

ProfilPASS

για την προετοιμασία
προς τη συνταξιοδότηση



Αξιοποιήστε την ελευθερία

Εκτύπωση

Σύλλογη Ιδέας/ProfilPASS για την προετοιμασία προς τη συνταξιοδότηση

Goran Jordanoski

German Institute for Adult Education

Leibniz Centre for Lifelong Learning (DIE)

Επιμέλεια

Δρ. Marion Steinbach | Steinbach PR

Σελιδοποίηση/Διαμόρφωση

www.zersetzer.com |||| || free graphics

Πηγές των εικόνων

Πηγή: stock.adobe.com

Εικόνα | σ. 7 | andreybiling - Εικόνα | σ. 18 | Zoran Zeremski

Εικόνα | σ. 30 | Monkey Business - Εικόνα | σ. 42 | auremar

Εικόνα | σσ.. 5, 9, 11, 36, 39, 44, 50, 62 LÊMRICH Photographie & Film

Έκδοση 2022

Download

Το ProfilPASS για την προετοιμασία προς τη συνταξιοδότηση

είναι διαθέσιμο για δωρεάν λήψη στη διεύθυνση

<https://convolut.profilpass-international.eu/download>



Επιτρέπεται ρητά η περαιτέρω χρήση ως OER (Ανοιχτοί Εκπαιδευτικοί Πόροι): Το παρόν έργο και το περιεχόμενό του - εκτός αν αναφέρεται διαφορετικά - διατίθεται με άδεια CC BY-SA 4.0. Αναφορά ως εξής: «ProfilPASS in Preparation for Retirement» του Goran Jordanoski για το German Institute for Adult Education άδεια χρήσης: CC BY-SA 4.0.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Η σύνταξη ως σημείο καμπής	4
«Ελευθερία από...» σημαίνει «Ελευθερία για...»	7
Διακρίνετε τις δυνατότητες, αδράξτε τις ευκαιρίες, διαμορφώστε το μέλλον	12
«Η ζωή μου – μια επισκόπηση»	15
Ένα ταξίδι ανακάλυψης των δεξιοτήτων σας	19
Ενδιαφέροντα και ελεύθερος χρόνος	22
Οικογένεια και νοικοκυριό	27
Φίλες, φίλοι και γειτονιά	30
Εθελοντισμός και οικειοθελής προσφορά	37
Εργασία και συνεχιζόμενη εκπαίδευση	43
Εκπαίδευση και σπουδές	48
Σχολείο, παιδική ηλικία και εφηβεία	51
Απολογισμός	54
Επόμενα βήματα και προοπτική	57
Αναφορές	61
Σύνδεσμοι και διευθύνσεις	65
Πληροφορίες για το έργο CONVOLUT	68

Η σύνταξη ως σημείο καμπής

Αγαπητέ αναγνώστη,

το τέλος του επαγγελματικού βίου συνήθως σηματοδοτεί ένα σημείο καμπής στη ζωή. Από τότε που ξεκινήσατε το σχολείο, στην πραγματικότητα από το νηπιαγωγείο, υπήρχαν ένα σαφώς καθορισμένο πλαίσιο και απαιτήσεις στις οποίες έπρεπε να ανταποκριθείτε: Ωράρια, ώρες εργασίας και ραντεβού - από τα σχολικά διαγωνίσματα έως τις προθεσμίες παραδόσεων και τις συναντήσεις στην εργασία. Έπρεπε να μάθετε την προβλεπόμενη ύλη μαθημάτων, να αποκτήσετε τις επαγγελματικές δεξιότητες και να συμμετέχετε σε συνεχή περαιτέρω εκπαίδευση. Ακόμη και όταν δεν είχατε επαγγελματικές υποχρεώσεις, πιθανότατα έπρεπε να τηρείτε πρότυπα και να συμπεριφέρεστε σύμφωνα με τις προσδοκίες των γύρω σας.

Και ο ελεύθερος χρόνος με τη μορφή αργιών και διακοπών ήταν επίσης προδιαγεγραμμένος. Πλέον όλα αυτά ανήκουν στο παρελθόν. Τώρα είστε ελεύθεροι. Μπορείτε να καθορίσετε πότε θα σηκωθείτε, τι θα κάνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας, με ποια θέματα θα ασχοληθείτε, πού θα πάτε. Συνταξιοδότηση σημαίνει ελευθερία από εξωτερικές απαιτήσεις, την πίεση για απόδοση και τις προσδοκίες τρίτων.

”

Τους πρώτους δύο ή τρεις μήνες της συνταξιοδότησης ήθελα απλώς να απολαμβάνω την ελευθερία μου, να διαβάζω όσο ήθελα το βράδυ χωρίς να κοιτάζω το ρολόι με αγωνία, να κοιμάμαι όταν μου άρεσε, κλπ. Μετά από αυτή την παρατεταμένη φάση ανεμελιάς ήταν σαφές για μένα ότι ένιωθα την ανάγκη να επαναφέρω τη δομή στη ζωή μου και να συνεισφέρω σε ένα έργο που θεωρώ σημαντικό. Ωστόσο, ήθελα να τα κάνω όλα ήρεμα και χωρίς άγχος· αυτό ήταν σημαντικό για μένα.

Ursula Lenz

Περήφανοι για όσα πετύχατε στη διάρκεια της ζωής σας

Ας το παραδεχτούμε: Τα διαρκώς νέα καθήκοντα που έπρεπε να αναλάβετε στη ζωή σας ήταν ταυτόχρονα προκλήσεις, χάρη στις οποίες γίνατε καλύτεροι. Το σχολείο, οι σπουδές, η εκπαίδευση και η εργασία σας έδωσαν ώθηση για επαγγελματική και προσωπική εξέλιξη. Χάρη σε αυτά βιώσατε επιτυχίες, λάβατε αναγνώριση και είχατε την ευκαιρία να χαρείτε ή να υιώσετε περήφανοι για τα επιτεύγματα και τις δεξιότητές σας. Αλλά και τα εμπόδια, οι δυσκολίες, οι ανατροπές ή οι κρίσεις όπως κάποια αποτυχία σε εξετάσεις ή οι περιόδοι ανεργίας, συνέβαλαν και αυτά στο να γίνετε καλύτεροι. Επειδή μάθατε να αντιμετωπίζετε αυτές τις καταστάσεις, ανακαλύψατε νέους δρόμους για εσάς και καταφέρατε να εξελιχθείτε ανταποκρινόμενοι στις προκλήσεις.



”

Μην βάζετε το κεφάλι σας στην άμμο και μη σκέφτεστε: 'Όλα θα γίνουν, πόσο μάλλον όταν έχω ακόμα πολλά να κάνω και να αναπληρώσω: Χιλιάδες ψηφιακές φωτογραφίες πρέπει να ταξινομηθούν, το εξοχικό θα πρέπει να τελειώσει σύντομα, υπάρχουν ένα σωρό πράγματα να γίνουν'. Προσεγγίστε διανοητικά αυτή τη νέα φάση της ζωής σας, η οποία συχνά διαρκεί 20 χρόνια ή περισσότερο.

Ursula Lenz

Λίγα στατιστικά

Αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα ζουν περίπου 2,5 εκατομμύρια άνθρωποι άνω των 65 ετών (ΕΛΣΤΑΤ).

Το προσδόκιμο ζωής στην Ελλάδα είναι τα 79 χρόνια για τους άνδρες και τα 84 χρόνια για τις γυναίκες (World Bank Data).

Οι τάσεις σχετικά με την συμμετοχή στον εθελοντισμό στην Ελλάδα παρουσιάζουν σημαντική αύξηση και αυτό αφορά και τις μεγαλύτερες ηλικιακά ομάδες του πληθυσμού. (NILHR).

Συνταξιοδότηση = τομή και πρόκληση

Συνταξιοδότηση σημαίνει επίσης απώλεια – της αναγνώρισης από τους προϊσταμένους και της εκτίμησης από συναδέλφους και εργαζόμενους στο εργασιακό περιβάλλον. Οι κοινωνικές επαφές που είχατε με συναδέλφους και πελάτες περιορίζονται. Μερικοί άνθρωποι στερούνται επίσης την αίσθηση ότι είναι απαραίτητοι ή το καλό συναίσθημα ότι κάνουν κάτι με νόημα.

Ίσως ιώθετε εξίσου χαρά και φόβο, ελπίδα και μελαγχολία, αισιοδοξία και τον πόνο του αποχαιρετισμού. Αυτό δεν πρέπει να σας εκπλήσσει, αφού βρίσκεστε σε μια μεταβατική φάση στην οποία πολλά αλλάζουν. Είναι λοιπόν φυσικό ότι το ερώτημα για το πώς πρέπει να προχωρήσουν στη ζωή τους, είναι κάτι που απασχολεί πολλούς πριν από ή στην αρχή της συνταξιοδότησης. Είναι ακόμη πιο άξιο απορίας, το ότι δεν υπάρχουν σχεδόν καθόλου προπαρασκευαστικά μαθήματα για αυτή τη φάση της ζωής, και συνήθως ούτε καν μια τυπική συμβουλευτική υποστήριξη πριν τη μεγάλη μέρα. Αυτή η αλλαγή προσφέρει την ευκαιρία να αναδιαμορφώσετε τη ζωή σας σύμφωνα με τις δικές σας ανάγκες, επιθυμίες και ιδέες. Αξιοποιήστε τις τεράστιες δυνατότητες που σας προσφέρει η νέα φάση της ζωής σας.

«Ελευθερία από» σημαίνει «Ελευθερία για»

Με την ελευθερία από τις υποχρεώσεις έρχεται η ελευθερία για όλα τα πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς. Τώρα είστε ελεύθεροι και έχετε χρόνο – για ταξίδια, για τα χόμπι σας, για το σπίτι και τον κήπο, για τους φίλους και την οικογένεια, για εθελοντική εργασία ή για να μάθετε κάτι νέο... Ανήκετε σε εκείνους τους ανθρώπους που λένε ή έλεγαν «όταν βγω στη σύνταξη, επιτέλους θα...» – συμπληρώνοντας τη φράση με μια λίστα με όλα όσα πάντα θέλατε να κάνετε; Θα θέλατε να αξιοποιήσε-

τε τη συνταξιοδότησή σας για να μεταδώσετε την εμπειρία και τις γνώσεις (της ζωής) σας; Θα θέλατε να δοκιμάσετε ξανά κάτι εντελώς καινούργιο; Ή είστε από εκείνους που δεν μπορούν και να φανταστούν ότι ζουν χωρίς να εργάζονται και τώρα αναρωτιέστε πώς να διαμορφώσετε την καθημερινότητά σας ως συνταξιούχος; Ίσως είστε ήδη ένας «έμπειρος συνταξιούχος», έχετε απολαύσει για λίγο την ελευθερία από όλες τις υποχρεώσεις και τώρα συνειδητοποιείτε: Αυτό είναι όλο;



” Αφήστε την πεπατημένη. Τολμήστε κάτι νέο. Κάντε αυτό που δεν μπορούσατε να κάνετε όταν εργαζόσασταν γιατί δεν είχατε τον χρόνο. Ο ελεύθερος χρόνος είναι κάτι πολύτιμο, κάτι σπουδαίο. Μην λέτε ότι είναι δύσκολο. Δοκιμάστε το. Ο κόσμος σας ανήκει.

Ingrid Steegmüller



Αφιερώστε λίγο χρόνο και σκεφτείτε σε ποιους από τους παρακάτω «τύπους συνταξιούχων» θα κατατάσσατε τον εαυτό σας. Ή μήπως είστε ένας συνδυασμός διαφορετικών τύπων;

Οι Gerhard Berger και Gabriele Gerngross διέκριναν τέσσερις διαφορετικούς τύπους συνταξιούχων.

Οι Συνεχιστές

Διαμορφώνουν τη συνταξιοδότησή τους όπως την προηγούμενη ζωή τους. Συνεχίζουν να εργάζονται – είτε στην προηγούμενη δουλειά τους, είτε ως ελεύθεροι επαγγελματίες είτε ως εθελοντές.

Τύπος 1

Οι Συνεισφέροντες

Αναζητούν τρόπους να μεταδώσουν τις γνώσεις τους και να συνεισφέρουν στην κοινωνία.

Τύπος 2

Οι Απελευθερωμένοι

Θεωρούν τη σύνταξη ως απαλλαγή από το βάρος της εργασίας και θέλουν να την απολαύσουν.

Τύπος 3

Οι Αναπληρωτές του χαμένου χρόνου

Θέλουν να χρησιμοποιήσουν τη νέα ελευθερία για να κάνουν επιτέλους αυτό που πάντα ήθελαν, για παράδειγμα περαιτέρω εκπαίδευση, εθελοντική εργασία.

Τύπος 4

”

Πολλοί άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένου και εμένα, είναι «μικτοί τύποι». Ωστόσο, περισσότερο θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως «Συνεισφέρουσα». Κατά τη διάρκεια των 42 χρόνων εργασίας μου με ηλικιωμένους σε διαφορετικούς τομείς, έχω συσσωρεύσει πλούτο πρακτικών γνώσεων και πάντα είχα μεγάλη ανάγκη να τον μεταδώσω - μέσα από διαλέξεις και σεμινάρια, αλλά και μέσα από προσωπικές επαφές. Ταυτόχρονα, είμαι επίσης «Απελευθερωμένη», απαλλαγμένη από το άγχος και τους περιορισμούς του επαγγελματικού βίου. Μου αρέσει πολύ να μπορώ να διαχειρίζομαι τον χρόνο μου αυτόνομα, να καθορίζω μόνη μου την εναλλαγή μεταξύ έντασης και χαλάρωσης και να δέχομαι μόνο προσφορές που μου ταιριάζουν 100%.



