

Πλάνο Σταδιοδρομίας

Όνομα και επώνυμο:

Ημερομηνία:



Co-funded by the
European Union



Περιεχόμενο

1. Ποιος είμαι και τι μπορώ να προσφέρω;.....	3
2. Εξερευνώντας επιλογές.....	4
3. Στόχος/όραμα καριέρας.....	5
5. Προτεινόμενα παραδείγματα για το σχέδιο σταδιοδρομίας.....	7

1. Ποιος είμαι και τι προσφέρω;

Στις παρακάτω ενότητες, συνοψίστε τις προσωπικές σας ιδιότητες (πώς είστε, π.χ. ευσυνείδητος, σχολαστικός), τα ενδιαφέροντά σας (τι σας ενδιαφέρει, τι σας αρέσει να κάνετε, π.χ. διαχείριση έργων, διδασκαλία), τις αξίες, τις ικανότητες και τα κίνητρά σας (τι εκτιμάτε, τι γνωρίζετε και τι σας παρακινεί, τι σας ωθεί, π.χ. Εκτιμώ και με παρακινούν οι καλές σχέσεις στο εργασιακό περιβάλλον, είμαι καλός στη διεξαγωγή συναντήσεων σε ξένη γλώσσα).

- Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μου (ποιος είσαι και ποιες είναι οι ιδιότητές σου)
- Τα ενδιαφέροντά μου (τι σε ενδιαφέρει, τι σου αρέσει να κάνεις)
- Οι αξίες, οι ικανότητες, τα κίνητρά μου (τι έχει μεγάλη σημασία για σένα, τι γνωρίζεις, τι σε παρακινεί)

2. Εξερεύνηση επιλογών

Εξερεύνηση επιλογών Στα παρακάτω πλαίσια, συνοψίστε τον τρόπο με τον οποίο θα εξερευνήσετε τις ευκαιρίες στο περιβάλλον για την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας σας που είναι σύμφωνες με τα χαρακτηριστικά σας (τα ευρήματα στο πρώτο τμήμα του σχεδίου σταδιοδρομίας). Η εξερεύνηση ευκαιριών πρέπει να σχετίζεται με τις παρακάτω κατηγορίες: ποια επαγγέλματα σας ενδιαφέρουν, ποια μαθήματα κατάρτισης θα παρακολουθήσετε, πώς θα επικοινωνήσετε με εργοδότες ή θα εξερευνήσετε την αγορά εργασίας, τι είδους εργασιακό περιβάλλον είναι κατάλληλο για εσάς. Ποια επαγγέλματα σας ενδιαφέρουν; Καταγράψτε τα επαγγέλματα που θα θέλατε να ακολουθήσετε.

α) **Ποια επαγγέλματα με ενδιαφέρουν;** Καταγράψτε τα επαγγέλματα που θα θέλατε να ακολουθήσετε.

β) **Ποια μαθήματα κατάρτισης θα παρακολουθήσω;** Αναφέρετε ποια μαθήματα τυπικής και μη τυπικής κατάρτισης ή κατάρτισης σε ποια θέματα θα παρακολουθήσετε.

γ) **Πώς θα έρθω σε επαφή με τους εργοδότες;** Περιγράψτε πώς θα επικοινωνήσετε με τους εργοδότες (π.χ. φοιτητική/πτυχιακή/εθελοντική εργασία, τηλεφωνική επικοινωνία, εργασίες σεμινάριων για την εταιρεία, αποστολή προσφορών εργασίας).

δ) **Ποιο είδος εργασιακού περιβάλλοντος είναι κατάλληλο για μένα;** Γράψτε για το είδος του εργασιακού περιβάλλοντος στο οποίο θα θέλατε να εργαστείτε και περιγράψτε τι είναι σημαντικό για εσάς στο εργασιακό σας περιβάλλον.

3. Στόχος/όραμα καριέρας

- Στο παρακάτω πλαίσιο, προσδιορίστε το όραμά σας για την καριέρα σας, πού βλέπετε τον εαυτό σας σε 5-10 χρόνια. Κατά τον καθορισμό του στόχου σας, είναι σκόπιμο να ακολουθήσετε τη μέθοδο SMART. Ο στόχος πρέπει να είναι:
- συγκεκριμένος (να είναι σαφές τι αφορά), μετρήσιμος (να είναι σαφές πότε έχει επιτευχθεί ο στόχος),
- εφικτός (ανάλογα με τις ικανότητές σας και τις περιστάσεις, μπορείτε να τον επιτύχετε),
- σημαντικός (για εσάς και την καριέρα σας) και
- χρονικά προσδιορισμένος (μέχρι πότε θα τον επιτύχετε).

