



WORKSHOPS & MENTORING

READY FOR WORK AT ENGINEERING

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΣΕΙΣ
ΜΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ
ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΟΥ
ΠΟΡΕΙΑ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ
ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ



ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



Ευχαριστούμε τις εκπαιδευτριες του προγράμματος **Ready for Work @ Engineering** για την πολύτιμη συμβολή τους στη δημιουργία του οδηγού.

- Από την ομάδα των εκπαιδευτριών του **Women On Top**:

Δανάη Γαβρή | SENIOR HUMAN RESOURCES & CAREER DEVELOPMENT PROFESSIONAL

- ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ** - Στρατηγικές αναζήτησης εργασίας
- Σύνταξη βιογραφικού και συνοδευτική επιστολή
- Πώς να ξεχωρίσεις σε κάθε επαγγελματική συνέντευξη

Ειρήνη Ελευθερίου | HR BUSINESS PARTNER

- ΘΕΜΑΤΙΚΗ** - Επαγγελματική συμπεριφορά και γραπτή επικοινωνία

Γαλήνη Ηλιοπούλου | ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ, SENIOR MANAGER,
ICAP HUMAN CAPITAL CONSULTING, WOMEN ON TOP CO-FOUNDER

- ΘΕΜΑΤΙΚΗ** - Πώς να συνεργάζεσαι αρμονικά και να γίνεσαι απαραίτητο μέλος της ομάδας

Στέλλα Κάσδαγλη | ΣΥΝΙΔΡΥΤΡΙΑ WOMEN ON TOP / INC.LUDE

- ΘΕΜΑΤΙΚΗ** - Πώς να ανακαλύψεις τις αξίες και το επαγγελματικό σου όραμα

Ρένα Ματσούκα | ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ

- ΘΕΜΑΤΙΚΗ** - Τα SOS των εργασιακών σου δικαιώματων

Άννα Παπανικολάου | ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ

- ΘΕΜΑΤΙΚΗ** - Τα SOS των εργασιακών σου δικαιώματων

Χριστίνα Πολύζου | HR MANAGER, GREEK YELLOW PAGES

- ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ** - Πώς να μάθεις να μαθαίνεις στη δουλειά (Growth mindset)
- Πώς να λύνεις όποιο (επαγγελματικό) πρόβλημα συναντάς

- Από την ομάδα του Ομίλου **Motor Oil**:

Έλενα Αθουσάκη | CHIEF SUSTAINABILITY OFFICER, MOTOR OIL GROUP

- ΘΕΜΑΤΙΚΗ** - Ο ρόλος της γυναίκας μηχανικού στην υιοθέτηση βιώσιμης κουλτούρας

Κίρκη Καλαντζή | COMMERCIAL SALES MANAGER, CORAL A.E.

- ΘΕΜΑΤΙΚΗ** - Πώς θα εφαρμόσεις πέρα από το IQ, τη συναισθηματική (EQ), την κοινωνική (SQ) και προσαρμοστική (AQ) νοημοσύνη στην επαγγελματική σου καθημερινότητα

Στέλλα Καμπούρη | TALENT ACQUISITION SPECIALIST, MOTOR OIL GROUP

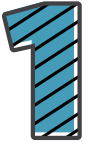
- ΘΕΜΑΤΙΚΗ** - Πώς θα εφαρμόσεις πέρα από το IQ, τη συναισθηματική (EQ), την κοινωνική (SQ) και προσαρμοστική (AQ) νοημοσύνη στην επαγγελματική σου καθημερινότητα

Συντονισμός έργου: Πηνελόπη Θεοδωρακάκου, Έφη Κωτσιοπούλου

Γραφιστικός Σχεδιασμός: coppola.gr

Περιεχόμενα

1	Λίγα λόγια από την ομάδα της Motor Oil Hellas	4
2	Λίγα λόγια από την ομάδα του Women On Top	5
3	Ο στόχος του οδηγού & σε ποιες απευθύνεται	6
4	Πώς να χρησιμοποιήσεις τον οδηγό	7
5	Θεματικές	8
5.1	Στρατηγικές αναζήτησης εργασίας	8
5.2	Σύνταξη βιογραφικού και συνοδευτική επιστολή	10
5.3	Πώς να ξεχωρίσεις σε κάθε επαγγελματική συνέντευξη	14
5.4	Πώς να συνεργάζεσαι αρμονικά και να γίνεσαι απαραίτητο μέλος της ομάδας	18
5.5	Πώς να ανακαλύψεις τις αξίες και το επαγγελματικό σου όραμα	20
5.6	Επαγγελματική συμπεριφορά και γραπτή επικοινωνία	22
5.7	Πώς θα εφαρμόσεις πέρα από το IQ, τη συναισθηματική (EQ), την κοινωνική (SQ) και προσαρμοστική (AQ) νοημοσύνη στην επαγγελματική σου καθημερινότητα	24
5.8	Ο ρόλος της γυναίκας μηχανικού στην υιοθέτηση βιώσιμης κουλτούρας	26
5.9	Πώς να μάθεις να μαθαίνεις στη δουλειά (Growth mindset)	28
5.10	Πώς να λύνεις όποιο (επαγγελματικό) πρόβλημα συναντάς	31
6	Τα SOS των εργασιακών σου δικαιωμάτων	33
7	Το mentoring ως εργαλείο ενδυνάμωσης	36
8	Δικτύωση, δικτύωση, δικτύωση	37
9	Χρήσιμες έννοιες και ορισμοί (Ένα χρήσιμο γλωσσάρι)	38



Λίγα λόγια από την ομάδα της Motor Oil Hellas

Ο Όμιλος Motor Oil εμπνέεται από τις ιστορικές αξίες και τις διαχρονικές κατακτήσεις του και συνεχίζει να οδηγεί τις εξελίξεις στον ενεργειακό κλάδο εδώ και πάνω από πέντε δεκαετίες. Σχεδιάζουμε τη στρατηγική μας με τη μέγιστη περιβαλλοντική και κοινωνική ευαισθησία και δημιουργούμε καινοτόμες ενεργειακές λύσεις για ένα καλύτερο μέλλον για όλους. Οι άνθρωποι του Ομίλου Motor Oil αποτελούν το σημαντικότερο συστατικό στοιχείο της ταυτότητας του και τον βασικό συντελεστή της επιτυχίας του. Διαχρονικά, η δημιουργία ενός ασφαλούς εργασιακού περιβάλλοντος, που χαρακτηρίζεται από τις αρχές της ισότητας και της συμπερίληψης, αποτελεί για τον Όμιλο αδιαπραγμάτευτη προτεραιότητα. Με το βλέμμα στραμμένο στο μέλλον, προχωράμε μπροστά, διαμορφώνοντας όχι μόνο τον χώρο της ενέργειας, αλλά και τις ηγέτιδες και τους ηγέτες του αύριο. Στόχος μας είναι, μέσω των πρακτικών που εφαρμόζουμε για την ανάπτυξη και εξέλιξη των ανθρώπων μας, να μπορέσουμε να αναπτύξουμε ανταγωνιστικά στελέχη που θα μας βοηθήσουν να χαράξουμε την πορεία μας με συνέπεια προς την ενεργειακή μετάβαση και τη βιώσιμη ανάπτυξη με αξίες μας την σταθερότητα, τη συνέπεια και το μέτρο.



Λίγα λόγια από την ομάδα του Women On Top

Το WoT είναι ένας οργανισμός για την επαγγελματική και οικονομική ενδυνάμωση των γυναικών και την ισότητα στην εργασία. Αποστολή μας είναι να συμβάλουμε στο να έχουν όλες οι γυναίκες ίσες ευκαιρίες στη δημόσια ζωή τους, μέσα από την ατομική ενδυνάμωση και την αλλαγή στο εκπαιδευτικό, εργασιακό και κοινωνικό τους περιβάλλον.

Το Ready for Work είναι το εξειδικευμένο πρόγραμμα δεξιοτήτων απασχολησιμότητας του Women On Top για γυναίκες που αναζητούν την πρώτη ή δεύτερη δουλειά τους. Με τη συνεργασία και την υποστήριξη του Ομίλου Motor Oil, διοργανώσαμε τον 8ο κύκλο του προγράμματος και για πρώτη φορά το Ready for Work @ Engineering, όπου 30 νέες γυναίκες που πρόκειται να αποφοιτήσουν ή έχουν ήδη αποφοιτήσει από Σχολές Μηχανικών, εξοπλίστηκαν με τα απαραίτητα εργαλεία και ανέπτυξαν τις δεξιότητες που χρειάζονται για να επιτύχουν στον χώρο της Ενέργειας. Γυναίκες που ενδιαφέρονται για τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, την κυκλική οικονομία, τα εναλλακτικά καύσιμα, και αναζητούν το πρώτο ή το επόμενο τους βήμα στον τομέα της Ενέργειας, είχαν την ευκαιρία να λάβουν καθοδήγηση και υποστήριξη για να μπου δυναμικά στην αγορά εργασίας, μέσω των επιμορφωτικών σεμιναρίων και του mentoring προγράμματος που ακολούθησε. Με τις γνώσεις που αποκτούν, οι απόφοιτες του Ready for Work καλλιεργούν την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες που χρειάζονται για να βρουν μια δουλειά αξιώσεων, που θα τις βοηθήσει να παραμείνουν ενεργές στην αγορά εργασίας για το μεγαλύτερο μέρος της παραγωγικής ζωής τους. Όμως η υποστήριξη δεν σταματάει εδώ. Η κοινότητα στην οποία ανήκουν τώρα οι απόφοιτες του προγράμματος, η σχέση που έχουν αναπτύξει η καθεμία με τη μέντορα της και, -πολύ σημαντικό- η μεταξύ τους δικτύωση θα συνεχίζουν να αποτελούν ισχυρά εργαλεία ανάπτυξης δεξιοτήτων απαραίτητων για τη σύγχρονη αγορά εργασίας. Φυσικά, και η ομάδα του Women On Top θα είναι εδώ για να συνεχίζει να τις υποστηρίζει!



Ο στόχος του οδηγού & σε ποιες απευθύνεται

Αυτός ο οδηγός ενδυνάμωσης έχει ως στόχο να αποτελέσει ένα ακόμη πρακτικό εργαλείο για τις απόφοιτες του προγράμματος, αλλά και για φοιτήτριες που αποφοιτούν ή έχουν ήδη αποφοιτήσει από σχολές σχετικές με τον τομέα της Ενέργειας. Είναι ένας οδηγός που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει εσένα που τον κρατάς στα χέρια σου (ή καλύτερα τον βλέπεις στην οθόνη σου!) να πλοηγηθείς στα επόμενα βήματα στο ταξίδι της καριέρας σας. Στο εσωτερικό του, θα βρεις μια σύνοψη καθενός από τα δέκα επιμορφωτικά εργαστήρια που αποτελεσαν το Ready for Work @ Engineering, στην οποία επισημαίνονται τα βασικά συμπεράσματα και οι βασικές δεξιότητες που καλύφθηκαν.

Επιπλέον, έχουμε συμπεριλάβει πρακτικές συμβουλές και χρήσιμες πηγές για να υποστηρίξουμε τη συνεχή ανάπτυξη και την επιτυχία σου στην αγορά εργασίας. Είτε τελειοποιείς το βιογραφικό σου σημείωμα, είτε προετοιμάζεσαι για συνεντεύξεις, είτε επιδιώκεις να βελτιώσεις τις ικανότητές σου στον εργασιακό χώρο, αυτός ο οδηγός θα σε βοηθήσει να βρεις πρακτικές συμβουλές και καθοδήγηση, αλλά και χρήσιμες έννοιες και ορισμούς για να κατανόησεις ακόμη καλύτερα βασικά ζητήματα που σχετίζονται με την έμφυλη ισότητα στην εργασία.

Πώς να χρησιμοποιήσεις τον οδηγό

Ο οδηγός διαβάζεται με όποιον τρόπο θεωρείς εσύ ότι είναι πιο χρήσιμος για εσένα και την επαγγελματική φάση στην οποία βρίσκεσαι. Δεν χρειάζεται να τον διαβάσεις από την αρχή μέχρι το τέλος- μπορείς απλά να ανατρέξεις στις ενότητες που είναι πιο σημαντικές για τις τρέχουσες ανάγκες σου. Είτε θέλεις να ανατρέξεις στο περιεχόμενο συγκεκριμένου εργαστηρίου, είτε να αναζητήσεις πρακτικές συμβουλές, είτε να εξερευνήσεις πρόσθετες πηγές, χρησιμοποίησε τον πίνακα περιεχομένων για να πλοηγηθείς απευθείας στα θέματα που σε ενδιαφέρουν. Αυτός ο οδηγός είναι ένα εργαλείο για να σε υποστηρίξει σε κάθε στάδιο της επαγγελματικής σου εξέλιξης, οπότε χρησιμοποίησε τον με τον τρόπο που ταιριάζει καλύτερα στη δική σου μοναδική πορεία.

