγγελματική επιτυχία και τη συνολική κοινωνική συμμετοχή.

Βασικές Δεξιότητες Ζωής

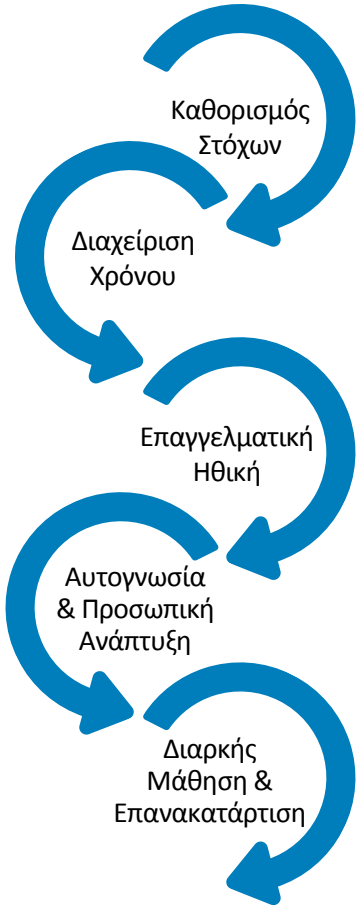
Οι Βασικές Δεξιότητες Ζωής περιλαμβάνουν:

1. **Επικοινωνία:** Ικανότητα σαφούς έκφρασης σκέψεων και ενεργητικής ακρόασης.
2. **Συνεργασία:** Ικανότητα εργασίας σε ομάδες, σεβασμού διαφορετικών απόψεων και συμβολής σε κοινό στόχο.
3. **Κριτική Σκέψη:** Ανάλυση πληροφοριών, αξιολόγηση δεδομένων και λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων.
4. **Προσαρμοστικότητα:** Ευελιξία και θετική ανταπόκριση σε αλλαγές και νέες συνθήκες.
5. **Επίλυση Προβλημάτων:** Αναγνώριση προκλήσεων, αναζήτηση εναλλακτικών λύσεων και εφαρμογή αποτελεσματικών δράσεων.



Σχήμα 1: *Βασικές Δεξιότητες Ζωής*

Βασικές Δεξιότητες Σταδιοδρομίας



Σχήμα 1: *Βασικές Δεξιότητες Σταδιοδρομίας*

Οι βασικές δεξιότητες σταδιοδρομίας αποτελούν κρίσιμη συνιστώσα της επαγγελματικής ανάπτυξης και έχουν αποτυπωθεί τόσο σε ευρωπαϊκά όσο και σε εθνικά πλαίσια δεξιοτήτων. Σύμφωνα με το LifeComp Framework της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (Joint Research Centre) και το Εθνικό Πλαίσιο Δεξιοτήτων Ζωής και Σταδιοδρομίας του ΕΟΠΠΕΠ, οι δεξιότητες αυτές ενισχύουν την ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται, να σχεδιάζει τη σταδιοδρομία του και να επιτυγχάνει διαχρονικά επαγγελματικούς στόχους.

Οι Βασικές Δεξιότητες Σταδιοδρομίας περιλαμβάνουν:

1. **Καθορισμός Στόχων (Goal Setting):** Διαμόρφωση ρεαλιστικών και μετρήσιμων στόχων με προσανατολισμό στα αποτελέσματα. Η ικανότητα διαμόρφωσης ρεαλιστικών, μετρήσιμων και επιτεύξιμων στόχων, ευθυγραμμισμένων με τις προσωπικές αξίες και το επαγγελματικό όραμα.

- Στο Εθνικό Πλαίσιο Δεξιοτήτων του ΕΟΠΠΕΠ, αντιστοιχεί στην ικανότητα «Σχεδιασμός και Λήψη Αποφάσεων».
- Στο LifeComp, συνδέεται με τις δεξιότητες αυτορυθμίσεων (self-regulation) και προσωπικής ανάπτυξης.

2. **Διαχείριση Χρόνου (Time Management):** Οργάνωση προτεραιοτήτων και αποτελεσματική αξιοποίηση του διαθέσιμου χρόνου. Η αποτελεσματική οργάνωση προτεραιοτήτων, η διαχείριση φόρτου εργασίας και ο προγραμματισμός εργασιών.

- Το LifeComp περιλαμβάνει ικανότητες οργάνωσης, αυτοπειθαρχίας και προγραμματισμού.
- Το πλαίσιο του ΕΟΠΠΕΠ το εντάσσει στη θεματική «Διαχείριση Πληροφοριών και Αποτελεσματική Οργάνωση».

3. **Επαγγελματική Ηθική (Work Ethic):** Ανάληψη ευθύνης, συνέπεια, σεβασμός και τήρηση δεοντολογικών αρχών. Η ανάπτυξη επαγγελματικής υπευθυνότητας, ακεραιότητας, συνέπειας και η τήρηση των κανόνων δεοντολογίας.

- Αναφέρεται ως θεμελιώδης δεξιότητα σε διεθνή πλαίσια όπως το Career Development & Learning Framework (Ιρλανδία) και το Career Learning and Development Framework (Ηνωμένο Βασίλειο).
- Στο LifeComp συνδέεται με την «ευημερία» (wellbeing) και τον σεβασμό κοινωνικών κανόνων.

4. **Αυτογνωσία & Προσωπική Ανάπτυξη (Self-awareness & Personal Growth):** Κατανόηση των δυνατών και αδύνατων σημείων, συνεχής βελτίωση δεξιοτήτων. Η κατανόηση των δυνατών και αδύναμων σημείων, των αξιών, των ενδιαφερόντων και των κινήτρων.

- Αποτελεί κεντρικό πυλώνα του Εθνικού Πλαισίου ΕΟΠΠΕΠ, εντασσόμενο στο πεδίο «Αυτογνωσία και Προσωπική Εξέλιξη».
- Το LifeComp περιλαμβάνει την αυτογνωσία ως βασική διάσταση των προσωπικών δεξιοτήτων.

5. **Διαρκής Μάθηση και Επανακατάρτιση (Continuous Learning & Reskilling):** Ενημέρωση για τις εξελίξεις και προσαρμογή στις νέες επαγγελματικές απαιτήσεις. Η ικανότητα ανανέωσης γνώσεων, αναζήτησης εκπαιδευτικών ευκαιριών και ανάπτυξης νέων επαγγελματικών δεξιοτήτων.

- Το LifeComp τοποθετεί τη δια βίου μάθηση ως κεντρικό άξονα, μέσω της δεξιότητας «Learning to Learn».
- Το πλαίσιο του ΕΟΠΠΕΠ ενσωματώνει την έννοια της συνεχούς μάθησης ως βασική δεξιότητα για τη σταδιοδρομία και την επαγγελματική προσαρμοστικότητα.

Συσχετισμός Δεξιοτήτων Ζωής & Σταδιοδρομίας με την Πυραμίδα του Maslow

Η θεωρία του **Abraham Maslow (1943)** για την *Ιεράρχηση των Αναγκών* περιγράφει την προοδευτική πορεία του ανθρώπου από την κάλυψη βασικών φυσιολογικών αναγκών έως την πλήρη **αυτοπραγμάτωση**. Οι **δεξιότητες ζωής και σταδιοδρομίας** μπορούν να ιδωθούν ως τα μέσα που επιτρέπουν στο άτομο να ικανοποιεί σταδιακά αυτές τις ανάγκες, αναπτύσσοντας προσωπική ωριμότητα και επαγγελματική πληρότητα.

Στο πρώτο επίπεδο, των **φυσιολογικών αναγκών**, δεξιότητες όπως η **διαχείριση χρόνου** και η **επαγγελματική ηθική** συμβάλλουν στη σταθερότητα, την οργάνωση και την υπευθυνότητα της καθημερινής ζωής. Ακολουθούν οι **ανάγκες ασφάλειας**, όπου δεξιότητες όπως ο **καθορισμός στόχων** και η **προσαρμοστικότητα** ενισχύουν την αίσθηση ελέγχου και προβλεψιμότητας, βοηθώντας το άτομο να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τις αλλαγές.

Στο επίπεδο της **κοινωνικής συμμετοχής**, η **επικοινωνία**, η **συνεργασία** και η **συναισθηματική νοημοσύνη** αποτελούν θεμέλια για την ανάπτυξη σχέσεων εμπιστοσύνης και τη δημιουργία αίσθησης του «ανήκειν». Έπειτα, οι **ανάγκες αυτοεκτίμησης** ικανοποιούνται μέσα από δεξιότητες όπως η **κριτική σκέψη**, η **επίλυση προβλημάτων** και η **αυτογνωσία**, που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση προσωπικής αξίας.

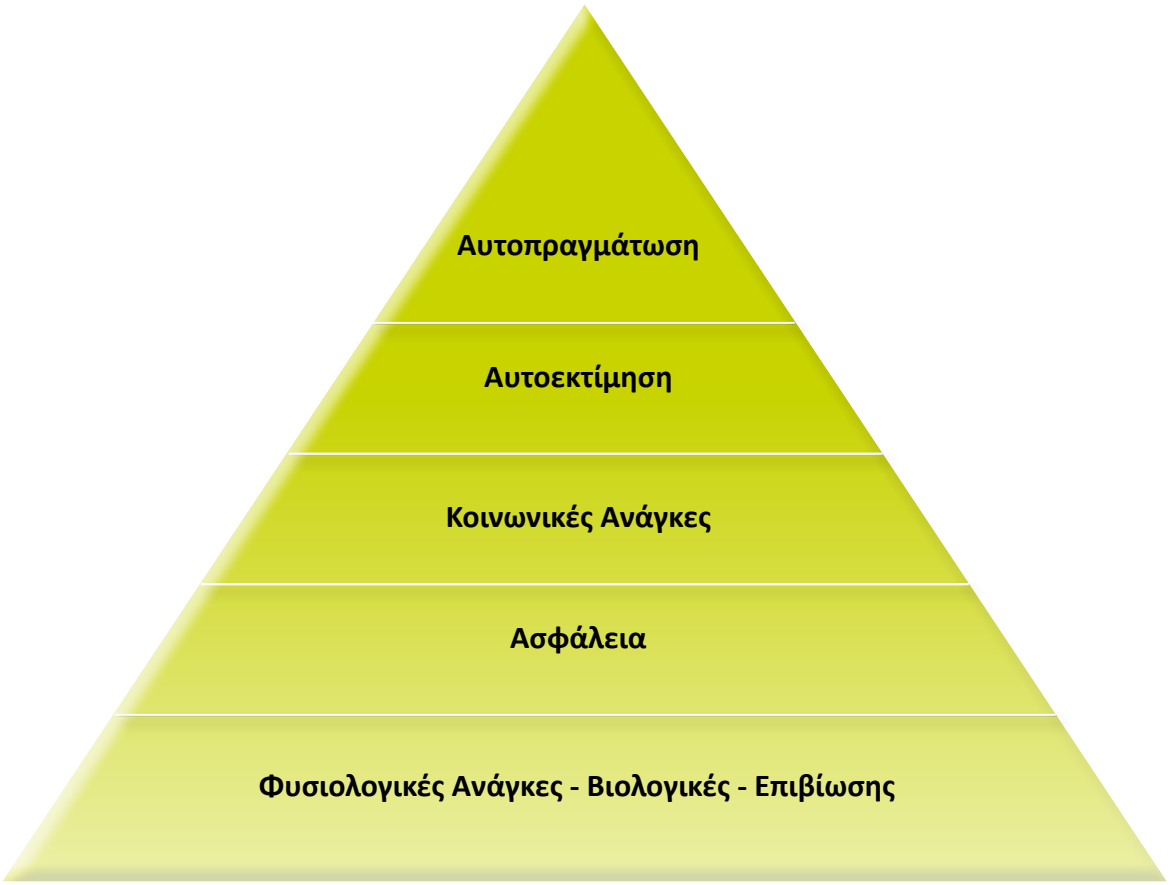
Στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκεται η **αυτοπραγμάτωση**, η οποία εκφράζεται μέσω δεξιοτήτων όπως η **διαρκής μάθηση**, η **στρατηγική σταδιοδρομίας** και η **δημιουργικότητα**. Πρόκειται για το στάδιο όπου το άτομο αξιοποιεί πλήρως τις δυνατότητές του, επιδιώκει τη συνεχή εξέλιξη και επιτυγχάνει προσωπική και επαγγελματική ολοκλήρωση.

Έτσι, οι δεξιότητες ζωής και σταδιοδρομίας συνιστούν ουσιαστικά **τον μηχανισμό υλοποίησης της θεωρίας του Maslow**, μετατρέποντας την ψυχολογική ιεράρχηση των αναγκών σε μια πρακτική διαδικασία προσωπικής ανάπτυξης και αυτοπραγμάτωσης. *(*Πηγή*: Maslow, A. H. (1943). "A Theory of Human Motivation." Psychological Review, 50(4), 370–396.)*

Οι δεξιότητες ζωής και σταδιοδρομίας μπορούν να ιδωθούν ως «γέφυρες» που βοηθούν το άτομο να ανέβει κάθε επίπεδο της πυραμίδας:

Επίπεδο αναγκών (Maslow)	Ενδεικτικές δεξιότητες	Στόχος
Φυσιολογικές	Διαχείριση χρόνου, επαγγελματική ηθική	σταθερότητα, ρουτίνα, υπευθυνότητα
Ασφάλειας	Καθορισμός στόχων, προσαρμοστικότητα	αίσθηση ελέγχου, προβλεψιμότητα
Κοινωνικής συμμετοχής	Επικοινωνία, συνεργασία, συναισθηματική νοημοσύνη	σχέσεις, ανήκειν, εμπιστοσύνη
Αυτοεκτίμησης	Κριτική σκέψη, επίλυση προβλημάτων, αυτογνωσία	επίτευξη, αναγνώριση, αυτοπεποίθηση
Αυτοπραγμάτωσης	Διαρκής μάθηση, στρατηγική σταδιοδρομίας, δημιουργικότητα	ολοκλήρωση, έκφραση δυνατοτήτων

Σχήμα 3: *Πίνακας Αποτύπωσης Ιεράρχησης Αναγκών κατά τον Maslow*



Σχήμα 4: *Πυραμίδα Ιεράρχησης Αναγκών κατά τον Maslow*

2.1.1. ΠΛΑΙΣΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

Η ανάπτυξη και αξιολόγηση δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας δεν βασίζεται μόνο σε γενικές θεωρητικές προσεγγίσεις, αλλά έχει αποτυπωθεί συστηματικά σε αναγνωρισμένα ευρωπαϊκά και εθνικά πλαίσια. Τα πλαίσια αυτά προσφέρουν κοινή γλώσσα, ενιαίες ταξινομήσεις και δομημένες μεθοδολογίες για την κατανόηση, ανάπτυξη και αποτίμηση των δεξιοτήτων.

❖ **Το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο LifeComp (European Commission – Joint Research Centre)**

Το LifeComp αποτελεί το επίσημο ευρωπαϊκό πλαίσιο δεξιοτήτων ζωής και προσωπικής ανάπτυξης, όπως αναπτύχθηκε από το Joint Research Centre (JRC) της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Περιλαμβάνει 3 βασικούς άξονες:

1. Προσωπικές Δεξιότητες (self-regulation, resilience, wellbeing)
2. Κοινωνικές Δεξιότητες (empathy, communication, collaboration)
3. Δεξιότητες Μάθησης (growth mindset, metacognition, critical thinking)

Το LifeComp παρέχει επίσης δείκτες συμπεριφοράς και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο αυτοαξιολόγησης και ανάπτυξης δεξιοτήτων. *(Πηγή: LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, European Commission, JRC.)*

❖ **Το Ελληνικό Εθνικό Πλαίσιο Δεξιοτήτων Ζωής και Σταδιοδρομίας (ΕΟΠΠΕΠ)**

Ο ΕΟΠΠΕΠ έχει αναπτύξει το Εθνικό Πλαίσιο Δεξιοτήτων Ζωής και Σταδιοδρομίας, το οποίο αποτελεί ένα ολοκληρωμένο σύστημα ταξινόμησης δεξιοτήτων που υποστηρίζει:

- την προσωπική ενδυνάμωση,
- την επαγγελματική προετοιμασία,
- τον εκπαιδευτικό και επαγγελματικό προσανατολισμό.

Το πλαίσιο περιλαμβάνει θεματικές όπως επικοινωνία, αυτογνωσία, διαχείριση πληροφοριών, σχεδιασμός σταδιοδρομίας και λήψη αποφάσεων, ενώ συνοδεύεται από εργαλεία αυτοαξιολόγησης διαθέσιμα μέσω της Εθνικής Πύλης Δια Βίου Καθοδήγησης. (*Πηγή: ΕΟΠΠΕΠ, Εθνικό Πλαίσιο Δεξιοτήτων Ζωής και Σταδιοδρομίας, e-stadiodromia.eoppep.gr.)*

❖ **Διεθνή Πλαίσια (Best Practices άλλων χωρών)**

Αρκετές χώρες έχουν αναπτύξει επίσης ολοκληρωμένα πλαίσια δεξιοτήτων που αξιοποιούνται στη σχολική και επαγγελματική καθοδήγηση:

- **Career Learning and Development Framework (UK)**: Προσφέρει δομημένους άξονες ανάπτυξης δεξιοτήτων σταδιοδρομίας για μαθητές και ενήλικες, με μοντέλα παρέμβασης σε σχολεία και οργανισμούς.
- **Career Development & Learning Framework (Υπουργείο Παιδείας Ιρλανδίας)**: Χρησιμοποιείται στη «Whole School Guidance Programme» και περιλαμβάνει δεξιότητες αυτογνωσίας, λήψης αποφάσεων, σχεδιασμού σταδιοδρομίας και employability skills.

Τα διεθνή πλαίσια αυτά λειτουργούν συμπληρωματικά και μπορούν να αξιοποιηθούν τόσο για εννοιολογική συγκρότηση του περιεχομένου όσο και για ανάπτυξη εργαλείων αξιολόγησης δεξιοτήτων.

Η αξιοποίηση αυτών των πλαισίων προσφέρει μια συνεκτική και επιστημονικά τεκμηριωμένη βάση για την κατανόηση και ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας, διασφαλίζοντας ότι οι παρεμβάσεις, τα εργαστήρια και οι δράσεις συμβουλευτικής μπορούν να ευθυγραμμιστούν με ευρωπαϊκές και εθνικές προδιαγραφές ποιότητας.

2.2. ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ (ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ, ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ, ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ, ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ)

Οι δεξιότητες ζωής αποτελούν τον πυρήνα της προσωπικής και κοινωνικής λειτουργικότητας. Δεν είναι απλώς τεχνικές ικανότητες, αλλά συνδυασμός στάσεων, συμπεριφορών και αντιλήψεων που καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο αλληλεπιδρά με τον εαυτό του και το περιβάλλον του.

Ανάμεσα στις πιο σημαντικές δεξιότητες που διαμορφώνουν την προσωπική και επαγγελματική αποτελεσματικότητα συγκαταλέγονται οι εξής:

2.2.1. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η επικοινωνία αποτελεί θεμελιώδη δεξιότητα για την ανταλλαγή πληροφοριών, ιδεών και συναισθημάτων. Περιλαμβάνει τόσο τη λεκτική όσο και τη μη λεκτική έκφραση, την ενεργητική ακρόαση, την ενσυναίσθηση και την ικανότητα προσαρμογής του λόγου στο ακροατήριο και στις περιστάσεις. Η αποτελεσματική επικοινωνία ενισχύει τη συνεργασία, προλαμβάνει παρεξηγήσεις και συμβάλλει στην επίλυση συγκρούσεων με θετικό και εποικοδομητικό τρόπο.

Η **επικοινωνία** αποτελεί μία από τις πιο θεμελιώδεις δεξιότητες ζωής, καθώς είναι ο μηχανισμός μέσω του οποίου το άτομο **εκφράζει σκέψεις, συναισθήματα, ιδέες και προθέσεις**, ενώ παράλληλα λαμβάνει, ερμηνεύει και ανταποκρίνεται στα μηνύματα των άλλων. Δεν περιορίζεται στη χρήση του λόγου, αλλά περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα εκφραστικών μέσων, όπως ο **τόνος της φωνής**, η **γλώσσα του σώματος**, οι **εκφράσεις του προσώπου** και η **στάση**.

Η αποτελεσματική επικοινωνία προϋποθέτει την ικανότητα **σαφούς διατύπωσης** και **ενεργητικής ακρόασης**. Το άτομο οφείλει όχι μόνο να εκφράζεται με ακρίβεια και συνέπεια, αλλά και να κατανοεί πραγματικά όσα ακούει, δείχνοντας **ενσυναίσθηση**, **σεβασμό** και **διάθεση κατανόησης**. Με αυτόν τον τρόπο, η επικοινωνία γίνεται **αμφίδρομη διαδικασία**, βασισμένη στην εμπιστοσύνη και την αμοιβαία αναγνώριση.

Η δεξιότητα αυτή συμβάλλει ουσιαστικά στη **βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων**, στην **επίλυση συγκρούσεων** και στη **δημιουργία κλίματος συνεργασίας** σε κάθε κοινωνικό ή επαγγελματικό περιβάλλον. Ενισχύει την ικανότητα πειθούς, την προσαρμογή του ύφους στο εκάστοτε ακροατήριο και την αποδοχή διαφορετικών οπτικών.

Στο σύγχρονο πλαίσιο, όπου η επικοινωνία εκτείνεται πέρα από τη διαπροσωπική επαφή και περιλαμβάνει **ψηφιακά μέσα και πολυπολιτισμικές αλληλεπιδράσεις**, η δεξιότητα αυτή αποκτά ακόμη μεγαλύτερη αξία. Η ικανότητα ενός ατόμου να επικοινωνεί αποτελεσματικά, με σαφήνεια και σεβασμό, αποτελεί **θεμέλιο λίθο για την προσωπική του ανάπτυξη, την κοινωνική του ένταξη και την επαγγελματική του επιτυχία**.

<u>Τρόποι Βελτίωσης των Δεξιοτήτων Επικοινωνίας</u>

Η ανάπτυξη της επικοινωνιακής ικανότητας δεν είναι έμφυτη· αποτελεί **διαδικασία συνεχούς εξάσκησης και αυτοπαρατήρησης**. Η βελτίωση προκύπτει μέσα από συνειδητές πρακτικές που ενισχύουν τόσο την έκφραση όσο και την κατανόηση του άλλου. Ορισμένοι βασικοί τρόποι είναι οι εξής:

1. **Ενεργητική ακρόαση:**

- Εστίαση στα λόγια, στον τόνο και στη στάση του συνομιλητή.
- Αποφυγή διακοπών και πρόωρων συμπερασμάτων.
- Επαναδιατύπωση όσων ειπώθηκαν, για να διασφαλιστεί η κατανόηση

Η αποτελεσματική επικοινωνία καλλιεργείται μέσα από τη συνέπεια,
την αυτογνωσία και τη διάθεση για ουσιαστική επαφή.
Η εξάσκηση σε πραγματικά περιβάλλοντα, η ενσυναίσθηση
και η προσαρμοστικότητα καθιστούν την επικοινωνία
ένα διαρκώς εξελισσόμενο προσωπικό εργαλείο ανάπτυξης.

2. **Σαφής και δομημένος λόγος:**

- Χρήση απλής, άμεσης και συνεκτικής γλώσσας.
- Διατύπωση μηνυμάτων με λογική σειρά και σαφή στόχο.
- Αποφυγή περιττών όρων ή εκφράσεων που ενδέχεται να προκαλέσουν σύγχυση.

3. **Ανάπτυξη ενσυναίσθησης:**

- Κατανόηση της οπτικής και των συναισθημάτων του συνομιλητή.
- Εκδήλωση ενδιαφέροντος, σεβασμού και δεκτικότητας/αποδοχής απέναντι στη διαφορετικότητα.
- Ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης στις διαπροσωπικές επαφές.

4. **Μη λεκτική επικοινωνία:**

- Προσεκτική χρήση της στάσης σώματος, των εκφράσεων του προσώπου και των χειρονομιών.
- Διατήρηση οπτικής επαφής και φιλικού, ήρεμου ύφους.
- Συνειδητοποίηση ότι το πώς λέγεται κάτι συχνά έχει μεγαλύτερη βαρύτητα από το τι λέγεται.

5. **Προσαρμογή στο ακροατήριο:**

- Αντίληψη των χαρακτηριστικών, των αναγκών και του επιπέδου κατανόησης του αποδέκτη.
- Επιλογή κατάλληλου ύφους, λεξιλογίου και μέσου επικοινωνίας.
- Ευελιξία ανάλογα με το πλαίσιο (επαγγελματικό, κοινωνικό, ψηφιακό).

6. **Ανατροφοδότηση (feedback):**

- Ζήτηση εποικοδομητικών σχολίων για τον τρόπο επικοινωνίας.
- Αποδοχή της κριτικής χωρίς αμυντικότητα και χρήση της ως μέσο βελτίωσης.
- Παροχή θετικής και ειλικρινούς ανατροφοδότησης και στους άλλους.

7. **Εξάσκηση σε πραγματικές συνθήκες:**

- Συμμετοχή σε ομάδες συζήτησης, παρουσιάσεις ή δημόσιες ομιλίες.
- Χρήση τεχνικών role playing για προσομοίωση επικοινωνιακών καταστάσεων.
- Παρατήρηση καλών πρακτικών επικοινωνίας σε ανθρώπους που εμπνέουν εμπιστοσύνη και σεβασμό.

2.2.2. ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Η συνεργασία συνδέεται με την ικανότητα του ατόμου να εργάζεται παραγωγικά στο πλαίσιο ομάδας, να μοιράζεται ευθύνες και να επιδιώκει κοινά αποτελέσματα. Προϋποθέτει σεβασμό στη διαφορετικότητα, ανοικτή στάση απέναντι στις ιδέες των άλλων και διάθεση για συλλογική λήψη αποφάσεων. Μέσα από την αποτελεσματική συνεργασία καλλιεργούνται η εμπιστοσύνη, η αλληλοϋποστήριξη και το αίσθημα συμμετοχής σε έναν κοινό σκοπό.

Η **συνεργασία** αποτελεί βασική δεξιότητα ζωής και επαγγελματικής λειτουργίας, καθώς εκφράζει την ικανότητα ενός ατόμου να **εργάζεται αποτελεσματικά με άλλους** για την επίτευξη κοινών στόχων. Δεν αφορά μόνο τη συμμετοχή σε μια ομάδα, αλλά τη **συνειδητή συμβολή** σε ένα συλλογικό αποτέλεσμα, μέσα από αμοιβαίο σεβασμό, επικοινωνία και εμπιστοσύνη.

Η ουσιαστική συνεργασία προϋποθέτει την αναγνώριση της **πολυμορφίας των ανθρώπων**, την αποδοχή διαφορετικών απόψεων και τη διάθεση για **συνδυασμό γνώσεων και εμπειριών**. Ένα συ-

νεργατικό άτομο συμβάλλει ενεργά στη διαδικασία, μοιράζεται ευθύνες, ενθαρρύνει τους άλλους και λειτουργεί με **ομαδικό πνεύμα**, ακόμη και όταν προκύπτουν διαφωνίες ή δυσκολίες.

Η δεξιότητα αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία σε ένα περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από **συλλογικές αποφάσεις**,**διεπιστημονικές προσεγγίσεις** και**διαρκή αλληλεπίδραση**. Η αποτελεσματική συνεργασίαενισχύειτη δημιουργικότητα, προάγει τη σύνθεση διαφορετικών ιδεών και οδηγεί σε λύσεις που δύσκολα θα επιτυγχάνονταν ατομικά.

