

ΜΑΡΤΙΟΣ 2022

Κατερίνα Αργυροπούλου:

Επίκουρη Καθηγήτρια, Διευθύντρια
Εργαστηρίου

Μαρία Διβάρη:

Σύμβουλος Επαγγελματικού
Προσανατολισμού και
Σταδιοδρομίας

Ασπασία (Σίσσυ) Καραβία:

Νομικός, Σύμβουλος
Επαγγελματικού Προσανατολισμού
και Σταδιοδρομίας

Αριστείδης Λορέντζος:

Ψυχολόγος, Σύμβουλος
Επαγγελματικού Προσανατολισμού
και Σταδιοδρομίας

Κατερίνα Μικεδάκη:

Ψυχολόγος, Σύμβουλος
Επαγγελματικού Προσανατολισμού
και Σταδιοδρομίας

Νικόλαος Μουράτογλου:

Διδάκτωρ Παιδαγωγικής

Νέλλη Μπέληκη:

Σύμβουλος Επαγγελματικού
Προσανατολισμού και
Σταδιοδρομίας

Γιούλη Μπενέκου:

Σύμβουλος Επαγγελματικού
Προσανατολισμού και
Σταδιοδρομίας

Αργυρώ Χαροκοπάκη:

Διδάκτωρ Επαγγελματικής
Συμβουλευτικής



**Συμβάλλοντας
αποτελεσματικά**

στη

διαχείριση κρίσεων

**Μια νέα πρόκληση για τον Επαγγελματικό
Προσανατολισμό και τον ρόλο του σε μια εποχή
συνεχόμενων κρίσεων και απρόοπτων καταστάσεων**

Οι **κρίσεις** και τα **απροσδόκητα γεγονότα** μας υπενθυμίζουν ότι οι άνθρωποι είναι **ευάλωτοι** και ότι αυτό που θεωρούμε δεδομένο και σταθερό υπάρχει πάντα η πιθανότητα να καταρρεύσει.

Μπορεί να θεωρούμε ότι ο **επαγγελματικός προσανατολισμός** ως διαδικασία δε σχετίζεται με την αντιμετώπιση των επιπτώσεων ενός **πολέμου**, μιας **φυσικής καταστροφής** ή κάποιων πολύπλοκων **γεωπολιτικών στρατηγικών**, ωστόσο, οι κοινωνικοοικονομικές **συνέπειες** των **απρογραμμάτιστων** ή **απρόβλεπτων γεγονότων** και των μη γραμμικών **αλλαγών** που επιφέρουν οι καταστάσεις αυτές **επηρεάζουν** αναπόφευκτα, σε **σημαντικό βαθμό, τη σταδιοδρομία μας**.

Η «**κρίση**» δεν αναφέρεται μόνο σε ένα **τραυματικό γεγονός** ή **εμπειρία**, αλλά και στην **αντίδραση ενός ατόμου στην κατάσταση αυτή**. Τα γεγονότα που αναδεικνύονται μέσα από την κρίση μπορούν να διατρέξουν όλο το εύρος της γραμμής της επαγγελματικής μας ζωής, τα αναπτυξιακά καθήκοντα κάθε ηλικιακής περιόδου και, τελικά, την **κατασκευή της σταδιοδρομίας**, την πραγματικότητα δηλαδή που διαμορφώνεται μέσα από το κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο συμμετέχουμε και αλληλεπιδρούμε.

Η **συμβουλευτική σταδιοδρομίας** και ο **επαγγελματικός προσανατολισμός** έχουν σήμερα τη **δυνατότητα** να διαμορφώσουν τις **κατάλληλες παρεμβάσεις** ώστε να **υποστηρίξουν** τα άτομα να **διαχειριστούν** τις πολλαπλές, διαφορετικές και συνεχώς μεταβαλλόμενες **προκλήσεις** της σύγχρονης ζωής, αναδεικνύοντας **ετοιμότητα, πρόληψη** και παραμένοντας **ανθεκτικά** και **ευέλικτα** κάτω από αγχωτικές καταστάσεις.