5.1 | ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Πριν ξεκινήσεις την αναζήτηση εργασίας, είναι σημαντικό να ξεκινήσεις με την αυτοαξιολόγησή σου, δηλαδή με την διαδικασία αναγνώρισης και αξιολόγησης των προσωπικών σου δεξιοτήτων, ικανοτήτων και αξιών, καθώς και των σημείων βελτίωσης που εντοπίζεις, σε σχέση με τους επαγγελματικούς σου στόχους, αλλά και τις απαιτήσεις της αγοράς εργασίας.

Στη συνέχεια, ξεκίνα να “χτίζεις” την επαγγελματική σου ταυτότητα: με την αυτοαξιολόγηση έχεις αρχίσει να κατανοείς καλύτερα ποια είσαι και πού θέλεις να κινηθείς επαγγελματικά και αυτό είναι ένα πολύ καλό σημείο εκκίνησης. Η επαγγελματική σου ταυτότητα έχει να κάνει, κυρίως, με το ποιο είναι το προφίλ που θέλεις να έχεις στην αγορά εργασίας.

Με βάση αυτό, μπορείς να σκεφτείς τα δίκτυα στα οποία θέλεις να ανήκεις και τα άτομα με τα οποία θέλεις να έρθεις σε επαφή, να διαχειριστείς το περιεχόμενο των λογαριασμών σου στα social media, αλλά και να σχεδιάσεις το βιογραφικό και τη συνοδευτική επιστολή σου.

Τώρα είσαι ακόμη πιο έτοιμη να ξεκινήσεις την αναζήτηση εργασίας!

ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Πλατφόρμες αναζήτησης εργασίας (δες παραδείγματα παρακάτω)
- LinkedIn για επαφή με άτομα που ασχολούνται με τη στελέχωση, άτομα που εργάζονται σε εταιρείες που σε ενδιαφέρουν και αγγελίες εργασίας
- Δικτύωση, δικτύωση, δικτύωση!
- Επικοινωνία με γραφεία εύρεσης ανθρώπινου δυναμικού
- Συμμετοχή σε συναφή εταιρικά προγράμματα και δράσεις, όπως ημέρες καριέρας και career fairs
- Επικοινωνία με Γραφεία Διασύνδεσης πανεπιστημιακών σχολών
- Επαφή με επιμελητήρια ή άλλους θεσμούς του κλάδου που σε ενδιαφέρει
- Αναζήτηση σε εταιρικές ιστοσελίδες για θέσεις εργασίας
- Εταιρείες εύρεσης εργασίας

(ΛΙΓΕΣ ΑΚΟΜΗ) ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- 1 Πριν ξεκινήσεις την αναζήτηση, να έχεις το βιογραφικό σου έτοιμο και να το προσαρμόζεις ανάλογα με τη θέση εργασίας που σε ενδιαφέρει.
- 2 Να διαβάζεις προσεκτικά τις αγγελίες που σε αφορούν.
- 3 Να συμμετέχεις σε δράσεις δικτύωσης! Ποτέ δεν ξέρεις πού θα γνωρίσεις το άτομο που θα παίξει σημαντικό ρόλο στο επόμενο επαγγελματικό σου βήμα.
- 4 Να θυμάσαι πως δεν χρειάζεται να πληροίς όλα τα προσόντα για να κάνεις αίτηση σε μία θέση εργασίας, αρκεί να καλύπτεις ένα μεγάλο ποσοστό και να έχεις τις ζητούμενες δεξιότητες (και όρεξη να μάθεις νέα πράγματα!).
- 5 Αν θέλεις να μάθεις περισσότερα για την κουλτούρα μιας εταιρείας (ή να λύσεις άλλες απορίες που μπορεί να είναι χρήσιμες για εσένα πριν αποφασίσεις να στείλεις το βιογραφικό σου κάπου) χρησιμοποίησε το δίκτυό σου (ή τα social media) για να αναζητήσεις άτομα που δουλεύουν ήδη εκεί και ίσως είναι πρόθυμα να μοιραστούν την εμπειρία τους.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΟΥ ΦΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΑ:

Πλατφόρμες αναζήτησης εργασίας:

www.kariera.gr | www.skywalker.gr | www.jobfind.gr | www.linkedin.com

Βιβλία/ Άρθρα:

[Χρήσιμες συμβουλές για το LinkedIn](#)

[Οδηγός για αγγελίες εργασίας: Πώς τις διαβάζουμε και τι προσέχουμε!](#)

[How to Get a Job Through LinkedIn: The Complete Guide 2024](#)

[How to Read Between the Lines of a Job Posting](#)

[Job Search Tips: Why Personal Branding is Essential Today](#)

5.2 | ΣΥΝΤΑΞΗ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ & ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ

Ένα σωστά επιμελημένο βιογραφικό σημείωμα είναι ένα πολύ δυνατό εργαλείο στην αναζήτηση εργασίας, καθώς αποτελεί μια εξατομικευμένη παρουσίαση των δεξιοτήτων, των εμπειριών και των επιτευγμάτων σου. Τονίζοντας στρατηγικά τα πιο σημαντικά προσόντα και επιτεύγματά σου, ένα καλά επεξεργασμένο βιογραφικό σημείωμα μπορεί να τραβήξει την προσοχή (με θετικό τρόπο!), δημιουργώντας μια ισχυρή πρώτη εντύπωση. Το ίδιο ισχύει και για τη συνοδευτική επιστολή (περισσότερα για αυτό παρακάτω). Αυτή η εξατομικευμένη προσέγγιση δεν αποδεικνύει μόνο την καταλληλότητα ενός ατόμου για ένα συγκεκριμένο ρόλο, αλλά αντανακλά επίσης τον επαγγελματισμό και την προσοχή του στη λεπτομέρεια, ενισχύοντας έτσι τη συνολική ελκυστικότητά του σε μια ανταγωνιστική αγορά εργασίας.

Το βιογραφικό

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΠΕΔΙΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΟΥ;

- 1 Στοιχεία επικοινωνίας
- 2 Εργασιακή εμπειρία
- 3 Σπουδές
- 4 Δεξιότητες
- 5 Τεχνικές δεξιότητες (γλώσσες, χρήση προγραμμάτων, συγκεκριμένες δεξιότητες επαγγέλματος)
- 6 Σεμινάρια και πιστοποιήσεις
- 7 Άδειες ασκήσεως επαγγέλματος
- 8 Βραβεύσεις - δημοσιεύσεις - συμμετοχή σε δίκτυα και οργανισμούς
- 9 Εθελοντισμός και ενδιαφέροντα

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ DO'S ΤΟΥ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ

- Να το προσαρμόζεις, όσο γίνεται, στη θέση που σε ενδιαφέρει
- Να είναι πάντα στη γλώσσα της αγγελίας (αν η αγγελία είναι στα ελληνικά, το βιογραφικό σου δεν πρέπει να είναι στα αγγλικά!)
- Να είναι ευανάγνωστο
- Να χρησιμοποιείς λέξεις-κλειδιά από την περιγραφή της αγγελίας
- Να κάνεις χρήση λέξεων-κλειδιών (Τα ATS - Applicant tracking systems χρησιμοποιούν λέξεις κλειδιά για να διαβάσουν βιογραφικά και οι recruiters που τα χειρίζονται χρησιμοποιούν λέξεις-κλειδιά για να κάνουν αναζήτηση μέσα στα βιογραφικά. Μάθε περισσότερα σχετικά στις πηγές παρακάτω.)

- Να τονίζεις τις δεξιότητές σου που είναι σχετικές με τη θέση εργασίας
- Να μην ξεχνάς να περιλαμβάνεις τυχόν άδειες ασκήσεως επαγγέλματος
- Να αναφέρεις σχετικές πανεπιστημιακές εργασίες ή/και έρευνες
- Να τονίζεις τυχόν συμμετοχή σου σε εθελοντικές δράσεις ή/και άλλα ενδιαφέροντα
- Μην ξεχνάς να συμπεριλαμβάνεις την πρακτική σου άσκηση
- Να κάνεις χρήση ενεργητικών ρημάτων και επαγγελματικού λόγου
- Γραμματική – συντακτικό – ορθογραφικός έλεγχος: η τριάδα της επιτυχίας
- Αρμονική μορφοποίηση
- Προτιμητέες γραμματοσειρές: Calibri, Cambria, Open Sans, Helvetica, Tahoma
- Να μην ξεπερνάει τις 2 σελίδες σε έκταση
- Να ελέγχει προσεκτικά τις μεταφρασμένες εκδοχές του

TA ΒΑΣΙΚΑ DONT'S ΤΟΥ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ

- Μην περιλαμβάνεις:
 - Φωτογραφία
 - Ημερομηνία γέννησης
 - Οικογενειακή κατάσταση
 - Πλήρη διεύθυνση κατοικίας
 - Καταγωγή
 - Συστάσεις
- Προσοχή στο email που θα βάλεις στα στοιχεία σου (μην είναι αυτό που είχες φτιάξει στο γυμνάσιο και έχει το ψευδώνυμό σου!)
- Δεν χρειάζεται να χρησιμοποιείς περίπλοκα templates με πολλά χρώματα και σχέδια
- Η μη επαρκής μορφοποίηση μπορεί να δυσκολέψει την ανάγνωση

Η Συνοδευτική επιστολή

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΠΑΝΤΑΕΙ Η ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ;

- 1 Ποιο είναι το κίνητρό και το ενδιαφέρον σου για αυτήν τη συγκεκριμένη θέση εργασίας;
- 2 Ποιες δεξιότητες και προσόντα μπορείς να φέρεις στην εταιρεία;
- 3 Για ποιους λόγους πιστεύεις ότι είσαι η κατάλληλη υποψήφια για αυτήν τη θέση;

Η ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΔΟΜΗ ΜΙΑΣ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ

- **Στοιχεία επικοινωνίας**
Περιλαμβάνει το πλήρες όνομά σου, τη διεύθυνση, τον αριθμό τηλεφώνου και το email σου.
- **Ημερομηνία:**
Βάλε την ημερομηνία που συντάχθηκε η επιστολή.
- **Πληροφορίες επικοινωνίας εργοδότη:**
Το όνομα της/του αποδέκτριας/η, τον τίτλο της/του, το όνομα της εταιρείας και τη διεύθυνση.
- **Κείμενο εισαγωγής:**
Φρόντισε να ξεκινήσεις με μια ευγενική εισαγωγή, π.χ. «Αξιότιμη/ε κυρία/κύριε/», και δείξε ενδιαφέρον για τη θέση εργασίας που αναζητάς. Ένα παράδειγμα:
*“Αγαπητέ/ή κύριε/κυρία.....,
Με μεγάλη χαρά και ενθουσιασμό εκφράζω το ενδιαφέρον μου για τη θέση της Line Coordinator στο εργοστάσιό σας, όπως αναφέρεται στην αγγελία εργασίας Με την κατάρτιση και τις δεξιότητές μου στον τομέα αυτό, πιστεύω ότι μπορώ να συμβάλω σημαντικά στην ομαλή λειτουργία των γραμμών παραγωγής και στην επίτευξη των στόχων της εταιρείας σας.”*
- **Αναφορά στη θέση εργασίας:**
Ανάφερε για ποια θέση ενδιαφέρεσαι και πώς έμαθες για αυτήν.
- **Σύντομη παρουσίαση:**
Ανάφερε σύντομα τις κύριες εργασιακές σου εμπειρίες ή προσόντα που σχετίζονται με τη θέση.
- **Σώμα επιστολής:**
Εξήγησε με σαφήνεια γιατί είσαι η κατάλληλη υποψήφια για τη θέση και πώς θα μπορούσες να συμβάλεις στην εταιρεία.

