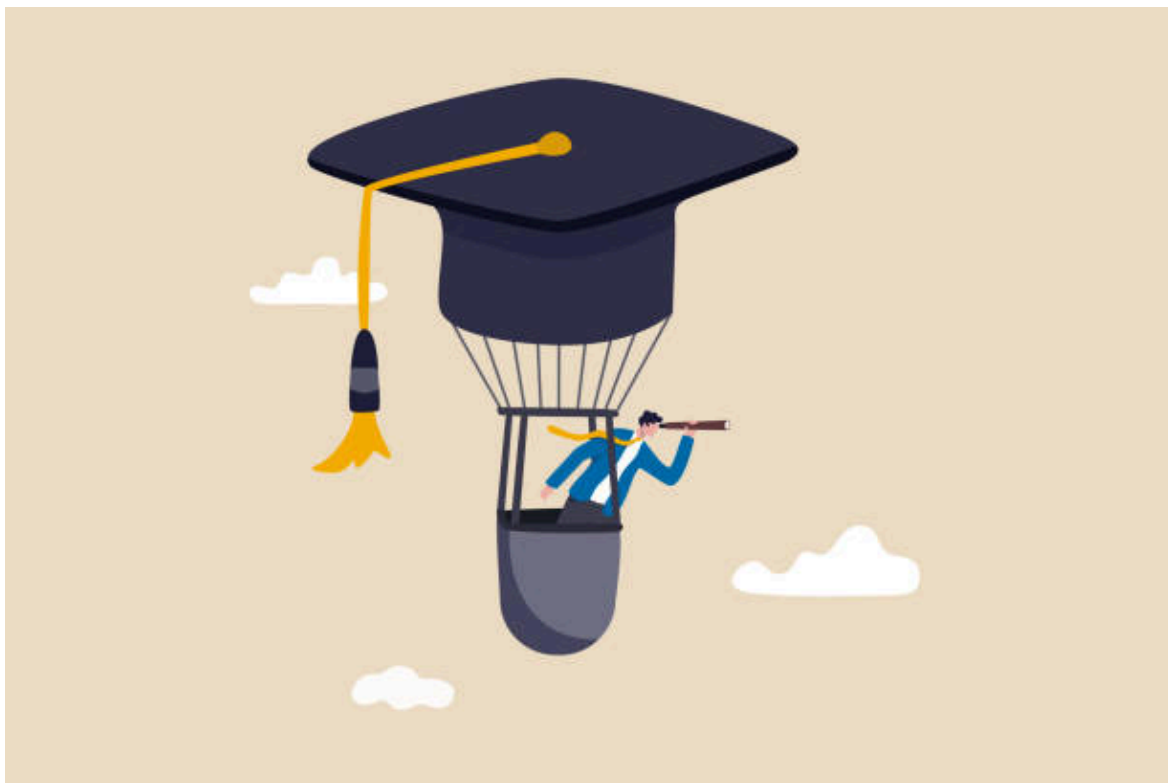




Career Development Workbook

Λίγα λόγια για αυτό το workbook

Αυτό το workbook είναι μια ευκαιρία να κάνεις ένα «pause» και να σκεφτείς. Δεν είναι ένα ακόμα τεστ με πίεση, βιαστικές απαντήσεις ή δύσκολες αποφάσεις. Σκοπός του είναι να σε βοηθήσει να παρατηρήσεις πώς λειτουργείς μέχρι τώρα, να καταλάβεις τι νιώθεις αυτή τη στιγμή, να δεις πιο καθαρά πού θέλεις να πας. Εδώ δεν υπάρχει «σωστό» ή «λάθος». Χρησιμοποίησέ το ως έναν χώρο για να σκεφτείς ειλικρινά, με τον δικό σου ρυθμό και χωρίς άγχος.



Ενότητα 1: Παρελθόν

Κοιτάζοντας πίσω – Τι σε έχει διαμορφώσει

BACK

Σκοπός της άσκησης: Επίγνωση και κατανόηση

Εστίασε σε εμπειρίες, επιρροές, μοτίβα

Άσκηση 1: Σημαντικές Στιγμές

Ορισμένες εμπειρίες μένουν χαραγμένες μέσα μας γιατί διαμόρφωσαν τον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας ή τον κόσμο.