Ursula Lenz ■ ■

”

Πιθανότατα είμαι ένας συνδυασμός του τύπου 1 και του τύπου 4: Ήθελα να ταξιδέψω πολύ, αλλά μετά ήρθε ο κορωνοϊός και δεν έχω κάνει ούτε ένα ταξίδι ακόμα. Ήθελα να αποκτήσω γνώσεις (VHS), αλλά πολλά μαθήματα ακυρώθηκαν. Δούλεα με πλήρη απασχόληση για 47 χρόνια και πάντα είχα χόμπι παράλληλα με τη δουλειά μου. Εκτός από τη λογοτεχνία και τη μουσική, χορεύω και χρόνια. Είχα πάντα συνδρομές θεάτρου και συναυλιών. Και εδώ και σχεδόν 30 χρόνια είμαι (ενεργό) μέλος του PRO RETINA (www.pro-retina.de), παρότι και η ίδια δεν αντιμετωπίζω προβλήματα όρασης.



Jutta Fürst ■ ■

”

Έχω λίγο και από τους 4 τύπους. Έγινα 100% αυτοαπασχολούμενη στα 59 μου. Πριν από αυτό, εργαζόμουν ως μισθωτή με πλήρη απασχόληση και ως ανεξάρτητη συγγραφέας/κειμενογράφος. Τώρα μεταφέρω τη γνώση και την εμπειρία μου σε άλλους, νεότερους ανθρώπους. Ταυτόχρονα, ταξιδεύω πολύ εντός Ευρώπης. Πηγαινοέρχομαι μεταξύ Αυστρίας και Γαλλίας. Τώρα αφιερώνω χρόνο για να διαβάσω τα βιβλία που πάντα ήθελα να διαβάσω για χαλάρωση και για το χόμπι μου, τις διαδρομές με το ποδήλατο. Έχω οργανώσει την αυτοαπασχόλησή μου 100% εξ αποστάσεως, ώστε να μπορώ να εργάζομαι από οπουδήποτε.



Birgit Wichmann ■ ■ ■ ■

”

Είμαι συνεισφέρων. Άφησα τον εργασιακό μου κόσμο και έκανα ένα ταξίδι με ποδήλατο που κράτησε αρκετούς μήνες. Μετά από αυτό, θέλησα να αξιοποιήσω την τεχνογνωσία μου ως κινητήρια δύναμη για αποστολές στο εξωτερικό.



Johannes Wiedemann ■

Καταγράψτε

για τι ανυπομονείτε και τι σας ανησυχεί στη συνταξιοδότηση σας:



” Με ανησυχούσε η απώλεια των κοινωνικών επαφών στον εργασιακό κόσμο μετά τη συνταξιοδότηση.
Johannes Wiedemann



” Μέσω της ενασχόλησής μου στο Mentor – Die Leselernhelfer (<https://mentor-bundesverband.de/>) επιβίωσα το διάστημα της πανδημίας χωρίς να βαρεθώ. Μπορώ να βοηθώ άλλους (παιδιά και μέντορες) να βελτιώνουν τις δεξιότητές τους. Είμαι δραστήρια και μαθαίνω κάτι νέο κάθε μέρα, έχω πολλές νέες επαφές και λαμβάνω πολλά θετικά σχόλια.
Petra Neveling

Για αυτό ανυπομονώ	Αυτό με ανησυχεί

” Με ανησυχούσε ότι θα έπεφτα σε μια τρύπα, ότι θα ήμουν πρακτικά αδρανής, ότι δεν θα μπορούσα πλέον να κάνω τίποτα χρήσιμο. Ενάμιση χρόνο πριν βγω στη σύνταξη, άρχισα να σκέφτομαι δραστηριότητες που μπορούσα να κάνω και αναζητούσα πληροφορίες που θα με βοηθούσαν να συνεισφέρω μέσα από τη μελλοντική εθελοντική εργασία.
Norbert Block



” Η συνταξιοδότηση συμπίπτει με τη φάση της τρίτης ηλικίας, η οποία όχι πάντα, αλλά δυστυχώς συχνά συνοδεύεται με αλλαγές και περιορισμούς στην υγεία. Και επειδή η υγεία μου είχε ήδη επιδεινωθεί τα τελευταία χρόνια της επαγγελματικής μου σταδιοδρομίας, ανησυχούσα ότι θα μπορούσε να συνεχίσει να επιδεινώνεται με τα χρόνια. Το ζήτημα των οικονομικών με κράτησε επίσης πολύ απασχολημένη και με ώθησε να υποβάλω τα έξοδά μου σε ακριβή έλεγχο δύο χρόνια πριν το τέλος της σταδιοδρομίας μου και με αυτόν τον τρόπο να προνοήσω αναμένοντας ένα σημαντικό μειωμένο εισόδημα.
Ursula Lenz

Προσανατολισμός και ερεθίσματα για μια γεμάτη ζωή

Όπως και εάν αισθάνεστε πλησιάζοντας στη συνταξιοδότηση ή έχοντας ήδη συνταξιοδοτηθεί: Έχετε αναγνωρίσει ότι είναι μια φάση της ζωής γεμάτη δυνατότητες που μπορείτε να διαμορφώσετε συνειδητά. Και πολύ ελεύθερα σύμφωνα με τις δικές σας επιθυμίες και ανάγκες.

Κάνετε το πρώτο σημαντικό βήμα παίρνοντας στα χέρια σας το ProfilPASS. Επειδή το ProfilPASS σας υποστηρίζει να ανακαλύψετε (ξανά) τα ενδιαφέροντα, τις επιθυμίες και τις δεξιότητές σας. Οι δεξιότητές σας είναι τα δυνατά σημεία σας, πέρα από τις εξειδικευμένες γνώσεις και τις ικανότητές σας. Ίσως οι δεξιότητές σας να είναι τόσο αυτόνομες για εσάς που να μην έχετε καν επίγνωσή τους. Ξεκινήστε λοιπόν ένα ταξίδι ανακάλυψης με το ProfilPASS.

Θα μάθετε πού βρίσκονται τα δυνατά σας σημεία και σε τι είστε καλοί, πού και πώς μπορείτε να αξιοποιήσετε καλύτερα και πιο αποδοτικά τις δεξιότητές σας. Θα σας δοθεί προσανατολισμός και ερεθίσματα για το πώς μπορείτε να διαμορφώσετε με τον καλύτερο τρόπο τη νέα φάση της ζωής σας χάρη στις δεξιότητές σας, πώς μπορείτε να κερδίσετε εκτίμηση και αναγνώριση, να διατηρήσετε κοινωνικές επαφές και να συμμετέχετε ενεργά στην κοινωνία. Αυτή η γνώση θα σας βοηθήσει εάν αναζητάτε μια απασχόληση στο πλαίσιο μιας εθελοντικής εργασίας ή εάν θέλετε να δραστηριοποιηθείτε σε μια αμειβόμενη εργασία αλλά δεν θέλετε πλέον να εργαστείτε στο προηγούμενο επάγγελμά σας. Με τη βοήθεια του ProfilPASS, μπορείτε να δείτε ποιες εναλλακτικές έχετε χάρη στις δεξιότητες που έχετε αποκτήσει στην προηγούμενη εργασία σας.

Διακρίνετε τις δυνατότητες, αδράξτε τις ευκαιρίες, διαμορφώστε το μέλλον

Η ζωή σας μέχρι στιγμής αφορούσε κυρίως δεξιότητες και εξειδίκευση. Στο σχολείο υπήρχαν βαθμοί, στην εργασία αναγνώριση, προαγωγές ή μπόνους. Αυτό σημαίνει: Γνωρίζετε καλά τι ξέρετε και τι μπορείτε να κάνετε σε αυτούς τους τομείς, γιατί αυτό ήταν πάντα το επίκεντρο.

Με το ProfilPASS, από την άλλη, μπορείτε να εξερευνήσετε τα δυνατά σας σημεία, ακόμα και εκτός εκπαιδευτικού ή εργασιακού περιβάλλοντος. Επιπλέον, καθώς εξερευνάτε τη

ζωή σας, θα ανακαλύψετε τι είναι σημαντικό για εσάς, τι είναι κοντά στην καρδιά σας - και τι μπορεί να έχετε ξεχάσει εδώ και δεκαετίες. Κινηγήστε τα όνειρα σας. Μπορεί τώρα να έχετε τις δεξιότητες που χρειάζεστε για να πραγματοποιήσετε τα όνειρά σας.

Έχετε επίγνωση του πώς θέλετε να περάσετε τον χρόνο σας, εάν θέλετε να κάνετε κάτι νέο, αν ναι, τι και με ποιους ανθρώπους: παιδιά, νέους, ενήλικες, ηλικιωμένους πολίτες, κοινωνικά μειονεκτούντες ή άτομα από ή σε άλλες χώρες.

” Επενδύω πολλές ώρες σε εθελοντική εργασία, αξιοποιώ για τον σύλλογο τις δεξιότητες που έχω αποκτήσει στη δουλειά και μεταλαμπαδεύω όσα έχω μάθει σε σεμινάρια και τηλεδιασκέψεις. Αλλά απολαμβάνω επίσης την ευελιξία όσον αφορά τον χρόνο και διαθέτω παράλληλα την ελευθερία για τα χόμπι, τους φίλους και τις διακοπές μου και περνάω τις ώρες ανάγνωσης με παιδιά, κάτι που στο παρελθόν δεν έκανα όσο θα ήθελα.



Petra Neveling

” Όταν συνταξιοδοτήθηκα ήθελα επίτελους να κάνω κάτι για μένα. Η απασχόλησή μου ως γιαγιά au pair μου προσφέρει πολλά: Έρχομαι αντιμέτωπη με – μεταξύ άλλων, και διανοητικές – προκλήσεις, μέσα από τις οποίες έχω αποκτήσει πολύ περισσότερη δύναμη και αυτοπεποίθηση. Για παράδειγμα, δεν ταξίδευα ποτέ μόνη. Τώρα πετάω μόνη μου



στην Αυστραλία ή την Αμερική σε ξένες οικογένειες και γνωρίζω τη χώρα και τους ανθρώπους. Αυτό είναι μια πραγματική πηγή νεότητας για μένα.

Ingrid Steegmüller

Χρησιμοποιήστε το ProfilPASS για να ειαρμονίσετε τις ικανότητές σας, τις γνώσεις και τις δεξιότητές σας με τις επιθυμίες σας, προκειμένου να αξιοποιήσετε τις ευκαιρίες που είναι τώρα διαθέσιμες και να διαμορφώσετε έτσι το μέλλον σας.

Απολαύστε τη διαδικασία!

Θα θέλατε να μιλήσετε σε κάποιον σχετικά με τη διερεύνηση των δυνατών σας σημείων ή όσων διαπιστώσατε; Υπάρχουν εκπαιδευμένοι σύμβουλοι ProfilPASS σε όλη τη Γερμανία, την Ισπανία, τη Σουηδία, την Ελλάδα, τη Σλοβενία και την Αυστρία. Θα εξετάσουν μαζί σας το πώς μπορείτε να διαμορφώσετε ιδανικά τη συνταξιοδότησή σας και θα χαρούν να σας συμβουλευθούν. Μπορείτε να βρείτε συμβούλους της ProfilPASS στην περιοχή σας

<https://www.profilpass.de/fuer-nutzer-innen/beratungsangebote/>

Για τους Συμβούλους σε Ισπανία, Σουηδία, Ελλάδα, Σλοβενία και Αυστρία, επικοινωνήστε με τον αντίστοιχο εθνικό εταίρο του έργου. Μπορείτε να δείτε τα στοιχεία επικοινωνίας εδώ:

https://www.convolut-profilpass-international.eu/index.php?article_id=129&clang=1/

” Η απασχόληση κατά τη συνταξιοδότηση έχει μια σειρά από θετικά: με την ολοκλήρωση του επαγγελματικού βίου, δεν εξαφανίζεστε στην περίφημη «μαύρη τρύπα της αδράνειας». Συνειδητοποιείτε ότι μπορείτε να θέτετε ακόμα στόχους. Νιώθω ότι είμαι ακόμα απαραίτητος, ότι δεν τα έχω φάει τα ψωμιά μου, όπως λένε. Μου αρέσει να μπορώ να συνεισφέρω με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και την εμπειρία μου. Η εθελοντική μου εργασία με ικανοποιεί γιατί νιώθω ότι κάνω κάτι που αξίζει τον κόπο.

Norbert Block





” Τα σχέδιά μου για τη σύνταξη προέκυψαν διαδοχικά: Το μεγάλο ποδηλατικό ταξίδι με βοήθησε να αποκτήσω προοπτική για τη ζωή μου. Ακολούθησε η εγγραφή σε έναν οργανισμό αποστολής εθελοντών, την Senior Expert Service (SES) (www.ses-bonn.de), μετά η αποστολή στο εξωτερικό και τέλος η μόνιμη απασχόληση στο γραφείο του SES.

Johannes Wiedemann



” Μια συνομιλία με έναν πρώην συνάδελφο μου έδωσε την ευκαιρία να απασχοληθώ στο Seniorpartner in School (SiS) (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>). Ενθουσιάστηκα αμέσως με την ιδέα, ειδικά καθώς είχα ασχοληθεί με την επικοινωνία και τη διαμεσολάβηση ως δασκάλα από τη δεκαετία του 1990 και είχα εκπαιδεύσει μαθητές ως διαμεσολαβητές συγκρούσεων. Κατά τα 7 χρόνια μου ως εκπρόσωπος των γυναικών, η επικοινωνία και η διαμεσολάβηση σε συγκρούσεις έπαιξαν επίσης σημαντικό ρόλο.