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΔΟΪΣ ΤΗΣ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ

- Προσαρμόστε την επιστολή στην εταιρεία και στη θέση εργασίας για την οποία αιτείσαι
- Κράτησε τη συνοδευτική επιστολή σύντομη και περιεκτική
- Ανάφερε συγκεκριμένους λόγους για τους οποίους θέλεις να εργαστείς σε αυτήν την εταιρεία και να καλύψεις τις ανάγκες της συγκεκριμένης θέσης
- Χρησιμοποίησε μια δυναμική εναρκτήρια πρόταση που να προσελκύει το ενδιαφέρον του ατόμου που θα το λάβει και να το κάνει να θέλει να διαβάσει περισσότερα
- Επισήμανε τα επιτεύγματα και τις εμπειρίες σου που ταιριάζουν με τις απαιτήσεις της θέσης
- Ανάφερε συγκεκριμένες δεξιότητες και ικανότητες που σε καθιστούν κατάλληλη για τη θέση
- Κλείσε με δυναμικό τρόπο που να εκφράζει το ενθουσιασμό σου για την ευκαιρία και τη διάθεσή σου για περαιτέρω συζήτηση

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ DONT'S ΤΗΣ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ

- Μην επαναλαμβάνεις το βιογραφικό σου
- Μην χρησιμοποιείς γενικές δηλώσεις που δεν προσφέρουν συγκεκριμένες πληροφορίες
- Μην προσθέτεις πληροφορίες που δεν είναι σχετικές με τη θέση
- Μην αποπροσανατολίζεσαι από το θέμα
- Μην παραλείπεις να επεξηγήσεις το λόγο για τον οποίο ενδιαφέρεσαι για τη θέση και την εταιρεία
- Προσοχή στον γραπτό λόγο, τα ορθογραφικά λάθη και την μορφοποίηση του κειμένου

(ΛΙΓΕΣ ΑΚΟΜΗ) ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- 1 Δημιούργησε ένα βιογραφικό ευανάγνωστο και περιεκτικό.
Οι recruiters αφιερώνουν στην ανάγνωση ενός βιογραφικού μόλις 6-7 δευτερόλεπτα.
- 2 Επένδυσε χρόνο στη δημιουργία ενός καλού LinkedIn profile:
9 στις 10 εταιρείες χρησιμοποιούν το LinkedIn για την αναζήτηση νέων υπαλλήλων.
- 3 Όταν βελτιώνεις ή δημιουργείς από την αρχή το LinkedIn profile σου (και πριν πραγματοποιήσεις τις αλλαγές) φροντίσει να απενεργοποιήσεις την επιλογή "notify your network".
Ενεργοποίησε την εκ νέου όταν θέλεις να ενημερωθούν οι επαφές σου για τη νέα θέση εργασίας σου, μια νέα πιστοποίηση ή την ολοκλήρωση των σπουδών σου.
- 4 Μαζί με το βιογραφικό, προσαρμόσε και τη συνοδευτική επιστολή σε κάθε θέση που σε ενδιαφέρει, έχοντας ως γνώμονα την αγγελία εργασίας.
- 5 Δείξε το βιογραφικό και την επιστολή που έχεις ετοιμάσει σε άτομα των οποίων εμπιστεύεσαι την κρίση, ώστε να σου προτείνουν σημεία βελτίωσης

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΟΥ ΦΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΑ:

Online εργαλεία:

<https://resumegenius.com>

<https://www.canva.com/create/resumes/>

Για τα προγράμματα ATS:

<https://www.topresume.com/career-advice/what-is-an-ats-resume>

<https://www.ramseysolutions.com/career-advice/how-to-beat-applicant-tracking-systems>

Άρθρα:

[How to Create a Striking LinkedIn Profile: Guide + Tips](#)

[How to Write a Cover Letter \[Full Guide & Examples for 2024\]](#)

5.3 | ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΧΩΡΙΣΕΙΣ ΣΕ ΚΑΘΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Η συνέντευξη αποτελεί ένα διάλογο μεταξύ υποψήφιας/ου και της εταιρείας. Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, οι εταιρείες αξιολογούν την καταλληλότητα της/του υποψήφιας/ου για τη θέση εργασίας και την εταιρική κουλτούρα, και η/ο υποψήφια/ος αξιολογεί εάν η εταιρεία και η θέση εργασίας ανταποκρίνεται στις επαγγελματικές της/του φιλοδοξίες και ανάγκες.

Η συνέντευξη μπορεί να γίνει δια ζώσης, τηλεφωνικά ή διαδικτυακά, με ένα ή παραπάνω άτομα από την εταιρεία. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει ανοιχτή θέση εργασίας, μπορεί να σε καλέσουν για μια συνάντηση γνωριμίας. Τα βασικά σημεία που καλό είναι να έχεις κατά νου δεν αλλάζουν!

ΤΑ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ ΕΙΔΗ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ:

- **Γενικές ερωτήσεις:**
*«Πείτε μου για τον εαυτό σας»,
«Γιατί ενδιαφέρεστε για αυτήν τη θέση;»*
- **Συμπεριφορικές ερωτήσεις:**
*«Μπορείτε να περιγράψετε μία πρόκληση που κληθήκατε να αντιμετωπίσετε;»,
«Μπορείτε να περιγράψετε πώς αντιμετωπίζετε τις συγκρούσεις σε μια ομάδα;»*
- **Τεχνικές ερωτήσεις:**
*«Περιγράψτε μου την προσέγγισή σας για την επίλυση αυτού του προβλήματος»,
«Πώς θα βελτιώνατε αυτόν τον κώδικα;»*
- **Ερωτήσεις υποθετικών σεναρίων:**
*«Τι θα κάνατε εάν ένας πελάτης εξέφραζε δυσαρέσκεια για την εργασία σας;»,
«Τι θα κάνατε εάν αντιμετωπίζατε εχθρική συμπεριφορά από μέλος της ομάδας;»*

ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ:

- Μίλησέ μου για εσένα.
- Τι σε ώθησε να κάνεις αίτηση για αυτή τη θέση εργασίας;
- Γιατί να σε προσλάβουμε;
- Ποια είναι τα δυνατά σου σημεία και ποια θα ήθελες να βελτιώσεις;
- Μίλησε μας για ένα εργασιακό επίτευγμα για το οποίο είσαι περήφανη.
- Πες μου για μία δύσκολη κατάσταση που χρειάστηκε να διαχειριστείς.
- Περιγράψε μου μια κατάσταση όπου απέτυχε να φέρεις το επιθυμητό αποτέλεσμα.

- Τι είναι σημαντικό για εσένα σε ένα περιβάλλον εργασίας;
- Πώς θα σε περιέγραφαν οι άνθρωποι με τους οποίους έχεις συνεργαστεί;
- Πώς συνεργάζεσαι με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας;
- Πού βλέπεις τον εαυτό σου σε 5 χρόνια;
- Τι σε παρακινεί;
- Πώς αυτή η θέση εναρμονίζεται με τις προσωπικές σου φιλοδοξίες;
- Πώς διαχειρίζεσαι το άγχος;
- Πώς διαχειρίζεσαι την εργασία υπό πίεση;
- Για ποιο λόγο θέλεις να μετακινηθείς από την τωρινή εργασία σου;
- Με τι ασχολείσαι στον ελεύθερο σου χρόνο;
- Ποια είναι η διαθεσιμότητά σου για έναρξη συνεργασίας;
- Πού θα ήθελες να κινηθείς μισθολογικά;
- Ποιος είναι ο τωρινός σου μισθός;



ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ STAR ΓΙΑ ΝΑ ΔΟΜΗΣΕΙΣ ΑΚΟΜΗ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΟΥ

PREPARE | Άκου με προσοχή την ερώτηση, πάρε 5-8 δευτερόλεπτα να οργανώσεις τις σκέψεις σου και ξεκίνα.

Ένα παράδειγμα:

Ερώτηση: Μπορείτε να μας παραθέσετε ένα παράδειγμα από μια δύσκολη κατάσταση που αντιμετωπίσατε στον ρόλο σας ως Line Coordinator και πώς την αντιμετωπίσατε;

Απάντηση βάσει της μεθόδου STAR:

SITUATION | Πήγαινε προετοιμασμένη έχοντας σκεφτεί κάποια πρόκληση που αντιμετώπισες.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου αυξημένης ζήτησης, παρουσιάστηκε ένα πρόβλημα στη γραμμή παραγωγής, λόγω της διακοπής λειτουργίας ενός κρίσιμου μηχανήματος.

TASK | Τι έπρεπε να γίνει για να επιλυθεί η πρόκληση;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Έπρεπε να επικοινωνήσω με την ομάδα μου και το τμήμα συντήρησης.

RESULT | Ποιο ήταν το αποτέλεσμα;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Η γρήγορη αντίδραση και η συνεργασία με το τμήμα συντήρησης μας επέτρεψε να επισκευάσουμε το μηχάνημα σε ελάχιστο χρόνο και να επαναφέρουμε τη γραμμή παραγωγής σε λειτουργία πριν από την προγραμματισμένη ώρα. Αυτό εξασφάλισε ότι η παραγωγή δεν υπέστη καθυστέρηση και δεν επηρέασε τις παραδόσεις στους πελάτες.

Πηγή: https://www.interviewgrid.com/interview_questions/behavioral/star_method



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ:

Μια καλή προετοιμασία περιλαμβάνει την καλή ανάγνωση της περιγραφής της θέσης εργασίας και του βιογραφικού σου. Έπειτα χρειάζεται να αφιερώσεις χρόνο να σκεφτείς (και να κάνεις πρόβα) στον τρόπο που θα απαντήσεις τις πιο κοινές ερωτήσεις. Επίσης, φρόντισε να έχεις επιλέξει ένα επαγγελματικό ντύσιμο, που ταιριάζει με το χώρο εργασίας που θα πας, να έχεις προγραμματίσει την ομαλή πρόσβασή σου στον χώρο συνέντευξης και, φυσικά, να είσαι στην ώρα σου. Σε περίπτωση διαδικτυακής συνέντευξης, να έχεις κατεβάσει και τεστάρει την εφαρμογή με την οποία θα γίνει η συνέντευξη και να βρίσκεσαι σε καλά φωτισμένο μέρος με σταθερό ίντερνετ χωρίς διακοπές ή φασαρία.

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ DO'S ΜΙΑΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

- Ντύνομαι επαγγελματικά
- Είμαι στην ώρα μου
- Χαιρετάω επαγγελματικά
- Ακούω ενεργητικά
- Παίρνω χρόνο πριν απαντήσω
- Είμαι θετική και προσέχω τη γλώσσα του σώματός μου
- Διατηρώ βλεμματική επαφή
- Κάνω καλή χρήση της γλώσσας
- Εκφράζω το ενδιαφέρον μου για την εταιρία και τη θέση
- Εκφράζω το ενδιαφέρον μου για το επάγγελμά μου & το μέλλον μου
- Ρωτάω για τα επόμενα βήματα

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ DONT'S ΜΙΑΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

- Μπαίνω στη συνέντευξη με μη επαγγελματική συμπεριφορά και ντύσιμο
- Συμπεριφέρομαι υπερβολικά φιλικά και με χαλαρότητα
- Επιδεικνύω με αλαζονεία τις γνώσεις και τις εμπειρίες μου
- Αναφέρομαι με αρνητικό τρόπο σε προηγούμενους εργοδότες ή συνεργάτες/ίδες
- Σπκώνω το τηλέφωνό μου ή ασχολούμαι με κάτι άλλο
- Κάνω ερωτήσεις εκτός θέματος
- Ρωτάω πώς τα πήγα σε σχέση με άλλα υποψήφια άτομα

(ΛΙΓΕΣ ΑΚΟΜΗ) ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- 1 Η συνέντευξη ξεκινάει από τη στιγμή που μπαίνεις στο κτίριο, οπότε μην ξεχνάς να συμπεριφέρεσαι από την αρχή με επαγγελματισμό.

- 2 Εάν έχεις μηδενική ή μικρή εμπειρία, τόνισε τις σχετικές σου δεξιότητες, καθώς και τα δυνατά σου σημεία.

- 3 Στο τέλος της συνέντευξης, μην ξεχάσεις να κάνεις κι εσύ ερωτήσεις π.χ. για τη θέση εργασίας και τους στόχους της ή για τις προοπτικές μελλοντικής ανέλιξης ή για την δομή της ομάδας εργασίας.

- 4 Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης αξιολογείς κι εσύ αν η θέση εργασίας ή η εταιρεία είναι κατάλληλες για σένα και για την επαγγελματική πορεία που έχεις φανταστεί για τον εαυτό σου.

- 5 Μην ξεχνάς να είσαι ο εαυτός σου και να πιστεύεις στις γνώσεις και τις δεξιότητές σου. Διατήρησε την επαγγελματική σου στάση ακόμα και σε περίπτωση δύσκολων ερωτήσεων.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΟΥ ΦΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΑ:

Online εργαλεία:

<https://zety.com/blog/job-interviews>

Άρθρα:

[10 interview skills, techniques and examples to land your dream job](#)

[12 Tough Interview Questions and Answers](#)

[How to answer common interview questions: a cheat sheet](#)

[Coping with Interview Stress](#)

5.4 | ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΝΕΡΓΑΖΕΣΑΙ ΑΡΜΟΝΙΚΑ ΚΑΙ ΝΑ ΓΙΝΕΣΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Πώς ορίζεται η αποτελεσματική συνεργασία στον επαγγελματικό χώρο; Αποτελεσματική συνεργασία προκύπτει όταν εργάζεσαι με προθυμία με άλλους/άλλες για να επιτύχετε κοινούς στόχους και όταν καλλιεργείτε ένα θετικό κλίμα, παρέχοντας βοήθεια και υποστήριξη, όπου χρειάζεται.

Γιατί είναι σημαντική; Επειδή:

- επιτρέπει σε άτομα και ομάδες να επιτύχουν έναν κοινό στόχο πιο **εύκολα** ή να αποκομίσουν **αμοιβαία οφέλη**
- προωθεί τη **δημιουργικότητα**
- συνθέτει και συνδυάζει με **συμπληρωματικό** τρόπο τα δυνατά σημεία των ατόμων που συνεργάζονται
- ενισχύει το χτίσιμο εμπιστοσύνης και το αίσθημα του ανήκειν, που αυξάνει τη **δέσμευση**, την **ικανοποίηση** και την **αποδοτικότητά** μας

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

1 Συναισθηματική Νοημοσύνη

Η ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να καταλαβαίνουμε τα συναισθήματα τα δικά μας και των άλλων και η χρήση αυτής της επίγνωσης για την διαχείριση του εαυτού και των σχέσεών μας με άλλους/ άλλες.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΠΥΛΩΝΕΣ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ:

- **Αυτό-επίγνωση ή Ενσυνειδητότητα:** Η ικανότητα να εστιάζουμε συνειδητά στο παρόν χωρίς να ερμηνεύουμε την εμπειρία ή να ασκούμε κριτική σ' αυτό που βιώνουμε
- **Αυτό-διαχείριση:** Η ικανότητα να ρυθμίζουμε τις συμπεριφορές, τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας με συνειδητό, παραγωγικό τρόπο
- **Κοινωνική Επίγνωση:** Η ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων ανθρώπων και να συμπεριφερόμαστε ανάλογα
- **Διαχείριση Σχέσεων:** Η ικανότητα να κατανοούμε, να επικοινωνούμε και να αλληλεπιδρούμε με τους άλλους με τρόπο που προάγει τη συνεργασία, την κατανόηση και την εμπιστοσύνη

2 Ενεργητική ακρόαση

Η ικανότητα να καταβάλλουμε συνειδητή προσπάθεια να ακούμε με προσοχή και να κατανοούμε τα μηνύματα του/της συνομιλητή/συνομιλήτριάς μας.