Τρόποι Βελτίωσης της Συνεργασίας

Η συνεργασία δεν είναι μόνο μια λειτουργική αναγκαιότητα,
αλλά μια στάση ζωής που βασίζεται στην εμπιστοσύνη, την αλληλοϋποστήριξη
και τη συνειδητή επιλογή συμμετοχής στο κοινό καλό.
Η ανάπτυξή της προάγει την κοινωνική συνοχή, ενισχύει την ομαδική επίδοση
και καλλιεργεί θετικό, παραγωγικό κλίμα σε κάθε πλαίσιο.

1. **Καλλιέργεια εμπιστοσύνης**

- Διαφάνεια, αξιοπιστία και συνέπεια στις υποχρεώσεις.
- Σεβασμός στις δεσμεύσεις και τήρηση συμφωνημένων κανόνων.

2. **Αποτελεσματική επικοινωνία εντός της ομάδας**

- Διατύπωση απόψεων με σαφήνεια και χωρίς επικριτική διάθεση.
- Ενεργητική ακρόαση και ενθάρρυνση των λιγότερο εκφραστικών μελών.

3. **Διαχείριση συγκρούσεων με θετική στάση**

- Επικέντρωση στο πρόβλημα, όχι στο άτομο.
- Αναζήτηση λύσεων που εξυπηρετούν το κοινό συμφέρον.

4. **Ανάληψη και μοιρασιά ευθυνών**

- Κατανομή εργασιών σύμφωνα με τις ικανότητες κάθε μέλους.
- Ανάληψη πρωτοβουλιών χωρίς επιβολή ή αποστασιοποίηση.

5. **Αναγνώριση και ενθάρρυνση**

- Εκτίμηση της συμβολής κάθε μέλους και επιβράβευση της ομαδικής επιτυχίας.
- Δημιουργία περιβάλλοντος όπου όλοι αισθάνονται σημαντικοί και ωφέλιμοι.

2.2.3. ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Η κριτική σκέψη αναφέρεται στην ικανότητα ανάλυσης πληροφοριών, αξιολόγησης δεδομένων και λήψης τεκμηριωμένων αποφάσεων. Απαιτεί αντικειμενικότητα, λογική συνέπεια και διάθεση αμφισβήτησης στερεοτύπων ή προκαταλήψεων. Μέσω της κριτικής σκέψης, το άτομο μπορεί να διακρίνει την ουσία από το επουσιώδες, να εντοπίζει ευκαιρίες βελτίωσης και να επιλύει προβλήματα με δημιουργικό και στρατηγικό τρόπο.

Η **κριτική σκέψη** αποτελεί μια από τις πλέον ουσιαστικές δεξιότητες του 21ου αιώνα, καθώς συνδέεται άμεσα με την ικανότητα του ατόμου να **αναλύει πληροφορίες, αξιολογεί δεδομένα και λαμβάνει τεκμηριωμένες αποφάσεις**. Δεν περιορίζεται στην απλή κατανόηση ενός ζητήματος, αλλά αφορά μια **ενεργητική, αναστοχαστική διαδικασία**, μέσω της οποίας το άτομο εξετάζει επιχειρήματα, αναγνωρίζει υποθέσεις και αναζητά αντικειμενικά συμπεράσματα.

Η κριτική σκέψη προϋποθέτει **διάθεση αμφισβήτησης**, όχι με την έννοια της αντίθεσης, αλλά της **αναζήτησης της αλήθειας μέσα από τη λογική διερεύνηση**. Το άτομο που σκέφτεται κριτικά δεν αποδέχεται άκριτα τις πληροφορίες, αλλά επιδιώκει να τις κατανοήσει, να τις ερμηνεύσει και να τις εντάξει σε ένα ευρύτερο πλαίσιο γνώσης και εμπειρίας.

Σύμφωνα με τον **John Dewey (1933)**, η κριτική σκέψη είναι «η ενεργητική, επιμελής και διαρκής εξέταση κάθε πεποίθησης ή υποτιθέμενης μορφής γνώσης υπό το φως των βάσεων που τη στηρίζουν και των συμπερασμάτων που προκύπτουν». Αυτή η προσέγγιση αναδεικνύει τον **αναστοχαστικό χαρακτήρα της** διαδικασίας, όπου το άτομο αξιοποιεί τη λογική, την παρατήρηση και την εμπειρία για να καταλήξει σε ορθολογικές αποφάσεις.

Η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης συμβάλλει καθοριστικά στη **λήψη σωστών αποφάσεων**, στη **δημιουργική επίλυση προβλημάτων** και στη **διαμόρφωση προσωπικής άποψης**, απαλλαγμένης από προκαταλήψεις και γνωστικές στρεβλώσεις. Παράλληλα, προάγει την **υπευθυνότητα**, τη **διαφάνεια** και την **ικανότητα συμμετοχής σε τεκμηριωμένο διάλογο**.

Η κριτική σκέψη δεν αποτελεί απλώς μια νοητική ικανότητα,
αλλά έναν τρόπο προσέγγισης της γνώσης και της πραγματικότητας.
Καλλιεργεί άτομα ικανά να αξιολογούν, να αναλύουν και να ενεργούν με επίγνωση,
αποτελώντας θεμέλιο της προσωπικής ωριμότητας
και της υπεύθυνης συμμετοχής στην κοινωνία.

(Πηγή: Dewey, J. (1933). How We Think. *D.C. Heath & Co.)*

Τρόποι Ενίσχυσης της Κριτικής Σκέψης

1. **Αναζήτηση πολλαπλών πηγών πληροφόρησης**

- ❖ Σύγκριση δεδομένων και αποφυγή μονοδιάστατης πληροφόρησης.
- ❖ Έλεγχος αξιοπιστίας και προέλευσης κάθε πηγής.

2. **Ανάπτυξη αναστοχασμού**

- ❖ Καλλιέργεια της συνήθειας να αναρωτιέται κανείς «Γιατί το πιστεύω αυτό;» ή «Τι στοιχεία το στηρίζουν;».
- ❖ Εξάσκηση στην ανάλυση των ίδιων των σκέψεων και αντιδράσεων.

3. **Αμφισβήτηση υποθέσεων και στερεοτύπων**

- ❖ Ενθάρρυνση της διαφορετικής άποψης.
- ❖ Εξέταση θεμάτων από εναλλακτικές οπτικές γωνίες.

4. **Καλλιέργεια λογικής και επιχειρηματολογίας**

- ❖ Χρήση τεκμηρίων και παραδειγμάτων στη διαμόρφωση θέσεων.
- ❖ Διαχωρισμός γεγονότων από προσωπικές εκτιμήσεις ή συναισθηματικές αντιδράσεις.

5. **Εξάσκηση σε αναλυτικές και δημιουργικές δραστηριότητες**

- ❖ Μελέτη περιπτώσεων (case studies), συζητήσεις, debate, επίλυση προβλημάτων.
- ❖ Συμμετοχή σε ομάδες που ενθαρρύνουν τη σύνθεση ιδεών.

2.2.4. ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η προσαρμοστικότητα είναι η ικανότητα του ατόμου να ανταποκρίνεται θετικά στις αλλαγές, να μαθαίνει από νέες εμπειρίες και να διατηρεί σταθερότητα ακόμη και σε συνθήκες αβεβαιότητας. Περιλαμβάνει ευελιξία στη σκέψη, ανθεκτικότητα και προθυμία για ανανέωση γνώσεων και δεξιοτήτων. Σε περιβάλλοντα που εξελίσσονται διαρκώς, η προσαρμοστικότητα αποτελεί καθοριστικό παράγοντα προσωπικής ισορροπίας και επαγγελματικής ανθεκτικότητας.

Η **προσαρμοστικότητα** αποτελεί μία από τις πιο κρίσιμες δεξιότητες της σύγχρονης εποχής, καθώς εκφράζει την ικανότητα του ατόμου να **ανταποκρίνεται αποτελεσματικά στις αλλαγές**, να **διαχειρίζεται την αβεβαιότητα** και να **ανανεώνει διαρκώς τις γνώσεις και τις συμπεριφορές του**. Στον ταχέως μεταβαλλόμενο κόσμο της πληροφορίας, της τεχνολογίας και των κοινωνικών εξελίξεων, η προσαρμοστικότητα καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την ικανότητα επιβίωσης και επιτυχίας.

Η έννοια της προσαρμοστικότητας συνδέεται στενά με την **ψυχολογική ανθεκτικότητα (resilience)** και την **ευελιξία σκέψης**. Ένα προσαρμοστικό άτομο δεν βλέπει τις αλλαγές ως απειλές, αλλά ως **ευκαιρίες μάθησης και εξέλιξης**. Αντί να αντιστέκεται, επιλέγει να αναζητά λύσεις, να μετασχηματίζει τις δυσκολίες σε εμπειρίες και να διατηρεί την εσωτερική του ισορροπία.

Σύμφωνα με τον **Daniel Goleman (1998)**, η προσαρμοστικότητα αποτελεί μία από τις βασικές διαστάσεις της **συναισθηματικής νοημοσύνης**, καθώς απαιτεί επίγνωση συναισθημάτων, αυτορρύθμιση και θετική στάση απέναντι στις προκλήσεις. Η ικανότητα προσαρμογής δεν σημαίνει παθητική αποδοχή των καταστάσεων, αλλά **ενεργό αναπροσδιορισμό της στάσης και των επιλογών** ανάλογα με το περιβάλλον.

Η προσαρμοστικότητα δεν αποτελεί ένδειξη συμβιβασμού,
αλλά απόδειξη ωριμότητας και αυτοπεποίθησης. Το άτομο που μαθαίνει
να προσαρμόζεται, αποκτά τον έλεγχο του εαυτού του και μετατρέπει την αλλαγή
σε εργαλείο εξέλιξης και ενδυνάμωσης.

(Πηγή: Goleman, D. (1998). Working with Emotional Intelligence. *Bantam Books.)*

Η προσαρμοστικότητα είναι καθοριστική τόσο στην προσωπική ζωή όσο και στην επαγγελματική πορεία, όπου οι συνθήκες, οι ρόλοι και οι απαιτήσεις μεταβάλλονται συνεχώς. Ένα ευέλικτο και προσαρμοστικό άτομο μπορεί να διαχειριστεί αποτελεσματικά μεταβάσεις, να αντιμετωπίσει αλλαγές θέσεων, διαδικασιών ή τεχνολογιών και να παραμείνει παραγωγικό, δημιουργικό και ψυχικά ισορροπημένο.

Τρόποι Ενίσχυσης της Προσαρμοστικότητας

1. **Ανάπτυξη θετικής στάσης απέναντι στην αλλαγή**

- Αντίληψη της αλλαγής ως φυσικού μέρους της ζωής.
- Εστίαση στις ευκαιρίες και όχι στους περιορισμούς.

2. **Καλλιέργεια ψυχολογικής ανθεκτικότητας**

- Διαχείριση του στρες μέσω τεχνικών αυτορρύθμισης (αναπνοές, διαλογισμός, άσκηση).
- Ενίσχυση της πίστης στις προσωπικές ικανότητες.

3. **Συνεχής μάθηση και ανανέωση δεξιοτήτων**

- Ενημέρωση για νέες πρακτικές, εργαλεία και τάσεις.
- Συμμετοχή σε προγράμματα εκπαίδευσης ή επανακατάρτισης.

4. **Ευελιξία στη σκέψη και στη συμπεριφορά**

- Εξάσκηση στο να βλέπει κανείς καταστάσεις από διαφορετικές οπτικές.
- Προσαρμογή της συμπεριφοράς ανάλογα με το εκάστοτε πλαίσιο.

5. **Ανάπτυξη αυτογνωσίας και συναισθηματικής διαχείρισης**

- Αναγνώριση των προσωπικών ορίων και αντιδράσεων στην αλλαγή.
- Διατήρηση ψυχραιμίας και ισορροπίας σε μεταβατικές περιόδους.

2.2.5. ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Η επίλυση προβλημάτων συνδέεται με την ικανότητα αναγνώρισης, ανάλυσης και αντιμετώπισης προκλήσεων με αποτελεσματικό τρόπο. Προϋποθέτει σαφή προσδιορισμό του προβλήματος, διερεύνηση εναλλακτικών λύσεων και επιλογή της βέλτιστης με βάση τα διαθέσιμα δεδομένα. Η δεξιότητα αυτή προάγει τη δημιουργικότητα, τη λήψη πρωτοβουλιών και την ανάπτυξη αυτοπεποίθησης, καθώς το άτομο αντιλαμβάνεται ότι μπορεί να διαχειριστεί με επιτυχία τις δυσκολίες που προκύπτουν.

Η **επίλυση προβλημάτων** αποτελεί δεξιότητα-κλειδί για την προσωπική και επαγγελματική αποτελεσματικότητα, καθώς συνδέεται με την ικανότητα του ατόμου να **αναγνωρίζει, αναλύει και αντιμετωπίζει σύνθετες καταστάσεις** με συστηματικό και δημιουργικό τρόπο. Δεν αφορά μόνο τη λήψη αποφάσεων, αλλά μια **ολιστική διαδικασία σκέψης και δράσης**, μέσα από την οποία το άτομο μετατρέπει μια δυσκολία σε ευκαιρία για εξέλιξη.

Η επίλυση προβλημάτων απαιτεί **κριτική σκέψη, δημιουργικότητα και συναισθηματική ισορροπία**. Το άτομο οφείλει να κατανοήσει τη ρίζα του προβλήματος, να αναζητήσει εναλλακτικές λύσεις, να αξιολογήσει τις συνέπειες και να επιλέξει την πιο κατάλληλη στρατηγική.

Σύμφωνα με το **μοντέλο του Polya (1945)**, η διαδικασία επίλυσης περιλαμβάνει τέσσερα βασικά στάδια:

1. **Κατανόηση του προβλήματος** (αναγνώριση και ανάλυση).
2. **Κατάρτιση σχεδίου** (εξερεύνηση πιθανών λύσεων).
3. **Εκτέλεση του σχεδίου** (εφαρμογή της επιλεγμένης λύσης).
4. **Ανασκόπηση** (αξιολόγηση αποτελεσμάτων και εξαγωγή συμπερασμάτων).

Η δεξιότητα αυτή συνδέεται άμεσα με την **ικανότητα διαχείρισης κρίσεων** και τη **λήψη αποφάσεων υπό πίεση**, στοιχεία απαραίτητα σε ένα περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από πολυπλοκότητα και ταχεία μεταβολή. Ένα άτομο που διαθέτει ανεπτυγμένη ικανότητα επίλυσης προβλημάτων μπορεί να παραμένει ψύχραιμο, να οργανώνει τη σκέψη του και να εντοπίζει ρεαλιστικές, καινοτόμες λύσεις ακόμη και σε δύσκολες συνθήκες.

Η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων αποτελεί συνδυασμό γνώσης, λογικής και συναισθηματικής ωριμότητας. Δεν είναι μια μεμονωμένη δεξιότητα, αλλά μια στάση ζωής που χαρακτηρίζεται από αυτοπεποίθηση, επιμονή και προσαρμοστικότητα. Η επιτυχής αντιμετώπιση δυσκολιών οδηγεί στην προσωπική ενδυνάμωση και στην εξέλιξη της σκέψης.

(Πηγή: Polya, G. (1945). How to Solve It: A New Aspect of Mathematical Method. *Princeton University Press.)*

Τρόποι Ενίσχυσης της Ικανότητας Επίλυσης Προβλημάτων

1. **Συστηματική προσέγγιση**

- ❖ Καταγραφή των επιμέρους πτυχών του προβλήματος.
- ❖ Διαχωρισμός μεταξύ αιτίας και συμπτώματος.

2. **Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης**

- ❖ Εξερεύνηση πολλών εναλλακτικών λύσεων χωρίς πρόωρη απόρριψη.
- ❖ Χρήση τεχνικών brainstorming ή mind mapping.

3. **Καλλιέργεια ψυχραιμίας και συναισθηματικής διαχείρισης**

- ❖ Αποφυγή παρορμητικών αντιδράσεων.
- ❖ Εστίαση στα δεδομένα, όχι στα συναισθήματα της στιγμής.

4. **Αναζήτηση και αξιοποίηση ανατροφοδότησης**

- ❖ Συζήτηση του προβλήματος με άλλους για νέες οπτικές.
- ❖ Μάθηση από προηγούμενες εμπειρίες επιτυχίας ή αποτυχίας.

5. **Αναστοχασμός μετά τη λύση**

- ❖ Εξέταση του αποτελέσματος και εντοπισμός σημείων βελτίωσης.
- ❖ Ενσωμάτωση των συμπερασμάτων σε μελλοντικές αποφάσεις.

Οι παραπάνω δεξιότητες αποτελούν διαχρονικά θεμέλια για την αυτογνωσία,
την κοινωνική ένταξη και την επαγγελματική εξέλιξη,
συνθέτοντας το πλαίσιο πάνω στο οποίο αναπτύσσονται
όλες οι υπόλοιπες μορφές δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας.

2.3. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ (ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ, ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΗΘΙΚΗ)

Οι **δεξιότητες σταδιοδρομίας** αποτελούν το σύνολο των γνώσεων, συμπεριφορών και στρατηγικών που επιτρέπουν στο άτομο να **διαχειρίζεται ενεργά την επαγγελματική του πορεία**. Οπως ορίζονται στο Εθνικό Πλαίσιο Δεξιοτήτων Ζωής και Σταδιοδρομίας του ΕΟΠΠΕΠ και στα ευρωπαϊκά εργαλεία του ELGPN (European Lifelong Guidance Policy Network), οι δεξιότητες αυτές δεν περιορίζονται στη γνώση ενός αντικειμένου, αλλά περιλαμβάνουν την αυτογνωσία, τον προγραμματισμό, τη λήψη αποφάσεων, την εξερεύνηση ευκαιριών, τον επαγγελματικό προσανατολισμό και τη διαχείριση μεταβάσεων.

Σε ένα περιβάλλον όπου η αγορά εργασίας μεταβάλλεται συνεχώς, οι δεξιότητες σταδιοδρομίας αποτελούν κρίσιμη συνθήκη επαγγελματικής ανθεκτικότητας (career resilience), αυτοαποτελεσματικότητας (career self-efficacy) και προσαρμοστικότητας. Με βάση τα παραπάνω πλαίσια, οι βασικές δεξιότητες σταδιοδρομίας περιλαμβάνουν:

Καθορισμός Στόχων

Η ικανότητα του ατόμου να προσδιορίζει τι θέλει να επιτύχει και να σχεδιάζει τα βήματα προς την επίτευξή του αποτελεί θεμελιώδη δεξιότητα CMS, όπως αναγνωρίζεται από τα εργαλεία ELGPN. Η μέθοδος **SMART** παραμένει από τα πιο αποτελεσματικά εργαλεία, καθώς οι στόχοι πρέπει να είναι:

- **Specific (Συγκεκριμένοι)**
- **Measurable (Μετρήσιμοι)**
- **Achievable (Εφικτοί)**
- **Relevant (Σχετικοί με τις αξίες και το σκοπό του ατόμου)**
- **Time-bound (Χρονικά προσδιορισμένοι)**

Η πρακτική εφαρμογή της μεθόδου SMART βοηθά στην αποφυγή ασαφών ή μη ρεαλιστικών επιδιώξεων και στηρίζει τη διαμόρφωση **ενός ρεαλιστικού πλάνου επαγγελματικής εξέλιξης**. Η συστηματική αξιολόγηση των στόχων και η προσαρμογή τους στις νέες συνθήκες ενισχύουν τη συνέπεια, την αυτοπειθαρχία και την προσωπική υπευθυνότητα. Η διαδικασία αυτή ενισχύει τη συγκέντρωση, την αυτοπειθαρχία και την προσωπική υπευθυνότητα, αποτελώντας σημαντικό στοιχείο και του ΕΟΠΠΕΠ στο πεδίο «Σχεδιασμός και Λήψη Αποφάσεων».

Διαχείριση Χρόνου

Η **διαχείριση χρόνου** είναι η ικανότητα οργάνωσης και ιεράρχησης των δραστηριοτήτων με τρόπο που να εξασφαλίζει **ισορροπία μεταξύ παραγωγικότητας και ευεξίας και ζωής - εργασίας**. Αποτελεί δεξιότητα που επηρεάζει την αποδοτικότητα, τη συγκέντρωση και τη μείωση του άγχους.

Βασικά στοιχεία αποτελεσματικής διαχείρισης χρόνου περιλαμβάνουν:

- **Καθορισμό προτεραιοτήτων** (π.χ. με τη μέθοδο Eisenhower Matrix).
- **Προγραμματισμό εργασιών** μέσω ημερολογίων, λιστών ή ψηφιακών εργαλείων.
- **Αποφυγή αναβλητικότητας** και αναγνώριση παραγόντων που αποσπούν την προσοχή.
- **Περιοδικά διαλείμματα ή άλλες πρακτικές ευεξίας** για ανανέωση ενέργειας και διατήρηση συγκέντρωσης.

Η σωστή διαχείριση χρόνου συμβάλλει όχι μόνο στην επίτευξη επαγγελματικών στόχων αλλά και στην **ενίσχυση της προσωπικής ευημερίας.** Η σωστή διαχείριση χρόνου, σύμφωνα με το ΕΟΠΠΕΠ, εντάσσεται στις δεξιότητες «Οργάνωση και Διαχείριση Πόρων».

Επαγγελματική Ηθική

Η **επαγγελματική ηθική** αναφέρεται στο σύνολο των **αρχών, αξιών και συμπεριφορών** που καθοδηγούν τη στάση του ατόμου στον χώρο εργασίας. Περιλαμβάνει τη **συνέπεια, την υπευθυνότητα, την εντιμότητα**, τον σεβασμό προς συναδέλφους και συνεργάτες, καθώς και την προσήλωση στην ποιότητα και την αξιοπιστία του έργου.

Η τήρηση υψηλού επιπέδου επαγγελματικής δεοντολογίας ενισχύει την **εμπιστοσύνη, την αξιοπιστία και τη φήμη** του ατόμου ή του οργανισμού στον οποίο εργάζεται. Παράλληλα, προάγει ένα **κλίμα συνεργασίας και δικαιοσύνης**, όπου κάθε μέλος της ομάδας αισθάνεται σεβαστό και αναγνωρισμένο.

Οι δεξιότητες σταδιοδρομίας συνιστούν θεμέλιο της επαγγελματικής ενδυνάμωσης. Μέσα από τον καθορισμό στόχων, την αποτελεσματική διαχείριση χρόνου και την προσήλωση σε αρχές επαγγελματικής ηθικής, το άτομο αποκτά τα εφόδια για μια σταθερή, δημιουργική και ουσιαστική επαγγελματική πορεία.

(Πηγές: Locke & Latham, 1990. A Theory of Goal Setting and Task Performance*. Prentice Hall. Covey, S. (1990).* The 7 Habits of Highly Effective People. *Simon & Schuster.)*

Σύμφωνα με τον **Covey (1990)**, η επαγγελματική επιτυχία και η ηγεσία βασίζονται στην **ακεραιότητα χαρακτήρα** — στην ικανότητα δηλαδή να ενεργεί κανείς με συνέπεια μεταξύ λόγων και πράξεων. Η επαγγελματική ηθική, ως στάση ζωής, ενισχύει την προσωπική αξιοπρέπεια, την υπευθυνότητα και την αξιοκρατία.

Πέρα από τις παραπάνω βασικές δεξιότητες, τα επίσημα πλαίσια του ΕΟΠΠΕΠ και του ELGPN υποδεικνύουν επιπλέον κρίσιμες δεξιότητες διαχείρισης σταδιοδρομίας, όπως:

- **Αυτοαποτελεσματικότητα (career self-efficacy)**
- **Επαγγελματική ανθεκτικότητα (career resilience)**
- **Αναζήτηση και αξιολόγηση εκπαιδευτικών και επαγγελματικών ευκαιριών**
- **Διερεύνηση αγοράς εργασίας και επαγγελματικών επιλογών**
- **Λήψη αποφάσεων & επίλυση προβλημάτων καριέρας**
- **Διαχείριση επαγγελματικών μεταβάσεων**
- **Δια βίου μάθηση, upskilling & reskilling**

Οι δεξιότητες αυτές αποτελούν τη βάση της διεθνούς προσέγγισης (Career Management Skills – CMS) και εμπεριέχονται στα επίσημα εργαλεία *ELGPN Tools No.1* και *ELGPN Tools No.4*.

Οι δεξιότητες σταδιοδρομίας συνιστούν θεμέλιο της επαγγελματικής ενδυνάμωσης. Ο συνδυασμός καθορισμού στόχων, διαχείρισης χρόνου, επαγγελματικής ηθικής και των σύγχρονων CMS (όπως ανθεκτικότητα, αυτοαποτελεσματικότητα και αναζήτηση ευκαιριών) επιτρέπει στο άτομο να σχεδιάζει ενεργά, να προσαρμόζεται και να εξελίσσει ουσιαστικά την επαγγελματική του πορεία.

<u>Στατιστικά στοιχεία και τάσεις για τις δεξιότητες ζωής και σταδιοδρομίας στην Ελλάδα και την Ευρώπη</u>

Η σημασία της ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας αναδεικνύεται ιδιαίτερα από τα πρόσφατα στοιχεία που αφορούν την Ευρώπη και ειδικότερα την Ελλάδα. Τα δεδομένα καταδεικνύουν ότι η αντιστοίχιση δεξιοτήτων με τις ανάγκες της αγοράς εργασίας (skills matching) παραμένει μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις τόσο σε εθνικό όσο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Σύμφωνα με τον European Skills Index 2024 του Cedefop, η Ελλάδα κατατάσσεται 29η μεταξύ 31 χωρών, με συνολική βαθμολογία 28,1 σε κλίμακα 100, γεγονός που αποτυπώνει χαμηλή αποτελεσματικότητα στο οικοσύστημα ανάπτυξης και αξιοποίησης δεξιοτήτων. Ειδικότερα, στον υποδείκτη Skills Matching η Ελλάδα εμφανίζει βαθμολογία μόλις 20 μονάδες, έναντι ευρωπαϊκού μέσου όρου.



Παράλληλα, σύμφωνα με έρευνα της OECD – Survey of Adult Skills (PIAAC), μόνο 5 % των ενηλίκων στην Ελλάδα επιτυγχάνει τα υψηλότερα επίπεδα δεξιοτήτων (επίπεδα 4– 5) σε τομείς όπως κατανόηση γραπτού λόγου, αριθμητική και επίλυση προβλημάτων, ποσοστό σημαντικά χαμηλότερο από τον μέσο όρο του ΟΟΣΑ (10,6 %) (OECD, Greece Country Note – Survey of Adult Skills, 2015).

Η Ελληνική αγορά εργασίας παρουσιάζει επίσης έντονη ασυμφωνία δεξιοτήτων (skills mismatch). Το 2024, περίπου 82 % των εργοδοτών στην Ελλάδα δήλωσαν ότι δυσκολεύονται να βρουν υποψηφίους με τις κατάλληλες δεξιότητες για τις διαθέσιμες θέσεις εργασίας (Greek Reporter, 8 Απριλίου 2024, “82% of Employers in Greece Report Skills Shortage”). Επιπλέον, μελέτη του ΙΟΒΕ (2020) κατέδειξε ότι σχεδόν 46 % των εργαζομένων θεωρούν πως είναι over-skilled για τη θέση τους, ενώ 37 % εργάζονται σε θέσεις που δεν αντιστοιχούν στο μορφωτικό ή γνωστικό τους επίπεδο (ΙΟΒΕ, Skills and Employment Factsheet, 2020).