Ute Matschull-Mesfin



” Είχα ένα ξεκάθαρο σχέδιο για τη συνταξιοδότησή μου: να απολαμβάνω τις νέες ελευθερίες με τον σύζυγό μου μέσα από διακοπές, αθλήματα, δραστηριότητες με φίλους και οικογένεια κ.λπ., να ασκώ πιο συχνά τα υπάρχοντα χόμπι και να ξεκινήσω ένα νέο και να προσφέρω εθελοντική εργασία. Μήνες νωρίτερα σκεφτόμουν τι νέο χόμπι θα μου άρεσε να κάνω και κατέληξα να παίζω ατσάλινα ντραμς. Είμαι μέλος ορχήστρας από τότε που συνταξιοδοτήθηκα. Έμαθα επίσης πού και πώς μπορώ να συνεισφέρω ως εθελοντής. Αρχικά ξεκίνησα στην κουζίνα της Caritas (www.caritas.de) και ασχολήθηκα με το σχολικό πρωινό στο παλιό μου δημοτικό σχολείο. Ανακάλυψα την MENTOR – Die Leselernhelfer (<https://mentor-bundesverband.de/>) πριν από μερικά χρόνια. Τότε δεν υπήρχε η δυνατότητα να γίνω μέντορας στην πόλη που ζω. Δεδομένου ότι δεν ήθελα σε καμία περίπτωση μεγάλους χρόνους μετακίνησης, η ενασχόληση μου σε άλλες περιοχές αποκλείονταν εξ αρχής. Όταν η MENTOR Dortmund πρόσφερε επίσης δραστηριότητες στο Castrop-Rauxel το 2019, ήταν η κατάλληλη στιγμή για να ξεκινήσω.

Petra Neveling

«Η ζωή μου – μια επισκόπηση»

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ
ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ
ΧΡΟΝΟΣ

Πριν κάνετε το πρώτο βήμα, θα πρέπει να σταματήσετε για μια στιγμή και να κοιτάξετε πίσω τη μέχρι τώρα ζωή σας. Συνειδητοποιήστε το τι έχετε ήδη κάνει και καταφέρει. Τόσο στο εργασιακό, όσο και στο προσωπικό και ιδιωτικό περιβάλλον.

ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ
ΚΑΙ ΟΙΚΕΙΟΘΕΛΗΣ
ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Για να σας διευκολύνουμε με την ανασκόπηση, έχουμε παραθέσει διάφορους τομείς της ζωής. Περάστε από όλες τις περιοχές και σημειώστε όλες τις δραστηριότητες στην επόμενη διπλή σελίδα,

- που σας άρεσε να κάνετε,
- που θεωρούσατε εύκολες και
- που κάνατε καλά.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
ΚΑΙ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟ

Αυτές οι δραστηριότητες κυμαίνονται από τη διοργάνωση εταιρικών εκδρομών και πάρτι ή την εργασία ως προπονητής σε αθλητικό σύλλογο έως τα χρέη ως εκπρόσωπος γονέων στο σχολείο των παιδιών σας ή την μετεκπαίδευση ως βοηθός πρώτων βοηθειών.

ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ
ΣΥΝΕΧΙΖΟΜΕΝΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΦΙΛΕΣ, ΦΙΛΟΙ
ΚΑΙ ΓΕΙΤΟΝΙΑ

ΣΧΟΛΕΙΟ,
ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ
ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
ΚΑΙ ΣΠΟΥΔΕΣ

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟ	ΦΙΛΕΣ, ΦΙΛΟΙ ΚΑΙ ΓΕΙΤΟΝΙΑ
---	------------------------------	------------------------------

ΣΧΟΛΕΙΟ, ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΖΟΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΟΙΚΕΙΟΘΕΛΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑ
---	---------------------------	---	---

Σημειώστε τις δραστηριότητές σας στους διάφορους τομείς της ζωής,

- που σας άρεσε να κάνετε,
- τα πράγματα που ήταν εύκολα για εσάς να κάνετε, και
- που έχετε κάνει καλά.

Τώρα έχετε αποκτήσει μια πρώτη γενική εικόνα. Μπορείτε να δείτε με μια ματιά τις δραστηριότητες που έχετε ήδη κάνει στη ζωή σας, που σας άρεσαν ιδιαίτερα και κάνατε ιδιαίτερα καλά. Στα επόμενα κεφάλαια μπορείτε να εμβαθύνετε σε επιμέρους τομείς της ζωής. Η σειρά δεν έχει σημασία. Εσείς μόνο αποφασίζετε ποιους τομείς της ζωής θα εξερευνήσετε.

Απολαύστε κάθε στιγμή του ταξιδιού αυτογνωσίας σας.



Μια περιήγηση διερεύνησης των δεξιοτήτων σας

Για να ανακαλύψετε πραγματικά τις κρυφές σας ικανότητες, τα ενδιαφέροντα και τις επιθυμίες σας, είναι σκόπιμο να προχωρήσετε συστηματικά, βήμα προς βήμα. Θα ανακαλύψετε περισσότερα για τον εαυτό σας από όσα νομίζατε ότι είναι δυνατόν. Επιπλέον, η συστηματική προσέγγιση είναι αρκετά απλή. Ακολουθείτε πάντα αυτά τα τέσσερα βήματα:

ΒΗΜΑ 1: ΚΑΤΟΝΟΜΑΣΤΕ.

Σε αυτό το πρώτο βήμα, σημειώστε τη δραστηριότητα που κάνατε. Προσπαθήστε να βρείτε έναν όρο που να είναι όσο το δυνατόν πιο συνοπτικός:

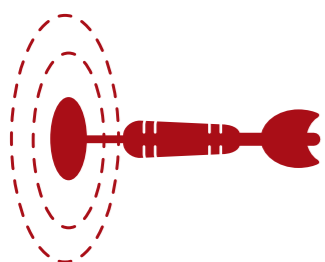
- Ανατροφή παιδιών
- Φροντίδα
- Προπονητής ποδοσφαίρου
- ...



ΒΗΜΑ 2: ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ.

Τώρα γίνεται συγκεκριμένοι: Σε αυτό το δεύτερο βήμα, περιγράφετε τι κάνατε συγκεκριμένα στο πλαίσιο αυτής της δραστηριότητας:

- Φρόντισα τα δύο παιδιά μας, έκανα τα μαθήματα μαζί τους, τα βοήθησα με τα χόμπι τους.
- Φρόντισα τον πατέρα μου που έπασχε από άνοια, τον βοήθησα με βασική φροντίδα, τον πρόσεχα, πέρασα ελεύθερο χρόνο μαζί του.
- Προπονούσα την ομάδα νέων του ποδοσφαιρικού μας συλλόγου.
- ...



ΒΗΜΑ 3: ΑΓΓΙΞΤΕ ΤΗΝ ΟΥΣΙΑ.

Τώρα εμβαθύνετε. Αυτό σημαίνει: Μετά τη συγκεκριμένη περιγραφή στο βήμα 2, αναφέρετε τις δεξιότητες που έχετε αναπτύξει μέσω αυτών των δραστηριοτήτων:

- Ξέρω πώς να κάνω τα παιδιά να μαθαίνουν και πώς να κατανέμω το εκπαιδευτικό υλικό. Είμαι καλός στο να εξηγώ και να παρακινώ τα παιδιά. Μπορώ επίσης να καθοδηγήσω περισσότερα παιδιά σε μια μικρή ομάδα.
- Έμαθα πώς πλένει και ντύνει κανείς ανθρώπους και πώς μιλάει και αλληλεπιδρά με άτομα με άνοια.
- Ξέρω τι πρέπει να προσέχει κανείς όταν προπονείται για την αποφυγή τραυματισμών και έχω μάθει να καθοδηγώ και να παρακινώ παιδιά και νέους.
- ...



ΒΗΜΑ 4: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ.

Τώρα μπορείτε να εκδώσετε το δικό σας πιστοποιητικό. Σε αυτό το 4ο βήμα, αξιολογήστε τις δεξιότητες που έχετε αποκτήσει μέσω αυτών των δραστηριοτήτων. Έχετε τρεις κατηγορίες για να επιλέξετε:

Επίπεδο Α:

Μπορώ αν με βοηθήσει κάποιος.



Επίπεδο Β:

Μπορώ να το κάνω μόνος μου αν η κατάσταση είναι η ίδια.



Επίπεδο Γ:

Μπορώ να το κάνω μόνος μου, ακόμα και σε άλλες καταστάσεις.



Αυτή η αξιολόγηση είναι σημαντική. Ειδικά όσον αφορά τον συγκεκριμένο σχεδιασμό της συνταξιοδότησής σας. Γιατί χάρη στην αξιολόγηση, γνωρίζετε άμεσα σε τι είστε ήδη πολύ καλοί και σε ποιον τομέα μπορεί να χρειαστεί να αποκτήσετε γνώσεις ή δεξιότητες.

Τώρα ας ξεκινήσουμε!

Ενδιαφέροντα και ελεύθερος χρόνος

Κηπουρική, τραγούδι σε χορωδία, διάβασμα, σπορ ...ή κάτι εντελώς διαφορετικό; Ποιος είναι ο αγαπημένος σας τρόπος να περνάτε τον ελεύθερο χρόνο σας; Ποια δραστηριότητα περιμένετε με ανυπομονησία; Ποια βιβλία ή άρθρα εφημερίδων διαβάζετε ιδιαίτερα προσεκτικά; Σε ποια θέματα δίνετε προσοχή επειδή σας ενδιαφέρουν ιδιαίτερα; Πότε μπορεί μια δραστηριότητα να σας απορροφήσει, κάνοντάς σας να ξεχνάτε τα πάντα γύρω σας;

Κοιτάζτε πίσω τα προηγούμενα χρόνια. Αλλά μη διστάσετε να επεκτείνετε την ανασκόπηση και στην παιδική και τη νεανική σας ηλικία: Υπάρχουν χόμπι που απολαμβάνετε, αλλά μετά τα εγκαταλείψατε λόγω έλλειψης χρόνου;

Καταγράψτε όλες αυτές τις αγαπημένες δραστηριότητες και απαντήστε σε αυτές τις ερωτήσεις και για τον εαυτό σας:

- Πώς αρχίσατε αυτό το χόμπι;
- Τι σας αρέσει σε αυτό;
- Πώς αποκτήσατε τις απαραίτητες δεξιότητες; Έχετε παρακολουθήσει μαθήματα ή έχετε κάνει διαδικτυακά σεμινάρια;
- Έχετε λάβει κάποια βραβεία για αυτό το χόμπι;

Τώρα μάθετε ποιες δεξιότητες έχετε αναπτύξει μέσω των ψυχαγωγικών σας δραστηριοτήτων. Χρησιμοποιήστε τα 4 βήματα για αυτό.

Κάνω αυτό:	Συγκεκριμένα κάνω:	Μέσα από αυτό μπορώ/ξέρω να:	Πώς αξιολογώ τις δεξιότητές μου:
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***



“ Η δράση «Kultur im Koffer» μου προσφέρει την ευκαιρία να αξιοποιώ τα χόμπι μου τη μουσική και τη λογοτεχνία και να κάνω άλλους ανθρώπους χαρούμενους. Για να ανταποκριθώ σε αυτή τη θέση εθελοντικής προσφοράς πρέπει να έχω γνώση του αντικειμένου. Πρέπει να προσαρμόζομαι στην εκάστοτε ομάδα και να προσπαθώ να απευθύνομαι και να παροτρύνω όλους τους συμμετέχοντες.

Jutta Fürst

Ενδιαφέροντα που πάντα θέλατε να καλλιεργήσετε

Η **συνταξιοδότηση** είναι επίσης μια φάση στη ζωή που μπορείτε να κάνετε τα όνειρά σας πραγματικότητα. Ποιες είναι οι επιθυμίες σας; Ονειρεύεστε εδώ και πολύ καιρό μια συγκεκριμένη ενασχόληση για τον ελεύθερο χρόνο σας; Ή μήπως θέλατε ήδη από την εφηβεία να ασχοληθείτε με ένα συγκεκριμένο χόμπι, αλλά δεν μπορούσατε ως τώρα; Ίσως πρόκειται για ένα έργο που έχει σημασία για εσάς και που μπορείτε τώρα να ασχοληθείτε μαζί του. Εάν η καλή διαβίωση των ζώων ή η προστασία του περιβάλλοντος είναι πολύ σημαντικά για εσάς, τώρα θα μπορούσε να είναι η κατάλληλη στιγμή να επιδιώξετε συγκεκριμένα αυτό το ενδιαφέρον. Δείτε τη σύνταξη ως μια φάση της ζωής στην οποία μπορείτε να εκπληρώσετε τις επιθυμίες σας.



” Ακόμα και πριν πάω στο PRO RETINA (www.pro-retina.de), είχα επαφή με τυφλούς και άτομα με προβλήματα όρασης. Για τον οργανισμό αυτοβοήθειας, δημιούργησα, οργάνωσα και διεύθυνα την Εβδομάδα χωρίς κηλίδας, τα σεμινάρια συμβούλων χωρίς κηλίδας και την εκπαίδευση επικοινωνίας για συμβούλους και για μεγάλο χρονικό διάστημα ήμουν επικεφαλής της ομάδας εργασίας χωρίς κηλίδας. Τώρα εξακολουθώ να εργάζομαι ως σύμβουλος, έχω μια ομάδα συζήτησης και δίνω μικρές διαλέξεις. Πάντα μου άρεσε να το κάνω αυτό, επίσης για άτομα με προβλήματα όρασης και τυφλούς.