Ένας νέος ρόλος για τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό;

Μπορεί ο επαγγελματικός προσανατολισμός να υποστηρίξει τους ανθρώπους στη διαχείριση της σταδιοδρομίας τους κατά τη διάρκεια κρίσεων στον πλανήτη;

Κατά τη διάρκεια της κρίσης οι άνθρωποι βιώνουν μια **νέα πραγματικότητα**. Σε μια τέτοια κατάσταση οι συμβουλοι σταδιοδρομίας χρειάζεται να βοηθήσουν το άτομο να **κατανοήσει** ότι η **σταδιοδρομία εξελίσσεται** διαρκώς υπό επιδράσεις σταθερότητας αλλά και αλλαγής, ενώ εμπεριέχει συχνές, πολύπλοκες και απαιτητικές μεταβάσεις που προκαλούν αβεβαιότητα και περιλαμβάνουν τη λήψη αποφάσεων.

“Να υποστηρίξουμε τους ανθρώπους ώστε να δημιουργήσουν μια νέα κανονικότητα, όπου να μπορούν να **ζήσουν** καλύτερες ζωές, να **συνδεθούν** με τους γύρω τους, να **προστατεύουν** το περιβάλλον στο οποίο ζουν, να **επιδιώκουν** να εναρμονίσουν το «εγώ» με το «εμείς» και να **συμβάλλουν** με τέτοιο τρόπο στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή, συνεισφέροντας σε **έναν καλύτερο κόσμο** με μια ευρύτερη έννοια.”



photo: unspash.com/@respk

photo: unspash.com/@respk

Η Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας για τη διαχείριση κρίσιμων, απρόοπτων και αναπάντεχων καταστάσεων

Η συμβουλευτική για τη σταδιοδρομία καλείται να αξιοποιήσει παρεμβάσεις που αποσκοπούν στην **κατανόηση** της σύνδεσης του ατόμου με το κοινωνικό, διαπολιτισμικό, αλλά και παγκόσμιο περιβάλλον, ώστε να διαμορφώσει το ίδιο μια **ενεργό ζωή** που θα συμβάλλει στην **ανθρώπινη, δίκαιη και βιώσιμη ανάπτυξη**.

Η σταδιοδρομία δεν αφορά μόνο την αμειβόμενη εργασία, αλλά είναι ένα νήμα που διατρέχει τη ζωή μας και ενώνει όλες τις πτυχές του βίου μας (εργασία, εκπαίδευση, οικογενειακό πλαίσιο, ελεύθερος χρόνος, ιδιότητα του πολίτη).



Ενθαρρύνετε τη νοηματοδότηση της εργασίας

Οι άνθρωποι πλέον δεν εργάζονται με τον ίδιο τρόπο που το έκαναν παλαιότερα, ούτε και είναι τόσο εύκολο να διακρίνει κανείς τα όρια μεταξύ της προσωπικής ζωής και της σταδιοδρομίας. Υποστηρίζοντας το άτομο στην αναζήτηση του προσωπικού του νοήματος στην εργασία, το βοηθάτε να δώσει συνέχεια στην πορεία του, να νιώσει κύριος των αποφάσεων και των αντιδράσεών του και να αντλήσει ικανοποίηση που θα πηγάζει από το ίδιο.

Ενεργοποιήστε τη διάθεση για την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης σταδιοδρομίας

Αυτή η διαδικασία χρειάζεται όχι μόνο να εκπαιδεύσει αλλά και να υποστηρίξει το άτομο ώστε να **δεσμευτεί** ότι θα συνεχίσει να αξιοποιεί αυτές τις δεξιότητες και σε άλλες μελλοντικές κρίσεις. Άλλωστε, οι δεξιότητες διερεύνησης και σχεδιασμού σταδιοδρομίας αποτελούν μια σειρά ικανοτήτων που παρέχουν στα άτομα δομημένους τρόπους για να συλλέγουν, να αναλύουν, να συνθέτουν και να οργανώνουν τις πληροφορίες για τον εαυτό, την εκπαίδευση και την αγορά εργασίας. Ως εκ τούτου, αποτελούν σημαντικά εργαλεία που συνδράμουν σε μία **δια βίου προοπτική** για τη λήψη αποφάσεων και τη διαχείριση μεταβάσεων.

Συστάσεις για τους Συμβούλους Σταδιοδρομίας

Υποστηρίξτε τους ανθρώπους να αναλύσουν την εμπειρία τους και να την επανερμηνεύσουν

Αν και η κατάσταση μπορεί να φαίνεται δύσκολη έως και αδιέξοδη για το άτομο που βιώνει το απροσδόκητο γεγονός, στόχος είναι η υποστήριξη του ατόμου ώστε να διακρίνει μια **διαφορετική προοπτική** στο πρόβλημα που αντιμετωπίζει, αλλά και να αναγνωρίσει κάθε αρνητικό συναίσθημα που αναδύεται αξιοποιώντας τεχνικές για θετική επανεκτίμηση και επανερμηνεία της μετάβασης στην προσωπική και επαγγελματική του ζωή.

Καλλιεργήστε την αναστοχαστικότητα και την αυτοδιερεύνηση

Ένας σημαντικός στόχος της συμβουλευτικής για τη σταδιοδρομία στη σύγχρονη εποχή είναι να χρησιμοποιήσουν τα άτομα την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας τους ως έναν «**φακό**» μέσα από τον οποίο θα συνειδητοποιούν το **πώς αντιλαμβάνονται τον κόσμο** και πώς ερμηνεύουν τις αλλαγές που συμβαίνουν γύρω τους. Μέσα από ένα πλαίσιο καθοδήγησης το άτομο καθίσταται ικανό να ερμηνεύσει τους παράγοντες που συναποτελούν και καθορίζουν τα κεντρικά θέματα της ζωής και της ανάπτυξης της σταδιοδρομίας του, διαμορφώνοντας μια διαφορετική προοπτική στην επαγγελματική του διαδρομή.

Αξιοποιείτε τους στόχους της κοινωνικής δικαιοσύνης

Απροσδόκητα γεγονότα και κρίσεις συντελούν, πιθανώς, στην άνιση κατανομή πόρων, περιορίζοντας την ανάπτυξη των στόχων της **κοινωνικής δικαιοσύνης** περί ισότιμης πρόσβασης σε εκπαιδευτικές και επαγγελματικές ευκαιρίες, ζήτημα κρίσιμο για τη διασφάλιση της κοινωνικής ισότητας. Είναι σημαντική, λοιπόν, η ενίσχυση του ατόμου ώστε να (επανα)κτήσει τις δυνάμεις εκείνες που θα ενισχύσουν την **αυτοπεποίθησή του** για να συγκροτήσει εκ νέου τόσο την προσωπική όσο και την επαγγελματική του ταυτότητα.

Ενισχύετε την αλληλεπίδραση με τους άλλους και το αίσθημα του «ανήκειν»

Εστιάστε στον ρόλο των **συναισθημάτων** καθώς επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας και τις σχέσεις μας με τους άλλους, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο λαμβάνουμε αποφάσεις και επεξεργαζόμαστε τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος.

Ακόμη και στις πιο δύσκολες καταστάσεις, προσκαλέστε το άτομο να αναστοχαστεί και να διερευνήσει ποια άτομα του **κοινωνικού του δικτύου** μπορούν να το υποστηρίξουν. Παράλληλα, αναδεικνύουμε και την αναγκαιότητα το ίδιο το άτομο να ανταποκριθεί σε ένα «**κάλεσμα**» υποστήριξης που ενδεχομένως να λάβει από κάποιο άλλο άτομο.

Συστάσεις για τους Συμβούλους Σταδιοδρομίας (2)

Ενισχύετε το αίσθημα της Ελπίδας και της Αισιοδοξίας

Η **Ελπίδα** και η **Αισιοδοξία**, ως ψυχοκοινωνικές δυνάμεις, συμβάλλουν σημαντικά στη συγκρότηση μίας θετικής αντίληψης για τον εαυτό και, συνακόλουθα, στη διαμόρφωση μιας θετικής στάσης απέναντι στο μέλλον. Η καλλιέργεια των συγκεκριμένων δυνάμεων φαίνεται να ωθεί το άτομο να διαχειριστεί με λειτουργικό τρόπο τη σταδιοδρομία του ακόμα και αν εμφανιστούν αιφνίδια, μη ελεγχόμενα γεγονότα τα οποία, ίσως εμποδίσουν τη χάραξη της σταδιοδρομίας του.