Αντίστοιχα, στοιχεία του ΕΛΙΑΜΕΠ (2023) δείχνουν ότι μόνο 18,5 % των εργαζομένων στην Ελλάδα έχει συμμετάσχει σε πρόγραμμα εκπαίδευσης ή κατάρτισης που διοργάνωσε ο εργοδότης, έναντι 42,9 % στον μέσο όρο της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΛΙΑΜΕΠ, Αντιστοίχιση Δεξιοτήτων στην Ελλάδα και την Ευρώπη, 2023). Το εύρημα αυτό καταδεικνύει χαμηλά επίπεδα συμμετοχής στη διά βίου μάθηση και περιορισμένες ευκαιρίες αναβάθμισης δεξιοτήτων στον χώρο εργασίας.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2024) εκτιμά ότι περίπου 40 % των εργοδοτών στην ΕΕ δυσκολεύονται να καλύψουν κενές θέσεις λόγω έλλειψης των απαιτούμενων δεξιοτήτων, ενώ

περίπου 4 στους 10 εργαζόμενους δηλώνουν ότι οι δεξιότητές τους δεν ανταποκρίνονται πλήρως στις ανάγκες της θέσης τους (Zoetalentsolutions, Education and Skills Gap Statistics in Europe, 2024).

Η παραπάνω εικόνα αποδεικνύει ότι η ανάπτυξη οριζόντιων δεξιοτήτων — όπως επικοινωνία, συνεργασία, προσαρμοστικότητα, κριτική σκέψη και επαγγελματική ηθική — δεν είναι μόνο ζήτημα προσωπικής εξέλιξης, αλλά αναπτυξιακή αναγκαιότητα για την οικονομία και την κοινωνία. Η ενίσχυση αυτών των δεξιοτήτων συμβάλλει στη βελτίωση της παραγωγικότητας, της απασχολησιμότητας και της κοινωνικής συνοχής, προετοιμάζοντας τους πολίτες για μια διαρκώς μεταβαλλόμενη αγορά εργασίας.

Για τη διευκόλυνση της πρακτικής εφαρμογής των εννοιών και δεξιοτήτων, στο ***Παράρτημα Ι – Ενδεικτικά Εργαλεία & Templates Προσωπικής Ανάπτυξης*** περιλαμβάνονται υποδείγματα, φόρμες και παραδείγματα αυτοαξιολόγησης, σχεδιασμού σταδιοδρομίας και επαγγελματικής προετοιμασίας. Τα εργαλεία αυτά λειτουργούν υποστηρικτικά, ενθαρρύνοντας τον χρήστη να μετατρέψει τη θεωρητική γνώση σε πράξη και να ενισχύσει ενεργά την προσωπική και επαγγελματική του ανάπτυξη.

3. ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας αποτελεί μια διαρκή και δυναμική διαδικασία που συνδυάζει προσωπική προσπάθεια, συστηματική μάθηση και αξιοποίηση κατάλληλων εργαλείων. Στο σημερινό περιβάλλον της διά βίου εκπαίδευσης, οι ευκαιρίες μάθησης δεν περιορίζονται στα παραδοσιακά εκπαιδευτικά πλαίσια, αλλά επεκτείνονται σε ψηφιακές πλατφόρμες, αυτοκατευθυνόμενη μάθηση και προγράμματα επαγγελματικής ανάπτυξης.
Η αξιοποίηση των σύγχρονων εργαλείων συμβάλλει στην αναγνώριση, καλλιέργεια και ανάδειξη των δεξιοτήτων που είναι κρίσιμες για την προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη.

3.1. ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Η συστηματική αξιολόγηση των δεξιοτήτων αποτελεί βασική προϋπόθεση για την αυτογνωσία και την επαγγελματική εξέλιξη. Στο σύγχρονο περιβάλλον εργασίας, όπου οι απαιτήσεις μεταβάλλονται συνεχώς, η χρήση διαδικτυακών εργαλείων αυτοαξιολόγησης βοηθά τα άτομα να αναγνωρίσουν τα δυνατά τους σημεία, να εντοπίσουν πεδία βελτίωσης και να χαράξουν στρατηγική ανάπτυξης δεξιοτήτων.

Τα ψηφιακά αυτά εργαλεία έχουν εξελιχθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια, ενσωματώνοντας διαδραστικά ερωτηματολόγια, ψυχομετρικές κλίμακες, βάσεις δεδομένων επαγγελμάτων και τεχνητή νοημοσύνη, που επιτρέπουν προσωποποιημένες συστάσεις και αντιστοιχίσεις δεξιοτήτων με επαγγελματικά προφίλ. Η χρήση τους συνδέεται στενά με τις ευρωπαϊκές πολιτικές για την ενίσχυση της απασχολησιμότητας και της διά βίου μάθησης, καθώς διευκολύνουν την ανίχνευση και τεκμηρίωση δεξιοτήτων — ιδιαίτερα των μη τυπικά αποκτημένων (informal learning).

1. Η Εθνική Πύλη Διά Βίου Σταδιοδρομίας – e-Stadiodromia

Η Εθνική Πύλη Διά Βίου Σταδιοδρομίας (e-Stadiodromia) του ΕΟΠΠΕΠ αποτελεί ένα ολοκληρωμένο ψηφιακό οικοσύστημα επαγγελματικού προσανατολισμού και ανάπτυξης δεξιοτήτων για πολίτες κάθε ηλικίας.

Η πλατφόρμα προσφέρει:

- **Διαδραστικά εργαλεία αυτογνωσίας**, όπως τεστ δεξιοτήτων, ενδιαφερόντων και επαγγελματικών αξιών.
- **Ηλεκτρονικό e-Portfolio**, μέσω του οποίου ο χρήστης μπορεί να χαρτογραφήσει τις εμπειρίες και τα προσόντα του, να καταγράψει στόχους και να δημιουργήσει προσωπικό σχέδιο δράσης (Career Action Plan).
- **Πληροφορίες για επαγγέλματα, εκπαιδευτικές διαδρομές και αγορές εργασίας**, προσαρμοσμένες στην ελληνική πραγματικότητα.
- **Ενότητα συμβουλευτικής υποστήριξης** για επαγγελματικούς συμβούλους και εκπαιδευτικούς, με εργαλεία καθοδήγησης και προτυποποιημένα έντυπα.

Η e-Stadiodromia λειτουργεί συμπληρωματικά προς το Europass και το ESCO, παρέχοντας μια εθνική βάση αναφοράς για τη διά βίου μάθηση και επαγγελματική εξέλιξη, σύμφωνα με τις ευρωπαϊκές προτεραιότητες για την κινητικότητα, την απασχολησιμότητα και τη συνεχή ανάπτυξη δεξιοτήτων.

Link: https://e-stadiodromia.eoppep.gr/

2. Europass — Test Your Digital Skills

Το Europass, επίσημη πλατφόρμα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, παρέχει το εργαλείο "Test Your Digital Skills", το οποίο αξιολογεί δεξιότητες ψηφιακής επάρκειας σε βασικούς τομείς όπως πληροφορίες & δεδομένα, επικοινωνία & συνεργασία, δημιουργία περιεχομένου, ασφάλεια και επίλυση προβλημάτων και βοηθά τους πολίτες να αξιολογήσουν τις ψηφιακές τους δεξιότητες σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Ψηφιακών Ικανοτήτων (DigComp).

Ο χρήστης απαντά σε σύντομο ερωτηματολόγιο και λαμβάνει αναλυτική αναφορά αποτελεσμάτων, που κατατάσσει τις δεξιότητές του σε πέντε βασικούς τομείς:

- Πληροφορίες και δεδομένα
- Επικοινωνία και συνεργασία
- Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου
- Ασφάλεια στο διαδίκτυο
- Επίλυση προβλημάτων

Όταν ολοκληρώσει ο ενδιαφερόμενος την αξιολόγηση, λαμβάνει αναλυτική αναφορά και προτάσεις μάθησης για βελτίωση. Παρέχονται προτάσεις για προγράμματα εκπαίδευσης και ανάπτυξης δεξιοτήτων, συμβάλλοντας έτσι στη συνεχή επαγγελματική εξέλιξη.

Link: https://europass.europa.eu/en/europass-tools/test-your-digital-skills

Link: https://europa.eu/europass/digitalskills/screen/home

3. CEDEFOP — Skills Intelligence (Skills – OVATE)

Το CEDEFOP (European Centre for the Development of Vocational Training) λειτουργεί το εργαλείο Skills Intelligence, το οποίο συλλέγει και αναλύει δεδομένα πραγματικού χρόνου από εκατομμύρια αγγελίες εργασίας στην Ευρώπη. Αν και δεν πρόκειται για εργαλείο αυτοαξιολόγησης, παρέχει πολύτιμη πληροφόρηση για το ποιες δεξιότητες ζητούνται περισσότερο ανά χώρα, κλάδο και επάγγελμα. Έτσι, ο χρήστης μπορεί να κατανοήσει ποιες ικανότητες έχουν υψηλή ζήτηση και να προσανατολίσει την ανάπτυξή του σε αυτές.

Το εργαλείο Skills-OVATE του CEDEFOP συλλέγει δεδομένα από εκατομμύρια αγγελίες εργασίας (Online Job Advertisements) και αναδεικνύει ποιες δεξιότητες ζητούνται περισσότερο σε χώρες, περιφέρειες και επαγγέλματα. Δεν είναι εργαλείο αυτοαξιολόγησης για άτομα όσο "δοκιμώ τις δεξιότητές μου", αλλά εργαλείο ανάλυσης τάσεων αγοράς εργασίας και «ζήτησης δεξιοτήτων».

Link: https://www.cedefop.europa.eu/en/tools/skills-intelligence

4. ESCO – European Skills, Competences, Qualifications and Occupations

Το **ESCO** (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations) αποτελεί το **επίσημο ευρωπαϊκό σύστημα ταξινόμησης επαγγελμάτων και δεξιοτήτων**. Περιλαμβάνει περισσότερες από **13.000 δεξιότητες** και **3.000 επαγγελματικά προφίλ**, παρέχοντας τη δυνατότητα αναζήτησης και αντιστοίχισης δεξιοτήτων με συγκεκριμένα επαγγέλματα.

Το εργαλείο είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για όσους επιθυμούν να αναγνωρίσουν:

- ποιες δεξιότητες απαιτούνται για μια συγκεκριμένη θέση,
- πώς συνδέεται η εκπαίδευσή τους με την αγορά εργασίας,
- ποια επαγγέλματα ταιριάζουν στο προφίλ τους.

Link: https://esco.ec.europa.eu/

5. VET-GPS Soft Skills Self-Assessment Tool

Το **VET-GPS (Vocational Education and Training for Guidance and Professional Success)** είναι ευρωπαϊκό έργο που ανέπτυξε ένα **εργαλείο αυτοαξιολόγησης soft skills** για μαθητευόμενους, σπουδαστές και επαγγελματίες.

Το εργαλείο επιτρέπει την **αυτοαξιολόγηση δεξιοτήτων όπως επικοινωνία, ομαδική συνεργασία, υπευθυνότητα, δημιουργικότητα και κριτική σκέψη**, παρέχοντας ποσοτικά αποτελέσματα και προτεινόμενες ενέργειες βελτίωσης.

Link: https://www.vetgps.eu/questionnaire-open/

Τα παραπάνω εργαλεία προσφέρουν πολύτιμες δυνατότητες αυτοαξιολόγησης και χαρτογράφησης δεξιοτήτων σε διαφορετικά επίπεδα – από την ψηφιακή επάρκεια έως τις κοινωνικές και επαγγελματικές δεξιότητες. Η χρήση τους ενισχύει την επίγνωση των προσωπικών ικανοτήτων, διευκολύνει τον σχεδιασμό επαγγελματικής πορείας και ενδυναμώνει τη σύνδεση με την αγορά εργασίας.

Εργαλείο	Τύπος / Εστίαση	Περιγραφή / Σημαντικά Χαρακτηριστικά	Link
Soft Skills Self- Assessment (VET GPS)	Soft skills / αυτοαξιολόγηση προσωπικών δεξιοτήτων	Ένα ερωτηματολόγιο που βοηθά να εντοπίσεις προσωπικές σου δυνάμεις και περιοχές όπου χρειάζεται ανάπτυξη	Soft skills self-assessment tool (vetgps.eu)
Skillogy Assessments	Soft / ανθρώπινες δεξιότητες	Από ένα σύνολο θεματικών δεξιοτήτων, επιλέγεις αυτό που θες και απαντάς ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών	Skillogy Assessments (Skillogy)
123test – Competency Test	Δεξιότητες / ικανότητες	Δοκιμασία που μετρά soft skills / ικανότητες, χωρίς να απαιτείται εγγραφή	123test Competency Test (123test)
Northstar Digital Literacy	Ψηφιακές δεξιότητες/ βασικές δεξιότητες ψηφιακού γραμματισμού	Αξιολόγηση δεξιοτήτων σε 18 ψηφιακούς τομείς, με δυνατότητα λήψης αναφορών /badges	Northstar Digital Literacy (digitalliteracyassessment.org)

Testportal	Γενική αξιολόγηση δεξιοτήτων / γνώσεων	Πλατφόρμα όπου μπορείς να δημιουργήσεις και να δώσεις τεστ / κουίζ για δεξιότητες και γνώσεις	Testportal (Testportal)
Soft Skills Assessment – BizLibrary	Soft skills / επαγγελματικές δεξιότητες	Εργαλείο αξιολόγησης soft skills για ομάδες ή άτομα, για να εντοπιστούν τομείς ανάπτυξης	BizLibrary Soft Skills Assessment (BizLibrary)
Soft Skills Assessment – WIN Learning	Εργασία / συμπεριφορικές δεξιότητες	Αξιολόγηση βασικών μεταδεξιοτήτων όπως επικοινωνία, συνεργασία, επίλυση προβλημάτων	WIN Learning Soft Skills Assessment (winlearning.com)
Testlify	Προσόντα / δεξιότητες για εργασία	Χρησιμοποιεί τεχνητή νοημοσύνη για αξιολόγηση δεξιοτήτων, εντοπισμό κενών και προτάσεις βελτίωσης	Testlify (Testlify)

Πίνακας 1 Π*αραδείγματα Εργαλείων Αυτοαξιολόγησης Δεξιοτήτων*



Το Europass, ως επίσημο εργαλείο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, υποστηρίζει τη σύνδεση της εκπαίδευσης με την απασχόληση και τη διαρκή προσωπική ανάπτυξη, προσφέροντας ένα ενιαίο, δωρεάν και πολυγλωσσικό περιβάλλον για πολίτες, εκπαιδευτές και συμβούλους σταδιοδρομίας.

Η πλατφόρμα Europass αποτελεί ένα ολοκληρωμένο ευρωπαϊκό σύστημα διαχείρισης δεξιοτήτων, προσόντων και επαγγελματικής ταυτότητας, που σχεδιάστηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή με στόχο να υποστηρίξει τους πολίτες στη μάθηση, την απασχόληση και τη διά βίου ανάπτυξη. Μέσα από μια σειρά διαδικτυακών εργαλείων και υπηρεσιών, το Europass επιτρέπει τη χαρτογράφηση, αξιολόγηση και προβολή των ατομικών δεξιοτήτων, καθώς και τη σύνδεση των επαγγελματικών στόχων με ευκαιρίες εκπαίδευσης ή εργασίας σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Η χρήση των εργαλείων του Europass συμβάλλει στην ενίσχυση της αυτογνωσίας, στη βελτίωση της επαγγελματικής εικόνας και στη διαφάνεια των προσόντων κατά τη μετακίνηση ή την αναζήτηση εργασίας στην Ε.Ε. Παρακάτω παρουσιάζονται τα βασικά εργαλεία και λειτουργίες του Europass, τα οποία μπορούν να αξιοποιηθούν τόσο σε ατομικό επίπεδο όσο και στο πλαίσιο συμβουλευτικών και εκπαιδευτικών δράσεων.

Στο πλαίσιο αυτό, το Europass προσφέρει ένα σύνολο διαδραστικών εργαλείων, τα οποία υποστηρίζουν τον χρήστη στη δημιουργία και οργάνωση του επαγγελματικού του προφίλ, στην αυτοαξιολόγηση δεξιοτήτων και στη διασύνδεση με εκπαιδευτικές ή επαγγελματικές ευκαιρίες.

Τα εργαλεία αυτά λειτουργούν συμπληρωματικά μεταξύ τους, παρέχοντας μια ενιαία ψηφιακή εμπειρία που διευκολύνει τη διαχείριση προσόντων, τη σύνταξη επαγγελματικών εγγράφων και την αναγνώριση δεξιοτήτων σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Ακολουθεί συνοπτικός πίνακας με τα βασικά εργαλεία του Europass και τη λειτουργία τους.

Α/Α	Όνομα Εργαλείου / Υπηρεσίας	Περιγραφή –Λειτουργία	Είδος Δεξιοτήτων/ Χρήση	Επίσημο Link
1	**Europas Profile**	Προσωπικό προφίλ όπου ο χρήστης συγκεντρώνει εκπαίδευση, εμπειρία, δεξιότητες, γλώσσες, επιτεύγματα. Αποτελεί τη βάση για όλα τα υπόλοιπα εργαλεία.	Καταγραφή & χαρτογράφηση δεξιοτήτων– Προσωπικό portfolio	https://europass.europa.eu/en/europass-tools/europass-profile
2	**Europas s CV Builder /CV Editor**	Διαδραστικό εργαλείο για δημιουργία, αποθήκευση και διαχείριση βιογραφικού σημειώματος με ευρωπαϊκό πρότυπο.	Παρουσίαση δεξιοτήτων και εμπειρίας – Απασχολη-σιμότητα	https://europa.eu/europass/eportfolio/screen/cv-editor
3	**Europas s Cover Letter Tool**	Εργαλείο σύνταξης συνοδευτικής επιστολής, με βήμα-βήμα καθοδήγηση και έτοιμα πρότυπα σε πολλές γλώσσες.	Επαγγελματική επικοινωνία – Προετοιμασία αιτήσεων	https://europass.europa.eu/en/create-europass-cover-letter
4	**Test Your Digital Skills**	Τεστ αυτοαξιολόγησης ψηφιακών δεξιοτήτων βασισμένο στο πλαίσιο **DigComp**. Παρέχει αναφορά και προτάσεις εκπαίδευσης.	Ψηφιακές δεξιότητες, χρήση τεχνολογίας, πληροφοριακή παιδεία	https://europa.eu/europass/digitalskills/screen/questionnaire/generic
5	**Job & Skill Trends / Find a Job or Course**	Προτείνει ευκαιρίες απασχόλησης ή εκπαίδευσης σε συνεργασία με πλατφόρμες όπως **EURES** και **Learning Opportunities and Qualifications Portal**.	Αντιστοίχιση δεξιοτήτων με αγγελίες και μαθήματα	https://europass.europa.eu/en
6	**Europas s Library**	Προσωπικός αποθηκευτικός χώρος όπου ο χρήστης διατηρεί CV, επιστολές, πιστοποιητικά και αναφορές δεξιοτήτων	Οργάνωση επαγγελματικών αρχείων & διαχείριση προφίλ	https://europass.europa.eu/en/europass-tools/europass-library
7	**Language Self-Assessment Grid**	Εργαλείο αυτοαξιολόγησης γλωσσικών δεξιοτήτων με βάση το **Κοινό Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Αναφοράς για τις Γλώσσες (CEFR)**.	Γλωσσικές δεξιότητες & διαπολιτισμική επικοινωνία	https://europass.europa.eu/en/resources/european-language-levels-cefr
8	**Quick Tutorials & Learning Resources**	Σύντομα βίντεο και οδηγοί χρήσης όλων των εργαλείων Europass, για νέους χρήστες ή συμβούλους σταδιοδρομίας.	Καθοδήγηση, εκπαίδευση χρηστών και αυτοβελτίωση	https://europass.europa.eu/en/create-europass-cv-quick-europass-tutorials
9	**Europas s Digital Credentials Infrastru-cture (EDCI)**	Πλαίσιο για την αποθήκευση και αναγνώριση ψηφιακών πιστοποιητικών (πτυχία, σεμινάρια, μαθήματα) σε μορφή ασφαλούς blockchain.	Αναγνώριση προσόντων –Διασύνδεση εκπαίδευση ς & αγοράς	https://europa.eu/europass/digital-credentials

Πίνακας 2: *Εργαλεία και Λειτουργίες του Europass*

Η αξιοποίηση των εργαλείων του Europass συμβάλλει ουσιαστικά στη συστηματική καταγραφή, αξιολόγηση και προβολή δεξιοτήτων με τρόπο που είναι αναγνωρισμένος και συγκρίσιμος σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Μέσα από την ολοκληρωμένη αυτή ψηφιακή πλατφόρμα, κάθε άτομο μπορεί να ενισχύσει την επαγγελματική του ταυτότητα, να βελτιώσει τη δυνατότητα απασχόλησής του και να σχεδιάσει στοχευμένα τη μελλοντική του εξέλιξη, αξιοποιώντας αξιόπιστα και πιστοποιημένα εργαλεία.

Παράλληλα, το Europass αποτελεί πολύτιμο εργαλείο και για φορείς εκπαίδευσης, συμβουλευτικής και κατάρτισης, καθώς προάγει τη διαφάνεια των προσόντων και την κινητικότητα των πολιτών εντός της ευρωπαϊκής αγοράς εργασίας.

3.2. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΕΣ

Η ραγδαία ανάπτυξη των τεχνολογιών πληροφορικής έχει μετασχηματίσει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι μαθαίνουν, αναπτύσσουν και πιστοποιούν δεξιότητες. Οι **εκπαιδευτικές πλατφόρμες** (online learning platforms) έχουν εξελιχθεί σε βασικό εργαλείο **διά βίου μάθησης**, προσφέροντας ευκαιρίες πρόσβασης σε ποιοτική εκπαίδευση ανεξάρτητα από γεωγραφικούς, χρονικούς ή οικονομικούς περιορισμούς.

Η εκπαίδευση και η ανάπτυξη δεξιοτήτων στη σύγχρονη εποχή δεν περιορίζονται πλέον σε φυσικές αίθουσες διδασκαλίας ή παραδοσιακά προγράμματα κατάρτισης. Η **ψηφιακή τεχνολογία και η εξ αποστάσεως μάθηση** έχουν δημιουργήσει ένα παγκόσμιο οικοσύστημα εκπαιδευτικών πλατφορμών, οι οποίες παρέχουν πρόσβαση σε χιλιάδες μαθήματα, προγράμματα πιστοποίησης και κοινότητες μάθησης.

Στο πλαίσιο της **Ευρωπαϊκής Ατζέντας Δεξιοτήτων (European Skills Agenda, 2020)**, οι πλατφόρμες αυτές συνδέονται άμεσα με τις στρατηγικές **«upskilling» και «reskilling»** — δηλαδή την αναβάθμιση και επανακατάρτιση δεξιοτήτων — προκειμένου οι πολίτες να ανταποκριθούν στις ανάγκες της σύγχρονης αγοράς εργασίας (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2023).

Οι **εκπαιδευτικές πλατφόρμες** αποτελούν βασικό εργαλείο **διά βίου μάθησης (lifelong learning)** και ενισχύουν την ικανότητα των ατόμων να προσαρμόζονται στις συνεχώς μεταβαλλόμενες ανάγκες της αγοράς εργασίας. Μέσω αυτών, κάθε χρήστης μπορεί να **αναπτύξει τεχνικές, ψηφιακές και κοινωνικές δεξιότητες** με ευελιξία, στον δικό του χρόνο και ρυθμό.

Κατηγορίες Εκπαιδευτικών Πλατφορμών

Οι σύγχρονες πλατφόρμες εκπαίδευσης μπορούν να ταξινομηθούν σε τέσσερις κύριες κατηγορίες:

Κατηγορία	Χαρακτηριστικά	Παραδείγματα
MOOCs (Massive Open Online Courses)	Μαζικά ανοιχτά μαθήματα πανεπιστημιακού επιπέδου, συνήθως δωρεάν με προαιρετική πιστοποίηση	Coursera, edX, FutureLearn
Microlearning Platforms	Σύντομα και πρακτικά μαθήματα ανάπτυξης soft & digital skills	LinkedIn Learning, Skillshare
Πλατφόρμες Επαγγελματικής Πιστοποίησης	Παρέχουν οργανωμένες διαδρομές μάθησης με αναγνωρισμένους τίτλους EQF	OpenClassrooms, Google Career Certificates
Εθνικές ή Δημόσιες Πλατφόρμες Μάθησης	Δημόσια ή ακαδημαϊκά συστήματα τηλεκπαίδευσης	Open eClass, Mathesis, Ανοικτά Μαθήματα ΕΚΠΑ

Πίνακας 3: *Κατηγορίες Εκπαιδευτικών Πλατφορμών*

Ο ρόλος του ΕΟΠΠΕΠ στην ανάπτυξη και πιστοποίηση δεξιοτήτων

Ο Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων & Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.) είναι, μεταξύ άλλων, ο αρμόδιος φορέας για τη δημιουργία και την ανάπτυξη του Εθνικού Πλαισίου Προσόντων καθώς και την αντιστοίχισή του με το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων, υπό την εποπτεία και το συντονισμό του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων & Αθλητισμού. Στόχος του είναι η διασφάλιση της ποιότητας και της διαφάνειας των προσόντων, καθώς και η διασύνδεση της εκπαίδευσης, της κατάρτισης και της αγοράς εργασίας.

Ο ΕΟΠΠΕΠ:

- **Αναπτύσσει και διαχειρίζεται** το **Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων (ΕΠΠ)**, το οποίο αντιστοιχίζεται στο **Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων (EQF)**.(https://nqf.gov.gr/index.php/mitroo-prosonton)
- **Πιστοποιεί επαγγελματικά προσόντα** που αποκτώνται είτε μέσω τυπικής επαγγελματικής εκπαίδευσης (Απόφοιτοι ΕΠΑ.Σ. και Προτύπων ΕΠΑ.Σ. Μαθητείας-ΔΥΠΑ, απόφοιτοι ΕΠΑ.Λ.- Τάξης Μαθητείας) και επαγγελματικής κατάρτισης (Απόφοιτοι Σχολών Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης- ΣΑΕΚ) είτε μέσω **μη τυπικής μάθησης** (Κομμωτών - κουρέων και τεχνιτών περιποίησης χεριών και ποδιών, Επαγγελματικής κατάρτισης «Προσωπικού Ιδιωτικής Ασφάλειας») ενισχύοντας την κινητικότητα και την απασχολησιμότητα των πολιτών.
- **Τηρεί το Εθνικό Μητρώο Προσόντων**, στο οποίο καταχωρίζονται οι τίτλοι σπουδών/τα προσόντα που έχουν καταχωρηθεί στο Μητρώο Προσόντων της Ελλάδας και έχουν αντιστοιχηθεί στο Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων (proson.eoppep.gr/el)
- **έχει αναπτύξει** τον **Πλοηγό Προσόντων και Διαδρομών Μάθησης**, ένα δυναμικό εργαλείο που λειτουργεί συμπληρωματικά με το Εθνικό Μητρώο Προσόντων. Ο Πλοηγός παρέχει ολοκληρωμένες πληροφορίες για τα προσόντα, τις εκπαιδευτικές διαδρομές, τα μαθησιακά αποτελέσμα-

τα και τις επαγγελματικές προοπτικές κάθε τίτλου σπουδών. Παράλληλα, τροφοδοτεί – σε συνδυασμό με το Εθνικό Μητρώο Προσόντων – τη λειτουργία "Search a Course" της πλατφόρμας Europass, διευκολύνοντας την πρόσβαση των πολιτών σε εκπαιδευτικές ευκαιρίες σε Ελλάδα και Ευρώπη, και ενισχύοντας τη διαφάνεια και τη συγκρισιμότητα των προσόντων σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

- Είναι ο αρμόδιος φορέας για την ανάπτυξη, επικαιροποίησης και πιστοποίηση των **Επαγγελματικών Περιγραμμάτων** και **Πλαισίων Εκπαιδευτικών Προδιαγραφών** προγραμμάτων επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης, στο πλαίσιο της συστηματοποίησης της δια βίου μάθησης, που αποσκοπεί στην κατάρτιση και επανακατάρτιση του ανθρώπινου δυναμικού.
- **Υλοποιεί προγράμματα συμβουλευτικής και επαγγελματικού προσανατολισμού** (π.χ. *My Career Path*, *e-Portfolio*), τα οποία ενισχύουν την αυτογνωσία και τον σχεδιασμό σταδιοδρομίας.