Ο μεγάλος στόχος/όραμα της καριέρας μου (σε 5-10 χρόνια θα...):



Οδηγίες για τη συμπλήρωση του πίνακα: στον παρακάτω πίνακα, αναλύστε τον εαυτό σας και τις συνθήκες σας σε σχέση με την επίτευξη του στόχου που έχετε θέσει. Στο πλαίσιο «Τα δυνατά μου σημεία» γράψτε τις ιδιότητές σας που θα μπορούσαν να συμβάλουν στην επίτευξη του στόχου, στο πλαίσιο «Τα αδύνατα σημεία μου» γράψτε τις ιδιότητές σας που θα μπορούσαν να σας εμποδίσουν στην πορεία προς τον στόχο, στο πλαίσιο «Ευκαιρίες στο περιβάλλον» γράψτε τις συνθήκες που θα μπορούσαν να συμβάλουν στην επίτευξη του στόχου και στο πλαίσιο «Απειλές στο περιβάλλον» γράψτε τις συνθήκες που θα μπορούσαν να σας εμποδίσουν στην πορεία προς τον στόχο.

ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ	ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΤΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΜΟΥ	ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ! Ελέγξτε ό,τι έχετε γράψει και σκεφτείτε αν έχετε θέσει έναν κατάλληλο στόχο με βάση όσα έχετε γράψει στον παραπάνω πίνακα. Αν δεν το έχετε κάνει, ξανασκεφτείτε τον μεγάλο στόχο/το όραμά σας και αλλάξτε τον.

ΙΟδηγίες συμπλήρωσης: Στον παρακάτω πίνακα, προσδιορίστε τα βήματα (υπο-στόχους) που θα ακολουθήσετε για να επιτύχετε τον κύριο στόχο/όραμα. Αυτά τα βήματα πρέπει επίσης να καθοριστούν σύμφωνα με τη μέθοδο SMART (συγκεκριμένα, εφικτά, σημαντικά, χρονικά προσδιορισμένα).

Υπο-στόχος 1

Υπο-στόχος 2

--

Υπο-στόχος 3

--

Υπο-στόχος 4

--

Υπο-στόχος 5

--

4. Αξιολόγηση των προγραμματισμένων δραστηριοτήτων

Αξιολόγηση των προγραμματισμένων δραστηριοτήτων ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Ο σχεδιασμός της σταδιοδρομίας αποτελεί μια δυναμική διαδικασία. Επομένως, μετά την κατάρτιση του συνολικού σχεδίου σταδιοδρομίας, είναι χρήσιμο να ελέγχουμε αν, μέσω της διαδικασίας σχεδιασμού, έχουμε ήδη προσδιορίσει ότι πρέπει να πραγματοποιήσουμε περισσότερες δραστηριότητες για να επιτύχουμε επαγγελματική επιτυχία ή αν πρέπει να αλλάξουμε/προσαρμόσουμε κάποιον από τους επιμέρους στόχους και τις δραστηριότητες που σχετίζονται με αυτόν. **Αν διαπιστώσετε το τελευταίο, επιστρέψτε στους επιμέρους στόχους και τις προγραμματισμένες δραστηριότητες σας και καν'τε τις απαιτούμενες προσαρμογές.**

Καθορίστε αν πιστεύετε ότι θα επιτύχετε τον μεγάλο στόχο, σύμφωνα με το σχέδιο που έχετε καταρτίσει!

ΝΑΙ/ ΟΧΙ

Εάν ΝΑΙ, ξεκινήστε την υλοποίηση των δραστηριοτήτων για την επίτευξη του μεγάλου στόχου σύμφωνα με το σχέδιο καριέρας. Εάν ΟΧΙ, επιστρέψτε στους επιμέρους στόχους και σκεφτείτε πώς να τους αλλάξετε και πώς να προσαρμόσετε τις δραστηριότητες για να επιτύχετε κάθε επιμέρους στόχο με ουσιαστικό τρόπο!

5. Προτεινόμενα παραρτήματα του σχεδίου σταδιοδρομίας

Οδηγίες συμπλήρωσης: Στους παρακάτω πίνακες, παρακαλώ υποδείξτε αν έχετε έτοιμα τα παραπάνω έγγραφα και αν επιθυμείτε να τα βελτιώσετε/προετοιμάσετε και μέχρι πότε.

	Το έχω έτοιμο στην τελική του μορφή.	Το έχω έτοιμο, χρειάζονται βελτιώσεις.	Δεν το έχω έτοιμο, θα το φτιάξω.	Δεν το έχω έτοιμο, δεν θα το προετοιμάσω.	ΑΛΛΟ
ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ					
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ					
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΠΟΡΤΦΟΛΙΟ					

Συγχαρητήρια! Ολοκλήρωσες με επιτυχία το σχέδιο καριέρας σου. Έχετε κάνει το πρώτο βήμα, τώρα ενεργοποιηθείτε και εφαρμόστε στην πράξη όσα έχετε γράψει. Είναι καλή ιδέα να ζητήσετε από έναν σύμβουλο καριέρας να εξετάσει το σχέδιο καριέρας σας. Θα μπορείτε να συνεργαστείτε με τον σύμβουλο καριέρας για να ενημερώσετε το σχέδιο καριέρας σας και θα μπορείτε να απευθύνεστε στον σύμβουλο καριέρας καθώς προχωράτε στην υλοποίηση του σχεδίου σας. Ο σύμβουλος καριέρας μπορεί να σας παρέχει πρόσθετη καθοδήγηση και συμβουλές, καθώς και να επισημάνει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του σχεδίου που έχετε προετοιμάσει.