Jutta Fürst

Τα παρακάτω έξι βήματα θα σας βοηθήσουν να μάθετε εάν έχετε τις απαραίτητες δεξιότητες για αυτό το χόμπι ή την απασχόληση ή πώς μπορείτε να κάνετε πραγματικό το όνειρό σας:

Αυτό θα ήθελα να κάνω στον ελεύθερο χρόνο μου/Είναι κάτι που πάντα ονειρευόμουν:					
Αυτό το θέμα είναι πολύ σημαντικό για μένα:	Συγκεκριμένα θα έκανα αυτό:	Έχω ήδη τις δεξιότητες για να μπορώ να το κάνω αυτό:	Πώς αξιολογώ τις δεξιότητές μου:	Μου λείπουν οι ακόλουθες δεξιότητες, ικανότητες ή τα προσόντα:	Έτσι μπορώ να αντισταθμίσω τις δεξιότητες, τις ικανότητες ή τα προσόντα που μου λείπουν:
			<input type="checkbox"/> *		
			<input type="checkbox"/> **		
			<input type="checkbox"/> ***		
			<input type="checkbox"/> ****		
			<input type="checkbox"/> *		
			<input type="checkbox"/> **		
			<input type="checkbox"/> ***		
			<input type="checkbox"/> ****		
			<input type="checkbox"/> *		
			<input type="checkbox"/> **		
			<input type="checkbox"/> ***		
			<input type="checkbox"/> ****		



” Μερικά πράγματα αναμφίβολα είναι έμφυτα (ενσυναίσθηση, κοινωνικότητα, ενδιαφέρον για τους ανθρώπους), τις εξειδικευμένες γνώσεις έπρεπε να τις αποκτήσω παίρνοντας μέρος σε σεμινάρια και περαιτέρω κατάρτιση ή επισκεπτόμενη εκθέσεις τεχνικών βοηθημάτων, για παράδειγμα.
Jutta Fürst



” Κάποια πράγματα και γνώσεις από την επαγγελματική μου εμπειρία με βοήθησαν να αναλάβω κάποιες δραστηριότητες στο πλαίσιο εθελοντικής εργασίας. Και μετά υπάρχει και η εμπειρία ζωής που όλοι φέρνουν μαζί τους. Πρόσφερα στην EFI (www.efi-bielefeld.de) ένα τρίπτυχο πρόγραμμα δεξιοτήτων, μέσω του οποίου οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να προσανατολιστούν σχετικά με την εθελοντική εργασία κατά τη συνταξιοδότηση. Η βάση για την εργασία μου ως εισηγητής ήταν η επαγγελματική μου δραστηριότητα. Πριν ξεκινήσω, όμως, έπρεπε να αποκτήσω ορισμένα πρόσθετα προσόντα. Συμμετέχω επίσης σε ειδικές εκδηλώσεις συνεχούς εκπαίδευσης που προσφέρονται ετησίως.
Norbert Block



” Πήρα μέρος σε ένα εισαγωγικό σεμινάριο και μετά άρχισα αμέσως να εργάζομαι ως μέντορας. Στη συνέχεια, δόθηκε η ευκαιρία να λάβω μέρος σε μαθήματα περαιτέρω κατάρτισης που προσφέρονται από το MENTOR – Die Leselernhelfer (<https://mentor-bundesverband.de>).
Petra Neveling

Με ποιο θέμα θα θέλατε να ασχοληθείτε τώρα;

Οικογένεια και νοικοκυριό

Φίλες, φίλοι και γειτονιά

Εθελοντισμός και οικειοθελής προσφορά

Εργασία και συνεχιζόμενη εκπαίδευση

Εκπαίδευση και σπουδές

Σχολείο, παιδική ηλικία και εφηβεία

Οικογένεια και νοικοκυριό

Πολλές οικογενειακές και οικιακές ευθύνες είναι πιθανό να τις εκτελείτε χωρίς να τις πολυσκέφτεστε. Αναλογιστείτε όλα όσα κάνετε καθημερινά σε αυτόν τον τομέα. Σκεφτείτε τόσο τις συνηθισμένες εργασίες στο πλαίσιο της καθημερινής ρουτίνας όσο και τις έκτακτες εργασίες: από τη βοήθεια των παιδιών στις σχολικές τους εργασίες μέχρι τον προγραμματισμό και την οργάνωση μενού για οικογενειακές γιορτές. Σκεφτείτε επίσης σημαντικές εμπειρίες που έχετε βιώσει. Γιατί συχνά σε τέτοιες καταστάσεις και φάσεις είναι ιδιαίτερα εμφανείς οι δυνάμεις μας. Έχετε φροντίσει ένα άρρωστο μέλος της οικογένειας και το συνοδεύσατε μέχρι τον θάνατό του; Υπήρξαν ατυχήματα στα οποία δραστηριοποιηθήκατε και βοηθήσατε ενεργά;

Ανεξάρτητα από το αν επρόκειτο για καθημερινές δραστηριότητες ή εξαιρετικές καταστάσεις - τα δυνατά σας σημεία φαίνονται πάντα στις πράξεις σας: Η βοήθεια με τις σχολικές

εργασίες, προϋποθέτει υπομονή και την ικανότητά σας να παρακινείτε τους ανθρώπους. Η προετοιμασία μενού οικογενειακών γιορτών δείχνει την ικανότητά σας να προγραμματίζετε και να οργανώνετε με ακρίβεια. Όσοι παρέχουν φροντίδα πρέπει να είναι υπομονετικοί και με ενσυναίσθηση, όσοι βοηθούν σε καταστάσεις κρίσης πρέπει να μπορούν να διατηρούν ψυχραιμία και μια γενική εικόνα της κατάστασης ακόμα και όταν επικρατεί χάος γύρω τους. Και πρέπει να μπορούν να παίρνουν γρήγορες αποφάσεις.

Βλέπετε: Η εντατική ενασχόληση με τις μεμονωμένες δραστηριότητες αποκαλύπτει πολλές δεξιότητες που μπορεί να μην ήταν εμφανείς με την πρώτη ματιά. Ίσως υπάρχουν δυνατότητες εδώ που μπορείτε να αξιοποιήσετε ενεργά και εστιασμένα για να διαμορφώσετε τη συνταξιοδότησή σας. Αφιερώστε λοιπόν χρόνο για να ακολουθήσετε αυτά τα τέσσερα βήματα:

Κάνω αυτό:	Συγκεκριμένα κάνω:	Μέσα από αυτό μπορώ/ξέρω να:	Πώς αξιολογώ τις δεξιότητές μου:
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***



“ Έχω μεγάλη εμπειρία ως μητέρα και γιαγιά, τώρα έχω 14 εγγόνια, και πάντα μου άρεσε να μαγειρεύω. Ως γιαγιά au pair, μπορώ να συνεισφέρω με την εμπειρία μου και να βοηθώ τις οικογένειες από τις οποίες φιλοξενούμαι.
Ingrid Steegmüller

Συνειδητοποιήστε ότι οι δεξιότητές σας αντανακλώνται στις δραστηριότητές σας. Παράλληλα, έχετε αποκτήσει και δεξιότητες μέσα από τις πράξεις σας. Θα πρέπει επίσης να το γνωρίζετε αυτό. Γιατί μπορείτε να είστε περήφανοι για αυτό. Σκεφτείτε εάν θέλετε να αξιοποιήσετε αυτές τις δεξιότητες στη συνταξιοδότηση. Με την προϋπόθεση, φυσικά, ότι απολαμβάνετε αυτές τις εργασίες και δραστηριότητες.

Με ποιο θέμα θα θέλατε να ασχοληθείτε τώρα;

Ενδιαφέροντα και ελεύθερος χρόνος

Φίλες, φίλοι και γειτονιά

Εθελοντισμός και οικειοθελής προσφορά

Εργασία και συνεχιζόμενη εκπαίδευση

Εκπαίδευση και σπουδές

Σχολείο, παιδική ηλικία και εφηβεία

Φίλες, φίλοι και γειτονιά

Στην πορεία της ζωής, αναπτύσσεται ένα σταθερό κοινωνικό δίκτυο φίλων, γνωστών και γειτόνων. Στο πλαίσιο αυτό όλοι συνεισφέρουν στην συνύπαρξη. Ποιο είναι η συνεισφορά σας στον κύκλο των φίλων και των γνωστών; Είστε ο διοργανωτής; Οργανώνετε τη γιορτή στη γειτονιά και το καλοκαιρινό πάρτι; Ή μήπως είστε αυτοί που φροντίζουν, πηγαίνουν για ψώνια για τον ηλικιωμένο γείτονα, προσέχουν τον σκύλο και τα παιδιά ή παρηγορούν τη φίλη η οποία έχασε πρόσφατα τον άντρα της;

Σκεφτείτε τον κύκλο των φίλων σας και τους ανθρώπους στη γειτονιά σας με τους οποίους συναναστρέφεστε. Καταγράψτε όλα όσα κάνετε. Για ποιες δραστηριότητες σας αρέσει να προσφέρεστε χωρίς δεύτερη σκέψη; Για ποιο λόγο χαίρεστε πάντα την αναγνώριση των άλλων; Ποιες εργασίες και καθήκοντα προτιμάτε να σας προτείνουν να αναλαμβάνετε; Είναι η αξιόπιστη φροντίδα του κήπου κατά την απουσία των γειτόνων; Αρέσει στους φίλους και τις φίλες σας να ζητούν τη βοήθειά σας, επειδή εκτιμούν τον ήρεμο και συγκεντρωμένο τρόπο σας να επιλύετε προβλήματα;



Κάνω αυτό:	Συγκεκριμένα κάνω:	Μέσα από αυτό μπορώ/ξέρω να:	Πώς αξιολογώ τις δεξιότητές μου:
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***

Τα γνωρίσματα του χαρακτήρα μου

Αν σας ζητούσαν να απαριθμήσετε τα γνωρίσματα του χαρακτήρα σας, πόσα θα σας έρχονταν με την πρώτη στο μυαλό; Πιθανώς δεν είναι πολλά. Δεν είστε οι μόνοι. Γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι δυσκολεύονται να κατονομάσουν τα γνωρίσματα που τους χαρακτηρίζουν. Επιπλέον, τα γνωρίσματα που απαριθμούμε, δεν ανταποκρίνονται πάντα σε αυτά που μας αποδίδουν οι άλλοι. Γιατί η εικόνα του εαυτού μας διαφέρει από την εικόνα που έχουν οι άλλοι για εμάς. Πώς υποτίθεται ότι ξέρετε σε τι είστε καλός εάν δεν έχετε μια ρεαλιστική εικόνα των γνωρισμάτων του χαρακτήρα σας;

Κάντε το τεστ. Χρησιμοποιήστε τη λίστα γνωρισμάτων μας για να μάθετε εάν η εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας διαφέρει από αυτή που έχουν οι φίλοι ή οι γνωστοί σας για εσάς.

Είναι απλό: Σε μια κλίμακα από το ένα έως το δέκα, αξιολογήστε πόσο ισχυρά έχετε τα γνωρίσματα που αναφέρονται παρακάτω. Δώστε τη λίστα στη σελίδα 35 σε έναν φίλο ή σε μια φίλη. Ζητήστε του/της να σημειώσει πόσο έντονα έχετε τα γνωρίσματα που αναφέρονται. Στη συνέχεια, συγκρίνετε τα δύο αποτελέσματα και συνεπώς την αντίληψη για τον εαυτό σας και την αντίληψη των άλλων για εσάς. Με αυτόν τον τρόπο, σίγουρα θα ανακαλύψετε περισσότερες αφανείς δεξιότητες.

Επιλέξτε τα χαρακτηριστικά σας όπως στο παράδειγμα:

καθόλου έντονο

πολύ έντονο



Η εικόνα που έχω για μένα

αναλυτικός/-ή



ευπροσάρμοστος/-η



επιμόνος/-η



ενθουσιώδης



απτόητος/-η



συνετός/-ή



διπλωματικός/-ή



διακριτικός/ή



διεκδικητικός/-ή



συναισθηματικός/-ή



προσηλωμένος/-η



φιλόδοξος/-η



επιμελής



ευέλικτος/-η



υπομονητικός/-η



ακριβής



πιάνουν τα χέρια μου



εξυπηρετικός/-η



ευγενικός/-ή



διαλλακτικός/-ή



κοινωνικός/-ή



δημιουργικός/-ή



ικανός/-ή για κριτική σκέψη



εστιασμένος/-η σε λύσεις



ικανός/-ή για λογική-αφηρημένη σκέψη



αφοσιωμένος/-η



συμπονετικός/-ή



περίεργος/-η



τακτικός/-ή



πρακτικός/-ή



ριψοκίνδυνος/-η



γρήγορος/-η



ντροπαλός/-ή



αυτάρκης



προσεκτικός/-ή



ικανός/-ή στις γλώσσες



ικανός/-ή σε τεχνικά θέματα



ανεκτικός/-ή



πειστικός/-ή



υπεύθυνος/-η



γεμάτος/-η ιδέες



εστιασμένος/-η στον στόχο



συνεσταλμένος/-η



αξιόπιστος/-η





” Για την εργασία ως σύμβουλος για την PRO RETINA (www.pro-retina.de) η εξειδικευμένη γνώση είναι εξαιρετικά σημαντική, όσο και η ικανότητα του να ακούει κανείς, η ενσυναίσθηση και η υπομονή. Δεν πρέπει να φοβάστε την επαφή, π.χ. με ανθρώπους που είναι τυφλοί και κινούνται με μπαστούνι. Για την ομάδα συζήτησης, χρειάζομαι πάντα νέες ιδέες και είμαι πάντα ενημερωμένη.

Jutta Fürst



” Όταν εργάζομαι ως γιαγιά au pair, πρέπει να είμαι σε θέση να προσαρμοστώ στις διαδικασίες της οικογένειας υποδοχής και να είμαι ανεκτική. Σε άλλες χώρες και οικογένειες, τα πράγματα είναι συχνά πολύ διαφορετικά. Απλά πρέπει να το αποδεχτείς. Για παράδειγμα, οι μητέρες από την Αυστραλία είναι πολύ πιο χαλαρές με τα παιδιά τους. Επίσης, στη δουλειά χρειάζεστε μια αίσθηση του πότε πρέπει να αποσύρεστε, σεβόμενοι την ιδιωτική σφαίρα της οικογένειας που σας φιλοξενεί. Και πρέπει επίσης να προστατεύσετε τη δική σας ιδιωτική ζωή, επομένως πρέπει να μπορείτε να θέτετε όρια.

Ingrid Steegmüller

Δώστε αυτή τη λίστα σε έναν φίλο, μια γνωστή ή ένα μέλος της οικογένειας. Ζητήστε του/της να σημειώσει πώς σας βλέπει.

Βάλτε κάποιον να επιλέξει τα χαρακτηριστικά σας όπως στο παράδειγμά μας:

καθόλου έντονο

πολύ έντονο



Η εικόνα που έχουν οι άλλοι για μένα

αναλυτικός/-ή	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	ικανός/-ή για κριτική σκέψη	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
ευπροσάρμοστος/-η	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	εστιασμένος/-η σε λύσεις	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
επίμονος/-η	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	ικανός/-ή για λογική-αφηρημένη σκέψη	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
ενθουσιώδης	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	αφοσιωμένος/-η	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
απτόητος/-η	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	συμπνευτικός/-ή	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
συνετός/-ή	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	περίεργος/-η	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
διπλωματικός/-ή	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	τακτικός/-ή	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
διακριτικός/-ή	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	πρακτικός/-ή	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
δικαιωματικός/-ή	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	ριψοκίνδυνος/-η	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
συναισθηματικός/-ή	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	γρήγορος/-η	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
προσηλωμένος/-η	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	ντροπαλός/-ή	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
φιλόδοξος/-η	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	αυτάρκης	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
επιμελής	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	προσεκτικός/-ή	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
ευέλικτος/-η	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	ικανός/-ή στις γλώσσες	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
υπομονετικός/-ή	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	ικανός/-ή σε τεχνικά θέματα	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
ακριβής	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	ανεκτικός/-ή	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
πιάνουν τα χέρια μου	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	πειστικός/-ή	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
εξυπηρετικός/-η	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	υπεύθυνος/-η	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
ευγενικός/-ή	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	γεμάτος/-η ιδέες	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
διαλλακτικός/-ή	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	εστιασμένος/-η στον στόχο	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
κοινωνικός/-ή	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	συνεσταλμένος/-η	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
δημιουργικός/-ή	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	αξιόπιστος/-η	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5



” Μου ανέφεραν επανειλημμένα ότι έχω την ικανότητα να ενθουσιάσω τους ανθρώπους για ένα θέμα, ότι οι διαλέξεις και τα σεμινάρια μου είναι ζωντανά και πρακτικά και ότι παρέχω – και σε γραπτή μορφή – χρήσιμες πληροφορίες. Μετά από τέσσερα χρόνια συνταξιοδότησης, μπορώ επίσης να αναφέρω τις δικές μου εμπειρίες από τη μετάβαση σε αυτή τη νέα φάση της ζωής.

Ursula Lenz



” Προϋποθέσεις για μια επιτυχημένη εθελοντική εργασία στο Senior Partner in School (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>) είναι: Να απολαμβάνει κανείς τη δουλειά με παιδιά, προθυμία για μάθηση (εκτός από τη βασική εκπαίδευση, προσφέρεται επίσης περαιτέρω εκπαίδευση σε συγκεκριμένα θέματα), ικανότητα ενσυναίσθησης, ανεκτικότητα, υπομονή, ευελιξία, ικανότητα να ακούει κανείς και χιούμορ.

Ute Matschull-Mesfin



” Για την εργασία ως βοηθός ανάγνωσης (<https://mentor-bundesverband>) χρειάζεσαι οπωσδήποτε ενσυναίσθηση, αξιοπιστία, υπομονή και πρέπει να σου αρέσει να δουλεύεις με παιδιά και το διάβασμα. Το χιούμορ, η φαντασία και η δημιουργικότητα είναι προαιρετικά. Η εμπειρία με τα παιδιά δεν είναι απολύτως απαραίτητη, ούτε εγώ είχα, αλλά τα καταφέρνω χωρίς κανένα πρόβλημα. Για τις δραστηριότητες στο διοικητικό συμβούλιο και την οργάνωση του συλλόγου, χρειάζομαι επίσης γνώσεις στη διαχείριση, στη διαχείριση έργων και πληροφορικής καθώς και στον σχεδιασμό και την κατάρτιση οδηγών.

Petra Neveling

Μια συμβουλή

Τα γνωρίσματα του χαρακτήρα είναι επίσης σημαντικά για να ελέγξετε κατά πόσο είναι ρεαλιστική η εκπλήρωση της επιθυμίας σας για τη συνταξιοδότηση. Εάν έχετε υπηρετήσει στο παρελθόν ως μέλος διοικητικού συμβουλίου και είστε ένα πολύ αποφασιστικό άτομο που σας αρέσει να επιβάλλετε, θα πρέπει να σκεφτείτε αν θα μπορούσατε να ενταχθείτε σε μια εθελοντική ομάδα. Και αν είστε περισσότερο συνεσταλμένος, εσωστρεφής τύπος, μπορεί να μη σας γεμίζει μια εργασία, όπου θα χρειαστεί να ηγηθείτε μιας ομάδας.

Με ποιο θέμα θα θέλατε να ασχοληθείτε τώρα;

Ενδιαφέροντα και ελεύθερος χρόνος

Οικογένεια και νοικοκυριό

Εθελοντισμός και οικειοθελής προσφορά ▶

Εργασία και συνεχιζόμενη εκπαίδευση

Εκπαίδευση και σπουδές

Σχολείο, παιδική ηλικία και εφηβεία

Εθελοντισμός και οικειοθελής προσφορά

Η εθελοντική εργασία, παρόλο που δεν είναι ευρέως διαδεδομένη στην Ελλάδα σε συστηματική βάση, τελευταία εμφανίζει αυξητικές τάσεις. Ίσως (προσεχώς) να ανήκετε σε αυτή την ομάδα. Εθελοντική εργασία είναι όλη η εργασία που κάνετε εθελοντικά και δωρεάν για το κοινό καλό. Αυτό περιλαμβάνει, για παράδειγμα, τη δουλειά του ταμιά στον επαγγελματικό ή τον αθλητικό σας σύλλογο, το βήξιμο της τάξης στο σχολείο των παιδιών σας, την οργάνωση του αποχαιρετιστήριου πάρτι για τον συνάδελφό σας, την εκστρατεία διάσωσης φρύνων του τοπικού φιλοζωικού συλλόγου ή την υποστήριξη της οργάνωσης βοήθειας όταν φτάνουν πρόσφυγες. Η εθελοντική σας δράση δεν συνδέεται με τη εγγραφή σας ως μέλος σε μια ένωση.

Σας εκπλήσσει;

Οι εθελοντές μεγαλύτερης ηλικίας στην Ελλάδα κινητοποιούνται σε εθελοντικές δράσεις περισσότερο από αλτρουιστικά κίνητρα σε σχέση με νεότερους εθελοντές ή εθελοντές που δεν έχουν βιώσει σοβαρά προβλήματα. (NILHR).

Οι λόγοι για αυτό είναι πολλοί:

- η απόλαυση της δραστηριότητας καθαυτής,
- η επιθυμία συναναστροφής με άλλους ανθρώπους,
- η επιθυμία συνεισφοράς στη διαμόρφωση της κοινωνίας και
- η απόκτηση προσόντων, εμπειρίας και γνώσεων.



” Η δραστηριοποίησή μου μου προσφέρει: κοινωνική δικτύωση, εντατική συμμετοχή στην κοινωνική ζωή, ευκαιρίες επικοινωνίας και μια μορφή κοινωνικής εκπαίδευσης κατά της γήρανσης.

Johannes Wiedemann



” Η δουλειά μου ως σχολική διαμεσολαβητής για τη δράση Seniorpartner in School (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>) μου δίνει τη δυνατότητα να συμμετέχω ενεργά στην κοινωνία μας, να διατηρώ πνευματική διαύγεια, να απολαμβάνω περισσότερο τη ζωή, να χτίζω νέες φίλιες, να χαίρω κοινωνικής αναγνώρισης και εκτίμησης, να βρίσκω καλύτερες λύσεις και για τα δικά μου προβλήματα, να έχω περισσότερη κατανόηση και ανεκτικότητα προς τη νεότερη γενιά.

Ute Matschull-Mesfin



” Ακόμη και όσο ήμουν επαγγελματικά ενεργός, συνεισέφερα ως εθελοντής σε έναν σύλλογο που εργάζεται για τη βελτίωση των μέσων μαζικής μεταφοράς στην πόλη μου. Μετά το πέρας της επαγγελματικής μου σταδιοδρομίας αύξησα τον χρόνο που αφιερώνω σε αυτή την εθελοντική δραστηριότητα. Στο πρόγραμμα κατάρτισης EFI (www.efi-bielefeld.de/) συνειδητοποίησα πόσες πολλές ευκαιρίες υπάρχουν για εθελοντική προσφορά.

Norbert Block

Καταγράψτε όλες τις δραστηριότητες που έχετε κάνει σε εθελοντική βάση, επειδή ήταν σημαντικές για εσάς ή επειδή σας άρεσαν. Αναλογιστείτε: Ποιες δεξιότητες χρειαστήκατε και χρησιμοποιήσατε στο πλαίσιο αυτό; Ποιες (νέες) δεξιότητες έχετε αποκτήσει μέσω της εθελοντικής εργασίας σας;

Σκεφτείτε επίσης:

- Τι είναι πραγματικά σημαντικό για εσάς;
- Ποιοι τομείς της ζωής και ποιες δραστηριότητες ή ποιοι άνθρωποι έχουν σημασία για εσάς; Κοινωνικά μειονεκτούντα παιδιά, έφηβοι, άστεγοι ή ηλικιωμένοι;
- Τι σας άρεσε/αρέσει πραγματικά να κάνετε;
- Σε ποια δραστηριότητα συνεισφέρατε/συνεισφέρετε με πάθος;
- Ποια θετική επίδραση είχε/έχει αυτή η δράση προσφοράς στη ζωή σας;



” Τα θετικά αποτελέσματα είναι πιθανά όταν πρόκειται για μια αυτοκαθορισμένη και ουσιαστική δραστηριότητα. Το αίσθημα του να σε έχει κάποιος ανάγκη, το να βοηθάς τους άλλους με τις δικές σου πράξεις, να τους υποστηρίζεις με τεκμηριωμένες πληροφορίες σε μια δύσκολη κατάσταση ζωής, προάγει - αυτό έχει αποδειχθεί επιστημονικά - τη δική σου ευημερία. Ο περιορισμός των κοινωνικών επαφών ως αποτέλεσμα της συνταξιοδότησης, μπορεί να αντισταθμιστεί με εθελοντική ή και αμειβόμενη εργασία. Η γνωριμία με νέους ανθρώπους και η ανάγκη προσαρμογής σε νέες καταστάσεις προάγει την επικοινωνιακή ικανότητα και ευελιξία, η οποία συχνά υποχωρεί στις προχωρημένες ηλικίες.

Ursula Lenz

Συνδέστε τις δεξιότητές σας με τα θέματα στα οποία θέλετε να συνεισφέρετε. Ίσως αυτό σας βοηθήσει να ανακαλύψετε αξιόλογες ενασχολήσεις για τη συνταξιοδότησή σας...

Κάνω/Έχω κάνει αυτό:

Αυτό είναι αυτό που κάνω/έχω κάνει συγκεκριμένα:

Μέσα από αυτό μπορώ/ξέρω να:

Πώς αξιολογώ τις δεξιότητές μου:

*

**

Μου αρέσει/άρεσε πολύ να κάνω:

Αυτό είναι σημαντικό για μένα:

Μου λείπουν οι ακόλουθες δεξιότητες, ικανότητες και τα προσόντα:

Έτσι μπορώ να αντισταθμίσω τις ικανότητες, τις δεξιότητες και τα προσόντα που λείπουν:



Όπως όλοι οι εθελοντές και εθελόντριες στο Senior Partner in School (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>) πέρασα από την απαιτητική εκπαίδευση της σχολικής διαμεσολάβησης 88 ωρών – παρά την προηγούμενη εμπειρία μου. Το Seniorpartner in School δίνει σημασία στον ενθουσιασμό για τις συναναστροφές με τα παιδιά, την ενσυναίσθηση, τη χαρά στο να κάνεις πράγματα, τη χαρά στη μάθηση, ακόμη και σε μεγάλη ηλικία, ανεξάρτητα από την προηγούμενη επαγγελματική εκπαίδευση. Είναι μια δραστηριότητα που μου ταιριάζει απόλυτα.

Ute Matschull-Mesfin



Όταν συνταξιοδοτήθηκα, ήρθα σε επαφή με την κοινότητα για άτομα με αναπηρία στη Βόννη (<https://bgbonn.org/>). Ως εργαζόμενος είχα την ευκαιρία να συνεργαστώ με αυτόν τον οργανισμό. Μετά τη συνταξιοδότησή μου, άλλαξα πλευρά και τώρα εργάζομαι για την κοινότητα με αναπηρία, συνεργαζόμενος με δημοτικές υπηρεσίες για να επιθεωρώ τα κτιριακά έργα ως προς την προσβασιμότητα. Η εργασία μου εδώ και στο Senior Expert Service (SES) (<https://www.ses-bonn.de/startseite>) κάνει καλό σε μένα, συνεισφέρει στην ένταξη και στην αναπτυξιακή συνεργασία.

Johannes Wiedemann

Ο εθελοντισμός προσφέρει ένα ευρύ φάσμα ευκαιριών

Χώροι: σε τοπικό επίπεδο, από αθλητικούς συλλόγους έως συλλόγους προστασίας ζώων, στο συσσίτιο, σε γηροκομεία, ξενώνες ή νοσοκομεία, σε πολιτιστικά ιδρύματα, σε εκκλησίες ή σε κόμματα, σε υπηρεσίες πολιτικής προστασίας ή διάσωσης. Για παράδειγμα, μπορείτε να μεταδώσετε τις γνώσεις και την εμπειρία σας ως ειδικός σε ξένες χώρες, να βοηθήσετε σε περιοχές που βρίσκονται σε κρίση ή να φροντίσετε παιδιά ως γιαγιά au pair.

Θέματα: Μπορείτε να υποστηρίξετε παιδιά από κοινωνικά μειονεκτούσες οικογένειες ως δάσκαλοι ενισχυτικής διδασκαλίας ή νέους που εκπαιδεύονται ως ανάδοχοι εργασίας, μπορείτε να ασχοληθείτε με ηλικιωμένους ή άρρωστους, με άστεγους, άτομα με αναπηρία ή πρόσφυγες, με ζώα, με τη διατήρηση της φύσης ή τη διατήρηση μνημείων.