Ηλεκτρονική Πλατφόρμα του ΕΟΠΠΕΠ και Ψηφιακές Υπηρεσίες:

https://www.eoppep.gr

όπου οι πολίτες μπορούν να ενημερωθούν για:

- την αντιστοίχιση τίτλων στο ΕΠΠ/EQF,
- διαδικασίες πιστοποίησης προσόντων,
- εργαλεία επαγγελματικού προσανατολισμού και χαρτογράφησης δεξιοτήτων.

Η διαδικτυακή πύλη του ΕΟΠΠΕΠ (https://www.eoppep.gr) αποτελεί τον κεντρικό κόμβο ενημέρωσης και πρόσβασης σε όλες τις υπηρεσίες που αφορούν την πιστοποίηση προσόντων, την αναγνώριση μαθησιακών αποτελεσμάτων και την επαγγελματική ανάπτυξη των πολιτών. Μέσα από την πλατφόρμα, ο χρήστης μπορεί να αναζητήσει έγκυρη και επικαιροποιημένη πληροφορία σχετικά με:

1. Το Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων (ΕΠΠ) και την αντιστοίχισή του με το EQF

Η πλατφόρμα παρέχει αναλυτικές πληροφορίες για τα επίπεδα του ΕΠΠ, τη δομή τους, τα μαθησιακά αποτελέσματα και τη σύνδεσή τους με το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων (EQF), προσφέροντας διαφάνεια και συγκρισιμότητα στα προσόντα σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

2. Πιστοποίηση Προσόντων και Επαγγελματικών Περιγραμμάτων

Ο πολίτης μπορεί να ενημερωθεί για:

- διαδικασίες πιστοποίησης τυπικής και μη τυπικής μάθησης,
- εξετάσεις και προϋποθέσεις συμμετοχής,
- ισχύοντα Επαγγελματικά Περιγράμματα, τα οποία αποτελούν επίσημα πλαίσια δεξιοτήτων για συγκεκριμένα επαγγέλματα.

3. Το Εθνικό Μητρώο Προσόντων & ο Πλοηγός Προσόντων / Εκπαιδευτικών Διαδρομών

Μέσω της πλατφόρμας παρέχεται πρόσβαση σε δύο κρίσιμα εργαλεία:

- Εθνικό Μητρώο Προσόντων (proson.eoppep.gr): όπου καταχωρίζονται όλοι οι τίτλοι προσόντων που έχουν αντιστοιχηθεί στο ΕΠΠ/EQF.
- Πλοηγός Προσόντων και Διαδρομών Μάθησης: ένα καινοτόμο εργαλείο χαρτογράφησης εκπαιδευτικών και επαγγελματικών διαδρομών. Ο Πλοηγός, σε συνδυασμό με το Μητρώο Προσόντων, τροφοδοτεί την υπηρεσία “Search a Course” του Europass, διευκολύνοντας την εύρεση προγραμμάτων εκπαίδευσης και κατάρτισης σε Ελλάδα και Ευρώπη.

4. Εργαλεία Συμβουλευτικής & Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Επανασχεδιασμένα και Ψηφιακά)

Ο ΕΟΠΠΕΠ προσφέρει πληθώρα εργαλείων που υποστηρίζουν την αυτογνωσία, τη λήψη αποφάσεων και τον σχεδιασμό σταδιοδρομίας, όπως:

- τεστ ενδιαφερόντων και δεξιοτήτων,
- e-Portfolio,
- υλικό για εκπαιδευτικούς και συμβούλους ΣΕΠ,
- οδηγούς για εκπαιδευτικές και επαγγελματικές διαδρομές.

5. Ηλεκτρονική Πύλη e-Stadiodromia

Μέσω της σύνδεσης της κεντρικής πλατφόρμας με την e-Stadiodromia (https://e-stadiodromia.eoppep.gr), ο χρήστης έχει πρόσβαση σε διαδραστικά εργαλεία αυτογνωσίας, τεστ δεξιοτήτων, προφίλ επαγγελμάτων, καθώς και δυνατότητα δημιουργίας προσωπικού ψηφιακού φακέλου ανάπτυξης.

Παράλληλα με τις βασικές του αρμοδιότητες στην πιστοποίηση προσόντων και στη διαχείριση των εθνικών πλαισίων, ο ΕΟΠΠΕΠ διαθέτει ένα ολοκληρωμένο σύνολο ειδικών εργαλείων συμβουλευτικής και επαγγελματικού προσανατολισμού, τα οποία υποστηρίζουν τους πολίτες στη διαδικασία αυτογνωσίας, λήψης αποφάσεων και σχεδιασμού σταδιοδρομίας. Τα εργαλεία αυτά – όπως τεστ δεξιοτήτων και ενδιαφερόντων, ψηφιακά e-Portfolios, προφίλ επαγγελμάτων, εκπαιδευτικές διαδρομές, οδηγοί και υποστηρικτικό υλικό για συμβούλους ΣΕΠ – αποτελούν το πρακτικό σκέλος της στρατηγικής του ΕΟΠΠΕΠ για την ενίσχυση των δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας. Στο πλαίσιο αυτό εντάσσεται και η ηλεκτρονική πλατφόρμα e-Stadiodromia, η οποία λειτουργεί ως διαδραστικό περιβάλλον μάθησης και προσωπικής ανάπτυξης και συνιστά ένα από τα πιο ολοκληρωμένα ψηφιακά εργαλεία του οργανισμού.

Αξιοποίηση της e-Stadiodromia (https://e-stadiodromia.eoppep.gr/) ως Εκπαιδευτικής Πλατφόρμας

Η **e-Stadiodromia** δεν αποτελεί απλώς αποθετήριο πληροφόρησης, αλλά ένα **διαδραστικό περιβάλλον μάθησης και αυτογνωσίας**, όπου ο χρήστης μπορεί να αναπτύξει βασικές **δεξιότητες ζωής και σταδιοδρομίας** μέσα από πρακτικά εργαλεία, ηλεκτρονικές ασκήσεις και εξατομικευμένα σχέδια δράσης.

Η αξιοποίησή της ως **εκπαιδευτικής πλατφόρμας** μπορεί να γίνει με τους εξής τρόπους:

1. **Ως εργαλείο αυτογνωσίας και προσωπικής μάθησης:** Οι ενότητες της e-Stadiodromia περιλαμβάνουν **τεστ δεξιοτήτων, ενδιαφερόντων και αξιών**, βοηθώντας τον χρήστη να αναγνωρίσει:

- τα δυνατά του σημεία,
- τις περιοχές προς ανάπτυξη,
- και τις επαγγελματικές διαδρομές που του ταιριάζουν.

Η διαδικασία αυτή συνιστά **εκπαιδευτική εμπειρία αυτοκαθοδήγησης (self-directed learning)**, ενθαρρύνοντας τη στοχαστική σκέψη και την ικανότητα λήψης αποφάσεων.

2. Ως πλαίσιο για εκπαιδευτικά εργαστήρια και δράσεις συμβουλευτικής: Η πλατφόρμα μπορεί να αξιοποιηθεί από **εκπαιδευτικούς, συμβούλους και φορείς κατάρτισης** ως βασικό εργαλείο υλοποίησης εργαστηρίων:

- *"Ανακαλύπτω τις δεξιότητές μου"*
- *"Σχεδιάζω το επαγγελματικό μου μέλλον"*
- *"Δημιουργώ το προσωπικό μου e-Portfolio"*

Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να ενταχθούν σε προγράμματα **συμβουλευτικής σταδιοδρομίας, κατάρτισης ή ενδυνάμωσης ανέργων**, καθώς συνδυάζουν **ψηφιακή μάθηση** με **διαδραστική καθοδήγηση**.

3. Ως εκπαιδευτικό περιβάλλον για ανάπτυξη ψηφιακών και κοινωνικών δεξιοτήτων:

Η χρήση των εργαλείων της πλατφόρμας ενισχύει δεξιότητες όπως:

- **Ψηφιακός γραμματισμός**, μέσω δημιουργίας ηλεκτρονικού φακέλου και πλοήγησης στο περιβάλλον μάθησης.
- **Αυτορρύθμιση και οργάνωση χρόνου**, καθώς ο χρήστης θέτει στόχους και παρακολουθεί την πρόοδό του.
- **Επικοινωνία και στοχοθεσία**, μέσα από την ανάλυση επαγγελμάτων και σχεδίων δράσης.

4. Ως γέφυρα μεταξύ εκπαίδευσης και αγοράς εργασίας: Η e-Stadiodromia παρέχει πρόσβαση σε:

- **επικαιροποιημένα προφίλ επαγγελμάτων**,
- **εκπαιδευτικές διαδρομές** που αντιστοιχούν σε κάθε επάγγελμα,
- **συνδέσμους με ευρωπαϊκές πρωτοβουλίες** όπως το **Europass** και το **ESCO**.

Έτσι, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε **μαθήματα επαγγελματικού προσανατολισμού**, σε **σεμινάρια κατάρτισης** ή σε **προγράμματα αναζήτησης εργασίας**, προσφέροντας στους συμμετέχοντες πρακτική εξοικείωση με πραγματικά δεδομένα.

5. **Ως υποστηρικτικό περιβάλλον για διά βίου μάθηση:** Η πλατφόρμα ενθαρρύνει τη συνεχή παρακολούθηση και επικαιροποίηση των δεξιοτήτων του ατόμου. Ο χρήστης μπορεί να επανέρχεται, να ενημερώνει το e-Portfolio του και να χαρτογραφεί νέες εκπαιδευτικές ή επαγγελματικές επιλογές. Με αυτόν τον τρόπο, η e-Stadiodromia λειτουργεί **ως δυναμικό σύστημα προσωπικής ανάπτυξης**, όχι απλώς ως στατική πηγή πληροφόρησης.

Παράδειγμα χρήσης e-Stadiodromia

Σε ένα πρόγραμμα συμβουλευτικής ή κατάρτισης, οι συμμετέχοντες μπορούν να:

- Δημιουργήσουν προσωπικό προφίλ στην e-Stadiodromia.
- Συμπληρώσουν τα τεστ δεξιοτήτων και να εξάγουν τα αποτελέσματά τους.
- Διαμορφώσουν πλάνο σταδιοδρομίας (Career Action Plan) με τη βοήθεια συμβούλου.
- Συνδέσουν τα ευρήματα με το Europass CV ή το Προφίλ Europass.

Έτσι, η πλατφόρμα γίνεται εκπαιδευτικό εργαλείο ολοκληρωμένης αυτογνωσίας και επαγγελματικού σχεδιασμού.

https://e-stadiodromia.eoppep.gr/

Ενδεικτική πρακτική αξιοποίησης:

Βήματα Διασύνδεσης e-Stadiodromia και Europass για Χρήστες

Για την πρακτική αξιοποίηση των εργαλείων αυτοαξιολόγησης της e-Stadiodromia, παρατίθεται ένα ενδεικτικό workflow που δείχνει πώς ο χρήστης μπορεί να μεταφέρει τα αποτελέσματά του στο Προφίλ Europass:

1. Συμπλήρωση εργαλείων αυτογνωσίας στην e-Stadiodromia:

- Τεστ ενδιαφερόντων
- Τεστ αξιών
- Χαρτογράφηση δεξιοτήτων
- Προφίλ προσωπικών χαρακτηριστικών

2. Εξαγωγή ή αποθήκευση των αποτελεσμάτων:

- Λήψη των αποτελεσμάτων ως PDF (όπου διατίθεται)
- Καταγραφή βασικών στοιχείων στο προσωπικό e-Portfolio της πλατφόρμας

3. Μεταφορά στο Προφίλ Europass:

Ο χρήστης μεταβαίνει στο europa.eu/europass → «Το Προφίλ μου» και καταχωρίζει:

- Δεξιότητες → Προσθήκη δεξιοτήτων που εντοπίστηκαν μέσω e-Stadiodromia
- Ενδιαφέροντα / Career Goals → Με αντιστοίχιση στα αποτελέσματα των τεστ
- Αξίες / Προσωπικά Χαρακτηριστικά → Προσθήκη ως πληροφορίες «About me»

4. Εμπλουτισμός με συνδέσμους και αρχεία:

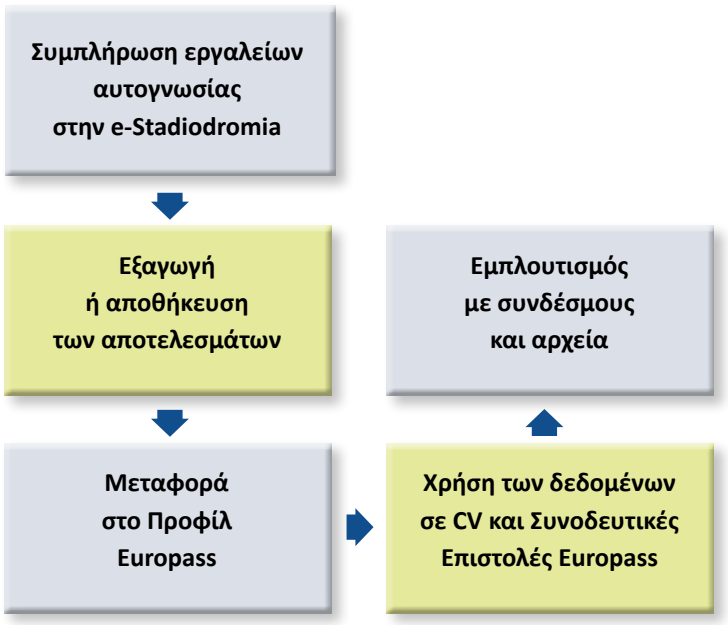
- Προσθήκη αρχείων PDF από την e-Stadiodromia στο «Τα έγγραφά μου»

- Σύνδεση του e-Portfolio ως συνοδευτικού υλικού

5. Χρήση των δεδομένων σε CV και Συνοδευτικές Επιστολές Europass:

- Αυτόματη συμπλήρωση δεξιοτήτων στο Europass CV
- Εξαγωγή προσωποποιημένης συνοδευτικής επιστολής με βάση τα αποτελέσματα αυτογνωσίας

Με αυτόν τον τρόπο δημιουργείται μια ενιαία ψηφιακή ταυτότητα δεξιοτήτων, που συνδέει τα εργαλεία του ΕΟΠΠΕΠ με το ευρωπαϊκό σύστημα Europass.



Βήματα Διασύνδεσης e-Stadiodromia και Europass για Χρήστες

Πέραν των εργαλείων που αναπτύσσει ο ΕΟΠΠΕΠ, η ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας υποστηρίζεται και από ένα ευρύ οικοσύστημα διεθνών ψηφιακών πλατφορμών μάθησης, οι οποίες λειτουργούν συμπληρωματικά προς τις εθνικές πρωτοβουλίες. Οι πλατφόρμες αυτές δεν συνδέονται θεσμικά με τον ΕΟΠΠΕΠ, ωστόσο αποτελούν σημαντικές πηγές σύγχρονης, προσβάσιμης και στοχοθετημένης μάθησης, ενισχύοντας δεξιότητες όπως κριτική σκέψη, ψηφιακές ικανότητες, επαγγελματική επικοινωνία, αυτορρύθμιση και διαρκή μάθηση. Για τον λόγο αυτό, παρουσιάζονται ενδεικτικά παρακάτω ως πρόσθετα μέσα που μπορούν να αξιοποιήσουν εκπαιδευόμενοι, άνεργοι, επαγγελματίες και σύμβουλοι σταδιοδρομίας στο πλαίσιο προσωπικής ή επαγγελματικής ανάπτυξης.

Επιλεγμένες Εκπαιδευτικές Πλατφόρμες

Coursera (www.coursera.org)

Η Coursera συνεργάζεται με κορυφαία πανεπιστήμια και εταιρείες (Stanford, Google, Yale, IBM) προσφέροντας **μαθήματα, εξειδικεύσεις και επαγγελματικά πιστοποιητικά** σε τομείς όπως επικοινωνία, ηγεσία, project management και τεχνητή νοημοσύνη. Τα μαθήματα ολοκληρώνονται με **ψηφιακά πιστοποιητικά**, τα οποία μπορούν να ενσωματωθούν στο προφίλ Europass ή LinkedIn.

edX (www.edx.org)

Ιδρυμένη από το Harvard και το MIT, η edX προσφέρει **πανεπιστημιακά μαθήματα και microdegrees**, με έμφαση στην **κριτική σκέψη, καινοτομία και επιχειρηματικότητα**. Παρέχει τη δυνατότητα απόκτησης **Verified Certificate** αναγνωρισμένου

FutureLearn (www.futurelearn.com)

Η FutureLearn, του Open University και του British Council, εστιάζει στην **προσωπική ανάπτυξη, soft skills και κοινωνική μάθηση**, μέσα από διαδραστικές κοινότητες και ομαδικές συζητήσεις.

LinkedIn Learning (www.linkedin.com/learning)

Προσφέρει μαθήματα που συνδέουν **δεξιότητες με απασχολησιμότητα**, όπως επαγγελματική επικοινωνία, ηγεσία, δημόσια ομιλία και διαχείριση χρόνου. Οι πιστοποιήσεις ενσωματώνονται απευθείας στο επαγγελματικό προφίλ του χρήστη.

OpenClassrooms (www.openclassrooms.com)

Αναγνωρισμένη από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, η OpenClassrooms προσφέρει **προγράμματα μεντόρινγκ και τίτλους σπουδών επιπέδου EQF**, ιδανικά για όσους στοχεύουν σε συγκεκριμένη επαγγελματική κατεύθυνση.

Open eClass (www.openeclass.org)

Αναπτύχθηκε από το GUnet και αποτελεί την **πιο διαδεδομένη ελληνική πλατφόρμα ασύγχρονης εκπαίδευσης**. Χρησιμοποιείται από ΑΕΙ, ΚΕΔΙΒΙΜ και δημόσιους φορείς, παρέχοντας εργαλεία οργάνωσης μαθημάτων, αξιολόγησης και διαδραστικής επικοινωνίας.

Mathesis (https://mathesis.cup.gr/)

Αναπτύχθηκε από το Ιδρυμα Μποδοσάκη και το Πανεπιστήμιο Κρήτης και παρέχει **δωρεάν μαθήματα στα ελληνικά** σε θεματικές όπως μαθηματικά, ιστορία, φιλοσοφία, τεχνολογία και επιχειρηματικότητα.

Πώς να Επιλέξετε Εκπαιδευτική Πλατφόρμα:

Η επιλογή της κατάλληλης πλατφόρμας εξαρτάται από:

- Τους προσωπικούς στόχους μάθησης (ανάπτυξη soft skills, τεχνική κατάρτιση, πιστοποίηση).
- Το επίπεδο δυσκολίας και τον χρόνο που μπορεί να αφιερώσει ο χρήστης.
- Την αναγνωρισιμότητα του παρόχου (πανεπιστήμιο, εταιρεία, θεσμικός φορέας).
- Τη δυνατότητα απόκτησης επίσημου τίτλου ή ενσωμάτωσης στο Europass CV.

Πρακτικά, η Coursera ή το LinkedIn Learning είναι κατάλληλα για επαγγελματίες που επιδιώκουν άμεση αναβάθμιση δεξιοτήτων, ενώ πλατφόρμες όπως το Mathesis ή το Open eClass απευθύνονται σε χρήστες που αναζητούν ακαδημαϊκή καλλιέργεια και αυτοβελτίωση.

Εκπαίδευση και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Σταδιοδρομίας

Οι εκπαιδευτικές πλατφόρμες συνδέονται άμεσα με τις **δεξιότητες ζωής και σταδιοδρομίας**, λειτουργώντας ως **εργαλεία ενδυνάμωσης της αυτονομίας και επαγγελματικής ανθεκτικότητας**. Ενδεικτικά:

- Η **Coursera** και η **edX** ενισχύουν την **κριτική σκέψη και την αναλυτική ικανότητα**.
- Η **LinkedIn Learning** καλλιεργεί **επικοινωνία, ηγεσία και ομαδικότητα**.
- Το **Open eClass** και το **Mathesis** προωθούν την **αυτοπειθαρχία και τη συνεχή μάθηση**.

Έρευνα του **CEDEFOP (2023)** επισημαίνει ότι η συμμετοχή σε online μάθηση αυξάνει κατά **27% την απασχολησιμότητα** των συμμετεχόντων, ενώ σύμφωνα με τη **Eurostat (2024)**, **26% των Ελλήνων ηλικίας 25–54 ετών** έχουν συμμετάσχει τουλάχιστον μία φορά σε μάθημα εξ αποστάσεως — ποσοστό που αυξάνεται σταθερά μετά το 2020.

Πλατφόρμα	Είδος Δεξιοτήτων	Πιστοποίηση	Κόστος	Link
Coursera	Επαγγελματικές& ψηφιακές δεξιότητες	Ναι (Επίσημη)	Freemi um	coursera.org
edX	Κριτική σκέψη, καινοτομία	Ναι (Verified Certificate)	Freemi um	edx.org
FutureLearn	Soft skills, κοινωνική μάθηση	Ναι	Freemium	futurelearn.com
LinkedIn Learning	Soft & επαγγελματικές δεξιότητες	Ναι	Συνδρομή	linkedin.com/lea rning
OpenClassro oms	Επαγγελματικές διαδρομές (EQF)	Ναι (Επίσημη)	Συνδρομή	openclassrooms.com
Open eClass	Γενικές & ακαδημαϊκές δεξιότητες	Όχι (Ακαδημαϊκή χρήση)	Δωρεάν	openeclass.org
Mathesis	Επιστημονικές & πολιτιστικές δεξιότητες	Όχι	Δωρεάν	mathesis.cup.gr

Πίνακας 4: *Συνοπτικός Πίνακας Εκπαιδευτικών Πλατφορμών*

Η πρόσβαση σε σύγχρονες εκπαιδευτικές πλατφόρμες συνιστά **θεμελιώδη παράγοντα αυτοβελτίωσης και επαγγελματικής εξέλιξης**. Μέσα από τη στοχευμένη αξιοποίησή τους, οι πολίτες μπορούν να:

- αναβαθμίσουν τις δεξιότητές τους,
- ευθυγραμμίσουν τα προσόντα τους με τις απαιτήσεις της αγοράς,
- και να ενισχύσουν την προσαρμοστικότητα και την απασχολησιμότητά τους.

Η μάθηση πλέον δεν είναι μια στατική διαδικασία, αλλά μια **συνεχής πορεία ανάπτυξης** που συνοδεύει το άτομο σε κάθε στάδιο της προσωπικής και επαγγελματικής του ζωής.

3.3. ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Η προσωπική ανάπτυξη αποτελεί μια **διαρκή μαθησιακή διαδικασία**, μέσα από την οποία το άτομο ενισχύει την αυτογνωσία, τη συναισθηματική του νοημοσύνη, τις κοινωνικές του δεξιότητες και την ικανότητα προσαρμογής σε νέες προκλήσεις. Τα **εργαστήρια προσωπικής ανάπτυξης (personal development workshops)** αποτελούν ένα **δομημένο εκπαιδευτικό περιβάλλον βιωματικής μάθησης**, όπου οι συμμετέχοντες ενεργοποιούνται μέσα από εμπειρίες, παιχνίδια ρόλων, αυτοπαρατήρηση και αναστοχασμό.

Σκοπός των εργαστηρίων είναι να **διευκολύνουν την αυτογνωσία, να ενισχύσουν τις δεξιότητες ζωής και σταδιοδρομίας** και να υποστηρίξουν τη διαμόρφωση **θετικής στάσης απέναντι στη μάθηση, την αλλαγή και τη συνεργασία**.

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής και προσωπικής εξέλιξης εντάσσεται στο ευρύτερο πλαίσιο της διά βίου μάθησης και ενδυνάμωσης του ατόμου. Οπως επισημαίνει η UNESCO (2023), η διά βίου μάθηση δεν αφορά μόνο την απόκτηση γνώσεων, αλλά αποτελεί συνεχή διαδικασία αυτογνωσίας, ενεργού συμμετοχής και κοινωνικής ένταξης, προάγοντας τη βιώσιμη ανάπτυξη και την προσαρμοστικότητα του ατόμου στις αλλαγές της σύγχρονης κοινωνίας (Lifelong Learning for All Policy Briefs, UNESCO, 2023).

Ο Ρόλος των Εργαστηρίων Προσωπικής Ανάπτυξης

Τα εργαστήρια προσωπικής ανάπτυξης λειτουργούν ως συμπληρωματικός μηχανισμός εκπαίδευσης, καθώς συνδυάζουν στοιχεία θεωρίας, αυτοαξιολόγησης και βιωματικής άσκησης. Μέσα από αυτά, οι συμμετέχοντες:

- αναγνωρίζουν τα προσωπικά τους κίνητρα και αξίες,
- αναπτύσσουν επικοινωνιακές και κοινωνικές δεξιότητες,
- μαθαίνουν να διαχειρίζονται το άγχος και τις προκλήσεις,
- καλλιεργούν δεξιότητες ομαδικότητας, ηγεσίας και επίλυσης προβλημάτων,
- ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και τη συναισθηματική τους ανθεκτικότητα.

Η εκπαίδευση μέσω βιωματικών εργαστηρίων εδράζεται στη θεωρία του David Kolb (Experiential Learning Theory, 1984), σύμφωνα με την οποία η γνώση προκύπτει μέσα από την εμπειρία, τον αναστοχασμό και τη δράση, όχι μόνο από τη θεωρητική διδασκαλία.

