



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Work4Psy

An innovative model for career counselling
services to mental health NEETs



Επαγγελματική συμβουλευτική για NEETs με προβλήματα ψυχικής υγείας: Η εργαλειοθήκη WORK4PSY

Μέρος Γ': Εργαλεία και Δραστηριότητες

Partner Organizations





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of 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.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Share-Alike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Επαγγελματική συμβουλευτική για NEETs με προβλήματα ψυχικής υγείας: Η εργαλειοθήκη WORK4PSY

Μέρος Γ': Εργαλεία και Δραστηριότητες

Επιμέλεια: Νίκος Δρόσος

Συγγραφείς: Kamil Brzeziński, Νίκος Δρόσος, Silvia Keller, Μάρα Κούρτογλου, Μαργκώ Λιατήρα,
Jakub Jakub Owczarek, Μενέλαος Θεοδωρουλάκης, Alessia Valenti, Matthias Z. Varul & Peter Weber

Η εργαλειοθήκη WORK4PSY είναι προϊόν της κοινοπραξίας WORK4PSY, η οποία χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις που εκφράζονται είναι αυτές των συγγραφέων. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που δημοσιεύονται στην παρούσα εργαλειοθήκη.

©WORK4PSY Consortium, 2021

Επιτρέπεται η αναπαραγωγή και η διανομή, με την προϋπόθεση ότι αναφέρεται η πηγή. Για περισσότερες πληροφορίες και επικοινωνία, επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας στη διεύθυνση www.work4psy.eu.

Δημοσιεύθηκε από: ΠΕΨΑΕΕ

Επιμέλεια: Νίκος Δρόσος,

Συγγραφείς: Kamil Brzeziński, Νίκος Δρόσος, Silvia Keller, Μάρα Κούρτογλου, Μαργκώ Λιατήρα, Jakub Jakub Owczarek, Μενέλαος Θεοδωρουλάκης, Alessia Valenti, Matthias Z. Varul & Peter Weber

Σελιδοποίηση και γραφικός σχεδιασμός: e-Mundus

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	5
-----------------------	----------

Εργαλεία και Δραστηριότητες	13
--	-----------

Δραστηριότητες που στοχεύουν σε νέους NEET με ζητήματα ψυχικής υγείας

1. Τι θέλεις να κάνεις;
2. Ο τροχός των ικανοτήτων (παραλλαγή για NEETs)
3. Ημερολόγιο αυτοεκτίμησης
4. Ένα μήνυμα από έναν φύλακα άγγελο
5. Θετικό σημειωματάριο
6. Βασική εκκαθάριση με τη μεθοδολογία SymFoS
7. Προσωπικό μανιφέστο
8. Τι πιστεύεις για τον εαυτό σου;
9. Συναισθηματική πειρατεία
10. Κάρτες αξιολόγησης ικανοτήτων για ενήλικες με μικρή εξειδίκευση
11. Μεθοδολογία κύκλων καριέρας
12. Χτίζοντας το βιογραφικό μου σημείωμα
13. Κάρτα αυτοελέγχου
14. Πηγαίνοντας για κάμπινγκ
15. Αξιολόγηση επιλογών σταδιοδρομίας στη συμβουλευτική ομότιμων

Δραστηριότητες που απευθύνονται σε νέους NEET με προβλήματα ψυχικής υγείας ή/και στους άτυπους φροντιστές τους

16. Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης
17. Μια επιστολή από το μέλλον
18. Το Τρίγωνο του Κόσμου μου
19. Εργαλείο ισορροπίας
20. Δημιουργία της δικής μου ομάδας υπερηρώων
21. Παίρνοντας την απόφασή: Ποια είναι τα κριτήριά σας; Καθορίστε το χώρο των λύσεών σας
22. Συλλογή και αξιολόγηση πληροφοριών από το διαδίκτυο
23. Ποιος σας υποστηρίζει στο δίκτυό σας;

24. Ντόμινο

25. Πού βρίσκομαι: Ελέγχω την πρόοδό μου

**Δραστηριότητες που απευθύνονται σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή/ και σε συμβούλους
απασχόλησης**

26. Ο τροχός των ικανοτήτων (παραλλαγή για επαγγελματίες ψυχικής υγείας και για
συμβούλους απασχόλησης)

27. Ανασκόπηση προόδου προσωπικών στόχων

28. Ένα μήνυμα από έναν φύλακα άγγελο

29. Κλιμάκωση των ερωτήσεων - μερικά μικρά βήματα προς μια θετική αλλαγή

30. Το ερώτημα του θαύματος

31. Δημιουργία ενός χάρτη των δυνατών και αδύνατων σημείων μου στη συμβουλευτική
σταδιοδρομίας με νέους NEET με ζητήματα ψυχικής υγείας

32. Δημιουργία ενός χάρτη για τη δικτύωση με εργοδότες

33. ΚΑΝΕ ΕΙΚΟΝΑ ΑΥΤΟ!

34. Βιογραφική γραμμή

35. Συστημική καρέκλα

36. Εσείς κάνετε την ερώτηση τώρα!

37. Μπορεί να συμβεί (κατανόηση της έννοιας της εργασίας)

38. Ποιο είναι το νόημα της εργασίας;

39. Εμπόδια στην εργασία

Η κοινοπραξία WORK4PSY 127

Εισαγωγή

Οι ψυχικές ασθένειες επηρεάζουν περίπου το 27% (83 εκατ.) των Ευρωπαίων ετησίως (Ευρωπαϊκή Κοινωνική Εργασία, 2013). Τα τρία τέταρτα των ψυχικών ασθενειών ξεκινούν μέχρι την ηλικία των 24 ετών (ΠΟΥ), επηρεάζοντας την κοινωνική ένταξη και, λόγω του στίγματος, την εργασιακή ένταξη μεγάλου αριθμού νέων πολιτών στην ΕΕ. Ενώ πολλά έργα της ΕΕ έχουν επικεντρωθεί στη διευκόλυνση της εργασιακής ένταξης των Ευρωπαίων NEET¹s (νέοι που δεν βρίσκονται σε απασχόληση, εκπαίδευση ή κατάρτιση), ελάχιστη προσοχή έχει δοθεί στους νέους με προβλήματα ψυχικής υγείας που δεν βρίσκονται σε απασχόληση, εκπαίδευση ή κατάρτιση ("MH NEETs²").

Φαίνεται σαφές ότι ενώ οι Ευρωπαίοι NEETs είναι μια αυξανόμενη κοινωνική ομάδα που απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή, οι MH NEETs φαίνεται να αντιμετωπίζουν πολλές επιπλέον προκλήσεις στο δρόμο τους προς την εκπαίδευση και την αγορά εργασίας. Οι ψυχικές ασθένειες είναι πιθανό να αποτελούν τόσο παράγοντα κινδύνου για να γίνουν NEET όσο και συνέπεια του να είναι κάποιος NEET. Οι νέοι με ψυχική ασθένεια είναι πιθανό να διακόψουν πρόωρα το σχολείο. Οι ψυχικές διαταραχές είναι επίσης πιθανό να παρεμποδίζουν τη μετάβαση στο εργατικό δυναμικό λόγω των δυσκολιών που προκαλούν και του στιγματισμού. Ο κοινωνικός αποκλεισμός που συνδέεται με το να είναι κάποιος εκτός απασχόλησης, εκπαίδευσης ή κατάρτισης (NEET) σε συνδυασμό με τον κοινωνικό αποκλεισμό που συνδέεται με το να έχει ψυχική ασθένεια θα μπορούσε να προκαλέσει αισθήματα απελπισίας.

Ένα εμπόδιο για την ένταξη στην εργασία και την εκπαίδευση εξακολουθεί να αποτελεί το κοινωνικό στίγμα: συχνά τα άτομα με ψυχική αναπηρία θεωρούνται "επικίνδυνα" - "απρόβλεπτα" και περιθωριοποιούνται. Ταυτόχρονα, παρόλο που αναγνωρίζεται ευρέως ότι οι NEET έχουν διαφορετικές ανάγκες από τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας και οι άτυποι φροντιστές των NEET με προβλήματα ψυχικής υγείας δεν έχουν την απαιτούμενη εκπαίδευση/κατάρτιση και εργαλεία, προκειμένου να τους υποστηρίξουν στην πορεία τους προς την εργασιακή ένταξη.

Η εργασιακή ένταξη των ατόμων με σοβαρές ψυχικές ασθένειες αποτελεί σήμερα μια προηγμένη στρατηγική κοινωνικής ένταξης με εκτεταμένες εμπειρίες σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες. Αυτό υπογραμμίζεται επίσης από το γεγονός ότι το 2017 το θέμα της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας επικεντρώθηκε στην ψυχική υγεία και την εργασία, ενώ το 2018 η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας επικεντρώθηκε στους Νέους Ενήλικες/Νέους και την ψυχική ευημερία. Η μελέτη και η βελτίωση της διαδικασίας ένταξης στην εργασία των MH NEET είναι ένας από τους κύριους στόχους του έργου που υποστηρίζει την οριζόντια προτεραιότητα της κοινωνικής ένταξης.

Προς το παρόν, υπάρχει έλλειψη εξειδικευμένων εργαλείων που να διευκολύνουν την ένταξη στην εργασία των MH NEET. Επιπλέον, όλοι οι κύριοι φορείς που εμπλέκονται σε αυτή τη διαδικασία (οι ίδιοι οι MH NEET, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας και οι άτυποι φροντιστές) δεν είναι επαρκώς εκπαιδευμένοι, ώστε να παρέχουν την απαιτούμενη υποστήριξη. Ο μεγάλος αριθμός των MH NEET που παραμένουν εκτός αγοράς εργασίας αποτελεί επείγουσα ανάγκη για την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών, καθώς και κατάλληλων εκπαιδευτικών λύσεων και μεθοδολογίας για την ένταξη των NEET MA στην αγορά εργασίας.

¹ Not in Employment, Education or Training

² Youth with Mental Health issues, Not in Employment, Education or Training

Προσδιορίζοντας τις ανάγκες

Η ένταξη στην αγορά εργασίας διαδραματίζει καίριο ρόλο, καθώς υποστηρίζει όλα τα κρίσιμα συμφέροντα, στοχεύοντας σε κοινωνικούς και οικονομικούς στόχους, καθώς και σε ψυχολογικούς. Η ένταξη στο εγχώριο εργατικό δυναμικό στις χώρες της ΕΕ κάνει τους ΜΗ ΝΕΕΤs να εμπιστεύονται την αυτοαποτελεσματικότητά τους και την ικανότητά τους να είναι αυτόνομοι. Η ένταξη στην εργασία αποδεδειγμένα μειώνει τα συμπτώματα και βελτιώνει τη λειτουργικότητα των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας, με αποτέλεσμα να μειώνει τη συχνότητα νοσηλείας και την ανάγκη για ιατρική περίθαλψη, οδηγώντας σε σημαντική οικονομική εξοικονόμηση για τα δημόσια συστήματα υγείας. Σημαντικά οικονομικά οφέλη προκύπτουν επίσης από το γεγονός ότι η εργασιακή ένταξη των αποκλεισμένων κοινωνικών ομάδων τονώνει τις εγχώριες οικονομίες της ΕΕ παρέχοντάς τους νέο εργατικό δυναμικό, ενώ, ταυτόχρονα, φέρνει τον γενικό πληθυσμό σε στενότερη επαφή με τους νέους με προβλήματα ψυχικής υγείας, μειώνει το στίγμα και οδηγεί σε ευρύτερη κοινωνική ένταξη.

Από την άλλη πλευρά, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας και οι άτυποι φροντιστές είναι οι κύριες ομάδες που εμπλέκονται με την εργασιακή ένταξη των ΝΕΕΤ ΜΗ. Είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι όλες αυτές οι ομάδες είναι σε θέση να ενδυναμώνουν, να παρακινούν και να ενημερώνουν τους ΜΗ ΝΕΕΤs, ώστε να γνωρίζουν όλες τις δυνατότητες που έχουν όσον αφορά την εργασιακή και εκπαιδευτική τους ένταξη (ελεύθερη και προστατευμένη αγορά εργασίας, κοινωνική επιχειρηματικότητα, ευκαιρίες της ΕΕ, προγράμματα κατάρτισης, συμβουλευτική σταδιοδρομίας κ.λπ.) Η εκπαίδευση των ΜΑ ΝΕΕΤ, αλλά και των άτυπων φροντιστών, των επαγγελματιών ψυχικής υγείας και των συμβούλων σταδιοδρομίας που εργάζονται, ώστε να κατανοήσουν τη σημασία της έγκαιρης παρέμβασης και να διαθέτουν όλες τις απαιτούμενες γνώσεις και δεξιότητες για την ενίσχυση της ένταξης των ΜΑ ΝΕΕΤ στην αγορά εργασίας και στην εκπαίδευση αποτελεί πραγματική πρόκληση.

Φιλοδοξία - Καινοτομία

Η μεγαλύτερη φιλοδοξία είναι ότι το έργο θα έχει τεράστια επίδραση στη ζωή των ΜΗ ΝΕΕΤs. Στόχος είναι να ενισχυθεί η ενδυνάμωσή τους, καθώς θα μπορούν να ενημερώνονται μόνοι τους, σχετικά με την εργασιακή και εκπαιδευτική τους ένταξη, καθώς και να λαμβάνουν την υποστήριξη που χρειάζονται από ένα καλά εκπαιδευμένο περιβάλλον (άτυποι φροντιστές, όπως τα μέλη της οικογένειας) και επαγγελματίες εξειδικευμένους στις ανάγκες τους. Επιπλέον, στόχος είναι να προωθηθεί μια προσέγγιση ικανοτήτων, μια υψηλότερη κοινωνική ένταξη και μια βελτιωμένη ποιότητα ζωής για τους ΜΑ ΝΕΕΤ, παρέχοντας τη μεθοδολογία και τα εργαλεία που θα ενισχύσουν τη συμβουλευτική σταδιοδρομίας. Ως αποτέλεσμα, οι εκπαιδευμένοι και καταρτισμένοι επαγγελματίες ψυχικής υγείας και οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας θα βοηθήσουν τους ΜΗ ΝΕΕΤs να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους, θα διευκολύνουν την ανάπτυξη της επίγνωσης των χαρακτηριστικών του πλαισίου στο οποίο ζουν και θα προωθήσουν την ανάπτυξη μιας ενεργού ιδιότητας του πολίτη, αυξάνοντας έτσι την πιθανότητα ανάπτυξης ενός αποτελεσματικού μελλοντικού σχεδίου και ένταξης στην αγορά εργασίας ή στην εκπαίδευση.

Το έργο στοχεύει επίσης να βοηθήσει τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και τους συμβούλους σταδιοδρομίας να αναπτύξουν γνώσεις και να κατανοήσουν καλύτερα το ειδικό υπόβαθρο και τις ανάγκες των ΜΗ ΝΕΕΤs, καθώς και τη σημασία της έγκαιρης παρέμβασης όσον αφορά την ένταξη

της ομάδας στόχου στην εργασία και την εκπαίδευση. Οι επαγγελματίες που είναι καλύτερα εκπαιδευμένοι, είναι σε θέση να εργαστούν αποτελεσματικά και να παρέχουν εξειδικευμένες υπηρεσίες στην ομάδα-στόχο, οδηγώντας σε ευρύτερη εργασιακή και εκπαιδευτική ένταξη.

Το έργο φιλοδοξεί να παρέχει εργαλεία υποστήριξης στους άτυπους φροντιστές των νέων με προβλήματα ψυχικής υγείας (όπως μέλη της οικογένειας, φίλοι κ.λπ.). Το έργο στοχεύει στην ενδυνάμωση των άτυπων φροντιστών παρέχοντας γνώσεις και αναπτύσσοντας δεξιότητες που είναι εξαιρετικά σημαντικές για αυτούς, καθώς είναι τα άτομα με τα οποία οι MX NEET περνούν καθημερινά τον περισσότερο χρόνο τους. Η εργασιακή και εκπαιδευτική ένταξη των προστατευόμενων μελών τους εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη στάση τους απέναντι σε αυτό το θέμα και όταν επιτευχθεί, μπορεί να οδηγήσει σε πραγματικά βελτιωμένη ποιότητα ζωής για όλους.

Αντιμετώπιση των προκλήσεων

Φιλοδοξούμε να προωθήσουμε την ένταξη και την απασχολησιμότητα των MH NEET με τη δημιουργία εξειδικευμένων εργαλείων και μεθοδολογίας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από συμβούλους σταδιοδρομίας, επαγγελματίες ψυχικής υγείας, άτυπους φροντιστές και MH NEET. Το Work4Psy ανέπτυξε εξειδικευμένη μεθοδολογία και εργαλεία για τη Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας που καλύπτει τις ειδικές ανάγκες των MH NEETs, με μεγάλη έμφαση στην έγκαιρη παρέμβαση κατά τα πρώτα στάδια των προβλημάτων ψυχικής υγείας. Οι εταίροι του Work4Psy χαρτογράφησαν συστηματικά τις ανάγκες κατάρτισης και συμβουλευτικής και τις ελλείψεις όσον αφορά την αποτελεσματικότερη ένταξη των MH NEETs στην εκπαίδευση και την αγορά εργασίας. Επιπλέον, επανεξέτασαν την υπάρχουσα μεθοδολογία για τη συμβουλευτική σταδιοδρομίας για τους NEETs και για τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας και ανέπτυξαν μια νέα μεθοδολογία για τη συμβουλευτική σταδιοδρομίας που ανταποκρίνεται στις ειδικές ανάγκες των MH NEETs.

Όλα τα αποτελέσματα προέκυψαν με τη χρήση του μοντέλου συμπαραγωγής, στο οποίο συμμετείχαν οι MX NEET και τα μέλη των οικογενειών τους στη διαδικασία, καθώς θεωρούνται εμπειρογνώμονες από την εμπειρία τους, έχοντας σημαντική γνώση των αναγκών τους. Επιπλέον, η διακρατική συνεργασία σε ευρωπαϊκό επίπεδο διευκόλυνε την ανταλλαγή τεχνογνωσίας και καλών πρακτικών μεταξύ έμπειρων εταίρων από διάφορες χώρες της Νότιας και Κεντρικής Ευρώπης, η οποία ήταν ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη ενός υλικού που θα μπορούσε να έχει μεγάλο αντίκτυπο και να βελτιώσει τις υπηρεσίες συμβουλευτικής σταδιοδρομίας για τους MX NEET σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Το Έργο WORK4PSY

Στόχος του έργου Work4Psy ήταν να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις που περιγράφονται παραπάνω, προσπαθώντας να ενισχύσει την ενσωμάτωση της εργασίας και της εκπαίδευσης των MX NEET μέσω της δημιουργίας μιας εξειδικευμένης μεθοδολογίας συμβουλευτικής σταδιοδρομίας και της εκπαίδευσης των τεσσάρων κύριων ομάδων-στόχων που εμπλέκονται σε αυτή τη διαδικασία:

- (α) Οι ίδιοι οι MX NEETs,
- (β) Επαγγελματίες ψυχικής υγείας,
- (γ) Σύμβουλοι σταδιοδρομίας,

(δ) Άτυποι φροντιστές (όπως μέλη της οικογένειας).

Προκειμένου να ενισχυθεί η εργασιακή ένταξη και, κατά συνέπεια, η κοινωνική ένταξη των ΜΗ ΝΕΕΤ, η σύμπραξη Work4Psy δημιούργησε μια ευρωπαϊκή εργαλειοθήκη για την παροχή συμβουλών σταδιοδρομίας στους ΜΗ ΝΕΕΤ, ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα σπουδών για την ένταξη στην εργασία και την εκπαίδευση των ΜΗ ΝΕΕΤ και μια ανοικτή πλατφόρμα μάθησης, παραμένοντας σύμφωνη με μία από τις προτεραιότητες της ΕΕ για την ΕΕΚ (2015-2020), η οποία ζητά "περαιτέρω ενίσχυση των βασικών ικανοτήτων στα προγράμματα σπουδών της ΕΕΚ και παροχή αποτελεσματικότερων ευκαιριών για την απόκτηση ή την ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων μέσω της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης". Πιο συγκεκριμένα:

Η πρώτη ευρωπαϊκή εργαλειοθήκη εργαλείων συμβουλευτικής σταδιοδρομίας ΜΗ ΝΕΕΤs (ECCpsy-KIT)

Η εργαλειοθήκη που δημιουργήθηκε παρέχει στους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, στους συμβούλους σταδιοδρομίας, στους ΝΕΕΤ και στους άτυπους φροντιστές τους, στους τοπικούς φορείς και αρχές και σε όλα τα άλλα ενδιαφερόμενα μέρη τις απαραίτητες γνώσεις και τα διαδραστικά εργαλεία συμβουλευτικής σταδιοδρομίας, προκειμένου να ενισχυθεί η ένταξη των ΝΕΕΤ στην εργασία και την εκπαίδευση. Το ECCpsy-KIT προσφέρει πληροφορίες και κατευθυντήριες γραμμές σε διάφορες θεματικές ενότητες που έχουν επιλεγεί για να βοηθήσουν και να υποστηρίξουν όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη και να ευαισθητοποιήσουν. Τα εργαλεία και οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στην εργαλειοθήκη είναι πρακτικά, εύχρηστα και προσαρμοσμένα σε κάθε ομάδα-στόχο. Το ECC psy-KIT καθοδηγεί όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη μέσα από τη διαδικασία εργασίας και εκπαίδευσης των ΜΗ ΝΕΕΤs από το πρώτο στάδιο της αυτοαξιολόγησης έως το τελικό στάδιο της συνεχούς παρακολούθησης, με στόχο την επίτευξη μεγαλύτερου αριθμού ΜΗ ΝΕΕΤs στην αγορά εργασίας και την εκπαίδευση.

Το ευρωπαϊκό πρόγραμμα σπουδών ένταξης στην εργασία και την εκπαίδευση για τους ΜΗ ΝΕΕΤs

Το Πρόγραμμα Σπουδών παρέχει το διδακτικό πλαίσιο της Εργαλειοθήκης, συμπεριλαμβανομένων λεπτομερειών όσον αφορά τους στόχους και τα μαθησιακά αποτελέσματα κάθε ενότητας, το περιεχόμενο που πρέπει να καλυφθεί, τη δομή της ενότητας, τις μεθόδους διδασκαλίας και μάθησης, τις διδακτικές μεθόδους, τον κατά προσέγγιση φόρτο εργασίας, συμβουλές και οδηγίες σχετικά με τη χρήση των δραστηριοτήτων της Εργαλειοθήκης, τον τρόπο εφαρμογής των πόρων (π.χ. βίντεο κλιπ, διαδραστικά εργαλεία συμβουλευτικής σταδιοδρομίας), κ.λπ. Το πλαίσιο αναπτύχθηκε με βάση τα αποτελέσματα μιας ολοκληρωμένης διεθνούς βιβλιογραφικής επισκόπησης και μιας έρευνας εκπαιδευτικών αναγκών. Το Πρόγραμμα Σπουδών αποτελείται από τέσσερις ενότητες, μία ανά Ομάδα Στόχου, ακολουθώντας τη δομή της Εργαλειοθήκης.

Μια ανοικτή πλατφόρμα μάθησης

Δημιουργήθηκε μια πλατφόρμα ανοικτής μάθησης, βασισμένη στο διδακτικό πλαίσιο του Προγράμματος Σπουδών. Περιλαμβάνει όλες τις πληροφορίες και τα διαδραστικά εργαλεία συμβουλευτικής σταδιοδρομίας της Εργαλειοθήκης, καθώς και μια ποικιλία πρόσθετων πόρων και υλικού και στοχεύει να γίνει ένα ψηφιακό περιβάλλον όπου οι ΜΗ ΝΕΕΤ, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας, οι άτυποι φροντιστές και κάθε ενδιαφερόμενος θα μπορούν να βρουν κάθε πληροφορία, υλικό και πόρο που χρειάζονται σχετικά με την ένταξη των ΜΗ ΝΕΕΤ στην εργασία και την εκπαίδευση.

Όλοι οι εταίροι συμμετείχαν στη δημιουργία των προαναφερθέντων υλικών και εργαλείων συνεργαζόμενοι, προσφέροντας ο καθένας τη μοναδική του τεχνογνωσία και συνδημιουργώντας υλικά και εργαλεία. Επιπλέον, οι εταίροι του έργου χρησιμοποίησαν το μοντέλο συμπαραγωγής με τη συμμετοχή των ΝΕΕΤ ΜΑ, των μελών της οικογένειάς τους και των επαγγελματιών ΜΑ σε κάθε βήμα της διαδικασίας δημιουργίας υλικών και εργαλείων, καθώς θεωρούνται ειδικοί των δικών τους αναγκών.

Η δομή της εργαλειοθήκης **WORK4PSY**

Η Ευρωπαϊκή Εργαλειοθήκη Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας ΜΗ ΝΕΕΤs (ECC psy-KIT) αναπτύχθηκε βάσει μιας ολοκληρωμένης διεθνούς βιβλιογραφικής ανασκόπησης, λαμβάνοντας υπόψη την εμπειρογνομοσύννη κάθε εταίρου, καθώς και τα αποτελέσματα των ομάδων εστίασης που πραγματοποιήθηκαν με όλες τις ομάδες-στόχους. Θα χρησιμοποιηθεί σύμφωνα με το διδακτικό πλαίσιο που παρέχεται από το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Σπουδών για την ένταξη στην εργασία και την εκπαίδευση για τους ΜΗ ΝΕΕΤs.

Η καινοτομία του ECC psy-KIT έγκειται στο ότι παρέχει στους επαγγελματίες ΜΗ, στους συμβούλους σταδιοδρομίας, στους ΜΗ ΝΕΕΤ και στους άτυπους φροντιστές τους, στους τοπικούς φορείς και στις αρχές όλα τα απαραίτητα εργαλεία συμβουλευτικής σταδιοδρομίας για την ενίσχυση της ένταξης των ΜΗ ΝΕΕΤ στην εργασία και την εκπαίδευση. Όλο το υλικό είναι οργανωμένο σε κεφάλαια και υποκεφάλαια τα οποία περιλαμβάνουν: (α) Εισαγωγή και εστίαση, (β) κύριο θέμα, (γ) βιβλιογραφία/παραπομπές και (δ) σύνδεσμοι για πρόσθετες πηγές και υλικό, όπου αυτό είναι απαραίτητο. Μια σύντομη περιγραφή των κεφαλαίων παρουσιάζεται παρακάτω:

ΜΕΡΟΣ 1. - Παρεμβάσεις σταδιοδρομίας για χρήστες υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην Ευρώπη

Το κεφάλαιο περιλαμβάνει τις παρεμβάσεις σταδιοδρομίας που αφορούν τους χρήστες ψυχικής υγείας που έχουν εφαρμοστεί ή εξακολουθούν να εφαρμόζονται σε όλες τις χώρες των εταίρων. Το κεφάλαιο είναι οργανωμένο σε υποκεφάλαια και κάθε εταίρος περιγράφει τις παρεμβάσεις σταδιοδρομίας για τους χρήστες ΜΗ στη χώρα του. Όλοι οι εταίροι μοιράζονται και περιγράφουν τις νομικές μεταρρυθμίσεις, τις κατευθυντήριες γραμμές, τις πράξεις και τους νόμους που εφαρμόζουν τα κράτη τους προκειμένου να προωθήσουν και να διευκολύνουν την ένταξη στην εργασία και την εκπαίδευση των χρηστών ΜΗ και πώς αυτές ενσωματώνονται στην αγορά εργασίας και στα συστήματα εκπαίδευσης/κατάρτισης. Οι εταίροι συζητούν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα αυτών των μεταρρυθμίσεων και παρεμβάσεων και πώς επηρεάζουν την εργασιακή και εκπαιδευτική

ένταξη. Επιπλέον, κάθε εταίρος περιγράφει και συζητά κρατικές και μη κρατικές παρεμβάσεις, κέντρα σταδιοδρομίας και κατάρτισης, λέσχες, πρωτοβουλίες αυτοβοήθειας, εργαστήρια και καλές πρακτικές που προσφέρουν υποστήριξη σε κάθε χώρα εταίρο. Πέρα από την περιγραφή και τη συζήτηση αυτών των πρωτοβουλιών, παρεμβάσεων και μεταρρυθμίσεων, το κεφάλαιο στοχεύει να παράσχει πληροφορίες και ιδέες σχετικά με καλές πρακτικές που άλλες χώρες μπορεί να θεωρήσουν χρήσιμες για να ενσωματώσουν στα δικά τους συστήματα.

ΜΕΡΟΣ 2. - Το μοντέλο παρέμβασης σταδιοδρομίας WORK4PSY

Κεφάλαιο 1 - Εισαγωγή στο μοντέλο WORK4PSY: NEETs: Μια ολιστική προσέγγιση για τη συμβουλευτική σταδιοδρομίας MH NEETs

Το μοντέλο Work4Psy για τους NEET MA βασίζεται στα θεωρητικά πλαίσια του κοινωνικού εποικοδομισμού και της αφηγηματικής προοπτικής και δανείζεται στοιχεία και χαρακτηριστικά από το πλαίσιο της Υποστηριζόμενης Απασχόλησης, ιδίως από το μοντέλο IPS και το μοντέλο εργασιακής αποκατάστασης του PEPSAEE για τους χρήστες MA. Το μοντέλο δίνει έμφαση στην έγκαιρη παρέμβαση, τη συμβουλευτική για τα οφέλη και τη συνεργασία με μια διεπιστημονική ομάδα ψυχιάτρων, ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών. Επικεντρώνεται στη δημιουργία νοήματος και στη συν-κατασκευή ενός επαγγελματικού εαυτού μέσω της δέσμευσης και της ενεργού συμμετοχής τόσο από την πλευρά των MH NEETs όσο και από την πλευρά του συμβούλου σταδιοδρομίας. Η δικτύωση, οι συνεργασίες και η ενεργός συμμετοχή των άτυπων φροντιστών καθώς και η υποστήριξή τους, αποτελούν σημαντικά στοιχεία του προτεινόμενου μοντέλου.

Κεφάλαιο 2. - Συνεργασία (και δικτύωση) με την αγορά εργασίας

Το κεφάλαιο απευθύνεται κυρίως στους εργοδότες και παρέχει έναν εμπεριστατωμένο οδηγό σχετικά με τις δράσεις που μπορούν να αναλάβουν οι εργοδότες και η αγορά εργασίας για να μπορέσουν οι νέοι με ψυχικές διαταραχές να ενταχθούν στην επαγγελματική κατάρτιση και την εργασία. Το κεφάλαιο περιγράφει τις ιδιαιτερότητες και τη σημασία της δικτύωσης στην περίπτωση των νέων εργαζομένων με ψυχική υγεία και συζητά τρόπους υποστήριξης: υποστήριξη για το νέο άτομο, υποστήριξη για τους συναδέλφους και τους διευθυντές και οικονομική υποστήριξη για τον εργοδότη. Το κεφάλαιο προσφέρει επίσης έναν οδηγό σχετικά με τον τρόπο επιλογής συνεργατών και ομάδων για τη δικτύωση, τον τρόπο επίτευξης τέτοιων συνεργασιών και τον τρόπο αξιοποίησης και επέκτασης των δικτύων που δημιουργούνται. Προσφέρει ιδέες για την πρόσβαση στα υπάρχοντα δίκτυα και τον τρόπο πλοήγησης σε αυτά.

Κεφάλαιο 3. - Διακρίσεις και στίγμα

Το κεφάλαιο επικεντρώνεται στις διακρίσεις και το στίγμα των ατόμων με Ψυχική Υγεία: τι είναι, πώς επηρεάζει τα άτομα με Ψ.Υ., τις οικογένειές τους και την κοινωνία γενικότερα, πώς μπορούν να αποφευχθούν και τι μπορεί να γίνει για να αντιστραφούν οι επιπτώσεις και να αλλάξει η στάση απέναντι στα άτομα με Ψ.Υ.. Η έννοια του στιγματισμού εξηγείται ως ένα φαινόμενο που χρησιμοποιεί τέσσερις συνιστώσες για τη δημιουργία αυτής της στάσης: απομόνωση της διαφοράς, απόδοση ανεπιθύμητων χαρακτηριστικών στα χαρακτηριζόμενα άτομα, διαχωρισμός της ομάδας των χαρακτηριζόμενων ατόμων, βιωμένη απώλεια θέσης και διακρίσεις από τα χαρακτηριζόμενα

άτομα. Στο κεφάλαιο αυτές οι έννοιες συζητούνται και εξηγούνται μαζί με τα συγκεκριμένα στερεότυπα που ακολουθούν τα Μ.Χ. άτομα. Παρουσιάζεται η κλίμακα του προβλήματος καθώς, σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ., αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις στο δημόσιο χώρο. Προσφέρονται διάφορα στατιστικά στοιχεία σχετικά με το φαινόμενο του στιγματισμού που δείχνουν ότι ο δρόμος για την καταπολέμηση του στιγματισμού των ατόμων με Μ.Η. είναι ακόμη μακρύς. Το κεφάλαιο συνεχίζει με την παρουσίαση του τρόπου με τον οποίο οι συμπεριφορές μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα με Μ.Η. βλέπουν τον εαυτό τους και τον τρόπο με τον οποίο τους βλέπουν οι άλλοι, προσφέροντας ιδέες και προτάσεις που βασίζονται στην οικοδόμηση της αποδοχής, της κατανόησης και της αλλαγής του κοινωνικού παραδείγματος.

Κεφάλαιο 4. - Ενδυνάμωση των χρηστών υπηρεσιών ψυχικής υγείας

Το κεφάλαιο εξετάζει την έννοια της ενδυνάμωσης των νέων ψυχικής υγείας από κοινωνικοοικονομική και προσωπική άποψη. Αρχικά, προσφέρει κάποια ορολογία και ένα πλαίσιο της έννοιας της ενδυνάμωσης. Στη συνέχεια διερευνά τρόπους που μπορούν να ακολουθήσουν οι Μ.Η. NEET για να αποκτήσουν περισσότερη δύναμη και έλεγχο στη ζωή τους. Το κεφάλαιο ξεκινά με τη συζήτηση του τρόπου με τον οποίο η απόκτηση γνώσης και πληροφοριών σχετικά με τον επαγγελματικό κόσμο μπορεί να βοηθήσει στη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων που ταιριάζουν καλύτερα στο άτομο. Συνεχίζει με τη διερεύνηση της έννοιας της υποστήριξης, συζητώντας τρόπους εύρεσης υποστήριξης και πώς αυτοί μπορούν να ωφελήσουν το άτομο και να το ενδυναμώσουν. Στη συνέχεια συζητείται ο σχεδιασμός ως ένας τρόπος διευκόλυνσης της επίτευξης αυτού που είναι και αισθάνεται ως μεγάλος στόχος. Ακολουθεί μια συζήτηση για τη δύναμη της δικτύωσης, όπου δίνεται ένας μικρός ορισμός, παρουσιάζονται τα οφέλη της δικτύωσης και προσφέρονται ιδέες δικτύωσης. Το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με την παρουσίαση των πλεονεκτημάτων της φροντίδας του εαυτού, των ιδεών για το πώς μπορεί να επιτευχθεί αυτό και της δύναμης που προσφέρει.

Κεφάλαιο 5. - Εργασία με την οικογένεια και άλλους άτυπους φροντιστές

Το κεφάλαιο εξετάζει τον ρόλο που διαδραματίζουν η οικογένεια και άλλοι άτυποι φροντιστές στην επανένταξη των Μ.Χ. NEETs στην εργασία. Το κεφάλαιο ξεκινά με τη συζήτηση του δύσκολου και ποικίλου ρόλου που διαδραματίζουν η οικογένεια και οι άτυποι φροντιστές στη ζωή των Μ.Χ. NEETs. Συνεχίζει παρουσιάζοντας παρεμβάσεις που μπορούν να αξιοποιήσουν οι οικογενειακοί και άτυποι φροντιστές για να διευκολύνουν την επαγγελματική εξέλιξη των Μ.Χ. NEETs και παρουσιάζοντας τα οφέλη αυτών των παρεμβάσεων στην εργασιακή επανένταξη των Μ.Χ. NEETs. Διερευνώνται οι προκλήσεις για να δεσμευτούν οι οικογένειες και οι άτυποι φροντιστές για την εργασιακή και εκπαιδευτική επανένταξη των Μ.Χ. NEETs και παρουσιάζονται τρόποι για να ξεπεραστούν. Προτείνονται τρόποι ενδυνάμωσης των μελών της οικογένειας και των άτυπων φροντιστών ώστε να είναι σε θέση να προσφέρουν υποστήριξη: επικοινωνία, προσαρμοσμένη υποστήριξη, διδακτικά/συμβουλευτικά βοηθήματα, εθελοντική και ομότιμη υποστήριξη, εργασία στην κοινότητα. Τέλος, παρουσιάζεται ένας μικρός οδηγός σχετικά με τον τρόπο προσέγγισης των μελών της οικογένειας και των άτυπων φροντιστών, προσφέροντας λεπτομέρειες για τρία μοντέλα: παρεμβάσεις που επικεντρώνονται στην πληροφόρηση, μαθησιακές παρεμβάσεις και συμβουλευτική/θεραπεία.

ΜΕΡΟΣ 3. - Εργαλεία και δραστηριότητες

Το κεφάλαιο παρουσιάζει βιωματικές δραστηριότητες και εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από όλες τις ομάδες-στόχους. Ένα σύνολο εργαλείων και δραστηριοτήτων προσφέρεται σε κάθε μία από τις ομάδες-στόχους που συμμετέχουν στο έργο: Μ.Χ., επαγγελματίες Μ.Χ., σύμβουλοι σταδιοδρομίας και άτυποι φροντιστές. Αυτά τα εργαλεία και οι δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τα άτομα που ανήκουν σε κάθε ομάδα-στόχο ως οδηγός αυτοβοήθειας ή μπορούν να χρησιμοποιηθούν από επαγγελματίες κατά τη διαδικασία της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας. Κάθε δραστηριότητα οργανώνεται σε υποκεφάλαια: (α) Δραστηριότητα που αναφέρεται, όπου αναφέρεται σε ποιον αναφέρεται αυτή η δραστηριότητα, (β) Σκοπός της δραστηριότητας, όπου προσφέρεται περιγραφή του σχεδιασμού και του σκοπού της δραστηριότητας, (γ) Θεωρητικό πλαίσιο, όπου παρουσιάζεται το σκεπτικό και το θεωρητικό πλαίσιο της δραστηριότητας, (δ) Περιγραφή, όπου δίνονται λεπτομερείς οδηγίες της δραστηριότητας, (ε) Συμβουλές, όπου, σε ορισμένες δραστηριότητες, προσφέρονται συμβουλές ως οδηγός για τον τρόπο χρήσης της δραστηριότητας. Όλες οι δραστηριότητες και τα εργαλεία έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν στη διαδικασία υπέρβασης συγκεκριμένων προκλήσεων που αντιμετωπίζει κάθε μία από τις ομάδες-στόχους με δημιουργικό και βιωματικό τρόπο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ
ΣΤΟΧΕΥΟΥΝ ΣΕ :
νέους ΝΕΕΤ με ζητήματα ψυχικής
υγείας

1. Τι θέλεις να κάνεις;

Η δραστηριότητα αναφέρεται σε MH NEETs

1.2. Στόχος της δραστηριότητας

Η άσκηση αυτή σας επιτρέπει να συνειδητοποιήσετε τις δραστηριότητες που σας αρέσει να αναλαμβάνετε και κατά πόσο αυτές ανταποκρίνονται στις προδιαθέσεις σας και κατά πόσο επηρεάζουν θετικά την αίσθηση του νοήματος.

1.3. Θεωρητικό πλαίσιο

Η υπόθεση πίσω από αυτή τη δραστηριότητα υποθέτει ότι η μεγαλύτερη πιθανότητα ένα άτομο να αναλάβει μια δεδομένη δραστηριότητα (π.χ. εργασία) είναι όταν αυτή πληροί τρία βασικά κριτήρια, δηλαδή:

- είναι κατάλληλη για τις ικανότητες και τις προδιαθέσεις ενός συγκεκριμένου ατόμου,
- έχει παρόμοια χαρακτηριστικά με τις δραστηριότητες που το άτομο ήδη ασκεί και του αρέσουν,
- ικανοποιεί την αίσθηση νοήματος του ατόμου, οπότε το άτομο έχει την υποκειμενική πεποίθηση ότι η ανάληψη αυτής της δραστηριότητας έχει νόημα και είναι σημαντική.

1.4. Περιγραφή

Οδηγίες: Γράψτε όσο το δυνατόν περισσότερες απαντήσεις στις ακόλουθες ερωτήσεις σε ένα χαρτί. Με την ησυχία σας, μην βιάζεστε. Επίσης, μη διστάσετε να προσθέσετε κάτι όταν το σκεφτείτε αργότερα. Μπορείτε να κρατήσετε αυτό το χαρτί, να επανέλθετε σε αυτό και να το προσθέσετε.

Ερωτήσεις:

1. Τι έχει νόημα για μένα; Από τι παίρνω μια αίσθηση νοήματος και σκοπού;

2. Τι με ικανοποιεί; Τι μου αρέσει να κάνω;
3. Ποιες είναι οι προδιαθέσεις μου; Σε τι είμαι καλός;

Αφού καταγράψετε τις απαντήσεις στις παραπάνω ερωτήσεις, βρείτε επικαλυπτόμενες απαντήσεις σε κάθε μία από τις 3 περιοχές (μπορείτε να το σχεδιάσετε με τη μορφή 3 τεμνόμενων κύκλων - που έχουν ένα κοινό μέρος).

Αυτά που εμφανίζονται και στις τρεις περιοχές θα σας δώσουν την καλύτερη τύχη. Χάρη σε αυτή τη δραστηριότητα, θα μάθετε ποια είναι η κλίση σας στη ζωή και ποιες δραστηριότητες θα σας δώσουν τη μεγαλύτερη διασκέδαση.

Όλα ξεκινούν με το τι "θέλω". Το να κάνεις οτιδήποτε με τέτοιο κίνητρο βοηθά να ξεπεράσεις όλα τα "δεν μπορώ", "πρέπει", "πρέπει" κ.λπ.

2. Ο τροχός των ικανοτήτων (παραλλαγή για NEETs)

Η δραστηριότητα αναφέρεται σε MH NEETs

2.1. Στόχος της δραστηριότητας

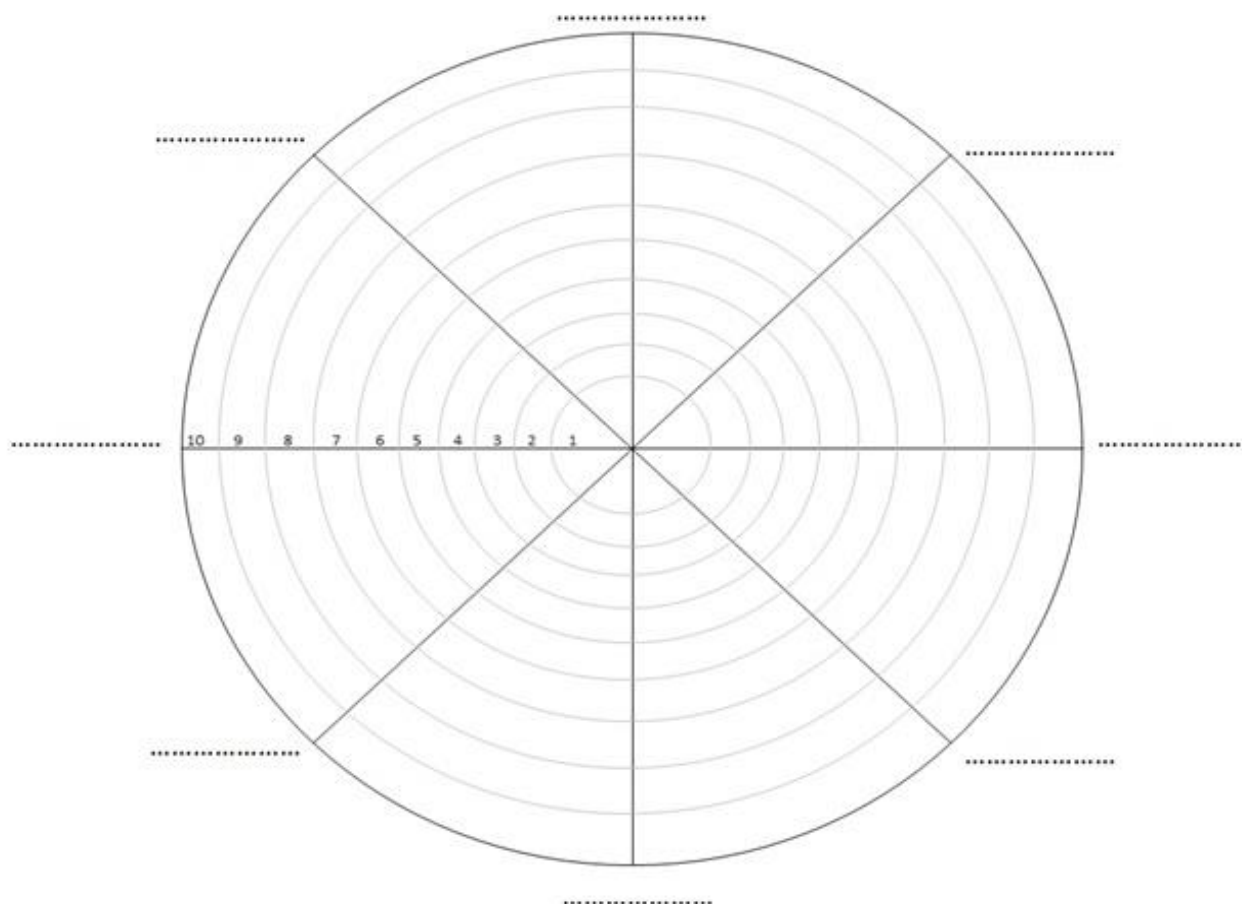
Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει την αίσθηση της επάρκειας σας, κάνοντάς σας να συνειδητοποιήσετε ότι διαθέτετε ήδη πολλές από τις υποκειμενικά σημαντικές ικανότητες που θα έπρεπε να έχει ένας "ιδανικός εργαζόμενος". Εκτός αυτού, θα δείτε ότι οι ικανότητες που εξακολουθούν να είναι χαμηλής έντασης μπορούν να εκπαιδευτούν. Για τον σκοπό αυτό, θα καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο θα τις αναπτύξετε και θα προγραμματίσετε δραστηριότητες που αποσκοπούν στη βελτίωσή τους.

2.2. Θεωρητικό πλαίσιο

Η άσκηση αυτή επιτρέπει στο άτομο να αξιολογήσει τις ικανότητες και τις δυνατότητές του και του παρέχει την ευκαιρία να τις παρουσιάσει γραφικά. Επιπλέον, υποθέτει ότι ο προσδιορισμός των ικανοτήτων που είναι υποκειμενικά σημαντικές για ένα συγκεκριμένο άτομο, και στη συνέχεια η συνειδητοποίηση ότι ορισμένες από αυτές το άτομο αυτό τις διαθέτει ήδη, ενισχύει την αίσθηση ικανότητας και δράσης του ατόμου, αυξάνοντας κατά συνέπεια την αυτοπεποίθηση και τα κίνητρα για την ανάληψη μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας (π.χ. εργασία). Το δεύτερο μέρος της άσκησης σας επιτρέπει να σχεδιάσετε δραστηριότητες που αποσκοπούν στη βελτίωση των ικανοτήτων εκείνων που βρίσκονται χαμηλά στην κλίμακα έντασης.

2.3. Περιγραφή

Οδηγίες: Σχεδιάστε έναν μεγάλο κύκλο σε ένα κομμάτι χαρτί. Χωρίστε τον στη μέση, πάλι στη μέση και στη συνέχεια σε δύο διαγώνιες, ώστε να έχετε οκτώ μέρη του κύκλου. Παρακάτω υπάρχει ένα σχέδιο επισκόπησης που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε.



Πηγή: *smart-coaching.pl*

Στην εξωτερική πλευρά του κύκλου, γράψτε τα 8 πιο σημαντικά χαρακτηριστικά ενός ικανού εργαζομένου.

Γιατί οκτώ;

Αυτοί θα είναι οι οκτώ πυλώνες της αίσθησης της ικανότητάς σας.

Στην αρχή, είναι αρκετό. Στη συνέχεια μπορείτε να προσθέσετε περισσότερα χαρακτηριστικά. Το θέμα είναι να μην αποθαρρύνεστε. Αυτή η άσκηση θα σας δείξει πώς να επιτύχετε το υψηλότερο δυνατό αποτέλεσμα με τη λιγότερη δυνατή εργασία.

Εκτιμήστε σε ποιο βαθμό οι ικανότητες που επιλέξατε σας συνοδεύουν σήμερα (τώρα, ήδη).

Στη συνέχεια, σε μια κλίμακα από το 0 έως το 10 σημειώστε στον κύκλο πόσο αυτή η ιδιότητα υπάρχει ήδη μέσα σας, πόσο κορεσμένη είναι. Τώρα, σήμερα, για αυτή τη στιγμή.

Υποθέτουμε ότι το 0 είναι το ίδιο το κέντρο του κύκλου, όπου οι γραμμές τέμνονται. Το 10 είναι ο εξωτερικός κύκλος. Αξιολογείτε κάθε χαρακτηριστικό ξεχωριστά. Πάρτε χρόνο, σκεφτείτε, μην βιάζεστε. Ο κύκλος σας, μετά την αξιολόγηση των ικανοτήτων, μπορεί να μοιάζει ως εξής:



Πηγή: alezmiana.pl

Ποιο από αυτά τα οκτώ χαρακτηριστικά θα μπορούσε να είναι το σημείο επαφής σας;

Στη συνέχεια, θα κάνουμε κάτι που ονομάζεται σημείο επαφής με μοχλό. Θα προσπαθήσουμε να αυξήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερες ικανότητες με πολύ μικρή προσπάθεια. Ίσως όλες, ή τουλάχιστον ένα μεγάλο μέρος τους. Στο παρελθόν, το σημείο εφαρμογής του μοχλού χρησιμοποιούνταν σε πολλές περιπτώσεις, π.χ. για την άντληση νερού από ένα πηγάδι. Αντί να κουράζονται, οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν τους λεγόμενους γερανούς και με ένα ελαφρύ πάτημα ενός μακρύ μοχλού, έβγαζαν γρήγορα έναν μεγάλο κουβά γεμάτο νερό. Το ίδιο θα κάνουμε κι εμείς. Εδώ είναι ο "ψυχολογικός γερανός" μας - το σημείο μόχλευσης:

1. Τώρα επιλέξτε το χαρακτηριστικό που έχει τη χαμηλότερη εκτίμηση

ή

1. ένα χαρακτηριστικό που, αν το δουλέψετε, θα ανυψώσει όλα ή τα περισσότερα από τα υπόλοιπα.

2. Επιστημάνετε αυτή τη λειτουργία.

Τι θα κάνετε για να αυξήσετε αυτή την ικανότητα;

Στη συνέχεια, σκεφτείτε τουλάχιστον πέντε τρόπους με τους οποίους θα μπορέσετε να αυξήσετε αυτή τη συγκεκριμένη ικανότητα που μόλις επιλέξατε. Οι ιδέες σας είναι αυτές που θα σας βοηθήσουν περισσότερο σε αυτή την περίπτωση. Για παράδειγμα, αν πρόκειται για την αυτοεκτίμησή σας, σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε για να την αυξήσετε. Για παράδειγμα, μπορείτε:

- γράψτε 50 από τα θετικά σας χαρακτηριστικά και σκεφτείτε αν τα θυμάστε καθημερινά, ειδικά σε δύσκολες καταστάσεις;
- πηγαίνετε στα μαθήματα εργαστηρίου,
- ξεκινήστε την ψυχοθεραπεία σας,

- μιλήστε με επαγγελματίες που δεν έχουν αυτό το πρόβλημα. Ρωτήστε τους πώς τα καταφέρνουν, ότι εμπιστεύονται τις ικανότητές τους και έχουν επαγγελματική αυτοπεποίθηση;

Σκεφτείτε και καταγράψτε τις ιδέες σας. Αυτό είναι βασικό μέρος της άσκησης!

Από αυτές τις πέντε ιδέες, επιλέξτε μία για να την εφαρμόσετε σήμερα. Γράψτε την τώρα. Αν δεν μπορείτε να αρχίσετε να εφαρμόζετε αυτή την ιδέα σήμερα, τότε βάλτε την στο να την κάνετε για αύριο. Αν αποδειχθεί ότι οι ιδέες σας είναι τόσο πολύπλοκες που δεν μπορείτε να αρχίσετε να τις εφαρμόζετε σήμερα ή αύριο, παρακαλούμε να τις αναλύσετε σε μικρότερα μέρη, δηλαδή σε λεγόμενα λεπτομερή σχέδια. Ενέργειες στις οποίες μπορείτε να προβείτε άμεσα για την υλοποίηση αυτής της αρμοδιότητας.

Τι άλλο θα κερδίσετε αν αισθάνεστε ικανοί;

Τώρα απαντήστε με ειλικρίνεια στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι άλλο θα σας δώσει αυτή η αρμοδιότητα, την οποία μόλις επιλέξατε, θα αποτελέσει εφαλτήριο για εσάς;
- Πώς θα επηρεάσει τα σχέδια περαιτέρω εξέλιξης της σταδιοδρομίας σας;
- Πώς θα επηρεάσει τα κέρδη σας;
- Πώς θα επηρεάσει την ευημερία σας;
- Πώς θα επηρεάσει τους γύρω σας; Τι θα κερδίσουν από αυτό;
- Τι θα σκεφτούν οι άλλοι για εσάς;
- Τι θα πουν οι άλλοι για εσάς;
- Πώς θα επηρεάσει αυτό την προσωπική σας ζωή;
- Πώς θα επηρεάσει αυτό την υγεία σας;

3. Ημερολόγιο αυτοεκτίμησης

Η δραστηριότητα αναφέρεται στους MH NEETs

3.1. Στόχος της δραστηριότητας

Η άσκηση αυτή αποσκοπεί στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης του ατόμου, στρέφοντας την προσοχή από την αποτυχία στην επιτυχία. Η τήρηση ημερολογίου με τα καθημερινά σας επιτεύγματα δημιουργεί τη συνήθεια να τα βλέπετε και επίσης κάνει το άτομο να αντιλαμβάνεται περισσότερες εμπειρίες και καταστάσεις από την άποψη των δικών του επιτυχιών και επιτευγμάτων.

3.2. Θεωρητικό πλαίσιο

Οι έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση τείνουν συχνά να δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στις αποτυχίες τους παρά στις επιτυχίες που δεν φαίνεται να παρατηρούν. Η ακόλουθη άσκηση έχει σχεδιαστεί για να αναπτύξουμε την αντίθετη συνήθεια και, επομένως, να εστιάζουμε συχνότερα σε όσα έχουμε επιτύχει σε μια δεδομένη ημέρα ή εβδομάδα. Με αυτόν τον τρόπο θα αυξηθεί η αυτοεκτίμησή μας, η αίσθηση ικανότητας και η ενεργητικότητά μας και, ως αποτέλεσμα, θα βελτιωθεί η ευημερία μας.

3.3. Περιγραφή

Το άτομο καλείται να κρατήσει ημερολόγιο με τις καθημερινές του επιτυχίες για μια εβδομάδα. Αν έχει όρεξη μετά την πρώτη εβδομάδα, μπορεί να συνεχίσει να το κάνει. Παρακάτω υπάρχει ένα χρήσιμο έντυπο στο οποίο το άτομο μπορεί να καταγράψει τις επιτυχίες του.

Self-Esteem Journal

MON.	Something I did well today...	
	Today I had fun when...	
	I felt proud when...	
TUE.	Today I accomplished...	
	I had a positive experience with...	
	Something I did for someone...	
WED.	I felt good about myself when...	
	I was proud of someone else...	
	Today was interesting because...	
THUR.	I felt proud when...	
	A positive thing I witnessed...	
	Today I accomplished...	
FRI.	Something I did well today...	
	I had a positive experience with (a person, place, or thing)...	
	I was proud of someone when...	
SAT.	Today I had fun when...	
	Something I did for someone...	
	I felt good about myself when...	
SUN.	A positive thing I witnessed...	
	Today was interesting because...	
	I felt proud when...	

© 2014 Therapist Aid LLC

Provided by **TherapistAid.com**

4. Ένα μήνυμα από έναν φύλακα άγγελο

Η δραστηριότητα αναφέρεται σε: MH NEETs.

4.1. Στόχος της δραστηριότητας:

Η δραστηριότητα αποσκοπεί στο να βοηθήσει το άτομο να εντοπίσει τα δυνατά του σημεία, τις δεξιότητες, τις ικανότητες και τις ιδιότητες. Σύμφωνα με την Yvonne Dolan (2000) - τη συγγραφέα αυτής της άσκησης, "(...) είναι χρήσιμη για την ανάκτηση και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και του θάρρους σας"

4.2. Θεωρητικό πλαίσιο:

Η δραστηριότητα βασίζεται στη Βραχεία Θεραπεία με Επικέντρωση στη Λύση (Solution-Focused Brief Therapy –SFBT) - αναπτύχθηκε από τον Steve de Shazer και τον Insoo Kim Berg και τους συναδέλφους τους, από τα τέλη της δεκαετίας του 1970 στο Μιλγουόκι. Η SFBT είναι προσανατολισμένη στο μέλλον, στοχευμένη και επικεντρώνεται στις λύσεις και όχι στα προβλήματα που έφεραν τους πελάτες να αναζητήσουν θεραπεία³. Σύμφωνα με τον Luc Isebaert (2016) η SFBT "(...) όπως και μεγάλο μέρος της οικογενειακής θεραπείας, προέκυψε μέσα από ένα κλίμα θεωρητικού και πρακτικού σκεπτικισμού και έντονου ενδιαφέροντος για τους μηχανισμούς της θεραπευτικής αλλαγής. Υπήρχε μια αυξανόμενη απογοήτευση από την ψυχοδυναμική θεραπεία και από αυτή τη δυσαρέσκεια προέκυψε η επιθυμία να βρεθούν νέοι τρόποι θεραπείας με λιγότερο χρονοβόρο τρόπο". Η Yvonne Dolan (2000) επισημαίνει ότι "οι ερωτήσεις που τίθενται στη θεραπεία εστιασμένη στη λύση είναι θετικά προσανατολισμένες και εστιάζουν στο στόχο. Η πρόθεση είναι να επιτραπεί η αλλαγή προοπτικής καθοδηγώντας τους πελάτες προς την κατεύθυνση της ελπίδας και της αισιοδοξίας, ώστε να οδηγηθούν σε ένα μονοπάτι θετικής αλλαγής. Τα αποτελέσματα και η πρόοδος προέρχονται από την εστίαση στις αλλαγές που πρέπει να γίνουν για την επίτευξη του στόχου και την αύξηση της ευημερίας"⁴.

³ <https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>

⁴ <https://positivepsychology.com/solution-focused-therapy-techniques-worksheets/>

4.3.Περιγραφή:

"Φανταστείτε ότι αυτός ο σοφός και συμπονετικός φύλακας άγγελος κάθεται στον ώμο σας από τότε που γεννηθήκατε. Δεν είχατε επίγνωση αυτής της παρουσίας μέχρι τώρα, επειδή οι άγγελοι είναι ασήκωτοι. Ο μοναδικός σκοπός του αγγέλου ήταν να αναγνωρίζει και να παρατηρεί όλα τα θετικά πλεονεκτήματα της προσωπικότητάς σας και τις ενάρετες πεποιθήσεις σας για τον κόσμο. Δεν πρόκειται για έναν άγγελο που είναι επιφορτισμένος με την παραγωγή αυτοκριτικής ή κατηγορίας!"⁵.

"Για τα επόμενα δεκαπέντε λεπτά, φανταστείτε ότι ο άγγελος σας υπαγορεύει τώρα μια λίστα με τα θετικά σας χαρακτηριστικά μέσω εσάς. Γράφοντας ό,τι σας έρχεται στο μυαλό, φτιάξτε μια λίστα με αυτά που νομίζετε ότι θα έλεγε ο άγγελος"⁶.

Ο κατάλογος

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Στη συνέχεια, διαβάστε δυνατά τη λίστα και προσπαθήστε να απαντήσετε στην ακόλουθη ερώτηση:

⁵ Dolan Y., 2000, Ένα μικρό βήμα. Moving Beyond Trauma and Therapy to a Life of Joy, iUniverse,

⁶ Ibid.

- Πώς αισθάνεστε γνωρίζοντας ότι έχετε τόσα πολλά θετικά χαρακτηριστικά;
- "Ποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας εκτιμάτε περισσότερο και θέλετε να συνεχίσουν να επηρεάζουν την προσέγγισή σας στη ζωή;"⁷
- Ποιες αρετές ή θετικές πεποιθήσεις εκτιμάτε περισσότερο και θέλετε να συνεχίσουν να επηρεάζουν την προσέγγισή σας στη ζωή;"⁸

Μπορείτε επίσης να επανέρχεστε σε αυτό από καιρό σε καιρό για να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας τα καλά σας χαρακτηριστικά. Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε τον φύλακα άγγελο μετά από κάποιο χρονικό διάστημα αν παρατήρησε κάποιο από τα νέα σας χαρακτηριστικά και να το προσθέσετε στη λίστα.

⁷ Ibid.

⁸ Ibid.

5. Θετικό σημειωματάριο

5.1. Η δραστηριότητα αναφέρεται σε: MH NEETS

5.2. Στόχος της δραστηριότητας: Στόχος της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει το άτομο να εντοπίσει τα δυνατά του σημεία, τις δεξιότητες, τις ικανότητες και τα προσόντα του. Αυτό μπορεί να αποτελέσει τη βάση για την οικοδόμηση μιας αίσθησης, η οποία μπορεί να συμβάλει περαιτέρω στην καλύτερη επίτευξη ακαδημαϊκών και επαγγελματικών στόχων.

5.3. Θεωρητικό πλαίσιο: Θεωρητικό πλαίσιο: Η δραστηριότητα βασίζεται στην εστιασμένη στη λύση σύντομη θεραπεία και ειδικότερα στον εντοπισμό των εσωτερικών δυνάμεων του ατόμου και στην οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης. Η δραστηριότητα αναπτύχθηκε από δύο Πολωνούς ψυχολόγους και ψυχοθεραπευτές - την Anna Biskupska και την Anna Mackiewicz. Αρχικά, χρησιμοποιήθηκε ως μέρος του προγράμματος κοινωνικής επανένταξης καταδίκων και στη συνέχεια χρησιμοποιήθηκε ως μέρος της εργασίας με νέους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με ψυχικές διαταραχές.

5.4. Περιγραφή: Το θετικό σημειωματάριο είναι ένα είδος σημειωματαρίου στο οποίο θα καταγράφετε έναν κατάλογο με τα καθημερινά σας καθήκοντα (βλ. συνημμένο παρακάτω). Θυμηθείτε μια από τις τυπικές σας ημέρες. Αναλύστε την από το πρωί που ξυπνάτε μέχρι να πέσετε για ύπνο. Για ευκολία, μπορείτε να γράψετε τις ώρες κατά τις οποίες εκτελείτε αυτές τις δραστηριότητες. Σημειώστε τον κατάλογο των καθηκόντων στην αριστερή στήλη του θετικού σημειωματαρίου. Στη συνέχεια, σε κάθε ένα από τα καθήκοντα που εκτελείτε, προσθέστε ένα θετικό χαρακτηριστικό που σας κάνει ικανούς να ανταπεξέλθετε σε αυτή την υποχρέωση.

Μόλις τελειώσετε με το γράψιμο, διαβάστε τον κατάλογο των θετικών ιδιοτήτων μία ή δύο φορές προσεκτικά.

Τώρα σκεφτείτε ποια είναι τα συναισθήματά σας; Τι σκέφτεστε για τον εαυτό σας τώρα;

Αν καταλήξετε σε κάποιο συμπέρασμα για εσάς, γράψτε το και θυμηθείτε το, μπορεί να είναι ένα από τα πιο σημαντικά και "αληθινά" συμπεράσματα για εσάς.

Αν θέλετε, μπορείτε επίσης να δείξετε και να συζητήσετε τον συμπληρωμένο κατάλογο με έναν φίλο, ένα μέλος της οικογένειας (άτυπους φροντιστές) ή τους συμβούλους σας.

Συνημμένο

Κατάλογος των καθηκόντων που εκτελώ κατά τη διάρκεια της ημέρας	Ποια είναι η θετική ιδιότητα που μπορώ να ανταπεξέλθω σε αυτό το καθήκον;

6. ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΚΑΘΑΡΙΣΗ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ SYMFOS

6.1. Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

MH NEETS (με τη βοήθεια των συμβούλων σταδιοδρομίας για MH NEETs)

6.2. Στόχος της δραστηριότητας

Παρέμβαση προσανατολισμού για 1 συμμετέχοντα με υποστήριξη από ομότιμους για να ανακαλύψουν τον επαγγελματικό τους στόχο και να κάνουν συμφωνίες για τα επόμενα βήματα, ώστε να αναφέρουν τις προσπάθειές τους στον σύμβουλο ή να τις εκπληρώσουν με τον σύμβουλο σε ατομικές συνεδρίες.

6.3. Θεωρητικό πλαίσιο

Το SymFoS βασίζεται στην πρωτότυπη προσέγγιση του Wilfried Schneider, θεραπευτή, δημιουργού της μεθοδολογίας και εκπαιδευτή εργασίας συμβόλων (www.psychologische-symbolarbeit.de). Η συμβολική εργασία θεωρείται ως μια πρόσθετη γλώσσα για να εκφράζονται οι άνθρωποι. Οι παραδοσιακές μέθοδοι για την εκπαίδευση και τη συμβουλευτική σταδιοδρομίας απαιτούν συχνά προηγμένες δεξιότητες γραφής και ανάγνωσης από τους πελάτες. Ως εκ τούτου, αυτού του είδους οι παρεμβάσεις μπορεί να είναι αναποτελεσματικές σε άτομα που, για διάφορους λόγους, δυσκολεύονται να εκφράσουν με λόγια την κατάστασή τους, τις ανάγκες τους και τους στόχους τους για το μέλλον. Η μεθοδολογία SymFoS έχει αναπτυχθεί και δοκιμαστεί ως μια ολοκληρωμένη και χωρίς αποκλεισμούς μέθοδος για την εκπαίδευση και την επαγγελματική συμβουλευτική που ξεπερνά τα εμπόδια χρησιμοποιώντας ένα σύνολο συμβόλων.

Το SymfoS προϋποθέτει την πίστη στις αναπτυξιακές ικανότητες του πελάτη και στοχεύει στην ενίσχυση των προσωπικών του δυνάμεων. Η ανάπτυξη είναι δυνατή σε κάθε κατάσταση και οι πελάτες είναι ικανοί να αναλάβουν την ευθύνη για τη δική τους ανάπτυξη.

Οι συστημικά προσανατολισμένοι σύμβουλοι υποθέτουν την αυτονομία του ατόμου που ζητά βοήθεια και συμβουλές και θεωρούν το άτομο αυτό ως "αυτεξούσιο". Η μοναδική εμπειρία του ατόμου γίνεται αντιληπτή ως η υποκειμενική επεξεργασία της προσωπικής του ιστορίας και των συναισθηματικών και γνωστικών εμπειριών των σχέσεών του. Στους τομείς

της θεραπείας και της συμβουλευτικής, η συστημική πρακτική προσανατολίζεται στις ανησυχίες του πελάτη (πελάτη) και παραιτείται από την παθολογοποίηση και τον καθορισμό κανονιστικών στόχων. Στο πλαίσιο των κοινωνικο-παιδαγωγικών διαδικασιών με προσανατολισμό στη φροντίδα, η συστημική πρακτική συνδέεται με τους πόρους του εμπλεκόμενου ατόμου προκειμένου να επιτευχθούν ηθικά δικαιολογημένες συνθήκες.

6.4. Περιγραφή

Ένα άτομο συμμετέχει ως πελάτης - ο σύμβουλος θα κάνει τη συμβουλευτική και τρεις άλλοι συμμετέχοντες συμμετέχουν ως παρατηρητές. Ενώ το άτομο ΜΧ προετοιμάζει το σενάριό του, ο εκπαιδευτής θα ελέγχει με τους παρατηρητές τα καθήκοντά τους.

Το βασικό μοντέλο εκκαθάρισης μπορεί να πραγματοποιηθεί σε ατομική βάση ή σε ομαδικό πλαίσιο. Το ομαδικό περιβάλλον μπορεί να επιτρέψει επιπλέον ερμηνεία και ανατροφοδότηση από τα μέλη της ομάδας για τον πελάτη. Αυτό μπορεί να είναι διαφωτιστικό για ορισμένους πελάτες και να παρέχει πρόσθετη διορατικότητα και υποστήριξη. Ωστόσο, ορισμένοι πελάτες μπορεί να το βρίσκουν αυτό άβολο και είναι πιο κατάλληλοι για την αλληλεπίδραση ένας προς έναν. Ο σύμβουλος θα πρέπει να χρησιμοποιήσει τις γνώσεις και την εκπαίδευσή του για να αποφασίσει ποιο περιβάλλον ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες του πελάτη.

Οδηγίες

Πλήρης περιγραφή διαθέσιμη στη διεύθυνση <https://cesie.org/media/symfos-basic-clearing-en.pdf>

- I. Σημείο εκκίνησης: Καθορισμός στόχων. Το άτομο ΜΧ αποκαλύπτει το στόχο του στο σύμβουλο, επιλέγει ένα σύμβολο για το στόχο του και το τοποθετεί στο κέντρο της σελίδας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο σύμβουλος και το άτομο ΜΗ θα πρέπει να αποσαφηνίσουν ή να επαναδιατυπώσουν αυτόν τον στόχο, εάν φαίνεται πολύ ασαφής ή απίθανος.
- II. Επιλογή συμβόλων για κάθε πτυχή. Καθώς το άτομο ΜΧ επεξεργάζεται το φύλλο, επιλέγει σύμβολα που πιστεύει ότι αντιπροσωπεύουν κάθε μια από τις περιοχές της

σελίδας που σχετίζονται με τη δική του ζωή. Σε ορισμένες περιπτώσεις, κάποιες περιοχές αφήνονται χωρίς σύμβολο, γεγονός που δίνει επίσης ορισμένες πληροφορίες.

III. Αξιολογήστε την κατάσταση σε κάθε τομέα. Για την αξιολόγηση κάθε τομέα, το άτομο ΜΧ καλείται από τον σύμβουλο να αξιολογήσει την προσωπική του κατάσταση σε κάθε τομέα. Για να γίνει αυτό ορατό, το άτομο ΜΗ επιλέγει στη συνέχεια να θέσει μονοπάτια μεταξύ κάθε συμβόλου και του στόχου του- είτε πρόκειται για στέρεο έδαφος, είτε για παχύ πάγο, είτε για λεπτό πάγο.

IV. Συμβουλευτική συνεδρία.

- 1) Παρουσίαση. Ο ΜΧ παρουσιάζει τον τίτλο/το θέμα της παρουσιάσής του. Μιλάει για αυτό που έχει παρουσιάσει. Το άτομο ΜΗ δηλώνει πάντα για ποιο σύμβολο μιλάει. (π.χ. "αυτό το χέρι συμβολίζει...").

Ο σύμβουλος ακούει προσεκτικά τα όσα λέγονται. Έχει επίγνωση της παρουσίας του πελάτη. Ενώ το άτομο ΜΧ μιλάει, ο σύμβουλος παρατηρεί τις χειρονομίες του, τη μίμηση, τη στάση του σώματος, την αναπνοή, το ύψος της φωνής του. Δείχνουν συναισθήματα, αγγίζουν κάποιο σύμβολο, ποιο;

- 2) Πραγματικές ερωτήσεις. Ο σύμβουλος θέτει πραγματικές ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις αυτές αναφέρονται μόνο στα σύμβολα, σε "ό,τι είναι ορατό". Δεν τίθενται ερωτήσεις "γιατί" ή "πώς έγινε". Δεν πρόκειται για ερμηνεία αλλά μόνο για κατανόηση. Ο πελάτης δίνει απαντήσεις στις πραγματικές ερωτήσεις.
- 3) Αντίληψη. Ο σύμβουλος απευθύνεται άμεσα στο άτομο ΜΗ. Περιγράφει όλα όσα έχει αντιληφθεί και όλα όσα έχει παρατηρήσει κατά τη διάρκεια της αφήγησης της ιστορίας. Αν κάποιος ανιχνεύσει συναισθήματα, θα πρέπει να είναι σε θέση να εξηγήσει πώς τα αντιλήφθηκε. (Μίμηση, χειρονομίες, τόνος της φωνής κ.λπ.). Το άτομο ΜΧ ακούει με προσοχή.
- 4) Ερμηνεία. Ο σύμβουλος μιλάει για το άτομο ΜΗ. Σκέφτεται δυνατά, θέτοντας ερωτήσεις όπως "Ποιο είναι το πρόβλημα;", "Τι θα έπρεπε να είναι διαφορετικό;", "Τι θα ήθελε να λύσει, να καταλάβει, να κάνει;", "Πού θα

μπορούσαν να υπάρχουν δυσκολίες;". Πού δεν θα υπήρχαν δυσκολίες; ". Ο πελάτης ακούει προσεκτικά και δεν απαντά προς το παρόν.

- 5) Συμφωνία σχετικά με τις δράσεις. Όταν ο σύμβουλος τελειώσει τη "σκέψη φωναχτά", το άτομο ΜΧ μιλάει για τις σκέψεις του σχετικά με τις σκέψεις του συμβούλου. Τι είναι αληθές από τη δική τους οπτική γωνία; Τι δεν ισχύει; Πού βρίσκονται οι ανασφάλειές τους; Υπάρχουν αμφιβολίες; Τι τους αρέσει να ακούνε; Τι δεν τους αρέσει να ακούνε; Τι είναι ιδιαίτερα σημαντικό από τα πράγματα που λέγονται; Από πού θα ήθελαν να ξεκινήσουν; Αυτή η φάση οδηγεί σε μια συζήτηση μεταξύ του ατόμου ΜΧ και του συμβούλου σχετικά με την υποστήριξη που χρειάζεται και τα περαιτέρω βήματα για να φτάσει ο πελάτης στο στόχο του. Στο τέλος, το άτομο ΜΗ θα πρέπει να δεσμευτεί για τις συμφωνημένες ενέργειες.

- V. Πλήρωση σχεδίου δράσης. Ο σύμβουλος μπορεί να αντιμετωπίσει τη συμφωνία δράσης μέσω του σχεδίου δράσης. Μαζί, το άτομο ΜΧ και ο σύμβουλος μπορούν να επανεξετάσουν ποια είναι τα δυνατά σημεία ή τα εμπόδια που παρουσιάζει κάθε τομέας σε σχέση με τον στόχο του και να δημιουργήσουν ένα πλήρες σχέδιο δράσης με βάση αυτό.

Το σχέδιο δράσης επιτρέπει στο άτομο ΜΗ και στον σύμβουλο να προσδιορίσουν σωστά το επίπεδο παρέμβασης που απαιτείται μετά τη βασική αξιολόγηση εκκαθάρισης. Βασιζόμενοι στην επαγγελματική τους κατάρτιση, οι σύμβουλοι μπορούν να επανεξετάσουν το σχέδιο δράσης και να καθορίσουν ποια κατηγορία υποστήριξης απαιτείται για το άτομο ΜΗ για να προχωρήσει μπροστά.

Απαιτούμενο υλικό

- Υλικά για παρεμβάσεις: SymFoS Work pad for Basic Clearing (διαθέσιμο στο <https://cesie.org/media/symfos-basic-clearing-en.pdf>), σύμβολα (τα υλικά μπορούν να αγοραστούν online μέσω: <http://schneider-therapiekoffer.de/therapiekoffer.htm>)
- Υπόδειγμα του σχεδίου δράσης (διαθέσιμο στη διεύθυνση <https://cesie.org/media/symfos-basic-clearing-en.pdf>)

- Μαξιλάρια, άνετη θέση στο πάτωμα

Συμβουλές

Για τον σύμβουλο σταδιοδρομίας:

- Βεβαιωθείτε ότι ο σύμβουλος έχει εμπειρία στη συμβουλευτική και ότι είναι εκπαιδευμένος στη μέθοδο SymfoS.
- Το κοινό χαρακτηριστικό θα πρέπει να ενώνει την ομάδα: τα συστήματα αλληλοσυμπράξεων επιτρέπουν σε μια σειρά από άτομα ΜΧ με διαφορετικό υπόβαθρο και εμπειρίες να συναντηθούν για να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον στους στόχους τους. Πράγματι, η επιτυχία πολλών ομάδων βασίζεται σε αυτή την ποικιλομορφία, καθώς τα άτομα ΜΗ μαθαίνουν για διαφορετικές εμπειρίες από τους συνομηλίκους τους. Ωστόσο, προκειμένου η ομάδα να έχει κάποια αίσθηση συνοχής, θα πρέπει να υπάρχει ένα κοινό θέμα στο οποίο να εστιάζουν οι ομότιμοι (π.χ. διάγνωση, προοπτικές απασχόλησης). Αυτό επιτρέπει στους συνομηλίκους να έχουν μια εστίαση, δημιουργώντας παράλληλα ασφαλή όρια για τους τομείς στους οποίους αναμένεται να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον.
- Ομαδικό συμβόλαιο: θα πρέπει να δημιουργηθεί ένα ομαδικό συμβόλαιο εντός της ομάδας peer buddy για να διασφαλιστεί η εμπιστευτικότητα και ο σεβασμός. Αυτό ενθαρρύνει επίσης τα άτομα ΜΧ να αναλάβουν την ευθύνη για την εμπειρία τους. Αυτή η διαδικασία θα πρέπει να επιτρέπει στα άτομα ΜΗ να συμμετέχουν και να εκφράζουν τι θέλουν να επιτύχουν από τη διαδικασία και επίσης να θέτουν όρια και δομές ασφαλείας. Ένας επαγγελματίας θα πρέπει να είναι διαθέσιμος για να διασφαλίσει ότι αυτό είναι κατάλληλο και διαχειρίσιμο.

7. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ

7.1.1. Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

MH NEETs (με τη βοήθεια των συμβούλων σταδιοδρομίας για MH NEETs)

7.1.2. Στόχος της δραστηριότητας

Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν τις δικές τους βασικές αξίες και πεποιθήσεις, τις συγκεκριμένες ιδέες και προτεραιότητες που υποστηρίζουν και πώς γενικά σχεδιάζουν να ζήσουν τη ζωή τους υπηρετώντας τους σκοπούς που θεωρούν πιο σημαντικούς.

Μέσω της δημιουργίας του δικού τους Προσωπικού Μανιφέστου, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν μια σαφή ιδέα και γραπτή αναπαράσταση του πού βρίσκονται αυτή τη στιγμή και πού θα ήθελαν να βρεθούν και κυρίως γιατί. Αυτό λειτουργεί τόσο ως διακήρυξη προσωπικών αρχών όσο και ως πρόσκληση για δράση.

Αυτή η δραστηριότητα αποσκοπεί στην ενίσχυση των συμμετεχόντων: αυτογνωσία, αυτοπαρουσίαση, κριτική σκέψη, λήψη αποφάσεων.

7.1.3. Θεωρητικό πλαίσιο

Ένα "μανιφέστο" είναι μια δήλωση ιδεών και προθέσεων. Ένα "προσωπικό μανιφέστο" περιγράφει τις δικές σας βασικές αξίες και πεποιθήσεις, τις συγκεκριμένες ιδέες και προτεραιότητες που υποστηρίζετε και τον τρόπο με τον οποίο σκοπεύετε να ζήσετε τη ζωή σας. Ένα μανιφέστο είναι μια δήλωση που επισημαίνει πού βρίσκεστε, πού θα θέλατε να βρίσκεστε και γιατί. Λειτουργεί τόσο ως δήλωση προσωπικών αρχών όσο και ως κάλεσμα για δράση.

Ένα προσωπικό μανιφέστο μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο και μπορεί να προκαλέσει αυτογνωσία και κάλεσμα για δράση. Μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο να αντιμετωπίσει μια αποσύνδεση μεταξύ του τι και του γιατί και μπορεί να προκαλέσει πραγματική αλλαγή. Βοηθά τους ανθρώπους να επικεντρωθούν στις πραγματικές προσωπικές και επαγγελματικές τους φιλοδοξίες και να αναλύσουν τα βήματα που πρέπει να κάνουν για να επιτύχουν την επιτυχία.

7.1.4. Περιγραφή

Παραλλαγή 1

Απαιτούμενο υλικό

- Χαρτί A4 ή ένα προσωπικό σημειωματάριο
- Στυλό / Μολύβι

Διαδικασία εφαρμογής:

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν το δικό τους προσωπικό μανιφέστο. Για να ξεκινήσετε, μπορείτε να τους καθοδηγήσετε να θέσουν στον εαυτό τους τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- ο Ποιες είναι οι ισχυρότερες πεποιθήσεις σας;
- ο Τι σας κάνει να παθιάζεστε και τι σας εμπνέει;
- ο Πώς θέλετε να ζήσετε τη ζωή σας;
- ο Ποιες σχέσεις θεωρείτε σημαντικές;
- ο Πώς θέλετε να ορίσετε τον εαυτό σας;
- ο Με ποιες λέξεις θέλετε να ζήσετε;

Παραλλαγή 2

Απαιτούμενο υλικό

- ο Χαρτόνι
- ο Εκτυπωμένα Φύλλα Δραστηριοτήτων
- ο Κόλλα
- ο Ψαλίδι

Διαδικασία εφαρμογής

- I. Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα εκτυπωμένο αντίγραφο κάθε Φύλλου Δραστηριότητας: Δραστηριότητες - Αξίες - Αποσπάσματα
- II. Ζητήστε τους να διαλέξουν:
 - ο 10 γνωρίσματα: που τους περιγράφουν με μεγαλύτερη ακρίβεια
 - ο 7 Δραστηριότητες: απολαμβάνουν / εμπνέονται από
 - ο Αξίες: θέλουν να ζήσουν τη ζωή τους σύμφωνα με
 - ο 3 Αποσπάσματα: που σημαίνουν κάτι γι' αυτούς ή τους ταιριάζει
- III. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τα κόψουν από τα Φύλλα Δραστηριοτήτων και να τα κολλήσουν στο χαρτόνι με αυτή τη σειρά.
- IV. Στο τέλος θα έχουν ένα Συμβούλιο των πιο σημαντικών αξιών, πεποιθήσεων και όσων τους εμπνέουν ή τους παρακινούν. Θα είναι μια αναπαράσταση του τρόπου με τον οποίο θέλουν να ζήσουν τη ζωή τους και ποια είναι τα πραγματικά τους όνειρα και οι προσδοκίες τους για το μέλλον.

Κατάλογος χαρακτηριστικών

LOVABLE	FREE-SPIRITED	PERKY	ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ	ΕΝΕΡΓΟ
TOLERANT	POLITE	INTELLIGENT	ΣΟΒΑΡΟ	FAIR
DETERMINED	PLEASANT	ΑΞΙΟΠΙΣΤΟ	ΣΥΝΕΧΗΣ	OPTIMISTIC

ΧΙΟΥΜΟΡ	ATTENTIVE	THOUGHTFUL	TIDY	ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ	HONEST	ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟ	ΣΥΓΧΩΡΩΝΤΑΣ	ΕΥΤΥΧΙΑ
ASSERTIVE	PRUDENT	ΤΟΛΜΗΡΟ	ΣΤΑΘΕΡΗ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ
ΛΑΪΚΗ	ΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΑΣΘΕΝΗΣ	ΔΙΚΑΙΟΣ	
STRONG	ΗΡΕΜΪΑ	ΦΙΛΙΚΗ	ΥΓΙΕΙΝΗ	

Κατάλογος δραστηριοτήτων			
ταξιδεύοντας	σχεδιασμός	μαθήματα φωνητικής	ψάρεμα
περπάτημα	ξυλουργική εργασία	οδήγηση	ζωγραφική
κάμπινγκ	κηπουρική	καταδύσεις	μιλώντας
ανάγνωση	βιοτεχνίες	γυμνάζομαι	έρευνα
βλέποντας τηλεόραση	εξωραϊσμός	διαλογισμός	γκολφ
να βρίσκομαι στην ύπαιθρο	βιοτεχνίες	χορός	αναδιαμόρφωση
φαγητό έξω	συζήτηση	εκμάθηση μιας νέας γλώσσας	προγραμματισμός
αγωνιστικά αυτοκίνητα	εθελοντισμός	παρακολούθηση σεμιναρίων	ιστιοπλοΐα
μαγείρεμα	διακόσμηση	τη λειτουργία μιας επιχείρησης	ελεύθερη πτώση από αέρος
τραγουδώντας	ψώνια	τηρώντας ημερολόγιο	πλέξιμο
γράφοντας	διδασκαλία	διασκεδάζοντας τους καλεσμένους	καθαρισμός
σπορ	εργάζομαι στο αυτοκίνητο	ιππασία	ψώνια
οργάνωση	πεζοπορία	μαθαίνω κάτι καινούργιο	γυρίζοντας μια ταινία
βλέποντας μια ταινία	δίνοντας	πηγαίνοντας στο spa	φωτογραφία

Κατάλογος χαρακτηριστικών				
FREEDOM	WISDOM	ΕΠΙΤΥΧΙΑ	EQUILIBRIUM	ΠΟΛΙΤΕΙΑ
ΑΓΑΠΗ	PEACE	FUN	ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ	ΟΜΑΔΙΚΗ

ΠΛΟΥΤΟΣ	ΟΜΟΡΦΙΑ	ΠΙΣΤΗ	FRIENDSHIP	ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
ΣΕΒΑΣΜΟΣ	ΥΓΕΙΑ	CHARITY	ΙΣΟΤΗΤΑ	
ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ	ΤΙΜΗ	ΘΡΗΣΚΕΙΑ	ΠΑΤΡΙΩΤΙΣΜΟΣ	

8. ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ;

8.1.1. Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

MH NEETs

8.1.2. Στόχος της δραστηριότητας

Πολλοί άνθρωποι χάνουν την αυτοπεποίθησή τους όταν ξεχνούν τις ελπίδες, τις φιλοδοξίες και τις ικανότητές τους - ή όταν αφήνουν τους άλλους να τους επισκιάζουν με οδυνηρά σχόλια. Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να χτίσουμε την αυτογνωσία μας. Αυτές οι συμβουλές ξύνουν μόνο την επιφάνεια του τι σημαίνει και την επίδραση που μπορεί να έχει στη ζωή μας. Η ανάπτυξη της αυτογνωσίας μας ενισχύει επίσης την αυτοπεποίθησή μας. Αποκτάμε σαφήνεια σχετικά με το ποιοι είμαστε και σε τι πιστεύουμε, και αυτό μπορεί μόνο να βοηθήσει καθώς ζούμε τη ζωή μας στο έπακρο.

8.1.3. Θεωρητικό πλαίσιο

Η έννοια αυτοπεποίθηση, όπως χρησιμοποιείται συνήθως, είναι η αυτοπεποίθηση στην προσωπική κρίση, ικανότητα, δύναμη κ.λπ. του ατόμου. Αυξάνει κανείς την αυτοπεποίθηση από τις εμπειρίες που έχει αποκτήσει έχοντας κατακτήσει συγκεκριμένες δραστηριότητες. Είναι μια θετική πεποίθηση ότι στο μέλλον μπορεί κανείς γενικά να επιτύχει αυτό που επιθυμεί να κάνει. Η αυτοπεποίθηση δεν ταυτίζεται με την αυτοεκτίμηση, η οποία είναι μια αξιολόγηση της αξίας του ατόμου, ενώ η αυτοπεποίθηση είναι πιο συγκεκριμένα η εμπιστοσύνη στην ικανότητα του ατόμου να επιτύχει κάποιον στόχο, η οποία σύμφωνα με μια μετα-ανάλυση είναι παρόμοια με τη γενίκευση της αυτοαποτελεσματικότητας. Η αυτοπεποίθηση αναφέρεται συνήθως στη γενική αυτοπεποίθηση. Οι ψυχολόγοι έχουν επισημάνει εδώ και καιρό ότι ένα άτομο μπορεί να έχει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να ολοκληρώσει ένα συγκεκριμένο έργο (αυτοαποτελεσματικότητα) (π.χ. να μαγειρέψει ένα καλό γεύμα ή να γράψει ένα καλό μυθιστόρημα) παρόλο που μπορεί να μην έχει γενική αυτοπεποίθηση, ή αντίστροφα να έχει αυτοπεποίθηση παρόλο που δεν έχει την αυτοαποτελεσματικότητα για να επιτύχει ένα συγκεκριμένο έργο (π.χ. να γράψει ένα

μυθιστόρημα). Αυτοί οι δύο τύποι αυτοπεποίθησης συσχετίζονται, ωστόσο, μεταξύ τους και για το λόγο αυτό μπορούν εύκολα να συγχέονται.

8.1.4. Περιγραφή

1. Άσκηση "Κολάζ αυτοπεποίθησης": Βάλτε τους να περιηγηθούν στις σελίδες τους για να βρουν εικόνες που αντιπροσωπεύουν τον εαυτό τους, τα ταλέντα, τις ικανότητες και τις φιλοδοξίες τους. Αυτό θα τους βοηθήσει να θυμηθούν ποιοι είναι και για τι είναι ικανοί - όχι για το τι λένε οι άλλοι ότι είναι ικανοί.
2. Διαβάστε "Πώς εκπαιδεύονται τα μωρά ελέφαντες"

ΠΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΝΤΑΙ ΤΑ ΜΩΡΆ ΕΛΕΦΑΝΤΕΣ

Οι ελέφαντες σε αιχμαλωσία εκπαιδεύονται, σε νεαρή ηλικία, να μην περιφέρονται. Το ένα πόδι ενός μωρού ελέφαντα δένεται με σχοινί σε έναν ξύλινο στύλο που είναι φυτεμένος στο έδαφος. Το σχοινί περιορίζει το μωρό ελέφαντα σε μια περιοχή που καθορίζεται από το μήκος του σχοινιού. Αρχικά το μωρό ελέφαντας προσπαθεί να ελευθερωθεί από το σχοινί, αλλά το σχοινί είναι πολύ ισχυρό. Το μωρό ελέφαντας "μαθαίνει" ότι δεν μπορεί να σπάσει το σχοινί. Όταν ο ελέφαντας μεγαλώσει και γίνει δυνατός, θα μπορούσε εύκολα να σπάσει το ίδιο σχοινί. Αλλά επειδή "έμαθε" ότι δεν μπορούσε να σπάσει το σχοινί όταν ήταν μικρός, ο ενήλικας ελέφαντας πιστεύει ότι εξακολουθεί να μην μπορεί να σπάσει το σχοινί, οπότε δεν προσπαθεί καν!

3. Συζήτηση και ενημέρωση. Οι άνθρωποι λειτουργούν με παρόμοιο τρόπο. Μάθαμε κάτι για τον εαυτό μας σε νεαρή ηλικία και εξακολουθούμε να το πιστεύουμε ως ενήλικες. Ακόμα κι αν δεν είναι αλήθεια, λειτουργούμε σαν να είναι. Ευτυχώς, οι άνθρωποι γεννιούνται με την ικανότητα να κάνουν συνειδητές επιλογές - ένα σημαντικό βήμα για να αλλάξετε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεστε τον εαυτό σας.

4. Συμπληρώστε το Φύλλο Εργασίας "Τι πιστεύω". Χρησιμοποιήστε το Φύλλο Εργασίας "Τι πιστεύω" για να αποκαλύψετε τις πεποιθήσεις που έμαθαν οι άνθρωποι ΜΗ όταν ήταν νέοι και οι οποίες συνεχίζουν να επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή τους. Στη συνέχεια, ρωτήστε τους αν αυτές οι πεποιθήσεις τους υποστηρίζουν ή τους εμποδίζουν να αυξήσουν την αυτοεκτίμησή τους.

ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΩ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οδηγίες: Εκτυπώστε και συμπληρώστε το Φύλλο εργασίας *Τι πιστεύω* για να προσδιορίσετε τις πεποιθήσεις σας. Την επόμενη φορά που θα νιώσετε χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυστυχισμένοι ή θα κρίνετε αυστηρά τον εαυτό σας, διαβάστε το Φύλλο Εργασίας *Τι Πιστεύω* και εντοπίστε τις πεποιθήσεις που εμποδίζουν τη θετική αυτοεκτίμηση και στη συνέχεια δημιουργήστε μια νέα πεποίθηση για να ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση. Στη συνέχεια, παρατηρήστε την αλλαγή της συμπεριφοράς σας.

1. Γράψτε τις πεποιθήσεις που μάθατε για τον εαυτό σας όταν ήσασταν νέοι από το:
 - a. Μητέρα:
 - b. Πατέρα:
 - c. Αδέρφια:
 - d. Φίλοι:
 - e. Δάσκαλοι:
 - f. Άλλοι:
2. Ποια από αυτά τα μηνύματα εξακολουθούν να κυριαρχούν στις σκέψεις σας σήμερα;
3. Ποια μηνύματα υποστηρίζουν και ποια μηνύματα μειώνουν την αυτοπεποίθηση, την ευτυχία και την ικανοποίησή σας;
4. Είναι αυτά τα μηνύματα αλήθεια ή απλώς μια πεποίθηση (μια σκέψη που έχει γίνει τόσο συχνά ώστε να πιστεύετε ότι είναι αλήθεια);
5. Ποια μηνύματα θέλετε να αλλάξετε για να βελτιώσετε την αυτοεκτίμησή σας;
6. Γράψτε τις νέες σκέψεις που επιλέγετε να πιστεύετε για να υποστηρίξετε τη θετική αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση και την ευτυχία σας:

9. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΉ ΠΕΙΡΑΤΕΪΑ

9.1.1. Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

MH NEETS

9.1.2. Στόχος της δραστηριότητας

Η συναισθηματική αεροπειρατεία έχει τα ακόλουθα στοιχεία: 1. Αφορμή - τι προκαλεί την αντίδραση 2. Αντίδραση (αυθόρμητη) 3. Ισχυρό συναίσθημα 4. Αίσθημα λύπης μετά από αυτό

9.1.3. Θεωρητικό πλαίσιο

Η κατάληψη της αμυγδαλής είναι ένας όρος που επινόησε ο Daniel Goleman στο βιβλίο του "Συναισθηματική Νοημοσύνη" το 1996: *Γιατί μπορεί να έχει μεγαλύτερη σημασία από τον δείκτη νοημοσύνης*". Βασιζόμενος στο έργο του Joseph E. LeDoux, ο Goleman χρησιμοποιεί τον όρο για να περιγράψει τις συναισθηματικές αντιδράσεις των ανθρώπων οι οποίες είναι άμεσες και συντριπτικές, και είναι εκτός μέτρου με το πραγματικό ερέθισμα, επειδή έχει προκαλέσει μια πολύ πιο σημαντική συναισθηματική απειλή.

Η συναισθηματική πειρατεία συμβαίνει όταν το λογικό μας μυαλό εξουδετερώνεται από τα συναισθήματά μας. Είναι πιο εύκολο να το αναγνωρίσουμε όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση φόβου ή θυμού. Θυμηθείτε μια φορά που ξαφνικά και ανεξέλεγκτα νιώσατε θυμό για κάποιον ή κάτι και αρχίσατε να φωνάζετε για παράδειγμα. Γιατί συμβαίνει αυτό και γιατί είναι δύσκολο αλλά δυνατό να ελεγχθεί εξηγείται από ψυχολόγους και νευροβιολόγους. Πρώτα απ' όλα, πρέπει να ξεκινήσουμε λέγοντας ότι αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό και βιολογικά κωδικοποιημένο στον εγκέφαλο και το σώμα μας. Από την εποχή που οι άνθρωποι ζούσαν ακόμη στην άγρια φύση υπό συνεχή κίνδυνο, το σώμα μας ανέπτυξε έναν μηχανισμό που μας παρέχει ταχύτητα δράσης και έτσι σώζει τη ζωή μας. Για παράδειγμα, όταν ένα άτομο βρίσκεται σε κίνδυνο (ο οποίος γίνεται αντιληπτός από τα αισθητήρια όργανά μας, π.χ. τα μάτια) το σήμα για τον κίνδυνο πηγαίνει πιο γρήγορα στην αμυγδαλή (μέρος του μεταχιαμακού μας συστήματος) από ό,τι στον νεοφλοιό (το λογικό μας μυαλό) και ενεργοποιεί την τόσο διάσημη αντίδραση "Καταπολέμηση ή φυγή". Με αυτόν

τον τρόπο εξοικονομεί χρόνο, αλλά και για να το κάνει αυτό παρακάμπτει το λογικό μας μυαλό. Συμβαίνει σε μια στιγμή και τα συναισθήματά μας καταλαμβάνουν την εξουσία πάνω στις πράξεις μας.

Παρόλο που αυτό θα μπορούσε να μας σώσει τη ζωή σε μια κατάσταση όπου αντιμετωπίζουμε ένα λιοντάρι για παράδειγμα, στη σημερινή μας ζωή αυτό μας φέρνει περισσότερα προβλήματα παρά οφέλη. Η αντίδραση αυτή ενεργοποιείται κάθε φορά που νιώθουμε ότι απειλούμαστε, κάτι που συμβαίνει πολύ συχνά σε κοινωνικές καταστάσεις. Για παράδειγμα, κάποιος λέει κάτι προσβλητικό για εμάς. Καταλαμβάνόμαστε συναισθηματικά και αρχίζουμε να ανταποδίδουμε τις φωνές. Αλλά αυτή η αντίδραση σώζει τώρα τη ζωή μας ή μας δημιουργεί περισσότερα προβλήματα; Συνήθως η επιθετική συμπεριφορά προκαλεί περισσότερη επιθετικότητα από την άλλη πλευρά και μπαίνουμε σε ένα καθοδικό σπирάλ μάχης. Γι' αυτό αξίζει να μάθουμε να αναγνωρίζουμε και να ελέγχουμε αυτή την κατάσταση.

9.1.4. Περιγραφή

- Μέρος 1: Ατομική εργασία. Θυμηθείτε 2 καταστάσεις κατά τις οποίες σας κατέλαβαν συναισθηματικά.

Κατάσταση 1, παρακαλώ περιγράψτε την:

- Τι προκάλεσε την κατάσταση (σκανδάλη);
- Πώς αντιδράσατε; Πώς αντέδρασαν οι άλλοι άνθρωποι;
- Ποιο ήταν το αποτέλεσμα;
- Τι θα μπορούσατε να είχατε κάνει με διαφορετικό τρόπο;

Κατάσταση 2, παρακαλώ περιγράψτε την:

- Τι προκάλεσε την κατάσταση (σκανδάλη);
- Πώς αντιδράσατε; Πώς αντέδρασαν οι άλλοι άνθρωποι;
- Ποιο ήταν το αποτέλεσμα;
- Τι θα μπορούσατε να είχατε κάνει με διαφορετικό τρόπο;

- Μέρος 2: Ομαδική εργασία. Στην ομάδα σας, συζητήστε τις περιγραφόμενες καταστάσεις.
 - Τι είναι κοινό μεταξύ τους; Ποια είναι η ομοιότητα μεταξύ των εκλυτικών παραγόντων (αιτιών που τα προκαλούν);
 - Τι μπορείτε να συμπεράνετε από αυτό;
 - Τι μπορεί να γίνει με διαφορετικό τρόπο ώστε να διαχειριστείτε καλύτερα την κατάσταση;

10. ΚΑΡΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕ ΜΙΚΡΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ

10.1.1. Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

MH NEETS (με τη βοήθεια των συμβούλων σταδιοδρομίας για MH NEETs)

10.1.2. Στόχος της δραστηριότητας

Αυτές οι κάρτες δημιουργήθηκαν για να βοηθήσουν τους συμβούλους σταδιοδρομίας να εντοπίσουν τις ικανότητες των πελατών τους ως πρώτο βήμα για μια προσαρμοσμένη, πιο ενσυναισθητική και αποτελεσματική προσέγγιση στην πρόσληψη και τη συμβουλευτική. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, αναπτύχθηκαν δύο σειρές καρτών, μία για ενήλικες και μία για επαγγελματίες επαγγελματίες συμβούλους. Μέσω εικόνων, απλών περιγραφών των ικανοτήτων και ρεαλιστικών σεναρίων, οι ενήλικες χρήστες θα υποστηριχθούν στην αυτοαξιολόγηση των ικανοτήτων τους. Από την άλλη πλευρά, το σετ για τους επαγγελματίες του επαγγελματικού προσανατολισμού, εμπλουτισμένο με ερωτήσεις βασισμένες στην τεχνική συνέντευξης STAR, θα τους βοηθήσει να εξοικονομήσουν χρόνο και να είναι όσο το δυνατόν πιο κοντά στην πραγματικότητα κατά την αξιολόγηση των ικανοτήτων των πελατών τους.

10.1.3. Θεωρητικό πλαίσιο

Αυτό το εργαλείο περιλαμβάνει δύο διαφορετικά σετ καρτών. Καθένα από αυτά αποτελείται από 5 διαφορετικούς τύπους καρτών που είναι οι εξής: 1. Προσωπικές δεξιότητες 2. Κοινωνικές δεξιότητες 3. Ψηφιακές δεξιότητες 4. Επαγγελματικές δεξιότητες 5. Χόμπι. Οι κατηγορίες αυτές επιλέχθηκαν προκειμένου να συμπεριληφθούν οι ικανότητες που απαιτούνται συχνότερα για άτομα με χαμηλή ειδίκευση που αναζητούν εργασία, λαμβάνοντας υπόψη τόσο τις "μαλακές" όσο και τις "σκληρές" δεξιότητες. Προκειμένου να βοηθηθούν οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας να ανακαλύψουν τις κρυφές δεξιότητες των πελατών τους, συμπεριλήφθηκαν επίσης κάρτες με χόμπι, προκειμένου να συνδεθούν δραστηριότητες που οι πελάτες τους κάνουν στον ελεύθερο χρόνο τους και οι οποίες μπορεί να βοηθήσουν στην ανάπτυξη ικανοτήτων που είναι χρήσιμες για μια θέση εργασίας. Ως εκ

τούτου, το εργαλείο αυτό σχεδιάστηκε επίσης για να διευκολύνει την αξιολόγηση των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν σε μη τυπικό και άτυπο περιβάλλον. Υπάρχουν 53 κάρτες ικανοτήτων και 12 κάρτες χόμπι.

Εκτός από τις κάρτες, για τους συμβούλους σταδιοδρομίας έχει αναπτυχθεί η εργαλειοθήκη Evidence Toolkit (ένας οδηγός για τον τρόπο χρήσης της τεχνικής συνέντευξης Star). Το εργαλείο αυτό προορίζεται να τους βοηθήσει να χρησιμοποιήσουν τις κάρτες με τους πελάτες τους. Από τη μία πλευρά, θα τους υποστηρίξει στην αξιολόγηση των ικανοτήτων και από την άλλη πλευρά, θα τους δώσει την ευκαιρία να προετοιμάσουν τους πελάτες τους για συνεντεύξεις εργασίας χρησιμοποιώντας ερωτήσεις συμπεριφοράς που χρησιμοποιούνται όλο και συχνότερα από τους εργοδότες κατά τη διαδικασία πρόσληψης. Για τους ενήλικες δημιουργήθηκε επίσης ένα χαρτοφυλάκιο δεξιοτήτων, προκειμένου να τους υποστηρίξει στην πορεία μάθησής τους και να τους βοηθήσει να ενισχύσουν τις μελλοντικές τους υποψηφιότητες.

10.1.4. Περιγραφή

Πλήρης περιγραφή διαθέσιμη στη [διεύθυνση: https://cesie.org/media/Inclusiveplus-carte-EN.pdf](https://cesie.org/media/Inclusiveplus-carte-EN.pdf)

Αφού διαβάσετε την εισαγωγή και την Εργαλειοθήκη Αποδεικτικών Στοιχείων σχετικά με την τεχνική STAR, θα πρέπει να ακολουθήσετε τα εξής βήματα:

1. Διαβάστε προσεκτικά το βιογραφικό σημείωμα του πελάτη σας.
2. Προσπαθήστε να εντοπίσετε τις πιο κρίσιμες δεξιότητες για το είδος των θέσεων εργασίας που θα μπορούσε να διεκδικήσει ο πελάτης σας (σύμφωνα με το προφίλ του πελάτη σας).
3. Με βάση το βιογραφικό σημείωμα, επιλέξτε τις καταλληλότερες κάρτες από την κατηγορία "Επαγγελματικές δεξιότητες" (επιλέξτε έως και 3 διαφορετικές κάρτες ικανοτήτων). Εάν δυσκολεύεστε να εντοπίσετε τις σχετικές "Επαγγελματικές δεξιότητες" ή εάν θέλετε να ανακαλύψετε ιδιαίτερα δεξιότητες που αναπτύχθηκαν σε ανεπίσημο περιβάλλον, μπορείτε να ξεκινήσετε εναλλακτικά με τις "Χόμπι".

4. Δώστε στον πελάτη τις κάρτες και διευκρινίστε την προσέγγιση και τους στόχους. Εξηγήστε τον τρόπο χρήσης των καρτών.
5. Αφήστε τον πελάτη να διαβάσει τα στοιχεία του ορισμού και διευκρινίστε τους όρους, εάν χρειάζεται.
6. Ζητήστε από τον πελάτη να διαβάσει το σενάριο και να σας πει τι θα έκανε σε αυτή την περίπτωση.
7. Εάν ο πελάτης απαντήσει χρησιμοποιώντας παραδείγματα από το βιογραφικό του/της ή από προηγούμενες εμπειρίες, δεν χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε τις ερωτήσεις συμπεριφοράς στην κάρτα για Επαγγελματίες. Εάν όχι, κάντε αυτές τις ερωτήσεις για να αξιολογήσετε περαιτέρω τις δεξιότητες του πελάτη.
8. Μετά την ολοκλήρωση των βημάτων 5 έως 7, μπορείτε ελεύθερα να μεταβείτε σε μια άλλη κάρτα ικανοτήτων χρησιμοποιώντας την πρόταση συνδέσεων στις κάρτες για τους Επαγγελματίες ή να συνεχίσετε με μια άλλη ικανότητα που προσδιορίστηκε στο βήμα 2.
9. Στο τέλος της αξιολόγησης, συμπληρώστε μαζί με τον πελάτη σας τον *Πίνακα Αξιολόγησης Δεξιοτήτων και Εξέλιξης* (στο πλαίσιο του *Χαρτοφυλακίου Δεξιοτήτων*).
10. Βοηθήστε τον πελάτη σας να συμπληρώσει τον *Πίνακα Μάθησης* (εντός του *Χαρτοφυλακίου Δεξιοτήτων*), προκειμένου να προσδιορίσει τις δραστηριότητες στις οποίες μπορεί να συμμετάσχει για να βελτιώσει τις ικανότητες που έχουν εντοπιστεί ως τομείς προς βελτίωση.

Απαιτούμενο υλικό (διαθέσιμο στη [διεύθυνση https://cesie.org/media/Inclusiveplus-carte-EN.pdf](https://cesie.org/media/Inclusiveplus-carte-EN.pdf))

- Βιογραφικό σημείωμα του πελάτη
- Κάρτες
- Πίνακας αξιολόγησης και εξέλιξης δεξιοτήτων
- Πίνακας εκμάθησης

10.1.5. Συμβουλές

Για τον σύμβουλο σταδιοδρομίας:

- Μην ξεχάσετε να κρατήσετε σημειώσεις για να συμπληρώσετε το Χαρτοφυλάκιο Δεξιοτήτων μαζί με τον πελάτη σας στο τέλος της συνεδρίας.
- Προσπαθήστε να περιορίσετε τον αριθμό των καρτών που χρησιμοποιούνται σε μια συνεδρία (π.χ. 10 κάρτες, ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο), ώστε να επικεντρωθείτε στις πιο σημαντικές δεξιότητες.

11. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΥΚΛΩΝ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

11.1.1. Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

MH NEETS (με τη βοήθεια των συμβούλων σταδιοδρομίας για MH NEETs)

11.1.2. Στόχος της δραστηριότητας

Υποστήριξη των ατόμων MH σε

- αναστοχασμός σχετικά με την κατάσταση και τις δεξιότητές τους,
- απόκτηση αυτογνωσίας και αυτοπεποίθησης,
- ανάπτυξη θετικής νοοτροπίας για την επίτευξη στόχων,
- τον καθορισμό εφικτών στόχων για τη (βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη) μελλοντική ανάπτυξη.

11.1.3. Θεωρητικό πλαίσιο

Η μεθοδολογία Career Circles δημιουργήθηκε από την Inova Consulting το 2001 (www.inovacircles.org). Ένας "κύκλος" αποτελείται από 5 έως 8 συμμετέχοντες με κοινό υπόβαθρο, κατάσταση ή στόχο και έναν έμπειρο σύμβουλο/διαμορφωτή που συναντιούνται για 2 έως 4 συνεδρίες των 3/4 ωρών η καθεμία. Η μεθοδολογία βασίζεται στην καθοδήγηση μέσω της θετικής ψυχολογίας ed ασκήσεις αυτοανάλυσης για την εστίαση στις θετικές πτυχές μιας κατάστασης. Η ανταλλαγή εμπειριών αποτελεί θεμελιώδες μέρος αυτών των συνεδριών.

Κατά τη διάρκεια των συνεδριών του Κύκλου, θα πραγματοποιηθούν 4 κύριες δραστηριότητες για να αναπτύξουν οι άνθρωποι τις δεξιότητές τους:

- Αποτελέσματα απόδοσης: βοηθήστε τους μαθητές να επανεξετάσουν τις επιτυχίες του παρελθόντος, να ολοκληρώσουν αυτοαξιολογήσεις και δραστηριότητες εξερεύνησης.
- Έμμεση μάθηση: παρατηρείτε και μαθαίνετε από τους άλλους εκπαιδευόμενους στην ομάδα και μαθαίνετε από τον συντονιστή.

- Συναισθηματική διέγερση: χρήση τεχνικών χαλάρωσης και προσαρμοστικού αυτόνομου διαλόγου, δηλαδή εκμάθηση της αναγνώρισης της αρνητικής αυτο-ομιλίας.
- Λεκτική πειθώ/ενθάρρυνση: οι συντονιστές/άλλα μέλη της ομάδας παρέχουν θετική ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση στους μαθητές.

Μια σημαντική πτυχή της μεθοδολογίας του Κύκλου είναι η παρουσία μιας ομάδας συνομηλίκων, η οποία τονώνει τα κίνητρα και τη δέσμευση για την εφαρμογή των στρατηγικών τους μετά από κάθε συνεδρία.

11.1.4. Περιγραφή

Οδηγίες

Πλήρης περιγραφή διαθέσιμη στη [Διεύθυνση: http://www.inclusiveplus-project.eu/en/](http://www.inclusiveplus-project.eu/en/)

Μια Συνεδρία Κύκλου αποτελείται από 5 φάσεις:

- Έλεγχος:** έκφραση των συναισθημάτων τους σχετικά με τον εαυτό τους, την κατάστασή τους ή την (προηγούμενη) συνεδρία.
- Περιγραφή των καταστάσεων/προκλήσεων στις οποίες οι συμμετέχοντες θέλουν να εστιάσουν στη συνεδρία** (20 λεπτά ανά συμμετέχοντα)
- Διερεύνηση του θέματος (Ερωτήσεις):** τεχνική αυτοανάλυσης που βασίζεται στην υποβολή ερωτήσεων και όχι στην παροχή συμβουλών (επειδή το σφάλμα για την αποτυχία θα έπεφτε στον σύμβουλο): οι ερωτήσεις δημιουργούν σκέψη και ανάπτυξη ιδεών. Η τεχνική αυτή εστιάζει στην ανάληψη ευθυνών για τις επιλογές και τις πράξεις, όχι ακολουθώντας τους άλλους αλλά όντας αυτόνομοι. (π.χ. αντί να λέτε "Έχετε προσπαθήσει να..."/"Θα έπρεπε να..."/"Συνήθιζα να...", κάντε ερωτήσεις όπως "Τι έχετε προσπαθήσει να..."/"Πώς μπορείτε να..."/"Τι κάνετε για να...").
- Καθορισμός στόχων και στρατηγικών:** ο καθορισμός στόχων φαίνεται εύκολος, αλλά οι άνθρωποι συνηθίζουν να θέτουν μεγάλους στόχους, χάνοντας έτσι την αυτοπεποίθησή τους. Η εστίαση στην ύπαρξη στόχων S.M.A.R.T. (Specific - Measurable - Attainable - Relevant - Time-based) επιτρέπει την επίτευξη μικρών και

εφικτών στόχων, οι οποίοι θα ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση και θα τονώσουν τους συμμετέχοντες να αγωνιστούν για τους στόχους τους).

V. Σύνοψη των όσων μάθαμε και των επόμενων βημάτων.

12. ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

12.1.1. Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

MH NEETS (με τη βοήθεια των συμβούλων σταδιοδρομίας για MH NEETs)

12.1.2. Στόχος της δραστηριότητας

- Να διεγείρει την ικανότητα αυτοπεριγραφής και σύγκρισης μεταξύ των μελών της ομάδας,
- Να διεγείρει την αναδόμηση των δικών του εμπειριών,
- Να αποκτήσει κανείς μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού του και των ικανοτήτων του,
- Να είναι πιο αιτιολογημένοι σχετικά με τα λειτουργικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται στην αναζήτηση εργασίας,
- Προώθηση της γνώσης και της συνοχής μεταξύ των μελών της ομάδας,
- Να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση.

12.1.3. Περιγραφή

Η άσκηση χωρίζεται σε δύο φάσεις. Στην πρώτη φάση εργαζόμαστε σε ομάδες, στη συνέχεια χωριζόμαστε σε δύο υποομάδες (2 συμμετέχοντες που ενώνονται με έναν χειριστή). Η δεύτερη φάση μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί σε μια δεύτερη συνάντηση.

Πρώτη φάση: τι είναι το βιογραφικό σημείωμα;

Η δραστηριότητα εισάγεται με μια σύντομη επεξήγηση του τι θα γίνει, και στη συνέχεια κάνουμε καταιγισμό ιδεών για το τι είναι το βιογραφικό σημείωμα. Ο αγωγός κάνει ερωτήσεις για να επαληθεύσει τις γνώσεις των συμμετεχόντων, για παράδειγμα:

- Γνωρίζετε τι είναι το βιογραφικό σημείωμα;
- Το έχει ήδη γράψει κάποιος από εσάς;
- Τι λέει;
- Ποια είναι η πρώτη σημαντική πληροφορία που πρέπει να γράψετε σε αυτό;

Σε περίπτωση που κάποιος από την ομάδα έχει ήδη βιογραφικό σημείωμα και το έχει φέρει μαζί του, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας. Ο μαέστρος χρησιμοποιεί τη μαρτυρία του

ως στήριγμα για τη δραστηριότητα, παρακινώντας το άτομο ΜΧ να διηγηθεί την εμπειρία του. Με αυτόν τον τρόπο είναι δυνατόν να προσδιοριστούν όλα τα στοιχεία που πρέπει να εμφανιστούν σε ένα βιογραφικό πρόγραμμα, εμπλέκοντας όλους τους συμμετέχοντες μέσα από τις εμπειρίες τους.

Βήμα δεύτερο: φτιάχνω το βιογραφικό μου.

Οι συμμετέχοντες αντιγράφουν, αν είναι δυνατόν, σε υπολογιστή ή σε χαρτί, τις καταχωρήσεις που προέκυψαν από τις εργασίες που πραγματοποιήθηκαν σε ομάδες, οι οποίες είχαν προηγουμένως μεταγραφεί σε πίνακα. Κατά τη διάρκεια της δημιουργίας του προγράμματος σπουδών τους οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται και υποστηρίζονται από τον επαγγελματία μέσω της διατύπωσης διερευνητικών ερωτήσεων ή εξηγήσεων σχετικά με τις φήμες που είναι ασαφείς. Στο τέλος της δραστηριότητας, όταν όλοι έχουν γράψει το πρόγραμμα σπουδών, η ομάδα συναντιέται και όλοι με τη σειρά τους εμφανίζονται, λέγοντας τις εμπειρίες τους.

Απαιτούμενο υλικό

- Flipchart
- Στυλό / μαρκαδόροι
- Υπολογιστής ή κενά φύλλα

13. ΚΑΡΤΑ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ

13.1.1. Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

MH NEETS & εργοδότες

13.1.2. Στόχος της δραστηριότητας

Το εργαλείο αυτό διαχειρίζεται αυτόνομα από το λήπτη υπηρεσιών ψυχικής υγείας, το οποίο καλείται περιοδικά να αξιολογεί ορισμένες από τις πτυχές της συμπεριφοράς του και τη σχέση του με το εργασιακό περιβάλλον. Το έντυπο, που αποτελείται από ημιδομημένες ερωτήσεις, χρησιμεύει για την υποστήριξη ενός μηχανισμού αυτογνωσίας που περνάει μέσα από έναν απολογισμό που σχετίζεται με ορισμένες βασικές πτυχές της σχέσης με τον εργασιακό χώρο.

13.1.3. Περιγραφή

ΚΑΡΤΑ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ

Όνομα και επώνυμο:

Όνομα του χώρου όπου εργάζομαι:

1. Πήγα στην ώρα μου στη δουλειά; ☐ Ναι ☐ Όχι
2. Έχω τηρήσει το ωράριό μου; ☐ Ναι ☐ Όχι
3. Τι έκανα σήμερα;
4. Έκανα όλα τα πράγματα που έπρεπε να κάνω; ☐ Ναι ☐ Όχι
5. Η δουλειά που έκανα σήμερα ήταν: ☐ εύκολη ☐ δύσκολη ☐ διασκεδαστική ☐ βαρετή ☐ κουραστική ενδιαφέρουσα
6. Είχα δυσκολίες σήμερα; (π.χ. με συναδέλφους/προϊσταμένους κατά την εκτέλεση μιας εργασίας) ☐ Ναι ☐ Όχι
7. Αν ναι, ποιες;
8. Έχω λύσει αυτές τις δυσκολίες; ☐ Ναι ☐ Όχι
9. Τι μου άρεσε στη δουλειά μου σήμερα;
10. Τι δεν μου άρεσε σήμερα στη δουλειά μου;

Ημερομηνία ____ / ____ / ____

14. ΠΗΓΑΪΝΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΚΑΜΠΙΝΓΚ

14.1.1. Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

ΜΗ NEETs & Σύμβουλοι σταδιοδρομίας για ΜΗ NEETs

14.1.2. Στόχος της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα αποσκοπεί στο να βοηθήσει το άτομο να εντοπίσει τα δυνατά του σημεία, τις δεξιότητες και τα πρακτικά του εργαλεία και πώς να τα αξιοποιήσει κατά την προετοιμασία και το ταξίδι προς έναν ακαδημαϊκό ή επαγγελματικό στόχο. Η αφηγηματική δομή της δραστηριότητας βοηθά το άτομο να απελευθερώσει το μυαλό του/της, να κάνει ευκολότερα συσχετισμούς και προσφέρει βιωματική επίγνωση.

14.1.3. Θεωρητικό πλαίσιο

Η δραστηριότητα βασίζεται στη Θετική Ψυχολογία και ειδικότερα στον εντοπισμό και την ανάπτυξη των εσωτερικών δυνάμεων του ατόμου, ώστε να μπορεί να συνειδητοποιήσει τις δυνατότητές του και να χρησιμοποιήσει τις δυνάμεις του για να διευκολύνει την ανάπτυξή του. Επίσης, βασίζεται στη Θεωρία της Προσαρμοστικότητας, με την έννοια ότι το άτομο μαθαίνει βιωματικά πώς να είναι προετοιμασμένο να ανταποκρίνεται σε ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον, εξερευνώντας και γνωρίζοντας τόσο τον εαυτό του όσο και το περιβάλλον.

14.1.4. Περιγραφή

Φανταστείτε ότι πηγαίνετε για κάμπινγκ σε ένα βουνό το καλοκαίρι. Πρέπει να προετοιμάσετε τις αποσκευές σας. Τι θα βάλετε μέσα στα σακίδια σας; Επιλέξτε 5 αντικείμενα από τον παρακάτω κατάλογο. Επιπλέον, επιλέξτε 8 δεξιότητες που πιστεύετε ότι κατέχετε και θα σας φανούν χρήσιμες στο ταξίδι σας. Υπογραμμίστε αυτές που επιλέξατε.

Σακίδιο πλάτης 1:

-Σκηνή και υπνόσακος

-Κονσέρβες τροφίμων

-Lamp

-Μαχαίρι

-Μικρή κατσαρόλα

-Πλαστικά ποτήρια και πιάτα

-Πλαστικά πιρούνια και κουτάλια

-Απωθητικό κουνουπιών

-Torch

Σακίδιο πλάτης 2:

- Υπομονή
- Σωματική αντοχή
- Χαρούμενη διάθεση
- Δημιουργικότητα - εφευρετικότητα
- Περιέργεια
- Αγάπη για μάθηση
- Θάρρος
- Ανθεκτικότητα
- Χιούμορ
- Επιμονή
- Ακεραιότητα
- Πάθος
- Ευγένεια
- Ηγεσία
- Αντοχή
- Prudence
- Αυτοέλεγχος
- Ελπίδα
- Επιλέξτε το δικό σας:

Ξεκινάτε το ταξίδι σας, ανεβαίνετε το βουνό και περπατάτε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας σας στην ανθισμένη ύπαιθρο. Λίγο πριν αρχίσει να δύει ο ήλιος, αποφασίζετε να σταματήσετε και να κατασκηνώσετε.

Ποια από τα αντικείμενα και τις δεξιότητες από τα σακιδιά σας θα χρησιμοποιήσετε; Γιατί;

Κατά τη διάρκεια της νύχτας, ενώ κοιμάστε, ακούτε έναν παράξενο θόρυβο. Ξυπνάτε. Φοβάστε, αλλά αποφασίζετε να ελέγξετε γύρω σας.

Ποια από τα αντικείμενα και τις δεξιότητες από τα σακίδιά σας θα χρησιμοποιήσετε; Γιατί;

Αποδείχθηκε ότι ο θόρυβος δεν ήταν τίποτα περισσότερο από ένα μικρό ελάφι. Τι κάνετε;

Ποια στοιχεία των σακιδίων σας χρησιμοποιείτε; Γιατί;

Το επόμενο πρωί μαζεύετε τα πράγματά σας και συνεχίζετε το ταξίδι σας. Περπατάτε όλη την ημέρα και το σούρουπο φτάνετε στον προορισμό σας. Τι μέρος είναι αυτό; Πώς μοιάζει; Υπάρχουν άνθρωποι;

Τι άλλα γεγονότα θα μπορούσαν να σας συμβούν στο ταξίδι σας; Θα είναι χαρούμενα ή δύσκολα ή και τα δύο; Ποια αντικείμενα και ποιες δεξιότητες από τα σακίδιά σας θα χρησιμοποιήσετε για να τα αντιμετωπίσετε;

Η απόφασή σας να πάτε για κάμπινγκ μοιάζει πολύ με την απόφασή σας να αναζητήσετε εργασία/να ξεκινήσετε μια εκπαίδευση. Όπως και στο ταξίδι σας στην κατασκήνωση, έτσι και στη νέα σας εκπαίδευση ή εργασία θα χρειαστείτε πρακτικά εργαλεία και προσωπικές δεξιότητες που θα σας υποστηρίξουν.

Ποια θα μπορούσαν να είναι αυτά τα πρακτικά εργαλεία; Πώς θα σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε για την εκπαίδευση ή την εργασία; Πώς θα σας βοηθήσουν αν βρεθείτε σε μια δύσκολη κατάσταση;

Πώς οι προσωπικές δεξιότητες που επιλέξατε θα σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε για μια εκπαίδευση ή εργασία; Πώς θα σας βοηθήσουν αν αντιμετωπίσετε μια δύσκολη κατάσταση; Πώς θα σας βοηθήσουν να απολαύσετε την επιτυχία σας όταν επιτύχετε τον στόχο σας;

Υπάρχουν άλλες προσωπικές δεξιότητες ή δυνατά σημεία που διαθέτετε και θα σας βοηθήσουν στην προετοιμασία και την επίτευξη μιας εκπαίδευσης ή μιας εργασίας;

14.1.5. Συμβουλές

Για το MH NEET:

Παραδείγματα πρακτικών εργαλείων που απαιτούνται θα μπορούσαν να είναι: ένα πτυχίο από ένα πανεπιστήμιο ή κολέγιο, μια πρακτική εμπειρία σε μια επαγγελματική μαθητεία, η δικτύωση με την οικογένεια, τους φίλους, τους γνωστούς, ένα διαδικτυακό μάθημα, η εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας κ.λπ. Το άτομο μπορεί να σκεφτεί και να επιλέξει αυτά που τον/την αφορούν και ταιριάζουν περισσότερο με τον τομέα εργασίας ή εκπαίδευσης που επιλέγει.

Για τον σύμβουλο σταδιοδρομίας:

Ο σύμβουλος σταδιοδρομίας μπορεί να καθοδηγήσει το άτομο κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας στο πρώτο μέρος και να θέσει κατάλληλες ερωτήσεις στο δεύτερο μέρος για να βοηθήσει την επίγνωση και τον συνειρμό. Ανάλογα με το άτομο, ο επαγγελματίας μπορεί να αποφασίσει να παράσχει περισσότερα γεγονότα και εμπόδια στο ταξίδι για μια πληρέστερη εμπειρία. Επίσης, μπορεί να βοηθήσει το άτομο MH NEET, στη σύνδεση του ταξιδιού στην κατασκήνωση με την εκπαίδευση ή την εργασία, δίνοντας παραδείγματα πρακτικών εργαλείων και προσωπικών δεξιοτήτων και δυνατών σημείων.

15. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΠΙΛΟΓΩΝ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΟΜΟΤΙΜΩΝ

15.1 Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

Μια ομάδα τριών έως τεσσάρων νέων με προβλήματα ψυχικής υγείας που έχουν ενταχθεί στο ίδιο πρόγραμμα και γνωρίζονται μεταξύ τους.

15.2 Στόχος της δραστηριότητας

Υποστήριξη της λήψης αποφάσεων για την επιλογή σταδιοδρομίας με προσοχή στις ατομικές και συλλογικές επιθυμίες και ανάγκες.

15.3 Θεωρητικό υπόβαθρο

Επαγγελματικός προσανατολισμός για κοινωνική δικαιοσύνη (Hooley/Sultana 2016)⁹ - βασίζεται στη διαπίστωση ότι η επιλογή σταδιοδρομίας δεν πρέπει να εξετάζεται μόνο από την άποψη των προσωπικών στόχων, αλλά έχει επίσης κοινωνικές επιπτώσεις για τους άλλους. Από την οπτική γωνία των νέων, ιδίως εάν είναι ευάλωτοι, προτείνεται μια προσέγγιση που δίνει έμφαση στην ψυχική υγεία ήδη μέσω της ομαδικής εύρεσης αποφάσεων (για να ακολουθήσουν κοινοτικές παρεμβάσεις, Ribeiro et al. 2015: 201 κ.ε.). Ιδανικά, με αυτόν τον τρόπο, οι ατομικές επιλογές μπορούν να επικυρωθούν από τη συλλογική αναγνώριση.

15.4 Περιγραφή

Η δραστηριότητα πρέπει να πραγματοποιηθεί σε μια χρονική στιγμή κατά την οποία οι συμμετέχοντες (ιδανικά τέσσερις, αλλά είναι δυνατόν και τρεις) έχουν εντοπίσει έναν αριθμό επιθυμητών και ρεαλιστικών επιλογών σταδιοδρομίας. Οι συμμετέχοντες γνωρίζονται μεταξύ τους (συνήθως επειδή έχουν ενταχθεί στο ίδιο πρόγραμμα υποστήριξης για κάποιο χρονικό διάστημα).

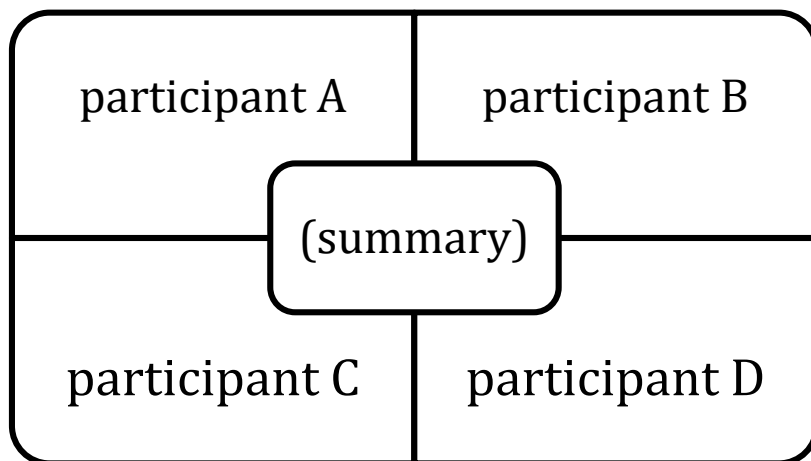
⁹ Hooley, Tristram/Sultana, Ronald G. (2016): "Career Guidance for Social Justice", στο: *Journal of the National Institute for Career Education and Counselling*, No.36, pp.2-11.

Η δραστηριότητα είναι διαδοχική και μπορεί να επαναλαμβάνεται όσο συχνά απαιτείται.

Σε έναν από τους συμμετέχοντες ανατίθενται πέντε έως δέκα λεπτά για να μιλήσει στην ομάδα για μια από τις πιθανές επαγγελματικές επιλογές του/της. Οι πληροφορίες πρέπει να περιλαμβάνουν

- Τι περιλαμβάνει το επιλεγμένο επάγγελμα, βασικές δραστηριότητες της εργασίας
- Τι πρέπει να κάνει ο συμμετέχων για να ασχοληθεί με το επάγγελμα που έχει επιλέξει
- Λόγοι για τους οποίους επέλεξε το επάγγελμα ως μια πιθανή επιλογή, με ιδιαίτερη προσοχή στις πτυχές: πώς θα βελτιώσει τη δική μου ζωή - και πώς θα βοηθήσει τους άλλους.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες κάθονται γύρω από ένα τετράγωνο τραπέζι για να συμπληρώσουν ένα ταμπλό.



Κάθε συμμετέχων απαντά στις ακόλουθες ερωτήσεις στην περιοχή του τάπητα που του έχει ανατεθεί:

- Πώς ταιριάζει η επιλογή καριέρας με το άτομο;

- Τι είδους εμπόδια μπορούν να αναμένονται; Τι μπορεί να προταθεί για να ξεπεραστούν;
- Πώς μπορεί το άτομο να περιμένει να ωφεληθεί ατομικά από την επιλεγμένη πορεία;
- Πώς μπορεί το άτομο να συμβάλει στο κοινό καλό με την επιλογή του;

Η ιδέα πίσω από την τελευταία ερώτηση είναι να συζητηθούν οι επιλογές σταδιοδρομίας ως κοινωνικά πολύτιμες και να ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση, εξουδετερώνοντας το ενδεχόμενο αυτοεκτίμησης που εμπλέκεται στην επιλογή σταδιοδρομίας, προσθέτοντας έμφαση στη συνεισφορά στους άλλους (όπως προτείνουν οι Crocker και Knight 2005: 202).¹⁰

Οι συμμετέχοντες έχουν στυλό διαφορετικού χρώματος, ώστε να αποδίδονται οι πρωτότυπες συνεισφορές και τα σχόλια.

Αφού συμπληρωθεί, το χαλάκι στρέφεται κατά 90 μοίρες και ο καθένας διαβάζει τα σχόλια του γείτονά του. Αυτό επαναλαμβάνεται τρεις φορές ώστε όλοι να γνωρίζουν τα σχόλια του άλλου.

Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε δεκαπεντάλεπτο διάλογο. Ο διάλογος εποπτεύεται για να διασφαλιστεί ότι όλοι ακούγονται και ότι τηρούνται οι κανόνες για σεβασμό και επικοινωνιατικούς διαλόγους. Συμφωνούν σε κεντρικά σημεία, τα οποία γράφουν στο κεντρικό πλαίσιο του τάπητα. Στη συνέχεια, το στρώμα αφήνεται στον συμμετέχοντα του οποίου η επιλογή σταδιοδρομίας συζητήθηκε.

Η δραστηριότητα θα πρέπει να επαναληφθεί τουλάχιστον τέσσερις φορές, έτσι ώστε κάθε συμμετέχων να έχει επανεξετάσει την επιλογή σταδιοδρομίας του τουλάχιστον μία φορά.

15.5 Πηγές

Crocker, Jennifer/Knight, Katherine M. (2005): "Contingencies of Self-Worth", στο: 14, αριθ. 4, σσ. 200-204.

¹⁰ "Πιστεύουμε ότι η υιοθέτηση στόχων που είναι καλοί τόσο για τους άλλους όσο και για τον εαυτό μπορεί να μειώσει το κόστος της ενδεχόμενης αυτοεκτίμησης. Για παράδειγμα, αντί να εστιάζουμε στην επίτευξη της επιτυχίας για να ενισχύσουμε την αυτοεκτίμηση, το να εστιάζουμε στο πώς η επιτυχία στους στόχους μας μπορεί να συμβάλει στους άλλους μπορεί να μειώσει το κόστος της εξαρτημένης αυτοεκτίμησης για τη μάθηση, τις σχέσεις, την αυτονομία, την αυτορρύθμιση και την ψυχική και σωματική υγεία". (Crocker/Knight 2005: 202)

Freire, Paulo (1993): Freire, London: Pedagogy of the Oppressed (Παιδαγωγική των καταπιεσμένων), Λονδίνο: Penguin

Ribeiro, Marcelo Alfonso/da Coneição Coropos Uvaldo, Maria/Fonseca da Silva, Fabiano (2015): "Some Contributions from Latin American Career Counselling for Dealing with Situations of Psychosocial Vulnerability", στο: *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, vol.15, pp.193-204.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ
ΣΤΟΧΕΥΟΥΝ ΣΕ:
ΑΝΕΠΙΣΗΜΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ
Η/ΚΑΙ ΜΗ ΝΕΕΤΣ

16. Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης

Η δραστηριότητα αναφέρεται σε μέλη της οικογένειας, άτυπους φροντιστές και/ή σε NEET.

16.1. Στόχος της δραστηριότητας

Η εξάσκηση της ευγνωμοσύνης αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεστε και αντιλαμβάνεστε τον εαυτό σας και την καθημερινή σας ζωή από την έλλειψη στην αφθονία. Η ευγνωμοσύνη διευκολύνει το να ευχαριστείτε και να εκτιμάτε τον εαυτό σας και τους άλλους για όσα έχετε και για το ποιοι είστε. Οι αποτυχίες και οι κρίσεις γίνονται πιο εύκολα ανεκτές. Εξασκώντας την ευγνωμοσύνη, μπορείτε να μάθετε να ζείτε πιο ευτυχισμένοι, να αισθάνεστε καλύτερα και να είστε πιο αισιόδοξοι για το μέλλον.

16.2. Θεωρητικό πλαίσιο

Οι έρευνες δείχνουν ότι η εξάσκηση της ευγνωμοσύνης (π.χ. η συγγραφή ημερολογίου ευγνωμοσύνης σε τακτά χρονικά διαστήματα) αναγκάζει τον εαυτό μας να δίνει προσοχή στα θετικά πράγματα που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της ζωής του και όχι στα αρνητικά. Βοηθάει ιδιαίτερα τους ανθρώπους που έχουν τη φυσική τάση να κατευθύνουν την προσοχή και τη μνήμη τους περισσότερο στις αρνητικές καταστάσεις και τους ανθρώπους παρά στις θετικές. Κατά συνέπεια, οι άνθρωποι αυτοί βιώνουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα και περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης. Το ημερολόγιο ευγνωμοσύνης αν διεξάγεται τακτικά έχει αποδειχθεί ότι έχει θετικό αντίκτυπο στην ευτυχία και την ευημερία του ατόμου. Βοηθά στον επαναπρογραμματισμό της σκέψης του ατόμου, κάνοντάς το να συνειδητοποιήσει ότι τα θετικά πράγματα στη ζωή έρχονται και παρέρχονται και πρέπει να είμαστε ευγνώμονες γι' αυτά αντί να τα θεωρούμε δεδομένα. Αυτός ο τρόπος σκέψης κάνει το άτομο πιο συντονισμένο στις καθημερινές πηγές ευχαρίστησης γύρω μας.

16.3. Περιγραφή

Αυτή η δραστηριότητα θα σας πάρει περίπου 15 λεπτά κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ιδανικά, θα πρέπει να τις εξασκείτε 3 φορές την εβδομάδα, αλλά αν δεν καταφέρνετε να

εξοικονομήσετε τόσο χρόνο, κάντε το τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Οι έρευνες δείχνουν ότι η συμπλήρωση του ημερολογίου ευγνωμοσύνης 3 φορές την εβδομάδα είναι πιο αποτελεσματική για την ευημερία μας, αλλά η αύξηση αυτής της συχνότητας, όπως η καθημερινή συμπλήρωσή του, έχει το αντίθετο αποτέλεσμα.

Δεν υπάρχει λάθος τρόπος συμπλήρωσης του ημερολογίου σας, αλλά υπάρχουν ορισμένες γενικές συμβουλές και οδηγίες που σας ζητάμε να λάβετε υπόψη σας. Γράψτε έως και πέντε πράγματα για τα οποία νιώθετε ευγνωμοσύνη. Είναι σημαντικό να τα καταγράψετε σωματικά - δεν είναι να τα κάνετε μόνο στο μυαλό σας. Τα πράγματα που γράφετε μπορεί να σας φαίνονται ασήμαντα (π.χ. ένα νόστιμο γεύμα κατά τη διάρκεια της ημέρας), αλλά μπορεί να είναι και πολύ σημαντικά (όπως η γέννηση ενός μωρού). Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να θυμάστε αυτές τις καλές στιγμές, να ανακατευθύνετε και να εστιάσετε την προσοχή σας σε αυτές και, κατά συνέπεια, να βιώνετε πιο συχνά και πιο έντονα θετικά συναισθήματα. Ακολουθούν μερικές ακόμη συμβουλές:

1. Να είστε συγκεκριμένοι - είναι πολύ σημαντικό. "Είμαι ευγνώμων που ένας φίλος ήρθε να με επισκεφτεί όταν ήμουν άρρωστος" θα ήταν καλύτερο από το "Είμαι ευγνώμων για τον φίλο μου".
2. Ποιότητα, όχι ποσότητα - Η λεπτομερής περιγραφή ενός ατόμου ή μιας κατάστασης για την οποία είστε ευγνώμονες θα είναι καλύτερη από τη σύντομη απαρίθμηση πολλών διαφορετικών καταστάσεων.
3. Η εστίαση στους ανθρώπους για τους οποίους είστε ευγνώμονες παράγει καλύτερα αποτελέσματα από την περιγραφή καταστάσεων ή τυχαίων γεγονότων.
4. Δοκιμάστε την αφαίρεση, όχι μόνο την πρόσθεση. Σκεφτείτε πώς θα ήταν η ζωή σας χωρίς ορισμένους ανθρώπους ή πράγματα, αντί να αθροίζετε απλώς όλα τα καλά. Να είστε ευγνώμονες για τα αρνητικά αποτελέσματα που αποφύγατε, γλιτώσατε, αποτρέψατε ή μετατρέψατε σε κάτι θετικό - προσπαθήστε να μην θεωρείτε αυτή την καλή τύχη δεδομένη.
5. Απολαύστε τις εκπλήξεις. Προσπαθήστε να καταγράφετε γεγονότα που ήταν απροσδόκητα ή εκπληκτικά, καθώς αυτά τείνουν να προκαλούν ισχυρότερα επίπεδα ευγνωμοσύνης.

6. Γράψτε τακτικά. Είτε γράφετε κάθε δεύτερη μέρα είτε μια φορά την εβδομάδα, δεσμευτείτε σε μια τακτική ώρα για να γράφετε ημερολόγιο και στη συνέχεια τηρήστε αυτή τη δέσμευση. Αλλά...

7. Μην το παρακάνετε. Τα στοιχεία δείχνουν ότι το να γράφετε περιστασιακά (1-3 φορές την εβδομάδα) είναι πιο ωφέλιμο από το να γράφετε ημερολόγιο καθημερινά. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι προσαρμοζόμαστε στα θετικά γεγονότα και σύντομα μπορεί να μουδιάσουμε σε αυτά - γι' αυτό βοηθάει να απολαμβάνουμε τις εκπλήξεις.

17. Μια επιστολή από το μέλλον

Η δραστηριότητα αναφέρεται σε: ΜΗ NEETs και άτυπους φροντιστές

17.1. Στόχος της δραστηριότητας: Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να οδηγήσει σε κάποιες σημαντικές ανακαλύψεις σχετικά με το ποιοι ήσασταν, τι αγαπούσατε περισσότερο και πώς θα μπορούσατε να δημιουργήσετε περισσότερη χαρά για τον εαυτό σας (Dolan 2000). Η συγγραφή μιας επιστολής από το μέλλον μπορεί επίσης να σας επιτρέψει να ορίσετε έναν ή περισσότερους στόχους/αλλαγές που πρέπει να επιτευχθούν. Μπορεί επίσης να σας επιτρέψει να προβληματιστείτε σχετικά με τα απαραίτητα βήματα για την επίτευξή του. Η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνη σας ή με έμπιστους άτυπους φροντιστές.

17.2. Θεωρητικό πλαίσιο: αναπτύχθηκε από τον Steve de Shazer και τον Insoo Kim Berg και τους συνεργάτες τους από τα τέλη της δεκαετίας του 1970 στο Μιλγουόκι. Η SFBT είναι προσανατολισμένη στο μέλλον, στοχευμένη και επικεντρώνεται στις λύσεις και όχι στα προβλήματα που έφεραν τους πελάτες να αναζητήσουν θεραπεία¹¹. Σύμφωνα με τον Luc Isebaert (2016) η SFBT "(...) όπως και μεγάλο μέρος της οικογενειακής θεραπείας, προέκυψε μέσα από ένα κλίμα θεωρητικού και πρακτικού σκεπτικισμού και έντονου ενδιαφέροντος για τους μηχανισμούς της θεραπευτικής αλλαγής. Υπήρχε μια αυξανόμενη απογοήτευση από την ψυχοδυναμική θεραπεία και από αυτή τη δυσaréσκεια προέκυψε η επιθυμία να βρεθούν νέοι τρόποι θεραπείας με λιγότερο χρονοβόρο τρόπο". Ενώ η Yvonne Dolan (2000) επισημαίνει ότι "οι ερωτήσεις που τίθενται στη θεραπεία εστιασμένη στη λύση είναι θετικά κατευθυνόμενες και σε μια στάση προσανατολισμένη στο στόχο. Η πρόθεση είναι να επιτραπεί η αλλαγή προοπτικής καθοδηγώντας τους πελάτες προς την κατεύθυνση της ελπίδας και της αισιοδοξίας, ώστε να οδηγηθούν σε ένα μονοπάτι θετικής αλλαγής. Τα αποτελέσματα

¹¹ <https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>

και η πρόοδος προέρχονται από την εστίαση στις αλλαγές που πρέπει να γίνουν για την επίτευξη του στόχου και την αύξηση της ευημερίας"¹².

17.3. Περιγραφή: Σύμφωνα με την Yvonne Dolan (2000) "Όταν χάνουμε την ικανότητά μας να ονειρευόμαστε, χάνουμε μεγάλο μέρος της δυνατότητάς μας για χαρά". Προσθέτει επίσης ότι η διαδικασία της φαντασίας δεν πρέπει να παραπέμπεται στους συγγραφείς, τους μουσικούς και τους καλλιτέχνες, διότι είναι μια έμφυτη ανθρώπινη ικανότητα που ανήκει σε όλους μας! Έτσι...

"Επιλέξτε μια χρονική στιγμή στο μέλλον (πέντε, δέκα, είκοσι χρόνια από τώρα ή οποιοδήποτε άλλο χρονικό διάστημα που έχει νόημα για εσάς) Καταγράψτε την μελλοντική ημερομηνία που επιλέξατε στην αρχή της επιστολής σας. Φανταστείτε ότι έχουν περάσει τα χρόνια που μεσολάβησαν και γράφετε σε έναν φίλο σας. Επιλέξτε κάποιον που γνωρίζετε και με τον οποίο θα θέλατε να συνεχίσετε να είστε φίλοι και στο μέλλον. Χρησιμοποιήστε το όνομα του φίλου στην προσφώνηση, όπως στο Αγαπητέ (όνομα φίλου)

Όταν γράφετε την επιστολή, φανταστείτε ότι ζείτε μια χαρούμενη, υγιή και ικανοποιητική ζωή μέχρι την ημερομηνία της επιστολής. Αν υπάρχουν προβλήματα με τα οποία παλεύετε τώρα, υποθέστε ότι είτε έχουν επιλυθεί είτε ότι έχετε βρει έναν ικανοποιητικό τρόπο να τα αντιμετωπίσετε μέχρι τη στιγμή της επιστολής.

Εξηγήστε πώς επιλύσατε προβλήματα ή δυσκολίες που κάποτε σας ταλαιπώρησαν. Πείτε τι βρήκατε πιο χρήσιμο από την οπτική γωνία που κοιτάζετε πίσω στην τρέχουσα ζωή σας από το μέλλον.

Περιγράψτε λεπτομερώς πώς περνάτε το χρόνο σας σε αυτό το φανταστικό μέλλον. Ποια είναι μια τυπική ημέρα; Πού ζείτε; Περιγράψτε τις σχέσεις σας, τις πεποιθήσεις σας, τους προβληματισμούς σας για το παρελθόν και τις εικασίες σας για το πιο μακρινό μέλλον.

¹² <https://positivepsychology.com/solution-focused-therapy-techniques-worksheets/>

Αυτή η επιστολή δεν προορίζεται για αποστολή. Είναι μόνο για εσάς. Ο σκοπός του να χρονολογείται η επιστολή και να γράφεται σε ένα πραγματικό πρόσωπο είναι να ενισχυθεί ο ψυχολογικός ρεαλισμός της επιστολής για εσάς τόσο σε συνειδητό όσο και σε ασυνείδητο επίπεδο" [Dolan. Ωστόσο, αν θέλετε να δείξετε αυτό το γράμμα και να μιλήσετε με τον άτυπο φροντιστή σας γι' αυτό. Κάντε το!

Το γράμμα μου από το μέλλον

Ημερομηνία:

Αγαπητή

[illegible]

Στη συνέχεια, διαβάστε την επιστολή και προσπαθήστε να απαντήσετε στην ακόλουθη ερώτηση:

- Τι μάθατε για τον εαυτό σας;
- "Τι συμπεριλάβατε στην επιστολή που δεν συμβαίνει ακόμη στη ζωή σας;
- Ποιο φαντάζεστε ότι θα ήταν το αποτέλεσμα αυτού του γεγονότος;
- Ποιο είναι το πρώτο βήμα που θα μπορούσατε να κάνετε προς το επιθυμητό μέλλον σας;"¹³

"Φυλάξτε αυτή την επιστολή σε κάποιο ασφαλές και ιδιωτικό μέρος, όπου θα μπορείτε να ανατρέχετε σε αυτήν όταν χρειάζεται"¹⁴.

18. ΤΟ ΤΡΙΓΩΝΟ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΜΟΥ

18.1.1. Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

Οικογένειες και άτυποι φροντιστές των NEET MH

18.1.2. Στόχος της δραστηριότητας

Η άσκηση αυτή βοηθά τις οικογένειες και τους άτυπους φροντιστές ατόμων με ΜΑ να εντοπίσουν τα συστήματα υποστήριξης που έχουν γύρω τους. Πολύ συχνά αισθάνονται απομονωμένοι και δεν μπορούν να δουν τους πόρους που έχουν κοντά τους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει άλλα μέλη της οικογένειας, φίλους, τοπικές οργανώσεις, συνομηλίκους ή οποιοδήποτε σύστημα υποστήριξης που μπορούν να αξιοποιήσουν προκειμένου να διευκολύνουν την επιστροφή του ατόμου με ΜΑ στην εκπαίδευση ή την απασχόληση. Η χρήση του παγκόσμιου τριγώνου είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για να μπορέσουν οι οικογένειες και οι άτυποι φροντιστές των ατόμων με ΜΑ να απεικονίσουν ποιους έχουν στη ζωή τους ή πού χρειάζονται τη μεγαλύτερη υποστήριξη.

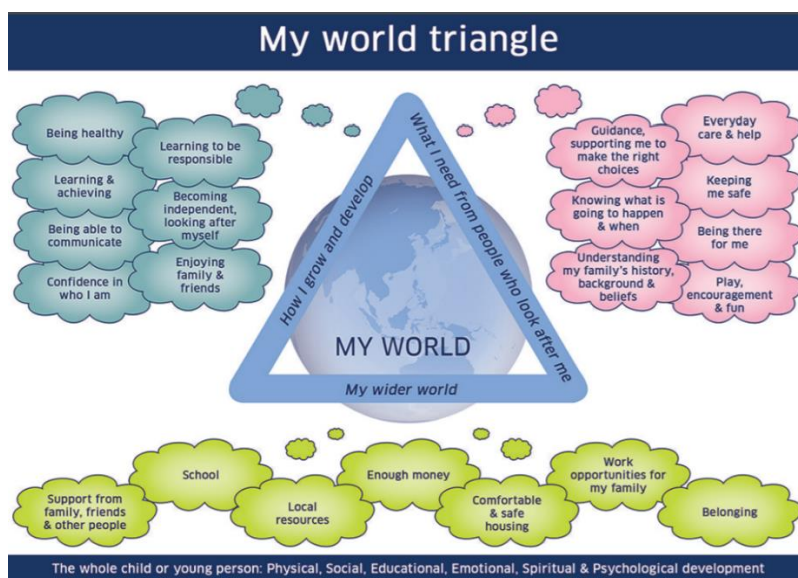
Το "Τρίγωνο του κόσμου μου" συμβάλλει επίσης στη δημιουργία συζήτησης μεταξύ των οικογενειών και των άτυπων φροντιστών των ατόμων με ΜΗ και των συμβούλων σταδιοδρομίας για τα άτομα με ΜΗ και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με άλλες δραστηριότητες.

18.1.3. Θεωρητικό πλαίσιο

Το "My World Triangle" παρέχει στους συμβούλους σταδιοδρομίας για το άτομο ΜΗ ένα πλαίσιο που εξετάζει κάθε πτυχή της ζωής των οικογενειών και των άτυπων φροντιστών. Εντοπίζει τα δυνατά σημεία ή τις ανησυχίες για την ευημερία στον κόσμο τους- αυτό μπορεί να περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με τις ειδικές ανάγκες του ατόμου με ΜΗ, το φυσικό/κοινωνικό/συναισθηματικό/εκπαιδευτικό υπόβαθρο των μελών της οικογένειάς τους ή οποιοδήποτε ζήτημα επηρεάζει την καθημερινότητά τους, το οποίο επηρεάζει την ικανότητά τους να παρέχουν φροντίδα και υποστήριξη στο άτομο με ΜΗ.

Το "My World Triangle" λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες και τους κινδύνους των οικογενειών ή των άτυπων φροντιστών, καθώς και τα θετικά χαρακτηριστικά της ζωής τους. Σε πολλές περιπτώσεις, μπορεί να μην είναι απαραίτητο να συγκεντρωθούν λεπτομερείς πληροφορίες για όλες τις πλευρές του τριγώνου, εάν αυτό δεν είναι ανάλογο του προβλήματος. Το "Τρίγωνο του κόσμου μου" είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο που επιτρέπει στους ανθρώπους να διερευνήσουν:

- Πώς αντιμετωπίζουν τη φροντίδα του ατόμου με ΜΗ.
- Τι χρειάζονται από τους ανθρώπους/οργανισμούς που τους υποστηρίζουν ήδη στη φροντίδα του ατόμου με ΜΗ.
- Ποια πιθανά συστήματα υποστήριξης είναι διαθέσιμα σε αυτούς - ποιους έχουν από την άποψη των φίλων, της κοινότητας, της άτυπης ή δομικής υποστήριξης.



18.1.4. Περιγραφή

Οδηγίες

- Παρουσιάστε το "Τρίγωνο του κόσμου μου" στο μέλος της οικογένειας ή στον άτυπο φροντιστή (εξηγήστε τι είναι και γιατί το χρησιμοποιείτε).
- Χρησιμοποιήστε τον τίτλο που υποδεικνύεται στο χάρτη, μπορεί να μην είναι απαραίτητο να τις καλύψετε όλες.

- *Πώς αναπτύσσομαι και εξελίσσομαι* - περιγράφει τους παράγοντες του ατόμου ΜΗ που σχετίζονται με διάφορες πτυχές της σωματικής, γνωστικής, κοινωνικής και ψυχολογικής ανάπτυξης.
 - *Τι χρειάζομαι από τους ανθρώπους που με φροντίζουν* - υπολογίζει τις κρίσιμες επιρροές των άλλων ανθρώπων στη ζωή του ατόμου ΜΗ.
 - *Ο ευρύτερος κόσμος μου* - οι κοινότητες στις οποίες ζει το άτομο με ΜΑ μπορούν να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην ευημερία των ατόμων με ΜΑ και των οικογενειών τους και των άτυπων φροντιστών τους.
- ο Ενθαρρύνετέ τους να χρησιμοποιήσουν τις εικόνες ως χάρτη για να εντοπίσουν τα εμπόδια ή τις ανησυχίες που μπορεί να έχουν σε διάφορες περιοχές που υποδεικνύονται στο χάρτη.
 - ο Ενθαρρύνετέ τους να εξετάσουν ποια άμεση υποστήριξη έχουν γύρω τους και πώς θα μπορούσαν να την αξιοποιήσουν εάν το άτομο ΜΗ πρόκειται να εισέλθει στην εκπαίδευση ή την απασχόληση.
 - ο Στο τέλος της συνεδρίας συγκεντρώστε τις πληροφορίες που έδωσαν, επαναλάβετε και επιβεβαιώστε ότι οι πληροφορίες είναι σωστές.
 - ο Χρησιμοποιήστε τις πληροφορίες που συγκεντρώσατε για να τους δώσετε περαιτέρω βοήθεια και υποστήριξη.

Απαιτούμενα υλικά

- ο Ήσυχο, καθαρό δωμάτιο καλά φωτισμένο/αεριζόμενο δωμάτιο
- ο Το φυλλάδιο "Το Παγκόσμιο Τρίγωνο μου":
<https://www.careandlearningalliance.co.uk/wp-content/uploads/2016/09/my-world-triangle.pdf>
- ο Τραπέζι και καρέκλες
- ο Στυλό και χαρτί
- ο Οι συσκευές εγγραφής είναι ένα χρήσιμο εργαλείο σε περίπτωση που οι άνθρωποι έχουν προβλήματα αναλφαβητισμού. Θα πρέπει πάντα να ζητείται η συγκατάθεσή τους πριν από την καταγραφή.

18.1.5. Συμβουλές

Για τον επαγγελματία:

- Κάθε επαγγελματίας δεν θα πρέπει να αισθάνεται ότι πρέπει να συμπληρώσει λεπτομερώς τις πληροφορίες γύρω από ολόκληρο το τρίγωνο. Αυτό που είναι σημαντικό είναι να έχουν κατά νου ότι αυτό που συμβαίνει σε μια περιοχή μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο σε μια άλλη περιοχή.
- Μπορεί να υπάρχει επικάλυψη μεταξύ των διαφόρων διαστάσεων. Το σημαντικό είναι ότι καταγράφονται οι δυνάμεις και οι πιέσεις. Είναι λιγότερο σημαντικό το πού καταγράφονται.

19. ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

19.1.1. Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

Οικογένειες και άτυποι φροντιστές των NEET MH

19.1.2. Στόχος της δραστηριότητας

Με απλά λόγια, το εργαλείο ισορροπίας αποφάσεων βοηθά τους ανθρώπους να ζυγίζουν τα υπέρ και τα κατά οποιασδήποτε απόφασης που πρόκειται να λάβουν. Ενώ η είσοδος στην εκπαίδευση ή στην αγορά εργασίας μπορεί να είναι δύσκολη για κάθε άτομο, μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολη για τα άτομα MH. Το εργαλείο είναι σε μεγάλο βαθμό μια ζυγαριά, αυτό σημαίνει ότι στο τέλος τα μέλη της οικογένειας ή οι άτυποι φροντιστές μπορεί να είναι σε θέση να δουν το μεγαλύτερο όφελος από την εμπλοκή του ατόμου με MH στην εκπαίδευση ή την απασχόληση. Επιπλέον, πώς θα τους ωφελήσει από την άποψη της ανεξαρτησίας και της κοινωνικής, οικονομικής συμμετοχής.

19.1.3. Θεωρητικό πλαίσιο

Τα εργαλεία ισορροπίας αποφάσεων αναπτύχθηκαν για πρώτη φορά από τους ψυχολόγους Irving Janis και Leon Mann στα μέσα της δεκαετίας του 1970. Πρόκειται για μια μέθοδο αναπαράστασης των οφελών και του κόστους διαφορετικών επιλογών και έχει χρησιμοποιηθεί για τη διευκόλυνση της λήψης αποφάσεων (Foster & Neighbors, 2013). Ο επαγγελματίας μπορεί να παρουσιάσει αυτό το εργαλείο το οποίο θα βοηθήσει τα μέλη της οικογένειας ή τους άτυπους φροντιστές να αναλύσουν τις δικές τους σκέψεις και τις εσωτερικές τους συγκρούσεις σχετικά με την εκπαίδευση ή/και την απασχόληση του ατόμου MH που φροντίζουν.

19.1.4. Περιγραφή

Βοηθήστε το μέλος της οικογένειας ή τον άτυπο φροντιστή να δει πώς η αλλαγή θα τον ωφελήσει - μπορεί να είναι χρήσιμο να παρέχετε ιστορικά περιστατικά ατόμων MH που τώρα εργάζονται με πλήρη απασχόληση και τα πάνε καλά ως αποτέλεσμα της επιστροφής τους στην εκπαίδευση ή την απασχόληση.

Βάλτε τους να καταγράψουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της τρέχουσας θέσης τους. Ποιο όφελος θα έχει στη ζωή τους και στη ζωή του ατόμου ΜΗ;

Χρήσιμες ερωτήσεις

- Γιατί ήρθατε εδώ σήμερα;
- Θέλετε μια αλλαγή στη ζωή [του ατόμου ΜΗ];
- Τι θέλετε να αλλάξετε στη ζωή [του ατόμου ΜΗ];
- Θα κάνει τη διαφορά στη ζωή σας;
- Πιστεύετε ότι θα αξίζει τον κόπο;
- Πιστεύετε ότι θα υπάρξουν προβλήματα ως αποτέλεσμα της αλλαγής;
- Πιστεύετε ότι θα κάνει τη διαφορά στο μέλλον [του ατόμου ΜΗ];

Change • --- • ---	No change • --- • ---
Decisional Balance	
Benefits of change • --- • ---	Benefits of not changing • --- • ---

20. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΔΙΚΗΣ ΜΟΥ ΟΜΑΔΑΣ ΥΠΕΡΗΡΩΝ

20.1.1. Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

Άτυποι φροντιστές & επαγγελματίες ΜΗ για άτυπους φροντιστές

20.1.2. Στόχος της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα αποσκοπεί στο να βοηθήσει τους άτυπους φροντιστές να εντοπίσουν και να δημιουργήσουν το δικό τους δίκτυο υποστήριξης. Η αφηγηματική μορφή της δραστηριότητας τους βοηθά να ανοίξουν το μυαλό τους στις δυνατότητες και να διευρύνουν την οπτική τους, ενώ το δεύτερο μέρος τους υποστηρίζει να σκεφτούν δημιουργικά στην εξεύρεση υποστήριξης.

20.1.3. Θεωρητικό πλαίσιο

Η δραστηριότητα βασίζεται στην αντίληψη ότι οι άτυποι φροντιστές είναι κυρίως μόνοι τους στην υποστήριξη του μέλους της οικογένειάς τους ή του φίλου τους στα προβλήματα ψυχικής υγείας του/της και χρειάζονται και οι ίδιοι υποστήριξη.

20.1.4. Περιγραφή

Φανταστείτε ότι είστε ένας σούπερ ήρωας! Φτάνετε σε μια νέα πόλη και θέλετε να καταπολεμήσετε το έγκλημα και να βοηθήσετε τους ανθρώπους. Φυσικά δεν μπορείτε να το κάνετε αυτό μόνοι σας. Πρέπει να δημιουργήσετε την ομάδα σας. Σκεφτείτε τι είδους υπερήρωες θα θέλατε στο πλευρό σας όταν πολεμάτε το έγκλημα.

Τι είδους χαρακτηριστικά θα είχαν; Ποια είναι η ιδιαίτερη δύναμή τους; Πώς μοιάζουν; Θυμηθείτε ότι όταν είστε υπερήρωας που πολεμά το έγκλημα, πολλές διαφορετικές δεξιότητες είναι σημαντικές: δύναμη (σωματική και ψυχική), συμπόνια, ευγένεια, ταπεινότητα, επινοητικότητα κ.λπ.

Υπερήρωας 1:

Superhero 2:

Superhero 3:

Μερικές φορές το να είσαι φροντιστής ενός ατόμου με ψυχική ασθένεια μοιάζει σαν να είσαι υπερήρωας που πολεμά το έγκλημα σε μια άγνωστη και σκοτεινή πόλη. Δεν χρειάζεται να είστε μόνοι σας σε αυτό. Ακόμη και οι υπερήρωες εργάζονται σε ομάδες, θα μπορούσατε επίσης να λάβετε την υποστήριξη που χρειάζεστε.

Σκεφτείτε τα χαρακτηριστικά που δώσατε στους άλλους υπερήρώές σας. Γνωρίζετε άτομα στο ευρύτερο οικογενειακό ή φιλικό σας δίκτυο που να έχουν παρόμοια χαρακτηριστικά; Θα μπορούσε κάποιος από αυτούς να αποτελέσει την ομάδα υποστήριξής σας;

Μέλος της οικογένειας / φίλος 1:

Μέλος της οικογένειας / φίλος 2:

Μέλος της οικογένειας / φίλος 2:

Θα μπορούσαν κάποια από αυτά τα μέλη της οικογένειας ή τους φίλους να είναι μια οργάνωση συναδέλφων φροντιστών ή μια ομάδα αυτοϋποστήριξης; Θα μπορούσατε να ψάξετε στο διαδίκτυο για τέτοιες οργανώσεις κοντά σας; Ή να επισκεφθείτε το πλησιέστερο κοινοτικό κέντρο για πληροφορίες; Θα μπορούσαν να είναι ένα μάθημα (χορού, πιλάτες κ.λπ.) που κάνετε για τον εαυτό σας και σας προσφέρει ανακούφιση;

20.1.5. Συμβουλές

Για τον άτυπο φροντιστή:

Η δραστηριότητα μπορεί να συνοδεύεται από έναν κατάλογο δεξιοτήτων και δυνατών σημείων, ώστε να βοηθηθεί το άτομο να εντοπίσει και να αναγνωρίσει τα χαρακτηριστικά που διαθέτουν οι υπερήρωές του και να τα συσχετίσει με τα πραγματικά πρόσωπα των οργανισμών στο δεύτερο μέρος της δραστηριότητας.

Για τον επαγγελματία ΜΗ:

Ο επαγγελματίας μπορεί να παράσχει έναν κατάλογο χαρακτηριστικών και δυνατών σημείων για να βοηθήσει τη διαδικασία. Στο δεύτερο μέρος της δραστηριότητας, μπορεί να

θέσει ερωτήσεις για να βοηθήσει τον σύνδεσμο και να δώσει ιδέες και τρόπους αναζήτησης οργανώσεων ή άλλων δραστηριοτήτων που παρέχουν υποστήριξη στον άτυπο φροντιστή.

21. ΠΑΙΡΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΗ: ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΣΑΣ; ΚΑΘΟΡΙΣΤΕ ΤΟ ΧΩΡΟ ΤΩΝ ΛΥΣΕΩΝ ΣΑΣ

21.1 Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

ΜΗ NEETs, οι άτυποι φροντιστές τους και οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας

21.2 Στόχος της δραστηριότητας

Στόχος είναι να βοηθηθούν οι νέοι να ανακαλύψουν ποια κριτήρια είναι σημαντικά γι' αυτούς στην επιλογή της σταδιοδρομίας, καθώς και να εντοπίσουν τους περιορισμούς, ώστε να μπορέσουν να προετοιμάσουν και να συγκεκριμενοποιήσουν καλύτερα την επιλογή της σταδιοδρομίας τους. Η μέθοδος χρησιμεύει επίσης για την προώθηση ευρύτερων ικανοτήτων αναστοχασμού, υποστηρίζοντας την ανάπτυξη ανεξάρτητων στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων.

21.3 Θεωρητικό πλαίσιο

Οι αποφάσεις για τη σταδιοδρομία δεν μπορούν να ληφθούν σε καθαρά ορθολογική βάση: "Η απόφαση καθίσταται προβληματική υπό συνθήκες ατελούς πληροφόρησης σχετικά με τις πραγματικά εμφανιζόμενες καταστάσεις στο περιβάλλον και, κατά συνέπεια, τα αποτελέσματα της απόφασης" (Kirsch 2013, σ. 40)¹⁵. Το υποκειμενικό πλαίσιο (π.χ. εμπειρίες στο χώρο εργασίας) "διαμορφώνει [...] το χώρο λύσεων στον οποίο ο λύτης του προβλήματος αναζητά λύσεις για το πρόβλημα" (ό.π., σ. 216).¹⁶ Λόγοι για κακώς δομημένες αποφάσεις είναι, μεταξύ άλλων, οι ανεπαρκείς μέθοδοι επίλυσης προβλημάτων και η ελλιπής πληροφόρηση (ό.π.). Η μέθοδος που περιγράφεται συνοπτικά εδώ προσφέρει μια εναλλακτική προσέγγιση: Οι αποφάσεις δεν πρέπει να βασίζονται σε όσο το δυνατόν πιο τέλειες πληροφορίες, αλλά να βρίσκονται με την εφαρμογή ενός περιορισμένου αριθμού σχετικών κριτηρίων (π.χ. "Ποιες προϋποθέσεις πληρώ;", "Τι είναι σημαντικό για μένα;")

¹⁵ "Problematisch wird die Entscheidung bei unvollkommenen Informationen über die tatsächlich eintretenden Umweltsituationen bzw. über die Entscheidungsergebnisse.

¹⁶ "Dieser subjektive Kontext prägt ταυτόχρονα den "Lösungsraum", in dem der Problemlöser nach Lösungen des Problems sucht.

εντός ενός συγκεκριμένου χώρου λύσεων ("Ποια από τις διαθέσιμες λύσεις μου ταιριάζει καλύτερα;") (Ertelt & Schulz, 2019). "Ο χώρος λύσεων ενός προβλήματος απόφασης ορίζεται από τις μεταβλητές απόφασης" - δηλαδή τις προϋποθέσεις - "και τα χαρακτηριστικά τους. Οι παραλλαγές που αναπτύσσονται για την επίλυση του προβλήματος θα πρέπει να καλύπτουν αυτόν τον χώρο λύσεων όσο το δυνατόν καλύτερα" (Grüning & Kühn 2013, σ. 259). .¹⁷

21.4 Περιγραφή

Οδηγίες

Για να υποστηρίξει μια απόφαση στη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων ενός πελάτη, ο σύμβουλος ρωτά τον πελάτη για να εντοπίσει ποιες προϋποθέσεις/κριτήρια και περιορισμούς μπορεί ήδη να διατυπώσει ο πελάτης και ποιες, αν υπάρχουν, μπορούν ακόμη να ανακαλυφθούν. Αυτό επιτυγχάνεται προχωρώντας ως εξής:

1. Ο πελάτης περιγράφει την απόφαση που πρέπει να λάβει, π.χ. την επιλογή μιας θέσης μαθητείας ή μιας σειράς μαθημάτων επαγγελματικής κατάρτισης.
2. Ο πελάτης καλείται να αναλογιστεί πώς έπαιρνε αποφάσεις στο παρελθόν. Υπάρχουν συγκεκριμένες στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων που έχουν αποδειχθεί επιτυχείς; Εάν ναι: Μπορεί αυτή η ήδη υπάρχουσα προσέγγιση στη λήψη αποφάσεων να αναπτυχθεί περαιτέρω για να βοηθήσει στο τρέχον πρόβλημα;
3. Συλλέγονται κριτήρια που περιορίζουν τις πιθανές επιλογές. Τα κριτήρια, αφενός, αναφέρονται σε γεγονότα, π.χ. δεξιότητες και ικανότητες, επίπεδα απόδοσης, κατάσταση υγείας κ.λπ. Από την άλλη πλευρά αναφέρονται σε αξίες, όπως επιθυμίες, προτιμήσεις, κοινωνικές προσδοκίες κ.λπ.

¹⁷ "Der Lösungsraum eines Entscheidungsproblems wird durch die Entscheidungsvariablen und ihre Ausprägungen definiert. Die zur Problemlösung erarbeiteten Varianten sollten diesen Lösungsraum möglichst gut abstecken.

4. Στη συνέχεια, τα κριτήρια και οι προϋποθέσεις που συλλέγονται θα πρέπει να σημειώνονται σε ένα φύλλο χαρτιού A3 γύρω από ένα πεδίο στο κέντρο του φύλλου, το οποίο αντιπροσωπεύει το "χώρο λύσεων" που πρέπει να συγκεκριμενοποιηθεί.
5. Αφού καθοριστούν τα κριτήρια και οι περιορισμοί, οι πιθανές λύσεις μπορούν να εξεταστούν για να διαπιστωθεί αν (και πόσο καλά) ταιριάζουν σε αυτόν τον χώρο λύσεων.

Απαιτούμενα υλικά

- - Χαρτί
- - Μολύβι

Πηγές

Ertelt, B. J., & Schulz, W. E. (2019). Das integrative Modell von Ertelt und Schulz. In Handbuch Beratungskompetenz (S. 199-266). Wiesbaden Springer-Gabler.

Grünig, R., & Kühn, R. (2013). Entscheidungsverfahren für komplexe Probleme: Ein heuristischer Ansatz (4. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer Gabler.
<http://doi.org/10.1007/978-3-642-31460-5>

Kirsch, W. (2013). Einführung in die Theorie der Entscheidungsprozesse. Wiesbaden: Springer-Verlag.

22. ΣΥΛΛΟΓΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

22.1 Η δραστηριότητα αναφέρεται στο

MH NEETs, οι άτυποι φροντιστές τους και οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας

22.2 Στόχος της δραστηριότητας

Στόχος είναι η παροχή καθοδήγησης και συμβουλών σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής στοχευμένης και κριτικής έρευνας στο διαδίκτυο.

22.3 Θεωρητικό πλαίσιο:

Οι θεωρητικές άγκυρες είναι πτυχές της θεωρίας της γνωστικής επεξεργασίας πληροφοριών (CIP) και της τεκμηριωμένης λήψης αποφάσεων (Peterson et al 1996, Ertelt & Schulz, 2019). Από την άποψη του επαγγελματικού προσανατολισμού, η ικανότητα αναζήτησης και αξιολόγησης πληροφοριών αποτελεί βασική δεξιότητα διαχείρισης της σταδιοδρομίας (π.χ. Sultana, 2012: 228-230). Στο πλαίσιο της συνεχώς αυξανόμενης προσφοράς πληροφοριών που διατίθενται μέσω του Παγκόσμιου Ιστού, είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή στις θεωρητικές πτυχές της αξιολόγησης της εγκυρότητας και της συνάφειας των πληροφοριών αυτών, καθώς και να αποφευχθεί η υπερφόρτωση με πληροφορίες (Ertelt & Schulz, 2019).

22.4 Περιγραφή

Στόχος

Οι νέοι με περιορισμούς στην υγεία τους συχνά εξαρτώνται από εμπειρογνώμονες και συμβούλους διάφορων οργανισμών και αρχών κατά την αναζήτηση κατάρτισης και απασχόλησης. Η ανάπτυξη της δικής τους άποψης με βάση τη δική τους έρευνα μπορεί να ενισχύσει την ικανότητα των νέων -σε συνεργασία με επαγγελματίες συμβούλους- να αντιμετωπίζουν τα θέματα και τα προβλήματά τους με αυτοπροσδιορισμό και ωριμότητα. Η απόκτηση δράσης και αυτοπροσδιορισμού αποτελεί σημαντική πτυχή της ενηλικίωσης, ενισχύοντας το κέντρο ελέγχου (Rotter 1966) και την αυτοαποτελεσματικότητα (Bandura

1978) των νέων. Η τεχνογνωσία των άλλων μπορεί έτσι να συμπληρωθεί με τις δικές τους γνώσεις και ικανότητες, γεγονός που μακροπρόθεσμα συμβάλλει επίσης στην αύξηση των πόρων τους και στην ενίσχυση της ωριμότητάς τους.

Διαδικασία

- Συζήτηση κριτηρίων και "σημείων ελέγχου" για καλή διαδικτυακή έρευνα
- Εξοικείωση με τα κριτήρια αξιολόγησης των ιστότοπων/αποτελεσμάτων αναζήτησης
- Υποδείξεις και προτάσεις για όρους αναζήτησης για συγκεκριμένες ομάδες-στόχους και για διαθέσιμες διαδικτυακές πηγές που υποστηρίζουν την επιλογή σταδιοδρομίας για νέους με χρόνιες ασθένειες ή αναπηρίες.

22.5 Απαιτούμενοι πόροι

- Έναν ικανό σύμβουλο για να συμβουλευεί σχετικά με τα κριτήρια και τα σημεία ελέγχου
- PC, φορητός υπολογιστής ή tablet
- Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- Πρόσβαση σε πύλες με επαγγελματικές πληροφορίες
- Κατάλογος πηγών για την κριτική χρήση των πηγών πληροφόρησης

Πηγές:

Bandura, A., (1978). Αυτοαποτελεσματικότητα: Προς μια ενοποιητική θεωρία της αλλαγής της συμπεριφοράς. *Advances in Behaviour Research and Therapy* 1: 4, 139-161.

Ertelt, B. J., & Schulz, W. E. (2019b). Das integrative Modell von Ertelt und Schulz. In *Handbuch Beratungskompetenz* (S. 199-266). Wiesbaden Springer-Gabler.

Peterson, G., Sampson, J., Reardon, R., & Lenz, J. (1996). Μια προσέγγιση γνωστικής επεξεργασίας πληροφοριών. Στο D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (3η έκδοση, σσ. 423-475). Σαν Φρανσίσκο: Jossey-Bass.

Rotter, J. B. (1966). Γενικευμένες προσδοκίες για εσωτερικό έναντι εξωτερικού ελέγχου της ενίσχυσης. *Psychological Monographs* 80: 1, 1-28.

Sultana, R. G. (2012). Εκμάθηση δεξιοτήτων διαχείρισης σταδιοδρομίας στην Ευρώπη: μια κριτική ανασκόπηση. *Journal of Education and Work* 25: 2, 225-248.

Πηγές Διαδικτύου (να προσαρμοστούν στις εθνικές/περιφερειακές συνθήκες)

Κριτική σκέψη και Διαδίκτυο: Δεξιότητες για μια νέα εποχή

- <https://www.globalcognition.org/critical-thinking-and-the-internet/> (Πρόσβαση 30.11.2020)
- Επτά τρόποι για να βρείτε αυτό που θέλετε στο Διαδίκτυο. Συγκεντρώνοντας ό,τι χρειάζεστε, απορρίπτοντας ό,τι δεν χρειάζεστε
- <https://www.mindtools.com/pages/article/internet-searching.htm> (Πρόσβαση 30.11.2020)
- Bundeszentrale für politische Bildung. Internetrecherche.
- <https://www.bpb.de/lernen/grafstat/partizipation-vor-ort/155244/internetrecherche#:~:text=Die%20Recherche%20im%20Internet%20geh%C3%B6rt,Sch%C3%BClerinnen%20und%20Sch%C3%BCler%20ihre%20Computerkenntnisse.> (Πρόσβαση 30.11.2020)
- Alles über Suchmaschinen und das Finden von Informationen im Internet www.suchfibel.de (Πρόσβαση 30.11.2020)

23. ΠΟΙΟΣ ΣΑΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ ΣΤΟ ΔΙΚΤΥΟ ΣΑΣ;

23.1 Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

- ΜΗ NEETs, οι άτυποι φροντιστές τους και οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας

23.2 Στόχος της δραστηριότητας:

Η μέθοδος βοηθά τους νέους να κατανοήσουν καλύτερα το δίκτυό τους και να εντοπίσουν άτομα στο δίκτυό τους που μπορούν να τους υποστηρίξουν ή/και να τους υπερασπιστούν. Η βοήθεια αυτή μπορεί, για παράδειγμα, να συνίσταται σε πρακτική υποστήριξη στις συναλλαγές με τις αρχές ή σε υποστήριξη σε σημαντικές συζητήσεις με επαγγελματικές υπηρεσίες. Οι υποστηρικτές/συνήγοροι μπορεί να είναι άτομα από το προσωπικό τους περιβάλλον ή μπορεί να είναι άτομα σε επαγγελματικά, εργασιακά ή εκπαιδευτικά πλαίσια. Μπορεί να παρέχουν υποστήριξη σε συγκεκριμένα προβλήματα και ερωτήματα ή να προσφέρουν τη βοήθειά τους για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, καλύπτοντας ίσως και ένα ευρύτερο φάσμα θεμάτων.

▪

23.3 Θεωρητικό πλαίσιο:

- Η ιδέα της συνηγορίας και της παρέμβασης του κοινωνικού συστήματος στο πλαίσιο του επαγγελματικού προσανατολισμού περιγράφεται, για παράδειγμα, στα πρότυπα του δικτύου NICE (2016). Στη μέθοδο που παρουσιάζεται εδώ, χρησιμοποιείται μια απλουστευμένη ανάλυση δικτύου (Bundesagentur für Arbeit 2013, σ. 192) για τον εντοπισμό πιθανών ατόμων.

▪

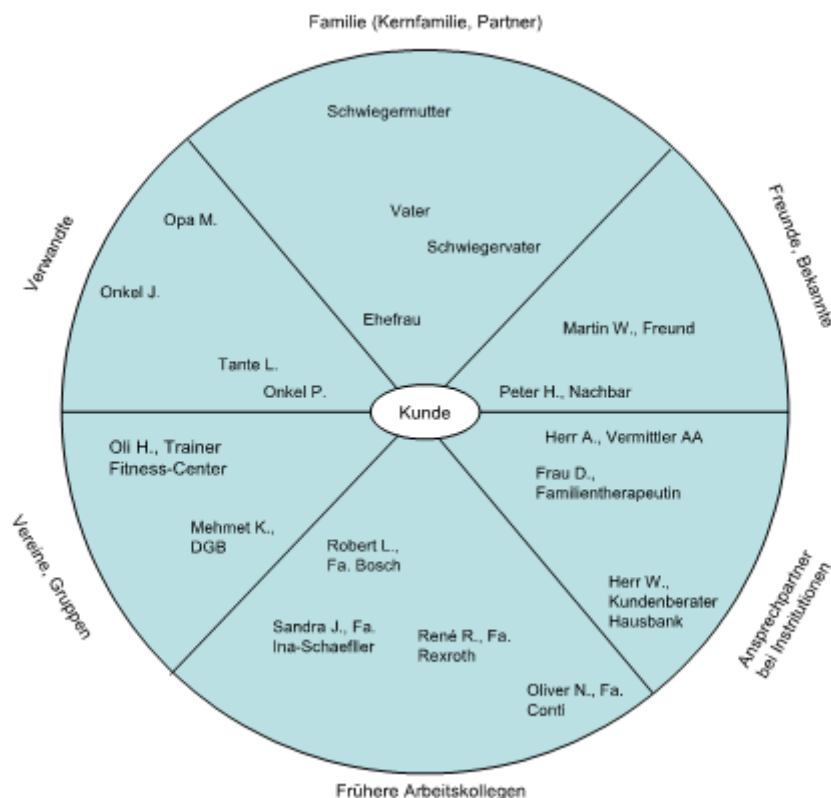
23.4 Περιγραφή

- Η μέθοδος μπορεί να εφαρμοστεί από το νεαρό άτομο ανεξάρτητα ή μαζί με έναν άτυπο φροντιστή ή έναν σύμβουλο σταδιοδρομίας.

- Με στόχο τη χαρτογράφηση του δικού σας δικτύου και τον εντοπισμό πιθανής υποστήριξης από αυτό, σχεδιάζεται ένα κυκλικό διάγραμμα. Κάθε τμήμα της πίτας συμβολίζει μια σφαίρα της ζωής στην οποία ο νέος γνωρίζει ανθρώπους, όπως για παράδειγμα οικογένεια και συγγενείς, φίλοι και γνωστοί, ενώσεις και σύλλογοι, χώρος εργασίας, σχολείο, ιδρύματα και αρχές και υγειονομική περίθαλψη. Το όνομα του νέου τοποθετείται στο κέντρο του κύκλου. Στη συνέχεια, το δίκτυο αναλύεται ως προς τη συνάφεια του με τις τρέχουσες ανάγκες του νέου στα επόμενα τρία βήματα:

•

1. **Χαρτογράφηση:** Τα ονόματα των ατόμων που υποστηρίζουν σήμερα ή στο μέλλον μπορεί να υποστηρίξουν το νεαρό άτομο γράφονται στις κατάλληλες φέτες. Αυτό δίνει την ευκαιρία να προβληματιστεί κανείς σχετικά με το ποια σχέση έχουν οι άνθρωποι στα διάφορα κομμάτια της πίτας με το νεαρό άτομο.
2. **Αντιστοίχιση:** Εντοπίζονται τα πιο επείγοντα προβλήματα και το διάγραμμα χρησιμοποιείται για να σκεφτεί ποιος από τους κατονομαζόμενους μπορεί να βοηθήσει στην εξεύρεση λύσεων. Τα άτομα αντιστοιχίζονται με τα προβλήματα στα οποία μπορούν να βοηθήσουν. Αυτό δίνει την ευκαιρία να σκεφτούν ποιες είναι οι διασυνδέσεις, οι πόροι και οι ικανότητές τους και πώς σχετίζονται με το πρόβλημα που πρέπει να επιλυθεί.
3. **Σχεδιασμός:** Αφού εντοπιστούν ως πιθανοί υποστηρικτές, τίθεται το ερώτημα πώς μπορούν να προσεγγιστούν καλύτερα οι άνθρωποι αυτοί για βοήθεια και ποια θα μπορούσε να είναι η συγκεκριμένη συνεισφορά τους. Πώς μπορούν να αξιοποιηθούν οι διασυνδέσεις, οι πόροι και οι ικανότητές τους; Αυτό απαιτεί να εξεταστούν οι συγκεκριμένοι λόγοι για τους οποίους θα μπορούσαν να προσφέρουν τη βοήθειά τους και πώς αυτό σχετίζεται με τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να προσληφθούν στο δίκτυο υποστήριξης.



- **Διάγραμμα:** Τα τμήματα φέρουν τους τίτλους "οικογένεια", "φίλοι και γνωστοί", "επαφές σε κυβερνητικές υπηρεσίες και άλλους φορείς", "πρώην συνάδελφοι", "σύλλογοι και ενώσεις" και "συγγενείς".

Απαιτούμενο υλικό

- Χαρτί
- Μολύβι

Πηγή:

- NICE (2016). *Ευρωπαϊκά πρότυπα επάρκειας για την ακαδημαϊκή κατάρτιση των επαγγελματιών σταδιοδρομίας. Εγχειρίδιο NICE*, τόμος 2. Opladen: Barbara Budrich.

- Straus, F. (2007). Netzwerk und Beratung. Στο F. Nestmann et al. (Hg.) (2007): *Handbuch der Beratung*, Band 1: Tübingen: dgvt.
- Bundesagentur für Arbeit (2013). *BeKo - gut Beraten. Methoden und Techniken*. Nürnberg: Bundesagentur für Arbeit.

24. NTOMINO

24.1 Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

MH NEETs, οι άτυποι φροντιστές τους και οι επαγγελματίες MH

24.2 Στόχος της δραστηριότητας:

Για μικτές ομάδες να διερευνήσουν τρόπους συνεργασίας για έναν κοινό στόχο, αναθέτοντας και αναδιατάσσοντας διαφοροποιημένους ρόλους εργασίας σε μια διαδικασία διαλόγου. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να προβληματιστούν σχετικά με το είδος των ρόλων που τείνουν να αναλαμβάνουν, τον τρόπο με τον οποίο ασκούν επιρροή στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων (ή αποφεύγουν να το κάνουν).

24.3 Θεωρητικό πλαίσιο:

Η δραστηριότητα αυτή εντάσσεται σε πολλά εποικοδομητικά παιδαγωγικά πλαίσια - μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί με την έννοια της Κριτικής Παιδαγωγικής. Προκειμένου να επιτευχθεί ένας κοινός στόχος σε ένα έργο όπου ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας δεν θα έχει αμέσως προβάδισμα λόγω του εκπαιδευτικού του υπόβαθρου, οι διαδικασίες και οι δομές μπορούν να συζητηθούν και να αποφασιστούν επί ίσοις όροις. Σκοπός είναι να αναπτυχθεί η εμπιστοσύνη και η κριτική σκέψη στη διαδικασία της διαλογικής συνεργασίας (Freire 1991:64f.).

24.4 Περιγραφή

Στόχος

Η ομάδα (τουλάχιστον τεσσάρων και έως επτά μελών) ενημερώνεται για την ακόλουθη εργασία:

Έχετε δύο ώρες για να τοποθετήσετε διακόσια ντόμινο σε μια ευθεία γραμμή. Ταυτόχρονα αναποδογυρίστε τα ντόμινο στα αντίθετα άκρα, έτσι ώστε δύο κύματα ντόμινο που πέφτουν να κινηθούν το ένα προς το άλλο. Ο στόχος είναι να τοποθετήσετε τα ντόμινο με τέτοιο τρόπο ώστε τα δύο κύματα να συναντηθούν ακριβώς στη μέση.

Πριν από την έναρξη του χρόνου, επιτρέπεται στην ομάδα να κάνει ερωτήσεις σχετικά με τη φύση της εργασίας. Θα λάβουν επίσης την ακόλουθη πρόταση για τη διάρθρωση της εργασίας τους

Διαδικασία

Προτείνεται στην ομάδα η ακόλουθη διαδικασία:

- Μην ξεκινήσετε αμέσως. Συνιστάται να έχετε πέντε λεπτά για να σκεφτούν τα μεμονωμένα μέλη την εργασία από μόνα τους.
- Συζητήστε τις επιμέρους προτάσεις.
- Κάντε ένα σχέδιο
- Ανάθεση ρόλων
- Δοκιμάστε - αποτύχετε - μάθετε από τα λάθη σας: ξαναγράψτε το σχέδιό σας, ανακαταναείμτε ρόλους (η πρακτική ως ενότητα προβληματισμού και δράσης, Freire 1993: 60)

Όλες οι αποφάσεις πρέπει να γίνονται κατανοητές και να συμφωνούνται από όλα τα μέλη. Ιδιαίτερα οι φροντιστές και οι επαγγελματίες θα πρέπει να αποφεύγουν ενεργά να αναλαμβάνουν με κατευθυντήριο τρόπο (εάν είναι απαραίτητο, θα πρέπει να ενημερωθούν για αυτό εκ των προτέρων).

Προκειμένου να διασφαλιστεί ότι η εργασία είναι αρκετά απαιτητική - ή καθόλου εφικτή - ο προϊστάμενος έχει τη δυνατότητα να παρέμβει. Εάν η ομάδα είναι πολύ γρήγορη και έχει ήδη αποτέλεσμα μετά από μισή ώρα, μπορεί να προστεθεί η επιπλέον εργασία της αυξανόμενης συχνότητας (δηλαδή τα κύματα πρέπει να επιταχυνθούν καθώς κινούνται προς το κέντρο). Αν η ομάδα δυσκολεύεται, μπορούν να δοθούν μία ή δύο χρήσιμες συμβουλές (π.χ. χρησιμοποιήστε ένα μεμονωμένο ντόμινο για να μετρήσετε/ισοφαρίσετε την απόσταση μεταξύ των ντόμινο, ή όταν χτίζετε αφήστε κενά για να ελαχιστοποιήσετε τη ζημιά σε περίπτωση που ένα από τα ντόμινο πέσει πρόωρα...).

Η δραστηριότητα πρέπει να συζητηθεί μετά την ολοκλήρωσή της (αναστοχασμός σχετικά με τους ρόλους που ανέλαβαν, σχετικά με το τι έμαθαν από τη συνεργασία τους κ.λπ.)

24.5 Απαιτούμενο υλικό

- Σετ 200 ντόμινο
- Χαρτί A2 / flipchart / στυλό / χάρακες
- Μετροταινία / ραβδί μέτρησης
- Μη διαφανής κολλητική ταινία

25. ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ: ΕΛΕΓΧΩ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΜΟΥ

25.1 Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

MH NEETs και άτυποι φροντιστές

25.2 Στόχος της δραστηριότητας

Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να εντοπίσει κανείς την πρόοδο που έχει σημειώσει στη διαδικασία της επαγγελματικής αποκατάστασης, να εντοπίσει τα επόμενα βήματα που πρέπει να γίνουν και να καλύψει τις ενέργειες που θα έπρεπε να έχουν ολοκληρωθεί στο παρελθόν. Επίσης, η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να δώσει στο νεαρό άτομο και στους φροντιστές του την αίσθηση ότι βρίσκονται σε μια διαδικασία που είναι α) μακροπρόθεσμη και β) διαχειρίσιμη παρ' όλα αυτά.

25.3 Θεωρητικό υπόβαθρο

Σύμφωνα με τη θεωρία της οικοδόμησης της σταδιοδρομίας, σε μια ολοένα και πιο ευέλικτη και απρόβλεπτη αγορά εργασίας με λιγότερες μακροπρόθεσμες διαδρομές σταδιοδρομίας, θα πρέπει κανείς να προσεγγίζει τον εαυτό του ως "έργο", προσαρμοζόμενος συνεχώς στις ταχέως μεταβαλλόμενες συνθήκες (Savickas 2013). Αν αυτό ισχύει για τη σταδιοδρομία γενικά, είναι τόσο *a fortiori* για τις επιλογές και τον προγραμματισμό σταδιοδρομίας όταν οι τακτικές πορείες διακόπτονται από χρόνια ασθένεια ή/και αναπηρία, γεγονός που απαιτεί ευέλικτο και προσωποκεντρικό σχεδιασμό (Marrone et al. 1997)

Συγκεκριμένα, η προσέγγιση αυτή βασίζεται στην εργαλειοθήκη της Κολωνίας (*Kölner Instrumentarium*) (Haerlin/Plöchl 2018), η οποία έχει σχεδιαστεί για το γερμανικό θεσμικό περιβάλλον (βλ. επίσης κεφάλαιο 2.3. της εργαλειοθήκης). Εδώ προσαρμόζεται ώστε να παρέχει έναν κατάλογο ελέγχου που μπορεί να προσαρμοστεί σε διαφορετικές εθνικές ειδικές συνθήκες.

25.4 Περιγραφή

Το νεαρό άτομο, είτε μόνο του είτε μαζί με έναν άτυπο φροντιστή, περνάει από τον ακόλουθο κατάλογο, σημειώνοντας τα στοιχεία που είναι σίγουρο ότι έχουν αντιμετωπιστεί με ικανοποιητικό τρόπο. Για τα στοιχεία εκείνα στα οποία υπάρχουν αμφιβολίες ως προς το αν υπάρχει ανάγκη για δράση, ο νέος συντάσσει έναν κατάλογο με τις ερωτήσεις που πρέπει να γίνουν και τις ενέργειες που πρέπει να αναληφθούν. Οι ερωτήσεις πρέπει επίσης να εκλαμβάνονται ως ενέργειες, δηλαδή: μάθετε ποιος θα μπορούσε να σας συμβουλευτεί σχετικά με αυτό το θέμα και λάβετε την άποψή του!

Στοιχεία για την προετοιμασία της επαγγελματικής αποκατάστασης:

- Προσανατολισμός: Προσανατολισμός: Είμαι ξεκάθαρος σχετικά με τους στόχους μου στη ζωή και τι είδους καριέρα είναι πιθανότερο να ταιριάζει με τα ταλέντα μου; Γνωρίζω τις επιλογές για υποστηριζόμενες διαδρομές προς την επαγγελματική κατάρτιση και την απασχόληση;
- Ανθεκτικότητα: Ποιος φόρτος εργασίας είναι κατάλληλος για μένα; Πόσος χρόνος και πόσος είναι ο πολύς; Έχει αξιολογηθεί αυτό; Τι μπορώ να κάνω για να ενισχύσω την ικανότητά μου να αντιμετωπίζω το άγχος και ποιος μπορεί να με βοηθήσει σε αυτό;
- Βασικές δεξιότητες εργασίας: Διαθέτω τις απαιτούμενες ικανότητες που είναι απαραίτητες για να εισέλθω σε μια σειρά μαθημάτων κατάρτισης ή σε μια θέση εργασίας; Εάν όχι: Πώς μπορούν να αναπτυχθούν και ποιος μπορεί να με βοηθήσει σε αυτό;
- Καθοδήγηση και συμβουλευτική: Έχω λάβει επαγγελματική υποστήριξη για την αξιολόγηση της κατάστασής μου, των αναγκών και των ευκαιριών μου;

Στοιχεία κατά την επαγγελματική αποκατάσταση

- Σχεδιασμός: Έχω σαφή ιδέα για το ποιο θα είναι το προβλεπόμενο αποτέλεσμα της διαδικασίας αποκατάστασης και ποια είναι τα βήματα προς αυτό το αποτέλεσμα;
- Προετοιμασία: Είμαι προετοιμασμένος για τα επόμενα βήματά μου προς την κατάρτιση ή την απασχόληση; Ξέρω τι να περιμένω; Ξέρω τι χρειάζομαι; Έχουν αντιμετωπιστεί οι ανάγκες μου;

- Εκπαίδευση: Είναι η κατάρτιση επαρκής και διαχειρίσιμη με βάση τις επαγγελματικές μου φιλοδοξίες, το σημερινό επίπεδο ανθεκτικότητάς μου, τις δυνατότητές μου κ.λπ. Μπορώ να συμβαδίσω; Έχω την υποστήριξη που χρειάζομαι;
- Απόφαση καριέρας: Έχω σαφή ιδέα για το είδος της εργασίας/θέσης στην οποία θα με οδηγήσει η εκπαίδευσή μου; Γνωρίζω την αγορά εργασίας για μένα;

Είσοδος στην απασχόληση

- Τοποθέτηση: Έχω αρκετές πληροφορίες σχετικά με τις ανοιχτές θέσεις εργασίας που είναι κατάλληλες για μένα; Έχω ικανή και επαγγελματική υποστήριξη στην αναζήτησή μου; Έχω τις δεξιότητες που χρειάζομαι για να υποβάλω αίτηση με επιτυχία και να αποδώσω καλά στις συνεντεύξεις εργασίας; Μπορεί κάποιος να με βοηθήσει με αυτά (π.χ. ένας προπονητής εργασίας)?
- Ενσωμάτωση: Πώς θα φτάσω στη νέα μου θέση;
- Σταθεροποίηση: Υπάρχει σχέδιο επανεξέτασης της κατάστασής μου σε τακτά χρονικά διαστήματα; Ποιος είναι ο έμπιστος σύνδεσμός μου στο χώρο εργασίας; Γνωρίζω σε ποιον μπορώ να απευθυνθώ για υποστήριξη αν τα πράγματα πάνε στραβά;

Δεν είναι πάντα απαραίτητο να έχετε ολοκληρώσει όλα τα βήματα. Αν όμως διαπιστώσετε ότι κάποια από αυτά είναι ελλιπή, θα έχει νόημα να τα συζητήσετε με κάποιον που σας υποστηρίζει και να προβληματιστείτε για το αν απομένει κάτι να γίνει.

Πηγές

- Haerlin, C., Plöchl, I. 2018. *Berufliche Beratung Psychisch Kranker*. Köln: Psychiatrie-Verlag.
- Marrone, J, Hoff, D., Helm, D. T. 1997. Προσωποκεντρικός σχεδιασμός για τη χηλιετία: *Journal of Vocational Rehabilitation* 8, 1: 285-297.
- Savickas, M. L. 2013. Career Construction Theory and Practice (Θεωρία και πρακτική της κατασκευής σταδιοδρομίας), στο: Brown, S. D., Lent, R. W: *Career Development and Counseling*: Hoboken, NJ, 147-183.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ
ΣΤΟΧΕΥΟΥΝ ΣΕ:
ΣΥΜΒΟΥΛΟΥΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ Η' / ΚΑΙ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

26. Ο τροχός των ικανοτήτων (παραλλαγή για επαγγελματίες ψυχικής υγείας και για συμβούλους απασχόλησης)

Η δραστηριότητα αναφέρεται σε επαγγελματίες ΜΗ και/ή συμβούλους σταδιοδρομίας

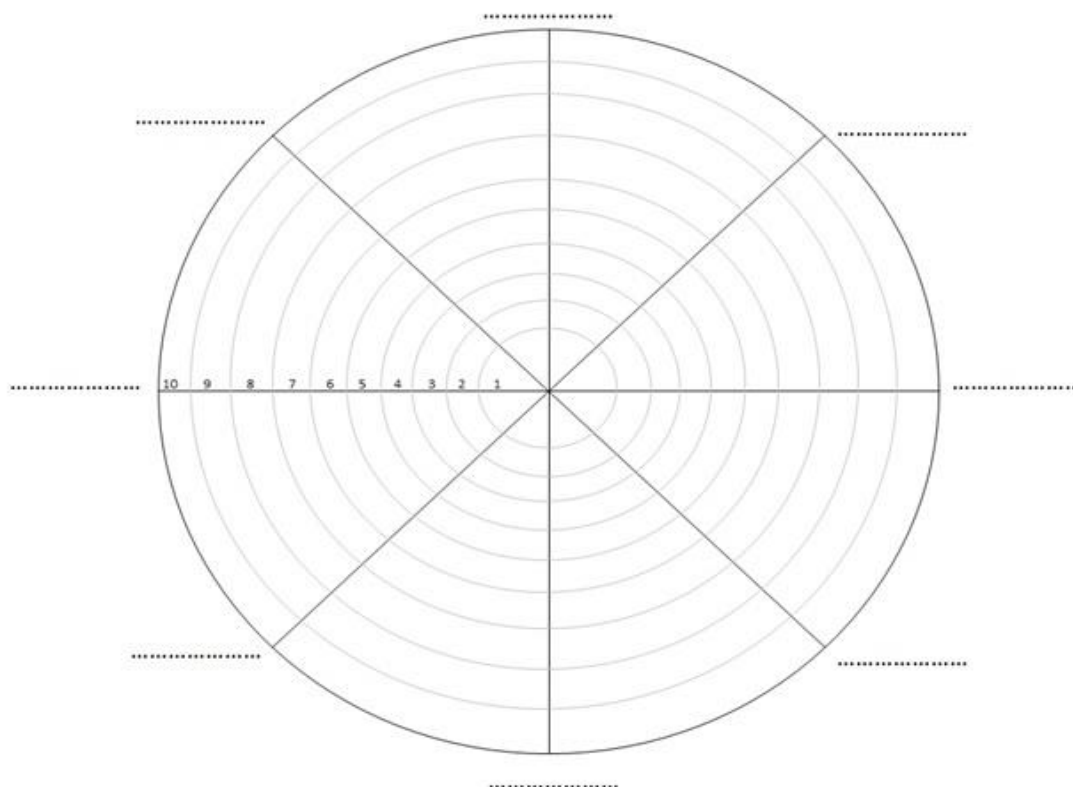
3.1. Στόχος της δραστηριότητας

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει την αίσθηση της επάρκειας σας, κάνοντάς σας να συνειδητοποιήσετε ότι έχετε ήδη πολλές από τις υποκειμενικά σημαντικές για εσάς ικανότητες που θα έπρεπε να έχει ένας "ιδανικός επαγγελματίας". Εκτός αυτού, θα δείτε ότι οι ικανότητες που εξακολουθούν να είναι χαμηλής έντασης μπορούν να εκπαιδευτούν. Για τον σκοπό αυτό, θα καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο θα τις αναπτύξετε και θα προγραμματίσετε δραστηριότητες που αποσκοπούν στη βελτίωσή τους, ώστε να είστε σε θέση να βοηθήσετε τους πελάτες σας όσο καλύτερα μπορείτε.

3.2. Θεωρητικό πλαίσιο

Η άσκηση αυτή επιτρέπει στο άτομο να αξιολογήσει τις ικανότητες και τις δεξιότητές του και παρέχει την ευκαιρία να τις παρουσιάσει γραφικά. Επιπλέον, υποθέτει ότι ο προσδιορισμός των ικανοτήτων που είναι υποκειμενικά σημαντικές για ένα συγκεκριμένο άτομο, και στη συνέχεια η συνειδητοποίηση ότι ορισμένες από αυτές το άτομο αυτό τις διαθέτει ήδη, ενισχύει την αίσθηση της ικανότητας και της ενεργητικότητας του ατόμου, αυξάνοντας κατά συνέπεια την αυτοπεποίθηση και τα κίνητρα. Το δεύτερο μέρος της άσκησης σας επιτρέπει να σχεδιάσετε δραστηριότητες που αποσκοπούν στη βελτίωση των ικανοτήτων που βρίσκονται χαμηλά στην κλίμακα έντασης.

3.3. Περιγραφή



Οδηγίες: Σχεδιάστε έναν μεγάλο κύκλο σε ένα κομμάτι χαρτί. Χωρίστε τον στη μέση, πάλι στη μέση και στη συνέχεια σε δύο διαγώνιες, ώστε να έχετε οκτώ μέρη του κέικ. Παρακάτω υπάρχει ένα σχέδιο επισκόπησης που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε.

Πηγή: *smart-coaching.pl*

Στην εξωτερική πλευρά του κύκλου, γράψτε τα 8 πιο σημαντικά χαρακτηριστικά ενός ικανού επαγγελματία ΜΗ.

Γιατί οκτώ;

Αυτοί θα είναι οι οκτώ πυλώνες της αίσθησης της ικανότητάς σας. Στην αρχή, είναι αρκετό. Στη συνέχεια μπορείτε να προσθέσετε περισσότερα χαρακτηριστικά. Το θέμα είναι να μην αποθαρρύνεστε. Αυτή η άσκηση θα σας δείξει πώς να επιτύχετε το υψηλότερο δυνατό αποτέλεσμα με τη λιγότερη δυνατή προσπάθεια.



Εκτιμήστε σε ποιο βαθμό οι ικανότητες που επιλέξατε σας συνοδεύουν σήμερα (τώρα, ήδη). Στη συνέχεια, σε μια κλίμακα από το 0 έως το 10 σημειώστε στον κύκλο πόσο αυτή η ιδιότητα υπάρχει ήδη μέσα σας, πόσο κορεσμένη είναι. Τώρα, σήμερα, για αυτή τη στιγμή. Υποθέτουμε ότι το 0 είναι το ίδιο το κέντρο του κύκλου, όπου οι γραμμές τέμνονται. Το 10 είναι ο εξωτερικός κύκλος. Αξιολογήστε κάθε χαρακτηριστικό ξεχωριστά. Πάρτε χρόνο, σκεφτείτε, μην βιάζεστε. Ο κύκλος σας, μετά την αξιολόγηση των ικανοτήτων, μπορεί να μοιάζει ως εξής:

Πηγή: *alezmiana.pl*

Ποιο από αυτά τα οκτώ χαρακτηριστικά θα μπορούσε να είναι το σημείο επαφής σας;

Στη συνέχεια, θα κάνουμε κάτι που ονομάζεται σημείο επαφής με τον μοχλό. Θα προσπαθήσουμε να αυξήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερες ικανότητες με πολύ μικρή προσπάθεια. Ίσως όλες, ή τουλάχιστον ένα μεγάλο μέρος τους. Στο παρελθόν, το σημείο εφαρμογής του μοχλού χρησιμοποιούνταν σε πολλές περιπτώσεις, π.χ. για την άντληση νερού από ένα πηγάδι. Αντί να κουράζονται, οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν τους λεγόμενους γερανούς και με ένα ελαφρύ πάτημα ενός μακρύ μοχλού, έβγαζαν γρήγορα έναν μεγάλο κουβά γεμάτο νερό. Το ίδιο θα κάνουμε κι εμείς. Εδώ είναι ο "ψυχολογικός γερανός" μας - το σημείο μόχλευσης:

1. Τώρα επιλέξτε το χαρακτηριστικό που έχει τη χαμηλότερη εκτίμηση

ή

1. ένα χαρακτηριστικό που, αν το δουλέψετε, θα ανυψώσει όλα ή τα περισσότερα από τα υπόλοιπα.

2. Επιστημώνετε αυτή τη λειτουργία.

Τι θα κάνετε για να αυξήσετε αυτή την ικανότητα;

Στη συνέχεια, σκεφτείτε τουλάχιστον πέντε τρόπους με τους οποίους θα μπορέσετε να αυξήσετε αυτή τη συγκεκριμένη ικανότητα που μόλις επιλέξατε. Οι ιδέες σας είναι αυτές που θα σας βοηθήσουν περισσότερο σε αυτή την περίπτωση. Για παράδειγμα, αν πρόκειται για την αυτοεκτίμησή σας, σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε για να την αυξήσετε. Για παράδειγμα, μπορείτε:

- γράψτε 50 από τα θετικά σας χαρακτηριστικά και σκεφτείτε αν τα θυμάστε καθημερινά, ειδικά σε δύσκολες καταστάσεις;
- πηγαίνετε στα μαθήματα εργαστηρίου,
- ξεκινήστε την ψυχοθεραπεία σας,
- μιλήστε με επαγγελματίες που δεν έχουν αυτό το πρόβλημα. Ρωτήστε τους πώς τα καταφέρνουν, ότι εμπιστεύονται τις ικανότητές τους και έχουν επαγγελματική αυτοπεποίθηση;

Σκεφτείτε και καταγράψτε τις ιδέες σας. Αυτό είναι βασικό μέρος της άσκησης!

Από αυτές τις πέντε ιδέες, επιλέξτε μία για να την εφαρμόσετε σήμερα. Γράψτε την τώρα. Αν δεν μπορείτε να αρχίσετε να εφαρμόζετε αυτή την ιδέα σήμερα, τότε βάλτε την στο να την κάνετε για αύριο. Αν αποδειχθεί ότι οι ιδέες σας είναι τόσο πολύπλοκες που δεν μπορείτε να αρχίσετε να τις εφαρμόζετε σήμερα ή αύριο, παρακαλούμε να τις αναλύσετε σε μικρότερα μέρη, δηλαδή σε λεγόμενα λεπτομερή σχέδια. Ενέργειες στις οποίες μπορείτε να προβείτε άμεσα για την υλοποίηση αυτής της αρμοδιότητας.

Τι άλλο θα κερδίσετε αν αισθάνεστε ικανοί;

Τώρα απαντήστε ειλικρινά στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι άλλο θα σας δώσει αυτή η αρμοδιότητα, την οποία μόλις επιλέξατε, θα αποτελέσει εφελτήριο για εσάς;
- Πώς αυτό θα επηρεάσει τα σχέδια περαιτέρω επαγγελματικής σας εξέλιξης;
- Πώς θα επηρεάσει αυτό τα κέρδη σας;
- Τι είδους ασθενείς θα μπορείτε τελικά να βλέπετε;
- Πώς θα επηρεάσει αυτό τους ασθενείς σας; Τι θα κερδίσουν από αυτό;
- Πώς θα επηρεάσει την ευημερία σας;
- Πώς αυτό θα επηρεάσει τους γύρω σας; Τι θα κερδίσουν από αυτό;
- Τι θα σκεφτούν οι άλλοι για εσάς;
- Τι θα πουν οι άλλοι για εσάς;
- Πώς θα επηρεάσει αυτό την προσωπική σας ζωή;
- Πώς θα επηρεάσει αυτό την εμφάνισή σας;
- Πώς θα επηρεάσει αυτό την υγεία σας;

27. Ανασκόπηση προόδου προσωπικών στόχων

Η δραστηριότητα αναφέρεται σε επαγγελματίες ΜΗ και/ή συμβούλους σταδιοδρομίας

6.1. Στόχος της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα αυτή βοηθά στην παρακολούθηση της προόδου όσον αφορά την εκπλήρωση των στόχων σας σε έναν συγκεκριμένο τομέα λειτουργίας (π.χ. την εργασία σας). Η τακτική επανεξέταση του κατά πόσο οι προσπάθειές σας σας φέρνουν πιο κοντά στην επίτευξη του στόχου σας σας επιτρέπει να παραμένετε παρακινημένοι, να προσαρμόζετε τις μεθόδους σας κατάλληλα σε ό,τι λειτουργεί και ό,τι όχι και σας βοηθά να θυμάστε όλες τις σημαντικές λεπτομέρειες και τα δεδομένα που σχετίζονται με την όλη διαδικασία.

6.2. Θεωρητικό πλαίσιο

Οι στόχοι και η διαδικασία καθορισμού στόχων είναι θεμελιώδους σημασίας για να παραμείνετε παρακινημένοι κατά τη διαδικασία εκπλήρωσης των στόχων σας. Ο καθορισμός των στόχων είναι καλύτερος με την παρουσία σαφούς ανατροφοδότησης που επιτρέπει τη συχνή παρατήρηση της προόδου και την επαναξιολόγηση όταν απαιτείται. Η Ανασκόπηση της προόδου των προσωπικών στόχων είναι ένα εργαλείο αυτοαναστοχασμού που θα σας βοηθήσει στον έλεγχο της προόδου προς την εκπλήρωση των στόχων, επανεξετάζοντας τακτικά την πρόοδο που έχουν σημειώσει με προσοχή, χωρίς αυτοκριτική.

6.3. Περιγραφή

Σκεφτείτε μερικές βασικές ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να παρακολουθείτε την πρόοδό τους, για παράδειγμα:

- Ποιες εργασίες ολοκλήρωσα τον τελευταίο μήνα για τις οποίες είμαι περήφανος;
- Ποιοι είναι οι στόχοι μου για τον επόμενο μήνα;
- Τι προβλήματα έχω αντιμετωπίσει; Έχουν επιλυθεί;

- Τι πρέπει να επιτευχθεί ακόμη; Τι πρέπει να κάνω για να επιτύχω αυτούς τους στόχους;

Μπορείτε να προσθέσετε τις δικές σας ερωτήσεις, αν πιστεύετε ότι κάτι άλλο θα ταίριαζε καλύτερα στη διαδικασία παρακολούθησης των στόχων σας.

Οι απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις θα πρέπει να επανεξετάζονται κάθε μήνα, προκειμένου να παρακολουθείται με συνέπεια η πρόοδος των στόχων.

28. Ένα μήνυμα από έναν φύλακα άγγελο

Η δραστηριότητα αναφέρεται σε: Επαγγελματίες ΜΗ

28.1. Στόχος της δραστηριότητας: Στόχος της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει το άτομο να εντοπίσει τα δυνατά του σημεία, τις δεξιότητες, τις ικανότητες και τα προσόντα του. Σύμφωνα με την Yvonne Dolan (2000) - τη συγγραφέα αυτής της άσκησης, "(...) είναι χρήσιμη για την ανάκτηση και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και του θάρρους σας"

28.2. Θεωρητικό πλαίσιο: αναπτύχθηκε από τον Steve de Shazer και τον Insoo Kim Berg και τους συνεργάτες τους από τα τέλη της δεκαετίας του 1970 στο Μιλγουόκι. Η SFBT είναι προσανατολισμένη στο μέλλον, στοχευμένη και επικεντρώνεται στις λύσεις και όχι στα προβλήματα που έφεραν τους πελάτες να αναζητήσουν θεραπεία¹⁸. Σύμφωνα με τον Luc Isebaert (2016) η SFBT "(...) όπως και μεγάλο μέρος της οικογενειακής θεραπείας, προέκυψε μέσα από ένα κλίμα θεωρητικού και πρακτικού σκεπτικισμού και έντονου ενδιαφέροντος για τους μηχανισμούς της θεραπευτικής αλλαγής. Υπήρχε μια αυξανόμενη απογοήτευση από την ψυχοδυναμική θεραπεία και από αυτή τη δυσaráσκεια προέκυψε η επιθυμία να βρεθούν νέοι τρόποι θεραπείας με λιγότερο χρονοβόρο τρόπο". Ενώ η Yvonne Dolan (2000) επισημαίνει ότι "οι ερωτήσεις που τίθενται στη θεραπεία εστιασμένη στη λύση είναι θετικά προσανατολισμένες και σε μια στάση προσανατολισμένη στο στόχο. Η πρόθεση είναι να επιτραπεί η αλλαγή προοπτικής καθοδηγώντας τους πελάτες προς την κατεύθυνση της ελπίδας και της αισιοδοξίας, ώστε να οδηγηθούν σε ένα μονοπάτι θετικής αλλαγής. Τα αποτελέσματα και η πρόοδος προέρχονται από την εστίαση στις αλλαγές που πρέπει να γίνουν για την επίτευξη του στόχου και την αύξηση της ευημερίας"¹⁹.

28.3. Περιγραφή: Διαβάστε τις ακόλουθες οδηγίες στον πελάτη σας και ζητήστε του να ετοιμάσει έναν κατάλογο με τα χαρακτηριστικά που υπαγορεύει ο φύλακας άγγελος.

¹⁸ <https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>

¹⁹ <https://positivepsychology.com/solution-focused-therapy-techniques-worksheets/>

"Φανταστείτε ότι αυτός ο σοφός και συμπονετικός φύλακας άγγελος κάθεται στον ώμο σας από τότε που γεννηθήκατε. Δεν είχατε επίγνωση αυτής της παρουσίας μέχρι τώρα, επειδή οι άγγελοι είναι ασήκωτοι. Ο μοναδικός σκοπός του αγγέλου ήταν να αναγνωρίζει και να παρατηρεί όλα τα θετικά πλεονεκτήματα της προσωπικότητάς σας και τις ενάρετες πεποιθήσεις σας για τον κόσμο. Δεν πρόκειται για έναν άγγελο που είναι επιφορτισμένος με την παραγωγή αυτοκριτικής ή κατηγορίας!"²⁰.