Δραστηριότητες: Μπορείτε να μεταδώσετε τις γνώσεις σας προσφέροντας μαθήματα ενισχυτικής διδασκαλίας στα μαθηματικά σε παιδιά ή υποστηρίζοντας ένα έργο άρδευσης στην Αφρική. Μπορείτε να προσφέρετε χαρά σε άλλους ανθρώπους μαγειρεύοντας για τους κοινωνικά αδύναμους, ως βοηθός ανάγνωσης, μπορείτε να συνεισφέρετε ως κλόουν κλινικής, να σταθείτε στο πλευρό ετοιμοθάνατων, να συμβάλετε ως εθελοντής δικαστής, να εμπλακείτε σε υπηρεσίες διάσωσης ή πολιτικής προστασίας, να συλλέγετε ενεργά δωρεές ή να εργαστείτε αφιλοκερδώς για μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς. Ως μέντορας γλώσσας, μπορείτε να βοηθήσετε άτομα από άλλα έθνη να βρουν τον δρόμο τους. Εάν είστε παθιασμένοι με την αγγειοπλαστική ή τη μελισσοκομία, μπορείτε επίσης να πουλήσετε τα προϊόντα σας - για να συμπληρώσετε τη σύνταξή σας ή για να υποστηρίξετε οικονομικά τη δράση που επιθυμείτε.



Εργασία και συνεχιζόμενη εκπαίδευση

Μερικές φορές ακούς κάποιος να δέχεται συγχαρητήρια για τη συνταξιοδότησή του. Φαίνεται λοιπόν να είναι ένα ευτυχές γεγονός όταν κάποιος έχει φτάσει στο τέλος της επαγγελματικής του ζωής. Εσείς πώς αισθάνεστε; Είστε χαρούμενοι που δεν χρειάζεται να πάτε πια στη δουλειά; Ή σας είναι δύσκολο να πείτε το οριστικό αντίο; Δεν έχει σημασία αν θέλετε να πείτε αντίο ή προτιμάτε να συνεχίσετε - η δουλειά είναι και θα είναι πάντα μια σημαντική φάση στη ζωή σας. Έχει καθορίσει τον ρυθμό της ζωής σας, τον συναισθηματικό σας κόσμο και πολλές από τις σκέψεις σας κατά τις τελευταίες δεκαετίες. Ακόμη και σε στιγμές που μπορεί να αναζητούσατε δουλειά. Κάποια πράγματα σας εκνεύρισαν, άλλα σας χαροποίησαν, κάποια πράγματα ήταν αγαρεία, άλλα σας άρεσαν να τα κάνετε.

Κοιτάζοντας πίσω στον καιρό που εργαζόσασταν, καταγράψτε εκείνες τις εργασίες και τις δραστηριότητες που σας άρεσαν ιδιαίτερα. Λάβετε επίσης υπόψη τα μαθήματα μετεκπαίδευσης και κατάρτισης που έχετε παρακολουθήσει. Υπήρχε κάποιο αντικείμενο που σας ενδιέφερε ιδιαίτερα και στο οποίο θα θέλατε να εμβαθύνετε περισσότερο;

Γιατί είναι αυτό σημαντικό για τον προγραμματισμό της συνταξιοδότησής σας; Είναι απλό: Στην εργασία σας αποκτήσατε δεξιότητες που μπορείτε πλέον να αξιοποιήσετε σε άλλα πλαίσια. Απλώς πρέπει να (ανα-)γνωρίσετε αυτές τις δεξιότητες. Αυτό μπορεί να γίνει σε τέσσερα βήματα.

Με ποιο θέμα θα θέλατε να ασχοληθείτε τώρα;

Ενδιαφέροντα και ελεύθερος χρόνος

Οικογένεια και νοικοκυριό

Φίλες, φίλοι και γειτονιά

Εργασία και συνεχιζόμενη εκπαίδευση ▶

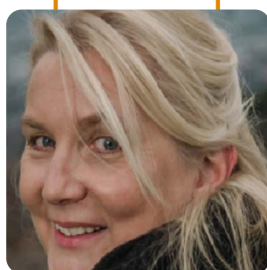
Εκπαίδευση και σπουδές

Σχολείο, παιδική ηλικία και εφηβεία



Πάντα ήθελα να μετατρέψω το χόμπι μου – τη συγγραφή – σε επάγγελμα. Σε νεαρή ηλικία αναγκάστηκα να επιλέξω άλλο επάγγελμα. Τώρα, με την προοπτική της σύνταξης, δεν υπήρχε λόγος να παραιτηθώ από το όνειρό μου. Διέθετα τις απαραίτητες δεξιότητες.

Birgit Wichmann



” Ήμουν ήδη εξαιρετική στο γράψιμο στο σχολείο, στην επαγγελματική μου ζωή απέκτησα δεξιότητες ρητορικής, ήμουν πάντα φιλομαθής και περίεργη, ενώ στη δουλειά έμαθα να διεκδικώ πράγματα με επιτυχία. Η αυτοπεποίθηση ήρθε με την επαγγελματική μου επιτυχία. Η ενσυναίσθηση και κοινωνικότητα με διέκριναν ανέκαθεν.

Birgit Wichmann

Θα σας πέρναγε ποτέ απ’ το μυαλό;

Συνειδητοποιείτε ότι πολλοί άνθρωποι συνεχίζουν να εργάζονται μετά τη συνταξιοδότηση; Οι λόγοι που συχνά αναφέρονται για αυτό:

- η χαρά της δουλειάς,
- η ανάγκη να κερδίσετε χρήματα,
- η επαφή με άλλα άτομα,
- το αίσθημα του να είστε χρήσιμοι,
- οι νέες προκλήσεις,
- η επιθυμία να παραμείνετε σε φόρμα, να αναπτυχθείτε και να εκπαιδεύσετε τον εαυτό σας, καθώς και
- η επιθυμία για μετάδοση της γνώσης και εμπειρίας.



” Μου πήρε πολύ χρόνο, κόπο, νεύρα και χρήματα για να αποκτήσω όλα όσα έχω στο μυαλό μου σήμερα – σε ηλικία 70 ετών και μετά από 42 χρόνια δουλειάς. Είναι καλό για μένα να μπορώ να το αξιοποιώ και να το μεταφέρω σε άτομα που ενδιαφέρονται για αυτό και στην καλύτερη περίπτωση που επωφελούνται επίσης από αυτό. Όταν οι άνθρωποι μου λένε ή μου γράφουν μετά από μια διάλεξη ή ένα σεμινάριο: “Χαίρομαι που παρακολούθησα την εισήγησή σας, μου δώσατε σημαντικές πληροφορίες και ώθηση”, τότε είμαι χαρούμενη.

Ursula Lenz

Είναι σημαντικό να διακρίνετε τις δεξιότητές σας από τις (επαγγελματικές) γνώσεις σας. Ο καλύτερος τρόπος για να το κάνετε αυτό είναι να κάνετε τα εξής. Αναλογιστείτε:

- Πότε είπαν οι συναδέλφοί ή οι προϊστάμενοί σας ότι κάνατε κάτι ιδιαίτερα καλά;
- Ποια καθήκοντα σας ανέθεται πάντα;
- Γιατί σας ανέθεται αυτά τα καθήκοντα;



” Μετά από κάποιο διάστημα ως συνταξιούχος, αποφάσισα να μεταδώσω τις γνώσεις και την εμπειρία που είχα αποκτήσει στην επαγγελματική μου ζωή στον τομέα της εκπαίδευσης ενηλίκων. Εργάζομαι λοιπόν ως εισηγητής στη συνδικαλιστική εκπαίδευση επί σειρά ετών. Ωστόσο, κάνω αυτή τη δουλειά μόνο τους χειμερινούς μήνες, καθώς χρησιμοποιώ τους καλοκαιρινούς μήνες για να ταξιδέψω.

Norbert Block

Σκεφτείτε επίσης δεξιότητες που μπορεί να έχουν χρησιμοποιηθεί λιγότερο τα τελευταία χρόνια λόγω της αυξανόμενης ψηφιοποίησης. Ποιες από αυτές τις δεξιότητες θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε, για παράδειγμα στο πλαίσιο μιας εθελοντικής εργασίας; Γιατί αν έχετε δεξιότητες που χρειάζονται λιγότερο λόγω της ψηφιοποίησης, μπορείτε να τις διασώσετε από το να χαθούν στη λήθη. Μεταδώστε αυτές τις δεξιότητες στις μελλοντικές γενιές πριν εξαφανιστούν τελείως.



” Ξεκίνησα να μαθαίνω αγγλικά όταν πέρασα σε καθεστώς μερικής απασχόλησης. Τα χρειάζομαι ως γιαγιά au pair για τις αποστολές μου σε όλο τον κόσμο. Στο Λος Άντζελες, μετά τη δουλειά μου με την οικογένεια, παρακολουθούσα μαθήματα αγγλικών τα βράδια. Με αυτή τη γνώση, μπορώ πλέον να τα καταφέρω οπουδήποτε.

Ingrid Steegmüller

Κάνω αυτό:	Συγκεκριμένα κάνω:	Μέσα από αυτό μπορώ/ξέρω να:	Πώς αξιολογώ τις δεξιότητές μου:
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***

Μια συμβουλή

Ρίξτε μια ματιά στη λίστα με τα γνωρίσματα χαρακτήρα στη σελίδα 33. Ίσως η λίστα να σας βοηθήσει να κατονομάσετε τις δεξιότητες που έχετε αποκτήσει και επιδείξει στη δουλειά σας. Αυτό μπορεί επίσης να είναι ενδιαφέρον αν ψάχνετε ξανά για δουλειά. Γιατί: Οι ηλικιωμένοι εργαζόμενοι χαίρουν μεγάλης εκτίμησης σε πολλούς τομείς. Μπορεί να μη δουλεύουν πάντα τόσο γρήγορα όσο οι νεότεροι συναδέλφοί τους, αλλά ξέρουν τον σύντομο δρόμο.

Οι εργοδότες εκτιμούν τους ηλικιωμένους υπαλλήλους ιδιαίτερα για την εμπειρία, την

ψυχραιμία, τη σύνεση, την αυτοκυριαρχία και την ικανότητά τους να εργάζονται με τρόπο εστιασμένο στη λύση. Επιπλέον, οι ηλικιωμένοι έχουν συνήθως μια πιο ολιστική άποψη. Ρίξτε μια ματιά και δείτε αν έχετε τα επιθυμητά γνωρίσματα χαρακτήρα ενός ιδανικού υπαλλήλου. Δεν είναι αναγκαίο να είναι μια θέση πλήρους ή μερικής απασχόλησης. Μπορείτε να προσφέρετε υποστήριξη ως αντικαταστάτης εργαζομένου που λείπουν λόγω διακοπών ή ασθένειας ή ως βοηθός στο πλαίσιο της εξοικείωσης νέων ασκουμένων.

Μέσα από την εντατική σας ενασχόληση με τη δουλειά σας, πιθανότατα έχετε ανακαλύψει κάποιες δραστηριότητες που σας άρεσαν και που θα σας λείψουν. Μπορείτε επίσης να αξιοποιήσετε τις σχετικές δεξιότητες σε πολλούς άλλους τομείς της ζωής και της εργασίας. Γιατί να μην εξετάσετε μαζί με τον σύμβουλο ProfIPASS σε ποιους από τους τομείς που θα θέλατε να συνεισφέρετε είναι χρήσιμες αυτές οι δεξιότητες;

Με ποιο θέμα θα θέλατε να ασχοληθείτε τώρα;

Ενδιαφέροντα και ελεύθερος χρόνος

Οικογένεια και νοικοκυριό

Φίλες, φίλοι και γειτονιά

Εθελοντισμός και οικειοθελής προσφορά

Εκπαίδευση και σπουδές

Σχολείο, παιδική ηλικία και εφηβεία

Εκπαίδευση και σπουδές

Παλαιότερα τα παιδιά μάθαιναν τη δουλειά των γονιών τους ή έκαναν μια μαθητεία που υποσχόταν ένα ασφαλές εισόδημα. Ανήκετε σε μια γενιά στην οποία οι κλίσεις και τα ενδιαφέροντα επηρέασαν επίσης την επιλογή της εκπαίδευσης και των σπουδών. Σκεφτείτε ξανά εκείνη την εποχή: Τι σας ενδιέφερε ιδιαίτερα στο πλαίσιο επιλογής της εκπαίδευσης ή των σπουδών σας; Σε τι ήσασταν ιδιαίτερα καλοί; Τι σας άρεσε ιδιαίτερα;

Κάνω/έχω κάνει αυτή την εκπαίδευση/σπουδές:	Αυτό κάνω/έχω κάνει συγκεκριμένα:	Μέσα από αυτό μπορώ/ξέρω να:	Πώς αξιολογώ τις δεξιότητές μου:
			<input type="checkbox"/> *
			<input type="checkbox"/> **
			<input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> *
			<input type="checkbox"/> **
			<input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> *
			<input type="checkbox"/> **
			<input type="checkbox"/> ***

Μερικές φορές τα ενδιαφέροντα αλλάζουν. Μερικές φορές συνειδητοποιεί κανείς μόνο στην πορεία της ζωής τι πραγματικά τον ενδιαφέρει, ποιες γνώσεις θέλει να αποκτήσει ή να εμβαθύνει σε αυτές. Η συνταξιοδότηση είναι η ιδανική στιγμή για να το κάνετε αυτό. Γιατί τώρα μπορείτε να εμβαθύνετε τις γνώσεις σας ή να μάθετε κάτι εντελώς νέο χωρίς πίεση για απόδοση ή επιτυχία. Αυτό είναι μια ευκαιρία για εσάς, ιδίως εάν η εκπαίδευση ή οι σπουδές που ολοκληρώσατε στα νιάτα σας δεν ήταν η πρώτη σας επιλογή. Εκμεταλλευτείτε αυτή την ευκαιρία για να ανακαλύψετε τι πραγματικά θέλετε να μάθετε, να γνωρίζετε και να κάνετε.

Αυτό θα με ενδιέφερε:

Θέλω να μάθω:

Θέλω να μπορώ να:

Χρειάζομαι αυτές τις δεξιότητες για αυτό:

Έχω ήδη αυτές τις δεξιότητες για αυτό:

Μου λείπουν οι ακόλουθες δεξιότητες, ικανότητες και τα προσόντα:

Έτσι μπορώ να αντισταθμίσω τις ικανότητες, τις δεξιότητες και τα προσόντα που λείπουν:



Όταν ξεκίνησα την καριέρα μου, σίγουρα δεν διέθετα σημαντικές δεξιότητες. Οι γνώσεις που απαιτούνταν δεν ήταν μέρος των σπουδών μου ενώ οι μέθοδοι μετάδοσης της γνώσης ήταν αντικείμενο συζητήσεων σε θεωρητικό επίπεδο. Καθοριστικός παράγοντας ήταν πάντα ο ενθουσιασμός μου για ορισμένα θέματα. Κατάφερα να το μεταδώσω αυτό στο κοινό, και τα θετικά σχόλια με ενθάρρυναν να παρουσιάζω και να δουλεύω εισηγήσεις με τον δικό μου τρόπο.

Ursula Lenz

Με ποιο θέμα θα θέλατε να ασχοληθείτε τώρα;

Ενδιαφέροντα και ελεύθερος χρόνος

Οικογένεια και νοικοκυριό

Φίλες, φίλοι και γειτονιά

Εθελοντισμός και οικειοθελής προσφορά

Εργασία και συνεχιζόμενη εκπαίδευση

Σχολείο, παιδική ηλικία και εφηβεία ▶

Σχολείο, παιδική ηλικία και εφηβεία

Επιτραπέζια παιχνίδια, επισκέψεις στο κολυμβητήριο, παιχνίδια ρόλων με φίλους και φίλες, δημιουργία πηλινών αντικειμένων, συναγωνισμός με τους συμμαθητές σας στα «Μήλα» - τι σας αρέσει να θυμάστε όταν αναπολείτε τα σχολικά σας χρόνια, τα παιδικά σας χρόνια και τα νεανικά σας χρόνια; Είχατε αγαπημένα μαθήματα στο σχολείο; Ποια ήταν η αγαπημένη σας ενασχόληση; Στο σχολείο, στον ελεύθερο χρόνο σας; Τι και με τι παίζατε;



Είχα καταρτίσει το σχέδιο μου για τη σύνταξη ήδη από την ηλικία των επτά ετών. Δούλευα όλη μου τη ζωή προς αυτή την κατεύθυνση και δεν εγκατέλειψα ποτέ το όνειρο.

Birgit Wichmann

Αυτά ήταν τα αγαπημένα μου μαθήματα στο σχολείο:	Αυτό μου άρεσε ιδιαίτερα να κάνω ως παιδί/έφηβος:	Μέσα από αυτό μπορώ/ξέρω να:	Πώς αξιολογώ τις δεξιότητές μου:
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***

Ως παιδιά, φανταζόμαστε το μέλλον μας – εντελώς απαλλαγμένοι από οποιαδήποτε πίεση από την πραγματικότητα και χωρίς κανένα ψαλίδι να κρέμεται πάνω από το κεφάλι μας. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου μπορούμε ακόμα να κάνουμε ή να γίνουμε οτιδήποτε στα όνειρα και τα οράματά μας για το μέλλον. Τι ονειρευόσασταν ως παιδί ή έφηβος όταν σκεφτόσασταν το μέλλον σας; Τι θέλατε πάντα να κάνετε ή να γίνετε;

Αυτό ήταν το παιδικό μου όνειρο:

Αυτό ήθελα να κάνω όταν ήμουν παιδί:

Είστε ακόμα ειθουσιώδης με τα όνειρα της παιδικής και νεανικής σας ηλικίας και θα θέλατε επιτέλους να τα πραγματοποιήσετε; Χρησιμοποιήστε το ερωτηματολόγιο για να μάθετε πώς μπορείτε να φτάσετε ένα βήμα πιο κοντά στην πραγματοποίηση του ονείρου σας:

- Έχετε τις δεξιότητες που χρειάζεστε για να κάνετε το όνειρο πραγματικότητα;
- Τι δεξιότητες σας λείπουν;
- Πώς θα μπορούσατε να αντισταθμίσετε την έλλειψη δεξιοτήτων;

- Ποιες γνώσεις και δεξιότητες χρειάζεστε για να κάνετε το όνειρο πραγματικότητα; Τις διαθέτετε; Εάν δεν έχετε αυτές τις γνώσεις και δεξιότητες: Πώς θα μπορούσατε να τις αποκτήσετε;
- Σας επιτρέπουν οι συνθήκες ζωής σας να πραγματοποιήσετε αυτό το όνειρο;
- Το επιτρέπει η υγεία σας;
- Πώς θα έπρεπε να αλλάξουν οι εξωτερικές συνθήκες για να μπορέσετε να πραγματοποιήσετε το όνειρό σας;

Διατυπώστε τον στόχο σας, με βάση αυτά τα ευρήματα:

Θα ήθελα...

Μπορείτε να πετύχετε τον στόχο σας μόνοι σας ή χρειάζεστε υποστήριξη; Σημειώστε ποιος μπορεί να σας υποστηρίξει:

Χρειάζομαι...



” Για να μάθω τι θέλω να κάνω όταν συνταξιοδοτηθώ, ενημερώθηκα στο διαδίκτυο. Επίσης, για κάποιες δυνατότητες ενημερώθηκα από την εφημερίδα και συγκεκριμένα για το συσσίτιο της Caritas (<https://www.caritas.de/diecaritas/wir-ueber-uns/was-wir-machen/was-wir-machen>), το σχολικό πρωινό και το πρόγραμμα MENTOP – die Leselernhelfer (<https://mentor-bundesverband.de>). Επίσης πληροφορίες συνέλεξα και μέσα από συζητήσεις με φίλους που είχαν συνταξιοδοτηθεί πριν από εμένα. Και μετά δοκίμασα δραστηριότητες: έκανα ένα εισαγωγικό μάθημα στο κρουστό όργανο Steeldrum και εργάστηκα μια μέρα στη δράση κοινωνικής αλληλεγγύης Tafel (<https://www.tafel.de/>) στο Ντόρτμουντ.

Petra Neveling

Επόμενα βήματα και προοπτική

Το ζητούμενο τώρα είναι να εξάγετε συμπεράσματα από τις διαπιστώσεις που κάνατε και να προγραμματίσετε τα επόμενα βήματά σας. Αυτό είναι σημαντικό για να μπορέσετε να αξιοποιήσετε ως συνταξιούχος με τον καλύτερο τρόπο τις δεξιότητές σας και να κάνετε αυτό στο οποίο είστε πραγματικά καλοί και αυτό που σας αρέσει.

Φυσικά, αυτό είναι δυνατό μόνο εάν οι περιστάσεις σας το επιτρέπουν. Επομένως, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα βασικά δεδομένα της κατάστασης της ζωής σας. Αυτό περιλαμβάνει επίσης τα άτομα που βρίσκονται κοντά σας, ειδικά την οικογένειά σας. Γιατί με τη νέα φάση της ζωής σας πολλά θα αλλάξουν και για τους κοντινούς σας ανθρώπους.

Οι ακόλουθες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να αξιολογήσετε την υλοποιησιμότητα:

Τι χρονικές υποχρεώσεις έχετε ως συνταξιούχος; Κάθε εβδομάδα/μήνα;

Πόσο χρόνο μπορείτε να αφιερώσετε ρεαλιστικά στο σχέδιό σας κάθε εβδομάδα/μήνα;

Πόσο χρόνο θα χρειαστείτε για να πραγματοποιήσετε το σχέδιό σας;

Εάν υπάρχει απόκλιση μεταξύ του διαθέσιμου και του απαιτούμενου χρόνου:

Πώς θα μπορούσε να κλείσει αυτή η ψαλίδα;

Πρέπει να λάβετε υπόψη σας τα μέλη της οικογένειας επειδή σας χρειάζονται (παιδιά, εγγόνια, σύντροφος, γονείς);

Θέλετε, μπορείτε ή πρέπει να συμπεριλάβετε τα μέλη της οικογένειάς σας στη διαμόρφωση της ζωής σας ως συνταξιούχος;

Υπάρχουν περιορισμοί υγείας που επηρεάζουν την εφαρμογή του σχεδίου σας;

**Υπάρχουν εμπόδια κινητικότητας για το σχέδιό σας;
Πώς θα μπορούσαν να ξεπεραστούν αυτά τα εμπόδια;**

Χρειάζεστε πρόσθετους οικονομικούς πόρους για το σχέδιό σας; Εάν ναι: Έχετε εξασφαλίσει τη διαθεσιμότητά τους ή έχετε τη δυνατότητα να εξασφαλίσετε τους απαιτούμενους πόρους;

Ποιες δεξιότητες και γνώσεις χρειάζεστε για να πραγματοποιήσετε το σχέδιό σας;

Πώς μπορείτε να αποκτήσετε αυτές τις δεξιότητες και γνώσεις; Μέσω βιβλίων, διαδικτυακών σεμιναρίων, συζητήσεων με ειδικούς ή άτομα που ήδη κάνουν αυτό που θέλετε να κάνετε;

Ποιος μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε τις δεξιότητες και τις γνώσεις που χρειάζεστε;

Πόσο καιρό θα χρειαστείτε για να τις αποκτήσετε;

Τι μπορείτε να κάνετε μέχρι να αποκτήσετε τις δεξιότητες και τις γνώσεις;

Εάν θέλετε να ξεκινήσετε ήδη με τη νέα δραστηριότητα: Πώς θα μπορούσατε να αντισταθμίσετε τις ελλείψεις σε ό,τι αφορά τις δεξιότητες και τις γνώσεις;

Σημειώστε τα επόμενα βήματα

Την επόμενη εβδομάδα θα κάνω:

Μέσα στον επόμενο μήνα θα κάνω:

Μέσα σε τρεις μήνες θα κάνω:

Μέσα σε έξι μήνες θα κάνω:

Μέσα σε ένα χρόνο θα κάνω:

Καλή επιτυχία!

Πολλές ευχαριστίες στους:



Όνοματεπώνυμο: **Norbert Block**

Ηλικία: 69 ετών

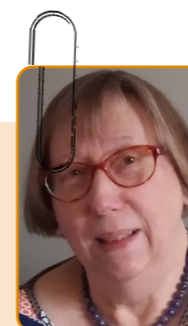
Επάγγελμα: τελευταία θέση γραμματέας συνδικαλιστικής οργάνωσης

Δραστηριότητα ως συνταξιούχος

Διάφορες εθελοντικές δραστηριότητες, σύμβουλος στο πρόγραμμα συνδικαλιστικής εκπαιδευτικής εργασίας EFI – Erfahrungswissen für Initiativen Bielefeld e. V. (<https://www.efi-bielefeld.de/>)

Μήνυμα

Οι άνθρωποι που βρίσκονται στη φάση μετάβασης από την εργασία στη συνταξιοδότηση έχουν την επαγγελματική τους εμπειρία και την εμπειρία της ζωής (την οποία θεωρώ τουλάχιστον εξίσου σημαντική!) την οποία μπορούν να συνεισφέρουν. Εξαρτάται επίσης από το τι θέλετε να κάνετε ως εθελοντής. Ήταν ξεκάθαρο για μένα ότι ήθελα να κάνω κάτι εντελώς διαφορετικό από αυτό που καθόρισε την επαγγελματική μου ζωή.



Όνοματεπώνυμο: **Jutta Fürst**

Ηλικία: 69 ετών

Επάγγελμα: Βιβλιοπώλης και έμπορος μουσικής, υπάλληλος στον δημόσιο τομέα, βιβλιοθηκάριος στο δικαστήριο, βοηθός τυφλού δικαστή/γραμματεία δικαστηρίου, συνταξιούχος από το 2018.

Δραστηριότητα ως συνταξιούχος

Πρέσβειρα πολιτισμού στο «Culture in a Suitcase» (<https://www.kultur-im-koffer-hamburg.de/>): «Πηγαίνουμε σε μεμονωμένους ηλικιωμένους σε κύκλους ηλικιωμένων και εκκλησιαστικές κοινότητες και δίνουμε μικρές διαλέξεις παρουσιάζοντας αντικείμενα και εικόνες για να γίνει το θέμα πιο παραστατικό.» Επίβλεψη ανταλλακτικής βιβλιοθήκης. Σύμβουλος ωχράς κηλίδας στον οργανισμό αυτοβοήθειας PRO RETINA Deutschland e. V. (www.pro-retina.de)

Μήνυμα

Να είστε ανοιχτοί σε νέα πράγματα. Συνιστώ σε όλους όσους εξακολουθούν να εργάζονται, να εξασφαλίσουν μια ισορροπημένη ισορροπία εργασίας και ελεύθερου χρόνου. Τα ενδιαφέροντα και τα χόμπι είναι ζωτικής σημασίας. Εξίσου σημαντικά με την καλή διατροφή.

Πολλές ευχαριστίες στους:



Όνοματεπώνυμο: **Ursula Lenz**
Ηλικία: 70 ετών
Επάγγελμα: Υπεύθυνη τύπου

Δραστηριότητα ως συνταξιούχος

Διαλέξεις και σεμινάρια για θέματα τρίτης ηλικίας (παραμένοντας υγιής στην τρίτη ηλικία, διανοητική ικανότητα στην τρίτη ηλικία, προετοιμασία προς τη συνταξιοδότηση, εθελοντική εργασία στην τρίτη ηλικία, ψυχικές ασθένειες στην τρίτη ηλικία)

Η Ursula Lenz έχει συντάξει ένα φυλλάδιο 36 σελίδων για την BAGSO (www.bagso.de), την ομοσπονδιακή ομάδα εργασίας των οργανώσεων ηλικιωμένων, η οποία επιτρέπει μια πρώτη νοητική προσέγγιση της φάσης της συνταξιοδότησης. Εκτός από το φυλλάδιο, το οποίο μπορείτε να παραγγείλετε δωρεάν από την BAGSO στο www.bagso.de, εκεί θα βρείτε μια πληθώρα υλικού εργασίας διαθέσιμου για λήψη.

Πολλές ευχαριστίες στους:



Όνοματεπώνυμο: **Petra Neveling**
Ηλικία: 63 ετών
Επάγγελμα: Επιστήμονας πληροφορικής

Δραστηριότητα ως συνταξιούχος

Μέντορας ανάγνωσης στο MENTOR – Die Leselernhelfer Dortmund e.V. (<https://mentor-bundesverband.de>), συντονιστής των 30 μετόρων και οκτώ δημοτικών σχολείων που συμμετέχουν στο Castrop-Rauxel και μέλος του διοικητικού συμβουλίου

Μήνυμα

Πριν από τη συνταξιοδότηση, θα πρέπει να σκεφτείτε πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον ελεύθερα διαθέσιμο χρόνο σας με ουσιαστικό τρόπο. Θα πρέπει να ασχολείται κανείς με θέματα για τα οποία πριν δεν είχε τον απαιτούμενο χρόνο, όπως να δοκιμάσει νέα πράγματα και να συζητήσει με την οικογένεια πώς πρέπει να διαχειριστεί την αλλαγή.



Όνοματεπώνυμο: **Ute Matschull-Mesfin**
Ηλικία: 73 ετών
Επάγγελμα: Τραπεζικός υπάλληλος, πτυχιούχος πολιτική επιστήμονας, δασκάλα δημοτικού, εκπρόσωπος γυναικών για το εκπαιδευτικό και μη εκπαιδευτικό προσωπικό στην περιοχή Steglitz-Zehlendorf

Δραστηριότητα ως συνταξιούχος

Seniorpartner in School e.V. (SiS) (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>)

Μήνυμα

Η δια βίου μάθηση, η ενεργή ζωή στα γηρατειά και η επαφή με τους νέους σας κρατούν σε φόρμα, χαρούμενους και νέους!



Όνοματεπώνυμο: **Ingrid Steegmüller**
Ηλικία: 69 ετών
Επάγγελμα: Νοσοκόμα

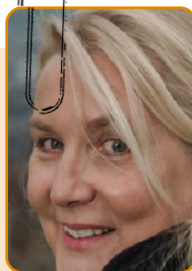
Δραστηριότητα ως συνταξιούχος

Γιαγιά au pair (<https://www.granny-aupair.com/de>)

Μήνυμα

Αφήστε την πεπατημένη. Ο ελεύθερος χρόνος είναι κάτι τόσο πολύτιμο. Αξιοποιήστε τον. Στα 65, ο κόσμος ανοίγεται μπροστά σας. Για μένα είναι πηγή νιότης να κάνω κάτι νέο ξανά.

Πολλές ευχαριστίες στους:



Όνοματεπώνυμο: **Birgit Wichmann**
Ηλικία: 61 ετών
Επάγγελμα: Συγγραφέας/Κειμενογράφος/Εκπαιδευτής

Δραστηριότητα ως συνταξιούχος

Συγγραφέας/Κειμενογράφος/Εκπαιδευτής

Μήνυμα

Σε όσους μεταβαίνουν στη σύνταξη, προτείνω: Εστιάστε στη δική σας προσωπικότητα και λάβετε αποφάσεις με βάση τις δικές σας ανάγκες. Μην αναβάλετε πράγματα και ορίστε την υγεία σας ως πρώτη προτεραιότητα.



Όνοματεπώνυμο: **Johannes Wiedemann**
Ηλικία: 72 ετών
Επάγγελμα: Διπλ. πολιτικός μηχανικός/διευθυντής πολεοδομικής και οδοποιίας από τη Βόννη

Δραστηριότητα ως συνταξιούχος

Εργασία για το Senior Experten Service (SES) (<https://www.ses-bonn.de/startseite>), εργάζεται επίσης ως εθελοντής επικεφαλής τμήματος στα κεντρικά γραφεία του SES. Επιθεωρητής κτιριακών έργων για την κοινότητα των ατόμων με αναπηρία στη Βόννη (<https://bgbonn.org/>)

Μήνυμα

Κάθε εθελοντής λαμβάνει την άυλη ανταμοιβή του σε προσωπικό νόμισμα, διαφορετικά δεν θα έκανε αυτή τη δουλειά.

Διευθύνσεις και σύνδεσμοι

Ο εθελοντισμός πρέπει να σας ταιριάζει και να ανταποκρίνεται στις ατομικές σας ανάγκες, στα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητές σας. Υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός οργανισμών και ιδρυμάτων που συμβουλεύουν τους αιθρώπους και τους βοηθούν με την επιλογή μιας κατάλληλης θέσης εθελοντικής προσφοράς. Έχουμε συγκεντρώσει εδώ για εσάς ορισμένες διευθύνσεις στις οποίες μπορείτε να απευθυνθείτε και οργανισμούς όπου μπορείτε να προσφέρετε ως εθελοντής/-ρια. Σε πολλές πόλεις και κοινότητες, εκτός από τις εκκλησίες και τους συλλόγους που αναζητούν εθελοντική υποστήριξη, συχνά υπάρχουν επίσης πλατφόρμες ανταλλαγής εθελοντών που φέρνουν εθελοντές σε επαφή με περιφερειακές οργανώσεις.

50και Ελλάς

Αμμοχώστου 6 Χαλάνδρι
Τ.Κ. 15234 Αττική
Τηλ: 0030 2117100203
E-mail: volunteers@50plus.gr
Δικτυακός τόπος: www.50plus.gr

ΦΡΟΝΤΙΖΩ

Φαναρίου 25
Τ.Κ. 26226 Πάτρα
Τηλ: 0030 2610240242
E-mail: info@frodizo.gr
Δικτυακός τόπος: <https://frodizo.gr/>

Solidarity Now

Μουής Πετράκη 4
Τ.Κ. 115 21 Αθήνα
Τηλ: 0030 210 6772500
E-mail: volunteer@solidaritynow.org
Δικτυακός τόπος: www.solidaritynow.org

▶ **People Behind**

Προποντίδος 3
Τ.Κ. 10444 Αθήνα
Τηλ: 0030 2103418082
E-mail: info@peoplebehind.gr
Δικτυακός τόπος: www.peoplebehind.gr

▶ **GIVMED**

Βίκτωρος Ουγκώ 15 Μεταξουργείο
Τ.Κ. 104 37 Αθήνα
Τηλ: 0030 2103007222
E-mail: hello@givmed.org
Δικτυακός τόπος: https://givmed.org/el/

▶ **ethelon**

Απ. Παύλου 10 Α
Τ.Κ. 151 23 Μαρούσι
Τηλ: 0030 698 0594869
E-mail: hi@ethelon.org
Δικτυακός τόπος: www.ethelon.org

▶ **ΑΓΓΕΛΟΙ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ**

Μιχαλακοπούλου 125
Τ.Κ. 115 27 Αθήνα
Τηλ: 0030 2155257111
E-mail: info@angelssofjoy.gr
Δικτυακός τόπος: www.angelssofjoy.gr

▶ **Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός**

Λυκαβηττού 1
Τ.Κ. 106 72 Αθήνα
Τηλ: 0030 210 36 13 848
E-mail: volunteering@redcross.gr
Δικτυακός τόπος: www.redcross.gr

▶ **Greenpeace Ελλάδα**

Κολωνού 78
Τ.Κ. 104 37 Αθήνα
Τηλ: 0030 2103840774 & 5
E-mail: grgreece@greenpeace.org
Δικτυακός τόπος: www.greenpeace.org/greece/

▶ **Γιατροί Χωρίς Σύνορα**

Ξενίας 15
Τ.Κ. 115 27 Αθήνα
Τηλ: 0030 2105200
E-mail: info@msf.gr
Δικτυακός τόπος: www.msf.gr

▶ **Μπορούμε**

Δίκης 10
Τ.Κ. 15773 Ζωγράφου
Τηλ: 0030 2103237805
E-mail: info@boroume.gr
Δικτυακός τόπος: www.boroume.gr

▶ **Χαμόγελο του Παιδιού**

Γαρυττού 80
Τ.Κ. 15343 Αγία Παρασκευή
Τηλ: 0030 210 3306140
E-mail: info@hamogelo.gr
Δικτυακός τόπος: www.hamogelo.gr

▶ **Humanity Greece**

Μυλλέρου 76 Μεταξουργείο
Τ.Κ. 111 47 Αθήνα
E-mail: info@humanitygreece.org
Δικτυακός τόπος: https://humanitygreece.org/

▶ **Κέντρο Εθελοντών Μάνατζερ Ελλάδος (ΚΕΜΕΛ)**

Λεωφόρος Πειραιώς 100 Κεραμεικός,
Τ.Κ.118 54 Αθήνα
Τηλ:
E-mail: info@kemel.gr
Δικτυακός τόπος: www.kemel.gr

▶ **PRAKSIS**

Στουρνάρη 57
Τ.Κ. 10432 Αθήνα
Τηλ: 0030 210 520 5200
E-mail: volunteer@praksis.gr
Δικτυακός τόπος: https://praksis.gr/

▶ **ΕΛΙΞ - Προγράμματα Εθελοντικής Εργασίας**

Βερανζέρου 15
Τ.Κ. 10677 Αθήνα
Τηλ: 0030 2103825506
E-mail: elix@elix.org.gr
Δικτυακός τόπος: www.elix.org.gr

ProfilPASS CONVOLUT

CONVOLUT – “CONsider your skills for VOLUnTeering”

Το ProfilPASS για την προετοιμασία προς τη συνταξιοδότηση αναπτύχθηκε ως μέρος του έργου της ΕΕ CONVOLUT «CONsider your skills for VOLUnTeering», το οποίο ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2022. Το έργο απευθύνεται σε συμβούλους σε έξι ευρωπαϊκές χώρες που εργάζονται με ανθρώπους στην έναρξη της συνταξιοδότησής τους. Προωθούν τις δυνατότητες και το ενδιαφέρον τους για εθελοντική εργασία και τους υποστηρίζουν στη μεταβατική φάση προς τη συνταξιοδότηση.

Το έργο CONVOLUT έχει ως στόχο να παρακινήσει τους ανθρώπους στην αρχή της συνταξιοδότησής τους να συμμετάσχουν σε ένα σημαντικό για αυτούς και για την κοινωνία έργο, προτρέποντάς τους να αναστοχαστούν τις δεξιότητες και τις γνώσεις που διαθέτουν και μπορούν να αξιοποιήσουν στο πλαίσιο μιας εθελοντικής εργασίας. Στο πλαίσιο του έργου CONVOLUT, αναπτύχθηκε μια εργαλειοθήκη μεθόδων (CONVOLUT toolkit) που περιλαμβάνει πολλές πληροφορίες για μηχανές αναζήτησης θέσεων εθελοντικής συνεισφοράς, οδηγούς, εργαλεία και φυλλάδια σχετικά με το θέμα του εθελοντισμού, της τρίτης ηλικίας και της μετάβασης στη συνταξιοδότηση. Τα υλικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους συμβούλους στο πλαίσιο της συμβουλευτικής διαδικασίας. Ωστόσο, μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν και από τους ίδιους τους ενδιαφερόμενους της ομάδας-στόχου. Το ProfilPASS για την προετοιμασία προς τη συνταξιοδότηση αποτελεί τον πυρήνα αυτής της εργαλειοθήκης CONVOLUT. Η εργαλειοθήκη είναι διαθέσιμη για δωρεάν λήψη σε αυτόν τον σύνδεσμο. Εκτός από την εργαλειοθήκη, στο πλαίσιο του έργου αναπτύσσεται ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης και ένα εγχειρίδιο για συμβούλους.

Το έργο υλοποιείται από το Γερμανικό Ινστιτούτο Εκπαίδευσης Ενηλίκων - Κέντρο Δια Βίου Μάθησης Leibniz (DIE) ως συντονιστικό ίδρυμα σε συνεργασία με οργανισμούς εταίρους από την Ελλάδα, την Αυστρία, τη Σουηδία, τη Σλοβενία και την Ισπανία.

Τα προϊόντα που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του έργου και περαιτέρω πληροφορίες είναι ελεύθερα προσβάσιμα στον ιστότοπο του CONVOLUT.

<https://convolut.profilpass-international.eu/>



**Co-funded by
the European Union**

Το συγκεκριμένο έργο χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή μέσω του προγράμματος Erasmus+ (KA220-ADU - Cooperation partnerships in adult education). Το έργο χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ο συγγραφέας είναι αποκλειστικά υπεύθυνος για το περιεχόμενο αυτής της δημοσίευσης. Η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε περαιτέρω χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. Κωδικός έργου: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000033509

ProfilPASS

Το ProfilPASS αναπτύχθηκε και δοκιμάστηκε ακαδημαϊκά στο πλαίσιο του κοινού έργου «Διαβατήριο περαιτέρω εκπαίδευσης με πιστοποίηση της άτυπης μάθησης» ως μέρος του πιλοτικού προγράμματος «Δια Βίου Μάθηση».



German Institute for
Adult Education
Leibniz Centre for
Lifelong Learning



die Berater[®]
ZUKUNFT LERNEN



ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ



ANDRAGOŠKI ZAVOD

LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Swide s

Defoin

ProfilPASS
CONVOLUT



Co-funded by
the European Union

Αυτή η έκδοση χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή μέσω του προγράμματος Erasmus+ (KA220-ADU - Cooperation partnerships in adult education). Ο συγγραφέας είναι αποκλειστικά υπεύθυνος για το περιεχόμενο αυτής της δημοσίευσης. Η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε περαιτέρω χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. Κωδικός έργου: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000033509

Two horizontal dotted lines are positioned in the upper and middle sections of the page, spanning the entire width.

diē

German Institute for
Adult Education
Leibniz Centre for
Lifelong Learning