3 Ευθύτητα και ειλικρίνεια

Είναι σημαντικό να αντιμετωπίζουμε τα ζητήματα ανοιχτά, με ευθύτητα, επιδεικνύοντας τακτ και σεβασμό, ακόμα και σε διαφωνίες/αντιπαραθέσεις.

4 Μοίρασμα ιδεών

Για να μοιραστούμε τις ιδέες μας, είναι σημαντικό να προετοιμαζόμαστε κατάλληλα και να συνεισφέρουμε στο ομαδικό έργο χωρίς να διστάζουμε να πούμε τις απόψεις μας.

5 Διερεύνηση των απόψεων των άλλων

Είναι βοηθητικό να ζητάμε ενεργά και να λαμβάνουμε υπ' όψιν τις απόψεις όλων και να μη διακόπτουμε, ακόμα και αν διαφωνούμε, αναγνωρίζοντας τη συνεισφορά των άλλων.

6 Ανοιχτότητα

Να είμαστε ανοιχτές σε νέες και διαφορετικές ιδέες άλλων, επιδεικνύοντας φιλοπεριέργεια.

7 «Θέαση» της μεγάλης εικόνας

Να βλέπουμε τα πράγματα μακροπρόθεσμα, να σκεφτόμαστε το «γιατί» της συνεργασίας, και το γιατί η συνεργασία γι' αυτό που θέλουμε να πετύχουμε είναι σημαντική.

(ΛΙΓΕΣ ΑΚΟΜΗ) ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- Επικοινωνήσε ανοιχτά όταν κάτι σε απασχολεί
- Προσπάθησε να μπεις στα παπούτσια του άλλου ατόμου
- Κάνε ανοιχτές ερωτήσεις και άκουσε ενεργητικά
- Κατανόησε την άλλη πλευρά, αλλά θέσε και τα δικά σου όρια
- Εστίασε σε λύσεις και αναζήτησε τους κοινούς στόχους

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΟΥ ΦΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΑ:

Online εργαλεία

[Qualities of Effective Teamwork](#) | Hogan Assessments

[Successful Teams: The New Blueprint](#) | Hogan Assessments

[Proof That Women Get Less Credit for Teamwork](#) (hbr.org)

[Trust as a key to high-performing teams](#) (Simon Sinek)

Συναισθηματική Νοημοσύνη ([Daniel Goleman](#))

Άρθρα/ Βιβλία

[Συναισθηματική νοημοσύνη 2.0, Travis Bradberry & Jean Greaves, εκδόσεις Κλειδάριθμος](#)

[Η συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας, Daniel Goleman, εκδόσεις Πεδίο](#)

5.5 | ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΟΥ ΟΡΑΜΑ

Ένα σημαντικό βήμα (που χρειάζεται να κάνεις ξανά και ξανά!) για να διασφαλίσεις ότι θα απολαύσεις όσο το δυνατόν περισσότερο την επαγγελματική σου ζωή, ότι θα γίνεις πολύ καλή σε αυτό που κάνεις και ότι θα παραμείνεις ενεργή στην αγορά εργασίας για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο διάστημα, είναι να αναζητήσεις τόσο το επαγγελματικό σου όραμα -τον σκοπό που θέλεις να υπηρετήσεις μέσα από την καθημερινή σου δουλειά- όσο και τις αξίες σου -την πυξίδα εκείνη που θα ορίσει το πώς θέλεις να δουλεύεις και τι θεωρείς σημαντικό να τηρείται στα επαγγελματικά περιβάλλοντα στα οποία δραστηριοποιείσαι.

3 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΟΡΑΜΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΣΟΥ:

Βήμα 1ο

Αφιέρωσε χρόνο για να καταγράψεις τις απαντήσεις σου στα εξής ερωτήματα:
Ποια είναι τα πράγματα που μου αρέσει να κάνω και στα οποία είμαι πολύ καλή;
Ποιο πρόβλημα ή ανάγκη θα ήθελα να λύσω ή να καλύψω μέσα από τη δουλειά μου και για ποια ομάδα ατόμων κυρίως;

Βήμα 2ο

Αφιέρωσε χρόνο για να προσδιορίσεις τις 4 αξίες που είναι πιο σημαντικές για σένα, αυτή την περίοδο, στην επαγγελματική σου ζωή: αυτό μπορείς να το κάνεις με τη βοήθεια μιας λίστας αξιών που θα σου δώσει μερικές ιδέες (δες ένα παράδειγμα παρακάτω).

Αν δυσκολεύεσαι, θυμήσου 2 ή 3 πρόσφατες περιπτώσεις όπου στενοχωρήθηκες ή θύμωσες πολύ: κατά πάσα πιθανότητα, στις περιπτώσεις αυτές, μία ή περισσότερες αξίες σου παραβιάστηκαν. Ποιες ήταν;

Βήμα 3ο

Επανάλαβε τις παρακάτω ασκήσεις ξανά και ξανά, ανά 2 ή 3 χρόνια και ιδιαίτερα σε σημαντικές καμπές της επαγγελματικής σου ζωής.

(ΛΙΓΕΣ ΑΚΟΜΗ) ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- Μην αρχίσεις να σκέφτεσαι το μέλλον σου με βάση το ποια επαγγέλματα είναι πιο επικερδή, πριν σχηματίσεις μια γενική ιδέα για το ποιο είναι το δικό σου προσωπικό όραμα. Όταν ανακαλύψεις τι θέλεις να κάνεις, μπορείς να μετασχηματίσεις σε μια προσοδοφόρα απασχόληση, το αντίστροφο είναι πολύ πιο δύσκολο να γίνει.
- Ρώτα άτομα που εμπιστεύεσαι ποια είναι τα δυνατά σημεία που βλέπουν σε σένα, αλλά μείνε επιφυλακτική απέναντι σε απόλυτες συμβουλές τύπου “πρέπει να γίνεις αυτό, εγώ πάντα το έλεγα!”.

- Το τι θα γίνεις μόνο εσύ μπορείς να το αποφασίσεις.
- Καμία αξία και κανένα όραμα δεν είναι “ασήμαντο” ή “λάθος”. Γι' αυτό μοιράσου τις σκέψεις σου γύρω από τα θέματα αυτά μόνο με όσους/ες είναι διατεθειμένοι/ες να τα διαχειριστούν με την απαραίτητη φροντίδα.
- Θυμήσου ότι οι αξίες και το όραμά σου χρειάζεται να αφορούν και άλλα άτομα, όχι μόνο εσένα.
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Αν μια βασική αξία σου είναι ο σεβασμός, θα πρέπει να περιλαμβάνει και τον σεβασμό που αξίζουν οι άλλοι. Αν το όραμά σου είναι ο πλούτος, αυτό χρειάζεται να αφορά και τον πλούτο που βιώνουν και άλλα άτομα στη ζωή τους. (Δεν είναι καθόλου κακό να θες να γίνεις πλούσια εσύ, απλώς όταν το βλέπεις μόνο από αυτή την οπτική δεν είναι όραμα, είναι μια πολύ θεμιτή φιλοδοξία.)
- Μην ξεχνάς ότι τα εμπόδια δεν χρειάζεται να αλλάξουν το όραμα ή τις βασικές σου αξίες -μπορεί απλώς μερικές φορές να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο θα φτάσεις σε αυτά!

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΟΥ ΦΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΑ:

- Εδώ μια μεγάλη λίστα ενδεικτικών αξιών: <https://scottjeffrey.com/core-values-list/>.
- Το βιβλίο του Simon Sinek “Find your why” (κυκλοφορεί με τίτλο “[Βρείτε το δικό σας γιατί](#)” από τις εκδόσεις Κλειδάριθμος) μπορεί να σε εμπνεύσει να αναζητήσεις τον δικό σου σκοπό.

5.6 | ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΓΡΑΠΤΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η επαγγελματική συμπεριφορά αναφέρεται στον τρόπο που οι άνθρωποι ενεργούν, συμπεριφέρονται και επικοινωνούν σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον. Αυτό περιλαμβάνει τη συμπεριφορά τους προς τους/τις συναδέλφους/ισσες, τους πελάτες, τους προμηθευτές και άλλους ενδιαφερόμενους φορείς στο πλαίσιο της επαγγελματικής δραστηριότητάς τους.

Επαγγελματική Συμπεριφορά

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ DO'S ΜΙΑΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- Η συμπεριφορά σου να είναι ευγενική προς τις/τους άλλες/ους
- Να φροντίζεις να έχουν αξιοπιστία αυτά που αναφέρεις και να διαχειρίζεσαι υπεύθυνα τις αρμοδιότητές σου
- Να αναπτύσσεις συνεχώς τη δεξιότητα της αποτελεσματικής συνεργασίας με τους/τις συναδέλφους/ισσες και να δημιουργείς θετικές σχέσεις.
- Να είσαι συνεπής στα ραντεβού και στις αρμοδιότητές σου
- Να δρας με ειλικρίνεια και ακεραιότητα σε όλες τις επαγγελματικές σου δραστηριότητες.
- Να δίνεις σημασία στην επαγγελματική σου εμφάνιση
- Να προσπαθείς να επικοινωνείς αποτελεσματικά με τους/τις συναδέλφους/ισσες και τους πελάτες.
- Να είσαι καλά προετοιμασμένη και οργανωμένη

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ DONT'S ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- Να αποφεύγεις το κουτσομπολιό
- Να μην αποκαλύπτεις εμπιστευτικές πληροφορίες
- Η ανταγωνιστικότητα δεν βοηθάει στην δημιουργία θετικών σχέσεων και καλής συνεργασίας.

Γραπτή Επικοινωνία

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ DO'S ΤΗΣ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

- Να φροντίζεις ο γραπτός λόγος σου να είναι σύντομος και σαφής
- Να χρησιμοποιείς ευγενικές φράσεις
- Να περιγράφεις το θέμα στον τίτλο του email
- Να δίνεις προσοχή στην δομή και τη διάταξη του κειμένου
- Να ελέγχεις την ορθογραφία και τη γραμματική πριν από την αποστολή
- Να απαντάς (ει δυνατόν!) σε όλες τις ερωτήσεις ή αναφορές που περιέχονται στο αρχικό μήνυμα
- Να απαντάς πάντα με "Reply to all", για να μένουν στην επικοινωνία όσα άτομα έχουν συμπεριληφθεί εξ αρχής.

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ DONT'S ΤΗΣ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

- Απόφυγε τη χρήση κεφαλαίων γραμμάτων σε ολόκληρο το κείμενο.
- Μην αφήνεις email αναπάντητα. Αν αδυνατείς να απαντήσεις άμεσα, ενημέρωσε τον/την αποστολέα για το πότε μπορεί να αναμένει απάντηση.
- Μην στέλνεις προσωπικά μηνύματα ή πληροφορίες που δεν σχετίζονται με το θέμα της εργασίας στο επαγγελματικό περιβάλλον.

(ΛΙΓΕΣ ΑΚΟΜΗ) ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Να ρωτάς (πάντα) όταν δεν καταλαβαίνεις κάτι (πριν απαντήσεις).
- Να ζητάς βοήθεια αν δεν είσαι σίγουρη πως πρέπει να απαντήσεις σε μια επικοινωνία (ή σε ποια άτομα/τμήματα) πρέπει να απευθύνεται μια απάντηση).
- Να μην βιάζεσαι. Αν δεν είσαι σίγουρη πως να απαντήσεις, πάρε το χρόνο σου να το σκεφτείς ή και να τσεκάρεις την απάντηση σου για τυχόν λάθη.
- Προσπάθησε να μην απαντάς όταν είσαι συναισθηματικά φορτισμένη, ακόμη και αν θεωρείς ότι έχεις αδικηθεί ή κάτι δεν έγινε σωστά. Πάρε το χρόνο σου (και ανάσες) πριν πατήσεις αποστολή, έχοντας βεβαιωθεί ότι στην επικοινωνία έχεις λάβει υπόψη τις δικές σου αξίες, αλλά και της ομάδας.
- Είναι γεγονός πως είναι πολλά και τα do's και τα don'ts, αλλά μην ανησυχείς! Μετά από λίγο καιρό, όλα θα φαίνονται (και θα είναι) πολύ πιο εύκολα!

