

# Δεξιότητες ζωής

*Διαθεματική διδασκαλία των μαθημάτων Φυσικής  
Αγωγής και Πολιτικής Παιδείας*

## Η Αβεβαιότητα στην Αγορά Εργασίας

- Απορρύθμιση της αγοράς εργασίας
- Αλλαγές των εργασιακών σχέσεων (κατάργηση των ως τώρα γνωστών συλλογικών συμβάσεων & εισαγωγή της σύμβασης σε επίπεδο επιχείρησης, ωράριο, μείωση εργοδοτικών εισφορών και παροχών, μειώσεις μισθών, απολύσεις εργαζομένων στο δημόσιο τομέα, ανασφάλιστη εργασία, κ.λπ.).
- Μείωση κόστους, επανεξέταση της εταιρικής στρατηγικής, αναδιάρθρωση των δραστηριοτήτων τους, (Ulrich, Rogovsky & Lamotte, 2009).
- Αύξηση της εργασιακής κινητικότητας των ατόμων.
- Τα επαγγέλματα απαιτούν ποιότητα και πιστοποιημένη γνώση.
- Οι περισσότερες θέσεις εργασίας θα είναι έντασης δεξιοτήτων. Όλες οι θέσεις εργασίας, σε κάθε επίπεδο, συμπεριλαμβανομένων των επαγγελμάτων χαμηλής εξειδίκευσης, θα απαιτούν περισσότερες και καλύτερες δεξιότητες. (CEDEFOP, 2010, Savickas, 2000, 2011).

## Συνεπώς:

- Σοβαρό μέλημα του ατόμου ως μελλοντικού εργαζόμενου: η δυνατότητά του να **διαχειρίζεται τις σχέσεις του με το χώρο της εργασίας και της μάθησης.**
- Απομακρύνεται από τη γραμμική μορφή σταδιοδρομίας. **Νέες μορφές σταδιοδρομίας:** «απρόβλεπτη», «πολύπλευρη», «ασταθή», «κυκλική», «μεταβατική», (Hearne, 2010).
- Είναι αντιμέτωπο, με μια «**χωρίς όρια σταδιοδρομία**» (boundaryless career), Arthur (2006).
- **Επαναπροσδιορισμός σε όλη τη διάρκεια της ζωής:** «ποιος είμαι;», «τι γνωρίζω;»: ικανότητα ενδοσκόπησης, (Sultana, 2011).
- **Αποδέσμευση:** οργανισμό, επάγγελμα ή και χώρα
- **Μειωμένη σταθερότητα, αυξημένη αβεβαιότητα**

**Κάθε απόφοιτος σχολείου, ως ενήμερος και ενεργός πολίτης τον 21ο αι, πρέπει να διαθέτει:**

- ∅ κριτική σκέψη και ικανότητα επίλυσης προβλήματος
- ∅ δυνατότητα συνεργασίας μέσω των δικτύων και ικανότητα να αποτελούν οι ίδιοι παράδειγμα προς μίμηση
- ∅ ευελιξία και προσαρμοστικότητα
- ∅ πρωτοβουλία και επιχειρηματικότητα
- ∅ αποτελεσματική προφορική και γραπτή επικοινωνία
- ∅ πρόσβαση και ανάλυση πληροφορίας
- ∅ περιέργεια και φαντασία

## **Ορισμός των Δεξιοτήτων Ζωής στο πλαίσιο του έργου Life Skills for Europe**

**Οι Δεξιότητες Ζωής αποτελούν συστατικό στοιχείο των ικανοτήτων για τη ζωή και την εργασία σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό, πολιτιστικό και φυσικό περιβάλλον. Τα είδη των δεξιοτήτων ζωής ενεργοποιούνται με τις ανάγκες των ατόμων, ως ανταπόκριση των ατόμων σε καταστάσεις της καθημερινής ζωής.**

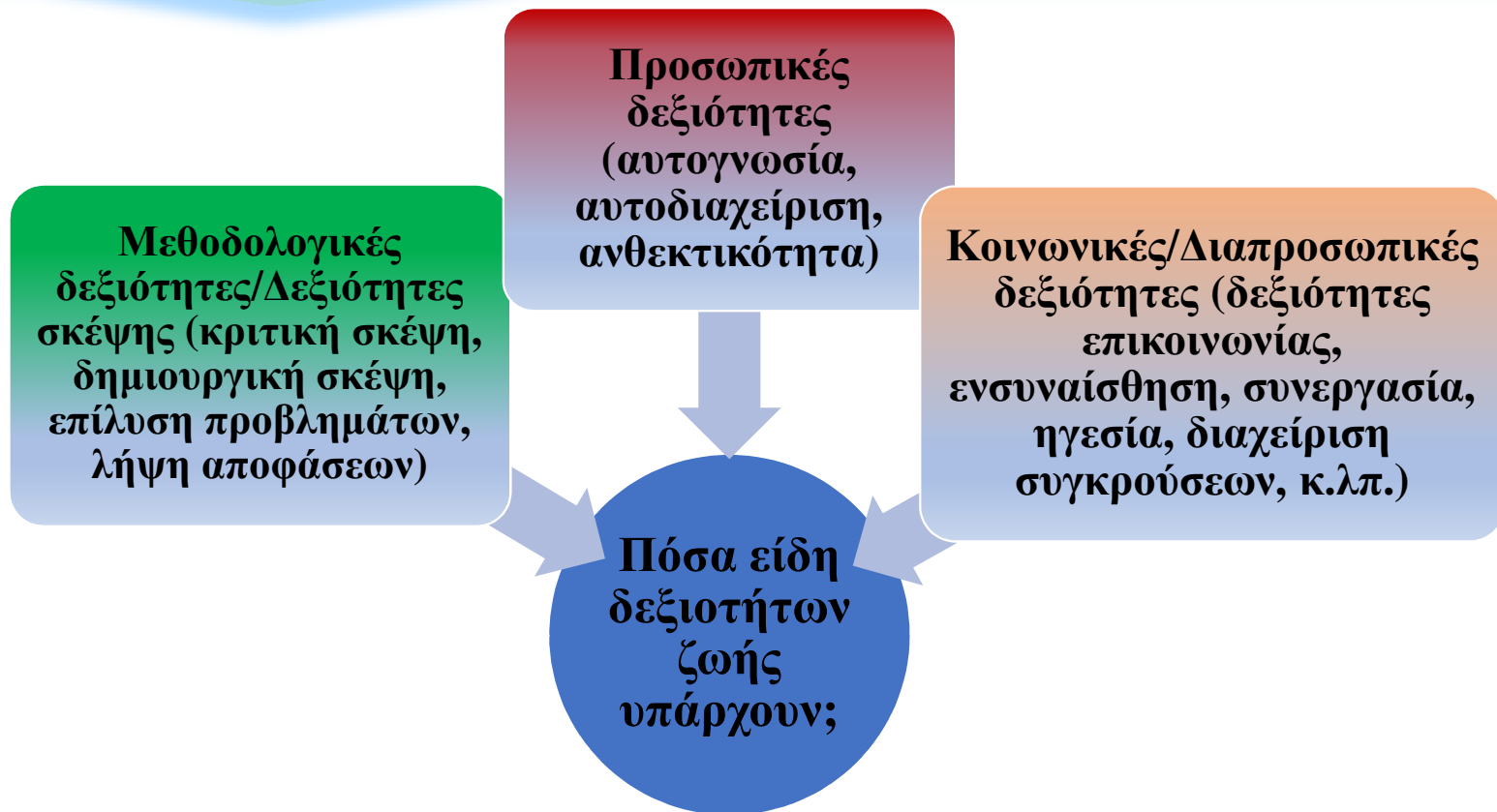
## Δεξιότητες

- Τα **hard skills** (σκληρές ή κάθετες δεξιότητες) είναι όλες εκείνες οι τεχνικές δεξιότητες που συνδέονται με την συγκεκριμένη θέση και με το κάθε επάγγελμα χωριστά.
- Τα **soft skills** (μαλακές ή οριζόντιες δεξιότητες) είναι οι δεξιότητες που πρέπει να έχουμε ανεξάρτητα από το επάγγελμα.



Οι οριζόντιες δεξιότητες είναι τα προσωπικά χαρακτηριστικά και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του κάθε ατόμου και το βασικό τους χαρακτηριστικό είναι ότι μεταφέρονται από ένα οποιοδήποτε πλαίσιο σε ένα άλλο, προσωπικό, επαγγελματικό, κοινωνικό

**Δεξιότητες ζωής:** Ορίζονται ως «μια ομάδα ψυχοκοινωνικών ικανοτήτων και διαπροσωπικών δεξιοτήτων που βοηθούν τους ανθρώπους να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις, να λύνουν προβλήματα, να σκέφτονται κριτικά και δημιουργικά, να επικοινωνούν αποτελεσματικά, να χτίζουν υγιείς σχέσεις, να συμπάσχουν με τους άλλους και να αντιμετωπίζουν και να διαχειρίζονται τη ζωή τους αποτελεσματικά.



## Δεξιότητες δια βίου Διαχείρισης της Σταδιοδρομίας

- **Ετοιμότητα στο τυχαίο** (Θεωρία του Χάους, των Pryor & Bright, Θεωρία του Τυχαίου των Krumboltz & Levin). Μετασχηματισμός των τυχαίων γεγονότων σε επαγγελματικές ευκαιρίες.
- **Career Craft**: Συνδυασμός των εκπαιδευτικών και μαθησιακών εμπειριών, εργασιακών εμπειριών και αυτών του ελεύθερου χρόνου, ενδιαφέροντα, αξίες, δεξιότητες, υποστήριξη από σημαντικούς άλλους. Η «δεξιοτεχνία» για τη δημιουργία εναλλακτικών προοπτικών για τη σταδιοδρομία μας.
- **Επαγγελματική προσαρμοστικότητα (career adaptability)**: Ο βαθμός ευελιξίας ή προθυμίας του ατόμου να αντιμετωπίσει τους στόχους της σταδιοδρομίας, τις μεταβάσεις ή τα απροσδόκητα γεγονότα, ενεργώντας κατάλληλα. Η ετοιμότητα στη διαχείριση των απρόβλεπτων μεταβάσεων.
- **Επαγγελματική ανθεκτικότητα**: Η ικανότητα προσαρμογής στις αλλαγές, ακόμη και όταν οι συνθήκες είναι αποθαρρυντικές ή αποδιοργανωτικές.
- **Θετικός προσανατολισμός στο μέλλον**, ως μέσο για τη διαμόρφωση της σταδιοδρομίας. Θετική προδιάθεση στην αλλαγή. Επαγγελματική ανάπτυξη και κοινωνική ευημερία: Μπορεί το μέλλον να είναι καλύτερο από το παρόν;
- **Η αυτό-αποτελεσματικότητα στον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας**: Η προσωπική επάρκεια του ατόμου να ανταπεξέλθει σε ποικίλα θέματα που συνδέονται με την σταδιοδρομία του.



# Δεξιότητες Ζωής σε προσωπικό και σε επαγγελματικό επίπεδο

## Ευελιξία

- η ικανότητά μας να προσαρμοζόμαστε στην αλλαγή και την ετοιμότητά μας να διορθώσουμε τον ίδιο τον τρόπο που σκεφτόμαστε. Επίλυση προβλημάτων, προσαρμοστικότητα, κριτική σκέψη, ομαδική εργασία.

## Ηγεσία & υπευθυνότητα

- να πρωτοστατούμε στον καθορισμό στόχων, στις μετρήσεις προόδου και την καθοδήγηση των ανθρώπων για την επίτευξη των στόχων.

## Πρωτοβουλία & self direction

- καθορίζει την ικανότητά μας να λειτουργούμε αυτόνομα και να ξεπερνάμε τα καθιερωμένα πρότυπα της εργασίας μας.

## Παραγωγικότητα & υπευθυνότητα

- σχετίζεται με την αποδοτικότητά μας και την αποτελεσματικότητά μας στη διαχείριση του χρόνου μας, τις προτεραιότητες που θέτουμε.

## Κοινωνικές & Διαπολιτισμικές Δεξιότητες

- Σεβασμός στις πολιτιστικές διαφορές των άλλων, αλληλεπίδραση, ομαδικότητα, συνεργασία, εργασιακό ήθος κ.λπ.

# Τα βασικά πλεονεκτήματα των καλώς αναπτυγμένων δεξιοτήτων ζωής

Αυτονομία και αυτό-αποτελεσματικότητα.

«Εξοπλισμός» με βασικές σημαντικές ικανότητες για να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της πραγματικής ζωής.

Ενδυνάμωση (με ψυχικό σθένος, ποιότητα ζωής σε συνάρτηση με την φυσική και ψυχική υγεία).

Βελτίωση της κοινωνικής ενσωμάτωσης καθώς και ανάπτυξη δεξιοτήτων συμμετοχής στα κοινά.

Δημιουργία πολλαπλών δυνατοτήτων συμμετοχής στην αγορά εργασίας.

Θετικός αντίκτυπος που επιφέρουν οι καλώς ανεπτυγμένες Δεξιότητες ζωής στην κοινωνία.

Κίνητρο να εμπλακεί σε διαδικασίες συνεχιζόμενης, δια βίου μάθησης, με θετικό αντίκτυπο και αποτέλεσμα.

## Ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας

Η γνώση του εαυτού είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την διευκόλυνση της επιτυχημένης μας προσαρμογής στο εργασιακό περιβάλλον και στη ζωή.

### Δραστηριότητα: Real Game - Οραματίσου το μέλλον σου παίζοντας!

Ø Διαδραστικό ηλεκτρονικό “παιχνίδι” ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής και σταδιοδρομίας, Παίζοντας το παιχνίδι καλείσαι να υποδυθείς έναν ενήλικο χαρακτήρα με ένα συγκεκριμένο επαγγελματικό, και όχι μόνο, προφίλ. Με τον τρόπο αυτό έρχεσαι αντιμέτωπος/η με καταστάσεις, προκλήσεις και ευκαιρίες που αντιμετωπίζουν όλοι οι ενήλικες και διευκολύνεσαι στον σχεδιασμό της εκπαιδευτικής και επαγγελματικής σου πορείας και στη μετάβασή σου στον κόσμο των ενηλίκων. Διαδικτυακή Διαδραστική Πύλη Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού του ΕΟΠΠΕΠ  
[www.eoppep.gr/teens](http://www.eoppep.gr/teens)

Ø Η προσέγγιση **των «πιθανών εαυτών»** στην διαχείριση σταδιοδρομίας: Οραματίζομαι το μέλλον και αποδίδω θετικό νόημα στην αλλαγή.

Ø **SWOT Analysis:** (Strengths (Δυνατά Σημεία) Weaknesses (Αδύνατα Σημεία)  
Opportunities (Ευκαιρίες) Threats (Απειλές)

## Παράθυρο Johari (Johari Awareness Window) (Joseph Lunt & Harry Ingham, 1955)

Γεμίστε το άσπρο κουτί

Πράγματα που  
γνωρίζω  
για μένα

Πράγματα που δεν  
γνωρίζω  
για μένα

Πράγματα που γνωρίζουν  
οι άλλοι για μένα

Πράγματα που δεν  
γνωρίζουν  
οι άλλοι για μένα

ΑΝΟΙΧΤΟ

ΤΥΦΛΟ

ΚΡΥΜΜΕΝΟ

ΑΓΝΩΣΤΟ

Όσο περισσότερο υλικό του εαυτού περιλαμβάνεται στο άσπρο κουτί τόσο καλύτερα το άτομο λειτουργεί, η συνεργασία με άλλα άτομα διευκολύνεται, η επικοινωνία είναι περισσότερο αποτελεσματική και η ικανοποίηση από τη ζωή αυξάνεται.

## Οι δεξιότητες ζωής βοηθούν τα άτομα:

- «να γίνονται πρωταγωνιστές του έργου της ζωής τους» (Sultana 2009).
- «διαχειριστές της εργασιακής τους ζωής», «σχεδιαστές ζωής», (Savickas, 2009, 2011).
- να επανεξετάζουν, να αναθεωρούν και να επαναπροσανατολίζουν το πώς θα ζουν τις ζωές τους (Peavy, 2000).

## Βιβλιογραφικές αναφορές

- [Life and Career Skills | Authentic Learning@UMN](#)
- [What is life and career skills? - Sohoplayhouselv.com](#)
- [Εργαλεία \(Αυτό\)Αξιολόγησης Δεξιοτήτων Ζωής και Σταδιοδρομίας \(eopper.gr\)](#)
- Savickas, M. L. (2012). Life Design: A paradigm for career intervention in the 21st century. *Journal of Counseling & Development*, 90(1), 13-19. Ανακτήθηκε από: <http://affordableessays.net/samples/1450039898144Life%20Design.pdf>
- Σιδηροπούλου-Δημακάκου Δ., Αργυροπούλου Αικ., & Δρόσος Ν. (2013). Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Δια Βίου Διαχείρισης Σταδιοδρομίας: Θεωρητικό Πλαίσιο. Αθήνα: ΕΟΠΠΕΠ.
- Sultana Ronald G. (2009). Work Package 1: Career Management Skills, Reflection Note. *Peer Learning Event held in Vilnius, 5-7 May 2009*. Ανακτήθηκε από: [http://ktl.jyu.fi/img/portal/20077/WP1\\_Vilnius\\_Reflection\\_Note-Final.pdf?cs=1300879456](http://ktl.jyu.fi/img/portal/20077/WP1_Vilnius_Reflection_Note-Final.pdf?cs=1300879456)