Θεματικές Ενότητες Εργαστηρίων

Θεματική Ενότητα	Ενδεικτικές Δραστηριότητες	Αναπτυσσόμενες Δεξιότητες
Αυτογνωσία και Αυτοεκτίμηση	Ασκήσεις αναστοχασμού, τεστ αξιών, δημιουργία προσωπικού οράματος	Αυτογνωσία, ενσυναίσθηση, αυτοπεποίθηση
Επικοινωνία και Ομαδικότητα	Παιχνίδια ρόλων, ενεργητική ακρόαση, ομαδικές προσομοιώσεις	Επικοινωνία, συνεργασία, σεβασμός
Διαχείριση Συναισθημάτων και Άγχους	Τεχνικές mindfulness (ενσυνειδητότητας), ασκήσεις αναπνοής, ημερολόγιο συναισθημάτων	Αυτορρύθμιση, ψυχική ανθεκτικότητα
Κριτική Σκέψη και Δημιουργικότητα	Μελέτες περίπτωσης, "what if" σενάρια, δημιουργική γραφή	Ανάλυση, φαντασία, καινοτομία
Καθορισμός Στόχων και Κίνητρα	SMART στόχοι, σχεδιασμός πλάνου δράσης, οπτικοποίηση επιτυχιών	Στοχοθεσία, υπευθυνότητα, οργάνωση
Επαγγελματική Εικόνα και Ηγεσία	Δημόσια ομιλία, προσομοιώσεις συνεντεύξεων, ανατροφοδότηση 360°	Ηγεσία, διαπροσωπικές δεξιότητες, επαγγελματισμός

Πίνακας 5: *Θεματικές Ενότητες Εργαστηρίων*

Η μεθοδολογία υλοποίησής τους βασίζεται στην ενεργητική συμμετοχή και στη βιωματική προσέγγιση:

- Εισαγωγή και θεωρητικό πλαίσιο (παρουσίαση της έννοιας και στόχων).
- Ατομικές και ομαδικές ασκήσεις (role playing – παιχνίδια ρόλων, προσομοιώσεις, case studies – μελέτες περίπτωσης).
- Αναστοχασμός και συζήτηση (μοίρασμα εμπειριών και συμπερασμάτων).
- Αξιολόγηση και αυτοπαρατήρηση (ερωτηματολόγια, feedback, προσωπικό σχέδιο ανάπτυξης).

Επιπλέον, τα εργαστήρια προσωπικής ανάπτυξης μπορούν να εμπλουτιστούν σημαντικά μέσα από την αξιοποίηση των επίσημων εργαλείων αγωγής σταδιοδρομίας του ΕΟΠΠΕΠ, όπως αυτά παρουσιάζονται στην Εθνική Πύλη Διά Βίου Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας (https://e-stadiodromia.eoppep.gr). Ιδιαίτερα χρήσιμο είναι το Ενιαίο Πρότυπο Πρόγραμμα Αγωγής Σταδιοδρομίας του ΕΟΠΠΕΠ, το οποίο παρέχει ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό υλικό, δομημένες δραστηριότητες και οδηγίες υλοποίησης για την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων σταδιοδρομίας (Career Management Skills – CMS).

Το Πρόγραμμα ενσωματώνει σύγχρονες προσεγγίσεις συμβουλευτικής, όπως η αυτογνωσία, η λήψη αποφάσεων, η διαχείριση συναισθημάτων, η ανίχνευση ενδιαφερόντων και η χαρτογράφηση επαγγελματικών επιλογών, προσφέροντας έτοιμα πακέτα δραστηριοτήτων που μπορούν να αξιοποιηθούν αυτούσια ή να προσαρμοστούν στο πλαίσιο βιωματικών εργαστηρίων. Παράλληλα, τα συνοδευτικά εργαλεία (τεστ ενδιαφερόντων, έντυπα αυτοαξιολόγησης, φύλλα δραστηριοτήτων και οδηγίες για τον/την εκπαιδευτή/σύμβουλο) ενισχύουν τη συστηματικότητα και την αποτελεσματικότητα της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Με αυτό τρόπο, τα εργαστήρια προσωπικής ανάπτυξης αποκτούν ισχυρότερο παιδαγωγικό υπόβαθρο, ευθυγραμμίζονται με τις εθνικές προδιαγραφές συμβουλευτικής σταδιοδρομίας και συμβάλλουν πιο ουσιαστικά στη στοχευμένη ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής και επαγγελματικής εξέλιξης.

Τα εργαστήρια μπορούν να υλοποιηθούν είτε δια ζώσης, είτε εξ αποστάσεως (μέσω Zoom, MS Teams, e-Class), διασφαλίζοντας τη συμμετοχικότητα και τη διαδραστικότητα μέσω breakout rooms και ψηφιακών εργαλείων (π.χ. Mentimeter, Padlet, Miro).

Μερικά ενδεικτικά παραδείγματα για τέτοιου είδους εργαστήρια ακολουθούν στον ακόλουθο πίνακα, ώστε να δώσουν στον αναγνώστη μία εντύπωση για το ποια εργαστήρια μπορούν να θεωρηθούν αυτής της κατηγορίας:

Τίτλος Εργαστηρίου	Σκοπός	Κύριες Δραστηριότητες
«Ανακαλύπτω τις δεξιότητές μου»	Ανάπτυξη αυτογνωσίας και αναγνώριση δεξιοτήτων	Προσωπικός χάρτης δεξιοτήτων, άσκηση “οι τρεις δυνάμεις μου”
«Επικοινωνώ με αυτοπεποίθηση»	Καλλιέργεια θετικής επικοινωνίας και ακρόασης	Role playing, τεχνικές μη λεκτικής επικοινωνίας
«Διαχειρίζομαι το άγχος αποτελεσματικά»	Ανάπτυξη συναισθηματικής ανθεκτικότητας	Mindfulness, καταγραφή σκέψεων – “thought diary”
«Χτίζω το επαγγελματικό μου προφίλ»	Οργάνωση επαγγελματικής εικόνας & στόχων	Δημιουργία CV/Europass, elevator pitch, ανατροφοδότηση
«Ηγεσία και Συνεργατικότητα»	Ανάπτυξη ομαδικής ευθύνης και ηγετικής συμπεριφοράς	Προσομοιώσεις ομαδικών αποφάσεων, παιχνίδι “lost on the moon”

Πίνακας 6: *Ενδεικτικά Εργαστήρια*

Η συμμετοχή σε εργαστήρια προσωπικής ανάπτυξης προσφέρει:

- **Αυξημένη αυτοπεποίθηση και αυτογνωσία.**
- **Ενίσχυση κοινωνικών και επαγγελματικών δεξιοτήτων**.
- **Καλύτερη διαχείριση συναισθημάτων και στρες**.
- **Βελτίωση επαγγελματικής παρουσίας και ηγετικής στάσης**.
- **Σαφέστερο προσανατολισμό σταδιοδρομίας και κινήτρων**.



Σύμφωνα με έρευνα του **CEDEFOP (2023)**, η συμμετοχή σε προγράμματα προσωπικής ανάπτυξης οδηγεί σε **αύξηση 35% της ικανοποίησης από την εργασία** και σε **βελτίωση 28% της αυτοεκτίμησης**, αποδεικνύοντας τη θετική τους επίδραση στη συνολική επαγγελματική πορεία.

Τα εργαστήρια προσωπικής ανάπτυξης αποτελούν **πρακτικό πεδίο εφαρμογής** των δεξιοτήτων ζωής που παρουσιάζονται στο

- **Επικοινωνία και συνεργασία**, μέσα από αλληλεπίδραση και ομαδική επίλυση προβλημάτων.

- **Κριτική σκέψη και προσαρμοστικότητα**, μέσω αναστοχασμού και επαναπλαισίωσης εμπειριών.
- **Επαγγελματική ηθική και στοχοθεσία**, μέσω της διαμόρφωσης προσωπικού πλάνου ανάπτυξης.

Με αυτόν τον τρόπο, τα εργαστήρια λειτουργούν ως **γέφυρα μεταξύ θεωρητικής γνώσης και πρακτικής δεξιότητας**, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη **διά βίου μάθηση και στη βιώσιμη επαγγελματική εξέλιξη**.

4. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Η συνέντευξη επιλογής προσωπικού αποτελεί ένα από τα πιο κρίσιμα στάδια της διαδικασίας πρόσληψης ή συνεργασίας, καθώς επιτρέπει στον υποψήφιο και τον εργοδότη να αξιολογήσουν την καταλληλότητα, τη συμβατότητα και την επαγγελματική στάση. Πέρα από μια τυπική αξιολόγηση, η συνέντευξη είναι μια αμφίδρομη διαδικασία επικοινωνίας — ένα πεδίο όπου αναδεικνύονται δεξιότητες επικοινωνίας, διαχείρισης στρες, προσαρμοστικότητας και επαγγελματικής ηθικής.

Στη σύγχρονη αγορά εργασίας, όπου οι δεξιότητες (soft skills) αποκτούν αυξανόμενη σημασία, η ικανότητα του ατόμου να παρουσιάζει τον εαυτό του με σαφήνεια, συνέπεια και αυθεντικότητα αποτελεί δείκτη επαγγελματικής ωριμότητας και αυτογνωσίας.

Η συνέντευξη δεν είναι μια απλή "εξέταση" του υποψηφίου, αλλά μια **δυναμική διαδικασία αλληλεπίδρασης**. Κάθε συνομιλία εμπεριέχει τρία βασικά επίπεδα:

1. **Επικοινωνιακό επίπεδο** – αφορά τη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, τη στάση σώματος, τον τόνο φωνής, την ικανότητα να ακούει και να απαντά με σαφήνεια.
2. **Συναισθηματικό επίπεδο** – αφορά τη διαχείριση άγχους, τη συναισθηματική νοημοσύνη και την ικανότητα του υποψηφίου να "διαβάζει" τον συνομιλητή και να προσαρμόζεται.
3. **Στρατηγικό επίπεδο** – σχετίζεται με την παρουσίαση στοιχείων που αναδεικνύουν τον υποψήφιο ως επαγγελματία που έχει όραμα, συνέπεια και ευθυγράμμιση με τις αξίες του οργανισμού.

Έρευνα του chartered institute of personnel and development (cipd, 2023) δείχνει ότι το 68% των επιτυχημένων συνεντεύξεων κρίνεται όχι από τα τεχνικά προσόντα, αλλά από τη συναισθηματική ευφυΐα και την επικοινωνιακή ευκρίνεια του υποψηφίου.

Η αποτελεσματική συνέντευξη, επομένως, είναι **μιαμορφή επαγγελματικού διαλόγου**.Ο υποψήφιοςδεν απαντάαπλώςσε ερωτήσεις,αλλά **επικοινωνεί ταυτόχρονα το ποιος είναι, πώς σκέφτεται και τι μπορεί να προσφέρει**. Αυτό απαιτεί **αυτογνωσία**, ικανότητα να μεταφράζει εμπειρίες σε δεξιότητες και να συνδέει τις προσωπικές του αξίες με την κουλτούρα του φορέα.

<u>Οι Φάσεις της Συνέντευξης</u>

Η συνέντευξη συνήθως ακολουθεί **τέσσερις διακριτές φάσεις**, καθεμία με διαφορετικούς στόχους και προσδοκίες:

1. Φάση Υποδοχής (Ice-breaking)

Δημιουργείται το πρώτο θετικό κλίμα. Ο υποψήφιος οφείλει να δείξει ευγένεια, αυτοπεποίθηση και αμεσότητα. Η πρώτη εντύπωση διαμορφώνεται στα πρώτα 90 δευτερόλεπτα (Forbes, 2022).

2. Φάση Παρουσίασης

Ο υποψήφιος παρουσιάζει το επαγγελματικό του προφίλ, εμπειρίες και δεξιότητες. Η συντομία, η εστίαση και η συνοχή του λόγου δείχνουν ωριμότητα και επαγγελματισμό.

3. Φάση Διερεύνησης / Ερωτήσεων

Ο εργοδότης εξετάζει τεχνικά και συμπεριφορικά χαρακτηριστικά. Ο υποψήφιος χρειάζεται να απαντά με σαφήνεια, αποφεύγοντας γενικότητες, και να στηρίζει τις απαντήσεις του σε παραδείγματα (π.χ. STAR).

4. Φάση Κλεισίματος και Ανατροφοδότησης:

Ο υποψήφιος μπορεί να υποβάλει ερωτήσεις για τη θέση, την ομάδα ή τα επόμενα βήματα. Η ευγνική, αισιόδοξη στάση στο τέλος ενισχύει τη συνολική εντύπωση. Μετά τη συνέντευξη, είναι σημαντικό ο υποψήφιος να κάνει **αναστοχασμό (reflection)**: *Ποιες ερωτήσεις απάντησα καλά; Πού θα μπορούσα να βελτιωθώ; Ποια συναισθήματα ένιωσα κατά τη διάρκεια της διαδικασίας; Τι θα κάνω διαφορετικά την επόμενη φορά;*

Η καταγραφή αυτών των παρατηρήσεων μπορεί να ενσωματωθεί στο **προσωπικό σχέδιο ανάπτυξης (PDP)**, συμβάλλοντας στη συνεχή βελτίωση.

Σε σύγχρονα προγράμματα coaching και career counseling,
η προσομοίωση συνεντεύξεων (mock interviews) θεωρείται
θεμελιώδες εργαλείο ενδυνάμωσης, καθώς συμβάλλει στην ανάπτυξη
επικοινωνιακής αυτοπεποίθησης και αυτορρύθμισης.

Η διαδικασία της συνέντευξης δεν αποτελεί μόνο ένα μέσο επιλογής υποψηφίων, αλλά λειτουργεί και ως **εργαλείο μάθησης και αυτοβελτίωσης**. Κάθε συνέντευξη, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμά της, δίνει στο άτομο την ευκαιρία να αναστοχαστεί τον τρόπο με τον οποίο προβάλλει τις δεξιότητές του και διαχειρίζεται την επικοινωνία σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον.

Μέσα από αυτή τη διαδικασία, ο υποψήφιος λαμβάνει **πολύτιμη ανατροφοδότηση** σχετικά με την εικόνα που εκπέμπει, τον τρόπο που απαντά σε ερωτήσεις ή αντιμετωπίζει προκλήσεις, καθώς και τα στοιχεία που εντυπωσιάζουν ή χρειάζονται βελτίωση. Παράλληλα, η συνέντευξη βοηθά στην **αναγνώριση πιθανών κενών** σε δεξιότητες, εμπειρίες ή τρόπους παρουσίασης και καλλιεργεί την **ικανότητα προσαρμογής σε διαφορετικά κοινά, περιβάλλοντα και συνθήκες**.

Η συστηματική **καταγραφή των εμπειριών συνέντευξης**, των ερωτήσεων που τέθηκαν, των συναισθημάτων που προκάλεσε η διαδικασία και των σημείων που μπορούν να ενισχυθούν, μπορεί να αποτελέσει μέρος ενός **Ατομικού Σχεδίου Επαγγελματικής Ανάπτυξης (Personal Development Plan – PDP)**. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, η εμπειρία μετατρέπεται σε **γνώση**, και η γνώση σε **εξελικτική πορεία προσωπικής και επαγγελματικής βελτίωσης**.

4.1. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

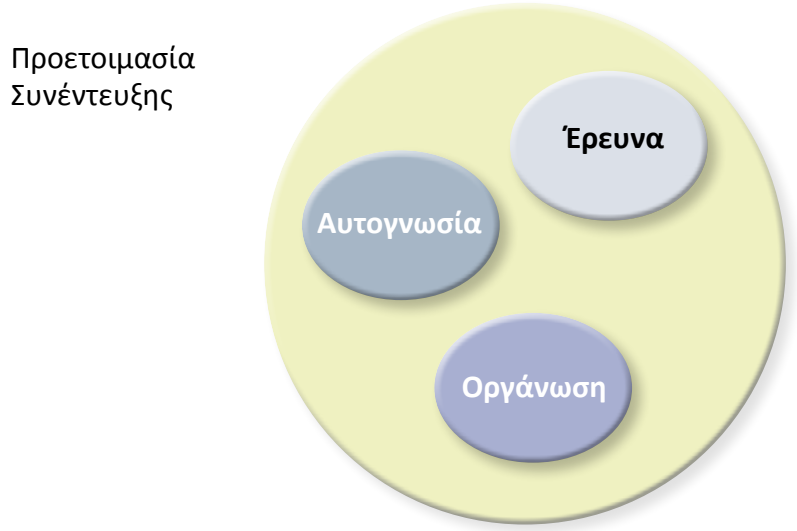
Η επιτυχία μιας συνέντευξης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το επίπεδο προετοιμασίας του υποψηφίου. Η προετοιμασία δεν περιορίζεται στη γνώση του αντικειμένου, αλλά αποτελεί μια **ολιστική διαδικασία αυτογνωσίας, έρευνας και οργάνωσης** που επιτρέπει στον υποψήφιο να παρουσιαστεί με σαφήνεια, συνέπεια και επαγγελματισμό.

Σύμφωνα με διεθνή στατιστικά δεδομένα, η διαδικασία επιλογής προσωπικού είναι ιδιαίτερα απαιτητική: κατά μέσο όρο, από περίπου **250 βιογραφικά που υποβάλλονται για μία θέση εργασίας, μόνο 4 έως 6 υποψήφιοι (δηλαδή περίπου το 2%)** καλούνται τελικά σε συνέντευξη, όπως καταγράφει η πλατφόρμα *Resume.io* (2025). Το στοιχείο αυτό αναδεικνύει πόσο κρίσιμο ρόλο παίζει η προετοιμασία, καθώς ακόμη και η μικρότερη λεπτομέρεια μπορεί να διαφοροποιήσει έναν υποψήφιο σε μια εξαιρετικά ανταγωνιστική διαδικασία.

Επιπλέον, σύμφωνα με έρευνα της *StandOut CV* (2024), μόλις **το 54 % των υποψηφίων δηλώνει ότι έχει πραγματοποιήσει ουσιαστική έρευνα για τον οργανισμό ή τη θέση πριν από τη συνέντευξη**, ενώ το υπόλοιπο 46 % εμφανίζεται χωρίς πλήρη ενημέρωση για το πλαίσιο και τις απαιτήσεις του ρόλου. Η εικόνα αυτή συνδέεται και με ευρωπαϊκά δεδομένα: έρευνα της *Ipsos* σε συνεργασία με το *JobTeaser* (2023) έδειξε ότι **λιγότεροι από τους μισούς νέους (48 %)** στην Ευρώπη θεωρούν πως είναι «καλά προετοιμασμένοι» για την είσοδο στην αγορά εργασίας.

Η ελληνική πραγματικότητα κινείται στην ίδια κατεύθυνση. Ερευνητική μελέτη που διεξήχθη στην Ελλάδα (ResearchGate, 2020) κατέδειξε ότι **η αυτοπεποίθηση του υποψηφίου** και η ικανότητά του να παρουσιάζει τον εαυτό του με σαφήνεια και ψυχραιμία **επηρεάζουν καθοριστικά την τελική απόφαση του εργοδότη**. Οι Έλληνες υπεύθυνοι προσλήψεων ανέφεραν ότι υποψήφιοι με προετοιμασία και θετική στάση έχουν σημαντικά αυξημένες πιθανότητες επιτυχίας, ακόμη και όταν δεν διαθέτουν πλήρως το τεχνικό υπόβαθρο που ζητείται.

Η επιτυχία μιας συνέντευξης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το **επίπεδο προετοιμασίας**. Η προετοιμασία περιλαμβάνει τρεις βασικούς άξονες: **έρευνα, αυτογνωσία και οργάνωση**.



Σχήμα 6: *Συστατικά Στοιχεία Προετοιμασίας Συνέντευξης*

● **Έρευνα για τον οργανισμό και τη θέση:** Η μελέτη της αποστολής, του οράματος και των αξιών του οργανισμού βοηθά τον υποψήφιο να κατανοήσει το πλαίσιο μέσα στο οποίο θα κληθεί να ενταχθεί. Εξίσου σημαντικό είναι να αναγνωρίσει τα στοιχεία που τον συνδέουν με αυτή την κουλτούρα, αλλά και να αναζητήσει πρόσφατες δράσεις, έργα ή πρωτοβουλίες του φορέα. Η έρευνα

ενισχύει την αυτοπεποίθηση και επιτρέπει τη διαμόρφωση τεκμηριωμένων απαντήσεων κατά τη διάρκεια της συνέντευξης.

- ❖ Ενημερώσου για την αποστολή, το όραμα και τις αξίες του οργανισμού.
- ❖ Μελέτησε την περιγραφή θέσης (job description) και εντόπισε τις ζητούμενες δεξιότητες.
- ❖ Αναζήτησε πρόσφατες δράσεις, έργα ή πρωτοβουλίες του φορέα.
- ❖ Εξέτασε τον τρόπο λειτουργίας, τη δομή και την κουλτούρα του οργανισμού.

● **Αυτογνωσία και αυτοπαρουσίαση:** Η επιτυχής συνέντευξη βασίζεται σε μια ειλικρινή αλλά στρατηγική αυτοπαρουσίαση. Ο υποψήφιος καλείται να γνωρίζει τα δυνατά του σημεία, να αναγνωρίζει τα πεδία βελτίωσης και να διαθέτει παραδείγματα που αποδεικνύουν την εμπειρία του (π.χ. «Στο έργο Χ, ανέλαβα τον συντονισμό …»). Μια σύντομη παρουσίαση 1-2 λεπτών ("elevator pitch") λειτουργεί ως εργαλείο αυτοπεποίθησης και επικοινωνιακής σαφήνειας.

- ❖ Κατέγραψε **τα δυνατά σου σημεία**, τις δεξιότητες και τις επαγγελματικές σου επιτυχίες.
- ❖ Προετοίμασε **συγκεκριμένα παραδείγματα** που αποδεικνύουν την εμπειρία σου (π.χ. "Στο έργο Χ, ανέλαβα…").
- ❖ Ετοίμασε **μια σύντομη παρουσίαση 1-2 λεπτών** ("elevator pitch") που συνοψίζει ποιος είσαι, τι προσφέρεις και τι αναζητάς.

● **Οργάνωση και πρακτικά ζητήματα:** Η οργάνωση αφορά τόσο τις τεχνικές λεπτομέρειες (τοποθεσία, ώρα, όνομα υπευθύνου, ανανέωση φακέλου με CV και πιστοποιήσεις), όσο και την εξάσκηση της προφορικής παρουσίασης, ειδικά για online συνεντεύξεις μέσω πλατφορμών όπως το Zoom ή το Teams.

- ❖ Έλεγξε την τοποθεσία, την ώρα, το όνομα του υπεύθυνου ή της επιτροπής.
- ❖ Προετοίμασε τον φάκελο με τα απαραίτητα (CV, πιστοποιήσεις, δείγματα έργου).
- ❖ Εξάσκησε την παρουσίαση και την ομιλία σου (ιδίως για online συνεντεύξεις μέσω Zoom/ Teams).

Σύμφωνα με το LinkedIn Global Talent Trends (2023), οι εργοδότες δίνουν πλέον μεγαλύτερη έμφαση στην επικοινωνία, την ενσυναίσθηση και την προσαρμοστικότητα, παρά αποκλειστικά στα τυπικά προσόντα.

Συνολικά, τα παραπάνω δεδομένα αποδεικνύουν ότι η προετοιμασία αποτελεί το θεμέλιο της επαγγελματικής επιτυχίας στη συνέντευξη. Η έρευνα, η αυτογνωσία και η οργάνωση συνθέτουν μια διαδικασία που δεν στοχεύει μόνο στο να «εντυπωσιάσει» τον εργοδότη, αλλά κυρίως στο να αναδείξει την ουσιαστική συμβατότητα μεταξύ του υποψηφίου και του ρόλου που διεκδικεί.

Σημειώνεται ότι, σύμφωνα με σχετική έρευνα του ιδρύματος Ipsos, μόνο το 48 % των νέων στην Ευρώπη θεωρεί ότι είναι «καλά προετοιμασμένο» για είσοδο στην αγορά εργασίας. (www.ipsos.com)

Το γεγονός αυτό ενισχύει την κρίσιμη σημασία της ενδελεχούς προετοιμασίας πριν από συνέντευ-

ξη: δεν αρκεί απλώς η ύπαρξη προσόντων, αλλά η ενεργή, στοχευμένη και οργανωμένη προετοιμασία που επιτρέπει στον υποψήφιο να προβάλει τις δεξιότητές του με αυτοπεποίθηση, σαφήνεια και επαγγελματισμό.

4.2. ΤΥΠΟΙ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΗΣ

Κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξης, ο τρόπος με τον οποίο τίθενται οι ερωτήσεις δεν είναι τυχαίος. Κάθε ερώτηση έχει συγκεκριμένο σκοπό και στοχεύει στην αξιολόγηση διαφορετικών πτυχών της προσωπικότητας, της εμπειρίας και της επαγγελματικής συμπεριφοράς του υποψηφίου. Οι συνεντευκτές επιδιώκουν όχι μόνο να επαληθεύσουν τις πληροφορίες του βιογραφικού, αλλά και να διερευνήσουν τον τρόπο σκέψης, τη στάση ζωής, την προσαρμοστικότητα και την ικανότητα λήψης αποφάσεων του ατόμου σε πραγματικές ή υποθετικές συνθήκες εργασίας.

Οι ερωτήσεις που τίθενται σε μια συνέντευξη μπορούν να ταξινομηθούν σε τέσσερις βασικές κατηγορίες, οι οποίες καλύπτουν όλο το φάσμα από την αρχική γνωριμία μέχρι την αξιολόγηση της επαγγελματικής ωριμότητας και των αξιών του υποψηφίου. Η κατανόηση των τύπων αυτών επιτρέπει στον υποψήφιο να προετοιμαστεί στοχευμένα, να επιλέξει την κατάλληλη στρατηγική απάντησης και να προβάλλει αποτελεσματικά τόσο τις τεχνικές όσο και τις διαπροσωπικές του δεξιότητες.

Οι ερωτήσεις που τίθενται σε μια συνέντευξη μπορούν να ταξινομηθούν σε τέσσερις βασικές κατηγορίες:

Τύπος Ερώτησης	Σκοπός	Στρατηγική Απάντησης
Πληροφοριακές / Γενικές	Να γνωρίσουν τον υποψήφιο	Ειλικρινής και σύντομη απάντηση που δείχνει χαρακτήρα και επαγγελματισμό.
Συμπεριφορικές (Behavioral)	Να αξιολογηθεί πώς διαχειρίζεσαι καταστάσεις	Χρησιμοποίησε τη μέθοδο **STAR (Situation – Task – Action – Result)**.
Προβληματοκεντρικές (Situational)	Να δουν την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων	Ανάλυσε το σενάριο, σκέψου εναλλακτικές λύσεις και αιτιολόγησε την επιλογή σου.
Κριτικής σκέψης ή αξιών	Να εκτιμηθεί η συμβατότητα με την κουλτούρα του οργανισμού	Δείξε ακεραιότητα, ευελιξία και εστίαση στη συνεργασία.

Πίνακας 7: *Τύποι Ερωτήσεων - Στρατηγικές Απάντησης*

Οι ερωτήσεις που τίθενται σε μια συνέντευξη διαμορφώνονται με τέτοιο τρόπο ώστε να επιτρέπουν στον συνεντευκτή να συλλέξει **ποιοτικά και συγκρίσιμα δεδομένα** για όλους τους υποψηφίους, ενώ ταυτόχρονα να εντοπίσει στοιχεία προσωπικότητας, κινήτρων και επαγγελματικής ωριμότητας.

Στις σύγχρονες διαδικασίες επιλογής προσωπικού, οι ερωτήσεις διακρίνονται σε τέσσερις κύριους τύπους, καθένας από τους οποίους υπηρετεί διαφορετικό σκοπό:

1. Πληροφοριακές ή Γενικές ερωτήσεις: Αυτές τίθενται συνήθως στην αρχή της συνέντευξης και στοχεύουν στη γνωριμία με τον υποψήφιο. Επιτρέπουν στον συνεντευκτή να αποκτήσει μια συνολική εικόνα του ατόμου, του επαγγελματικού του προφίλ και των κινήτρων του. Ενδεικτικά παραδείγματα είναι ερωτήσεις όπως «Πες μας λίγα λόγια για τον εαυτό σου» ή «Τι σε οδήγησε να υποβάλεις αίτηση για αυτή τη θέση;». Παρότι φαίνονται απλές, είναι ιδιαίτερα κρίσιμες, καθώς συμβάλλουν στη διαμόρφωση της πρώτης εντύπωσης.