"Για τα επόμενα δεκαπέντε λεπτά, φανταστείτε ότι ο άγγελος σας υπαγορεύει τώρα μια λίστα με τα θετικά σας χαρακτηριστικά μέσω εσάς. Γράφοντας ό,τι σας έρχεται στο μυαλό, φτιάξτε μια λίστα με αυτά που νομίζετε ότι θα έλεγε ο άγγελος"²¹.

Ο κατάλογος

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Στη συνέχεια, ζητήστε από τον πελάτη σας να διαβάσει δυνατά τη λίστα και στη συνέχεια κάντε του/της την ακόλουθη ερώτηση:

- Πώς αισθάνεστε γνωρίζοντας ότι έχετε τόσα πολλά θετικά χαρακτηριστικά;

²⁰ Dolan Y., 2000, Ένα μικρό βήμα. Moving Beyond Trauma and Therapy to a Life of Joy, iUniverse,

²¹ Ibid.

- "Ποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας εκτιμάτε περισσότερο και θέλετε να συνεχίσουν να επηρεάζουν την προσέγγισή σας στη ζωή;"²²
- Ποιες αρετές ή θετικές πεποιθήσεις εκτιμάτε περισσότερο και θέλετε να συνεχίσουν να επηρεάζουν την προσέγγισή σας στη ζωή;"²³

Ενημερώστε τον πελάτη σας ότι μπορεί επίσης να επιστρέφει σε αυτό από καιρό σε καιρό για να υπενθυμίζει στον εαυτό του τις καλές του ιδιότητες. Προσθέστε ότι μπορεί επίσης να ρωτήσει τον φύλακα άγγελο μετά από κάποιο χρονικό διάστημα αν παρατήρησε κάποιο από τα νέα χαρακτηριστικά του/της και να τα προσθέσει στον κατάλογο.

²² Ibid.

²³ Ibid.

29. Κλιμάκωση των ερωτήσεων - μερικά μικρά βήματα προς μια θετική αλλαγή

29.1 Η δραστηριότητα αναφέρεται σε: Επαγγελματίες ΜΗ (ψυχολόγοι και ψυχοθεραπευτές) και σύμβουλοι σταδιοδρομίας.

29.2. Στόχος της δραστηριότητας:

Οι ερωτήσεις κλίμακας στην προσέγγιση SFBT καλούν τους πελάτες να τοποθετήσουν τις παρατηρήσεις, τις εντυπώσεις και τις προβλέψεις τους σε μια κλίμακα. Η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί στο να επιτρέψει στον πελάτη να προσδιορίσει την τρέχουσα θέση του στην πορεία προς τον στόχο (συμπεριλαμβανομένου του επαγγελματικού) και τα επόμενα πιθανά βήματα που θα τον φέρουν πιο κοντά στον στόχο.

29.3. Θεωρητικό πλαίσιο:

Η δραστηριότητα βασίζεται στη Σύντομη Θεραπεία με Επικέντρωση στη Λύση - αναπτύχθηκε από τον Steve de Shazer και τον Insoo Kim Berg και τους συναδέλφους τους, ξεκινώντας στα τέλη της δεκαετίας του 1970 στο Μιλγουόκι. Η SFBT είναι προσανατολισμένη στο μέλλον, στοχευμένη και επικεντρώνεται στις λύσεις και όχι στα προβλήματα που έφεραν τους πελάτες να αναζητήσουν θεραπεία²⁴. Σύμφωνα με τον Luc Isebaert (2016) η SFBT "(...) όπως και μεγάλο μέρος της οικογενειακής θεραπείας, προέκυψε μέσα από ένα κλίμα θεωρητικού και πρακτικού σκεπτικισμού και έντονου ενδιαφέροντος για τους μηχανισμούς της θεραπευτικής αλλαγής. Υπήρχε μια αυξανόμενη απογοήτευση από την ψυχοδυναμική θεραπεία και από αυτή τη δυσαρέσκεια προέκυψε η επιθυμία να βρεθούν νέοι τρόποι θεραπείας με λιγότερο χρονοβόρο τρόπο". Ενώ η Yvonne Dolan (2000) επισημαίνει ότι "οι ερωτήσεις που τίθενται στη θεραπεία εστιασμένη στη λύση είναι θετικά προσανατολισμένες και σε μια στάση προσανατολισμένη στο στόχο. Η πρόθεση είναι να επιτραπεί η αλλαγή προοπτικής καθοδηγώντας τους πελάτες προς την κατεύθυνση της

²⁴ <https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>

ελπίδας και της αισιοδοξίας, ώστε να οδηγηθούν σε ένα μονοπάτι θετικής αλλαγής. Τα αποτελέσματα και η πρόοδος προέρχονται από την εστίαση στις αλλαγές που πρέπει να γίνουν για την επίτευξη του στόχου και την αύξηση της ευημερίας²⁵.

29.4. Περιγραφή:

Δείξτε στον πελάτη σας το παρακάτω σχέδιο (απεικόνιση των σκαλοπατιών - μπορείτε να το εκτυπώσετε και να το δώσετε στον πελάτη για να γράψει και να σημειώσει την πρόοδό του) και δηλώστε του ότι ο επιθυμητός στόχος του βρίσκεται στην κορυφή των σκαλοπατιών (μπορείτε να τον ρωτήσετε πριν ποιος είναι αυτός ο στόχος). Προσθέστε ότι για να τον φτάσει πρέπει να ανέβει σκάλες. Στη συνέχεια, ρωτήστε πού βρίσκεται στο δρόμο προς τον προορισμό του και πώς γνωρίζει ότι βρίσκεται εκεί. Στη συνέχεια, ρωτήστε τον/την ποιο θα μπορούσε να είναι το επόμενο μικρότερο δυνατό σκαλοπάτι που θα τον/την ανέβαζε ψηλότερα. Στη συνέχεια, ρωτήστε τον/την πώς αξιολογεί την ετοιμότητά του/της να κάνει αυτό το βήμα (για παράδειγμα από 0% έως 100%). Μπορείτε να τον/την ρωτήσετε ποιος/α θα μπορούσε να τον/την βοηθήσει να κάνει αυτό το βήμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση πολλές φορές για να εντοπίσετε την πρόοδο που κάνει ο πελάτης/η πελάτισσα προς τον στόχο του/της.

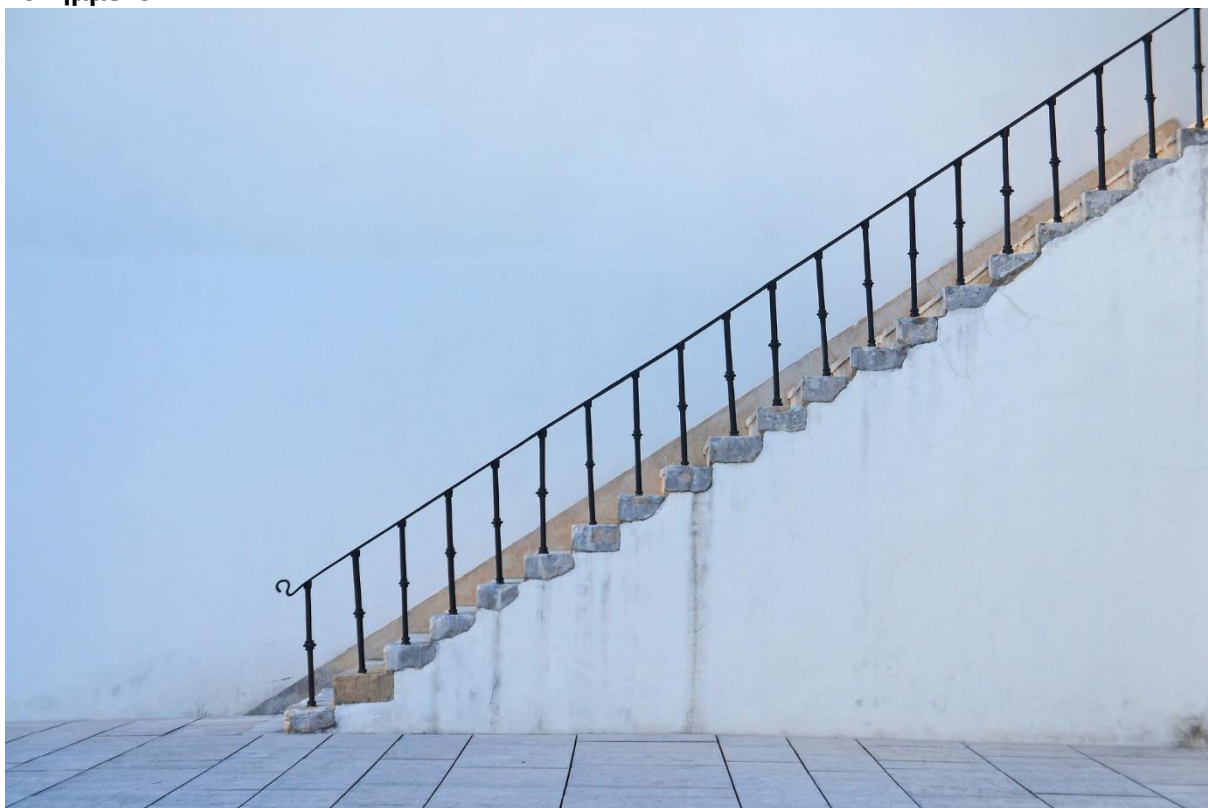
Δείγμα ερωτήσεων

- Ποιος είναι ο στόχος σας; / Ποιος είναι ο επαγγελματικός σας στόχος;
- Πώς θα ξέρετε ότι έχετε πετύχει τον στόχο σας; / Πώς θα ξέρετε ότι έχετε πετύχει τον επαγγελματικό σας στόχο;
- Φανταστείτε ότι αυτές οι σκάλες συμβολίζουν το μονοπάτι προς το στόχο σας. Πού βρίσκεστε τώρα; / Φανταστείτε ότι αυτές οι σκάλες συμβολίζουν το μονοπάτι προς τον επαγγελματικό σας στόχο. Πού βρίσκεστε τώρα;
- Πώς ξέρετε ότι βρίσκεστε εδώ (τόσο ψηλά);
- Πώς το κάνατε;

²⁵ <https://positivepsychology.com/solution-focused-therapy-techniques-worksheets/>

- Πώς το κάνετε αυτό που δεν είστε χαμηλότερα;
- Φανταστείτε το μικρότερο δυνατό βήμα που θα μπορούσατε να κάνετε για να φτάσετε λίγο ψηλότερα. Ποιο θα ήταν αυτό;
- Τι ή ποιος μπορεί να σας βοηθήσει;
- Πώς κρίνετε την ετοιμότητά σας να κάνετε αυτό το μικρό, επόμενο βήμα;

Συνημμένο



Πηγή: <https://pixabay.com/pl/>

30. Το ερώτημα του θαύματος

Η δραστηριότητα αναφέρεται σε: Επαγγελματίες ΜΗ και Σύμβουλοι Σταδιοδρομίας

30.1. Στόχος της δραστηριότητας:

Η ερώτηση θαύμα είναι ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα εργαλεία της SFBT. Πρόκειται για ένα σύνολο ερωτήσεων μέσω των οποίων ο πελάτης καλείται να φανταστεί (να οραματιστεί) την ημέρα κατά την οποία θα λυθεί το πρόβλημα - "Αυτή είναι η πιο θεαματική θεραπευτική τεχνική που χρησιμοποιεί η SFBT. Ενεργοποιεί τις δημιουργικές δυνάμεις του πελάτη: γνωστικές και κινητήριες. Επιτρέπει στον πελάτη να οραματιστεί το επιθυμητό μέλλον του, να φανταστεί τη ζωή χωρίς πρόβλημα. Δίνει την ευκαιρία να "νιώσει" την κατάσταση όταν η δυσκολία με την οποία έρχεται ο πελάτης, εξαφανιστεί, είναι μικρότερη ή του επιτρέπει να ζήσει" (Kosman 2013). Σύμφωνα με την Yvonne Dolan (2000) - η θαυματουργή ερώτηση (εφευρέθηκε από τους Steve de Shazer και Insoo Kim Berg) είναι το πρώτο βήμα για την οικοδόμηση της γέφυρας προς το επιθυμητό μέλλον του πελάτη.

30.2. Θεωρητικό πλαίσιο:

Η δραστηριότητα βασίζεται στη Σύντομη Θεραπεία με Επικέντρωση στη Λύση - αναπτύχθηκε από τον Steve de Shazer και τον Insoo Kim Berg και τους συναδέλφους τους, από τα τέλη της δεκαετίας του 1970 στο Μιλγουόκι. Η SFBT είναι προσανατολισμένη στο μέλλον, στοχευμένη και επικεντρώνεται στις λύσεις και όχι στα προβλήματα που έφεραν τους πελάτες να αναζητήσουν θεραπεία²⁶. Σύμφωνα με τον Luc Isebaert (2016) η SFBT "(...) όπως και μεγάλο μέρος της οικογενειακής θεραπείας, προέκυψε μέσα από ένα κλίμα θεωρητικού και πρακτικού σκεπτικισμού και έντονου ενδιαφέροντος για τους μηχανισμούς της θεραπευτικής αλλαγής. Υπήρχε μια αυξανόμενη απογοήτευση από την ψυχοδυναμική θεραπεία και από αυτή τη δυσaréσκεια προέκυψε η επιθυμία να βρεθούν νέοι τρόποι θεραπείας με λιγότερο χρονοβόρο τρόπο". Ενώ η Yvonne Dolan (2000) επισημαίνει ότι "οι ερωτήσεις που

²⁶ <https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>

τίθενται στη θεραπεία εστιασμένη στη λύση είναι θετικά προσανατολισμένες και σε μια στάση προσανατολισμένη στο στόχο. Η πρόθεση είναι να επιτραπεί η αλλαγή προοπτικής καθοδηγώντας τους πελάτες προς την κατεύθυνση της ελπίδας και της αισιοδοξίας, ώστε να οδηγηθούν σε ένα μονοπάτι θετικής αλλαγής. Τα αποτελέσματα και η πρόοδος προέρχονται από την εστίαση στις αλλαγές που πρέπει να γίνουν για την επίτευξη του στόχου και την αύξηση της ευημερίας"²⁷.

30.3. Περιγραφή:

a) Διαβάστε το παρακάτω κείμενο στον πελάτη σας

"Φανταστείτε ότι στη μέση της νύχτας, ενώ κοιμόσασταν, συνέβη ένα θαύμα και το πρόβλημα ή τα προβλήματα που σας απασχολούν αυτή τη στιγμή είτε επιλύθηκαν είτε βρήκατε έναν ικανοποιητικό τρόπο να τα αντιμετωπίσετε. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να αναστείλει κάθε αμφιβολία, κυνισμό ή σκεπτικισμό και απλά παρατηρήστε τι σας έρχεται στο μυαλό καθώς εξερευνάτε τη φαντασίωση ότι συνέβη αυτό το θαύμα. Τι θα ήταν διαφορετικό;

Επειδή κοιμόσασταν όταν συνέβη το θαύμα, όταν ξυπνήσατε το επόμενο πρωί δεν ξέρατε ότι είχε συμβεί. Καθώς περνούσατε τη μέρα σας, αρχίσατε σταδιακά να παρατηρείτε σημάδια ότι τα πράγματα ήταν διαφορετικά, ότι τα προβλήματα με τα οποία παλεύατε την προηγούμενη μέρα είχαν πλέον λυθεί"²⁸.

b) Το επόμενο βήμα είναι να βρείτε τα πρώτα σημάδια που θα υποδείκνυαν ότι το θαύμα του πελάτη σας έχει συμβεί - μπορείτε να κάνετε στον πελάτη σας την ακόλουθη ερώτηση:

- Ποιο θα ήταν το πρώτο μικρό παρατηρήσιμο σημάδι που θα σας έλεγε ότι το θαύμα σας είχε συμβεί και ότι τα πράγματα ήταν διαφορετικά;

²⁷ <https://positivepsychology.com/solution-focused-therapy-techniques-worksheets/>

²⁸ Dolan Y., 2000, Ένα μικρό βήμα. Moving Beyond Trauma and Therapy to a Life of Joy, iUniverse,

- Τι θα παρατηρούσαν οι άλλοι στη συμπεριφορά σας που θα έδειχνε κατ' αρχάς ότι στη ζωή σας συνέβη ένα θαύμα;
- Τι θα παρατηρούσαν οι άνθρωποι που ζουν μαζί σας;
- Τι θα παρατηρούσαν οι άνθρωποι που σπουδάζουν/μαθαίνουν/εργάζονται μαζί σας;"²⁹

c) Αν ο πελάτης σας δυσκολεύεται να απαντήσει στις παραπάνω ερωτήσεις, μπορείτε να του ζητήσετε να φανταστεί ότι βλέπει τον εαυτό του στην ταινία την επομένη του θαύματος:

"Φανταστείτε ότι έχετε μια βιντεοκασέτα του εαυτού σας που άρχισε να τρέχει τη στιγμή που συνέβη αυτό το θαύμα στη μέση της νύχτας. Τι θα παρατηρούσατε τον εαυτό σας να κάνει αν βλέπατε τη βιντεοκασέτα του εαυτού σας την πρώτη μέρα (και νύχτα) μετά το θαύμα που συνέβη; Ποια θα ήταν η πρώτη εικόνα ή καρτέ στη βιντεοκασέτα που θα σας έδειχνε ότι το θαύμα σας είχε συμβεί; Ποια θα ήταν η επόμενη;"³⁰

d) Να θυμάστε να εστιάζετε σε σημάδια αλλαγής συμπεριφοράς στη ζωή του πελάτη σας. Αυτές τείνουν να είναι οι πιο ενδυναμωτικές, επειδή είναι συγκεκριμένα πράγματα που ο πελάτης σας μπορεί να επιλέξει να κάνει.

e) Κάντε το αληθινό! - για να γίνει πραγματικότητα ο πελάτης σας πρέπει να αναλάβει έναν από τους μικρούς δείκτες συμπεριφοράς που πιστοποιούν ότι έχει συμβεί. Θα μπορούσατε να κάνετε την ακόλουθη ερώτηση:

- Ποιο θα ήταν το μικρότερο δυνατό βήμα που θα μπορούσατε να κάνετε για να έρθετε πιο κοντά στο όραμα της ζωής σας μετά το θαύμα που συνέβη;

Μπορείτε επίσης να προσθέσετε:

- "Ξεκινήστε από μικρό βήμα, με ένα βήμα, δουλεύοντας μέρα με τη μέρα, εφαρμόζοντας πρώτα την πιο εύκολη

²⁹ Ibid.

³⁰ Ibid.

συμπεριφορά που θα είναι σημάδι ότι το θαύμα σας έχει συμβεί. Μην υπερφορτώνετε τον εαυτό σας με πάρα πολλά στην αρχή, αυτό θα μπορούσε να σας εκφοβίσει και να θέσει σε κίνδυνο ή να σαμποτάρει την εμπειρία σας".

f) **Επόμενα μικρά βήματα** - κατά τη διάρκεια των επόμενων συναντήσεων, μπορείτε να ρωτήσετε για τα επόμενα μικρά πιθανά βήματα που φέρνουν τον πελάτη πιο κοντά στο όραμα μετά το θαύμα:

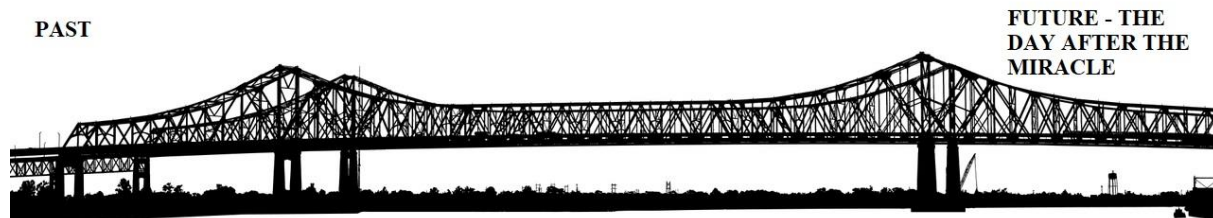
- Ποια θα είναι η επόμενη μικρή ένδειξη του θαύματός σας;

Μπορείτε επίσης να εφαρμόσετε "τη γέφυρα του θαύματος"³¹ διάγραμμα προόδου (βλ. συνημμένο) - ζητήστε από τον πελάτη να σημειώσει την τρέχουσα θέση στη γέφυρα του θαύματος" και στη συνέχεια κάντε περαιτέρω ερωτήσεις:

- Τι πρέπει να κάνετε για να προχωρήσετε στη "γέφυρα του θαύματος" ένα ακόμη μικρό βήμα;
- Ποιο είναι το επόμενο μικρό βήμα που θα μπορούσε να είναι η πρόοδός σας;
- Τι θα μπορούσατε να κάνετε τις επόμενες ημέρες;

Συνημμένο

³¹ Ibid.



Πηγή: <https://pixabay.com/pl/>

31. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΧΑΡΤΗ ΤΩΝ ΔΥΝΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΔΥΝΑΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ ΜΟΥ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ ΜΕ ΝΕΟΥΣ NEET ΜΕ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

31.1. Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

Σύμβουλοι σταδιοδρομίας των MH NEETs

31.2. Στόχος της δραστηριότητας

Στόχος της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τον σύμβουλο σταδιοδρομίας να εντοπίσει τα κενά στις πρακτικές του, να αναγνωρίσει τα σημεία στα οποία πρέπει να εστιάσει και να αναγνωρίσει τους τομείς στους οποίους αισθάνεται δυνατός.

31.3. Θεωρητικό πλαίσιο

Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας των MX NEET πρέπει να γνωρίζουν ορισμένα ζητήματα που είναι ζωτικής σημασίας για τη διευκόλυνση των νέων στο ταξίδι τους προς τους εκπαιδευτικούς ή επαγγελματικούς τους στόχους. Τα σημεία που κρίνονται σημαντικά στο προτεινόμενο μοντέλο συμβουλευτικής σταδιοδρομίας παρέχουν καθοδήγηση για τη δραστηριότητα αυτή.

31.4. Περιγραφή

Σημειώστε τη δήλωση που ισχύει για εσάς, για τις ενέργειες στη στήλη του πίνακα.

	Δεν το έχω σκεφτεί	Το έχω σκεφτεί αλλά δεν έχουν γίνει ενέργειες	Το σκέφτηκα και έκανα κάποιες ενέργειες	Το έχω σκεφτεί και ασχολούμαι πλήρως με αυτό
Κοινός καθορισμός (σύμβουλος και χρήστης) συγκεκριμένων εκπαιδευτικών / επαγγελματικών στόχων				
Χρήση				

κατάλληλων εργαλείων και δραστηριοτήτων για τον εντοπισμό των ενδιαφερόντων, των δεξιοτήτων, των ικανοτήτων και των επιθυμιών του ατόμου MH NEET				
Επαγγελματικό προφίλ χρήστη κοινής ανάπτυξης				
Δημιουργία βιογραφικού σημειώματος και προτύπου για επιστολή κινήτρων				
Εκπαίδευση σε τεχνικές αναζήτησης εργασίας				
Εφαρμογή μιας λέσχης εργασίας για τους MX NEET για να συναντηθούν και να εκπαιδευτούν μαζί σε τεχνικές αναζήτησης εργασίας				
Εκπαίδευση σε τεχνικές αυτοπαρουσίασης				
Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων				
Ομαδικές εκπαιδευτικές συνεδρίες για την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων				
Συνεχής υποστήριξη μετά την απόκτηση				

εργασίας ή την εγγραφή στην εκπαίδευση				
--	--	--	--	--

31.4.1. Συμβουλές

Αναλογιστείτε τους λόγους για τους οποίους δεν έχετε λάβει καμία ή ελάχιστη δράση για τα προαναφερθέντα σημεία. Μήπως κάποιοι από τους λόγους απορρέουν από τις δικές σας προσωπικές απόψεις; Μήπως κάποιες από αυτές τις δυσκολίες σχετίζονται με το εργασιακό σας περιβάλλον και τις πολιτικές του οργανισμού στον οποίο εργάζεστε; Υπάρχουν ενέργειες στις οποίες μπορείτε να προβείτε για να βελτιώσετε την τρέχουσα κατάσταση; Για παράδειγμα, να διαπραγματευτείτε με τους προϊσταμένους, να δικτυωθείτε με συναδέλφους κ.λπ.

Έχετε συζητήσει με άλλους συναδέλφους τα σημεία, στα οποία συμμετέχετε πλήρως; Θα ήταν καλή ιδέα να ανταλλάξετε καλές και επιτυχημένες πρακτικές μέσω ενός δικτύου συναδέλφων!

32. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΧΑΡΤΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΚΤΥΩΣΗ ΜΕ ΕΡΓΟΔΟΤΕΣ

32.1.1. Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

Σύμβουλοι σταδιοδρομίας των MH NEETs

32.1.2. Στόχος της δραστηριότητας

Στόχος της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τον σύμβουλο σταδιοδρομίας να εντοπίσει τα κενά στις πρακτικές του, να αναγνωρίσει τα σημεία στα οποία πρέπει να εστιάσει και να αναγνωρίσει τους τομείς στους οποίους αισθάνεται δυνατός, στον τομέα της δικτύωσης με τους εργοδότες.

32.1.3. Θεωρητικό πλαίσιο

Οι σύμβουλοι επαγγελματικής σταδιοδρομίας των MA NEET πρέπει να είναι σε θέση να δικτυωθούν με δυνητικούς εργοδότες, προκειμένου να διευκολύνουν την εργασιακή ένταξη των MA NEET αφενός και να αμβλύνουν τις επιπτώσεις του στίγματος αφετέρου.

32.1.4. Περιγραφή

Σημειώστε τη δήλωση που ισχύει για εσάς, για τις ενέργειες στη στήλη του πίνακα.

	Δεν το έχω σκεφτεί	Το έχουν σκεφτεί αλλά δεν έχουν γίνει ενέργειες	Το σκέφτηκα και έκανα κάποιες ενέργειες	Το έχω σκεφτεί και ασχολούμαι πλήρως με αυτό
Συμμετοχή σε συνέδρια σχετικά με θέματα ανθρώπινου δυναμικού και εταιρικής κοινωνικής ευθύνης, για δικτύωση με εργοδότες				
Εγγραφή στις πύλες ανθρώπινου δυναμικού και εταιρικής κοινωνικής ευθύνης, για να ενημερώνεστε και να				

δικτυώνεστε.				
Συμμετοχή ή διοργάνωση "ημερών καριέρας" στις οποίες εκπαιδευτικά ιδρύματα, εργοδότες και MX NEET συναντώνται και δικτυώνονται				
Διοργάνωση εκδηλώσεων στον Οργανισμό μου, όπου προσκαλώ εκπροσώπους εκπαιδευτικών ιδρυμάτων και δυνητικούς εργοδότες, για την ευκαιρία δικτύωσης.				

32.1.5. Συμβουλές

Σκεφτείτε τι σας εμπόδισε να ασχοληθείτε περισσότερο με τα σημεία που δεν σκεφτήκατε να κάνετε και με αυτά που σκεφτήκατε και δεν κάνατε καμία ή ελάχιστη ενέργεια. Μήπως οι δικές σας προσωπικές απόψεις σας αποθαρρύνουν από την υλοποίηση τέτοιων δραστηριοτήτων; Μήπως οι πολιτικές ή η γραφειοκρατία του οργανισμού σας δημιουργούν δυσκολίες στην υλοποίηση/οργάνωση τέτοιων δραστηριοτήτων; Υπάρχουν ενέργειες στις οποίες μπορείτε να προβείτε για να αμβλύνετε αυτές τις δυσκολίες (π.χ. διαπραγμάτευση με τους προϊσταμένους, δικτύωση με συναδέλφους κ.λπ.);

Έχετε συζητήσει με άλλους συναδέλφους τα σημεία στα οποία έχετε εμπλακεί πλήρως; Θα ήταν καλή ιδέα να ανταλλάξετε καλές και επιτυχημένες πρακτικές μέσω ενός δικτύου συναδέλφων!

33. PICTURE THIS!

33.1 Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

Αυτή η δραστηριότητα απευθύνεται σε συμβούλους σταδιοδρομίας

33.2 Στόχος της δραστηριότητας:

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους νέους να αναπτύξουν μια διαίσθηση για την αξιολόγηση των επιλογών σταδιοδρομίας, χρησιμοποιώντας αφηγηματική και οπτική φαντασία, προβάλλοντας τους εαυτούς τους σε επαγγελματικές καταστάσεις, ενώ η φαντασία τους θα στηρίζεται σε επαληθεύσιμες πληροφορίες.

33.3 Θεωρητικό υπόβαθρο:

Οι εικονογραφικές αναπαραστάσεις μπορούν να συλλάβουν τις βασικές πτυχές των επαγγελματιών πολύ συνοπτικά (Klevenow 2020), καθώς η εικονική αναπαράσταση μιας δραστηριότητας συμπυκνώνει και εστιάζει στα βασικά στοιχεία. Η παραγωγή ή η συναρμολόγηση εικόνων σε μια προβαλλόμενη ιστορία σταδιοδρομίας μπορεί επομένως να χρησιμοποιηθεί παραγωγικά σε μια ενεργή φαντασία πρώτου προσώπου. Εάν η μυθοπλασία βασίζεται σε έγκυρες πληροφορίες, η ενεργός φαντασία σε πρώτο πρόσωπο που ακολουθεί τις αποδεικτικές συνέπειες στο πλαίσιο της αφήγησης (Reynolds 1989) μπορεί να συμβάλει στην εισαγωγή ρεαλισμού στην αξιολόγηση μιας επαγγελματικής κατάστασης που δεν μπορεί να βιωθεί άμεσα.³² Μια εικονογραφικά υποστηριζόμενη ενεργή φαντασία συμπληρώνει την αφηγηματική προσέγγιση του Cochran, που "εμψυχώνει" το άτομο ως "κύριο χαρακτήρα σε μια αφήγηση καριέρας που έχει νόημα, είναι παραγωγική και εκπληρώνει" (Cochran 1997: 55).

³² Αυτό είναι συχνά ένα πρόβλημα με την πρακτική άσκηση και την εργασιακή εμπειρία: η πραγματική εργασία δεν είναι έμπειρη, καθώς αυτό θα απαιτούσε κανονικά μια μεγαλύτερη περίοδο κατάρτισης, με αποτέλεσμα οι ασκούμενοι να τείνουν να καταλήγουν να κάνουν μάλλον μονότονη ανειδίκευτη εργασία (Klevenow 2020).

33.4 Περιγραφή

Στόχος

Οι συμμετέχοντες πρέπει να φανταστούν τον εαυτό τους σε διάφορες κλίσεις. Για να το κάνουν αυτό πρέπει να συμμετάσχουν στις ακόλουθες δραστηριότητες:

- Οπτικοποίηση της κλίσης
- Φαντάζοντας τον εαυτό τους στο πλαίσιο αυτής της οπτικοποίησης
- Παρουσίαση της φαντασίας τους στην ομάδα ως μια διήγηση σε πρώτο πρόσωπο

Διαδικασία

Οι συμμετέχοντες εργάζονται μόνοι τους, αλλά θα πρέπει να παρουσιάσουν τα αποτελέσματα σε μια ομάδα τεσσάρων έως έξι συναδέλφων τους. Η δραστηριότητα θα πρέπει να επιβλέπεται από σύμβουλο σταδιοδρομίας με καλή γνώση της επαγγελματικής πρακτικής.

Κάθε συμμετέχων επιλέγει ένα από τα επαγγέλματα που έχουν προηγουμένως προσδιοριστεί ως πιθανή επιλογή για περαιτέρω διερεύνηση. Στη συνέχεια, σε ανεξάρτητη καθοδηγούμενη εργασία, ο συμμετέχων συντάσσει ένα χαρτοφυλάκιο σχετικά με το επάγγελμα που αποτελείται από:

- Υλικό (σημειώσεις, φυλλάδια, εκτυπώσεις κ.λπ.) που υπάρχει ήδη από προηγούμενη ενασχόληση με το εν λόγω επάγγελμα.
- Συμπληρωματικό υλικό που συγκεντρώθηκε σε διαδικτυακή έρευνα, χρησιμοποιώντας ιστότοπους που ο σύμβουλος σταδιοδρομίας έχει χαρακτηρίσει ως αξιόπιστους και ενημερωτικούς (π.χ. τις σελίδες σταδιοδρομίας του δημόσιου συστήματος απασχόλησης, τα εμπορικά και βιομηχανικά επιμελητήρια, τις επαγγελματικές ενώσεις κ.λπ.)
- Συμπληρωματικό υλικό που συλλέγεται από την τοπική βιβλιοθήκη, το τοπικό γραφείο ευρέσεως εργασίας ή το κέντρο πληροφόρησης για την επαγγελματική σταδιοδρομία.

Από αυτό το υλικό, ο συμμετέχων επιλέγει στη συνέχεια εικόνες που φαίνεται να αποτυπώνουν δύο έως τέσσερις βασικές δραστηριότητες που τυπικά σχετίζονται με το επάγγελμα. Για παράδειγμα, για έναν ξυλουργό αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει την προετοιμασία υλικού σύμφωνα με ένα τεχνικό σχέδιο, την εργασία με το πριόνι, την τοποθέτηση μιας επιφάνειας εργασίας στην κουζίνα κ.λπ. Για έναν τοπογράφο θα μπορούσε να περιλαμβάνει τη λήψη μετρήσεων με τη χρήση θεοδόλιχου και την παραγωγή σχεδίων οικοπέδου με CAD κ.λπ. Για έναν φαρμακοποιό θα μπορούσε να είναι η παροχή συμβουλών στους πελάτες σχετικά με τις παρενέργειες των φαρμάκων, η προετοιμασία μιας αλοιφής σύμφωνα με τη συνταγή, η εργασία με ένα λογισμικό για τον έλεγχο των αποθεμάτων και την παραγγελία από τους προμηθευτές κ.λπ.

Οι συμμετέχοντες τοποθετούν τις εικόνες σε μια αφηγηματική σειρά για να αναπαραστήσουν τα κυριότερα σημεία και τις ρουτίνες μιας εργάσιμης ημέρας. Στη συνέχεια, ταξιδεύουν νοερά μέσα στην ημέρα αυτή, καταγράφοντας για κάθε σταθμό τις βασικές πτυχές της συγκεκριμένης δραστηριότητας:

- Τι πρέπει να γίνει εδώ, σε τι συνίσταται η εργασία; (εργασία, δραστηριότητα)
- Γιατί είναι σημαντική αυτή η δραστηριότητα; Για ποιον ή ποιους είναι σημαντική;
- Ποιες ικανότητες, γνώσεις και δεξιότητες χρειάζεστε για να το κάνετε αυτό καλά;
- Ποια εργαλεία, μηχανήματα, συσκευές και υλικά χρειάζεστε για αυτή τη δραστηριότητα;
- Ποιο είναι το σκηνικό; (Τι συμβαίνει γύρω σας; Πού βρίσκεστε; Είστε μόνος ή με άλλους ανθρώπους; κ.λπ.)

Ο σύμβουλος σταδιοδρομίας υποστηρίζει τον συμμετέχοντα στην αξιολόγηση του πόσο ρεαλιστικό είναι το πορτρέτο του επαγγέλματος που προκύπτει.

Για κάθε εικόνα, οι συμμετέχοντες φαντάζονται τον εαυτό τους να κάνει την οπτικοποιημένη δραστηριότητα και σημειώνουν τις ακόλουθες πτυχές:

- Θα μου άρεσε/δεν θα μου άρεσε αυτή η πτυχή της εργασίας, επειδή ...
- Το να το κάνω αυτό δεν θα με έκανε/δεν θα με έκανε περήφανο, γιατί...
- Θα ήταν/δεν θα ήταν εύκολο για μένα να μάθω, επειδή ...