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΟΥ ΦΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΑ:

[Develop Conflict Management Skills](#) (linkedin.com) | [Communication for career success](#) (linkedin.com)

[Email: An extension of your brand](#) (linkedin.com) | [How to Write Better Emails at Work](#) (hbr.org)

ΠΩΣ ΘΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΙΣ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ IQ, ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ (EQ), ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ (SQ) ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΗ (AQ) ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΟΥ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

Η συναισθηματική (EQ), κοινωνική (SQ) και προσαρμοστική νοημοσύνη (AQ) είναι κρίσιμες για την επαγγελματική καθημερινότητα, καθώς ενισχύουν την ικανότητα επικοινωνίας, τη συνεργασία και την ευελιξία στην αντιμετώπιση αλλαγών και προκλήσεων.

Εφαρμόζοντας την EQ, μπορούμε να βελτιώσουμε τις σχέσεις μας στον εργασιακό χώρο μέσω της αυτογνωσίας και της ενσυναίσθησης, ενώ η SQ μας βοηθά να δημιουργούμε ισχυρές ομάδες και να επιλύουμε διαφωνίες αποτελεσματικά.

Η AQ είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχημένη προσαρμογή σε δυναμικά περιβάλλοντα, επιτρέποντας τη διαρκή προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη και την ικανότητα να ανθίζουμε, παρά την ασάφεια και την αβεβαιότητα.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ (EQ) ΣΟΥ;

Αναγνώρισε τα συναισθήματά σου και τις αντιδράσεις σου σε διαφορετικές καταστάσεις εργασίας. Χρησιμοποίησε τεχνικές όπως η βαθιά αναπνοή ή το mindfulness για να διατηρήσεις την ηρεμία σου κατά τη διάρκεια πιεστικών στιγμών, εξασφαλίζοντας έτσι ότι οι αποφάσεις σου είναι ορθολογικές και όχι συναισθηματικά φορτισμένες.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ ΤΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ (SQ) ΣΟΥ;

Καλλιέργησε τις διαπροσωπικές σου σχέσεις και αναζήτησε ευκαιρίες για να δημιουργήσεις δίκτυα εντός και εκτός της εταιρείας. Φρόντισε να συμμετέχεις σε επαγγελματικά συνέδρια και σεμινάρια στον τομέα της ενέργειας για να ανταλλάξεις ιδέες και να χτίσεις επαγγελματικές σχέσεις που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε μελλοντικές συνεργασίες και ευκαιρίες.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ ΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ (AQ) ΣΟΥ;

Δείξε ευελιξία και προθυμία να προσαρμοστείς σε νέες τεχνολογίες και μεθόδους που εισάγονται στον τομέα της ενέργειας. Επιδίωκε να μάθεις νέα πράγματα μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων και εργαστηρίων που προσφέρονται από την εταιρεία ή εξωτερικούς φορείς, ώστε να παραμείνεις ενημερωμένη και ανταγωνιστική.

(ΛΙΓΕΣ ΑΚΟΜΗ) ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Χρησιμοποίησε την ενεργητική ακρόαση και την ενσυναίσθηση για να κατανοήσεις τις ανάγκες και τις απόψεις των ανθρώπων με τους οποίους συνεργάζεσαι.

- 1 Όταν προκύπτουν συγκρούσεις, επίδιωξε να επιλύσεις τα θέματα με διαφάνεια και συνεργασία, προωθώντας έναν ανοιχτό διάλογο που σέβεται όλες τις απόψεις.
- 2 Διευκόλυνε συναντήσεις ομάδων όπου όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να μοιραστούν ιδέες και να συμβάλουν στη λήψη αποφάσεων.
- 3 Από όποια θέση κι αν βρίσκεσαι, μπορείς κι εσύ να συμβάλεις στη δημιουργία ενός πιο ευέλικτου, συνεργατικού και αποδοτικού εργασιακού περιβάλλοντος στον χώρο της ενέργειας (και όχι μόνο!).

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΟΥ ΦΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΑ:

[Βγείτε μπροστά | Γυναίκες, εργασία και θέληση για ηγεσία](#), Sheryl Sandberg

[7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών ανθρώπων](#), Stephen Covey

[Άνθρωποι που ξεχωρίζουν](#), Malcolm Gladwell

5.8 | Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΥ ΣΤΗΝ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ

Η βιωσιμότητα περιλαμβάνει περιβαλλοντικά, κοινωνικά και θέματα διακυβέρνησης (ESG). Οι εταιρείες πρέπει να διαχειριστούν αυτούς τους τομείς για να ανταποκριθούν στις κανονιστικές και καταναλωτικές απαιτήσεις, να απαλλαγούν από τις ανθρακούχες εκπομπές και να εξασφαλίσουν ηθική διακυβέρνηση.

Ο ρόλος των γυναικών μηχανικών στην αειφορία είναι κρίσιμος και πολυδιάστατος. Οι γυναίκες μηχανικοί μπορούν να συμβάλουν σημαντικά σε διάφορους τομείς που σχετίζονται με την αειφορία, όπως η ανάπτυξη βιώσιμων τεχνολογιών, η προώθηση περιβαλλοντικά φιλικών πρακτικών, και η ενίσχυση της κοινωνικής και οικονομικής βιωσιμότητας. Η ενίσχυση της συμμετοχής των γυναικών στον τομέα της μηχανικής και η προώθηση της ισότητας των φύλων αποτελούν κρίσιμους παράγοντες για την επίτευξη αειφόρου ανάπτυξης, διασφαλίζοντας έτσι μια πιο βιώσιμη και δίκαιη κοινωνία.

ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ:

- **Τη σημασία των σαφών και μετρήσιμων στόχων:**

Ο καθορισμός συγκεκριμένων και εφικτών στόχων είναι μια δεξιότητα που θα σου χρειαστεί στο ρόλο σου ως μηχανικός, καθώς οι στόχοι αυτοί παρέχουν κατεύθυνση και διασφαλίζουν την αξιοπιστία, βοηθώντας στην παρακολούθηση της προόδου ενός έργου και στην πραγματοποίηση των απαραίτητων προσαρμογών για την επίτευξή του.

- **Τα ενδιαφερόμενα μέρη:**

Ως μέλος μια ομάδας θα χρειαστεί να αφιερώσεις χρόνο στην τακτική επικοινωνία με όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη, συμπεριλαμβανομένων των εργαζομένων, των επενδυτών, των πελατών και των ρυθμιστικών αρχών. Η μελέτη των αναγκών και των προσδοκιών τους είναι βασικά ζητήματα προκειμένου να δημιουργηθεί μια στρατηγική για τη βιωσιμότητα που θα ευθυγραμμίζεται με τις αξίες και τις ανάγκες τους, σε ένα πλαίσιο εμπιστοσύνης και συνεργασίας.

- **Την επένδυση στην επιμόρφωσή σου:**

Ο κλάδος της ενέργειας και της αειφορίας εξελίσσεται συνεχώς. Μείνε συντονισμένη με τις εξελίξεις μέσω συνεχών εκπαιδεύσεων σχετικά με τις πρακτικές αειφορίας, τα πρωτόκολλα ασφαλείας και τις νέες τεχνολογίες και ενημερώσου για τις ευκαιρίες κατάρτισης που προσφέρονται στο εργασιακό περιβάλλον που θα ενταχθείς.

(ΛΙΓΕΣ ΑΚΟΜΗ) ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

Η συμμετοχή των γυναικών μηχανικών συμβάλλει στην προώθηση της διαφορετικότητας και της ισότητας στον τομέα, κάτι που είναι κρίσιμο για τη βιώσιμη ανάπτυξη. Ένας ανδροκρατούμενος κλάδος έχει προκλήσεις, αλλά να θυμάσαι ότι η ποικιλομορφία και η διαφορετικότητα στις απόψεις και τις προσεγγίσεις μπορεί να οδηγήσει σε πιο καινοτόμες και ολιστικές λύσεις.

Πέρα από τις τεχνικές δεξιότητες, μην ξεχνάς να καλλιεργείς και άλλες χρήσιμες δεξιότητες, όπως ηγετικές, επικοινωνιακές, λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων, που θα κάνουν πιο αποδοτική και αποτελεσματική την εργασία σου.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΟΥ ΦΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΑ:

[CORPORATE SUSTAINABILITY REPORT 2022](#)

<https://www.moh.gr/en/environment-society/esg-and-sustainability/>

5.9 | ΠΩΣ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ (GROWTH MINDSET)

Τι είναι το Growth Mindset ή αλλιώς “νοοτροπία ανάπτυξης”; Είναι η πεποίθηση ότι οι ικανότητες και δεξιότητές σου μπορούν να αναπτυχθούν μέσα από την αφοσίωση στους στόχους, τον αποτελεσματικό τρόπο εργασίας και την σωστή υποστήριξη. Αυτή η αντίληψη αναπτύσσει και δεξιότητες όπως η φιλομάθεια και η ανθεκτικότητα, βασικά συστατικά μιας επιτυχημένης επαγγελματικής πορείας. Όταν υπάρχει Growth Mindset, οι “αποτυχίες” και τα “λάθη” αποτελούν έμπρακτο μέσο αυτοδιδασκαλίας και σε βοηθούν να γίνεις καλύτερη. Με λίγα λόγια, αποκτώντας Growth Mindset μαθαίνεις πως να μαθαίνεις και να είσαι ανοικτή σε νέες προκλήσεις, στην ανατροφοδότηση και στην αναπλαισίωση.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΕ ΕΜΠΟΔΙΣΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΝΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΕΙΣ ΕΝΑ GROWTH MINDSET:

Οι περιοριστικές αντιλήψεις (saboteurs) είναι ιδέες ή πεποιθήσεις που μπορούν να σε εμποδίσουν από το να επιτύχεις τους στόχους σου και να αναπτύξεις Growth Mindset. Μπορεί να προκύψουν από προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες, κοινωνικές προσδοκίες, οικογενειακά μοτίβα είτε απλώς γιατί «έτσι κάνουν οι άλλοι» (π.χ. “Οι γυναίκες δεν είναι καλές στα μαθηματικά, γι’ αυτό δεν τα καταφέρνω”, “Έτσι γίνονται τα πράγματα εδώ, δεν μπορώ να κάνω κάτι για να τα αλλάξω”, “Δεν θέλω να κάνω παρουσιάσεις μπροστά σε κοινό, γιατί κάθε φορά αγχώνομαι πολύ και χάνω τα λόγια μου”).

Η αναγνώριση και η αντιμετώπιση των περιοριστικών πεποιθήσεων είναι ένα σημαντικό βήμα προς την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη, ευημερία και την επίτευξη των στόχων σου.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΟ ΠΕΤΥΧΕΙΣ ΑΥΤΟ:

1 Δράση vs Χρονοτριβή

Η δράση είναι εξαιρετικά ισχυρή και είναι ο καταλύτης που χρησιμοποιείται για τη δημιουργία αλλαγής, θεμέλιο που χρειάζεται για να προχωρήσεις προς την επίτευξη των στόχων σου. Η χρονοτριβή από την άλλη μπορεί να σου δημιουργήσει άγχος και να κρατήσει πίσω την εξέλιξή σου.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Αν έχεις μια αρμοδιότητα που πρέπει να φέρεις εις πέρας, αλλά σε αγχώνει ή δεν σε παρακινεί να λάβεις δράση, βάλε ένα deadline στον ευατό σου και ξεκίνα από το πιο γρήγορο και εύκολο που μπορείς να κάνεις, το οποίο θα σου δώσει ώθηση να προχωρήσεις και να συνεχίσεις με τα υπόλοιπα.

2 Δέσμευση vs Προσπάθεια

Η τήρηση των δεσμεύσεων έναντι της προσπάθειας να πραγματοποιηθούν, σου δίνει τη δύναμη να κάνεις την αλλαγή. Χτίζεις αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Αν θες να μάθεις μια ξένη γλώσσα, δεν είναι η περιστασιακή μελέτη αυτή που σε βοηθήσει να τη μάθεις γρήγορα και αποτελεσματικά, αλλά η δέσμευσή σου να μελετάς συγκεκριμένες μέρες και ώρες, έστω και για λίγα λεπτά.

3 Δέσμευση vs Προσπάθεια

Η θετική εναλλακτική ερμηνεία μιας δύσκολης κατάστασης βοηθάει να δεις τα πράγματα διαφορετικά και, ως εκ τούτου, να καταλήξεις σε διαφορετικά, πιο ουσιαστικά συμπεράσματα ή συναισθήματα για αυτή την εμπειρία.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: “Δεν έχω εργασιακή εμπειρία, γι’ αυτό κανένας εργοδότης δεν ενδιαφέρεται και έτσι δεν θα βρω τη δουλειά που θέλω.”

Αναπλαισίωση: “Η αναζήτηση εργασίας μπορεί να πάρει χρόνο και κάθε συνέντευξη είναι μια ευκαιρία να βελτιωθώ. Έχω δεξιότητες και θα συνεχίσω την προσπάθειά μου μέχρι να βρω την κατάλληλη θέση για μένα.”

4 Υπευθυνότητα vs Κατηγορία

Ευθύνη δεν είναι να κατηγορείς τον εαυτό σου, αλλά να αποδεχτείς ότι οι επιλογές που έλαβες στο παρελθόν έχουν πλέον γίνει και δεν μπορούν να αλλάξουν καθώς και ότι υπάρχουν νέες επιλογές μπροστά σου στο μέλλον.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Εργάζεσαι σε μια ομάδα που έχει αναλάβει να παραδώσει ένα έργο μέχρι το τέλος του μήνα. Κάποια στιγμή, γίνεται προφανές ότι το έργο δεν θα ολοκληρωθεί στην ώρα του. Αντί να κατηγορήσεις τα άτομα που συνεργάζεστε για την όποια καθυστέρηση και να δημιουργηθεί σύγκρουση στην ομάδα, αναγνώρισε τυχόν ευθύνη που μπορεί να σου αναλογεί και πρότεινε σημεία βελτίωσης και νέες μεθόδους που μπορούν να επιλύσουν τα προβλήματα και να οδηγήσουν στην ολοκλήρωση του έργου.

5 Feedback

Το feedback ή αλλιώς ανατροφοδότηση είναι ένα από τα πιο σημαντικά στάδια εξέλιξης στην πορεία μας προς την επίτευξη των στόχων μας. Μέσα από το εποικοδομητικό feedback μπορούμε να ενισχύσουμε τις αποτελεσματικές μας συμπεριφορές και να επαναπροσδιορίσουμε εκείνες που μπορούν να βελτιωθούν.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Ζήτησε feedback ανά τακτά διαστήματα από την ομάδα σου και το κοντινό σου περιβάλλον και δέξου τα σχόλια με ανοιχτότητα, χρησιμοποιώντας τα για την εξέλιξή σου.

(ΛΙΓΕΣ ΑΚΟΜΗ) ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- Αναγνωρίζοντας ποιες είναι οι περιοριστικές αντιλήψεις σου, αποκτάς επίγνωση του τι είναι αυτό που σε δυσκολεύει και έτσι μπορείς στοχευμένα να δουλέψεις σε ό,τι σε κρατάει μακριά από την επαγγελματική και προσωπική ανάπτυξη και επιτυχία.

- Η υπευθυνότητα είναι δύναμη. Αναλαμβάνω την ευθύνη σημαίνει κάνω διαφορετικές επιλογές ώστε να μην ξαναβρεθώ σε παρόμοια δυσμενή συνθήκη.
- Οι δεσμεύσεις σου να είναι τόσες ώστε να μπορέσεις να ανταπεξέλθεις.
Έτσι τελικά θα μπορέσεις να πετύχεις τους στόχους σου.
- Βρες μια ομάδα (ή ένα άτομο) η οποία όχι απλά θα σε υποστηρίξει να αλλάξεις τον τρόπο σκέψης σου, αλλά θα σου καλλιεργήσει αυτή την συνθήκη και θα σε βοηθήσει να ανταπεξέλθεις στις δεσμεύσεις σου.
- Ο πραγματικός σου εαυτός δεν είναι ο παρορμητικός σου εαυτός.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΟΥ ΦΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΑ:

<https://www.positiveintelligence.com/saboteurs/>

<https://coachcampus.com/flipit/ica-power-tools/#respect>

<https://positivepsychology.com/cbt-cognitive-restructuring-cognitive-distortions/>

<https://www.theguesthouseocala.com/are-you-taking-responsibility-or-self-blaming/>

5.10 | ΠΩΣ ΝΑ ΛΥΝΕΙΣ ΟΠΟΙΟ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ) ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΥΝΑΝΤΑΣ

Το «thinking out of the box» είναι μια φράση που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη διαδικασία σκέψης εκτός των συνηθισμένων ή των παραδοσιακών προσεγγίσεων. Συμβολίζει τη δημιουργικότητα, την καινοτομία και την ικανότητα να σκεφτεί κανείς εκτός των καθιερωμένων πλαισίων και προκαταλήψεων.

Ως δημιουργικότητα ορίζεται η **δεξιότητα** να παράγεις καινοτόμες ιδέες, λύσεις ή έργα που είναι πρωτότυπα, ενδιαφέροντα και χρήσιμα.

Όταν σκέφτεσαι λοιπόν «out of the box», αναζητάς εναλλακτικές λύσεις ή προσεγγίσεις που δεν είναι συνηθισμένες ή προβλέψιμες. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε πιο πρωτοποριακές και δημιουργικές ιδέες και να δώσει λύσεις σε πολλά και διαφορετικά προβλήματα. Συχνά, η έκφραση «thinking out of the box» χρησιμοποιείται για να ενθαρρύνει τους ανθρώπους να σκέφτονται με νέους τρόπους και να αντιμετωπίζουν προκλήσεις με δημιουργικότητα και καινοτομία.

ΣΕ ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ;

- 1 Επίλυση Προβλημάτων:** Να εξετάζεις τις προκλήσεις που συναντάς από διαφορετικές “γωνίες” και να δοκιμάζεις εναλλακτικές λύσεις που, ίσως, να μην είναι οι πιο προφανείς.
- 2 Προσαρμογή:** Σε έναν κόσμο που αλλάζει διαρκώς, σε βοηθάει να προσαρμόζεις γρηγορότερα (και ευκολότερα) τις αντιδράσεις και τις προσεγγίσεις σου σε νέες καταστάσεις και προκλήσεις.
- 3 Έμπνευση και Κίνητρο:** Η δημιουργικότητα μπορεί να σε εμπνεύσει και να σε κινητοποιήσει να δράσεις. Όταν εξετάζεις προβλήματα με δημιουργικό τρόπο και επινοείς νέες ιδέες, αυτό μπορεί να σου δώσει ενέργεια και κίνητρο για να προχωρήσεις προς την αποτελεσματική επίλυσή τους.

Ένα άλλο χρήσιμο εργαλείο για την επίλυση προβλημάτων είναι το design thinking, μια μεθοδολογία σχεδίασης που σε βοηθά να αντιμετωπίσεις πολύπλοκα προβλήματα με ανθρωποκεντρικό τρόπο. Η διαδικασία σχεδίασης σκέψης λειτουργεί ιδιαίτερα καλά για προβλήματα που δεν είναι ξεκάθαρα καθορισμένα ή έχουν ένα πιο αμφιλεγόμενο ορισμό.

Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΥΛΩΝΕΣ:

- 1 Empathize:** Συλλογή δεδομένων, παρατήρηση και κατανόηση των συνθηκών προς εξέταση
- 2 Define:** Ορισμός του προβλήματος
- 3 Ideate:** Παραγωγή πολλών και διαφορετικών ιδεών και αναζήτηση δυνατών λύσεων.
- 4 Prototype:** Δημιουργία προσχεδίων ή προτύπων που επιτρέπουν τη δοκιμή και την αξιολόγηση των ιδεών.
- 5 Test:** Ανάλυση των προτύπων και συλλογή feedback για τυχόν ανασχεδιασμό.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

- 1 Ενσυναίσθηση:** Το design thinking ενθαρρύνει την καλύτερη αντίληψη των εκάστοτε συνθηκών και των επιλογών που κάνουν οι άνθρωποι γύρω σου. Με την ενσυναίσθηση σταματάς να υποθέτεις, αρχίζεις να συλλέγεις πληροφορίες και δεδομένα και δεν θεωρείς τίποτα αυτονόητο.
- 2 Ελεύθερη διακίνηση ιδεών:** Το design thinking ενθαρρύνει τη συνεργασία και τη ομαδικότητα. Συνήθως, οι ομάδες εργάζονται από κοινού για τη δημιουργία και την ανάπτυξη ιδεών, χωρίς λογοκρισία, επιτρέποντας την ένωση διαφορετικών προοπτικών και εμπειριών.
- 3 Ευελιξία:** Μία από τις κύριες αρχές του design thinking είναι η ευελιξία. Αναγνωρίζει ότι οι αρχικές ιδέες μπορεί να χρειαστεί να προσαρμοστούν ή να αλλάξουν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ανάπτυξης, με στόχο τη βελτίωση και την καλύτερη εξυπηρέτηση των αναγκών του χρήστη.
- 4 Feedback:** Η σπουδαιότητα του feedback αναδεικνύεται έντονα με το εργαλείο αυτό. Το να είσαι ανοιχτή στο εποικοδομητικό feedback, σου επιτρέπει να θέλεις να δουλέψεις τυχόν σημεία προς βελτίωση.

Συνολικά, το design thinking αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο που μπορεί να οδηγήσει σε δημιουργικές και καινοτόμες λύσεις, εστιάζοντας στην διασφάλιση της επιτυχίας σε διάφορους τομείς και περιβάλλοντα.

(ΛΙΓΕΣ ΑΚΟΜΗ) ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- Άλλαξε συνήθειες και δοκίμασε νέα πράγματα για να ενισχύσεις την δημιουργικότητα σου.
- Μη λογοκρίνεις τον εαυτό σου και τους άλλους όταν παράγεις νέες ιδέες.
- Μην κάνεις υποθέσεις και ρώτησε για να συλλέξεις πληροφορίες οι οποίες θα σε βοηθήσουν να καταλάβεις καλύτερα τους γύρω σου.
- Μη βάζεις όλη σου την ενέργεια στο να βρεις κατευθείαν την λύση σε ένα πρόβλημα. Εστίασε στο να παράξεις πολλές ιδέες, να τις καταγράψεις όλες και να επιλέξεις τις καλύτερες.
- Ο ορισμός ενός προβλήματος είναι μια δύσκολη διαδικασία. Αν ορίσεις σωστά ένα πρόβλημα είσαι πολύ κοντά και στην λύση του.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΟΥ ΦΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΑ:

<https://www.interaction-design.org/literature/topics/design-thinking>

<https://hbr.org/2022/03/what-it-means-to-truly-think-outside-the-box>



Τα SOS των εργασιακών σου δικαιώματων

- Η σύμβαση εργασίας περιλαμβάνει δικαιώματα και υποχρεώσεις και για τις δυο πλευρές. Για να λειτουργεί σωστά θα πρέπει να τηρείται και να υπάρχει αμοιβαίος σεβασμός.
- Τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις και για τις δύο πλευρές πηγάζουν και από τον τρόπο που θα λυθεί η σύμβαση εργασίας (λ.χ. απόλυση, παραίτηση, λήξη σύμβασης)
- Ο νόμος προβλέπει το ελάχιστο όριο προστασίας. Οποιαδήποτε άλλη συμφωνία είναι ισχυρή μόνο εφόσον έχει ευνοϊκότερες προβλέψεις.
- Να φροντίζεις τα κοινωνικοασφαλιστικά σου δικαιώματα. Η ορθή ασφάλιση είναι σημαντική τόσο για την περίθαλψή, όσο και για τα συνταξιοδοτικά σου δικαιώματα στο μέλλον.
- Να ρωτάς και να διεκδικείς. Το τμήμα HR, η Επιθεώρηση Εργασίας, ο/η δικηγόρος σου μπορούν να απαντήσουν σε ερωτήσεις/απορίες σου σε σχέση με τα εργασιακά σου δικαιώματα.
- Να θυμάσαι πως υπάρχουν νομικές ρυθμίσεις για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής/οικογενειακής ζωής, όπως διατάξεις για άδειες και ευέλικτες μορφές εργασίας. Ρώτησε, μάθε και διεκδίκησε!

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΟΥ ΦΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΑ:

Υπουργείο Εργασίας: <https://ypergasias.gov.gr>

Επιθεώρηση Εργασίας: <https://www.hli.gov.gr> και τηλεφωνική γραμμή εξυπηρέτησης **1555**

Κέντρο Πληροφόρησης Εργαζομένων και Ανέργων ΓΣΕΕ: <https://www.kepea.gr/>

Συνήγορος του Πολίτη: <https://www.synigoros.gr/el>

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΑΝ ΕΡΘΕΙΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΗ ΜΕ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ Ή ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ;

- 1 Όταν αισθάνεσαι δυσaréσκεια, αμηχανία, φόβο, κάτι δεν λειτουργεί σωστά. Το άτομο που παρενοχλείται ορίζει τι είναι ανεπιθύμητο, αθέμιτο, ενοχλητικό, και όχι το άτομο που παρενοχλεί.

- 2 Ζήτησε τον κανονισμό εργασίας και τις πολιτικές που σε αφορούν, ιδίως για την βία και παρενόχληση και τις διακρίσεις. Οι επιχειρήσεις που απασχολούν πάνω από είκοσι (20) εργαζομένους υποχρεούνται να καταρτίζουν σχετικές πολιτικές κατά τα άρθρα 9, 10 και 11 του Ν.4808/2021.

- 3 Αν νιώθεις ότι υφίστασαι διάκριση ή παρενόχληση, θυμήσου να καταγράψεις τα περιστατικά και να φυλάς οτιδήποτε μπορεί να σε βοηθήσει ως αποδεικτικό.

- 4 Ενημέρωσε για τα τμήματα και τους ανθρώπους όπου μπορείς να απευθυνθείς στην εταιρεία/οργανισμό που εργάζεσαι, για να αναφέρεις ή να καταγγείλεις το περιστατικό.