Ενδεικτικά παραδείγματα (γενικό κοινό):

«Πες μας λίγα λόγια για τον εαυτό σου.»
«Τι σε οδήγησε να υποβάλεις αίτηση για αυτή τη θέση;»
«Ποιες είναι οι βασικές δυνάμεις σου και πώς σε βοηθούν στην εργασία σου;»
«Πού βλέπεις τον εαυτό σου σε δύο χρόνια;»
«Τι σε παρακίνησε να επιλέξεις τον συγκεκριμένο επαγγελματικό τομέα;»
«Ποια είναι μία επαγγελματική επιτυχία που θεωρείς σημαντική;»

Εμπλουτισμένα παραδείγματα ειδικά για ΕΕΚ / Μαθητεία:

«Τι σας άρεσε περισσότερο κατά την πρακτική άσκηση ή μαθητεία σας;»
«Ποιες τεχνικές ή επαγγελματικές δεξιότητες αναπτύξατε στη Σχολή / στο εργαστήριο;»
«Ποιο μάθημα ή εργαστηριακή ενότητα θεωρείτε ότι σας έχει προετοιμάσει καλύτερα για τη συγκεκριμένη θέση;»
«Τι σας έκανε να επιλέξετε την ειδικότητά σας στην ΕΕΚ;»
«Τι σας ενθουσιάζει περισσότερο στην καθημερινή εργασία στον τομέα σας;»
«Υπάρχει κάποιο έργο ή εργασία στη μαθητεία σας για την οποία είστε περήφανοι;»

2. Συμπεριφορικές ερωτήσεις (Behavioral Questions): Βασίζονται στην αρχή ότι **το παρελθόν είναι ο καλύτερος δείκτης μελλοντικής συμπεριφοράς**. Ζητούν από τον υποψήφιο να περιγράψει πώς ενήργησε σε προηγούμενες επαγγελματικές καταστάσεις. Τυπικά ξεκινούν με φράσεις όπως «Πες μας για μια φορά που…» ή

«Πώς διαχειρίστηκες μια δύσκολη συνεργασία;». Η βέλτιστη προσέγγιση είναι η **μέθοδος STAR (Situation – Task – Action – Result)**, που βοηθά τον υποψήφιο να δομήσει τις απαντήσεις του με σαφήνεια και ουσία, παρουσιάζοντας συγκεκριμένες πράξεις και αποτελέσματα.

Ενδεικτικές Συμπεριφορικές Ερωτήσεις Συνέντευξης για Απόφοιτους ΕΕΚ / Μαθητείας:

Για την αποτελεσματική προετοιμασία αποφοίτων Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης, μπορούν να αξιοποιηθούν ειδικά διαμορφωμένες ερωτήσεις που συνδέουν θεωρία, πρακτική άσκηση και πραγματικό εργασιακό περιβάλλον. **Ενδεικτικά:**

Ερωτήσεις τύπου STAR που στοχεύουν σε εφαρμοσμένες δεξιότητες ΕΕΚ:

«Περιγράψτε μια κατάσταση στη μαθητεία σας όπου εφαρμόσατε μια τεχνική δεξιότητα (π.χ. χρήση μηχανήματος, εργαλείου, τεχνολογικού συστήματος). Τι κάνατε και ποιο ήταν το αποτέλεσμα;»
«Δώστε ένα παράδειγμα όπου εντοπίσατε κίνδυνο ασφάλειας στον χώρο εργασίας. Πώς δράσατε;»
«Πείτε μας για μια φορά που χρειάστηκε να συνεργαστείτε με πιο έμπειρο τεχνικό/επαγγελματία. Πώς χειριστήκατε τη διαδικασία;»
«Περιγράψτε μια κατάσταση όπου συνδέσατε τη θεωρητική γνώση του μαθήματος με την πρακτική εφαρμογή στη μαθητεία.»
«Μιλήστε μας για ένα έργο/εργασία που ολοκληρώσατε κατά τη διάρκεια της κατάρτισης και για το οποίο είστε περήφανοι.»

Ερωτήσεις για επαγγελματική συμπεριφορά και ασφάλεια εργασίας:

«Τι διαδικασία ακολουθείτε όταν σας ανατίθεται εργασία που απαιτεί συγκεκριμένα μέτρα ασφαλείας;»

«Πώς αντιδράτε όταν εντοπίζετε λάθος ή αστοχία σε τεχνική διαδικασία;»
Αυτά τα παραδείγματα βοηθούν τον υποψήφιο να αναδείξει πρακτική εμπειρία, επαγγελματισμό και κατανόηση των κανόνων υγείας & ασφάλειας.

3. Προβληματοκεντρικές ή Υποθετικές ερωτήσεις (Situational Questions): Αυτές στοχεύουν στην αξιολόγηση της **ικανότητας επίλυσης προβλημάτων, της αναλυτικής σκέψης και της δημιουργικότητας** του υποψηφίου. Ο συνεντευκτής περιγράφει ένα υποθετικό επαγγελματικό σενάριο και ζητά να προτείνει λύσεις ή ενέργειες. Για παράδειγμα: «Αν αντιμετωπίζατε καθυστέρηση σε ένα έργο, πώς θα το διαχειριζόσασταν;». Οι απαντήσεις αποκαλύπτουν τη στρατηγική σκέψη, την προσαρμοστικότητα και την επαγγελματική κρίση του υποψηφίου.

Ενδεικτικά παραδείγματα (γενικό κοινό):

«Αν αντιμετωπίζατε καθυστέρηση σε ένα έργο, πώς θα το διαχειριζόσασταν;»
«Αν ένας συνάδελφος δεν τηρούσε τις προθεσμίες, τι θα κάνατε;»
«Πώς θα ενεργούσατε αν έπρεπε να διαχειριστείτε ταυτόχρονα πολλές προτεραιότητες;»
«Πώς θα αντιδρούσατε αν ο πελάτης ήταν δυσαρεστημένος;»
«Τι θα κάνατε αν οι οδηγίες που λάβατε ήταν ασαφείς;»

Εμπλουτισμένα παραδείγματα ειδικά για ΕΕΚ / Μαθητεία

«Αν εντοπίζατε μια απόκλιση από τις τεχνικές προδιαγραφές κατά τη διάρκεια μιας εργασίας, τι θα κάνατε;»
«Τι θα κάνατε αν παρατηρούσατε παραβίαση των κανόνων ασφάλειας στον χώρο εργασίας;»
«Σε περίπτωση που ένα εργαλείο ή μηχάνημα δεν λειτουργούσε σωστά, ποια βήματα θα ακολουθούσατε;»
«Πώς θα αντιμετωπίζατε έναν πελάτη που ζητά αλλαγές εκτός των προβλεπόμενων διαδικασιών;»
«Αν σας ανέθεταν μια εργασία που δεν είχατε ξαναεκτελέσει, πώς θα προσεγγίζατε την κατάσταση;»
«Αν διαπιστώνατε έλλειψη υλικών στη διάρκεια της δουλειάς, ποια ενέργεια θα κάνατε;»

4. **Ερωτήσεις Κριτικής Σκέψης ή Αξιών (Critical Thinking / Value-based Questions):** Αφορούν τη **λογική, τα κίνητρα και το σύστημα αξιών** του υποψηφίου, καθώς και τη συμβατότητά του με την κουλτούρα του οργανισμού. Συνήθως δεν έχουν «σωστή» απάντηση, αλλά αποκαλύπτουν τη νοοτροπία του ατόμου. Ενδεικτικά: «Τι σημαίνει για εσάς ομαδικότητα;» ή «Πώς διαχειρίζεστε μια απόφαση της διοίκησης με την οποία διαφωνείτε;».

Ενδεικτικά παραδείγματα (γενικό κοινό):

«Τι σημαίνει για εσάς ομαδικότητα;»
«Πώς διαχειρίζεστε μια απόφαση της διοίκησης με την οποία διαφωνείτε;»
«Πότε θεωρείτε ότι είναι σκόπιμο να αναζητήσετε βοήθεια;»
«Πώς αντιλαμβάνεστε την έννοια της επαγγελματικής ευθύνης;»
«Τι σημαίνει για εσάς "επαγγελματισμός";»

Εμπλουτισμένα παραδείγματα ειδικά για ΕΕΚ / Μαθητεία:

«Τι θεωρείτε ότι σημαίνει "ποιότητα εργασίας" στον δικό σας κλάδο;»
«Πώς αντιλαμβάνεστε την προσωπική ευθύνη στην τήρηση κανόνων υγιεινής και ασφάλειας;»
«Τι θεωρείτε πιο σημαντικό: ταχύτητα ή ακρίβεια στην εργασία σας; Γιατί;»

«Πώς αντιμετωπίζετε εργασίες που απαιτούν υψηλή προσοχή στη λεπτομέρεια;»
«Τι σημαίνει για εσάς ο σεβασμός στον πελάτη / ασθενή / χρήστη;»
«Πώς αντιδράτε όταν χρειάζεται να προσαρμοστείτε σε μια νέα τεχνολογία ή εργαλείο;»

Σύμφωνα με την LinkedIn Global Talent Trends 2023, οι συμπεριφορικές ερωτήσεις θεωρούνται πλέον οι πιο αξιόπιστες για την αξιολόγηση των υποψηφίων, καθώς αποκαλύπτουν πραγματικές στάσεις και δεξιότητες και όχι απλώς θεωρητικές απαντήσεις. Επιπλέον, μελέτες της SHRM (Society for Human Resource Management) δείχνουν ότι οι εργοδότες που ενσωματώνουν τέτοιου τύπου ερωτήσεις έχουν 24% υψηλότερη πιθανότητα να επιλέξουν κατάλληλους υποψηφίους σε βάθος χρόνου.

Η κατανόηση των τύπων ερωτήσεων βοηθά τους υποψηφίους να αναγνωρίσουν τι ακριβώς αξιολογείται κάθε φορά και να επιλέγουν **στοχευμένες στρατηγικές απάντησης**, συνδυάζοντας ειλικρίνεια, επαγγελματισμό και αυτογνωσία.

4.3. ΣΥΧΝΑ ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΜΕ

Η συνέντευξη επιλογής προσωπικού, αν και αποτελεί μια ευκαιρία ανάδειξης των δεξιοτήτων και της επαγγελματικής ωριμότητας του υποψηφίου, συνοδεύεται συχνά από **παρανοήσεις, άγχη και απροσεξίες** που μπορούν να μειώσουν τις πιθανότητες επιτυχίας. Η πίεση της στιγμής, η έλλειψη προετοιμασίας ή η υπερβολική αυτοπεποίθηση οδηγούν αρκετούς υποψηφίους σε λάθη τα οποία δεν σχετίζονται απαραίτητα με την επαγγελματική τους ικανότητα, αλλά με τον τρόπο **παρουσίασης, επικοινωνίας και διαχείρισης της διαδικασίας**.

Η θεωρία της **Επαγγελματικής Επικοινωνίας** (Professional Communication Theory) υπογραμμίζει ότι η συνέντευξη δεν είναι μόνο αξιολόγηση δεξιοτήτων, αλλά και **δοκιμασία συναισθηματικής νοημοσύνης, αυτοελέγχου και ενσυνειδητότητας**. Κάθε στοιχείο — από τον τρόπο εισόδου στον χώρο μέχρι τη διαχείριση μιας δύσκολης ερώτησης — συμβάλλει στη συνολική εικόνα που διαμορφώνει ο εργοδότης.

Έρευνα του *Harvard Business Review* (2022) έδειξε ότι **το 71% των αποτυχημένων συνεντεύξεων** οφείλεται σε παράγοντες όπως ανεπαρκής προετοιμασία, ελλιπής αυτοπαρουσίαση, αρνητική στάση ή αδυναμία προσαρμογής στη δυναμική της συνομιλίας — στοιχεία που μπορούν να αποφευχθούν με σωστή εκπαίδευση και εξάσκηση. Η γνώση, επομένως, των πιο συνηθισμένων λαθών αποτελεί ουσιαστικό βήμα για την **ενίσχυση της αυτογνωσίας και της επαγγελματικής ετοιμότητας** κάθε υποψηφίου.

Στην συνέχεια παρουσιάζονται τα πιο κοινά σφάλματα που παρατηρούνται κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, συνοδευόμενα από **πρακτικές συμβουλές** για την αποφυγή τους και την αντικατάστασή τους με αποτελεσματικές συμπεριφορές.

Τύπος Ερώτησης	Σκοπός	Στρατηγική Απάντησης
Πληροφοριακές / Γενικές	Να γνωρίσουν τον υποψήφιο	Ειλικρινής και σύντομη απάντηση που δείχνει χαρακτήρα και επαγγελματισμό.
Συμπεριφορικές (Behavioral)	Να αξιολογηθεί πώς διαχειρίζεσαι καταστάσεις	Χρησιμοποίησε τη μέθοδο **STAR (Situation – Task – Action – Result)**.
Προβληματοκεντρικές (Situational)	Να δουν την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων	Ανάλυσε το σενάριο, σκέψου εναλλακτικές λύσεις και αιτιολόγησε την επιλογή σου.
Κριτικής σκέψης ή αξιών	Να εκτιμηθεί η συμβατότητα με την κουλτούρα του οργανισμού	Δείξε ακεραιότητα, ευελιξία και εστίαση στη συνεργασία.

Πίνακας 8: *Συχνά Λάθη & Τρόποι Αποφυγής- Αντιμετώπισης*

Η αποφυγή λαθών στη συνέντευξη δεν προκύπτει απλώς από εμπειρία, αλλά από ενσυνείδητη αυτοπαρατήρηση και συστηματική ανατροφοδότηση. Κάθε συνέντευξη — ανεξαρτήτως αποτελέσματος— μπορεί να λειτουργήσει ως ευκαιρία μάθησης, εφόσον ο υποψήφιος αναγνωρίσει τι λειτούργησε, τι θα μπορούσε να βελτιώσει και ποια συμπεριφορά αντανακλά καλύτερα τον επαγγελματικό του εαυτό. Η συνεχής εξάσκηση, η προσαρμογή στις συνθήκες και η διατήρηση θετικής στάσης συνθέτουν τη βάση για τη σταδιακή εξέλιξη της επαγγελματικής επικοινωνίας και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης σε μελλοντικές συνεντεύξεις.



Σχήμα 7:
Τα πέντε συχνότερα λάθη στις συνεντεύξεις

<u>Ο ρόλος του ΕΟΠΠΕΠ και των εργαλείων Europass στη βελτίωση της προετοιμασίας για τη συνέντευξη</u>

Η επιτυχία μιας συνέντευξης δεν εξαρτάται μόνο από τις δεξιότητες ή την εμπειρία του υποψηφίου, αλλά σε μεγάλο βαθμό από την **ικανότητά του να προετοιμαστεί συστηματικά**, να **προβάλει με σαφήνεια τις ικανότητές του** και να **αποφύγει λάθη που προκύπτουν από έλλειψη αυτογνωσίας ή οργάνωσης**. Στην κατεύθυνση αυτή, ο **Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ)** και τα **εργαλεία του Europass** αποτελούν πολύτιμους συμμάχους.

Ο ρόλος του ΕΟΠΠΕΠ

Ο ΕΟΠΠΕΠ λειτουργεί ως **Εθνικό Κέντρο Europass και Euroguidance**, προωθώντας τη **διαφάνεια προσόντων** και τη **συστηματική καθοδήγηση σταδιοδρομίας** μέσω της **Εθνικής Πύλης Διά βίου Σταδιοδρομίας** (e-stadiodromia.eoppep.gr). Μέσα από το σύνολο των εργαλείων και των υπηρεσιών του, ο υποψήφιος μπορεί:

- να **αναγνωρίσει και να καταγράψει τις δεξιότητές του**,
- να **αυτοαξιολογηθεί επαγγελματικά και προσωπικά**,
- να **εξετάσει επαγγελματικές κατευθύνσεις** που ταιριάζουν στο προφίλ του,
- και να **αναπτύξει αυτογνωσία** σχετικά με τα δυνατά του σημεία και τις ανάγκες βελτίωσης.

Η διαδικασία αυτή συμβάλλει καθοριστικά στη **μείωση των λαθών στη συνέντευξη**, καθώς ο υποψήφιος μαθαίνει να παρουσιάζει τον εαυτό του με **ρεαλισμό, σαφήνεια και αυτοπεποίθηση**, στηριζόμενος σε συγκεκριμένα δεδομένα και όχι σε αόριστες γενικότητες.

Τα εργαλεία του Europass

Το **Europass**, υπό την αιγίδα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και του ΕΟΠΠΕΠ στην Ελλάδα, προσφέρει μια **ολοκληρωμένη ψηφιακή πλατφόρμα** (europa.eu/europass) που επιτρέπει στον υποψήφιο να οργανώσει, να παρουσιάσει και να εξελίξει την επαγγελματική του ταυτότητα. Τα βασικά εργαλεία που υποστηρίζουν τη διαδικασία προετοιμασίας είναι:

- **Το Βιογραφικό Europass (Europass CV)**, που βοηθά τον υποψήφιο να παρουσιάσει με **σαφή και τυποποιημένο τρόπο** την εμπειρία και τις δεξιότητές του, μειώνοντας τα λάθη ανακολουθίας ή ελλιπούς πληροφόρησης.
- **Η Συνοδευτική Επιστολή Europass**, που ενισχύει την ικανότητα **στοχευμένης επικοινωνίας**, προετοιμάζοντας τον υποψήφιο να εξηγήσει συνοπτικά γιατί είναι κατάλληλος για τη θέση.
- **Το Προφίλ Europass (Europass Profile)**, που λειτουργεί ως **ψηφιακό portfolio**, επιτρέποντας τη συνεχή ενημέρωση των στοιχείων, των πιστοποιήσεων και των επιτευγμάτων.
- **Το εργαλείο Αυτοαξιολόγησης Δεξιοτήτων**, μέσα από το οποίο ο χρήστης μπορεί να αναγνωρίσει σε ποια πεδία χρειάζεται περαιτέρω ανάπτυξη πριν από μια συνέντευξη.

Η χρήση αυτών των εργαλείων συμβάλλει στην **προετοιμασία μεθοδικά δομημένων απαντήσεων**, στη **βελτίωση της επαγγελματικής εικόνας** και στην **αποφυγή συχνών λαθών**, όπως η ασάφεια, η υπερβολική αυτοπροβολή ή η αδυναμία σύνδεσης των εμπειριών με τις απαιτήσεις της θέσης.

Ο συνδυασμός της **Εθνικής Πύλης Διά βίου Σταδιοδρομίας του ΕΟΠΠΕΠ** και των **εργαλείων Europass** παρέχει μια ολοκληρωμένη διαδικασία **αυτογνωσίας, προετοιμασίας και προβολής**. Ο υποψήφιος έχει τη δυνατότητα να σχεδιάσει την επαγγελματική του διαδρομή, να εντοπίσει κενά στις δεξιότητές του, να τα καλύψει μέσω εκπαίδευσης ή πρακτικής εμπειρίας και τελικά να **προσεγγίσει τη συνέντευξη με αυτοπεποίθηση και επάρκεια**.

Στην ουσία, ο ΕΟΠΠΕΠ και το Europass δεν αποτελούν απλώς εργαλεία τεκμηρίωσης, αλλά **μηχανισμούς ενδυνάμωσης του υποψηφίου**, που ενισχύουν τη δυνατότητά του να **προβάλλει τον εαυτό του αποτελεσματικά, με αυτογνωσία και επαγγελματισμό**, αποφεύγοντας τα λάθη που συνήθως προκύπτουν από έλλειψη σαφούς δομής και προετοιμασίας.

4.4. ROLE PLAYING / ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

Η βιωματική εξάσκηση μέσω **προσομοιώσεων συνεντεύξεων (role playing)** αποτελεί μια από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους προετοιμασίας για υποψηφίους που επιθυμούν να βελτιώσουν την απόδοσή τους σε πραγματικές συνθήκες αξιολόγησης. Σε αντίθεση με την παθητική μάθηση, η τεχνική του role playing ενισχύει την **ενεργό συμμετοχή, την αυτοπαρατήρηση και την άμεση ανατροφοδότηση**, επιτρέποντας στον συμμετέχοντα να αντιληφθεί πώς εκφράζεται λεκτικά και μη λεκτικά, πώς αντιδρά υπό πίεση και πώς προσαρμόζει τις απαντήσεις του ανάλογα με το ύφος και τη στάση του συνεντευκτή.

Η μέθοδος αυτή βασίζεται στις αρχές της **βιωματικής μάθησης (experiential learning)**, όπως διατυπώθηκαν από τον David Kolb, σύμφωνα με τις οποίες η εμπειρία αποτελεί τον πιο ισχυρό μηχανισμό κατανόησης και αλλαγής συμπεριφοράς. Μέσω προσομοιώσεων συνεντεύξεων, οι συμμετέχοντες αποκτούν τη δυνατότητα να εξασκηθούν στην **προφορική επικοινωνία, την παρουσίαση εαυτού, τη διαχείριση του άγχους** και την **ανάδειξη των δεξιοτήτων τους με πειστικό τρόπο**.

Επιπλέον, η πρακτική αυτή ενισχύει την **αυτογνωσία και τη μεταγνωστική ικανότητα**, καθώς ο υποψήφιος μπορεί, με την καθοδήγηση ενός συμβούλου ή εκπαιδευτή, να αναλύσει τα δυνατά του σημεία, να εντοπίσει σημεία βελτίωσης και να αναπτύξει στρατηγικές πιο αποτελεσματικής επικοινωνίας. Η εφαρμογή του role playing είτε ατομικά είτε ομαδικά δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον εξάσκησης, όπου τα λάθη λειτουργούν ως **ευκαιρίες μάθησης και όχι αποτυχίας** — στοιχείο που αποτελεί τον πυρήνα της σύγχρονης επαγγελματικής εκπαίδευσης.

Ενδεικτικά Σενάρια Role Playing

Σενάριο 1: Συνέντευξη για θέση Διοικητικού Υπαλλήλου

Έρευνα της Adecco (2023) δείχνει ότι το 71%
των εργοδοτών εντυπωσιάζεται θετικά όταν ο υποψήφιος
δείχνει προετοιμασία, αυθεντικότητα και θετική στάση,
ακόμη κι αν δεν έχει όλη την απαιτούμενη εμπειρία.

- **Πλαίσιο/Ρόλος:** Συνέντευξη σε δημόσιο οργανισμό ή επιχείρηση παροχής υπηρεσιών.
- **Ερωτήσεις:**
  - «Πώς οργανώνετε τον χρόνο σας όταν έχετε πολλές ταυτόχρονες προθεσμίες;»
  - «Πείτε μας για μια φορά που χρειάστηκε να επικοινωνήσετε με έναν δυσαρεστημένο πολίτη ή πελάτη. Πώς το διαχειριστήκατε;»
- **Στόχος:** Ανάδειξη δεξιοτήτων οργάνωσης, επικοινωνίας και διαχείρισης πίεσης.
- **Αξιολόγηση:** Ο εκπαιδευτής ή σύμβουλος παρατηρεί τη σαφήνεια των απαντήσεων, τη γλώσσα σώματος και τον βαθμό επαγγελματισμού.

Σενάριο 2: Συνέντευξη για θέση Συμβούλου Πελάτη / Εξυπηρέτησης

- **Πλαίσιο/ Ρόλος:** Συνέντευξη σε ιδιωτική εταιρεία παροχής υπηρεσιών.

- **Ερωτήσεις:**
  - «Πώς θα αντιμετωπίζατε έναν πελάτη που ζητά κάτι που δεν μπορείτε να του προσφέρετε;»
  - «Ποια πιστεύετε ότι είναι η σημαντικότερη δεξιότητα για την εξυπηρέτηση πελατών;»
- Στόχος: Εξάσκηση στην ενσυναίσθηση, την αποτελεσματική επικοινωνία και τη διαχείριση δύσκολων συνομιλιών.
- Αξιολόγηση: Παρατήρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ικανότητας εξισορρόπησης μεταξύ επαγγελματισμού και ευγένειας.

Σενάριο 3: Συνέντευξη για θέση Υπεύθυνου Έργου (Project Manager)

- **Πλαίσιο/ Ρόλος:** Συνέντευξη σε οργανισμό ή επιχείρηση που υλοποιεί συγχρηματοδοτούμενα έργα.
- **Ερωτήσεις:**
  - «Περιγράψτε ένα έργο που συντονίσατε. Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε και πώς τις ξεπεράσατε;»
  - «Πώς διασφαλίζετε ότι μια ομάδα παραμένει παραγωγική υπό πίεση;»
- **Στόχος:** Ανάδειξη δεξιοτήτων ηγεσίας, συνεργασίας, προγραμματισμού και λήψης αποφάσεων.
- **Αξιολόγηση:** Παρατήρηση της σαφήνειας, της στρατηγικής σκέψης και της ικανότητας ανάληψης ευθύνης.

Σενάριο 4: Ομαδική Συνέντευξη (Group Interview)

- **Πλαίσιο/ Ρόλος:** Συνέντευξη όπου πολλοί υποψήφιοι συμμετέχουν ταυτόχρονα σε δραστηριότητα ή συζήτηση.
- **Δραστηριότητα:** Ομαδική λήψη απόφασης ή επίλυση προβλήματος («Πώς θα διαχειριζόσασταν μια κρίση εξυπηρέτησης πελατών;»).
- **Στόχος:** Παρατήρηση της συνεργασίας, της ηγετικής στάσης και της ικανότητας ακρόασης.
- **Αξιολόγηση:** Πώς ο υποψήφιος εκφράζει τις απόψεις του, αν αφήνει χώρο στους άλλους, αν συμβάλλει εποικοδομητικά στη συζήτηση.

Ανατροφοδότηση και Αντανάκλαση

Μετά την ολοκλήρωση κάθε προσομοίωσης, ο εκπαιδευτής ή ο σύμβουλος πραγματοποιεί **ανατροφοδότηση (feedback)** βασισμένη σε αντικειμενικά κριτήρια: σαφήνεια απαντήσεων, στάση σώματος, διαχείριση συναισθημάτων, συνοχή λόγου. Ο υποψήφιος ενθαρρύνεται να **αναστοχαστεί (reflect)** πάνω στις απαντήσεις και τη συμπεριφορά του, αναγνωρίζοντας σημεία βελτίωσης.

Η συστηματική επανάληψη αυτής της διαδικασίας συμβάλλει στην **ενίσχυση της αυτοπεποίθησης**, στην **καλλιέργεια επαγγελματικής παρουσίας** και στη **μείωση των λαθών** κατά τη διάρκεια πραγματικών συνεντεύξεων.

5. ΕΡΓΑΛΕΙΑ EUROPASS

5.1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ EUROPASS ΚΑΙ ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ

Το **Europass** αποτελεί μια **πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Ένωσης** που αποσκοπεί στη **διευκόλυνση της κινητικότητας, της διαφάνειας και της αναγνωρισιμότητας των προσόντων και δεξιοτήτων** των πολιτών σε ολόκληρη την Ευρώπη. Δημιουργήθηκε το 2004 από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και έκτοτε εξελίχθηκε σε μια **ψηφιακή πλατφόρμα διαχείρισης επαγγελματικής πορείας** που επιτρέπει σε κάθε άτομο να παρουσιάζει με σαφή και συγκρίσιμο τρόπο το προφίλ του — ανεξάρτητα από το κράτος-μέλος ή το εκπαιδευτικό σύστημα προέλευσης.