Πάρε τον χρόνο σου και γράψε για:

Τρεις στιγμές ή περιόδους που ένιωσες ότι σε επηρέασαν σημαντικά:

1.

2.

3.

Για καθεμία από αυτές, σκέψου:

- Τι συνέβη;
- Πώς επηρέασε τον τρόπο που σκέφτεσαι, ενεργείς ή σχετίζεσαι με τους άλλους;
- Τι έμαθες από αυτό;



Άσκηση 2: Παρατήρησε τα Patterns

Τα patterns δεν είναι λάθη. Είναι πληροφορίες.

Σκέψου με ηρεμία τυχόν patterns και συμπεριφορές που παρατηρείς στον εαυτό σου:

Τομείς της ζωής	Ένα pattern που παρατηρώ	Πώς με έχει βοηθήσει	Πώς με έχει κρατήσει πίσω
Σπουδές			
Σχέσεις			
Κίνητρα			
Άγχος ή πίεση			

Άσκηση 3: Άφησε πίσω patterns και συμπεριφορές που δεν σου ταιριάζουν πια

Ορισμένες πεποίθήσεις μας βοήθησαν κάποτε, αλλά μπορεί να μην τις χρειαζόμαστε πλέον.

Συμπλήρωσε τις παρακάτω προτάσεις:

- Μια πεποίθηση για τον εαυτό μου που ίσως είμαι έτοιμος/η να αφήσω πίσω μου είναι:

- Αυτή η πεποίθηση μπορεί να προέρχεται από:

- Πλέον μπορώ να αφήσω πίσω αυτή την πεποίθηση διότι:

Ενότητα 2: Παρόν



Πού βρίσκεσαι τώρα – Κατανοώντας το παρόν

Σκοπός της ενότητας: Εστιάζω στο παρόν
Τωρινή πραγματικότητα, ενέργεια, ισορροπία

Άσκηση 4: Αξιολόγησε τη ζωή σου σήμερα

Δεν υπάρχει λόγος να εντυπωσιάσεις τον εαυτό σου εδώ, απλώς να είσαι ειλικρινής.

Βαθμολόγησε το τωρινό σου αίσθημα ικανοποίησης (1 = πολύ χαμηλό, 10 = πολύ υψηλό):

- Ακαδημαϊκή ζωή: ____ /10
- Κοινωνική ζωή: ____ /10
- Ψυχική και συναισθηματική ευεξία: ____ /10
- Σωματική υγεία: ____ /10
- Αίσθηση κατεύθυνσης: ____ /10

- Τι νιώθεις σχετικά σταθερό αυτή τη στιγμή;

- Τι σου φαίνεται πιο απαιτητικό;

Άσκηση 5: Κατανοώντας την Ενέργειά σου

Ο τρόπος που “ξοδεύεις” την ενέργειά σου αποκαλύπτει τι είναι πραγματικά σημαντικό για σένα.
Κράτα μερικές σημειώσεις:

Δραστηριότητες ή καταστάσεις που μου δίνουν ενέργεια:

○

Δραστηριότητες ή καταστάσεις που απορροφούν την ενέργειά μου:

○

Μια μικρή αλλαγή που θα μπορούσα να κάνω για να ενισχύσω την ενέργειά μου είναι:

Άσκηση 6: Αναγνωρίζοντας τα Δυνατά σου Σημεία (Skills)

Τα δυνατά σημεία μας συχνά εμφανίζονται αθόρυβα στην καθημερινή ζωή. Οι σημειώσεις σου εδώ μπορούν να σε βοηθήσουν μελλοντικά στη συγγραφή βιογραφικού ή στις πρώτες σου συνεντεύξεις. **Συμπλήρωσε τις παρακάτω φράσεις:**

- Μια πρόκληση που τείνω να χειρίζομαι καλά είναι:

- Μια κατάσταση, στην οποία συχνά οι γύρω μου βασίζονται σε μένα είναι:

- Feedback ή λόγια εκτίμησης που έχω δεχτεί περισσότερες από μία φορές:

Ποια είναι τα δυνατά μου σημεία:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Ενότητα 3: Μέλλον