Εντοπίστε τις περιοριστικές πεποιθήσεις και επιχειρήστε να τις ανακατασκευάσετε

Το άτομο είναι πολύ πιθανόν να διαθέτει **περιοριστικές πεποιθήσεις** που σχετίζονται με τα βιώματά του. Αυτές είναι πολύ πιθανόν να επηρεάζουν την ικανότητά του να διεκδικήσει την απασχολησιμότητά του και γενικότερα την επιδίωξη μιας καριέρας με νόημα. Με τη βοήθεια τεχνικών από τη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεωρία είναι δυνατόν αυτές να αμβλυνθούν.

Εστιάστε στις ικανότητες και τα ταλέντα όπως και στους λόγους που η ζωή αξίζει σε κάθε περίπτωση

Συζητώντας πάνω στα **κίνητρα** σχετικά με επιθυμητές εμπειρίες και στόχους αλλάζει η δυναμική του ατόμου, το οποίο, πιστεύοντας ξανά στον εαυτό του, διαμορφώνει ένα όραμα για το μέλλον αναφορικά με τη σταδιοδρομία του. Ο άνθρωπος δεν αξιοποιεί τα αποθέματά του χωρίς «προκλητικές εμπειρίες». Οι **εμπειρίες**, ακόμα και οι τραυματικές, είναι σίγουρο ότι σμίλευσαν τις ικανότητες, ανάδειξαν τις δυνατότητές του ή ακόμα καλλιέργησαν νέες δεξιότητες τις οποίες μπορεί να αξιοποιήσει χωρίς να φοβάται μια νέα επαγγελματική πορεία. Ξεκινήστε από την παραδοχή ότι στη σταδιοδρομία όποιες ανατροπές, καταρρεύσεις ή καθηλώσεις και αν υπήρξαν αυτές αποτελούν **εκδοχές** μιας νέας **θετικής προοπτικής**.



photo: unspash.com/@shanerounce

Βοηθήστε τον (την) συμβουλευόμενο(-η) να συνειδητοποιήσει τα οφέλη των εμπειριών του

Η ευαλωτότητα, οι δυσχέρειες και οι αντιξοότητες αποτελούν περιοχές της ίδιας διαδρομής: διαδέχονται η μια την άλλη ή –συνήθως– αλληλοεπικαλύπτονται. Στο τέλος της διαδρομής αυτής, η **ανθεκτικότητα** και τα **ψυχικά αποθέματα** αναδεικνύονται καθώς με τον έναν ή τον άλλο τρόπο έχουν αξιοποιηθεί οι δυνάμεις και τα χαρακτηριστικά του ατόμου.

Φροντίστε να φθάσει το άτομο στην **αναγνώριση των δεξιοτήτων** που του πρόσφερε η διαχείριση δυσάρεστων εμπειριών, καθώς απέκτησε ανθεκτικότητα και προσαρμόστηκε απότομα στην αλλαγή, εμπειρίες που αποτελούν εχέγγυα επιτυχίας τόσο για την προσωπική όσο και για την επαγγελματική ζωή. Μερμνήστε, επίσης ώστε το άτομο να **εντοπίσει σχέσεις του με σημαντικούς άλλους** που έχουν συντελέσει να βασιστεί στις δυνάμεις του και να προχωρήσει στο απρόοπτο. Τις σχέσεις αυτές μπορεί να ανακαλέσει και να ενεργοποιήσει και σήμερα.

Το άτομο μπορεί τώρα, περισσότερο από ποτέ να **διεκδικήσει την καριέρα που ονειρεύεται**, συνειδητοποιώντας ότι **τίποτα δεν είναι δεδομένο**, ούτε μένει σταθερό στη ζωή, οπότε **η μόνη σταθερά είμαστε εμείς** που, προσαρμοζόμενοι στα νέα δεδομένα, τα αξιοποιούμε με τον καλύτερο τρόπο, βγαίνοντας **νικητές στον πόλεμο** που μαίνεται μέσα στον καθένα από εμάς!