Η **νέα πλατφόρμα Europass** (https://europa.eu/europass) προσφέρει έναν **ενιαίο ψηφιακό χώρο** όπου ο χρήστης μπορεί να:

- δημιουργεί και να ενημερώνει **ψηφιακό προφίλ**,
- **συντάσσει βιογραφικό και συνοδευτική επιστολή**,
- **αποθηκεύει και διαχειρίζεται πιστοποιητικά, διπλώματα και βεβαιώσεις**,
- **αναζητά ευκαιρίες εκπαίδευσης και απασχόλησης** στην Ευρωπαϊκή Ένωση,
- και να **μοιράζεται με ασφάλεια** το προφίλ του με εργοδότες ή εκπαιδευτικούς φορείς.

Η χρήση του Europass προσφέρει πολλαπλά οφέλη τόσο για τους πολίτες όσο και για τους εργοδότες:

- Για τους πολίτες, λειτουργεί ως **εργαλείο αυτοπαρουσίασης και αυτοαξιολόγησης**, βοηθώντας τους να κατανοήσουν και να προβάλουν αποτελεσματικά τις δεξιότητές τους.
- Για τους εργοδότες, διευκολύνει τη **σύγκριση και αξιολόγηση προσόντων** υποψηφίων από διαφορετικές χώρες και συστήματα εκπαίδευσης.

Επιπλέον, μέσω του Europass, ο χρήστης μπορεί να έχει πρόσβαση σε:

1. **εργαλεία αυτοαξιολόγησης δεξιοτήτων**, όπως το *Self-assessment tool*, που βοηθά στην αναγνώριση προσωπικών και επαγγελματικών ικανοτήτων,
2. **πληροφορίες για επαγγέλματα και προσόντα** σε κάθε ευρωπαϊκή χώρα,
3. καθώς και σε **συνδέσεις με άλλες ευρωπαϊκές υπηρεσίες**, όπως το *EURES* (Ευρωπαϊκή Πύλη Κινητικότητας για την Απασχόληση) και το *ESCO* (Ευρωπαϊκή Ταξινόμηση Δεξιοτήτων, Ικανοτήτων και Επαγγελμάτων).

Στην Ελλάδα, το **Εθνικό Κέντρο Europass** λειτουργεί υπό την εποπτεία του **ΕΟΠΠΕΠ (Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού)**, παρέχοντας πλη-

ροφόρηση, οδηγίες και υποστήριξη για τη χρήση των εργαλείων Europass. Μέσα από τη σύνδεση του Europass με την **Εθνική Πύλη Διά βίου Σταδιοδρομίας** του ΕΟΠΠΕΠ (https://e-stadiodromia.eoppep.gr), οι πολίτες μπορούν να διαμορφώσουν μια **ολοκληρωμένη στρατηγική προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης**, συνδυάζοντας αυτοαξιολόγηση, στοχοθεσία και σχεδιασμό σταδιοδρομίας.

Συνολικά, το Europass δεν αποτελεί απλώς ένα πρότυπο βιογραφικού, αλλά ένα **πολυδιάστατο εργαλείο επαγγελματικής ενδυνάμωσης**, που ενισχύει την κινητικότητα, τη διαφάνεια και την ενεργή συμμετοχή των πολιτών στην ευρωπαϊκή αγορά εργασίας και στη διά βίου μάθηση.

5.2. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ EUROPASS CV

Το **Europass Curriculum Vitae (CV)** αποτελεί το πιο αναγνωρισμένο ευρωπαϊκό πρότυπο βιογραφικού σημειώματος, σχεδιασμένο ώστε να προσφέρει **σαφήνεια, συνέπεια και διαφάνεια** στην παρουσίαση των προσόντων και δεξιοτήτων των πολιτών. Δημιουργήθηκε από την **Ευρωπαϊκή Επιτροπή** στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Χώρου Εκπαίδευσης και Εργασίας και υποστηρίζεται στην Ελλάδα από τον **ΕΟΠΠΕΠ** ως Εθνικό Κέντρο Europass.

Η δημιουργία του βιογραφικού Europass πραγματοποιείται **ψηφιακά μέσω της επίσημης πλατφόρμας** https://europa.eu/europass, όπου κάθε χρήστης μπορεί να συνδεθεί, να δημιουργήσει λογαριασμό και να διαμορφώσει το προσωπικό του προφίλ. Το σύστημα επιτρέπει:

- **Αυτόματη εισαγωγή δεδομένων** από το προσωπικό προφίλ Europass.
- **Διατήρηση πολλών εκδόσεων** του βιογραφικού (π.χ. ανά θέση ή τομέα).
- **Εξαγωγή σε μορφή PDF ή κοινή χρήση μέσω συνδέσμου**.

Δομή του Europass CV

Το Europass CV είναι δομημένο με τρόπο που διευκολύνει την **ομοιομορφία και τη συγκρισιμότητα** μεταξύ υποψηφίων από διαφορετικές χώρες. Περιλαμβάνει:

1. **Προσωπικές πληροφορίες** (ονοματεπώνυμο, στοιχεία επικοινωνίας, εθνικότητα).
2. **Θέση εργασίας ή επαγγελματικός στόχος** (σύντομη πρόταση που δηλώνει το πεδίο ενδιαφέροντος).
3. **Επαγγελματική εμπειρία** (περιγραφή θέσεων, καθηκόντων και επιτευγμάτων).
4. **Εκπαίδευση και κατάρτιση** (πτυχία, πιστοποιήσεις, σεμινάρια, με ημερομηνίες και φορείς).
5. **Προσωπικές δεξιότητες**, χωρισμένες σε κατηγορίες:

- **Γλωσσικές δεξιότητες**, με βάση το Κοινό Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Αναφοράς (CEFR).
- **Ψηφιακές δεξιότητες**, με βάση το DigComp Framework.
- **Επικοινωνιακές, οργανωτικές και τεχνικές δεξιότητες**.

6. Πρόσθετες πληροφορίες, όπως εθελοντισμός, βραβεία, συμμετοχές σε έργα ή δημοσιεύσεις.

Πλεονεκτήματα του Europass CV

Η χρήση του **Europass CV** προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα για κάθε υποψήφιο που επιθυμεί να παρουσιάσει τα επαγγελματικά του προσόντα με σαφήνεια και συνέπεια. Αρχικά, συμβάλλει

στη **διαφάνεια και τη συγκρισιμότητα των προσόντων** σε ευρωπαϊκό επίπεδο, διευκολύνοντας την κινητικότητα και την αξιολόγηση υποψηφίων από εργοδότες διαφορετικών χωρών. Παράλληλα, το βιογραφικό Europass χαρακτηρίζεται από **ευκολία ενημέρωσης και προσαρμογής**, επιτρέποντας στον χρήστη να το τροποποιεί εύκολα ανάλογα με τη θέση εργασίας ή τον τομέα ενδιαφέροντος.

Επιπλέον, το Europass CV είναι **ευρέως αναγνωρισμένο** από εργοδότες, εκπαιδευτικούς οργανισμούς και φορείς πιστοποίησης σε όλα τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, γεγονός που ενισχύει την αξιοπιστία και τη διεθνή αποδοχή του. Τέλος, η **δυνατότητα σύνδεσής του με τα υπόλοιπα εργαλεία του Europass**, όπως η Συνοδευτική Επιστολή και το Προφίλ Europass, προσφέρει μια **ολοκληρωμένη και συνεκτική παρουσίαση της επαγγελματικής ταυτότητας** του υποψηφίου, ενισχύοντας τη συνολική εικόνα του στην αγορά εργασίας.

Πρακτικές Οδηγίες Δημιουργίας

Για τη βέλτιστη παρουσίαση του βιογραφικού Europass, συνιστάται:

- **Χρήση σύντομων, στοχευμένων περιγραφών** (ιδανικά έως 2 σειρές ανά καθήκον).
- **Εστίαση στα επιτεύγματα** και όχι μόνο στις αρμοδιότητες (π.χ. «Ανάπτυξα νέο σύστημα διαχείρισης πελατών που μείωσε τον χρόνο ανταπόκρισης κατά 30%»).
- **Αποφυγή γενικόλογων όρων** όπως “team player” χωρίς τεκμηρίωση.
- **Συνεπής οπτική ταυτότητα και σωστή χρήση γραμματοσειρών και διάστιχου**.
- **Συμπερίληψη συνδέσμων (links)** προς επαγγελματικά προφίλ (LinkedIn, προσωπική ιστοσελίδα κ.λπ.).

Η **ποιότητα του βιογραφικού** αντικατοπτρίζει την προετοιμασία και την επαγγελματική συνέπεια του υποψηφίου. Ένα καλογραμμένο Europass CV λειτουργεί όχι μόνο ως εργαλείο αναζήτησης εργασίας, αλλά και ως **μέσο αυτογνωσίας**, καθώς βοηθά τον χρήστη να αποτυπώσει καθαρά το σύνολο των εμπειριών και δεξιοτήτων του.

Σύμφωνα με στοιχεία της **Ευρωπαϊκής Επιτροπής (Europass Data Report, 2024)**, περισσότερα από **150 εκατομμύρια Europass CVs** έχουν δημιουργηθεί από πολίτες σε όλη την Ε.Ε., γεγονός που αποδεικνύει τη **συνεχή εμπιστοσύνη και τη χρησιμότητα του εργαλείου** στη σύγχρονη αγορά εργασίας.

5.3. ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΜΕΣΩ EUROPASS

Η **Συνοδευτική Επιστολή (Cover Letter)** αποτελεί το δεύτερο βασικό εργαλείο του Europass και συνοδεύει το βιογραφικό σημείωμα, λειτουργώντας ως **γέφυρα επικοινωνίας** μεταξύ του υποψηφίου και του εργοδότη. Σε αντίθεση με το βιογραφικό, που αποτυπώνει γεγονότα και δεξιότητες, η συνοδευτική επιστολή εστιάζει στην **προσωπική αφήγηση, τα κίνητρα και τη σύνδεση του υποψηφίου με τη θέση εργασίας**.

Μέσα από την **πλατφόρμα Europass** (https://europa.eu/europass), ο χρήστης μπορεί να δημιουργήσει μια **τυποποιημένη αλλά πλήρως προσαρμόσιμη συνοδευτική επιστολή**, η οποία:

- συνδέεται αυτόματα με το Europass CV,
- επιτρέπει εξατομίκευση ανάλογα με τη θέση,
- και εξάγεται σε μορφή PDF ή κοινοποιείται απευθείας σε εργοδότη.

Η συνοδευτική επιστολή αποτελεί ένα ουσιαστικό στοιχείο της επαγγελματικής επικοινωνίας, καθώς στοχεύει να παρουσιάσει συνοπτικά και με σαφήνεια τον υποψήφιο, δίνοντας έμφαση στην προσωπική του ταυτότητα και στο επαγγελματικό του προφίλ. Μέσω αυτής, ο υποψήφιος έχει την ευκαιρία να εξηγήσει τους λόγους για τους οποίους ενδιαφέρεται για τη συγκεκριμένη θέση ή τον οργανισμό, αποδεικνύοντας ότι έχει κατανοήσει το αντικείμενο και τις αξίες του φορέα.

Επιπλέον, η επιστολή αναδεικνύει τη σύνδεση μεταξύ των δεξιοτήτων και των απαιτήσεων του ρόλου, αποτυπώνοντας τον τρόπο με τον οποίο η εμπειρία και οι ικανότητες του υποψηφίου μπορούν να συμβάλουν στην επίτευξη των στόχων του οργανισμού. Τέλος, συμβάλλει στην ενίσχυση της συνοχής ανάμεσα στην προσωπικότητα και την επαγγελματική εικόνα του υποψηφίου, διαμορφώνοντας μια πειστική και ολοκληρωμένη αφήγηση που προδιαθέτει θετικά τον εργοδότη.

Σύμφωνα με την *LinkedIn Talent Trends Report (2024)*, το **64% των εργοδοτών** δηλώνει ότι η ύπαρξη συνοδευτικής επιστολής αυξάνει την πιθανότητα ενός υποψηφίου να περάσει στο επόμενο στάδιο της επιλογής, ιδίως όταν αυτή είναι **προσωποποιημένη, σαφής και ειλικρινής**.

Δομή της Συνοδευτικής Επιστολής Europass

Η φόρμα της συνοδευτικής επιστολής Europass περιλαμβάνει τα εξής τμήματα:

1. **Εισαγωγή** – Παρουσίαση του υποψηφίου και αναφορά στη θέση για την οποία υποβάλλεται η αίτηση.
2. **Κυρίως σώμα** – Ανάλυση των σχετικών δεξιοτήτων, εμπειριών και κινήτρων. Ο υποψήφιος εξηγεί γιατί θεωρεί τον εαυτό του κατάλληλο για τη θέση.
3. **Σύνδεση με τον οργανισμό** – Αναφορά στην κατανόηση της αποστολής ή των αξιών του οργανισμού και στον τρόπο με τον οποίο μπορεί να συμβάλει ο υποψήφιος.
4. **Καταληκτική παράγραφος** – Ευγενική πρόταση για επικοινωνία ή συνέντευξη και έκφραση εκτίμησης.

Η δομή αυτή ενισχύει τη **λογική ροή της σκέψης** και τη **σαφήνεια της παρουσίασης**, αποφεύγοντας τη συναισθηματική υπερβολή ή τις γενικόλογες φράσεις.

Πρακτικές Συμβουλές Σύνταξης

Για μια αποτελεσματική συνοδευτική επιστολή Europass, συνιστάται:

- **Προσαρμογή** στο κάθε προφίλ θέσης (όχι γενική επιστολή).
- **Αποφυγή επανάληψης** στοιχείων που ήδη υπάρχουν στο βιογραφικό.
- **Χρήση θετικού, επαγγελματικού ύφους** χωρίς υπερβολές.
- **Ανάδειξη συγκεκριμένων παραδειγμάτων** επιτευγμάτων ή εμπειριών.
- **Τήρηση σύντομης έκτασης** (το πολύ μία σελίδα).

Η συνοδευτική επιστολή λειτουργεί ως **προοίμιο της συνέντευξης**. Ένα καλά δομημένο κείμενο μπορεί να καθορίσει τη στάση του εργοδότη απέναντι στον υποψήφιο, διαμορφώνοντας ένα πρώτο θετικό κλίμα.

Η συγγραφή συνοδευτικής επιστολής μέσα από το Europass βοηθά τον υποψήφιο να **διαμορφώσει ένα αφήγημα αυτοπαρουσίασης**, το οποίο μπορεί στη συνέχεια να αξιοποιήσει κατά τη διάρκεια της συνέντευξης. Ουσιαστικά, η επιστολή αποτελεί **πρόβα προφορικής παρουσίασης**,

καθώς οργανώνει τη σκέψη, τη δομή και την επιχειρηματολογία του υποψηφίου. Έτσι, μειώνονται τα λάθη και ενισχύεται η **συνέπεια ανάμεσα στο γραπτό και το προφορικό μήνυμα**.

Σύμφωνα με στοιχεία της **Ευρωπαϊκής Επιτροπής (Europass Statistics, 2024)**, περισσότεροι από **20 εκατομμύρια πολίτες** στην Ε.Ε. χρησιμοποίησαν το εργαλείο δημιουργίας συνοδευτικής επιστολής, ενώ πάνω από το **70% των χρηστών** δήλωσαν ότι η χρήση του βελτίωσε την αυτοπεποίθησή τους και την ικανότητά τους να παρουσιάζουν αποτελεσματικά τον εαυτό τους σε εργοδότες.

5.4. ΠΡΟΦΙΛ EUROPASS (ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ PORTFOLIO)

Το **Προφίλ Europass** αποτελεί τον πυρήνα της νέας πλατφόρμας Europass και λειτουργεί ως ένα **ψηφιακό portfolio προσωπικής και επαγγελματικής ταυτότητας**. Είναι ένα δυναμικό εργαλείο που επιτρέπει στους χρήστες να συγκεντρώνουν, να οργανώνουν και να παρουσιάζουν σε ενιαία μορφή **όλες τις εμπειρίες, σπουδές, δεξιότητες και επιτεύγματά τους**, δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη εικόνα της επαγγελματικής τους πορείας.

Σε αντίθεση με το βιογραφικό, το οποίο αποτελεί στατικό έγγραφο, το **Προφίλ Europass** είναι **διαδραστικό και εξελισσόμενο**. Ο χρήστης μπορεί να το ενημερώνει συνεχώς, να προσθέτει νέα στοιχεία και να επιλέγει ποια δεδομένα θα κοινοποιεί κάθε φορά σε εργοδότες, εκπαιδευτικούς φορείς ή συμβούλους σταδιοδρομίας.

Μέσω του **Προφίλ Europass** (https://europa.eu/europass), ο χρήστης έχει τη δυνατότητα να διαμορφώσει μια ολοκληρωμένη και εξατομικευμένη εικόνα της επαγγελματικής και εκπαιδευτικής του πορείας. Η πλατφόρμα επιτρέπει την **καταχώριση προσωπικών στοιχείων, επαγγελματικών εμπειριών, σπουδών, δεξιοτήτων και ενδιαφερόντων**, προσφέροντας μια συγκεντρωτική αποτύπωση του ατομικού προφίλ. Παράλληλα, ο χρήστης μπορεί να **ανεβάζει και να αποθηκεύει έγγραφα**, όπως πτυχία, βεβαιώσεις, πιστοποιήσεις ή συστατικές επιστολές, δημιουργώντας έτσι ένα εύκολα προσβάσιμο και οργανωμένο ψηφιακό αρχείο.

Επιπλέον, το προφίλ συνδέεται **λειτουργικά με τα υπόλοιπα εργαλεία του Europass**, όπως το βιογραφικό (CV) και η συνοδευτική επιστολή, επιτρέποντας τη δημιουργία συνεπών και ολοκληρωμένων αιτήσεων για θέσεις εργασίας ή προγράμματα σπουδών. Μέσω της ενσωμάτωσης του **εργαλείου αναζήτησης ευκαιριών εκπαίδευσης και απασχόλησης**, που λειτουργεί σε συνεργασία με το *EURES (European Job Mobility Portal)*, ο χρήστης μπορεί να εντοπίζει ευρωπαϊκές ευκαιρίες σταδιοδρομίας και κινητικότητας. Τέλος, το Προφίλ Europass διασφαλίζει την **προστασία και τον έλεγχο των προσωπικών δεδομένων**, επιτρέποντας στον χρήστη να καθορίζει ο ίδιος πότε, σε ποιον και σε ποιο βαθμό κοινοποιεί τις πληροφορίες του.

Οφέλη και Εφαρμογές του Προφίλ Europass

Το Προφίλ Europass λειτουργεί ως **ψηφιακό portfolio αυτοπαρουσίασης και αυτογνωσίας**, το οποίο υποστηρίζει τον χρήστη σε πολλαπλά επίπεδα:

1. **Αυτοαξιολόγηση και Προσωπική Ανάπτυξη** Μέσα από τη συστηματική καταγραφή των εμπειριών και δεξιοτήτων, ο χρήστης αναγνωρίζει τις επαγγελματικές του δυνάμεις, τα κενά του και τα πεδία βελτίωσης. Το εργαλείο της **Αυτοαξιολόγησης Δεξιοτήτων (Skills Self-Assessment)** που ενσωματώνεται στο Europass βοηθά τον χρήστη να εντοπίσει τις γλωσσικές, ψηφιακές και κοινωνικές του δεξιότητες, ενισχύοντας έτσι την αυτογνωσία και την προετοιμασία για τη συνέντευξη.

2. **Οργάνωση και Προβολή Προσόντων** Το Προφίλ Europass λειτουργεί ως **ενιαίο αποθετήριο επαγγελματικών στοιχείων**, διευκολύνοντας τη δημιουργία πολλαπλών εκδόσεων CV και επιστολών για διαφορετικές αιτήσεις, χωρίς να απαιτείται εκ νέου καταχώριση δεδομένων.

3. **Ενίσχυση Επαγγελματικής Εικόνας και Δικτύωσης** Μέσω της δυνατότητας κοινοποίησης επιλεγμένων δεδομένων, το προφίλ συμβάλλει στη **συνέπεια και την επαγγελματική ταυτότητα** του υποψηφίου. Επιπλέον, διευκολύνει τη δικτύωση με εργοδότες και συμβούλους καριέρας σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

4. **Συνδυασμός με την Εθνική Πύλη Διά βίου Σταδιοδρομίας του ΕΟΠΠΕΠ** Στην Ελλάδα, το Προφίλ Europass μπορεί να αξιοποιηθεί σε συνδυασμό με τα εργαλεία της **Εθνικής Πύλης Διά βίου Σταδιοδρομίας** (https://e- stadiodromia.eoppep.gr), προσφέροντας μια **ολοκληρωμένη διαδικασία επαγγελματικού σχεδιασμού** που περιλαμβάνει:

- αναγνώριση δεξιοτήτων,
- επαγγελματικό προσανατολισμό,
- προετοιμασία συνέντευξης και
- στοχοθεσία καριέρας.

Ο Ρόλος του Προφίλ στη Διαδικασία της Συνέντευξης

Το Προφίλ Europass μπορεί να λειτουργήσει ως **εργαλείο προετοιμασίας** πριν τη συνέντευξη, καθώς βοηθά τον υποψήφιο να έχει συγκεντρωμένα όλα τα στοιχεία που χρειάζεται για να παρουσιάσει τον εαυτό του με συνέπεια και αυτοπεποίθηση. Η ύπαρξη ενός ενημερωμένου και καλά οργανωμένου προφίλ μειώνει την πιθανότητα σφαλμάτων κατά την παρουσίαση, ενώ προσφέρει σαφή εικόνα των επιτευγμάτων και των στόχων του υποψηφίου.

Σύμφωνα με στοιχεία της **Ευρωπαϊκής Επιτροπής (Europass Annual Report, 2024)**, περισσότεροι από **5 εκατομμύρια ενεργοί χρήστες** σε όλη την Ευρώπη αξιοποιούν το Προφίλ Europass ως βασικό εργαλείο **οργάνωσης σταδιοδρομίας και επαγγελματικής εξέλιξης**.

Τα εργαλεία του **Europass** συνιστούν ένα **ολοκληρωμένο οικοσύστημα επαγγελματικής ενδυνάμωσης**, που υπερβαίνει τον παραδοσιακό ρόλο ενός βιογραφικού σημειώματος. Μέσα από το **CV, τη Συνοδευτική Επιστολή και το Προφίλ Europass**, ο υποψήφιος αποκτά τη δυνατότητα να **χαρτογραφήσει τη διαδρομή του, να οργανώσει τα προσόντα του και να προβάλλει με σαφήνεια την επαγγελματική του ταυτότητα** σε ευρωπαϊκό πλαίσιο.

Η χρήση των εργαλείων αυτών δεν περιορίζεται στη σύνταξη εγγράφων· λειτουργεί ως **διαδικασία αυτογνωσίας, αναστοχασμού και στρατηγικού σχεδιασμού καριέρας**. Η συνεχής ενημέρωση του προσωπικού προφίλ, η εξάσκηση στην παρουσίαση δεξιοτήτων και η δυνατότητα αυτοαξιολόγησης βοηθούν τον υποψήφιο να **προετοιμάζεται ουσιαστικά για τη συνέντευξη**, να **αποφεύγει κοινά λάθη** και να προβάλλει μια συνεπή και επαγγελματική εικόνα.

Σε εθνικό επίπεδο, η σύνδεση του Europass με τον **ΕΟΠΠΕΠ** και την **Εθνική Πύλη Διά βίου Σταδιοδρομίας** (https://e-stadiodromia.eoppep.gr) ενισχύει τη διασύνδεση μεταξύ **μάθησης, απασχόλησης και επαγγελματικής εξέλιξης**, παρέχοντας στους πολίτες ένα συνεκτικό πλαίσιο υποστήριξης στη διάρκεια όλης της επαγγελματικής τους ζωής.

Συνολικά, το Europass λειτουργεί ως **πυξίδα επαγγελματικής ανάπτυξης**, που ενισχύει όχι μόνο τη διαδικασία αναζήτησης εργασίας, αλλά και τη διαρκή καλλιέργεια δεξιοτήτων ζωής, σταδιοδρομίας και προσωπικής εξέλιξης.

Για την πληρέστερη κατανόηση και πρακτική αξιοποίηση των εργαλείων του Europass, στο ***Παράρτημα ΙΙ,*** στο τέλος του παρόντος παρουσιάζονται ενδεικτικά υποδείγματα και παραδείγματα εφαρμογής. Μέσα από συγκεκριμένες φόρμες και περιπτώσεις χρήσης, αναδεικνύεται ο τρόπος με τον οποίο το Europass CV, η Συνοδευτική Επιστολή και το Προφίλ Europass μπορούν να συμβάλουν στην αποτελεσματική οργάνωση, προβολή και διαχείριση της επαγγελματικής ταυτότητας κάθε ατόμου. Τα παραδείγματα αυτά λειτουργούν ως πρακτικοί οδηγοί, ενισχύοντας τη σύνδεση της θεωρητικής προσέγγισης με την πραγματική διαδικασία επαγγελματικής προετοιμασίας και εξέλιξης.

5.5. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ ΜΕΣΩ EUROPASS DIGITAL CREDENTIALS ΓΙΑ ΑΠΟΦΟΙΤΟΥΣ ΕΕΚ

Η διαφάνεια, η αξιοπιστία και η φορητότητα των επαγγελματικών προσόντων αποτελούν βασικές προτεραιότητες των ευρωπαϊκών πολιτικών για την εκπαίδευση και την αγορά εργασίας. Στο πλαίσιο αυτό, η Ευρωπαϊκή Υποδομή Ψηφιακών Διαπιστευτηρίων (Europass Digital Credentials Infrastructure – EDCI) εισάγει μια νέα εποχή στην τεκμηρίωση και επαλήθευση προσόντων, επιτρέποντας την ασφαλή, διαλειτουργική και πλήρως ψηφιακή έκδοση επίσημων τίτλων σπουδών, πιστοποιήσεων και μαθησιακών αποτελεσμάτων. Η εξέλιξη αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για την Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ΕΕΚ), καθώς οι απόφοιτοι των προγραμμάτων ΕΠΑΛ, ΣΑΕΚ, Μαθητείας και συναφών δομών χρειάζεται συχνά να αποδεικνύουν συγκεκριμένες τεχνικές δεξιότητες, πρακτικές ικανότητες και επαγγελματική ετοιμότητα σε ένα περιβάλλον που απαιτεί ταχεία και αξιόπιστη επιβεβαίωση προσόντων.

Τα Europass Digital Credentials (EDC) αποτελούν επίσημα, δομημένα και ψηφιακά υπογεγραμμένα έγγραφα τα οποία εκδίδονται από αναγνωρισμένους εκπαιδευτικούς ή πιστοποιητικούς φορείς. Ενσωματώνουν αναλυτικές πληροφορίες για το προσόν, το επίπεδό του στο Εθνικό και Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων, τα μαθησιακά αποτελέσματα, τις δεξιότητες που αναπτύχθηκαν, καθώς και τα στοιχεία ταυτοποίησης του κατόχου. Επιπλέον, κάθε ψηφιακό διαπιστευτήριο διαθέτει χαρακτηριστικά που επιτρέπουν την άμεση επαλήθευση της γνησιότητάς του χωρίς πρόσθετη επιβεβαίωση από τον φορέα έκδοσης, ενισχύοντας έτσι την αξιοπιστία του αποφοίτου και περιορίζοντας τον κίνδυνο παραποίησης ή πλαστογράφησης.