Κοιτάζοντας μπροστά – Αποσαφηνίζοντας την κατεύθυνσή σου

Σκοπός: Βρες τον δρόμο σου, χωρίς να βιάζεσαι.
Εστίασε σε αξίες, ενδιαφέροντα, πιθανότητες

Άσκηση 7: Ποιες είναι οι αξίες μου

Οι αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις μας, ακόμη και όταν τα πράγματα μοιάζουν αβέβαια.
Κράτησε τις αξίες που νιώθεις ότι είναι πιο σημαντικές για σένα αυτή τη στιγμή (σβήσε όσες νιώθεις πως δεν σε εκφράζουν):

- Σταθερότητα
- Εξέλιξη
- Ελευθερία
- Δημιουργικότητα
- Σύνδεση
- Ασφάλεια
- Ανεξαρτησία
- Μάθηση
- Σκοπός
- Ισορροπία
- Άλλο: _____

Άσκηση 8: Μια ήρεμη ματιά στο μέλλον

Το παρακάτω δεν αποτελεί δέσμευση, αλλά απλώς μία σκέψη.
Φαντάσου τον εαυτό σου λίγα χρόνια από τώρα και γράψε ελεύθερα:

1. Ο "Κοντινός" Ορίζοντας (Short-term)

Εστιάζω στην καθημερινότητα και την προετοιμασία:

- Οι μέρες μου είναι κυρίως γεμάτες με (π.χ. διαλέξεις, διάβασμα, βόλτες, χόμπι, οτιδήποτε άλλο):

- Νιώθω περισσότερη αυτοπεποίθηση σχετικά με (π.χ. γνώσεις, δεξιότητες, people skills):

- Είμαι λιγότερο απασχολημένος/η με (π.χ. το άγχος και σύγκριση με τους συμφοιτητές μου)

2. Ο "Μεγάλος" Ορίζοντας (Long-term)

Εστιάζω στην εξέλιξη και την ικανοποίηση:

- Ένας τομέας που εξερεύνησα και με κέρδισε: (π.χ. ένα συγκεκριμένο Master που ολοκλήρωσα ή ένας κλάδος εργασίας που μου ταιριάζει).
- Η επαγγελματική μου καθημερινότητα περιλαμβάνει: (π.χ. συνεργασία με μια ομάδα, δημιουργική επίλυση προβλημάτων, χρήση ξένων γλωσσών).
- Το συναίσθημα που κυριαρχεί όταν σκέφτομαι τη δουλειά μου: (π.χ. ενθουσιασμός, ασφάλεια, αίσθηση προσφοράς).

Άσκηση 9: Κάνοντας ένα βήμα τη φορά

Η πρόοδος συχνά προέρχεται από μικρά, προσεκτικά βήματα.

Συμπλήρωσε τα παρακάτω:

- Ένας τομέας που θέλω να εξερευνήσω περισσότερο (είτε ακαδημαϊκά, όπως ένα Master, είτε επαγγελματικά, όπως ένας συγκεκριμένος κλάδος):
- Ένα ρεαλιστικό βήμα που θα μπορούσα να κάνω μέσα στον επόμενο μήνα
- Μία ανησυχία ή ένας φόβος που εμφανίζεται. Από τι με σταματάει:



Ενότητα 4: Συνθέτοντας την τελική εικόνα

Σκοπός: Αυτοπεποίθηση και Εστίαση
Εμπιστοσύνη στον εαυτό σου, προοπτική

Άσκηση 10: Σημεία αναφοράς

Αυτές οι σημειώσεις λειτουργούν ως σημεία αναφοράς για στιγμές αβεβαιότητας.

Γράψε:

- Ένα πράγμα που γνωρίζω ότι είναι αλήθεια για εμένα:

- Ένα πράγμα στο οποίο μπορώ να επιστρέφω όταν νιώθω καταβεβλημένος/η:

- Κάτι που θέλω να θυμάμαι πάντα:



Τελικές Σκέψεις

Αφιέρωσε μια στιγμή πριν το τέλος.

- Τι κατάλαβα για μένα:

- Μία λέξη που περιγράφει το πως νιώθω αυτή τη στιγμή:
