



Co-funded by the
European Union



ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

TOOL 2: ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ





ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Η Βιβλιοθήκη Κατάρτισης στις Αναδυόμενες Δεξιότητες λειτουργεί ως ένα δυναμικό και συνεχώς ενημερωμένο ψηφιακό πορτφόλιο με εκπαιδευτικό υλικό προσαρμοσμένο σε ποικίλα περιβάλλοντα, διασφαλίζοντας τη συνάφεια με τις εξελισσόμενες ανάγκες και προκλήσεις. Ενσωματώνει εκπαιδευτικούς πόρους, αποτελέσματα έργων, περιεχόμενο, οπτικοακουστικά μέσα και πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό για την υποστήριξη της συνεχούς μάθησης και της επαγγελματικής ανάπτυξης στην απασχόληση των νέων και σε συναφείς τομείς. Αυτή η βιβλιοθήκη είναι εμπλουτισμένη με προϊόντα από άλλες συμπληρωματικές πρωτοβουλίες και περιλαμβάνει μια ειδική ενότητα για τα βασικά ψηφιακά εργαλεία για την απασχόληση, ωφελώντας τόσο τους εργαζόμενους με νέους όσο και τους νέους που επιδιώκουν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους.



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



Co-funded by the
European Union

ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΕΣ ΠΡΟΗΓΜΕΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΝΕΩΝ - ERASMUS+, συντονισμένη από το Maison de l'Europe des Landes (Γαλλία) σε συνεργασία με εταίρους από την Αυστρία, τη Σλοβενία, την Ελλάδα, τη Ρουμανία και τη Λιθουανία, με άδεια CC BY-NC-SA 4.0

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν περιλαμβάνει έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Your self-introduction is your first impression. It sets the tone in interviews, networking events and academic settings. A structured introduction boosts confidence, helps you communicate clearly and makes you memorable.





💡 **Γιατί είναι σημαντική η αυτοπαρουσίαση;**

Μια δυναμική πρώτη εισαγωγή σας βοηθά σε συνεντεύξεις εργασίας, δικτύωση και ακαδημαϊκά περιβάλλοντα. Πολλοί νέοι νιώθουν νευρικότητα όταν συστήνονται. Μια δομημένη προσέγγιση μπορεί να κάνει τη διαδικασία αυτή πιο εύκολη και πιο φυσική.

🧠 **Συνήθεις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μαθητές:**

- ✓ Νευρικότητα όταν συστήνονται.
- ✓ Δυσκολία στη δόμηση των σκέψεών τους.
- ✓ Δυσκολία να αναδείξουν αποτελεσματικά τα βασικά δυνατά σημεία.

🔍 **Πώς βοηθάει αυτή η ενότητα:**

- Παρέχει δομημένα πρότυπα για αποτελεσματικές εισαγωγές.
- Περιλαμβάνει ασκήσεις αυτοκριτικής για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.
- Χρησιμοποιεί τεχνικές αφήγησης για να κάνει τις εισαγωγές αξέχαστες.



Βήμα 1: Αυτοκριτική

Άσκηση 1:

Η μέθοδος 3W

- Ποιες είναι οι βασικές σας δεξιότητες ή ιδιότητες;
- Γιατί αυτά έχουν σημασία για τους επαγγελματικούς ή εκπαιδευτικούς σας στόχους;
- Πού θα θέλατε να εφαρμόσετε αυτές τις δεξιότητες;

Άσκηση 2:

Καταγράψτε 5 δυνατά και 3 αδύνατα σημεία. Για κάθε αδυναμία, γράψτε ένα σχέδιο δράσης για να τη βελτιώσετε.

 **Συμβουλή:** Δυσκολεύεστε με την δημόσια ομιλία; Ξεκινήστε με συζητήσεις σε μικρές ομάδες πριν παρουσιάσετε σε ένα μεγαλύτερο κοινό. Η σταδιακή εξάσκηση ενισχύει την αυτοπεποίθηση!



Βήμα 2: Δημιουργήστε την Εισαγωγή σας

Χρησιμοποιήστε αυτόν τον απλό τύπο για να δημιουργήσετε την εισαγωγή σας:

 **Όνομα και Τρέχων Ρόλος/Εστίαση Σπουδών**

-  Βασικές Δεξιότητες και Εμπειρία (π.χ. επίλυση προβλημάτων, ηγεσία, ομαδική εργασία) με παραδείγματα.
-  Μελλοντικοί στόχοι και πώς ευθυγραμμίζονται με τη συζήτηση.

 **Παράδειγμα:** Γεια σας, το όνομά μου είναι Άλεξ και είμαι φοιτητής Διοίκησης Επιχειρήσεων με έντονο πάθος για την επίλυση προβλημάτων. Κατά τη διάρκεια της τελευταίας μου πρακτικής άσκησης, εργάστηκα σε ένα έργο που εξοικονόμησε στην εταιρεία μου 10% σε κόστος. Αυτή τη στιγμή αναζητώ ευκαιρίες για να εφαρμόσω τις αναλυτικές μου δεξιότητες στην παροχή χρηματοοικονομικών συμβουλών.



 Βήμα 3: Χρησιμοποιήστε την αφήγηση ιστοριών για να την κάνετε ελκυστική

☀ Δείξε, μην το λες: Αντί να λες «Είμαι εργατικός», μοιράσου ένα παράδειγμα που το αποδεικνύει.



🏆 Το Πλαίσιο του Ταξιδιού του Ήρωα: Δομήστε την εισαγωγή σας ως μια μίνι ιστορία.

 Αρχή: Από πού ξεκινήσατε;

 Ανάπτυξη & Μέλλον: Πού βρίσκεστε τώρα και πού κατευθύνεστε;

⚡ Σημείο καμπής: Τι σας άλλαξε ή σας έφερε σε δύσκολη θέση;



 Άσκηση: Γράψτε μια παράγραφο 5–7 προτάσεων της προσωπικής σας ιστορίας χρησιμοποιώντας τη δομή του Ταξιδιού του Ήρωα.

📌 Παράδειγμα: Όταν ξεκίνησα το πανεπιστήμιο, δυσκολευόμουν με τη διαχείριση του χρόνου, αλλά αφού ηγήθηκα σε ένα φοιτητικό πρόγραμμα, ανέπτυξα ισχυρές οργανωτικές δεξιότητες. Τώρα, χρησιμοποιώ αυτές τις δεξιότητες στις σπουδές μου και στην εργασία μερικής απασχόλησης και ανυπομονώ να τις εφαρμόσω σε έναν ρόλο επιχειρηματικού αναλυτή.



✓ Λίστα ελέγχου: Ισχυρά στοιχεία εισαγωγής

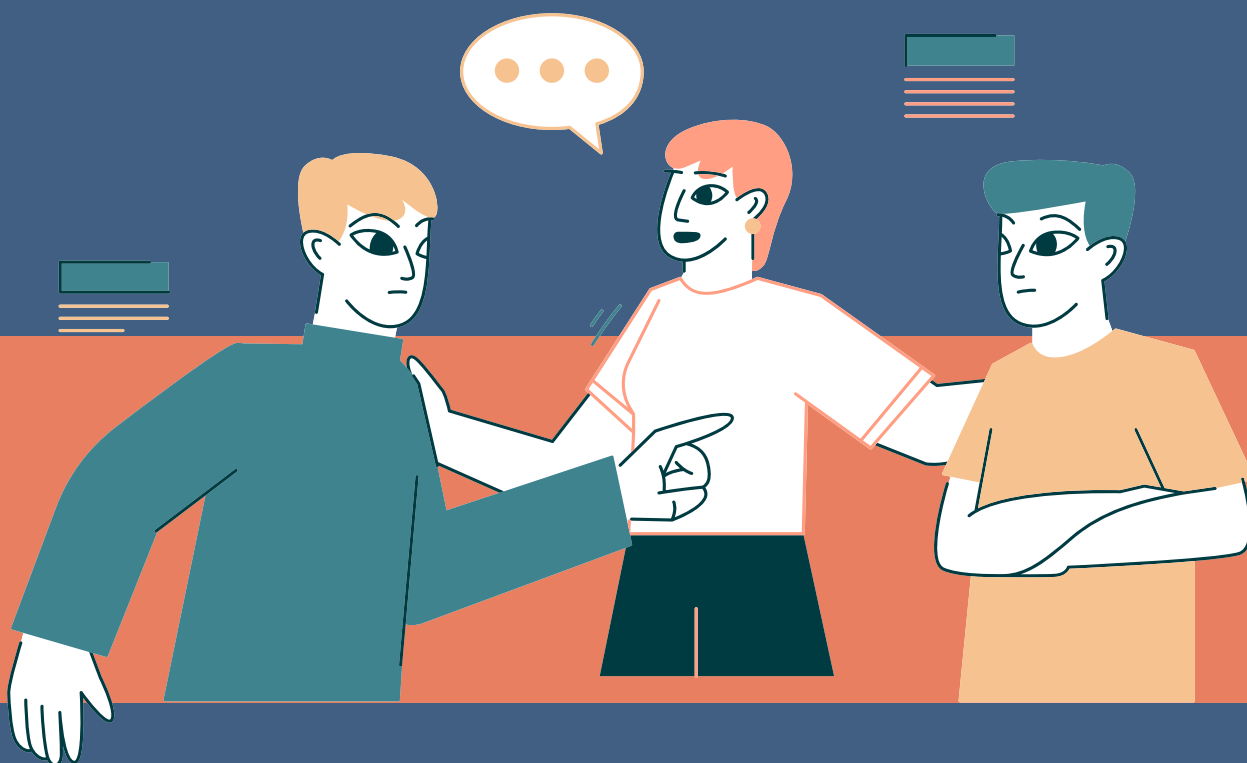
- Δήλωσα το όνομά μου με σαφήνεια και σιγουριά.
- Ανέφερα τον ρόλο/κατάστασή μου (φοιτητής κ.λπ.) ή σχετικό υπόβαθρο.
- Μοιράστηκα ένα μοναδικό γεγονός ή επίτευγμα για τον εαυτό μου.
- Χρησιμοποίησα θετική γλώσσα σώματος (στάθηκα ίσια, με οπτική επαφή, χαμογέλασα).
- Το διατήρησα συνοπτικό και κατάλληλο για την περίσταση.
- (Εάν είναι σκόπιμο) Συμπεριέλαβα μια ερώτηση ή μια ευγενική προτροπή για να συνεχίσω τη συζήτηση.



💡 Συμβουλή: Μια δυνατή εισαγωγή είναι η πύλη προς την επιτυχία! Συνεχίστε να εξασκείστε, να βελτιώνεστε και να αναλαμβάνετε την ευθύνη της ιστορίας σας.



ΒΡΕΙΤΕ ΜΑΣ



www.emergingskills.eu

iasis

IB Institutul
Bucovina

WIPSEE

ACCELERAS

EPeKa

TAVOEUROPA



Co-funded by the
European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.