Το τελικό βήμα είναι η παρουσίαση του αποτελέσματος στους υπόλοιπους συμμετέχοντες ως μια ξενάγηση στο (πιθανό) μελλοντικό τους επάγγελμα. Για το σκοπό αυτό, οι φωτογραφίες τοποθετούνται σε μια "γκαλερί" σε κινητούς πίνακες με πινέζες, ώστε ο παρουσιαστής να μπορεί να ξαναγήσει τους άλλους στις δραστηριότητες. Σε κάθε δραστηριότητα, ο παρουσιαστής λέει στους άλλους: "Εδώ μπορείτε να δείτε ένα σημαντικό μέρος της εργασίας που μπορεί να κάνω στο μέλλον. Στη συνέχεια θα..." κ.λπ. - σύμφωνα με τις πτυχές που αναφέρονται παραπάνω και στη συνέχεια δέχεται ερωτήσεις από το ακροατήριο.

33.5 Απαιτούμενοι πόροι/υλικά

Πρόσβαση στο Διαδίκτυο, εκτυπωτής, χαρτί και στυλό, κόλλα, πρόσβαση σε πληροφοριακό υλικό για τα επαγγέλματα από διάφορες πηγές, φορητοί πίνακες ζωγραφικής

Πηγές

Cochran, Larry (1997): Cochran: "*Career Counseling: Career Counseling*: Thousand Oaks, Καλιφόρνια: *A Narrative Approach*, Thousand Oaks, Cal: .

Klevenow, Gert-Holger (2020): "Arbeit 4.0 - Folgerungen für die Berufsorientierung", στο: Thomas Freililng/Ralph Conrads/Anne Müller-Osten/Jane Porath (eds): *Zukünftige Arbeitswelten: Wiesbaden: Facetten guter Arbeit, beruflicher Qualifizierung und sozialer Sicherung: Facetten guter Arbeit, beruflicher Qualifizierung und sozialer Sicherung*: Springer, σελ. 159-176.

Reynolds, Steven L. (1989): "Imagining Oneself To Be Another", στο: 23, αριθ. 5, σσ. 615-633.

34. ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΉ ΓΡΑΜΜΉ

34.1 Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

Σύμβουλοι σταδιοδρομίας και επαγγελματίες ΜΗ

34.2 Στόχος της δραστηριότητας

Να συνδέσει τη θεσμική βιογραφία (εκπαίδευση, επαγγελματική κατάρτιση, προγράμματα υποστήριξης κ.λπ.) με κρίσιμα γεγονότα της ζωής και συναισθηματικές καταστάσεις όπως αναπολούνται, προσδιορίζοντας έτσι τις κρίσιμες στροφές, αντανακλώντας τους παράγοντες άγχους και τους πόρους και ενθαρρύνοντας μια διαδικασία σχεδιασμού για μια θετική εξέλιξη στο μέλλον.

34.3 Θεωρητικό πλαίσιο

Οι βιογραφικοί χάρτες σταδιοδρομίας έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμη ερευνητική μέθοδος σε ομάδες όπου για διάφορους λόγους η άρθρωση της ιστορίας ζωής και ιδιαίτερα της συναισθηματικής της διάστασης είναι δύσκολη (π.χ. Schrubing et al. 2019) Ως εκ τούτου, οι βιογραφικοί χάρτες αποτελούν ένα πιθανό εργαλείο για τη "δημιουργία ιστορίας" στο πλαίσιο μιας αφηγηματικής προσέγγισης της συμβουλευτικής (π.χ. McMahon/Watson 2012). Το να υλοποιεί κανείς τις σκέψεις και τα συναισθήματά του σε γραμμές έχει αναγνωριστεί ως μια ιστορικά εμπεδωμένη τεχνική που διευκολύνει τη δημιουργία συνδέσεων, την κατασκευή συνεχειών και τη δημιουργία νοημάτων (π.χ. Ingold 2015)

34.4 Περιγραφή

Στόχος

Η δραστηριότητα αποσκοπεί στη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου λογαριασμού σημαντικών σταδίων και γεγονότων της ζωής, συνδέοντας τις εκπαιδευτικές/επαγγελματικές, οικογενειακές, προσωπικές και ιατρικές εξελίξεις υπό το πρίσμα της συναισθηματικής τους σημασίας.

Διαδικασία

Ο σύμβουλος καταρτίζει ένα χρονοδιάγραμμα (άξονας x) και μια κλίμακα συναισθημάτων (άξονας y).

Ο σύμβουλος ερευνά σημαντικά στάδια της ζωής (π.χ. σχολείο, χρόνος σε κλινική, μαθητεία, μετακόμιση από το σπίτι κ.λπ.) και τα σημειώνει στον άξονα x.

Στη συνέχεια, ζητείται από τον πελάτη να χαράξει μια γραμμή που να αντικατοπτρίζει τη γενική συναισθηματική ευημερία του κατά τη διάρκεια αυτών των περιόδων (όσο καλύτερα, τόσο πιο πάνω από τον άξονα X, όσο χειρότερα, τόσο πιο κάτω).

Μετά από αυτό, ο σύμβουλος και ο πελάτης συζητούν για το πώς τα σκαμπανεβάσματα και οι καμπές και κυρίως τα σημεία καμπής σχετίζονται με τα στάδια που σημειώνονται στον άξονα x: για παράδειγμα, το σχολικό περιβάλλον επηρέασε την καμπύλη πτώσης ή μήπως η επιδείνωση της υγείας οδήγησε στην εγκατάλειψη; Υπήρχαν άλλοι παράγοντες, σημαντικά γεγονότα (όπως ο θάνατος ενός σημαντικού άλλου προσώπου, η διάλυση της οικογένειας κ.λπ.) Ο πελάτης προσθέτει ανάλογα σχόλια στο βιογραφικό διάγραμμα.

Ο σύμβουλος καθοδηγεί τον πελάτη να αναλογιστεί τις πηγές που του επέτρεψαν να ξεπεράσει τα βαθύτερα σημεία του διαγράμματος και να ξεκινήσει το δρόμο της ανάκαμψης. Οι πόροι αυτοί σημειώνονται στο διάγραμμα από τον σύμβουλο (κατά προτίμηση με φιλικό χρώμα) και χρησιμοποιούνται ως σημείο εκκίνησης για την προβολή μιας περαιτέρω ανοδικής πορείας, συνδυάζοντας τους πόρους που ο πελάτης έχει κατονομάσει ως κεντρικούς για τη διαδικασία ανάρρωσης με εκείνους που πρέπει να προσδιοριστούν με βάση τους διαθέσιμους πόρους τόσο για τη συνέχιση της ανάρρωσης όσο και για την επαγγελματική αποκατάσταση.

34.5 Απαιτούμενο υλικό

Χαρτί

Διαφορετικά χρωματιστά στυλό

Πηγές

Schrubing, Astrid/Mayer, Jochen/Thiel, Ansgar (2019): "Drawing Careers: Health Research", στο: The Value of a Biographical Mapping Method in Qualitative Health Research (Η αξία μιας μεθόδου βιογραφικής χαρτογράφησης στην ποιοτική έρευνα για την υγεία): *International Journal of Qualitative Methods*, Vol.18, pp.1-12

McMahon, Mary/Watson, Mark (2012): "Story Crafting: Στρατηγικές για τη διευκόλυνση της αφηγηματικής συμβουλευτικής σταδιοδρομίας", στο: *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, Vol.12, no.3. pp.211-224.

Ingold, Tim (2015): Λονδίνο: *The Life of Lines*: Routledge.

35. ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ ΚΑΡΕΚΛΑ

35.1 Η δραστηριότητα αναφέρεται σε:

Σύμβουλοι σταδιοδρομίας και επαγγελματίες ΜΗ

35.2 Στόχος της δραστηριότητας:

Να δημιουργηθεί μια ευκαιρία για αυτοκριτική και αυτοεκτίμηση της εργασίας με τους πελάτες. Οι συμμετέχοντες διευκολύνονται στο να αποκτήσουν μια οπτική γωνία τρίτου προσώπου για το έργο τους και τον τρόπο με τον οποίο εμπλουτίζουν το έργο αυτό με την προσωπικότητά τους. Αυτό θα δημιουργήσει μια βάση για μια με σεβασμό και υποστήριξη ομαδική συζήτηση σχετικά με τη μελλοντική πρακτική.

35.3 Θεωρητικό πλαίσιο:

Η συστημική θεραπεία εδράζεται στην έμφαση στις ικανότητες ανάληψης ρόλων και προοπτικών που βρίσκονται στην καρδιά του ανθρώπου ως κοινωνικού πλάσματος, όπως αναλύθηκε κλασικά από τον George Herbert Mead και τον Helmuth Plessner. Η περίφημη "άδεια καρέκλα" του Moreno και η μετέπειτα χρήση της στη θεραπεία Gestalt έχει γίνει κατανοητή σε αυτό το πλαίσιο (Stammiller 2019). Η τεχνική υποστηρίζει τη διατήρηση μιας επαγγελματικής στάσης ως κριτικά-αναστοχαστικού επαγγελματία (Cunliffe 2004).

35.4 Περιγραφή

Στόχος

Να δώσει έναν απολογισμό για το πώς ο επαγγελματίας αισθάνεται ότι τον βλέπουν οι πελάτες από την άποψη της στάσης και της πρακτικής.

Διαδικασία

Σε μια άσκηση αναστοχασμού οι συμμετέχοντες συστήνονται στην ομάδα τοποθετούμενοι δίπλα σε μια άδεια καρέκλα. Παίρνουν την προσωπικότητα ενός πελάτη τους και φαντάζονται τον εαυτό τους πάνω στην καρέκλα. Στη συνέχεια παρουσιάζονται από την οπτική γωνία του πελάτη, απαντώντας στις ερωτήσεις:

- Γιατί είναι καλό να έχω τον Χ ως σύμβουλο - πώς με βοήθησε ο Χ;
- Τι δεν πήγε τόσο καλά - πώς θα μπορούσαν οι Χ να βελτιώσουν την πρακτική τους;

Στη συνέχεια ακολουθεί μια σειρά διευκρινιστικών ερωτήσεων. Μετά από αυτό, πρέπει να δοθεί αξιολογική ανατροφοδότηση.

35.5 Απαιτούμενα υλικά

Καρέκλες

Πηγές:

Cunliffe, Ann L. (2004): "On Becoming a Critically Reflexive Practitioner", στο: 28, αριθ. 4, σσ. 407-426.

Staemmler, Frank M. (2019): "Gestalt therapy, Dialogical Self Theory, and the "empty chair"", in: Agnieszka Konopka/Hubert J. M. Hermans/Miguel M. Gonçaves (επιμ.): *Handbook of Dialogical Self Theory and Psychotherapy*, Abingdon: Routledge

36. ΕΣΕΙΣ ΚΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΩΡΑ!

36.1 Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

Σύμβουλοι σταδιοδρομίας

36.2 Στόχος της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα αυτή έχει σχεδιαστεί για την επίτευξη κυρίως τριών στόχων. Πρώτον, προσφέρει έναν ελκυστικό τρόπο για να μάθει κανείς για την επαγγελματική πρακτική (συγκεκριμένη γνώση). Δεύτερον, συμβάλλει στην τελειοποίηση της ικανότητας του ατόμου να αξιολογεί την προσαρμογή μεταξύ των δικών του ικανοτήτων και κλίσεων και των καθηκόντων και δραστηριοτήτων που αφορούν συγκεκριμένες σταδιοδρομίες (δεξιότητες σταδιοδρομίας). Τρίτον, διπλασιάζεται επίσης ως προετοιμασία για συνεντεύξεις για εργασία, καθώς εξομαλύνει τη συζήτηση για την εργασία και τη σταδιοδρομία και μειώνει τις αναστολές μιλώντας σε άτομα με θεωρούμενη υψηλότερη θέση (δεξιότητες αλληλεπίδρασης)

36.3. Θεωρητικό υπόβαθρο.

Η δραστηριότητα υποστηρίζει την ανάπτυξη της ωριμότητας σταδιοδρομίας, με ωριμότητα σε σχέση με τις επιλογές και τις αποφάσεις σταδιοδρομίας μέσω της αποευσαισθητοποίησης των φόβων και των ανησυχιών κατά την αλληλεπίδραση με άτομα με διευθυντικούς ρόλους, ενθαρρύνοντας την ανάληψη ρόλων και την αλλαγή προοπτικής, τα οποία όλα συμβάλλουν στην ωριμότητα σε σχέση με τη σταδιοδρομία, όπως περιγράφεται από τους Hogan & Roberts (2004).

36.4 Περιγραφή

Σε μια εκδήλωση τύπου καφέ, ο σύμβουλος σταδιοδρομίας οργανώνει συναντήσεις με διάφορους εκπροσώπους τοπικών επιχειρήσεων και οργανισμών. Οι νέοι πηγαίνουν από τραπέζι σε τραπέζι για να συνομιλήσουν ατομικά μαζί τους. Έχουν 15 έως 20 λεπτά χρόνο για μια αντίστροφη συνέντευξη για δουλειά, κατά την οποία εξετάζουν τους διευθυντές

σχετικά με μια από τις προσφορές εργασίας με στόχο να γράψουν ένα σύντομο άρθρο για μια από τις προσφορές εργασίας.

Για την εκδήλωση, ο σύμβουλος σταδιοδρομίας πρέπει να οργανώσει έναν χώρο με τραπέζια και καρέκλες καφέ και να κερδίσει συμμετέχοντες από την τοπική επιχειρηματική κοινότητα. Αυτοί θα πρέπει να κληθούν να αναφέρουν μία ή περισσότερες σταδιοδρομίες που είναι δυνατές στον οργανισμό τους και για τις οποίες μπορούν να απαντήσουν σε εμπεριστατωμένες ερωτήσεις. Οι νέοι που συμμετέχουν στην εκδήλωση θα πρέπει να ενημερωθούν εκ των προτέρων για το ποιες σταδιοδρομίες θα είναι θεματικές και να τους δοθούν βασικές πληροφορίες για καθεμία από αυτές. Θα τους ζητηθεί να συλλέξουν πληροφορίες σχετικά με τις προσκεκλημένες επιχειρήσεις και να προετοιμάσουν ερωτήσεις σχετικά με διάφορες πτυχές αυτών των σταδιοδρομιών (ποιες είναι οι τυπικές δραστηριότητες, πόσα κερδίζετε, υπάρχουν ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη, ποιες είναι οι εκπαιδευτικές απαιτήσεις, τι είδους άνθρωποι θα περίμεναν να υποβάλουν αίτηση κ.λπ.) Θα υπάρξει μια προπαρασκευαστική ομαδική συνάντηση των νέων υπό την επίβλεψη του συμβούλου σταδιοδρομίας για να συζητηθούν οι ερωτήσεις και οι οργανωτικές πτυχές της κύριας εκδήλωσης.

Στην εκδήλωση, κάθε εργοδότης λαμβάνει ένα τραπέζι. Στους νέους δίνεται ένα δελτίο με την παρουσία τους σε κάθε τραπέζι. Η αλλαγή των τραπεζιών υποδεικνύεται με ηχητικό σήμα.

Οι νέοι παίρνουν συνεντεύξεις από εργοδότες για μία θέση εργασίας ο καθένας και κρατούν σημειώσεις.

Μετά την εκδήλωση, ο καθένας από τους νέους καταγράφει σε μία έως δύο σελίδες τα κύρια σημεία της εργασίας που βρήκε πιο ενδιαφέρουσα. Σε μια περαιτέρω ομαδική συνεδρία υπό την επίβλεψη του συμβούλου σταδιοδρομίας, οι νέοι μιλούν για τη θέση εργασίας που συνόψισαν και για την εμπειρία τους από το κουίζ με τους "διευθυντικούς τύπους". Αισθάνθηκαν εκφοβισμένοι; Έχουν αποκτήσει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση κατά τη διαδικασία μετάβασης από συνέντευξη σε συνέντευξη; κ.λπ.

Απαιτούμενα υλικά και πόροι

Επιπλωμένος χώρος (επαρκή τραπέζια και καρέκλες)

Σημειωματάρια (παραδοσιακά από χαρτί) και στυλό

Επαφές με τοπικά επιχειρηματικά δίκτυα

Πηγές

Hogan, Robert/Roberts, Brent W. (2004): "A Socioanalytical Model of Maturity", στο: 12, αριθ. 2, σσ. 207-17.

Αναφορές:

Ben-Shahar, T. (2009). *W stronę szczęścia*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Μετρώντας ευλογίες έναντι βαρών: Μια πειραματική έρευνα της ευγνωμοσύνης και της υποκειμενικής ευημερίας στην καθημερινή ζωή*. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377-389.

Dolan Y., 2000, Ένα μικρό βήμα. Moving Beyond Trauma and Therapy to a Life of Joy, iUniverse,

www.therapistaid.com

<https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>

<https://positivepsychology.com/solution-focused-therapy-techniques-worksheets/>

37. **ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΜΒΕΙ (ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ)**

37.1 Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

Σύμβουλοι σταδιοδρομίας και επαγγελματίες ΜΗ

37.2 Στόχος της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση της κοινωνικής δικαιοσύνης και της αξίας της εργασίας. Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας και οι επαγγελματίες ΜΗ πρέπει να αναλύσουν πώς η εργασία και η κοινωνική δικαιοσύνη συνδέονται μεταξύ τους. Επιπλέον, θα κατανοήσουν ότι ο ρόλος των συμβούλων περιλαμβάνει τη συνηγορία.

37.3 Θεωρητικό πλαίσιο

Για να προωθήσουμε την εργασιακή ένταξη των ατόμων με αναπηρία πρέπει να εργαστούμε σε πολλαπλά επίπεδα: (α) με τα άτομα που απειλούνται από τον κοινωνικό αποκλεισμό, (β) με τους δυνητικούς εργοδότες, (γ) με τους φορείς ή τα πρόσωπα που διαμορφώνουν τις πολιτικές απασχόλησης (υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής) και (δ) με το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον των ατόμων. Τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας θέλουν να εργαστούν. Η επιθυμία τους για εργασία δεν αντανακλά την τάση να μην έχουν ελεύθερο χρόνο ούτε να ξυπνούν νωρίς κάθε πρωί έχοντας να ολοκληρώσουν συγκεκριμένες εργασίες. Αντιθέτως, αντανακλά την αξία και την κεντρική θέση της εργασίας στον δυτικό κόσμο. Η εργασία είναι ένας από τους κύριους πυλώνες της υπαρξιακής οργάνωσης των ατόμων και ένα σημαντικό χαρακτηριστικό για τη δόμηση της ταυτότητάς τους. Σκεφτείτε μόνο ότι από τα πρώτα πράγματα που λένε οι άνθρωποι στους άλλους όταν συστήνονται είναι το επάγγελμά τους. Επομένως, οι χρήστες υπηρεσιών ψυχικής υγείας θέλουν να εργαστούν για διάφορους λόγους. Εκτός από τα προφανή οικονομικά οφέλη, η εργασία συνοδεύεται και από διάφορα άλλα οφέλη. Οι χρήστες θέλουν την ικανοποίηση, το αίσθημα αυτοεκτίμησης, την καθημερινή ρουτίνα, τα επίπεδα δραστηριότητας και τις

προκλήσεις που προσφέρει η εργασία. Επιπλέον, θέλουν την κοινωνική ανταλλαγή και την αίσθηση ότι συνεισφέρουν στην κοινωνία. Τέλος, θέλουν το κοινωνικό κύρος και την αξιοπρέπεια που συνεπάγεται η καριέρα.

37.4 Περιγραφή

Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να παρακολουθήσουν μια ταινία και θα πρέπει να συζητήσουν για το νόημα της εργασίας για τα άτομα που ανήκουν σε κοινωνικά ευάλωτες ομάδες. Προκειμένου να προωθηθεί το ενδιαφέρον και τα κίνητρά τους, μπορούν να χρησιμοποιηθούν δημοφιλείς mainstream ταινίες (π.χ. η ταινία "Si Puo Fare" που παρουσιάζει την εμφάνιση των κοινωνικών επιχειρήσεων στην Ιταλία και την αποϊδρυματοποίηση των ασθενών με ψυχική υγεία).

Δημιουργείται ένα φόρουμ συζητήσεων στην πλατφόρμα μάθησης. Κάθε συμμετέχων πρέπει να παρακολουθήσει την ταινία και να γράψει ένα μικρό δοκίμιο τουλάχιστον 150 λέξεων αναλύοντας την επίδραση της εργασίας για κάθε χαρακτήρα. Επιπλέον, πρέπει να σχολιάσει τα δοκίμια των άλλων συμμετεχόντων και να δηλώσει τη συμφωνία ή τη διαφωνία του (τουλάχιστον 3 σχόλια). Ως εκ τούτου, θα δημιουργηθεί ένα νήμα συζήτησης με τους μαθητές να διαφωνούν.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να παρουσιάσουν την ανάλυσή τους και να συζητήσουν με άλλους συναδέλφους υπερασπιζόμενοι την επιλογή τους. Στο τέλος, ο κάθε μαθητής θα συντάξει μια έκθεση, ως δραστηριότητα αυτοαναστοχασμού, όπου θα πρέπει να αναφέρει τις εμπειρίες του από τη δραστηριότητα και τη διαδικασία "ομότιμης αξιολόγησης".

37.5 Απαιτούμενο υλικό

Η ταινία "Si puo fare" και η ύπαρξη μιας διαδικτυακής πλατφόρμας για τη φιλοξενία του φόρουμ συζητήσεων.



38. ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ;

38.1 Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

Σύμβουλοι σταδιοδρομίας και επαγγελματίες ΜΗ

38.2 Στόχος της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση της αξίας της εργασίας.

38.3 Θεωρητικό πλαίσιο

Τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας θέλουν να εργαστούν. Η επιθυμία τους για εργασία δεν αντικατοπτρίζει την τάση να μην έχουν ελεύθερο χρόνο ούτε να ξυπνούν νωρίς κάθε πρωί έχοντας να ολοκληρώσουν συγκεκριμένες εργασίες. Αντιθέτως, αντανακλά την αξία και την κεντρική θέση της εργασίας στον δυτικό κόσμο. Η εργασία είναι ένας από τους κύριους πυλώνες της υπαρξιακής οργάνωσης των ατόμων και ένα σημαντικό χαρακτηριστικό για τη δόμηση της ταυτότητάς τους. Ως εκ τούτου, οι χρήστες υπηρεσιών ψυχικής υγείας επιθυμούν να εργάζονται για διάφορους λόγους. Εκτός από τα προφανή οικονομικά οφέλη, η εργασία συνοδεύεται και από διάφορα άλλα οφέλη. Οι χρήστες επιθυμούν την ικανοποίηση, το αίσθημα αυτοεκτίμησης, την καθημερινή ρουτίνα, τα επίπεδα δραστηριότητας και τις προκλήσεις που παρέχει η εργασία. Επιπλέον, θέλουν την κοινωνική ανταλλαγή και την αίσθηση ότι συνεισφέρουν στην κοινωνία. Τέλος, θέλουν το κοινωνικό κύρος και την αξιοπρέπεια που συνεπάγεται η καριέρα.

38.4 Περιγραφή

Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να παρακολουθήσουν το ακόλουθο βίντεο και να σχολιάσουν πώς η ύπαρξη μιας δομημένης καθημερινής ρουτίνας βοηθά τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας να έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής:

<https://www.youtube.com/watch?v=LXPYvXFe1Io>

Δημιουργείται ένα φόρουμ συζητήσεων στην πλατφόρμα μάθησης. Κάθε συμμετέχων πρέπει να γράψει ένα μικρό δοκίμιο τουλάχιστον 150 λέξεων και να σχολιάσει τις απαντήσεις των συναδέλφων του.

39.5 Απαιτούμενο υλικό

Το ακόλουθο βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=LXPYvXFe1Io> και μια διαδικτυακή πλατφόρμα για τη φιλοξενία του φόρουμ συζητήσεων.

39. ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

39.1 Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

Σύμβουλοι σταδιοδρομίας και επαγγελματίες ΜΗ

39.2 Στόχος της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση των εμποδίων που αντιμετωπίζουν οι χρήστες υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην εργασία.

39.3 Θεωρητικό πλαίσιο

Οι ΜΧ ΝΕΕΤ αντιμετωπίζουν πολλές πρόσθετες προκλήσεις στο δρόμο τους προς την εκπαίδευση και την αγορά εργασίας. Οι ψυχικές ασθένειες είναι πιθανό να αποτελούν τόσο παράγοντα κινδύνου για να γίνουν ΝΕΕΤ όσο και συνέπεια της κατάστασης ΝΕΕΤ. Οι νέοι με προηγούμενη ψυχική ασθένεια είναι πιθανό να διακόψουν πρόωρα το σχολείο. Οι ψυχικές διαταραχές είναι επίσης πιθανό να παρεμποδίζουν τη μετάβαση στο εργατικό δυναμικό λόγω των περιορισμών στην απασχόληση και του στιγματισμού. Ο κοινωνικός αποκλεισμός που συνδέεται με την κατάσταση ΝΕΕΤ σε συνδυασμό με τον κοινωνικό αποκλεισμό που συνδέεται με την κατάσταση του ασθενούς ψυχικής υγείας θα μπορούσε να προκαλέσει αισθήματα απελπισίας.

Παρά την επιθυμία τους να εργαστούν, οι χρήστες υπηρεσιών ψυχικής υγείας αντιμετωπίζουν πολλά εμπόδια που δυσχεραίνουν τη διαδικασία επανένταξής τους στην εργασία. Θα επικεντρωθούμε σε 3 κατηγορίες εμποδίων: (β) εμπόδια που σχετίζονται με το στίγμα και (γ) εμπόδια που σχετίζονται με τις παροχές.

Εσωτερικά εμπόδια και έλλειψη δεξιοτήτων: Αν και κάθε άτομο είναι μοναδικό, στην περίπτωση των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας παρατηρούμε ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά και μοτίβα. Όταν η ασθένειά τους αρχίζει να γίνεται αισθητή (πιθανώς κατά την εφηβεία ή την πρώιμη ενήλικη ζωή), η επίσημη εκπαίδευση ή κατάρτιση διακόπτεται.

Στη συνέχεια, η επαγγελματική εξέλιξη ανακόπτεται και η απόκτηση βασικών εργασιακών δεξιοτήτων μπλοκάρεται. Εάν το άτομο έχει ήδη εισέλθει στην αγορά εργασίας, η σταδιοδρομία του σταματά. Επιπλέον, η συνέχιση της εκπαίδευσης ή η επιστροφή στην εργασία αμέσως μετά τη διακοπή των οξέων συμπτωμάτων της νόσου είναι αρκετά σπάνια. Αντίθετα, η εμφάνιση προβλημάτων ψυχικής υγείας συνδέεται στενά με τη μακροχρόνια ανεργία και τις αρνητικές επιπτώσεις της. Επιπλέον, οι χρήστες ψυχικής υγείας έχουν να αντιμετωπίσουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα και φόβο αποτυχίας. Πέρα από τα προαναφερθέντα ζητήματα, πρέπει να ξεπεράσουν και πρακτικά ζητήματα, όπως η έλλειψη μέσων μεταφοράς, οι απρόβλεπτες συνήθειες ύπνου λόγω φαρμακευτικής αγωγής, η έλλειψη δεξιοτήτων συνέντευξης και τεχνικών αναζήτησης εργασίας και η μη εύκολη πρόσβαση στο διαδίκτυο και την τεχνολογία.

Εμπόδια που σχετίζονται με το στίγμα

Εμπόδια που σχετίζονται με τις παροχές: Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η συντριπτική πλειοψηφία των χρηστών υπηρεσιών ψυχικής υγείας είναι άνεργοι και ως εκ τούτου δεν έχουν εισόδημα ή ασφάλιση υγείας. Κατά συνέπεια, πρέπει να επιδιώξουν τα επιδόματα αναπηρίας που καταβάλλουν οι υπηρεσίες κοινωνικής ασφάλισης και πρόνοιας σε άτομα που αποκλείονται από την εργασία λόγω ιατρικής πάθησης. Στις περισσότερες χώρες η διαδικασία αυτή διαρκεί μήνες και είναι εξαντλητική και συντριπτική για το άτομο. Οι άνθρωποι πρέπει να συγκεντρώσουν εκθέσεις γιατρών, να υπογράψουν έγγραφα και στη συνέχεια να εξεταστούν από μια επιτροπή που θα καταλήξει στο συμπέρασμα αν έχουν αρκετή αναπηρία ώστε να δικαιούνται παροχές. Επιπλέον, πρέπει να αποδείξουν ότι είναι πλήρως ανάπηροι προκειμένου να έχουν ασφάλιση υγείας και επίδομα αναπηρίας που σε πολλές χώρες είναι κάτω από το όριο της φτώχειας. Ο φόβος της απώλειας αυτών των παροχών αποτρέπει τους χρήστες από την αναζήτηση εργασίας και σε πολλές περιπτώσεις γίνεται αντικίνητρο για εργασία. Οι άνθρωποι πιστεύουν (και δικαιολογημένα) ότι η επαναφορά του επίσημου καθεστώτος αναπηρίας τους μετά την απώλεια μιας θέσης εργασίας θα ήταν μια τόσο χρονοβόρα και συντριπτική γραφειοκρατική διαδικασία που

προτιμούν να μην προσληφθούν εξαρχής. Τα εμπόδια που σχετίζονται με τις παροχές θα συζητηθούν περαιτέρω σε σχέση με το έργο της συνηγορίας.

39.4 Περιγραφή

Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να παίξουν ένα παιχνίδι ρόλων με το ακόλουθο σενάριο:

Ο Peter διαγνώστηκε με σχιζοφρένεια όταν ήταν 16 ετών. Σήμερα είναι 24 ετών. Δεν έχει τελειώσει το λύκειο ούτε έχει εργαστεί ποτέ. Η οικογένειά του τον κράτησε προστατευμένο και απομονωμένο και δεν έχει κανένα κοινωνικό δίκτυο εκτός από τα μέλη της οικογένειάς του. Ο ψυχίατρός του προτείνει ότι η απασχόληση θα μπορούσε να είναι ωφέλιμη γι' αυτόν, αλλά ο ίδιος είναι αρκετά τρομοκρατημένος με αυτή την ιδέα.

Ο ένας συμμετέχων θα παίζει το ρόλο του Πέτρου και ο άλλος το ρόλο ενός κοινωνικού λειτουργού που θέλει να ενδυναμώσει τον Πέτρο.

39.5 Απαιτούμενο υλικό

Η μελέτη περίπτωσης (σενάριο) του Πέτρου.

WORK4PSY CONSORTIUM**HdBA**Hochschule der
Bundesagentur für Arbeit

University of Applied Labour Studies



Το Πανεπιστήμιο Εφαρμοσμένων Εργασιακών Σπουδών του Ομοσπονδιακού Οργανισμού Απασχόλησης (HdBA) είναι ένας σημαντικός πάροχος προγραμμάτων σπουδών και κατάρτισης για φοιτητές και επαγγελματίες στον τομέα του επαγγελματικού προσανατολισμού και της συμβουλευτικής. Το HdBA συμμετέχει τακτικά σε προγράμματα που επικεντρώνονται σε νέους με ειδικά κοινωνικά και υγειονομικά προβλήματα, όπως προγράμματα επαγγελματικής κατάρτισης (BEB, Programme für die Berufsausbildung), υποστηριζόμενη επαγγελματική κατάρτιση (AsA, Assistierte Ausbildung), συμβουλευτική ως καινοτόμος πρόληψη της εγκατάλειψης της κατάρτισης (Praelab, Beratung als innovative Prävention von Ausbildungsabbrüchen), κ.λπ.

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος για την Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση & Επανάταξη στην Εργασία (ΠΕΨΑΕΕ) διαθέτει ευρεία τεχνογνωσία στον τομέα της ψυχικής υγείας και ειδικότερα στον τομέα της επαγγελματικής συμβουλευτικής/εργασιακής ένταξης ατόμων με ψυχικές ασθένειες, καθώς διατηρεί το μοναδικό Γραφείο Υποστηριζόμενης Απασχόλησης για άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας στην Ελλάδα. Τον περασμένο χρόνο περισσότεροι από 150 ασθενείς με ψυχική υγεία έλαβαν υπηρεσίες από εξειδικευμένους συμβούλους σταδιοδρομίας και πάνω από το 40% από αυτούς βρίσκονται πλέον σε απασχόληση/ πρακτική άσκηση. Η ΠΕΨΑΕΕ έχει, επίσης, υλοποιήσει καινοτόμα προγράμματα σχετικά με το θέμα αυτό, όπως οι "Γέφυρες για την Απασχόληση", ένα πολυεπίπεδο πρόγραμμα, με στόχο την εργασιακή ένταξη των ασθενών με ψυχική υγεία.

Το CESIE είναι ένα Ευρωπαϊκό Κέντρο Μελετών και Πρωτοβουλιών, το οποίο επικεντρώνεται στην έρευνα των κοινωνικών αναγκών και προκλήσεων και στη χρήση καινοτόμων μαθησιακών προσεγγίσεων. Με τον τρόπο αυτό, το CESIE συνδέει ενεργά την έρευνα με τη δράση μέσω της χρήσης μεθοδολογιών τυπικής και μη τυπικής μάθησης και έχει συμμετάσχει σε μια σειρά έργων σχετικών με α) την ανάπτυξη καινοτόμων προσεγγίσεων και εργαλείων για την προώθηση της ένταξης ατόμων με νοητική και σωματική αναπηρία (έργα: MENS, ALdia, CREATE, EQUIL), (β) την ανάπτυξη και εφαρμογή δραστηριοτήτων κατάρτισης για την προώθηση της απασχολησιμότητας (έργα: STARTUP, SUCCESS, SCIENT, ARISE, SERCO) και (γ) την ανάπτυξη προγραμμάτων επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης (έργα: VIRTUS, CAPE, CREATE, Journeys, ArtS).

Το POMOST δραστηριοποιείται έντονα στον τομέα της αποκατάστασης νέων με ψυχικές ασθένειες από την περιοχή Lodzkie της Πολωνίας. Το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας της POMOST φιλοξενεί 26 άτομα. Ο στόχος της επαγγελματικής αποκατάστασης των NEET με ΜΗ επιτυγχάνεται επίσης μέσω καινοτόμων σχεδίων όπως το "Focus on Job" που αποσκοπεί στη δημιουργία ενός μοντέλου συνεργασίας μεταξύ των ατόμων με ασθένειες ΜΗ, των εργασιακών συμβούλων και των εργοδοτών. Η POMOST αποτελεί μέρος μιας πρωτοβουλίας/συμμαχίας μη κερδοσκοπικών οργανώσεων, εταιρειών και ιδρυμάτων. Η πρωτοβουλία επιδιώκει την ενσωμάτωση της υποστηριζόμενης απασχόλησης ως τυπικό μέρος της αποκατάστασης στην πολιτική κοινωνική πολιτική απέναντι στα άτομα με ψυχική υγεία (και άλλες) αναπηρίες.



Η Vsl "eMundus" διαθέτει ευρεία τεχνογνωσία στην ανάπτυξη διαφόρων εφαρμογών ΤΠΕ. Η αποστολή της eMundus είναι να προωθεί ενεργά την ανάπτυξη της κοινωνίας της γνώσης με την ανάπτυξη και την ανάπτυξη υπηρεσιών που σχετίζονται με τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες, την τεχνολογία της πληροφορίας, την καινοτομία και τις πρακτικές εφαρμογές στην εκπαίδευση και τις κοινωνικές δραστηριότητες, την οικολογία, τον υγιεινό τρόπο ζωής και την αρμονική εκπαίδευση, προκειμένου να διασφαλιστεί η ποιοτική συνεργασία και η ενότητα μεταξύ διαφορετικών γενεών και διαφορετικών ομάδων της κοινωνίας.

ISBN: 978-618-85982-3-2