- 5 Αν θέλεις να απευθυνθείς σε εξωτερικά όργανα, μπορείς να το κάνεις στην επιθεώρηση εργασίας ή στον Συνήγορο του Πολίτη.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΑΝ ΓΙΝΕΙΣ ΜΑΡΤΥΡΑΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗΣ Ή ΔΙΑΚΡΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΒΑΡΟΣ ΤΡΙΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ;

- 1 Ενημέρωσε διακριτικά ότι παρακολουθείς το τι συμβαίνει και, αν χρειαστεί, θα παρέμβεις ή θα στηρίξεις μια καταγγελία.

- 2 Ενημέρωσε το θύμα για τους διαθέσιμους μηχανισμούς αναφοράς.

- 3 Αν το άμεσο θύμα της σεξουαλικής παρενόχλησης υποβάλει επίσημη αναφορά, δείξε έμπρακτα τη συμπαράστασή σου επιβεβαιώνοντας τη μαρτυρία του/της.

- 4 Αν αισθάνεσαι ότι παρενοχλήθηκες κι εσύ, ως μάρτυρας, από μία συμπεριφορά, μπορείς να υποβάλεις αναφορά, εσωτερικά ή εξωτερικά, ώστε το περιστατικό να διερευνηθεί με τον κατάλληλο τρόπο.

- 5 Να θυμάσαι ότι μπορεί να συμβαίνει και σε άλλες εργαζόμενες δίπλα σου και μπορείς να τις βοηθήσεις και να σε βοηθήσουν.



ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ!

- Ακόμα και αν δεν είσαι έτοιμη να κάνεις αναφορά ή καταγγελία, ζήτη εξειδικευμένη νομική συμβουλή ώστε να γνωρίζεις τις προθεσμίες, τις άμυνές σου και τις προπαρασκευαστικές κινήσεις που μπορεί να σε βοηθήσουν αν και όταν φτάσεις στο σημείο που θα θέλεις και θα μπορείς. [Μέσω της υπηρεσίας Speak Out](#), μπορείς να λάβεις δωρεάν νομική και συμβουλευτική υποστήριξη, οποιαδήποτε στιγμή το αποφασίσεις.
- Ενημερώσου για τα δικαιώματά σου ώστε να γνωρίζεις ποια είναι η εργασιακή κανονικότητα που θα πρέπει να περιμένεις και να διεκδικείς.
- Όπου υπάρχει ένα δικαίωμά σου, υπάρχει και μια υποχρέωση του/της εργοδότη/τριας σου.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΟΥ ΦΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΑ:

[Safe at Work | Εγχειρίδιο Επιμόρφωσης Εργαζομένων](#)

[Safe at Work | Εγχειρίδιο Επιμόρφωσης Στελεχών](#)

[Safe at Work | Σεμινάριο για την πρόληψη & καταπολέμηση της σεξουαλικής παρενόχλησης στην εργασία](#)

[Speak out: Νομική υποστήριξη για τη σεξουαλική παρενόχληση](#)

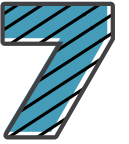
[Γενική Γραμματεία Ισότητας και Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων](#)

[Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας](#)

[Επιθεώρηση Εργασίας](#) και τηλεφωνική γραμμή εξυπηρέτησης **1555**

[Συνήγορος του Πολίτη](#)

Οι εργαζόμενες θύματα έμφυλης βίας μπορούν να λάβουν άμεση ψυχολογική υποστήριξη και συμβουλευτική μέσω της **γραμμής SOS 15900**.



Το mentoring ως εργαλείο ενδυνάμωσης

Δεν ξέρεις αν πρέπει να κάνεις μεταπτυχιακό ή να αναζητήσεις κατευθείαν εργασία; Προβληματίζεσαι για το πεδίο που θες να εργαστείς γιατί δεν γνωρίζεις ακριβώς ποια είναι η καθημερινότητα ενός ατόμου που εργάζεται πάνω στο συγκεκριμένο αντικείμενο; Θες να εργάζεσαι όσο (ξανα)σπουδάζεις, αλλά δεν ξέρεις πως θα μπορείς να τα συνδυάσεις όλα μαζί;

Είναι πολύ πιθανό μια μέντορας να είναι αυτό που χρειάζεσαι!

Το mentoring βασίζεται στο μοίρασμα εμπειριών, την καθοδήγηση και την υποστήριξη και μπορεί να σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις αποτελεσματικά τις προκλήσεις που συναντάς στην επαγγελματική σου ζωή. Η μέντοράς σου, μια γυναίκα με μεγαλύτερη εμπειρία από σένα, σε κάποιο επαγγελματικό πεδίο ίδιο ή αντίστοιχο με το δικό σου, μπορεί να σε βοηθήσει να ξεπεράσεις ζητήματα που έως τώρα θεωρούσες άλυτα, να δεις τα πράγματα με καινούρια ματιά και να κάνεις τη δουλειά ένα από τα ωραιότερα κομμάτια της ζωής σου.

Όταν διαβάζεις αυτό τον οδηγό, μπορεί να έχεις ήδη ξεκινήσει (ή και ολοκληρώσει) την συνεργασία σου με την μέντορα μέσα από το πρόγραμμα “Ready for Work @Engineering”. Μην ξεχνάς ότι κάθε στάδιο στην επαγγελματική σου ζωή μπορεί να φέρει τις δικές του προκλήσεις και η ομάδα του Women On Top ([και το δίκτυο των μεντόρων μας](#)) είναι εκεί για να σε υποστηρίξουν.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΖΗΤΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΜΙΑ ΜΕΝΤΟΡΑ;

- Υποστήριξη, συμβουλές & καθοδήγηση για επαγγελματικά θέματα.
- Να ακούσει τα προβλήματά και τις ανησυχίες σου.
- Τη γνώμη της για τον πώς μπορείς να διαχειριστείς την καριέρα σου.
- Να σου δώσει feedback, για να μάθεις πράγματα που πιθανόν δεν έχεις σκεφτεί ή δεν τους έχεις δώσει τη σημασία που τους αρμόζει.

ΤΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΖΗΤΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΜΙΑ ΜΕΝΤΟΡΑ;

- Να είναι διαθέσιμη οποτεδήποτε την χρειαστείς, πέρα από τα πλαίσια επικοινωνίας που έχετε συμφωνήσει.
- Να λάβει αποφάσεις εκ μέρους σου ή να την κατηγορήσεις αν η συμβουλή που σου έδωσε δεν λειτούργησε στην περίπτωση σου.
- Να κάνει την δουλειά σου.
- Να σου βρει δουλειά. Μπορεί να σε υποστηρίξει στη διαδικασία εύρεσης εργασίας και να βοηθήσει στη δικτύωσή σου, αλλά ο στόχος της συνεργασίας σας δεν είναι να φροντίσει ώστε να προσληφθείς.
- Να έχει απάντηση για όλα. Υπάρχουν ζητήματα τα οποία ίσως να μην μπορεί να καλύψει στο πλαίσιο της συνεργασίας σας.



ΔΙΚΤΥΩΣΗ, ΔΙΚΤΥΩΣΗ, ΔΙΚΤΥΩΣΗ

Τι μπορείς να κάνεις αν δεν ξέρεις κανένα άτομο στον τομέα που θες να εργαστείς; Πού θα βρεις άτομα που βρίσκονται στον ίδιο κλάδο με σένα για να συζητήσεις για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζεις; Πώς μπορείς να διευρύνεις τον κύκλο σου και να γνωρίσεις νέα άτομα από διαφορετικά backgrounds και να χτίσεις νέες ουσιαστικές σχέσεις;

Το να διευρύνεις το δίκτυο σου είναι μια πιθανή απάντηση σε όλες τις παραπάνω ερωτήσεις. Μα πως;

- 1 Ξεκίνα να πηγαίνεις σε εκδηλώσεις, δράσεις, ημερίδες.
- 2 Χρησιμοποίησε τα social media ως ένα ψηφιακό τόπο συνάντησης. Στείλε ένα μήνυμα σε ένα άτομο που βρήκες ενδιαφέρον το προφίλ της/του και πρότεινε να πιείτε ένα (ακόμη και διαδικτυακό) τσάι.
- 3 Όταν γνωρίζεις ένα καινούργιο άτομο που βρήκες ενδιαφέρον, πρόσθεσέ το στις επαφές σου και στείλε ένα σύντομο μήνυμα 1-2 ημέρες μετά, αναφερόμενη στην προηγούμενη συνάντησή σας για να διατηρήσεις τη σύνδεση.
- 4 Ο εθελοντισμός (σε οργανισμούς και φορείς που σε ενδιαφέρουν οι δράσεις τους) είναι πάντα ένας τόπος συνάντησης ατόμων με κοινές αξίες και όραμα.
- 5 Γίνε μέλος σε επαγγελματικές ενώσεις. Η ιδιότητα του μέλους σε κλαδικές οργανώσεις διευκολύνει τη δικτύωση και παρέχει πρόσβαση σε εκδηλώσεις και άλλες επαγγελματικές ευκαιρίες.

ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ (ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΗ ΔΙΚΤΥΩΣΗ)

ΠΟΙΟ ΑΤΟΜΟ ΞΕΡΩ Ή ΘΕΛΩ ΝΑ ΒΡΩ ΠΟΥ:

- πιστεύει πολύ σε μένα, θα μου δώσει ειλικρινή ανατροφοδότηση για την απόδοσή μου και θα με προ(σ)καλέσει να εξελιχθώ;
- θα με στηρίξει συναισθηματικά;
- θα με βοηθήσει να κατανοήσω τα εσωτερικά και εξωτερικά στοιχεία ενός οργανισμού;
- θα με υποστηρίξει να σκεφτώ τις επαγγελματικές αποφάσεις;
- έχει ένα μεγάλο και ποικιλόμορφο δίκτυο και είναι πρόθυμο να με συστήσει και σε άλλα άτομα;

Μην ξεχνάς ότι στον πυρήνα της δικτύωσης βρίσκεται η αμοιβαιότητα, οπότε να σκέφτεσαι πάντα και τι έχεις, θέλεις και μπορείς να προσφέρεις κι εσύ στο δίκτυό σου. Σκέψου πως είναι πολύ πιθανό για άλλα άτομα η απάντηση στις παραπάνω απαντήσεις να είσαι εσύ!



Χρήσιμες έννοιες και ορισμοί (Ένα χρήσιμο γλωσσάρι)

Equity ή ισότιμη πρόσβαση: Ο όρος “ισότιμη πρόσβαση” αναφέρεται στη δίκαιη μεταχείριση και διακρίνεται από την ισότητα με τον εξής τρόπο: ενώ ισότητα συνήθως σημαίνει να παρέχουμε τις ίδιες ευκαιρίες και εργαλεία σε όλες και όλους, ισότιμη πρόσβαση σημαίνει να αναγνωρίζουμε ότι δεν ξεκινάμε όλοι και όλες από την ίδια αφετηρία, σε ό,τι αφορά τα προνόμια και τους πόρους που ήδη έχουμε. Κατά συνέπεια, χρειάζεται να αναγνωρίζουμε τις ανισορροπίες αυτές και να προσπαθούμε να τις αποκαθιστούμε, προσαρμόζοντας τις ευκαιρίες και τα εργαλεία που προσφέρουμε ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε ατόμου ή κάθε ομάδας ανθρώπων.

Diversity ή διαφορετικότητα ή ποικιλομορφία: Η διαφορετικότητα ή ποικιλομορφία αναφέρεται στην ύπαρξη αλλά και τη σκόπιμη ένταξη, σε μια ομάδα ή δραστηριότητα, ατόμων που διαφέρουν μεταξύ τους, κυρίως ως προς κάποιο προστατευόμενο χαρακτηριστικό τους: φύλο, φυλή, θρησκεία, ηλικία, σεξουαλικό προσανατολισμό, κοινωνικο-οικονομικό υπόβαθρο κλπ.

Inclusion ή συμπερίληψη: Όταν μιλάμε για συμπερίληψη αναφερόμαστε στις πρακτικές εκείνες που διασφαλίζουν ότι, σε μια ομάδα, οργανισμό ή κοινωνία, όλα τα μέλη, ανεξάρτητα από τα προστατευόμενα χαρακτηριστικά και το υπόβαθρό τους, έχουν τη δυνατότητα να συνεισφέρουν ισότιμα στη διαμόρφωση προϊόντων, υπηρεσιών, πολιτικών, στρατηγικών και άλλων παραγόμενων αποτελεσμάτων. Για να συμβεί αυτό είναι απαραίτητη η καλλιέργεια του σεβασμού και της εμπιστοσύνης, η δίκαιη μεταχείριση αλλά και η διασφάλιση της προσβασιμότητας (χωροταξικής, τεχνολογικής, γλωσσικής κλπ.) για όλες και για όλους, και ιδιαίτερα τα άτομα με αναπηρία ή χαρακτηριστικά νευροδιαφορετικότητας.

Προστατευόμενα χαρακτηριστικά: Σύμφωνα με τον νόμο αλλά και με τη μεθοδολογία της ισότητας, διαφορετικότητας και συμπερίληψης (DEI), ως προστατευόμενα χαρακτηριστικά θεωρούνται: το φύλο και η έμφυλη ταυτότητα και έκφραση, ο σεξουαλικός προσανατολισμός, η ηλικία, η μακροχρόνια ασθένεια ή αναπηρία, η νευροδιαφορετικότητα, η εθνικότητα, η φυλή, η θρησκεία, το μεταναστευτικό ή προσφυγικό υπόβαθρο, η οικογενειακή κατάσταση και το κοινωνικο-οικονομικό υπόβαθρο.

Σtereότυπα: Τα στερεότυπα είναι γενικευμένες πεποιθήσεις για άτομα ή ομάδες ατόμων, οι οποίες συχνά βασίζονται σε ένα ή περισσότερα προστατευόμενα χαρακτηριστικά τους και όχι στην άμεση επαφή μαζί τους, που θα μας επέτρεπε να επιβεβαιώσουμε ή να καταρρίψουμε τις πεποιθήσεις αυτές. Στο πλαίσιο αυτό υπάρχουν έμφυλα και φυλετικά στερεότυπα, ηλικιακά στερεότυπα, εθνοτικά και θρησκευτικά στερεότυπα, καθώς και στερεότυπα που αναφέρονται στον σεξουαλικό προσανατολισμό, την οικογενειακή κατάσταση, τη νευροδιαφορετικότητα και την αναπηρία.

Ασυνείδητη προκατάληψη: Η ασυνείδητη προκατάληψη είναι η θετική ή αρνητική στάση που υιοθετούμε απέναντι σε ένα άτομο ή μία ομάδα ανθρώπων, βάσει της ομοιότητάς τους μαζί μας, βάσει κάποιου προστατευόμενου χαρακτηριστικού τους ή βάσει κάποιας μεμονωμένης εμπειρίας που είχαμε στο παρελθόν μαζί τους. Οι προκαταλήψεις μας βάζουν τη σκέψη (και συχνά τη συμπεριφορά μας) σε κουτάκια, που μας δυσκολεύουν να ερμηνεύσουμε διαφορετικά τα επόμενα ερεθίσματα που δεχόμαστε από το άτομο αυτό ή την ομάδα και να αλλάξουμε γνώμη ή συμπεριφορά απέναντί τους.

Άμεση διάκριση: Άμεση διάκριση συντρέχει όταν σε ένα πρόσωπο επιφυλάσσεται δυσμενής μεταχείριση, σε σύγκριση με αυτήν της οποίας έτυχε ή θα ετύχανε ένα άλλο πρόσωπο που βρίσκεται σε όμοια κατάσταση, λόγω κάποιου ιδιαίτερου χαρακτηριστικού που φέρει το πρόσωπο αυτό, το οποίο όμως προστατεύεται (προστατευόμενο χαρακτηριστικό). Σε ό,τι αφορά τον εργασιακό χώρο, η απαγόρευση των διακρίσεων αφορά τους όρους πρόσβασης στην εργασία και την απασχόληση: κριτήρια επιλογής, όροι πρόσληψης, όροι υπηρεσιακής και επαγγελματικής εξέλιξης, την πρόσβαση σε όλα τα είδη και επίπεδα επαγγελματικού προσανατολισμού, μαθητείας, επαγγελματικής, κατάρτισης, επιμόρφωσης και επαγγελματικού αναπροσανατολισμού, τους όρους και τις συνθήκες εργασίας και απασχόλησης: αποδοχές, απόλυση, υγεία και ασφάλεια στην εργασία και, σε περίπτωση ανεργίας, επανένταξη και εκ νέου απασχόληση και την ιδιότητα του μέλους και τη συμμετοχή σε συνδικαλιστική οργάνωση εργαζομένων ή εργοδοτών.

Έμμεση διάκριση: Έμμεση διάκριση συντρέχει όταν μια διάταξη, κριτήριο ή πρακτική ουδέτερης φύσης, θίγει μια ομάδα η οποία προσδιορίζεται από ένα «προστατευόμενο χαρακτηριστικό», με πολύ πιο αρνητικό τρόπο, από ό,τι άλλα πρόσωπα που βρίσκονται σε όμοια κατάσταση. Η άρνηση εύλογων προσαρμογών για τα άτομα με αναπηρία ή χρόνια πάθηση θεωρείται ως διάκριση.

Εκφοβισμός: Εκφοβισμός είναι η απειλητική, κακοπροαίρετη ή προσβλητική συμπεριφορά και η εκμετάλλευση ή κακή χρήση της εξουσίας από έναν/μία ή περισσότερους/ες εργαζομένους/ες, με σκοπό ή/και αποτέλεσμα την ταπείνωση, υποβάθμιση ή την πρόκληση βλάβης για τον αποδέκτη ή την αποδέκτρια της συμπεριφοράς. Μερικά παραδείγματα εκφοβιστικών συμπεριφορών: σωματική επίθεση/βία, λεκτικές ή σωματικές απειλές, απειλές για απόλυση, προσβλητικά λόγια & χειρονομίες, συστηματική χρήση υψηλής έντασης φωνής, επίμονη αδικαιολόγητη αρνητική κριτική, στέρηση ή υπερβολική αύξηση καθηκόντων, προσωπικές προβολές, δημόσια γελοιοποίηση, μείωση της προσωπικότητας, αποκλεισμός από δραστηριότητες που σχετίζονται με την εργασία, δημιουργία & διάδοση αναληθών/κακοπροαίρετων φημών, άρνηση συνεργασίας, στέρηση πόρων & πληροφοριών (stonewalling), υπερβολική ή απειλητική επιτήρηση, παραβίαση προσωπικών δεδομένων/χώρου, παρακολούθηση, άρνηση της αξιοπιστίας του εργαζόμενου/ης που διαμαρτύρεται (gaslighting) κ.ά. Όταν η συμπεριφορά αυτή είναι συστηματική και προσχεδιασμένη, με στόχο τον εξαναγκασμό του ατόμου σε παραίτηση, χαρακτηρίζεται ως mobbing.

Παρενόχληση: Η παρενόχληση (ηλικιακή, φυλετική, θρησκευτική κλπ.) ορίζεται ως ανεπιθύμητη συμπεριφορά σε σχέση με κάποιο προστατευόμενο χαρακτηριστικό, με σκοπό ή αποτέλεσμα την προσβολή της αξιοπρέπειας ενός προσώπου, και/ή τη δημιουργία εκφοβιστικού, εχθρικού, εξευτελιστικού, ταπεινωτικού ή επιθετικού περιβάλλοντος. Η συμπεριφορά αυτή μπορεί να εκφράζεται, για παράδειγμα, μέσα από μειωτικά σχόλια που αφορούν το φύλο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την ηλικία, την εθνικότητα, τη θρησκεία ή την αναπηρία ή απρεπή ή προσβλητικά αστεία σε σχέση με κάποιο χαρακτηριστικό της ταυτότητας.

Σεξουαλική παρενόχληση: Σύμφωνα με την ελληνική και ευρωπαϊκή νομοθεσία, σεξουαλική παρενόχληση είναι οποιαδήποτε μορφή ανεπιθύμητης, λεκτικής, μη λεκτικής ή σωματικής συμπεριφοράς, σεξουαλικού χαρακτήρα, η οποία έχει ως στόχο ή ως αποτέλεσμα την παραβίαση της αξιοπρέπειας ενός ατόμου, ιδιαίτερα όταν δημιουργεί ένα απειλητικό, εχθρικό, μειωτικό, ταπεινωτικό ή προσβλητικό περιβάλλον. **ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** επίδειξη/μοίρασμα σεξουαλικών/πορνογραφικών εικόνων ή βίντεο, μονομερής αποστολή emails/μηνυμάτων με σεξουαλικά υπονοούμενα, αφήγηση ανεκδότων σεξουαλικού περιεχομένου, χυδαίες χειρονομίες ή βλέμματα με σεξουαλική χροιά, σεξουαλικό άγγιγμα, τσιμπήματα, σκόπιμη πρόκληση τριβής, ερωτήσεις/σχόλια για τη σεξουαλική ζωή και τις συνήθειες, σεξουαλικά σχόλια για την εξωτερική εμφάνιση, σεξουαλικές ή πρόστυχες φράσεις, συνεχή & ανεπιθύμητα αιτήματα για σύναψη σεξουαλικών σχέσεων, απειλές με σεξουαλικό περιεχόμενο, αυτοϊκανοποίηση μπροστά σε τρίτους, σεξουαλικός εκβιασμός.

Γυάλινη οροφή: Ο όρος “γυάλινη οροφή” αναφέρεται σε ένα μεταφορικό, αόρατο φράγμα που εμποδίζει ορισμένα άτομα να προαχθούν σε θέσεις ευθύνης μέσα σε έναν οργανισμό ή έναν επαγγελματικό κλάδο. Η φράση χρησιμοποιείται συνήθως για να περιγράψει τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες και άτομα από άλλες υποεκπροσωπούμενες ομάδες όταν προσπαθούν να ανελιχθούν σε μια ανδροκρατούμενη εταιρική ιεραρχία. Τα εμπόδια είναι συνήθως άγραφα, πράγμα που σημαίνει ότι αυτά τα άτομα είναι πιο πιθανό να αποκλείονται μέσω ευρέως αποδεκτών κανόνων και σιωπηρών προκαταλήψεων, παρά μέσω σαφώς καθορισμένων εταιρικών πολιτικών.

Κολλώδες πάτωμα: Η έκφραση αυτή χρησιμοποιείται ως μεταφορά για να αναδείξει ένα μοτίβο απασχόλησης το οποίο χαρακτηρίζεται από άμεσες και έμμεσες διακρίσεις και κρατά ορισμένα άτομα, συνήθως γυναίκες ή/και άτομα διαφορετικής εθνοτικής προέλευσης, στις χαμηλότερες βαθμίδες της κλίμακας ιεραρχίας, με περιορισμένες προοπτικές, χαμηλές αμοιβές και αόρατα εμπόδια στην επαγγελματική ανέλιξη.

Γυάλινος γκρεμός: Ο όρος «γυάλινος γκρεμός» αναφέρεται σε μια κατάσταση που μπορεί να παρατηρείται στο πλαίσιο κρατών ή οργανισμών, και στην οποία οι γυναίκες προάγονται σε υψηλότερες θέσεις σε περιόδους κρίσης ή κατά τη διάρκεια μιας ύφεσης, όταν η πιθανότητα αποτυχίας είναι πιο πιθανή.

Γυάλινος ανελκυστήρας: Ο γυάλινος ανελκυστήρας ορίζεται ως η ταχύτερη προαγωγή ανδρών σε ανώτερες θέσεις, σε ορισμένα επαγγέλματα στα οποία, κατά τα άλλα, οι γυναίκες αποτελούν την πλειοψηφία, όπως η διαφήμιση, η εκπαίδευση ή η νοσηλευτική.

Οριζόντιος & κάθετος επαγγελματικός διαχωρισμός: Είναι η τάση ανδρών και γυναικών να υπερσυγκεντρώνονται σε διαφορετικά επαγγέλματα -για τις γυναίκες αυτά είναι συνήθως επαγγέλματα που σχετίζονται με τις ανθρωπιστικές και κοινωνικές επιστήμες, καθώς και τη φροντίδα, ενώ για τους άνδρες είναι συνήθως εκείνα που σχετίζονται με τα οικονομικά, την τεχνολογία και την καινοτομία. Απόλυτος οριζόντιος επαγγελματικός διαχωρισμός υφίσταται όταν οι άνδρες και οι γυναίκες εργάζονται σε τελείως διαφορετικά επαγγέλματα. Αντίστοιχα, δεν υφίσταται επαγγελματικός διαχωρισμός, όταν η αναλογία των ανδρών και των γυναικών σε κάθε επάγγελμα είναι ίδια με την αναλογία των δύο φύλων στη συνολική απασχόληση. Κάθετος επαγγελματικός διαχωρισμός υφίσταται όταν οι γυναίκες υπερτερούν των ανδρών σε χαμηλότερα κλιμάκια της ιεραρχίας και απουσιάσουν από τα υψηλότερα κλιμάκια της ιεραρχίας.

Μισθολογικό χάσμα: Ως μισθολογικό χάσμα περιγράφουμε τη διαφορά μεταξύ των μέσων ακαθάριστων ωριαίων αποδοχών γυναικών και ανδρών υπαλλήλων, είτε στο πλαίσιο του ίδιου ρόλου είτε μέσα σε έναν οργανισμό ή έν ακράτος συνολικά. Στην ΕΕ, το μισθολογικό χάσμα μεταξύ των δύο φύλων αναφέρεται επίσημα ως «μη προσαρμοσμένο μισθολογικό χάσμα μεταξύ των φύλων», καθώς δεν λαμβάνει υπόψη όλους τους παράγοντες που επηρεάζουν το μισθολογικό χάσμα μεταξύ των φύλων, όπως οι διαφορές στην εκπαίδευση, η εμπειρία στην αγορά εργασίας, ώρες εργασίας, είδος εργασίας κ.λπ.

