



## Σχεδιάζω τη Σταδιοδρομία μου: 22 προτάσεις-κλειδιά για μαθητές και μαθήτριες της Γ' Λυκείου

Εργαστήριο Συμβουλευτικής Επιστήμης και  
Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας, Παιδαγωγικό  
Τμήμα Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, ΕΚΠΑ.

Δες το γεγονός αυτό ως μία πρόκληση την οποία καλείσαι να **διαχειριστείς**. Μία πρόκληση από τις πολλές που θα συναντήσεις στα μελλοντικά μονοπάτια της προσωπικής, εκπαιδευτικής και επαγγελματικής σου πορείας.

Συνέχισε να **ονειρεύεσαι** και να διατηρείς το ενδιαφέρον σου στον επαγγελματικό σου στόχο, αξιοποιώντας τα προσωπικά σου χαρακτηριστικά, στις περιπλανήσεις και τις προσπάθειές σου.

**Διερεύνησε** τις αξίες, τα ενδιαφέροντα και τα στοιχεία της προσωπικότητάς σου διαδικτυακά από τη [σελίδα του ΕΟΠΠΕΠ](#). Είναι μια καλή ευκαιρία για ενδοσκόπηση, ώστε να **ανακαλύψεις** τι είναι αυτό που σε κινητοποιεί.

Αφού αντιληφθείς τη σημασία των επαγγελματικών σου επιλογών (στόχων), **δεσμεύσου σ' αυτές από νωρίς!** Η υλοποίησή τους θα προκύψει μέσα από την επιμονή, τη θετική σκέψη, τον αυτοέλεγχο, την αποφασιστικότητα και τη συνέπεια στα σχολικά καθήκοντα, αρετές που θα αποτελούν συνειδητή επιλογή.

**Εκμεταλλεύσου** την εξ αποστάσεως εκπαίδευση ως ευκαιρία μάθησης όχι μόνο για τις Πανελλαδικές Εξετάσεις, αλλά ως συνεχή εκπαίδευση σε νέα μοντέλα και περιεχόμενα παροχής της γνώσης.

**Σκέψου** τις δεξιότητες που μπορείς να χρησιμοποιήσεις, όπως οι επικοινωνιακές, αυτομάθησης, δημιουργικότητας και κριτικής σκέψης. Η γνώση αυτή θα σε βοηθήσει να διαχειριστείς τις αποφάσεις για τη σταδιοδρομία σου.

**Διαχειρίσου** τον χρόνο σου με προσοχή. Η τηλεεκπαίδευση έχει τους δικούς της κανόνες, καθώς απαιτεί οργάνωση και απουσία περισπασμών. **Βρες** τον σωστό χώρο και εξοπλίσου κατάλληλα για να μένεις συγκεντρωμένος.

**Αξιοποίησε** το χρόνο σου προς όφελός σου. Τώρα μπορείς να ασχοληθείς περισσότερο με το κεφάλαιο που σε δυσκόλευε, το πρόβλημα που δεν καταλάβαινες τη λύση του, με το ανώμαλο ρήμα και τους χημικούς τύπους που σε ταλαιπωρούσαν.

**Επανα-ιεράρχησε** τις αξίες σου! Με αφορμή αυτή τη συγκυρία η ζωή αποδεικνύεται τόσο πολύτιμη που αξίζει να **παλέψεις** για να κάνεις τα όνειρά σου πραγματικότητα. Δούλεψε σκληρά γι' αυτά, χωρίς να επηρεάζεσαι από τον αρνητισμό γύρω σου.

Όταν έρθει η στιγμή για συμπλήρωση του μηχανογραφικού **αποτύπωσε** τα επαγγελματικά σου ενδιαφέροντα, τις κλίσεις, τις αξίες, τις προσδοκίες, τις φιλοδοξίες σου και τα αυθεντικά σου σχέδια στις προτιμήσεις σου.

**Ιεράρχησε** τις σχολές σύμφωνα με τα θέλω σου και όχι τους βαθμούς σου. Ποτέ δεν ξέρεις πώς μπορεί να κυμανθούν οι βάσεις!

**Θυμήσου** πως δεν υπάρχουν σχολές «διαμάντια» για όλους! Ο καθένας μας είναι ξεχωριστός και η ώριμη επιλογή της σχολής και, τελικά, της δουλειάς που σου **ταιριάζει** και σε αναδεικνύει είναι προτεραιότητα!

Πρόεδρος Τμήματος: Καθηγητής Γεώργιος Πασιάς, Επιστημονική Υπεύθυνη Δράσης: Επίκουρη Καθηγήτρια Κατερίνα Αργυροπούλου.

Επιστημονικοί Συνεργάτες-Σύμβουλοι Σταδιοδρομίας: Ασπασία Καραβία, Αριστείδης Λορέντζος, Κατερίνα Μικεδάκη, Νικόλαος Μουράτογλου, Πηνελόπη Μπέλκη, Σοφία Παπαθεοδώρου, Μαρία Σκουλάκη, Αργυρώ Χαροκοπάκη.





## Σχεδιάζω τη Σταδιοδρομία μου: 22 προτάσεις-κλειδιά για μαθητές και μαθήτριες της Γ' Λυκείου

Εργαστήριο Συμβουλευτικής Επιστήμης και  
Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας, Παιδαγωγικό  
Τμήμα Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, ΕΚΠΑ.

**Σχεδίασε** τη σταδιοδρομία σου προκειμένου να δώσεις νόημα, κατεύθυνση και σκοπό στη ζωή σου. Το αύριο θα έρθει (ίσως όχι αύριο, αλλά θα έρθει!). Κάθε κρίση έχει κινδύνους και ευκαιρίες, αρχή, μέση και τέλος. **Είναι στο χέρι μας** το πώς αυτό θα μας βρει.

Πάρε λίγο χρόνο και προσπάθησε να **οραματιστείς** πώς θα ήθελες να είσαι και πού θα ήθελες να βρίσκεσαι σε ένα χρόνο από τώρα. Βάλε τον εαυτό σου στον ρόλο του πρωταγωνιστή, **ενεργοποίησε** την περιέργεια σου σε σχέση με τις σπουδές, τις σχολές, τα επαγγέλματα και ανάλαβε δράση με εμπιστοσύνη στον εαυτό σου.

Γίνε ηγέτης του εαυτού σου, παίρνοντας απόφαση να έχεις τον έλεγχο όσων ορίζεις! Μπορεί να μην το αντιλαμβάνεσαι, αλλά με τα σημερινά δεδομένα **καλλιεργείς** την προσαρμοστικότητα και την ευελιξία σου, δεξιότητες απαραίτητες για την επαγγελματική επιτυχία! Άλλωστε, «**δεν μπορείς να λυγίσεις τον άνεμο, μπορείς όμως να ρυθμίσεις τα πανιά**».

**Διατήρησε** μια **ισορροπία** στον χρόνο που αφιερώνεις στο διάβασμά σου. Φρόντισε τη σωματική και την ψυχική σου υγεία με καλή διατροφή και συχνά διαλείμματα. Η προετοιμασία για τις Πανελλαδικές είναι ένας μαραθώνιος και όχι σπριντ.

**Αφιέρωσε** χρόνο στα μαθήματά σου, αλλά αν θα ήθελες να κάνεις και κάτι διαφορετικό, **αξιοποίησε/άδραξε** την ευκαιρία να ενημερωθείς για τα Τμήματα του επιστημονικού σου πεδίου μέσω των ιστοσελίδων των Τμημάτων ΑΕΙ.

**Μάθε** για νέα επαγγέλματα. Λόγω της πανδημίας πολλοί επιστήμονες Έλληνες και ξένοι, ποικίλων αντικειμένων, δίνουν συμβουλές βάσει της επαγγελματικής τους ιδιότητας. Μπορείς να **αναζητήσεις** πληροφορίες για αυτά τα επαγγέλματα στο διαδίκτυο.

**Κάνε** ένα πλάνο ζωής και σταδιοδρομίας με τη βοήθεια του [mind mapping](#). **Σχεδίασε** τα βήματά σου προσεκτικά και αναλυτικά και κάνε εικόνα το όραμά σου! Έτσι, αυξάνεις τις πιθανότητες να το πραγματοποιήσεις.

Αν, παρά την αυτοδιερεύνηση και την ενημέρωση, εξακολουθείς να νιώθεις αναποφάσιστος/η σχετικά με τις σχολές που θα ήθελες να επιλέξεις, **προτίμησε** σχολές, που σου ταιριάζουν, με γενικό υπόβαθρο το οποίο θα **εξειδικεύσεις** μέσω κάποιου μεταπτυχιακού στη συνέχεια.

**Αναζήτησε** υποστήριξη και επικοινωνία! Υπάρχουν πάντα οι φίλοι και η οικογένεια για να μοιραστείς τους προβληματισμούς σου, αλλά είναι **δίπλα σου** και οι Σύμβουλοι Επαγγελματικού Προσανατολισμού που μπορούν να σε διευκολύνουν να κάνεις τις κατάλληλες επιλογές.

Ο κόσμος θα **επιστρέψει** αν όχι -ολοκληρωτικά- στην κανονικότητα στο τέλος της πανδημίας και μπορεί να μην είναι ο ίδιος, όμως θα είναι ο κόσμος του **δικού μας μέλλοντος** στον οποίο θα ζήσουμε και θα εργαστούμε!

**Σου ευχόμαστε κάθε επιτυχία στα σχέδιά σου!**

Πρόεδρος Τμήματος: Καθηγητής Γεώργιος Πασιάς, Επιστημονική Υπεύθυνη Δράσης: Επίκουρη Καθηγήτρια Κατερίνα Αργυροπούλου

Επιστημονικοί Συνεργάτες-Σύμβουλοι Σταδιοδρομίας: Ασπασία Καραβία, Αριστείδης Λορέντζος, Κατερίνα Μικεδάκη, Νικόλαος Μουράτογλου, Πηνελόπη Μπέλκη, Σοφία Παπαθεοδώρου, Μαρία Σκουλάκη, Αργυρώ Χαροκοπάκη.