Για τον απόφοιτο της ΕΕΚ, η διαδικασία αξιοποίησης των ψηφιακών διαπιστευτηρίων ξεκινά με τη δημιουργία ενός προσωπικού λογαριασμού στο περιβάλλον Europass. Το ψηφιακό προφίλ Europass λειτουργεί ως κεντρικός “χώρος αποθήκευσης” και οργάνωσης προσόντων, δεξιοτήτων, εμπειριών και πιστοποιήσεων. Εκεί ο χρήστης μπορεί να εισάγει τις πληροφορίες του, να δημιουργήσει ή να ενημερώσει το βιογραφικό του, να προσθέσει αποτελέσματα αυτοαξιολόγησης ή τεστ ενδιαφερόντων, αλλά και να αποθηκεύσει ηλεκτρονικά όλα τα διαπιστευτήρια που θα λάβει κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής και επαγγελματικής του πορείας.

Οταν ένας φορέας της ΕΕΚ —όπως σχολική μονάδα ΕΠΑΛ, ΣΑΕΚ, ΚΔΒΜ, ή ο ΕΟΠΠΕΠ στο πλαίσιο της Πιστοποίησης Επαγγελματικών Προσόντων— εκδίδει ένα ψηφιακό διαπιστευτήριο, αυτό μεταφέρεται απευθείας στον λογαριασμό Europass του κατόχου. Ο απόφοιτος δεν χρειάζεται να κάνει αίτηση ή να ζητήσει την παραλαβή του εγγράφου· ενημερώνεται αυτόματα και μπορεί άμεσα να το αποθηκεύσει στη βιβλιοθήκη του, να το οργανώσει ανά θεματική ενότητα (π.χ. «Τίτλοι ΕΕΚ», «Πρακτική Ασκηση», «Εξετάσεις Πιστοποίησης») και να το συνδέσει με το βιογραφικό του. Με αυτόν τον τρόπο διαμορφώνεται ένα ενιαίο, ολοκληρωμένο και πλήρως επαληθεύσιμο ψηφιακό χαρτοφυλάκιο προσόντων.

Η δυνατότητα κοινοποίησης των EDC προς εργοδότες ή φορείς εκπαίδευσης καθιστά τη διαδικασία μετάβασης στην εργασία ή στη συνέχιση των σπουδών πολύ πιο άμεση. Ο εργοδότης μπορεί με ένα μόνο κλικ να επαληθεύσει τον τίτλο ή την πιστοποίηση και να επιβεβαιώσει ότι ο κάτοχος διαθέτει τις δεξιότητες και το επίπεδο προσόντων που δηλώνει. Αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό για τα επαγγέλματα όπου η κατοχή συγκεκριμένων τεχνικών προσόντων αποτελεί προϋπόθεση απασχόλησης (π.χ. τεχνίτες, βοηθοί υγείας, μηχανικοί συστημάτων, τεχνολόγοι τροφίμων, ειδικότητες μαθητείας).

Επιπλέον, η σταδιακή ψηφιοποίηση όλων των διαδικασιών πιστοποίησης στην Ελλάδα αναμένεται να ενισχύσει τα οφέλη για την ΕΕΚ. Το Εθνικό Μητρώο Προσόντων, το οποίο ήδη συνδέεται με το EQF, προβλέπεται να διασυνδεθεί ακόμη περισσότερο με το EDCI, ώστε οι τίτλοι που καταχωρίζονται να μπορούν στο μέλλον να εκδίδονται και ως ψηφιακά διαπιστευτήρια. Αυτό θα επιτρέψει στους απόφοιτους να διαθέτουν ένα πλήρως ηλεκτρονικό "διαβατήριο δεξιοτήτων", διαλειτουργικό με τα συστήματα πρόσληψης και τις πλατφόρμες απασχόλησης σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Συνολικά, η αξιοποίηση των Europass Digital Credentials προσφέρει στους απόφοιτους της ΕΕΚ ένα ισχυρό ανταγωνιστικό πλεονέκτημα. Η τεκμηρίωση των προσόντων τους γίνεται άμεση, ασφαλής και διεθνώς αναγνωρίσιμη. Ταυτόχρονα, η διασύνδεση με το Europass και τα ευρωπαϊκά πλαίσια προσόντων συμβάλλει στη διασφάλιση της ποιότητας, στη διευκόλυνση της κινητικότητας και στην ενίσχυση της επαγγελματικής τους προοπτικής. Η ΕΕΚ, ως δυναμικός και πρακτικά προσανατολισμένος τομέας εκπαίδευσης, ωφελείται ιδιαίτερα από την υιοθέτηση αυτής της ψηφιακής καινοτομίας, η οποία ενισχύει την προσβασιμότητα, τη διαφάνεια και την αναγνωρισιμότητα των τίτλων της τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό.

Σε αντίθεση με το βιογραφικό, το οποίο αποτελεί στατικό έγγραφο, το **Προφίλ Europass** είναι **διαδραστικό και εξελισσόμενο**. Ο χρήστης μπορεί να το ενημερώνει συνεχώς, να προσθέτει νέα στοιχεία και να επιλέγει ποια δεδομένα θα κοινοποιεί κάθε φορά σε εργοδότες, εκπαιδευτικούς φορείς ή συμβούλους σταδιοδρομίας.

Τι είναι τα Europass Digital Credentials (EDC);

Τα ψηφιακά διαπιστευτήρια Europass είναι επίσημα, δομημένα, ηλεκτρονικά έγγραφα που εκδίδονται από αναγνωρισμένους φορείς και περιλαμβάνουν πληροφορίες για:

- τίτλους σπουδών,
- πιστοποιήσεις επαγγελματικών προσόντων,
- αποτελέσματα αξιολόγησης,
- μαθησιακές εκροές,
- επαγγελματικές δεξιότητες,
- στοιχεία φορέα έκδοσης και ταυτοποίηση κατόχου.

Κάθε ψηφιακό διαπιστευτήριο μπορεί να αποθηκευτεί, να κοινοποιηθεί και να επαληθευτεί χωρίς τη χρήση χαρτιού, χωρίς κίνδυνο πλαστογράφησης και χωρίς γραφειοκρατικές διαδικασίες.

Γιατί είναι σημαντικά για Απόφοιτους ΕΕΚ

Οι απόφοιτοι της ΕΕΚ συχνά χρειάζεται να αποδείξουν:

- τεχνικές δεξιότητες,
- πρακτική εμπειρία,

- μαθησιακές εκροές και επαγγελματικά καθήκοντα,
- προσόντα που συνδέονται με EQF/EQAVET,
- ειδικές πιστοποιήσεις (π.χ. ασφάλειας, υγιεινής, χειρισμού εξοπλισμού).

Η χρήση EDC τους επιτρέπει να διαθέτουν έναν ενιαίο, επαληθεύσιμο, ψηφιακό φάκελο προσόντων, αξιοποιήσιμο τόσο στην Ελλάδα όσο και διεθνώς.

Πώς οι Απόφοιτοι ΕΕΚ μπορούν να διαχειριστούν τα ψηφιακά τους διαπιστευτήρια

Βήμα 1: Δημιουργία Προφίλ Europass

Ο απόφοιτος δημιουργεί προσωπικό λογαριασμό στο Europass (europa.eu/europass).
Το προφίλ περιλαμβάνει:

- προσόντα,
- δεξιότητες,
- βεβαιώσεις,
- επαγγελματική εμπειρία,
- αποτελέσματα εργαλείων αυτοαξιολόγησης (ESCO skills, e-Stadiodromia κ.ά.).

Βήμα 2: Παραλαβή Digital Credential από τον φορέα ΕΕΚ

Οι πιστοποιημένοι φορείς εκπαίδευσης και πιστοποίησης μπορούν να εκδίδουν ηλεκτρονικά EDC, όπως:

- Βεβαιώσεις σπουδών ΕΕΚ,
- Πιστοποιητικά Κατάρτισης,
- Πιστοποιήσεις επαγγελματικών προσόντων (ΕΟΠΠΕΠ),
- Βεβαιώσεις συμμετοχής σε Μαθητεία,
- Πιστοποιήσεις ειδικών δεξιοτήτων.

Το ψηφιακό διαπιστευτήριο έρχεται απευθείας στο προσωπικό πορτφόλιο Europass του αποφοίτου.

Βήμα 3: Αποθήκευση και Οργάνωση Διαπιστευτηρίων

Ο απόφοιτος μπορεί να:

- αποθηκεύσει κάθε EDC στο Europass Library,
- οργανώσει τα credentials ανά κατηγορία (π.χ. «ΕΕΚ», «Μαθητεία», «Πιστοποιήσεις»),
- προσθέσει μεταδεδομένα (π.χ. λήξη, συνδεόμενες δεξιότητες).

Βήμα 4: Κοινοποίηση προς εργοδότες ή φορείς

Τα EDC μπορούν να κοινοποιηθούν:

- μέσω ασφαλούς συνδέσμου,
- απευθείας σε εργοδότη,
- σε ψηφιακά συστήματα πρόσληψης,
- σε εκπαιδευτικούς φορείς για συνέχιση σπουδών.

Ο εργοδότης μπορεί να επαληθεύσει το διαπιστευτήριο χωρίς να χρειάζεται επιβεβαίωση από τον φορέα έκδοσης, χάρη στην ψηφιακή υπογραφή EDCI.

Βήμα 5: Διασύνδεση με Προφίλ και Βιογραφικό Europass

Τα ψηφιακά διαπιστευτήρια:

- εμφανίζονται άμεσα στο CV Europass,
- συνδέονται με EQF επίπεδο, μαθησιακές εκροές και δεξιότητες ESCO,
- ενισχύουν την αξιοπιστία του βιογραφικού και του επαγγελματικού προφίλ.

6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το παρόν παραδοτέο αναδεικνύει συνολικά τη σημασία της ολιστικής προσέγγισης στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας, εστιάζοντας τόσο στην καλλιέργεια ατομικών ικανοτήτων όσο και στην πρακτική προετοιμασία για τη διαδικασία της συνέντευξης και τη χρήση σύγχρονων εργαλείων επαγγελματικής παρουσίασης, όπως το Europass.

Η ανάλυση των δεξιοτήτων ζωής (επικοινωνία, συνεργασία, κριτική σκέψη, προσαρμοστικότητα, επίλυση προβλημάτων) ανέδειξε τον ρόλο τους ως θεμέλιο προσωπικής εξέλιξης, κοινωνικής ενδυνάμωσης και επαγγελματικής επιτυχίας. Παράλληλα, οι δεξιότητες σταδιοδρομίας, όπως ο καθορισμός στόχων, η διαχείριση χρόνου και η επαγγελματική ηθική, συνδέθηκαν άρρηκτα με την έννοια της αυτογνωσίας και της διά βίου μάθησης.

Η διαδικασία της συνέντευξης παρουσιάστηκε όχι απλώς ως μέσο αξιολόγησης, αλλά ως πεδίο εφαρμογής των δεξιοτήτων αυτών, όπου η προετοιμασία, η αυτοπαρουσίαση και η αναστοχαστική ικανότητα αποτελούν κρίσιμους παράγοντες επιτυχίας. Η αξιοποίηση εργαλείων όπως ο ΕΟΠΠΕΠ και το Europass προσφέρει στους υποψηφίους πρακτικά μέσα αυτοαξιολόγησης, στοχοθέτησης και επαγγελματικής προβολής, ενισχύοντας τη συνοχή μεταξύ θεωρητικής γνώσης και πραγματικής αγοράς εργασίας.

Η παρουσίαση των εργαλείων Europass CV, Συνοδευτικής Επιστολής και Προφίλ Europass ανέδειξε τη συμβολή τους στη διαφάνεια, τη συγκρισιμότητα και τη διαλειτουργικότητα προσόντων σε ευρωπαϊκό επίπεδο, καθώς και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της επαγγελματικής εικόνας των πολιτών.

Συνοψίζοντας, το παραδοτέο αυτό επιβεβαιώνει ότι η ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής και καριέρας δεν αποτελεί μεμονωμένη εκπαιδευτική δραστηριότητα, αλλά διαρκή διαδικασία προσωπικής και επαγγελματικής ωρίμανσης. Η σύνδεση θεωρίας, πρακτικής εφαρμογής και ψηφιακών εργαλείων δημιουργεί ένα σύγχρονο πλαίσιο ενδυνάμωσης για τον πολίτη του 21ου αιώνα – έναν επαγγελματία που διαθέτει αυτογνωσία, προσαρμοστικότητα και ικανότητα διά βίου εξέλιξης.



7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Ευρωπαϊκοί και Διεθνείς Οργανισμοί

- Cedefop (2024). *European Skills Index – Country Profile: Greece.* Διαθέσιμο στο: https://www.cedefop.europa.eu
- Cedefop (2024). *Skills-OVATE – Online Vacancy Analysis Tool for Europe.* Διαθέσιμο στο: https://www.cedefop.europa.eu/en/tools/skills-intelligence
- European Commission (2024). *Europass Platform – Test Your Digital Skills.* Διαθέσιμο στο: https://europass.europa.eu/en/europass-tools/test-your-digital-skills
- European Commission (2023). *European Skills Agenda – Working together to strengthen human capital.* Διαθέσιμο στο: https://education.ec.europa.eu/
- European Training Foundation (2023). *Skills for Employment – Policy Insights.* Διαθέσιμο στο: https://www.etf.europa.eu
- OECD (2015). *Greece Country Note – Survey of Adult Skills (PIAAC).* Διαθέσιμο στο: https://www.oecd.org

Ελληνικοί Φορείς και Ερευνητικά Ινστιτούτα

- ΕΟΠΠΕΠ (2024). Εθνική Πύλη Διά βίου Σταδιοδρομίας – e-Stadiodromia. Διαθέσιμο στο: https://e-stadiodromia.eoppep.gr
- ΙΟΒΕ (2020). *Skills and Employment Factsheet – Greece.* Διαθέσιμο στο: https://iobe.gr
- ΕΛΙΑΜΕΠ (2023). Αντιστοίχιση Δεξιοτήτων στην Ελλάδα και την Ευρώπη. Διαθέσιμο στο: https://www.eliamep.gr
- Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού (2023). Εθνική Στρατηγική για τη Διά βίου Μάθηση. Διαθέσιμο στο: https://www.minedu.gov.gr

Στατιστικές και Ειδησεογραφικές Πηγές

- Greek Reporter (2024). *"82% of Employers in Greece Report Skills Shortage."* Διαθέσιμο στο: https://greekreporter.com/2024/04/08/82-percent-employers- greece-report-skills-shortage
- Zoetalentsolutions (2024). *Education and Skills Gap Statistics in Europe.* Διαθέσιμο στο: https://zoetalentsolutions.com

Εκπαιδευτικές και Ψηφιακές Πλατφόρμες

- Coursera (2024). *Career Skills and Personal Development Courses.* Διαθέσιμο στο: https://www.coursera.org
- LinkedIn Learning (2024). *Professional Development and Interview Preparation.* Διαθέσιμο στο: https://www.linkedin.com/learning

❖ MindTools (2024). *Interview Techniques and Personal Effectiveness.*
Διαθέσιμο στο: https://www.mindtools.com

❖ Skillshare (2024). *Soft Skills for Career Growth.*
Διαθέσιμο στο: https://www.skillshare.com

Συμπληρωματικές Πηγές

❖ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.* Bantam Books.

❖ UNESCO (2023). *Lifelong Learning for All Policy Briefs.*
Διαθέσιμο στο: https://www.unesco.org

❖ World Economic Forum (2023). *Future of Jobs Report.*
Διαθέσιμο στο: https://www.weforum.org



8. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ (TEMPLATES) ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

1. Προσωπικός Χάρτης Δεξιοτήτων: ***Σκοπός: Εντοπισμός ισχυρών σημείων και τομέων προς ανάπτυξη.***

Κατηγορία Δεξιοτήτων	Παραδείγματα	Αξιολόγηση (1–5)	Προτεραιότητα Ανάπτυξης (Ναι/Όχι)
Επικοινωνία	Δημόσια ομιλία, ενεργητική ακρόαση, γραπτή επικοινωνία	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ Ναι ☐ Όχι
Συνεργασία	Ομαδικότητα, διαπραγμάτευση, σεβασμός	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ Ναι ☐ Όχι
Κριτική σκέψη	Ανάλυση δεδομένων, λήψη αποφάσεων, επίλυση προβλημάτων	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ Ναι ☐ Όχι
Προσαρμοστικότητα	Ανθεκτικότητα, διαχείριση αλλαγών, θετική στάση	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ Ναι ☐ Όχι
Οργάνωση & Χρόνος	Προγραμματισμός, ιεράρχηση, συνέπεια	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ Ναι ☐ Όχι

2. Υπόδειγμα (Template) Αξιολόγησης SMART Στόχων: ***Σκοπός: Διαμόρφωση ρεαλιστικών και στοχευμένων σχεδίων ανάπτυξης.***

SMART Στόχος: _____

Κριτήριο	Επεξήγηση	Απάντηση
S – Specific (Συγκεκριμένος)	Τι ακριβώς θέλω να πετύχω;	
M – Measurable (Μετρήσιμος)	Πώς θα μετρήσω την πρόοδό μου;	
A – Achievable (Εφικτός)	Είναι ρεαλιστικός με βάση τους πόρους μου;	
R – Relevant (Σχετικός)	Συνδέεται με τους προσωπικούς ή επαγγελματικούς μου στόχους;	
T – Time-bound (Χρονικά Ορισμένος)	Ποιο είναι το χρονικό όριο επίτευξης;	

3. Ατομικό Σχέδιο Ανάπτυξης (Personal Development Plan – PDP): ***Σκοπός: Παρακολούθηση προσωπικής προόδου μέσα από δράσεις ανάπτυξης και αυτοαξιολόγηση.***

Πεδίο Ανάπτυξης	**Τρέχον Επίπεδο**	**Επιθυμητό Επίπεδο**	**Δράσεις Ανάπτυξης**	**Χρονοδιάγραμμα**	**Αξιολόγηση Προόδου**
Επικοινωνία	3	5	Συμμετοχή σε εργαστήριο	3 μήνες	
			δημόσιας ομιλίας		
Διαχείριση χρόνου	2	4	Εφαρμογή μεθόδου Pomodoro	1 μήνας	
Συναισθηματική νοημοσύνη	3	5	Άσκηση mindfulnes s 10’ ημερησίως	2 μήνες	

4. Ημερολόγιο Ενσυνειδητότητας (Mindfulness Journal): ***Σκοπός: Ενίσχυση της επίγνωσης συναισθημάτων και συμπεριφορών μέσα από καθημερινό αναστοχασμό.***

Ημερομηνία Τι συνέβη σήμερα; Πώς ένιωσα; Πώς αντέδρασα; Τι μπορώ να μάθω;

5. Αξιολόγηση Μεταβολής (Before–After Reflection): ***Σκοπός: Καταγραφή και αξιολόγηση αλλαγών στη στάση, τις δεξιότητες και την αυτοαντίληψη.***

Δεξιότητα / Τομέας Πριν το Εργαστήριο (1–5) Μετά το Εργαστήριο (1–5) Τι άλλαξε;

Αυτοπεποίθηση	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐
Επικοινωνία	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐
Διαχείριση άγχους	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐
Συνεργασία	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐
Στοχοθεσία	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐

Τα εργαλεία αυτά μπορούν να αξιοποιηθούν στο πλαίσιο βιωματικών εργαστηρίων, προγραμμάτων συμβουλευτικής ή ατομικής καθοδήγησης (mentoring/coaching). Η χρήση τους ενισχύει τη σύνδεση θεωρίας και πράξης και προσδίδει στο παραδοτέο Π.4 πρακτική, μετρήσιμη αξία.

9. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ - ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ EUROPASS

Το παρόν παράρτημα περιλαμβάνει **ενδεικτικά υποδείγματα και πρακτικά παραδείγματα** χρήσης των εργαλείων του **Europass**, όπως το Βιογραφικό Σημείωμα (CV), η Συνοδευτική Επιστολή και το Προφίλ Europass. Στόχος του είναι να προσφέρει **οδηγό αναφοράς** για την αποτελεσματική αξιοποίησή τους, ενισχύοντας την ικανότητα των χρηστών να παρουσιάζουν με σαφήνεια, συνέπεια και επαγγελματισμό τα προσόντα και τις δεξιότητές τους.

Τα υποδείγματα που ακολουθούν είναι **ενδεικτικά** και μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με τον κλάδο, το επίπεδο εμπειρίας ή το πεδίο ενδιαφέροντος του κάθε υποψηφίου. Ολα βασίζονται στη **νέα ψηφιακή πλατφόρμα Europass** της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (https://europa.eu/europass) και ακολουθούν τα πρότυπα μορφοποίησης που υποστηρίζονται από τον **ΕΟΠΠΕΠ**, ως Εθνικό Κέντρο Europass στην Ελλάδα.

Α. Υπόδειγμα Europass CV

Το **Europass Curriculum Vitae (CV)** παρουσιάζει τις επαγγελματικές, εκπαιδευτικές και προσωπικές πληροφορίες του υποψηφίου σε τυποποιημένη δομή, η οποία διευκολύνει τη σύγκριση προσόντων σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Βασική Δομή Υποδείγματος:

1. Προσωπικά Στοιχεία
2. Επαγγελματικός Στόχος / Θέση Ενδιαφέροντος
3. Επαγγελματική Εμπειρία
4. Εκπαίδευση και Κατάρτιση
5. Προσωπικές Δεξιότητες (Γλωσσικές, Ψηφιακές, Οργανωτικές, Κοινωνικές)
6. Πρόσθετες Πληροφορίες (εθελοντισμός, βραβεία, συμμετοχές σε έργα κ.λπ.)

Ενδεικτικό Παράδειγμα:

Επαγγελματικός Στόχος: Αναζήτηση θέσης στον τομέα της εκπαίδευσης ενηλίκων με έμφαση στη δια βίου μάθηση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων. **Εμπειρία:** 2021–2024, Σύμβουλος Εκπαίδευσης, Κέντρο Διά βίου Μάθησης, Αθήνα. Ανάπτυξη προγραμμάτων κατάρτισης, διαχείριση ευρωπαϊκών έργων και παροχή συμβουλευτικής σε εκπαιδευτές. **Εκπαίδευση:** Πτυχίο Παιδαγωγικής (ΕΚΠΑ), Μεταπτυχιακό στην Εκπαίδευση Ενηλίκων (ΕΑΠ). **Δεξιότητες:** Κριτική σκέψη, επικοινωνία, χρήση Moodle & Teams, σχεδιασμός εκπαιδευτικού υλικού.

Β. Υπόδειγμα Συνοδευτικής Επιστολής Europass

Η **Συνοδευτική Επιστολή Europass** υποστηρίζει την παρουσίαση του υποψηφίου μέσα από μια σύντομη, στοχευμένη αφήγηση που εξηγεί γιατί είναι κατάλληλος για τη θέση.

Δομή Υποδείγματος:

1. Εισαγωγή – Παρουσίαση του υποψηφίου και της θέσης ενδιαφέροντος.
2. Κυρίως Σώμα – Σύνδεση δεξιοτήτων, εμπειριών και κινήτρων με τη θέση.
3. Σύνδεση με τον οργανισμό – Αναφορά σε αξίες, έργα ή αποστολή του φορέα.
4. Καταληκτική Παράγραφος – Ευγενική πρόταση επικοινωνίας ή συνέντευξης.

Ενδεικτικό Παράδειγμα:

Αξιότιμοι κύριοι/κυρίες,

Σας αποστέλλω την παρούσα επιστολή εκδήλωσης ενδιαφέροντος για τη θέση Συμβούλου Κατάρτισης στον οργανισμό σας. Με εμπειρία άνω των πέντε ετών σε έργα εκπαίδευσης ενηλίκων και διαχείρισης προγραμμάτων ΕΣΠΑ, πιστεύω ότι μπορώ να συμβάλω ουσιαστικά στην ανάπτυξη καινοτόμων δράσεων μάθησης.

Είμαι άτομο με οργανωτικές δεξιότητες, ικανότητα συνεργασίας και προσήλωση στην ποιότητα. Θα χαρώ να συζητήσουμε από κοντά πώς οι γνώσεις και οι εμπειρίες μου μπορούν να ενισχύσουν τη δυναμική της ομάδας σας.

Με εκτίμηση,
Ελένη Παπαδοπούλου

Γ. Υπόδειγμα Προφίλ Europass (Προσωπικό Portfolio)

Το **Προφίλ Europass** αποτελεί τη βάση του ψηφιακού οικοσυστήματος Europass και μπορεί να λειτουργήσει ως **ζωντανό αρχείο δεξιοτήτων και εμπειριών**.

Περιεχόμενο Προφίλ:

- Προσωπικά στοιχεία και επαγγελματική ταυτότητα
- Εκπαιδευτική και επαγγελματική πορεία
- Γλωσσικές, ψηφιακές και κοινωνικές δεξιότητες
- Πιστοποιήσεις, επιτεύγματα και συστατικές επιστολές
- Ενδιαφέροντα και στόχοι καριέρας

Ενδεικτική Χρήση:

Ο χρήστης συμπληρώνει το προφίλ του, προσθέτει σύνδεσμο LinkedIn, αναρτά τα πτυχία του και ενεργοποιεί την επιλογή κοινοποίησης προς εργοδότες μέσω της πλατφόρμας EURES. Έτσι, δημιουργεί μια πλήρη, επικαιροποιημένη και προσβάσιμη εικόνα του επαγγελματικού του προφίλ.

Δ. Υποστηρικτικά Εργαλεία και Σύνδεσμοι

Εργαλείο	Περιγραφή	Σύνδεσμος
Europass CV	Δημιουργία βιογραφικού με τυποποιημένη ευρωπαϊκή μορφή	https://europa.eu/europass/en/create- europass-cv
Europass Cover Letter	Διαμόρφωση συνοδευτικής επιστολής με καθοδήγηση	https://europa.eu/europass/en/create-europass-cover-letter
Europass Profile	Ψηφιακό portfolio δεξιοτήτων και επιτευγμάτων	https://europa.eu/europass/en/profile
EURES Portal	Αναζήτηση ευκαιριών απασχόλησης σε ευρωπαϊκό επίπεδο	https://eures.europa.eu
ΕΟΠΠΕΠ - Εθνική Πύλη Διά βίου Σταδιοδρομίας	Εργαλεία επαγγελματικού προσανατολισμού και ανάπτυξης δεξιοτήτων	https://e-stadiodromia.eoppep.gr

Τα παραδείγματα και τα υποδείγματα των εργαλείων Europass αποτελούν **πρακτικά εργαλεία επαγγελματικής προετοιμασίας**, προσφέροντας ένα πλαίσιο **αυτοπαρουσίασης, αυτοαξιολόγησης και στοχοθεσίας**. Η αξιοποίησή τους μπορεί να υποστηρίξει αποτελεσματικά κάθε άτομο στη διαδικασία της **αναζήτησης εργασίας, συμμετοχής σε εκπαιδευτικά προγράμματα ή διαμόρφωσης επαγγελματικής πορείας** με ευρωπαϊκές προδιαγραφές ποιότητας και διαφάνειας.



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.)

Λεωφόρος Εθνικής Αντιστάσεως 41, Νέα Ιωνία, 14234, Αττική

Τ.: 210 2709000 **Ε:** info@eoppep.gr

www.eoppep.gr

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ 2021-2027
Βιώσιμη Ανάπτυξη για Όλους

Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή