

# ProfilPASS

σε απλή γλώσσα



## Ταξίδι αυτογνωσίας

Γνωρίστε και αξιοποιήστε τα δυνατά σας σημεία

# ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

<b>Μπορείτε να κάνετε περισσότερα από ό,τι νομίζετε .....</b>	<b>3</b>
Σωστή χρήση του ProfilPASS.....	4
Ποιος είμαι .....	5
Αυτή είναι η εικόνα που έχουν οι άλλοι για εμένα...	7
Τι θέλω να επιτύχω .....	9

<b>Η ζωή μου με μια ματιά .....</b>	<b>11</b>
Αυτά μπορώ να κάνω, αυτά γνωρίζω .....	12
Οι εμπειρίες μου – Με μια ματιά.....	14
Έτσι ανακαλύπτω όσα μπορώ να κάνω ....	16
Έτσι ανακαλύπτει η Marita τι μπορεί να κάνει.....	18

<b>Οι σταθμοί μου .....</b>	<b>19</b>
Ενδιαφέροντα, χαρά και ελεύθερος χρόνος....	20
Σπίτι, γείτονες και οικογένεια .....	23
Σχολείο, εκπαίδευση και σπουδές.....	27
Εργασία, επάγγελμα και μετεκπαίδευση...	31
Η ζωή μου σε άλλη χώρα .....	37
Ευχάριστες στιγμές, δύσκολες στιγμές .....	43

Το ταξίδι για να γνωρίσετε τα δυνατά σας σημεία περιλαμβάνει πολλούς σταθμούς. Δεν χρειάζεται να σταματάτε σε κάθε σταθμό. Εσείς ορίζετε τη διαδρομή.



Επιλέξτε τον σταθμό που σας ενδιαφέρει! Ξεκινήστε με αυτόν.

Τώρα ξέρω τι μπορώ να κάνω.....47

Οι στόχοι μου .....53

Η διαδρομή προς τον στόχο ..... 54

Αυτοί είναι οι στόχοι μου ..... 57

Έτσι θα επιτύχω τους στόχους μου ..... 58

Τα επόμενα βήματα για την επίτευξη των  
στόχων μου ..... 60

Έτσι μπορώ να δείξω τι μπορώ να κάνω ....61

Το βιογραφικό μου: Ικανότητες  
και γνώσεις με μια ματιά ..... 63

Έτσι είναι το βιογραφικό της Yasemin ..... 64

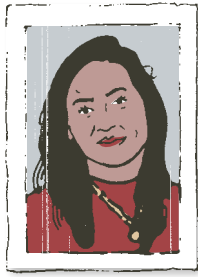
Έτσι είναι ένα βιογραφικό  
με την υπηρεσία Europass..... 66

Συνοδευτική επιστολή:  
Πώς να αναδείξετε τις δεξιότητές σας ..... 67

Αποδεικτικά των ικανοτήτων μου ..... 70

Συνοπτικό  
γλωσσάρι ProfilPASS.....71  
ProfilPASS και SCOUT.....77





“

Έδειχνα στα μικρότερα αδέρφια μου πώς μπορούν να βοηθήσουν στο σπίτι. Τα κατάφερα μόνη μου. Τώρα έμαθα να καθοδηγώ νεότερους ανθρώπους.



Για κάποιο χρονικό διάστημα φρόντιζα την άρρωστη **πεθερά** μου. Τώρα μπορώ να συνηνοούμαι με γιατρούς και να φροντίζω άτομα μεγαλύτερης ηλικίας χωρίς βοήθεια.

”

Μιλάμε για δεξιότητα όταν είμαστε καλοί σε κάτι. Σίγουρα έχεις ακούσει τις ακόλουθες εκφράσεις:  
«Είσαι πολύ καλός/ή σε αυτό!»  
«Τα πας περίφημα!»

Τι είναι  
οι δεξιότητες;



Για παράδειγμα:  
Το έχεις με την οργάνωση;  
Μήπως διοργανώνεις οικογενειακές γιορτές;  
Μήπως ανέλαβες όλη την οργάνωση για την ανακαίνιση του διαμερισμάτος σου;  
Εάν είσαι καλός/ή σε αυτό χωρίς βοήθεια, τότε διαθέτεις τη δεξιότητα της οργάνωσης.

# Μπορείτε να κάνετε περισσότερα από ό,τι νομίζετε

## Καλώς ορίσατε στο ταξίδι αυτογνωσίας!

Έχετε κάνει πολλά στη ζωή σας: Πήγατε σχολείο, ίσως μάθατε ένα **επάγγελμα**, κάνετε δουλειές στο σπίτι, βοηθάτε φίλους και οικογένεια. Ορισμένα τα κάνετε με ευχαρίστηση. Σίγουρα ακούτε συχνά την ακόλουθη έκφραση: «Είσαι πολύ καλός/ή σε αυτό!»

Γνωρίζετε, όμως, όλες σας τις ικανότητες; Μπορείτε να πείτε: «Αυτά είναι τα **δυνατά μου σημεία**»;

Συχνά μπορούμε να κάνουμε πολλά περισσότερα από αυτά που μάθαμε στο σχολείο ή στη δουλειά. Γνωρίζουμε πολλά περισσότερα από αυτά που αναγράφονται στο **πτυχίο** μας. Επίσης, σχεδόν κάθε ημέρα μαθαίνουμε κάτι καινούργιο. Ανεπαίσθητα. Πολλές φορές, ούτε που το καταλαβαίνουμε.

Τα πτυχία είναι πάντα χρήσιμα. Με αυτά πιστοποιούνται οι **ικανότητές** σας. Βέβαια, εξίσου σημαντικές είναι και οι εμπειρίες σας: Τι κάνετε συχνά; Σε τι είστε καλός/ή; Τι σας αρέσει να κάνετε; Το ProfilPASS σάς βοηθάει να το μάθετε. Για να γίνει αυτό, θα πρέπει να κάνετε μια ανασκόπηση της ζωής σας. Τι έχετε κάνει; Τι έχετε μάθει;

Με το ProfilPASS θα εισέλθετε σε ένα ταξίδι αυτογνωσίας. Σε αυτό το ταξίδι θα ανακαλύψετε τις **δεξιότητές** σας: Οι δεξιότητές σας είναι αυτά που κάνετε καλά και για τα οποία **έχετε γνώσεις**. Οι δεξιότητές σας είναι τα δυνατά σας σημεία. Επωφεληθείτε της ευκαιρίας για το μέλλον σας. Εάν γνωρίζετε τι κάνετε καλά και ευχάριστα, θα είναι πιο εύκολο για εσάς να βρείτε ένα επάγγελμα που σας ταιριάζει και σας προσφέρει **χαρά**.



# Σωστή χρήση του ProfilPASS

Το ProfilPASS περιλαμβάνει πολλές εικόνες και σύμβολα. Σας βοηθούν στη χρήση του ProfilPASS. Αυτά είναι τα κυριότερα σύμβολα:



STEFAN



FIDELIA

Η Fidelia και ο Stefan σας προσφέρουν συμβουλές για τη χρήση του ProfilPASS. Σας επεξηγούν δύσκολες λέξεις.

Επίσης, βοήθεια σας προσφέρουν οι Yasemin, Harald και Marita. Τα τρία αυτά άτομα έχουν επεξεργαστεί το ProfilPASS. Στις επόμενες σελίδες θα μάθετε τι έγραψαν οι Yasemin, Harald και Marita στο δικό σας ProfilPASS. Θα σας τους συστήσουμε εν συντομία:



Η **Yasemin** είναι 26 ετών. Κατάγεται από την Καμπούλ (Αφγανιστάν) και έχει δύο αδερφές. Και οι δύο γονείς της ήταν εργαζόμενοι (πατέρας: δημοσιογράφος, μητέρα: γιατρός). Είναι ανοιχτοί και ανεκτικοί άνθρωποι. Οι γονείς της Yasemin και των αδερφών της θέλησαν να τους προσφέρουν καλύτερες επαγγελματικές προοπτικές. Για αυτόν τον λόγο μετακόμισε εδώ η οικογένεια.

Ο **Harald** είναι 48 ετών. Είναι παντρεμένος και έχει έναν γιο και μία κόρη. Κατάγεται από μια μεγαλούπολη στην περιοχή του Ρουρ. Εργαζόταν σε μια εταιρεία για 18 έτη. Μόλις έκλεισε, ο Harald έμεινε άνεργος. Τώρα ψάχνει για νέα δουλειά.

Η **Marita** είναι 46 ετών. Είναι παντρεμένη και έχει δύο γιους και μία κόρη. Σπούδασε πωλήτρια. Δεν εργάζεται από όταν γεννήθηκε ο πρώτος της γιος. Έκτοτε ασχολείται με τα παιδιά και το σπίτι. Τώρα θέλει να εργαστεί ξανά.

Στα περιθώρια ορισμένων σελίδων υπάρχουν αυτά τα μπλε πλαίσια, όπως αυτό. Σε αυτά επεξηγούνται ορισμένες δύσκολες λέξεις. Περαιτέρω επεξηγήσεις θα βρείτε στο μικρό «Γλωσσάρι ProfilPASS» στο τέλος του ProfilPASS. Εδώ επεξηγούνται όλες οι λέξεις που εμφανίζονται τονισμένες στο κείμενο και ίσως να μην τις γνωρίζετε.





Οι φίλοι με  
χαρακτηρίζουν  
συγκροτημένο άτομο.



## Ποιος είμαι

Συστηθείτε εν συντομία. Ποιος/ποια είστε;  
Τι σας χαρακτηρίζει; Περιγράψτε μας τον χαρακτήρα σας

Ονομάζομαι \_\_\_\_\_

Κατάγομαι από \_\_\_\_\_

Είμαι \_\_\_\_\_ ετών.

Βρίσκομαι στο \_\_\_\_\_ από το \_\_\_\_\_

Μου αρέσει να κάνω τα ακόλουθα:

---

---

Με ενδιαφέρουν ιδιαίτερα τα ακόλουθα

---

---

Με χαρακτηρίζουν τα εξής:

Είμαι \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Είμαι υπομονετικός, αξιόπιστος  
και συνετός.



Τα **γνωρίσματα** προσδιορίζουν ένα άτομο. Πρόκειται για στοιχεία του χαρακτήρα που περιγράφουν ένα άτομο.

Αυτά είναι τα **γνωρίσματά** μου.

Χρησιμοποιήστε τη λίστα με τα γνωρίσματα. Σταυρώστε τα γνωρίσματα που σας προσδιορίζουν. Ποια σας ταιριάζουν πλήρως και ποια καθόλου; Ποια γνωρίσματα δεν είναι τόσο ξεκάθαρα;

Είμαι ...	Ταιριάζει πλήρως	Ταιριάζει ελαφρώς	Δεν ταιριάζει και τόσο	Δεν ταιριάζει καθόλου
αναλυτικός/ή				
υπομονετικός/ή				
ενθουσιώδης				
επίμονος/η				
συνετός/ή				
διπλωμάτης				
διακριτικός/ή				
διεκδικητικός/ή				
συναισθηματικός/ή				
προσηλωμένος/η				
φιλόδοξος/η				
επιμελής				
ευέλικτος/η				
υπομονετικός/ή				
ακριβής				
καλός/ή στις χειρονακτικές εργασίες				
εξυπηρετικός/ή				
ευγενικός/ή				
δημιουργικός/ή				
ανοιχτός/ή στην κριτική				
λογικά και αφαιρετικά σκεπτόμενος/η				
πονόψυχος/η				
τακτικός/ή				
πρακτικός/ή				
έτοιμος/η για ρίσκα				
ντροπαλός/ή				
αυτόνομος/η				
επιμελής				
ταλαντούχος στις γλώσσες				
τεχνικά καταρτισμένος/η				
ανεκτικός/ή				
πειστικός/ή				
ευσυνειδητος/η				
γεμάτος/η ιδέες				
προσανατολισμένος/η στον στόχο				
συνεσταλμένος/η				
αξιόπιστος/η				

**Διεκδικητικός/ή:**

όταν κάποιος είναι σε θέση να υπερασπίζεται τα συμφέροντά του.

**Λογικά και αφαι-  
ρετικά:**

ικανότητα λογικής και θεωρητικής σκέψης.

**συνεσταλμένος/η:**

κάποιος που μένει στο παρασκήνιο. Ένας συνεσταλμένος άνθρωπος είναι συνήθως ντροπαλός



# Αυτή είναι η εικόνα που έχουν οι άλλοι για εμένα

Θέλετε να μάθετε ποια είναι η εικόνα των άλλων για εσάς; Τη λίστα με τα γνωρίσματα θα τη βρείτε και στο διαδίκτυο προς λήψη. Δώστε τη σε έναν φίλο ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας. Παρακαλέστε το άτομο αυτό να σταυρώσει τα χαρακτηριστικά που θεωρεί ότι σας χαρακτηρίζουν.

... είναι	Ταιριάζει πλήρως	Ταιριάζει ελαφρώς	Δεν ταιριάζει και τόσο	Δεν ταιριάζει καθόλου
αναλυτικός/ή				
υπομονετικός/ή				
ενθουσιώδης				
επίμονος/η				
συνετός/ή				
διπλωμάτης				
διακριτικός/ή				
διεκδικητικός/ή				
συναισθηματικός/ή				
προσηλωμένος/η				
φιλόδοξος/η				
επιμελής				
ευέλικτος/η				
υπομονετικός/ή				
ακριβής				
καλός/ή στις χειρονακτικές εργασίες				
εξυπηρετικός/ή				
ευγενικός/ή				
δημιουργικός/ή				
ανοιχτός/ή στην κριτική				
λογικά και αφαιρετικά σκεπτόμενος/η				
πονόψυχος/η				
τακτικός/ή				
πρακτικός/ή				
έτοιμος/η για ρίσκα				
ντροπαλός/ή				
αυτόνομος/η				
επιμελής				
ταλαντούχος στις γλώσσες				
τεχνικά καταρτισμένος/η				
ανεκτικός/ή				
πειστικός/ή				
ευσυνείδητος/η				
γεμάτος/η ιδέες				
προσανατολισμένος/η στον στόχο				
συνεσταλμένος/η				
αξιόπιστος/η				





## Τι θέλω να επιτύχω

Καταγράψτε τι θέλετε να επιτύχετε. Πώς φαντάζεστε το μέλλον σας; Ποιοι είναι οι **στόχοι** σας; Πώς θέλετε να σας βοηθήσει το ProfilPASS να επιτύχετε αυτούς τους στόχους;

Αυτό που θέλω να ανακαλύψω για εμένα μέσω του ProfilPASS είναι το εξής:

---

---

Αυτός είναι ο στόχος που θέλω να επιτύχω μέσω του ProfilPASS:

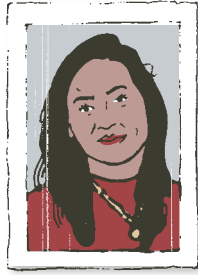
---

---

Σταυρώστε  
τους στόχους  
που θέλετε να  
πετύχετε.  
Έχετε  
περαιτέρω  
στόχους;  
Σημειώστε τους  
στο τέλος  
της λίστας.

Το ProfilPASS θέλω να με βοηθήσει να ανακαλύψω

- σε τι είμαι καλός/ή.
- τις δεξιότητές μου.
- τους στόχους που είναι σημαντικοί για εμένα.
- τι πρέπει να κάνω για να επιτύχω τους στόχους μου.
- τις νέες δυνατότητες που μου προσφέρονται.
- τα προβλήματα που πρέπει να αντιμετωπίσω, για να επιτύχω τον στόχο μου.
- πώς να επιλύω προβλήματα.
- το επάγγελμα που μου ταιριάζει.
- τι πρέπει να μάθω ακόμη.
- την επαγγελματική μετεκπαίδευση που χρειάζομαι.
- τις επαγγελματικές δυνατότητες που μου προσφέρονται στη νέα μου πατρίδα.
- πώς μπορώ να επαναπροσδιοριστώ επαγγελματικά.
- πώς πρέπει να συντάξω το **βιογραφικό** μου για αιτήσεις.
- πώς να προγραμματίζω συνεντεύξεις.
- τα δυνατά μου σημεία.
- πώς να παρουσιάζω τις δεξιότητές μου.
- τι μου αρέσει να κάνω.
- πώς να μου προσφερθεί εργασία.
- τι πρέπει να κάνω στη συνέχεια.
- ...



66

Για να πετύχω τους στόχους μου, ξεκίνησα **μετεκπαίδευση**.

Για να πετύχω τους στόχους μου, θα κάνω τα εξής:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Πολλοί ενήλικες παρακολουθούν σεμινάρια, εργαστήρια ή κύκλους μαθημάτων. Συχνά αποκτούν διάφορες γνώσεις που είναι χρήσιμες για τη δουλειά τους. Σε αυτήν την περίπτωση μιλάμε για μετεκπαίδευση.



Η ζωή μου  
με μια ματιά



# Αυτά μπορώ να κάνω, αυτά γνωρίζω

Ακολουθήστε μας σε ένα ταξίδι αυτογνωσίας. Αρχικά, συγκεντρώστε όσα μπορείτε να κάνετε και γνωρίζετε.

## Εμπειρία:

Ικανότητα και δεξιότητα που αποκτά κανείς κάνοντας κάτι συχνά. Γνώση που αποκτά κανείς επειδή έχει ζήσει ή κάνει κάτι.

Σε κάθε δουλειά αποκτάτε **εμπειρίες** και συλλέγετε γνώση: Στη δουλειά, στην οικογένεια ή στον ελεύθερο χρόνο. Με τον χρόνο γίνεστε όλο καλύτεροι. Μαθαίνετε όλο και περισσότερα και μπορείτε να κάνετε περισσότερα.

Σημειώστε τις εμπειρίες που αποδείχτηκαν σημαντικές για εσάς. Ταξινομήστε τις εμπειρίες σας. Αντιστοιχίστε τις εμπειρίες σας στους διάφορους **σταθμούς** και τομείς της ζωής.

Θα εκπλαγείτε με όλα όσα μπορείτε να κάνετε και γνωρίζετε.

## Γνώση:

Κάτι που έχει μάθει κανείς ή αναπτύξει.

Κάθε άνθρωπος βιώνει ιδιαίτερες καταστάσεις λόγω αλλαγών ή συμβάντων. Τι κάνατε σε αυτές τις περιπτώσεις;



Τι κάνετε στον ελεύθερο χρόνο σας; Τι σας προσφέρει ιδιαίτερη χαρά;





66

Είμαι πολύ περήφανη για όσα έχω κάνει και όλα όσα ξέρω.



Ενδιαφέροντα, χαρά και ελεύθερος χρόνος

Θεατρικά σκετσάκια με τα αδέρφια μου

Διάβασμα

Ταινίες

Θέατρο

Σπίτι, γείτονες και οικογένεια

Μαγείρεμα

Κατανομή εργασιών

Καθαριότητα

Πλύσιμο ρούχων

Εργασία, επάγγελμα και μετεκπαίδευση

Βοήθεια στα λογιστικά

φίλων των γονιών

Ευχάριστες στιγμές, δύσκολες στιγμές

Φόβος

Τρομοκρατικές ενέργειες

Αδικία

Φόβοι για το μέλλον

Πολιτική αβεβαιότητα

# Οι σταθμοί μου - Με μια ματιά

Στα πλαίσια κειμένου θα βρείτε πολλούς σταθμούς της ζωής σας που σας προσέφεραν εμπειρίες. Πρόκειται για τους δικούς σας σταθμούς.

Εισαγάγετε τις εμπειρίες σας στα πλαίσια κειμένου. Δεν χρειάζεται να εισαγάγετε ολόκληρες προτάσεις. Αρκούν λέξεις-κλειδιά.

Ενδιαφέροντα, χαρά και ελεύθερος χρόνος

Από πού  
βγάλατε χρήματα;  
Τι κάνατε;  
Χρειάστηκε να  
μάθετε κάτι  
καινούργιο για την  
εργασία σας;

Σπίτι, γείτονες και οικογένεια

Οι δουλειές του σπιτιού  
δεν τελειώνουν ποτέ: Μαγείρεμα,  
πλύσιμο, παιδιά, επισκευές. Τι κάνετε  
εσείς; Πώς βοηθάτε φίλους  
και γείτονες;





Τι σας  
άρεσε ιδιαίτερα  
να κάνετε στο  
σχολείο; Ποια  
είναι η εκπαίδευσή  
σας; Τι  
σπουδάσατε;

### Σχολείο, εκπαίδευση και σπουδές

### Εργασία, επάγγελμα και μετεκπαίδευση

### Η ζωή μου σε άλλη χώρα

Μια ξένη  
χώρα προσφέρει  
πολλά προς  
εξερεύνηση.  
Τι μάθατε  
από όταν  
ήρθατε;

### Ευχάριστες στιγμές, δύσκολες στιγμές

# Έτσι ανακαλύπτω όσα μπορώ να κάνω

Σε αυτόν τον σταθμό του ταξιδιού σας θα εξετάσουμε όσα μπορείτε να κάνετε και τις εμπειρίες σας. Ακολουθείτε πάντα τα ακόλουθα τέσσερα βήματα:

## Βήμα 1.



**Προσδιορισμός:** Προσδιορίστε την εμπειρία, την αρμοδιότητα ή την εργασία που επιθυμείτε να εξετάσετε.

## Βήμα 2.



**Περιγραφή:** Καταγράψτε τα ακόλουθα: Τι κάνετε ή τι έχετε κάνει; Περιγράψτε επίσης τα ακόλουθα: Ποια διαδικασία ακολουθήσατε; Αναφέρετε ορισμένα παραδείγματα.

## Βήμα 3.



**Περίληψη:** Τι μάθατε; Τι μπορείτε να κάνετε λόγω αυτής της εμπειρίας; Ποιες **δεξιότητες** αποκτήσατε; Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες εκφράσεις: «Μπορώ ...», «Γνωρίζω ...», «Έχω μάθει ...».

## Βήμα 4.



**Αξιολόγηση:** Ρίξτε μια ματιά στις δεξιότητες που σημειώσατε στο βήμα 3. Αξιολογήστε τις δεξιότητές σας. Πόσο καλοί είστε σε αυτό;

Κάντε τον ακόλουθο διαχωρισμό:



Μπορείτε να χωρίζετε τις δεξιότητές σας εύκολα στα τρία επίπεδα Α, Β και Γ. Για παράδειγμα: Είστε καλοί στο να επισκευάζετε πράγματα στο σπίτι: Κρέμασμα φωτιστικών, επισκευή επίπλων και βάψιμο τοίχων. Ρίξτε μια ματιά στις επιμέρους δεξιότητές σας:

- Το κρέμασμα των φωτιστικών δεν μπορείτε να το κάνετε εντελώς μόνοι. Χρειάζεστε κάποιον που να γνωρίζει από αυτά. Την δεξιότητα «Κρέμασμα φωτιστικών» την κατατάσσετε στο επίπεδο Α.
- Μπορείτε να επισκευάζετε έπιπλα από ξύλο. Δεν μπορείτε να επισκευάσετε έπιπλα από άλλο υλικό. Εδώ μιλάμε για το επίπεδο Β.
- Τοίχους μπορείτε να βάψετε μόνοι, χωρίς βοήθεια. Ο τοίχος και η επιφάνεια δεν παίζουν ρόλο. Τοίχους μπορείτε να βάψετε με οποιοδήποτε υλικό. Αυτό σημαίνει: Αυτήν την εργασία την κατατάσσετε στο επίπεδο Γ.





“

Ασχολούμαι με το σπίτι.

Ψωνίζω και μαγειρεύω για ολόκληρη την οικογένεια.

Μπορώ να προγραμματίσω το φαγητό για μια ολόκληρη οικογένεια. Γνωρίζω την απαιτούμενη ποσότητα φαγητού, ώστε να χορτάσουν όλοι. Έχω μάθει να δημιουργώ απόθεμα. Γνωρίζω πώς να προγραμματίζω τα ψώνια για ολόκληρο τον μήνα.

Επίπεδο A | Επίπεδο B | **Επίπεδο C**

Προσδιορισμός

Περιγραφή

Περίληψη

Αξιολόγηση



“

Φρόντιζα την πεθερά μου.

Την έπλενα και την έντυνα. Την βοηθούσα να φάει. Μιλούσα με τους γιατρούς.

Ο γιατρός μου εξήγησε πώς να της δίνω τα φάρμακά της. Γνωρίζω πώς να πλένω ηλικιωμένους. Μπορώ να μαγειρεύω για ηλικιωμένους, να τους βοηθάω με το φαγητό και να τους δίνω σωστά τα φάρμακά τους.

Επίπεδο A | Επίπεδο B | **Επίπεδο C**

Προσδιορισμός

Περιγραφή

Περίληψη

Αξιολόγηση

**Μπορώ να το κάνω  
χωρίς βοήθεια,  
ακόμη και σε  
διαφορετικές καταστάσεις.**

Μπορώ να το κάνω  
χωρίς βοήθεια, αρκεί  
να πρόκειται για την  
ίδια κατάσταση.



Μπορώ να το κάνω,  
αρκεί να με  
βοηθήσει κάποιος.



# Έτσι ανακαλύπτει η Marita τι μπορεί να κάνει









Η Marita έχει μεγάλη εμπειρία στις δουλειές του σπιτιού, στη φροντίδα της οικογένειας και των γειτόνων. Την περισσότερη εμπειρία την έχει στη φύλαξη παιδιών.

Ακολουθεί η περιγραφή της Marita σχετικά με τις εμπειρίες και τις δεξιότητές της όσον αφορά στη φύλαξη παιδιών:



**Προσδιορισμός: Φύλαξη παιδιών.**



Περιγραφή	Περίληψη	Αξιολόγηση
Πάντα ασχολούμουν πολύ και με τα τρία παιδιά.	Γνωρίζω τις αγαπημένες ασχολίες και παιχνίδια των παιδιών στην εκάστοτε ηλικία.	 Επίπεδο C
Συνέβαλα στην ανάπτυξη των παιδιών μου.	Γνωρίζω πώς αναπτύσσονται τα παιδιά. Μπορώ να <b>καταλάβω τις ανάγκες</b> των παιδιών διαφόρων ηλικιών.	 Επίπεδο C
Υποστήριξα τα παιδιά μου σε ό,τι τους αρέσει να κάνουν.	Ακούω με προσοχή τι αρέσει στα παιδιά να κάνουν.	 Επίπεδο C
Μαγειρεύω.	Γνωρίζω να μαγειρεύω υγιεινά για παιδιά.	 Επίπεδο B
Οργάνωνα παιδικά γενέθλια.	Έμαθα να διοργανώνω εκδηλώσεις που να αρέσουν σε παιδιά.	 Επίπεδο A
Βοηθούσα με τα μαθήματα στο σπίτι.	Είμαι καλή στο να εξηγώ πράγματα.	 Επίπεδο C



Οι σταθμοί μου  
Ενδιαφέροντα, χαρά  
και ελεύθερος χρόνος



# Ενδιαφέροντα, χαρά και ελεύθερος χρόνος

Τώρα θα ασχοληθούμε με τον ελεύθερο χρόνο σας και με ό,τι σας προσφέρει χαρά. Τι κάνετε στον ελεύθερο χρόνο; Όταν δεν εργάζεστε; Όταν δεν χρειάζεται να ασχολείστε με τα παιδιά και το σπίτι; Τι σας προσφέρει ιδιαίτερη χαρά; Τι σας ενδιαφέρει περισσότερο; Παίζετε ποδόσφαιρο; Ασχολείστε με χειροτεχνίες; Σας αρέσει το διάβασμα;



## Βήμα 1. Προσδιορισμός

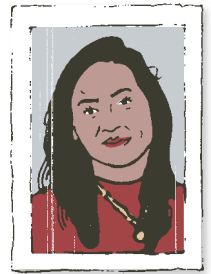
Μου αρέσει πολύ

---

---

---

---



”

Μου αρέσει να διαβάζω βιβλία. Μου άρεσε από παιδί.

Πώς καταλήξατε σε αυτό;

---

---

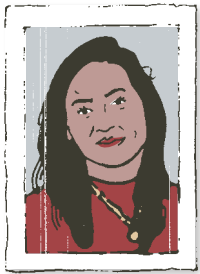
---

---

”

Από παιδί βοηθούσα στο βιβλιοπωλείο του θείου μου.

Ανατρέξτε στα  
παιδικά και εφηβικά σας  
χρόνια: Τι σας άρεσε ιδιαίτερα  
να κάνετε εκείνη την εποχή;  
Τι σας ενθουσίαζε; Εξακολουθεί  
να σας προσφέρει χαρά;



Πατί σας αρέσει τόσο;

---

---

---

Όταν διαβάζω  
ξεχνάω τα πάντα.  
Επίσης, μέσα από τα  
βιβλία ανακαλύπτω  
ξένες χώρες.



Πώς μάθατε να το κάνετε;

---

---

---

Πάντα ήθελα  
να μπορώ να  
διαβάζω. Για αυτόν  
τον λόγο, στο σχολείο  
συμμετείχα πάντα  
πολύ ενεργά στην  
ανάγνωση.



# Ενδιαφέροντα, χαρά και ελεύθερος χρόνος – Αυτά μπορώ να κάνω, αυτά γνωρίζω

Βήμα 1. Προσδιορισμός



Βήμα 2. Περιγραφή



Βήμα 3. Περίληψη



Βήμα 4. Αξιολόγηση



Στο βήμα 3 καταγράφετε τις δεξιότητές σας. Μπορείτε να τις καταλάβετε, καθώς ταιριάζουν οι εκφράσεις «Γνωρίζω ...» ή «Μπορώ ...» ή «Έχω μάθει ...». Για αυτές τις δεξιότητες μπορείτε να είστε περήφανοι.



Οι σταθμοί μου  
Σπίτι, γείτονες  
και οικογένεια



# Σπίτι, γείτονες και οικογένεια

Ψώνια, μαγείρεμα, επισκευές, ανακαινίσεις, ενασχόληση με άρρωστα παιδιά ή ηλικιωμένους γείτονες – οι εργασίες που αφορούν στο σπίτι, τους γείτονες και την οικογένεια είναι ατελείωτες.

**Αναλογιστείτε** τα εξής: Με τι ασχολείστε; Τι κάνατε χθες, προχθές ή την τελευταία εβδομάδα στο **σπίτι**, για την οικογένεια ή τους γείτονες;

Πολλές από τις εργασίες στο σπίτι, για την οικογένεια και για τους γείτονες τις κάνετε επειδή είστε καλοί σε αυτές. Ταυτόχρονα, μαθαίνετε και κάτι καινούργιο με κάθε εργασία.



## Βήμα 1. Προσδιορισμός

Πόσα άτομα μένουν αυτήν την περίοδο στο σπίτι σας; \_\_\_\_\_

Πόσοι ενήλικες μένουν στο σπίτι σας; \_\_\_\_\_

Πόσα παιδιά μένουν στο σπίτι σας; \_\_\_\_\_

Ποιες εργασίες στο σπίτι σας αρέσουν ιδιαίτερα;

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Μαγείρεμα          | <input type="checkbox"/> Κατασκευή επίπλων     |
| <input type="checkbox"/> Καθαριότητα        | <input type="checkbox"/> Βάψιμο τοίχων         |
| <input type="checkbox"/> Ψώνια              | <input type="checkbox"/> Ανακαίνιση            |
| <input type="checkbox"/> Ηλεκτρική σκούπα   | <input type="checkbox"/> Ράψιμο                |
| <input type="checkbox"/> Συμμαζέμα          | <input type="checkbox"/> Παιχνίδι με τα παιδιά |
| <input type="checkbox"/> Πλύσιμο            | <input type="checkbox"/> Διάβασμα των παιδιών  |
| <input type="checkbox"/> Σιδέρωμα           | <input type="checkbox"/> Χειροτεχνίες          |
| <input type="checkbox"/> Επισκευές          | <input type="checkbox"/> ...                   |
| <input type="checkbox"/> Εργασίες στον κήπο | <input type="checkbox"/> ...                   |
| <input type="checkbox"/> Φύτεμα λαχανικών   |  |

Στο σπίτι δεν τελειώνουν ποτέ οι δουλειές: μια βρύση στάζει, μια πόρτα τρίζει, ένα ράφι μαγκώνει. Ορισμένες φορές πρέπει να βαφτεί ένα τοίχος. Έχετε καταπιαστεί ποτέ με κάποια από αυτές τις δουλειές; Πιάνουν τα χέρια σας;





Από πού έχετε μάθει να το κάνετε;  
Από πού γνωρίζετε πώς να το κάνετε;

---

---

---

---

---

---

---

Μου αρέσει να  
πηγαίνω για ψώνια  
και να ασχολούμαι  
με μικροεπισκευές  
στο σπίτι.



Εργάστηκα στον κλάδο των πωλήσεων. Για αυτό ξέρω να προγραμματίζω.  
Για τις εργασίες στο σπίτι αγόρασα ένα βιβλίο για **τεχνίτες**. Από αυτό  
έμαθα πολλά: Κρέμασμα φωτιστικών, επισκευή επίπλων,  
βάψιμο τοίχων.



**Τεχνίτης:** Άτομο που δουλεύει με τα χέρια. Οι ηλεκτρολόγοι, οι οικοδόμοι, οι βαφείς και οι ξυλουργοί αποτελούν κλασικά παραδείγματα τεχνιτών.

# Σπίτι, γείτονες και οικογένεια – Αυτά μπορώ να κάνω, αυτά γνωρίζω

**Βήμα 1. Προσδιορισμός**



**Βήμα 2. Περιγραφή**



**Βήμα 3. Περίληψη**



**Βήμα 4. Αξιολόγηση**



Σε πολλά πράγματα είμαστε πολύ καλοί, γιατί τα κάνουμε συ νέχεια. Είναι αυτονόητα για εμάς. Για αυτόν τον λόγο, είναι σημαντικό να συγκεντρώσετε τις δεξιότητές σας.



Οι σταθμοί μου  
Σχολείο, εκπαίδευση  
και σπουδές



# Σχολείο, εκπαίδευση και σπουδές

**Εκπαίδευση:** Χρονικό διάστημα προετοιμασίας και εκμάθησης ενός επαγγέλματος, επίσης: επαγγελματική εκπαίδευση

Θυμάστε τα σχολικά χρόνια; Τι σας προσέφερε ιδιαίτερη χαρά;  
Σε ποια μαθήματα είχατε καλούς βαθμούς;

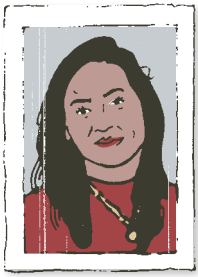
Τι έγινε μετά το σχολείο; Ακολουθήσατε κάποια **εκπαίδευση** ή σπουδάσατε; Το σας φάνηκε ιδιαίτερα ενδιαφέρον; Πού τα καταφέρνατε πολύ καλά;



## Βήμα 1. Προσδιορισμός:

Σχολείο (είδος σχολείου)	Πότε; (από – έως)	Απολυτήριο	Πού;
Εκπαίδευση (επάγγελμα;)	Πότε; (από – έως)	Απολυτήριο	Πού;
Σπουδές (μαθήματα)	Πότε; (από – έως)	Απολυτήριο	Πού;

**Απολυτήριο:** Τέλος του σχολείου, των σπουδών ή της εκπαίδευσης. Με την ολοκλήρωση του σχολείου, των σπουδών ή της εκπαίδευσης με την απόκτηση πτυχίου ή με εξετάσεις, αποκτά κανείς το απολυτήριο. Σχετικά παραδείγματα αποτελούν το απολυτήριο λυκείου ή το πτυχίο.



Ποια μαθήματα και θέματα σάς φάνηκαν ιδιαίτερα ενδιαφέροντα στο σχολείο, στην εκπαίδευση και στις σπουδές;

---

---

---

Μου  
αρέσουν

οι γλώσσες. Τόσο η μητρική μου γλώσσα, όσο και οι ξένες γλώσσες.

Γιατί σας φάνηκαν τόσο ενδιαφέροντα αυτά τα μαθήματα και τα θέματα;

---

---

---

Εάν γνωρίζω μια γλώσσα, μπορώ να επικοινωνήσω με άλλους ανθρώπους.

Σε ποια μαθήματα ή θέματα τα καταφέρνατε πολύ καλά;

---

---

---

Στο σχολείο έπαιρνα καλούς βαθμούς στα Αγγλικά. Για αυτόν τον λόγο, θέλω να κάνω μαθήματα Αγγλικών.

Ασχοληθήκατε με περαιτέρω θέματα κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης ή του σπουδών σας που δεν είχαν σχέση με την εκπαίδευση ή τις σπουδές;

Είδος εργασίας;                      Τύπος εργασίας;                      Για πόσο/πόσο συχνά;

---

---

---

Στο βιβλιοπωλείο του θείου μου ετοίμαζα τις παραγγελίες και τα τιμολόγια.



# Σχολείο, εκπαίδευση και σπουδές – Αυτά μπορώ να κάνω, αυτά γνωρίζω

**Βήμα 1. Προσδιορισμός**



**Βήμα 2. Περιγραφή**



**Βήμα 3. Περίληψη**



**Βήμα 4. Αξιολόγηση**



Τα πτυχία σας δείχνουν τις εξειδικευμένες γνώσεις σας. Οι δεξιότητες που αποκτήσατε σε αυτό το χρονικό διάστημα δεν αναγράφονται σε κάποιο πτυχίο. Για αυτόν τον λόγο, είναι σημαντικό να τις συγκεντρώσετε εδώ.



Οι σταθμοί μου  
Εργασία, επάγγελμα  
και μετεκπαίδευση



**Ικανότητα:** Η δυνατότητα να κάνει κανείς κάτι.

# Εργασία, επάγγελμα και μετεκπαίδευση

Για κάθε εργασία απαιτούνται γνώσεις και **ικανότητες**. Εάν ασκείτε κάποια εργασία για μεγάλο χρονικό διάστημα, αποκτάτε μεγάλη **εμπειρία**.



## Βήμα 1. Προσδιορισμός

Κάθε εργασία περιλαμβάνει πολλές υποεργασίες. Συγκεντρώστε τα εξής: Ποιες αρμοδιότητες είχατε σε ποια εργασία;

Εργασία/επάγγελμα	Αρμοδιότητες	Πότε; (από – έως)

**Εμπειρία:** Ικανότητα και δεξιότητα που αποκτά κανείς κάνοντας κάτι συχνά. Γνώση που αποκτά κανείς επειδή έχει ζήσει ή κάνει κάτι.

Ποιες είναι οι γνώσεις και οι ικανότητες που σας προσφέρει η δουλειά σας;

---

---

---

---

---

---



Υπάρχουν διάφορα είδη εργασίας:  
Ορισμένοι άνθρωποι μαθαίνουν ένα επάγγελμα και το ασκούν για όλη τους τη ζωή. Άλλοι αλλάζουν συχνά εργασία και επαγγέλματα. Ορισμένοι άνθρωποι αποφασίζουν π.χ. να μετεκπαιδευτούν, καθώς θέλουν να αλλάξουν επάγγελμα.  
Τι ισχύει για εσάς;



Μέσω της εργασίας μου μπορώ να:

---

---

---

---

---

Ποιες αρμοδιότητες και ποια θέματα σάς ενδιαφέρουν ιδιαίτερα στην εργασία σας; Τι σας αρέσει να κάνετε;

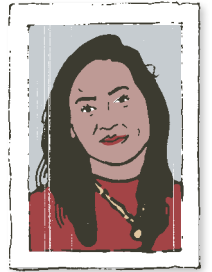
- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Εργασία με ανθρώπους    | <input type="checkbox"/> Εργασία με τεχνολογία       |
| <input type="checkbox"/> Συμβουλευτική           | <input type="checkbox"/> Εργασία σε <b>συνεργείο</b> |
| <input type="checkbox"/> Εργασία στον υπολογιστή | <input type="checkbox"/> Προγραμματισμός             |
| <input type="checkbox"/> Εργασία με αριθμούς     | <input type="checkbox"/> Εργασία με ηλικιωμένους     |
| <input type="checkbox"/> Εργασία με κείμενα      | <input type="checkbox"/> Εργασία με παιδιά           |
| <input type="checkbox"/> Σωματική εργασία        | <input type="checkbox"/> ...                         |
| <input type="checkbox"/> Οργανωτική εργασία      | <input type="checkbox"/> ...                         |
| <input type="checkbox"/> Πωλήσεις                | <input type="checkbox"/> ...                         |
| <input type="checkbox"/> Εργασία στην εξοχή      | <input type="checkbox"/> ...                         |



Ρίξτε μια ματιά στη λίστα με τις εργασίες. Ποιες εργασίες σάς αρέσουν ιδιαίτερα; Σταυρώστε τις. Μήπως λείπουν εργασίες που σας αρέσει να κάνετε; Σημειώστε τις.



Στο βιβλιοπωλείο, μου άρεσε να δίνω συμβουλές. Τους ρωτούσα τι τους ενδιαφέρει. Στη συνέχεια, τους πρότεινα το κατάλληλο βιβλίο.



Γιατί σας προσφέρουν χαρά αυτές οι εργασίες;

---

---

---

---

---

Έχετε μετεκπαιδευτεί στην εργασία σας;  
Εάν ναι: Ποιες ήταν;

Είδος μετεκπαίδευσης	Λόγος	Στόχος	Διάρκεια

**Διδασκαλία:**

Η επεξήγηση ενός θέματος, η μετάδοση γνώσης ή ικανοτήτων.

Μου αρέσει να ασχολούμαι με άλλους ανθρώπους. Προσπαθώ να τους καταλάβω. Όταν τα καταφέρνω, μου δίνει ιδιαίτερη χαρά.



Έχετε **διδάξει** κάτι στον εαυτό σας, ώστε να βελτιωθείτε στην εργασία σας; Εάν ναι: Τι ήταν αυτό; Επίσης, πώς το μάθατε;

---

---

---

---

---

---

---

---



Παρακολούθησα ένα σεμινάριο που διοργάνωσε το ταμείο ασφάλισης. Σε αυτήν την μετεκπαίδευση έμαθα να φροντίζω ηλικιωμένους και ασθενείς. Τώρα ξέρω να φροντίζω σωστά την πεθερά μου.



# Εργασία, επάγγελμα και μετεκπαίδευση – Αυτά μπορώ να κάνω, αυτά γνωρίζω

Βήμα 1. Προσδιορισμός



Βήμα 2. Περιγραφή



Βήμα 3. Περίληψη



Βήμα 4. Αξιολόγηση



Για την εργασία σας απαιτούνται εξειδικευμένες γνώσεις. Αυτό το μάθατε. Αλλά μέσα από την εργασία αναπτύσσετε και δεξιότητες. Αυτές οι δεξιότητες σας βοηθούν στην εργασία σας.



Οι σταθμοί μου  
Η ζωή μου  
σε άλλη χώρα





# Η ζωή μου σε άλλη χώρα

Πλέον ζείτε σε μια ξένη χώρα. Ο πολιτισμός είναι διαφορετικός εδώ. Όλα είναι νέα. Έχετε πολλά να μάθετε: Τη γλώσσα, τα ήθη και έθιμα, το ξένο νόμισμα, το φαγητό και πολλά άλλα.

Κάθε μέρα μαθαίνετε καλύτερα τον νέο τόπο. Συνηθίζετε τη γλώσσα, το φαγητό και τον πολιτισμό.

Θυμηθείτε τις τελευταίες εβδομάδες και μήνες. Συγκεντρώστε όσα μάθατε από την άφιξή σας στην ξένη χώρα.

Είναι  
απίστευτο  
ότι έχετε  
μάθει ήδη τόσα.  
Ήδη μιλάτε  
αρκετά καλά τη  
γλώσσα, ώστε να  
διαβάζετε το  
ProfilPASS  
και να μπορείτε  
να απαντάτε στις  
ερωτήσεις.  
Τα πάτε  
περίφημα!

## Βήμα 1. Προσδιορισμός



Θυμηθείτε τις πρώτες ημέρες. Τι είναι εντελώς διαφορετικό σε σχέση με την πατρίδα σας; Τι σας φάνηκε εντελώς ξένο;

---

---

---

---

### Ήθη:

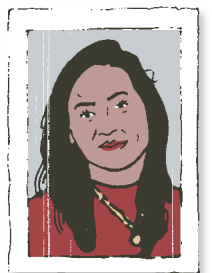
Συνήθειες σε μια χώρα

### Έθιμα:

Ο τρόπος συμπεριφοράς



Τα πολλά μαγαζιά με τις πολύχρωμες βιτρίνες μου έκαναν εντύπωση. Αυτά δεν υπήρχαν στην Καμπούλ. Επίσης, μου φάνηκαν παράξενα τα ρούχα των ανθρώπων εδώ.



**Νόμισμα:** Το χρήμα με το οποίο μπορεί να πληρώσει κανείς σε μια χώρα

Τι κάνατε για να γνωρίσετε τη ζωή εδώ;

- Μιλούσα πολύ με τους ντόπιους.
- Ζητούσα να μου εξηγούν ό,τι δεν καταλάβαινα.
- Ρωτούσα τον καθηγητή στο τμήμα ενσωμάτωσης.
- Χρησιμοποιούσα την εφαρμογή \_\_\_\_\_.
- Παρακολουθούσα όσους ζουν ήδη εδώ.
- Ρωτούσα άλλους **μετανάστες**.
- Διάβαζα φυλλάδια
- ...
- ...
- ...

Τι μάθατε γρήγορα;

---

---

---

---

---

Τι γνωρίζετε και τι μπορείτε να κάνετε ήδη πολύ καλά;

---

---

---

---

---

Τι γνωρίζετε και τι μπορείτε να κάνετε ήδη τόσο καλά, ώστε να μπορείτε να το εξηγήσετε σε άλλα άτομα που ήρθαν πρόσφατα εδώ;

---

---

---

---

---

Αναλογιστείτε τι έχετε μάθει ήδη: Μάθατε πώς φωνίζει κανείς εδώ. Γνωρίζετε σημαντικές υπηρεσίες και τις έχετε χρησιμοποιήσει. Γνωρίζετε πώς να αγοράσετε εισιτήρια για το λεωφορείο. Όλα αυτά τα γνωρίζετε και μπορείτε να τα κάνετε ήδη. Σας αξίζει ένα μπράβο!







# Η ζωή μου σε άλλη χώρα - Αυτά μπορώ να κάνω, αυτά γνωρίζω

## Βήμα 1. Προσδιορισμός

Υπέβαλα διάφορες αιτήσεις.  
Αναζήτησα διαμέρισμα.  
Οργάνωσα τη μετακόμιση.

## Βήμα 2. Περιγραφή

Έκλεισα ραντεβού με διάφορες υπηρεσίες, συμπλήρωσα έντυπα και συνομίλησα με διάφορους ανθρώπους.

Για να βρω διαμέρισμα, ανέτρεξα σε αγγελίες, έκλεισα ραντεβού και πήγα σε αυτά. Μίλησα με ιδιοκτήτες και έκλεισα το συμβόλαιο.

Οργάνωσα τη μετακόμιση στο νέο διαμέρισμα.  
Για να γίνει αυτό, νοίκιασα ένα όχημα και προσέλαβα άτομα, για να με βοηθήσουν με το κουβάλημα.

## Βήμα 3. Περίληψη

Έμαθα να κλείνω ραντεβού με υπηρεσίες, ποια έντυπα απαιτούνται και πώς συμπληρώνονται. Μέσα από τις συνομιλίες έμαθα τι είναι σημαντικό για τις υπηρεσίες.

Μπορώ να εξηγήσω σε άλλους πώς να συμπληρώνουν έντυπα. Μπορώ να τους συνοδεύσω σε υπηρεσίες και να κάνω σε κάποιον βαθμό τον διερμηνέα.

Έμαθα πώς μπορεί να βρει κανείς διαμέρισμα, πώς γίνονται οι συνομιλίες με τους ιδιοκτήτες, τι θεωρούν σημαντικό και τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα συμβόλαιο για ένα διαμέρισμα.

Έμαθα πώς να νοικιάζω ένα όχημα και πώς να βρίσκω βοηθούς, ώστε να βοηθήσουν με τη μεταφορά.

Μπορώ να βοηθήσω άλλους να βρουν διαμέρισμα και να τους οργανώσω τη μετακόμιση.

## Βήμα 4. Αξιολόγηση

Κλείσιμο ραντεβού: ..... Επίπεδο C  
Συμπλήρωση εντύπων: ..... Επίπεδο B  
Συνομιλίες με υπαλλήλους υπηρεσιών και ιδιοκτήτες: ... Επίπεδο B  
Ανάγνωση αγγελιών: ..... Επίπεδο C  
Οργάνωση μετακόμισης: ..... Επίπεδο C



Η Yasemin γνωρίζει πλέον τι έχει μάθει και τι μπορεί να κάνει στη νέα χώρα.



# Η ζωή μου σε άλλη χώρα – Αυτά μπορώ να κάνω, αυτά γνωρίζω

Βήμα 1. Προσδιορισμός



Βήμα 2. Περιγραφή



Βήμα 3. Περίληψη



Βήμα 4. Αξιολόγηση



Μπράβο  
σας που  
μάθατε ήδη  
τόσα. Τι λέτε;  
Πώς κρίνετε αυτές  
τις δεξιότητες;



Οι σταθμοί μου  
Ευχάριστες στιγμές,  
δύσκολες στιγμές



# Ευχάριστες στιγμές, δύσκολες στιγμές

Ορισμένα συμβάντα, βιώματα και εμπειρίες έχουν ιδιαίτερη σημασία. Για παράδειγμα, η γέννα ενός παιδιού, μια ασθένεια ή μια δύσκολη εξέταση.

Μέσω αυτών των συμβάντων, των βιωμάτων και των εμπειριών μαθαίνετε: Να ανταπεξέρχεστε σε καινούργιες καταστάσεις. Να λύνετε προβλήματα. Εάν τα καταφέρετε, μπορείτε να είστε περήφανοι για τον εαυτό σας.



## Βήμα 1. Προσδιορισμός

Θυμάστε ορισμένα ιδιαίτερα βιώματα; Ευχάριστα και δυσάρεστα; Ποια ήταν;

---

---

---

---

---

Τι σκεφτήκατε σε αυτήν την περίπτωση; Ποια ήταν τα συναισθήματά σας;

---

---

---

---

---

Ορισμένες φορές συμπεριφερόμαστε διαφορετικά από ό,τι στο παρελθόν σε μια καινούργια περίπτωση. Κάνουμε πράγματα που δεν τα είχαμε κάνει ποτέ έως τώρα. Δείχνουμε θάρρος και δεν φοβόμαστε να δοκιμάσουμε νέα πράγματα. Τι κάνετε σε αυτήν την περίπτωση που δεν είχατε κάνει ποτέ στο παρελθόν;

---

---

---

---

---

---



“

Είμαι άνεργος εδώ και έναν χρόνο. Από τότε, νιώθω άσχημα. Η πεθερά μου έπεσε και δεν μπορούσε να περπατήσει πλέον. Την φρόντισα, καθώς είχα χρόνο. Άλλωστε, ήμουν άνεργος.

Τώρα γνωρίζω αρκετά παραπάνω σχετικά με τη φροντίδα ηλικιωμένων. Μπορώ να τους βοηθήσω και να συνεννοούμαι με τους γιατρούς. Τώρα νιώθω πάλι καλά, καθώς κάνω κάτι χρήσιμο.

”

Τι μπορείτε να κάνετε και τι μάθατε από τότε που ζήσατε αυτήν την κατάσταση;

---

---

---

---

---

---

# Ευχάριστες στιγμές, δύσκολες στιγμές – Αυτά μπορώ να κάνω, αυτά γνωρίζω

Βήμα 1. Προσδιορισμός



Βήμα 2. Περιγραφή



Βήμα 3. Περίληψη



Βήμα 4. Αξιολόγηση



Αυτός ήταν ο τελευταίος σταθμός του ταξιδιού αυτογνωσίας. Από αυτόν τον σταθμό έμαθα τα ακόλουθα: Κάθε συμβάν στη ζωή μας πάει ένα βήμα παραπέρα. Αποκτούμε νέες δεξιότητες. Δεν είναι υπέροχο;



Τώρα ξέρω  
τι μπορώ να κάνω



# Τώρα ξέρω τι μπορώ να κάνω

Φτάσατε στο τέλος του ταξιδιού αυτογνωσίας. Το ταξίδι αυτό σας έδειξε τι γνωρίζετε και τι μπορείτε να κάνετε, σε τι είστε καλοί και τι σας αρέσει να κάνετε.

Με το ταξίδι αυτογνωσίας ανακαλύψατε τις δεξιότητές σας. Άλλωστε, μάθατε πολλά στη ζωή σας. Στον ελεύθερο χρόνο, στο σπίτι, από την οικογένεια και τους γείτονες, στο σχολείο, από την εκπαίδευση και τις σπουδές, από την εργασία, το επάγγελμα και τη μετεκπαίδευσή σας, από τη ζωή σε μια ξένη χώρα και από τις ευχάριστες και τις δύσκολες στιγμές που ζήσατε.

Σε αυτόν τον σταθμό θα συνοψίσουμε τις δεξιότητές σας και θα τις αξιολογήσουμε. Συμπληρώστε τον πίνακα στις επόμενες σελίδες. Ακολουθήστε τα ακόλουθα τρία βήματα:

**Βήμα 1:** Ανατρέξτε στους επιμέρους σταθμούς. Στο τέλος κάθε σταθμού υπάρχει η ενότητα «Αυτά μπορώ να κάνω, αυτά γνωρίζω». Στο βήμα 3 «Περίληψη» εμφανίζεται μια λίστα με τις δεξιότητές σας από τους επιμέρους σταθμούς.

**Βήμα 2:** Μεταφέρετε αυτές τις δεξιότητες από τους επιμέρους σταθμούς του ταξιδιού σας στον πίνακα.

**Βήμα 3:** Επισημάνετε τις δεξιότητές σας με τα ακόλουθα σύμβολα.



Μου αρέσει πολύ



Αυτή η δεξιότητα παρατηρείται σε διάφορες καταστάσεις και σε διάφορους σταθμούς της ζωής μου



Θα ήθελα να βελτιωθώ σε αυτό

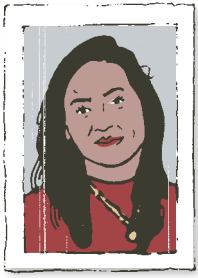
Έτσι, θα έχετε μια συνοπτική εικόνα: Αυτές είναι οι δεξιότητές μου, αυτά μου αρέσουν και αυτά τα κάνω καλά.

Οι




δεξιότητες είναι κάτι στο οποίο είμαστε καλοί.

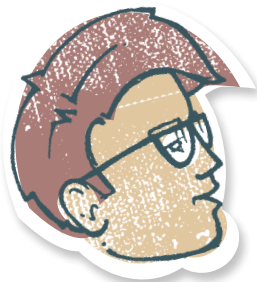
Τις αποκτήσατε στους σταθμούς της ζωής σας. Στο τέλος κάθε σταθμού εμφανίζεται μια λίστα με τις δεξιότητες στο βήμα 3 («Περίληψη»).





Η Yasemin ξεκίνησε με τη συμπλήρωση της λίστας:

	 <p>Μπορώ να το κάνω, αρκεί να με βοηθήσει κάποιος.</p>	 <p>Μπορώ να το κάνω χωρίς βοήθεια, αρκεί να πρόκειται για την ίδια κατάσταση.</p>	 <p>Μπορώ να το κάνω χωρίς βοήθεια, ακόμη και σε διαφορετικές καταστάσεις.</p>
Σπίτι, γείτονες και οικογένεια	Οργάνωση γιορτών ○		Διαχειριστείτε το νοικοκυριό ✗
Σχολείο, εκπαίδευση και σπουδές		Παροχή βοήθειας σε ανθρώπους άλλων χωρών. !	Εξηγήστε τα πράγματα !
Εργασία, επάγγελμα και μετεκπαίδευση	Δημιουργία τιμολογίων ○		Κατανόηση των συναισθημάτων άλλων ανθρώπων ! ✗



Ας ρίξουμε μια ματιά στον τρόπο που συμπλήρωσε τον πίνακα η Yasemin. Είναι πολύ εύκολο!

Χρησιμοποιήστε  
λέξεις-κλειδιά.



Δεξιότητες από το ταξίδι αυτογνωσίας.

**Βήμα 1:** Εισαγάγετε στον πίνακα τις δεξιότητες από τους σταθμούς του ταξιδιού αυτογνωσίας.

**Βήμα 3:** Αξιολογήστε τις δεξιότητές σας. Επισημάνετε τις επιμέρους δεξιότητες με τα σύμβολα:

- !** Μου αρέσει πολύ.
- X** Αυτή η δεξιότητα παρατηρείται σε διάφορες καταστάσεις και σε διάφορους σταθμούς της ζωής μου.
- O** Θα ήθελα να βελτιωθώ σε αυτό.



Μπορώ να το κάνω, αρκεί να με βοηθήσει κάποιος.



Μπορώ να το κάνω χωρίς βοήθεια, αρκεί να πρόκειται για την ίδια κατάσταση.



Μπορώ να το κάνω χωρίς βοήθεια, ακόμη και σε διαφορετικές καταστάσεις.

	Μπορώ να το κάνω, αρκεί να με βοηθήσει κάποιος.	Μπορώ να το κάνω χωρίς βοήθεια, αρκεί να πρόκειται για την ίδια κατάσταση.	Μπορώ να το κάνω χωρίς βοήθεια, ακόμη και σε διαφορετικές καταστάσεις.
Ενδιαφέροντα και Ελεύθερος Χρόνος			
Σπίτι, Οικογένεια και Γείτονες			
Σχολείο, Επαγγελματική Εκπαίδευση και Σπουδές			
Δουλειά και Μετ'έπειτα Εκπαίδευση			
Η Ζωή μου σε μία Νέα Χώρα			
Καλές και Δύσκολες Στιγμές			

# Οι δεξιότητές μου – Επισκόπηση

Δημιουργήστε μια νέα λίστα. Περιλαμβάνει

- !** όλες τις δραστηριότητες στις οποίες είστε καλοί.
- X** όλες τις δεξιότητες που παρατηρούνται συχνά
- O** όλα αυτά στα οποία θα θέλατε να βελτιωθείτε.

Ανατρέξτε στη σελίδα 46/47. Ρίξτε μια ματιά στον πίνακα. Εισαγάγετε όλες τις δεξιότητες με τα σύμβολα **!**, **X** ή στη νέα λίστα:

<b>!</b>	_____
<b>!</b>	_____
<b>!</b>	_____
<b>!</b>	_____
<b>X</b>	_____
<b>X</b>	_____
<b>X</b>	_____
<b>X</b>	_____
<b>O</b>	_____
<b>O</b>	_____
<b>O</b>	_____
<b>O</b>	_____

Συγχαρητήρια!  
Εάν συμπληρώσατε αυτήν τη λίστα, τα καταφέρατε. Πλέον έχετε μια συνοπτική εικόνα των δεξιοτήτων σας. Γνωρίζετε τι μπορείτε να κάνετε καλά. Επίσης, γνωρίζετε σε τι θα επιθυμούσατε να βελτιωθείτε. Κατά αυτόν τον τρόπο, επιτύχατε έναν πολύ σημαντικό στόχο του ταξιδιού αυτογνωσίας.



# Οι στόχοι μου



## Η διαδρομή προς τον στόχο

Το ταξίδι σας περιελάμβανε διάφορους σταθμούς. Το ταξίδι σας έδειξε τι γνωρίζετε και τι μπορείτε να κάνετε. Αυτός ο σταθμός αφορά στους στόχους σας. Είναι απλό:

**Βήμα 1:** Σημειώστε στον πίνακα στη σελίδα 56, τι μπορείτε να κάνετε καλά και τις σας ενδιαφέρει.

**Βήμα 2:** Ελέγξτε τα εξής: Πώς μπορείτε να συνδυάσετε μεταξύ τους τις δεξιότητές σας και τα ενδιαφέροντά σας, για να επιτύχετε τους στόχους σας;

Η Marita και ο Harald ξεκίνησαν ήδη με τη συμπλήρωση του πίνακα.



Σίγουρα υπάρχουν πράγματα που σας αρέσει να κάνετε και άλλα στα οποία είστε καλοί. Μπορείτε να τα συνδυάσετε;



Κατάλαβα τα εξής: Είμαι καλή στο να εξηγώ και έχω υπομονή. Λόγω του επαγγέλματός μου, είμαι καλή στην αριθμητική. Το όνειρό μου: Θέλω να ασχοληθώ επαγγελματικά με τα παιδιά. Ο συνδυασμός μπορεί να επιτευχθεί εάν φυλάω παιδιά ή εάν διδάσκω.

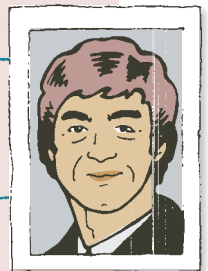
Ενδιαφέροντα/ δεξιότητες	Εργασία με παιδιά	Μετάδοση γνώσης	...
Ικανότητα επεξήγησης		Βοήθεια στις εργασίες για το σπίτι	
Κατανόηση παιδιών	φύλαξη παιδιών		
Αριθμητική	Διδασκαλία αριθμητικής	ιδιαίτερα στην αριθμητική	





Ανατρέξτε στις σελίδες 5 και 6.  
Εδώ σημειώσατε τα χαρακτηριστικά του χαρακτήρα σας. Ποια γνωρίσματα μπορείτε να συνδυάσετε με τις δεξιότητες και τα ενδιαφέροντά σας; Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα χαρακτηριστικά του χαρακτήρα σας, για να επιτύχετε τους στόχους σας;

Ενδιαφέροντα/ δεξιότητες	Υγεία	Κηπουρικές εργασίες	...
Έρευνα	Γνώσεις περί ασθενειών, δυνατοτήτων θεραπείας, μεθόδων ίασης, μέσω βελτίωσης της υγείας	Εύρεση κατάλληλων φυτών	
Φύλαξη και φροντίδα ηλικιωμένων	Μετάδοση γνώσεων, υγιεινή διατροφή, χορήγηση φαρμάκων, πλύσιμο, φροντίδα		
Οργάνωση διαδικασιών	Καθημερινές διαδικασίες	Δημιουργία κήπου	



Κατάλαβα τα εξής: Τα πάω πολύ καλά με ηλικιωμένους και έχω γνώσεις περί ασθενειών. Ο συνδυασμός μπορεί να επιτευχθεί εάν φροντίζω ηλικιωμένους.

Τώρα πήρατε **φόρα!** Σημειώστε στον πίνακα τις ιδιαίτερες δεξιότητες και τα ενδιαφέροντά σας.

**παίρνω φόρα:**

Συνέχιση μιας διαδικασίας

Στη συνέχεια, εισαγάγετέ τα στα πλαίσια κειμένου: Πού μπορείτε να συνδυάσετε μεταξύ τους τις δεξιότητές σας και τα ενδιαφέροντά σας; Πώς μπορείτε να τα συνδυάσετε; Με ποια επαγγέλματα είναι δυνατό;

Τα ενδιαφέροντά μου				
Οι ιδιαίτερες δεξιότητές μου				



## Αυτοί είναι οι στόχοι μου

Στον πίνακα στη σελίδα 56 σημειώσατε πώς μπορείτε να συνδυάσετε μεταξύ τους τις δεξιότητές σας και τα ενδιαφέροντά σας. Μεταφέρετε σε αυτήν τη λίστα όσα σημειώσατε στα πλαίσια κειμένου. Ταυτόχρονα, διατυπώστε στόχους.

Τώρα γνωρίζω: Θα ήθελα \_\_\_\_\_

---

---

---

Στόχος μου είναι \_\_\_\_\_

---

---

---



“ Τώρα γνωρίζω: Θα ήθελα να ασχοληθώ επαγγελματικά με τα παιδιά και να τα βοηθώ με το μάθημα των μαθηματικών. Στόχος μου είναι να βοηθώ παιδιά στα μαθηματικά.



“ Τώρα γνωρίζω: Θα ήθελα να εργαστώ σε έναν οίκο ευγηρίας. Εκεί θα μπορώ να βοηθώ ηλικιωμένους. Επίσης, μπορώ να αξιοποιήσω τις γνώσεις και τις εμπειρίες μου στην ιατρική και τη φροντίδα. Στόχος μου είναι να εργαστώ ως νοσηλεύτης σε έναν **οίκο ευγηρίας**. Ως **νοσηλεύτης** μπορώ να συνδυάσω τα ενδιαφέροντα με τις δεξιότητές μου. Επίσης: Το επάγγελμα του νοσηλεύτη σε οίκους ευγηρίας είναι ένα επάγγελμα με ζήτηση εδώ.

# Έτσι θα επιτύχω τους στόχους μου

Τώρα ξέρετε ακριβώς ποιοι είναι οι στόχοι σας. Ήρθε η ώρα να ελέγξετε τα εξής: Τι χρειάζεστε για να επιτύχετε τους στόχους σας; Οι ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να το **ανακαλύψετε**.

Για να επιτύχω τους στόχους μου πρέπει να μάθω ακόμη τα εξής:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Για να επιτύχω τους στόχους μου χρειάζομαι τα εξής:

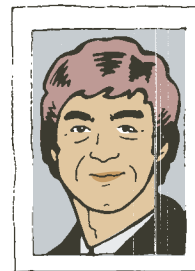
- Διδακτικά βιβλία
- Φακέλους αιτήσεων
- Φωτογραφίες
- Υπολογιστή
- Εκτυπωτή
- Μεταφράσεις των πτυχίων μου
- Μετεκπαίδευση
- ...
- ...
- ...

## Φάκελος αίτησης:

Χάρτινος ή πλαστικός φάκελος στον οποίο τοποθετούνται τα έγγραφα αίτησης για μια θέση εργασίας

## Φωτογραφία:

Φωτογραφία πορτραίτου μικρού μεγέθους που αποστέλλεται μαζί με την επιστολή και τα υπόλοιπα έγγραφα στον εργοδότη



Εάν θέλω να εργαστώ ως νοσηλεύτης σε έναν οίκο ευγηρίας, χρειάζομαι μετεκπαίδευση, ώστε να μάθω περισσότερα για την υγεία και την ιατρική.

Για να επιτύχω τους στόχους μου πρέπει να ξεπεράσω αυτά τα εμπόδια:

- Φύλαξη παιδιών
- Μετακόμιση
- Εξετάσεις γλωσσομάθειας
- ...
- ...

Χρειάζομαι βοήθεια για να επιτύχω τους στόχους μου;

- Ναι
- Όχι

Αυτά τα άτομα μπορούν να με βοηθήσουν να επιτύχω τους στόχους μου:

- Η οικογένειά μου
- Οι φίλοι μου: \_\_\_\_\_
- Ο σύμβουλος στον οργανισμό απασχόλησης εργατικού δυναμικού
- Ένας υπάλληλος της επιχείρησης στην οποία επιθυμώ να εργαστώ
- ...

Εάν επιτύχω τους στόχους μου θα αλλάξουν τα ακόλουθα:

- Η καθημερινότητά μου
- Ο χρόνος που έχω στη διάθεσή μου για αθλητισμό και φίλους
- Θα γνωρίσω ανθρώπους
- Θα κάνω νέους φίλους
- Θα κερδίζω τα δικά μου χρήματα
- Θα είμαι οικονομικά ανεξάρτητος/η
- Θα νιώθω καλύτερα με τον εαυτό μου
- ...
- ...



Γνωρίζετε με τι θέλετε να ασχοληθείτε; Αναζητήστε ένα άτομο που εξασκεί ήδη αυτό το επάγγελμα. Ρωτήστε αυτό το άτομο για την καθημερινότητά του, τι έχει μάθει, ποιες είναι οι αρμοδιότητές του, καθώς και τι πρέπει να γνωρίζει για να κάνει τη δουλειά του.



Θα είναι ευχάριστο εάν επιτύχετε τον στόχο σας. Πρέπει όμως επίσης να γνωρίζετε τι αλλάζει στη ζωή σας από αυτήν την εξέλιξη. Δεν διστάζουμε να αλλάξουμε τη ζωή μας για σημαντικούς στόχους.

#### ανεξάρτητος/η:

το να είναι κάποιος αυτόνομος και να μην χρειάζεται βοήθεια



## Τα επόμενα βήματα για την επίτευξη των στόχων μου

Μην βιάζεστε να επιτύχετε τους στόχους σας. Σχεδιάστε τις κινήσεις σας. Σημειώστε τα επιμέρους βήματα στις λίστες.

### Τα επόμενα βήματα

Τι θα κάνω την επόμενη εβδομάδα:

Απαιτούμενος χρόνος:

---

---

---

---

---

---

Τι θα κάνω τις επόμενες τέσσερις εβδομάδες:

Απαιτούμενος χρόνος:

---

---

---

---

---

---

Τι θα κάνω τους επόμενους τρεις μήνες:

Απαιτούμενος χρόνος:

---

---

---

---

---

---

Τι θα κάνω τους επόμενους έξι μήνες:

Απαιτούμενος χρόνος:

---

---

---

---

---

---

Τι θα κάνω την επόμενη χρονιά:

Απαιτούμενος χρόνος:

---

---

---

---

---

---

Κάντε  
πρακτική στην  
εταιρεία για την  
οποία επιθυμείτε να  
εργαστείτε.  
Με αυτόν τον  
τρόπο, θα γνωρίσετε  
την επιχείρηση και  
την εργασία. Μια  
πρακτική θα σας  
διευκολύνει να σας  
προταθεί  
μια σταθερή  
θέση.

Έτσι μπορώ να δείξω  
τι μπορώ να κάνω



# Έτσι μπορώ να δείξω τι μπορώ να κάνω

Τώρα μάθατε τι μπορείτε να κάνετε και γνωρίζετε τους στόχους σας. Πλέον, πρέπει να πείσετε τον **εργοδότη** σας για αυτά με την αίτησή σας. Κάθε αίτηση αποτελείται από 3 μέρη:

1. Το βιογραφικό σας

2. Την επιστολή προς την επιχείρηση.

Αυτή η επιστολή ονομάζεται **συνοδευτική επιστολή**.

3. Τα αποδεικτικά των ικανοτήτων σας.

Πτυχία, πιστοποιητικά και βεβαιώσεις.

Τα πτυχία, τα πιστοποιητικά και οι βεβαιώσεις δείχνουν τι γνωρίζετε και τι έχετε κάνει. Οι δεξιότητές σας δείχνουν σε τι είστε καλοί. Και τα δύο αυτά στοιχεία είναι σημαντικά για έναν εργοδότη.

Για να μπορέσετε να πείσετε τον εργοδότη σας, στον επόμενο σταθμό θα μάθετε πώς να δείξετε τι γνωρίζετε και τι μπορείτε να κάνετε



Δεν διαθέτετε όλα τα αποδεικτικά για τις ικανότητές σας; Δεν ήρθε το τέλος του κόσμου. Σε αυτήν την περίπτωση, το βιογραφικό και η συνοδευτική επιστολή είναι τα πιο σημαντικά στοιχεία της αίτησής σας.

# Το βιογραφικό μου: Ικανότητες και γνώσεις με μια ματιά



Ρίξτε  
μια ματιά  
στις επόμενες  
σελίδες. Εκεί  
θα βρείτε  
δείγματα  
βιογραφικών.

Στο βιογραφικό σας αναφέρετε σημαντικούς σταθμούς της ζωής σας: Σχολείο, εκπαίδευση, σπουδές, επάγγελμα και μεταεκπαίδευση. Αναγράψτε τα με τη μορφή πίνακα. Με αυτόν τον τρόπο, το βιογραφικό σας θα είναι πιο συνοπτικό.

Για τη **δομή** διατίθενται διάφορες δυνατότητες. Συνήθως αναγράφεται αρχικά το όνομα, η διεύθυνση και η ημερομηνία γέννησης. Ακολουθούν οι σταθμοί με αντίστροφη **χρονολογική** σειρά. Αυτό σημαίνει: Αρχικά αναγράφεται ο πιο πρόσφατος σταθμός εργασίας, μετά οι σπουδές, μετά η εκπαίδευση, και, τέλος, το σχολείο.

Συντάξτε το βιογραφικό σας με διάφορους τρόπους: Χρειάζεστε ένα βιογραφικό που να μπορείτε να εκτυπώσετε και να αποστείλετε ταχυδρομικώς. Επίσης, χρειάζεστε ένα ψηφιακό βιογραφικό.

Επωφεληθείτε των βοηθειών για τη σύνταξη του βιογραφικού σας. Για παράδειγμα, το Europass. Το Europass σας βοηθά να αναδείξετε τις ικανότητες και τις δεξιότητές σας. Είναι πολύ απλό: Μεταβείτε στον ιστότοπο [www.europass-info.de](http://www.europass-info.de). Εισαγάγετε τα στοιχεία για το βιογραφικό σας. Στο τέλος θα λάβετε ένα επαγγελματικό αρχείο pdf. Μπορείτε να το αποθηκεύσετε, να το αποστείλετε με email ή να το εκτυπώσετε και να το αποστείλετε ταχυδρομικώς. Ένα επαγγελματικό βιογραφικό αυξάνει τις πιθανότητές σας να σας δεχτούν για τη θέση.

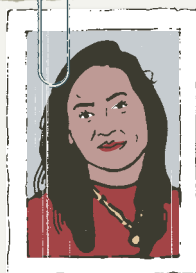
Με το Europass μπορείτε να αποστείλετε αιτήσεις σε ολόκληρη την Ευρώπη. Η υπηρεσία Europass προσφέρεται δωρεάν. Την έχουν χρησιμοποιήσει ήδη 100 εκατομμύρια άτομα σε ολόκληρη την Ευρώπη. Μπορείτε να το συμπληρώσετε στον ιστότοπο <https://europass.cedefop.europa.eu/el>







Ακολουθεί ένα παράδειγμα βιογραφικού. Βέβαια, κάθε βιογραφικό είναι διαφορετικό. Όπως ο δρόμος που ακολουθεί στη ζωή του ο κάθε άνθρωπος. Συνεπώς, το δικό σας βιογραφικό θα είναι εξίσου ξεχωριστό με τη ζωή σας.



#### Προσωπικά στοιχεία

Yasemin Mussafia  
Αβέρωφ 12  
12345 Αθήνα  
Tel.: 01234/5678919  
Email: Yasemin\_Mussafia@web.de  
Ημερομηνία γέννησης: 27.8.1992

#### Επαγγελματική εμπειρία

2010-2015 Βοηθός πωλητή  
βιβλιοπωλείου στην Καμπούλ

#### Εκπαίδευση

1998-2010 Δημοτικό και Γυμνάσιο στην Καμπούλ, Αφγανιστάν  
Απολυτήριο: Λυκείου

#### Γλώσσες

Περσικά (μητρική γλώσσα)  
Ελληνικά: C1  
Αγγλικά: B2

Κάτω από τους επιμέρους σταθμούς, ορισμένοι άνθρωποι αναφέρουν περισσότερες λεπτομέρειες. Η Yasemin θα μπορούσε να γράψει τα εξής: Παροχή συμβουλών σε πελάτες, πωλήσεις, παραγγελία βιβλίων.





Επίσης, στο βιογραφικό μπορείτε να αναφέρετε δεξιότητες που είναι σημαντικές για εσάς και οι οποίες απαιτούνται για το επάγγελμά σας. Για παράδειγμα, η Yasemin είναι πολύ καλή στη συναναστροφή με άλλους ανθρώπους και στην παροχή συμβουλών. Ως εκ τούτου, η φιλική συμπεριφορά, η κοινωνικότητα και η ικανότητα επικοινωνίας και παροχής συμβουλών συγκαταλέγονται στις επικοινωνιακές δεξιότητές της.

**Επικοινωνιακές δεξιότητες**  
φιλική συμπεριφορά, κοινωνικότητα, ικανότητα επικοινωνίας  
και παροχής συμβουλών

Ημερομηνία 28.02.2018 / BERLIN

Yasemin Mussafia

# Έτσι είναι ένα βιογραφικό με την υπηρεσία Europass



Στον ιστότοπο [www.europass.info](http://www.europass.info) μπορείτε να εισαγάγετε τα στοιχεία σας για το βιογραφικό σας. Στη συνέχεια, θα λάβετε ένα επαγγελματικό, ψηφιακό βιογραφικό.

Στο Europass μπορείτε να καταχωρείτε και τις δεξιότητές σας. Μέσω του ταξιδιού αυτογνωσίας με το ProfilPASS, γνωρίζετε σε τι είστε πολύ καλοί.



Βιογραφικό Σημείωμα

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ηλιοπούλου Όλγα

Παρασκηνίου 17 Τριανθρία, 55236 Θεσσαλονίκη (Ελλάδα)  
 +30 2311234567 +30 6123456789  
 olgallio@mail.gr  
 Skype olga.ilios

Φύλο Θήλυ | Ημερομηνία γέννησης 07/09/1980

## ΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Μεταφράστρια

## ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

11/11/2004–Παρόν

Γραμματειακή υποστήριξη φροντιστηρίου  
 Language A.E. Ιθάκης 10, GR-67345 Καλαμάτα  
 Οργάνωση τμημάτων και χρονοδιαγράμματος

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

03/11/2001–03/03/2002

Εκμάθηση αγγλικής νομικής ορολογίας (English legal terminology)  
 University of Surrey Guildford Surrey GU2 7XH United Kingdom  
 - έμφαση στις διαφορές αγγλοσαξονικού και ευρωπαϊκού δικαίου  
 - γνωριμία με το αμερικάνικο σύστημα δικαιοσύνης  
 - μεθοδολογία της νομικής ορολογίας

09/1998–06/2002

Αγγλική γλώσσα και λογοτεχνία  
 Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  
 - επικοινωνία στα Αγγλικά  
 - γνωριμία με την αγγλοσαξονική ιστορία  
 - αγγλική και αμερικάνικη λογοτεχνία

05/07/1998–07/07/1998

Ιταλική γλώσσα και πολιτισμός  
 Università per Stranieri di Siena Via Pantaneto, 45 - I-53100 Siena  
 - εκμάθηση ιταλικής γλώσσας  
 - παρουσίαση της ιταλικής κουλτούρας

## ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Μητρική(ές) γλώσσα(ες)

ελληνικά

## Λοιπές γλώσσες

	ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ		ΟΜΙΛΙΑ		ΓΡΑΦΗ
	Προφορική	Γραπτή (ανάγνωση)	Επικοινωνία	Προφορική έκφραση	
αγγλικά	C2	C2	C2	C1	C1
ιταλικά	C1	C1	B2	B2	B1
ισπανικά					A2

Διαθέτετε ιδιαίτερες γλωσσικές γνώσεις; Τότε συνδυάστε το Europass με το Διαβατήριο γλωσσών Europass. Το διαβατήριο γλωσσών Europass σας βοηθά να εκτιμήσετε σωστά τις γλωσσικές σας ικανότητες. Εάν διαθέτετε πτυχίο ανώτατης σχολής, το Παράρτημα διπλώματος Europass θα σας φανεί χρήσιμο στην περιγραφή των σπουδών σας.



# Συνοδευτική επιστολή: Πώς να αναδείξετε τις δεξιότητές σας

Μέσω του ταξιδιού αυτογνωσίας με το ProfilPASS, γνωρίζετε σε τι είστε ιδιαίτερα καλοί. Στο βιογραφικό αναγράφονται κυρίως οι ικανότητές σας. Στη συνοδευτική επιστολή αναδεικνύετε τις δεξιότητές σας.

Η συνοδευτική επιστολή είναι μια επιστολή που αποστέλλετε μαζί με το βιογραφικό και τα πτυχία σας στην επιχείρηση στην οποία σας ενδιαφέρει να εργαστείτε. Τι περιλαμβάνει η επιστολή:

- γιατί θα θέλατε να εργαστείτε στη συγκεκριμένη επιχείρηση,
- γιατί σας ενδιαφέρει η συγκεκριμένη θέση,
- ποιες είναι οι ικανότητές σας που σχετίζονται με τη θέση,
- ποιες είναι οι δεξιότητές σας που σχετίζονται με τη θέση.

Προσπαθήστε να συνδυάσετε τις δεξιότητες με την εμπειρία σας. Στο παράδειγμα της Marita θα δείτε περί τίνος πρόκειται.

Η Marita εκδηλώνει ενδιαφέρον να εργαστεί ως **δασκάλα ιδιαίτερων μαθημάτων**. Στο βιογραφικό της αναφέρει τα εξής:



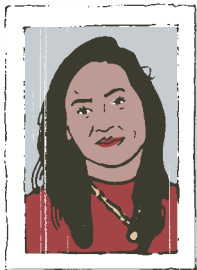
“

Έχω εμπειρία στην εκπαίδευση παιδιών και μπορώ να μεταδώσω γνώσεις, καθώς βοήθησα τα δικά μου παιδιά με το διάβασμα. Διάβαζα μαζί τους τη **διδασκτέα ύλη** και βοηθούσα στην προετοιμασία για τυχόν **διαγωνίσματα**. Οι βαθμοί και των τριών παιδιών στο σχολείο ήταν πολύ καλοί.

Η επιστολή είναι σύντομη. Αρκεί μία σελίδα. Το πολύ δύο σελίδες. Στις ακόλουθες δύο σελίδες θα σας παρουσιάσουμε συνοδευτικές επιστολές.



Για κάθε αίτηση απαιτείται άλλη επιστολή. Κάθε επιχείρηση και κάθε θέση διαφέρει. Επίσης: Η υπηρεσία Europass μπορεί να σας βοηθήσει να συντάξετε μια επαγγελματική συνοδευτική επιστολή.



Η Yasemin δηλώνει ενδιαφέρον για εργασία σε ένα βιβλιοπω-  
λείο. Θέλει να αποκτήσει εκπαίδευση πωλήτριας βιβλίων

Yasemin Mussafia · Αβέρωφ 12 · 12345 Αθήνα  
Τηλ.: 01234/5678919 · Email: Yasemin\_Mussafia@web.de

Bookshop Schneider  
Ms. Tanja Schneider  
Spree-Blick 104  
12345 Berlin

Berlin · 28.02.2018

**Αξιότιμη κυρία Schneider,**

το διάβασμα μου προσέφερε ευχαρίστηση από μικρό παιδί. Για αυτόν τον λόγο, σπούδασα λογοτεχνία. Όνειρό μου είναι να κάνω και άλλους να αγαπήσουν τα βιβλία. Σας στέλνω την αίτησή μου για μια **θέση εκπαίδευσης**, καθώς θα ήθελα να γίνω πωλήτρια βιβλίων.

Θα ήθελα να ολοκληρώσω την εκπαίδευσή μου στο βιβλιοπωλείο σας, καθώς ειδικεύεστε σε αγγλική λογοτεχνία και παιδικά βιβλία. Μου αρέσει πολύ η αγγλική λογοτεχνία. Τα παιδικά βιβλία μου αρέσουν εξίσου, καθώς με αυτά έμαθα Ελληνικά.

Το δυνατό μου σημείο είναι η επαφή με τους ανθρώπους. Στην Καμπούλ εργαζόμουν επί πέντε έτη στο βιβλιοπωλείο της οικογένειάς σου. Παρείχα συμβουλές σε πελάτες και τους πρότεινα κατάλληλα βιβλία. Έτσι ανακάλυψα ότι: Είμαι καλή στη συναναστροφή με ανθρώπους και στην παροχή συμβουλών.

Μέσα από την εργασία μου σε ένα βιβλιοπωλείο έμαθα να παραγγέλλω βιβλία. Επίσης, βοηθούσα στη δημιουργία τιμολογίων. Θα με χαροποιούσε ιδιαίτερα μια πρόσκληση για συνέντευξη.

Με φιλικούς χαιρετισμούς

*Yasemin Mussafia*



Προσεγγίστε εντελώς εξατομικευμένα την επιχείρηση και τη θέση σε αυτήν τη συνοδευτική επιστολή. Είναι σημαντικό. Κατά αυτόν τον τρόπο δείχνετε ότι έχετε ασχοληθεί με τη συγκεκριμένη επιχείρηση. Αυτό θα λειτουργήσει υπέρ σας.

## Πλαίσιο:

Κάτι με συγκεκριμένη δομή και μορφή



Ο Harald επιθυμεί να εργαστεί σε μια θέση πρακτικής σε έναν οίκο ευγηρίας. Μέσω αυτής της θέσης θέλει να γνωρίσει καλύτερα την εργασία στους οίκους ευγηρίας. Επίσης, ελπίζει ότι η πρακτική θα τον βοηθήσει να βρει μια μόνιμη θέση.

Harald Schmitter | Grubenwinkel 7 | 45141 Essen  
Tel.: 098/7654321 | E-Mail: Harald\_Kow@posteo.de

City Park Retirement Home  
Mr. Patrick Becker  
City Park 4-8  
45140 Essen

Essen · 20.05.2018

**Αξιότιμη κύριε Becker,**

μέσω της φροντίδας της πεθεράς μου συνειδητοποίησα ότι η εργασία ως νοσηλευτής ηλικιωμένων ταιριάζει απόλυτα στις δεξιότητες και τις ικανότητές μου. Για αυτόν τον λόγο, θα ήθελα να εκδηλώσω το ενδιαφέρον μου για μια θέση ως νοσηλευτής. Αρχικά, ευχαρίστως στα **πλαίσια** μιας πρακτικής.

Για να μπορέσω να αναλάβω τη φροντίδα της πεθεράς μου, παρακολούθησα διάφορα σεμινάρια που διοργάνωσε το ταμείο ασφάλισης. Σε αυτά τα σεμινάρια έμαθα τα βασικά περί **νοσηλευτικής**. Καθώς με ενδιαφέρει ιδιαίτερα η ιατρική, έχω διαβάσει αρκετά εξειδικευμένα βιβλία και ήρθα σε επαφή με γιατρούς. Με την ενασχόλησή μου αυτή, απέκτησα αρκετά ενδελεχείς γνώσεις στην νοσηλεία. Από την ενασχόλησή μου στην πράξη και την ικανοποίηση της πεθεράς μου συνειδητοποίησα τα εξής: Τα πάω πολύ καλά με ηλικιωμένους και με τη φροντίδα τους.

Για να μάθω ακόμη περισσότερα, δήλωσα συμμετοχή για μετεκπαίδευση. Τα μαθήματα πραγματοποιούνται απογευματινές ώρες. Θα μου προσέφερε ιδιαίτερη χαρά εάν μπορούσα να συνεχίσω να δραστηριοποιούμαι ενεργά στον κλάδο της νοσηλευτικής κατά τη διάρκεια της ημέρας. Επέλεξα το συγκεκριμένο **γηροκομείο** καθώς έχει πολύ καλή **φήμη** και έχω ακούσει και διαβάσει μόνο θετικά σχόλια για το **ίδρυμα**.

Θα με χαροποιούσε ιδιαίτερα μια πρόσκληση για συνέντευξη.

Με φιλικούς χαιρετισμούς

Harald Schmitter



Κύριο λόγο στη συνέντευξη έχουν οι δεξιότητές σας. Σας προσφέρεται ο χρόνος να επεξηγήσετε περαιτέρω τα δυνατά σας σημεία. Εκμεταλλευτείτε οπωσδήποτε αυτήν την ευκαιρία!



Γνωρίζετε ότι έχετε δικαίωμα να ζητήσετε πιστοποιητικό εργασίας; Μπορείτε να ζητήσετε από τον εργοδότη σας να σας χορηγήσει ένα πιστοποιητικό.

## Αποδεικτικά των ικανοτήτων μου

Τα πτυχία, τα πιστοποιητικά ή οι βεβαιώσεις είναι πολύτιμα. Αποτελούν αποδεικτικά της εργασίας σας, των γνώσεών σας και πολλές φορές των χαρακτηριστικών σας. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικά για μια αίτηση εργασίας.

Είτε πρόκειται για απολυτήρια σχολείου, πιστοποιητικά εξετάσεων, πιστοποιητικά εργασίας είτε για πιστοποιητικά συμμετοχής: Συλλέγετε όλα τα αποδεικτικά των ικανοτήτων σας. Έτσι, έχετε εγγράφως όλα όσα έχετε μάθει, όσα έχετε κάνει και όσα έχετε προσφέρει.

Ταξινομήστε τα πτυχία, τα πιστοποιητικά, τις βεβαιώσεις και τα αποδεικτικά. Αρχικά, ταξινομήστε τα βάσει είδους εγγράφου: Συγκεντρώστε όλα τα πιστοποιητικά εργασίας, όλα τα απολυτήρια σχολείου και όλα τα πιστοποιητικά συμμετοχής. Στη συνέχεια, ταξινομήστε όλα τα αποδεικτικά κάθε είδους βάσει ημερομηνίας. Επάνω θα πρέπει να βρίσκεται το πιο πρόσφατο έγγραφο και κάτω το παλαιότερο.

### Πιστοποιητικό:

Βεβαίωση επιτυχούς ολοκλήρωσης εξετάσεων

### Βεβαίωση:

Αποδεικτικό, γραπτή επιβεβαίωση

### Αποδεικτικό:

Γραπτό αποδεικτικό ή τεκμήριο



Όταν ολοκληρώσετε όλους τους σταθμούς του ProfilPASS, θα λάβετε ένα πιστοποιητικό δεξιοτήτων ProfilPASS. Πρόκειται για σημαντικό έγγραφο. Αποδεικνύει ότι εντοπίσατε συστηματικά και με επιτυχία τις δεξιότητές σας. Επικοινωνήστε με τον αρμόδιο σύμβουλο ProfilPASS και ζητήστε του το πιστοποιητικό δεξιοτήτων ProfilPASS.



Συνοπτικό  
γλωσσάρι ProfilPASS



# Συνοπτικό γλωσσάρι ProfilPASS

120 λέξεις με απλή επεξήγηση, για καλύτερη κατανόηση του ProfilPASS

Στο συνοπτικό γλωσσάρι ProfilPASS επεξηγούνται όλοι οι όροι που πρέπει να κατανοήσετε, για να μπορείτε να χρησιμοποιείτε καλύτερα το ProfilPASS. Επίσης, εδώ θα βρείτε λέξεις που θα σας βοηθήσουν στην υποβολή αιτήσεων για **θέσεις εργασίας**.

- 1. Ανακάλυψη:** Όταν κάτι γίνεται εμφανές και κατανοούμε τι είναι
- 2. Αναλογίζομαι:** Σκέφτομαι
- 3. Αναλυτικός/ή:** Το άτομο που ελέγχει και εξετάζει σε βάθος
- 4. Ανεξάρτητος/η:** Το να είναι κάποιος αυτόνομος και να μην χρειάζεται βοήθεια
- 5. Ανοιχτός/ή στην κριτική:** Η ικανότητα αποδοχής αρνητικών σχολίων
- 6. Αξιολόγηση:** Εκτίμηση της ποιότητας μιας υπηρεσίας ή ενός προϊόντος
- 7. Αξίопιστος/η:** Κάποιος στον οποίο μπορείτε να βασιστείτε
- 8. Αποδεικτικό, το:** Γραπτό αποδεικτικό ή τεκμήριο
- 9. Απόκτηση:** Λήψη, χορηγία
- 10. Απολυτήριο, το:** Τέλος του σχολείου, των σπουδών ή της εκπαίδευσης. Με την ολοκλήρωση του σχολείου, των σπουδών ή της εκπαίδευσης με την απόκτηση πτυχίου ή με εξετάσεις, αποκτά κανείς το απολυτήριο. Σχετικά παραδείγματα αποτελούν το απολυτήριο λυκείου ή το πτυχίο.
- 11. Αυτόνομος/η:** Κάποιος που είναι ανεξάρτητος και δεν χρειάζεται τη βοήθεια άλλων
- 12. Βεβαίωση, η:** Αποδεικτικό, γραπτή επιβεβαίωση
- 13. Βιβλιοπωλείο, το:** Επιχείρηση στην οποία πωλούνται βιβλία
- 14. Βιογραφικό, το:** Γραπτή επισκόπηση της εκπαίδευσης και της επαγγελματικής πορείας ενός ατόμου, λίστα με τις φάσεις εκπαίδευσης και εργασίας ενός ατόμου
- 15. Βίωμα, το:** Κάτι το ασυνήθιστο στο οποίο συμμετέχουμε. Ένα συμβάν στο οποίο συμμετέχουμε
- 16. Βοήθεια στις εργασίες για το σπίτι:** Βοήθεια μαθητών με τις εργασίες για το σπίτι
- 17. Βοηθός, ο:** Κάποιος που δεν διαθέτει εξειδικευμένες γνώσεις για την εκτέλεση μιας εργασίας



18. **Γηροκομείο, το:** Εγκατάσταση στην οποία μένουν ηλικιωμένοι και τους φροντίζουν, επίσης: οίκος ευγηρίας
19. **Γνωρίζω:** Όταν κάποιος είναι ενήμερος
20. **Γνώρισμα, το:** Συμπεριφορά ή χαρακτηριστικό που διακρίνει ένα άτομο. Στοιχείο του χαρακτήρα που περιγράφει ένα άτομο
21. **Γνώση, η:** Γνώση
22. **Δάσκαλος ιδιαίτερων μαθημάτων, ο:** Δάσκαλος που παραδίδει ιδιαίτερα μαθήματα σε μαθητές
23. **Δεξιότητα, η:** Ικανότητα, όταν κάποιος είναι καλός σε κάτι
24. **Διαγώνισμα, το:** Γραπτό τεστ σε επιμέρους μαθήματα στο σχολείο
25. **Διαδρομή, η:** Η πορεία προς έναν στόχο
26. **Διακριτικός/ή:** Άτομο με τακτ
27. **Διδακτέα ύλη, η:** Θέματα που πραγματεύεται το σχολείο
28. **Διδασκαλία:** Η επεξήγηση ενός θέματος, η μετάδοση γνώσης ή ικανοτήτων
29. **Διεκδικητικός/ή:** Όταν κάποιος είναι σε θέση να υπερασπίζεται τα συμφέροντά του
30. **Διπλωμάτης:** Έξυπνος και πολυμήχανος άνθρωπος με τις συναναστροφές του
31. **Δομή, η:** Τάξη, σύστημα
32. **Δυνατό σημείο, το:** Ικανότητα ή δεξιότητα. Όταν κάποιος είναι καλός σε κάτι
33. **Έθιμα, τα:** Ο τρόπος συμπεριφοράς
34. **Είδος σχολείου, το:** Τα διάφορα επίπεδα εκπαίδευσης, όπως δημοτικό, γυμνάσιο και λύκειο
35. **Εκπαίδευση, η:** Χρονικό διάστημα προετοιμασίας για ένα επάγγελμα, επίσης: Επαγγελματική εκπαίδευση
36. **Εκπροσώπηση φοιτητών:** Μια οργάνωση στο πανεπιστήμιο που εκπροσωπεί τα συμφέροντα των φοιτητών
37. **Εμπειρία, η:** Ικανότητα και δεξιότητα που αποκτά κανείς κάνοντας κάτι συχνά. Γνώση που αποκτά κανείς επειδή έχει ζήσει ή κάνει κάτι
38. **Ενθουσιώδης:** Άτομο που χαίρεται για κάτι. Άτομο που παθιάζεται με κάτι
39. **Έντονο:** Κάτι που γίνεται ιδιαίτερα αντιληπτό
40. **Εντοπισμός:** Ανακάλυψη, διαπίστωση
41. **Εξειδικευμένες γνώσεις:** Γνώσεις για συγκεκριμένα πεδία, όπως μια επιστήμη ή ένα επάγγελμα
42. **Εξετάσεις γλωσσομάθειας, οι:** Εξετάσεις ή τεστ ώστε να αποδείξει κανείς ότι διαθέτει γνώσεις μιας γλώσσας
43. **Επάγγελμα, το:** Εργασία για την οποία έχει εκπαιδευτεί κάποιος, την εξασκεί για κάποιο χρονικό διάστημα και πληρώνεται για αυτή
44. **Επαγγελματικό:** Ανεβασμένο επίπεδο σε κάτι

45. **Επικοινωνιακός:** Αυτός που του αρέσει να επικοινωνεί με άλλους ανθρώπους
46. **Επίμονος/η:** Πεισματάρης, ανυποχώρητος άνθρωπος
47. **Επισκόπηση, η:** Μια συνοπτική εικόνα
48. **Εργασίες στο σπίτι:** Εργασίες στο σπίτι, όπως καθαριότητα
49. **Εργαστήρι, το:** Σεμινάριο πρακτικής εργασίας
50. **Εργοδότης, ο:** Εταιρεία που απασχολεί άτομα
51. **Ετοιμος/η για ρίσκα:** Κάποιος που αναλαμβάνει ρίσκα, ώστε να επιτύχει έναν στόχο
52. **Ήθη, τα:** Συνήθειες σε μια χώρα
53. **Θεραπεία, η:** Ιατρική φροντίδα
54. **Θέση εκπαίδευσης, η:** Θέση ή τοποθεσία της εκπαίδευσης, επίσης: Θέση επαγγελματικής εκπαίδευσης
55. **Θέση εργασίας, η:** Σταθερή εργασία. Θέση σε μια εταιρεία. Στην καθομιλουμένη: Θέση
56. **Ιδιαίτερα, τα:** Βοήθεια για μαθητές μετά το σχολείο με στόχο τη βελτίωση των βαθμών τους
57. **Ικανότητα επικοινωνίας, η:** Η ικανότητα συνομιλίας με άλλους ανθρώπους
58. **Ικανότητα, η:** Η δυνατότητα να κάνει κανείς κάτι
59. **Ικανότητα, η:** Η δυνατότητα να κάνεις κανείς κάτι
60. **Ικανότητες:** Γνώσεις που απαιτούνται για την εξάσκηση ενός επαγγέλματος
61. **Κατανόηση αναγκών:** Κατανόηση των σκέψεων ή των συναισθημάτων άλλων ατόμων
62. **Κοινωνικότητα, η:** Η χαρά του να συναναστρέφεται κανείς με άλλους ανθρώπους
63. **Κοιτάζω:** Παρακολουθώ
64. **Λογικά και αφαιρετικά:** Ικανότητα λογικής και θεωρητικής σκέψης
65. **Μάγκωμα:** Εγκλωβισμός
66. **Μαθήματα στο σπίτι:** Εργασίες που πρέπει να κάνουν οι μαθητές μετά το σχολείο στο σπίτι, επίσης: Εργασίες για το σπίτι
67. **Μαθητεία, η:** Σεμινάριο
68. **Μέθοδοι ίασης:** Τρόποι φροντίδας ενός ασθενούς ώστε να γίνει καλά
69. **Μετανάστης, ο:** Ένας άνθρωπος που κατάγεται από μια χώρα και αναζητά μια νέα ζωή σε άλλη χώρα
70. **Μετεκπαίδευση, η:** Παρακολούθηση σεμιναρίων που προσφέρουν περαιτέρω γνώση για μια εργασία
71. **Μεταφορά:** Επανάληψη εισαγωγής σε άλλο σημείο
72. **Νόμισμα, το:** Το χρήμα με το οποίο μπορεί να πληρώσει κανείς σε μια χώρα

73. <b>Νοσηλευτής ηλικιωμένων, ο:</b>	Επάγγελμα που σχετίζεται με τη φύλαξη και τη φροντίδα ηλικιωμένων
74. <b>Νοσηλευτική, η:</b>	Η ιατρική φροντίδα ανθρώπων με αρρώστιες
75. <b>Οίκος ευγηρίας, ο:</b>	Ίδρυμα για ηλικιωμένους. Εγκατάσταση στην οποία μένουν ηλικιωμένοι και τους φροντίζουν, επίσης: Γηροκομείο
76. <b>Οπωσδήποτε:</b>	Σε κάθε περίπτωση
77. <b>Οργανισμός, ο:</b>	Μια επιχείρηση ή ένα ίδρυμα. Ένας οίκος ευγηρίας είναι ένας οργανισμός στον οποίο ζουν άνθρωποι
78. <b>Οργάνωση:</b>	Ακριβής σχεδιασμός και προετοιμασία ενός συμβάντος
79. <b>παίρνω φόρα:</b>	Συνέχιση μιας διαδικασίας
80. <b>Παροχή συμβουλών, η:</b>	Η ικανότητα παροχής χρήσιμων συμβουλών
81. <b>Πεθερά, η:</b>	Η μητέρα του/της συζύγου
82. <b>Πειστικός/ή:</b>	Η δυνατότητα να πείθει κανείς άλλα άτομα για μια γνώμη
83. <b>Περιγραφή:</b>	Απόδοση της εμφάνισης ή των χαρακτηριστικών ενός αντικειμένου ή ενός ατόμου
84. <b>Περίληψη:</b>	Σύνοψη όσων έχουν ειπωθεί. Προσδιορισμός ενός θέματος
85. <b>Πιστοποιητικό εργασίας, το:</b>	Πιστοποιητικό του εργοδότη για τις επαγγελματικές υπηρεσίες
86. <b>Πιστοποιητικό, το:</b>	Βεβαίωση επιτυχούς ολοκλήρωσης εξετάσεων
87. <b>Πλαίσιο:</b>	Κάτι με συγκεκριμένη δομή και μορφή
88. <b>Πρακτική, η:</b>	Συνήθως απλήρωτη εργασία για σύντομο χρονικό διάστημα, ώστε να εξοικειωθεί με μια δραστηριότητα ή μια εταιρεία
89. <b>Προσανατολισμένος/η στον στόχο:</b>	Κάποιος που ενεργεί κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να επιτύχει τον στόχο του
90. <b>Προσδιορισμός:</b>	Ακριβής ονομασία ενός αντικειμένου ή μιας κατάστασης
91. <b>Πρωτοετής, ο:</b>	Το άτομο που διανύει το πρώτο έτος σπουδών
92. <b>Πτυχίο, το:</b>	Αποδεικτικό ή βεβαίωση γνώσεων
93. <b>Σταθερή θέση, η:</b>	Μια σταθερή δουλειά με σύμβαση εργασίας
94. <b>Σταθμός, ο:</b>	Ένα ορόσημο δεξιοτήτων, τις οποίες απέκτησε κάποιος λόγω επανάληψης διαδικασιών
95. <b>Στόχος, ο:</b>	Ένα επιθυμητό σημείο ή μια τοποθεσία
96. <b>Σταθμός, ο:</b>	Στάση, ορόσημο
97. <b>Συμβάν, το:</b>	Κάτι που συνέβη και διαφέρει από τα συνηθισμένα. Κάτι που διακόπτει τη ρουτίνα της καθημερινότητας
98. <b>Σύμβολο, το:</b>	Σήμα που αντιπροσωπεύει κάτι
99. <b>Συμβουλευτική, η:</b>	Συνομιλία με έναν ειδικό, ώστε να λάβει κανείς βοήθεια για ένα θέμα, επίσης: Παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών

100. **Συnergieio, to:** Τοποθεσία στην οποία εκτελούνται εργασίες με μηχανήματα και εργαλεία, π.χ. συνεργείο αυτοκινήτων
101. **Συνεσταλμένος/η:** Κάποιος που μένει στο παρασκήνιο. Ένας συνεσταλμένος άνθρωπος είναι ντροπαλός
102. **Συνετός/ή:** Προσεκτικό άτομο
103. **Συνοδευτική επιστολή, η:** Επιστολή που συνοδεύει άλλα έγγραφα. Ένας φάκελος αίτησης περιλαμβάνει πτυχία, βιογραφικό και τη συνοδευτική επιστολή
104. **Τακτικός/ή:** Το άτομο που του αρέσει η τάξη
105. **Ταλαντούχος στις γλώσσες:** Κάποιος που μαθαίνει γρήγορα γλώσσες
106. **Ταξίδι αυτογνωσίας, το:** Ταξίδι στο οποίο ανακαλύπτει κανείς κάτι για τον εαυτό του
107. **Τεχνίτης, ο:** Άτομο που δουλεύει με τα χέρια. Οι ηλεκτρολόγοι, οι οικοδόμοι, οι βαφείς και οι ξυλουργοί αποτελούν κλασικά παραδείγματα τεχνιτών
108. **Τρίξιμο:** Υψηλής συχνότητας και δυσάρεστος θόρυβος
109. **Υπομονετικός/ή:** Άτομο με υπομονή
110. **Υποστήριξη, η:** Βοήθεια
111. **Φάκελος αίτησης, ο:** Χάρτινος ή πλαστικός φάκελος στον οποίο τοποθετούνται τα έγγραφα αίτησης για μια θέση εργασίας
112. **Φήμη, η:** Εικόνα προς τα έξω
113. **Φροντίδα:** Η βοήθεια ενός ηλικιωμένου, άρρωστου ή αβοήθητου ατόμου
114. **Φροντίδα:** Να μεριμνά κανείς για κάποιον
115. **Φωτογραφία, η:** Φωτογραφία πορτραίτου μικρού μεγέθους που αποστέλλεται μαζί με την επιστολή και τα υπόλοιπα έγγραφα στον εργοδότη
116. **Χαρά, η:** Διασκέδαση, απόλαυση
117. **Χειροτεχνία, η:** Κατασκευή αντικειμένων με το χέρι, π.χ. πλέξιμο, ράψιμο ή κατασκευές με πηλό
118. **Χειροτεχνίες:** Κατασκευή ή επισκευή αντικειμένων με τα χέρια
119. **Χρονολογικά:** Με χρονική σειρά

# Πληροφορίες για το ProfilPASS και το Scout



# ProfilPASS: Γνωρίστε και αξιοποιήστε τα δυνατά σας σημεία



Το ProfilPASS είναι μια βιογραφική διαδικασία εντοπισμού και τεκμηρίωσης των δεξιοτήτων σας. Αυτό σημαίνει: Στο επίκεντρο βρίσκονται οι δικοί σας σταθμοί. Με την ανάλυσή τους, οι χρήστες εντοπίζουν τα δυνατά τους σημεία. Στο επίκεντρο βρίσκονται κατά κύριο λόγο οι δεξιότητες που αποκτήθηκαν άτυπα, δηλαδή οι δεξιότητες που δεν αποκτήθηκαν στα πλαίσια της τυπικής εκπαίδευσης, όπως είναι το σχολείο ή οι σπουδές.

Στόχος του ProfilPASS είναι να κάνει τους χρήστες να εντοπίσουν τις δεξιότητές τους, ώστε να μπορούν να τις αξιοποιήσουν στη ζωή τους και για την επαγγελματική τους ανέλιξη. Οι χρήστες υποστηρίζονται και από τους **επαγγελματίες** συμβούλους. Αποτελούν ένα βασικό συστατικό του συστήματος ProfilPASS.

Το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Παιδείας προώθησε το ProfilPASS στα πλαίσια του προγράμματος συνεργασίας «Πάσο διά βίου μάθησης με πιστοποίηση άτυπης εκπαίδευσης» ως μέρος του πιλοτικού προγράμματος «Διά βίου μάθηση». Το ProfilPASS σχεδιάστηκε και δοκιμάστηκε για περισσότερα από δέκα χρόνια από το Γερμανικό Ινστιτούτο Επιμόρφωσης Ενηλίκων (Deutsches Institut für Erwachsenenbildung – Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen e.V.) (DIE) και από το Ινστιτούτο Αναπτυξιακού Σχεδιασμού και Έρευνας Δομών (Institut für Entwicklungsplanung und Strukturforschung (ies))

Εν τω μεταξύ, το εργαλείο καθιερώθηκε σε ολόκληρη τη χώρα και χρησιμοποιείται από πιστοποιημένα κέντρα συμβουλευτικής ProfilPASS. Το ProfilPASS χρησιμοποιείται από ένα ενεργό δίκτυο ProfilPASS σε όλη τη χώρα. Με αυτόν τον τρόπο, διασφαλίζεται συνεχώς η ποιότητα και η μετεξέλιξή του.

Πέραν τούτου, με τη μετάφραση, η εκάστοτε έκδοση του ProfilPASS χρησιμοποιείται στη Βοσνία και Ερζεγοβίνη, στη Γαλλία, στην Ελλάδα, στην Ιρλανδία, στη Σλοβενία και στην Ισπανία. Επίσης, διατίθεται μια έκδοση του ProfilPASS για νέους στα Γερμανικά, στα Αγγλικά, στα Γαλλικά και στα Ισπανικά και πλέον η έκδοση του ProfilPASS σε απλή γλώσσα.

Για τη δωρεάν λήψη των διάφορων μεταφράσεων του ProfilPASS και πρόσθετου υλικού, ανατρέξτε στη διεύθυνση

<http://www.profilpass.eu/download>

Το ProfilPASS σε απλή γλώσσα δημιουργήθηκε στα πλαίσια του έργου της ΕΕ SCOUT «aSsessing Competences fOr fUTure», το οποίο ξεκίνησε τον Οκτώβριο του 2017. Το έργο βασίζεται στην εμπειρία συμβούλων έξι ευρωπαϊκών χωρών που εργάζονται με νέους μετανάστες και προωθεί τις δυνατότητες και το ενδιαφέρον για την ανάπτυξη των δυνατοτήτων τους.

Στόχος του SCOUT είναι η παροχή βοήθειας στους συμβούλους και η βελτίωση της διαδικασίας εντοπισμού δεξιοτήτων των νέων μεταναστών. Στα πλαίσια του έργου δημιουργήθηκε μια εργαλειοθήκη που βοηθάει στον εντοπισμό δεξιοτήτων των νέων μεταναστών. Τα εργαλεία μπορούν να χρησιμοποιούνται από τους συμβούλους κατά τη συμβουλευτική διαδικασία. Βέβαια, μπορούν να χρησιμοποιούνται και από τους ίδιους τους μετανάστες αυτόνομα. Το ProfilPASS σε απλή γλώσσα αποτελεί τον πυρήνα της εργαλειοθήκης **SCOUT-Toolkit**. Εκτός από την εργαλειοθήκη, στα πλαίσια του έργου θα δημιουργηθεί ένα πρόγραμμα σπουδών και ένα εγχειρίδιο για συμβούλους.

Το έργο υλοποιείται από το Γερμανικό Ινστιτούτο Επιμόρφωσης Ενηλίκων (Deutsches Institut für Erwachsenenbildung – Leibniz Zentrum für Lebenslanges Lernen (DIE)) ως φορέα συντονισμού σε συνεργασία με οργανισμούς-εταίρους από την Ελλάδα, την Αυστρία, τη Σουηδία, τη Σλοβενία και την Ισπανία. Για τα προϊόντα που δημιουργήθηκαν στα πλαίσια του έργου και περαιτέρω πληροφορίες ανατρέξτε στην αρχική σελίδα SCOUT. <http://scout.profilpass-international.eu>



Το έργο χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή μέσω του προγράμματος Erasmus+ (KA204 - Strategic Partnerships for adult education).

Το έργο χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Την ευθύνη για το περιεχόμενο τη φέρει ο συγγραφέας. Η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για την περαιτέρω χρήση του περιεχομένου. Κωδικός έργου: Project code: 2017-1-DE02-KA204-004194



## Πληροφορίες

Βιβλιογραφικές πληροφορίες της Γερμανικής Εθνικής Βιβλιοθήκης  
Η Γερμανική Εθνική Βιβλιοθήκη έχει καταχωρήσει την παρούσα έκδοση στη βιβλιογραφία της Γερμανικής Εθνικής Βιβλιοθήκης. Για λεπτομερέστερα βιβλιογραφικά στοιχεία, ανατρέξτε στο διαδίκτυο, στη διεύθυνση <http://dnb.ddb.de>.

## Σχεδίαση / ProfilPASS σε απλή γλώσσα

Goran Jordanoski

Deutsches Institut für Erwachsenenbildung

Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen e.V.

## Σύνταξη

Δρ. Marion Steinbach | Steinbach PR

## Εικονογράφηση

[www.zersetzer.com](http://www.zersetzer.com) |||| ||| free graphics

1. Εκτύπωση 2018

Το ProfilPASS σε απλή γλώσσα διατίθεται δωρεάν προς λήψη στη διεύθυνση

<http://scout.profilpass-international.eu/download>

Το ProfilPASS σε απλή γλώσσα δημοσιεύτηκε με την ακόλουθη άδεια

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/>





# ProfilPASS-Partner



German Institute for  
Adult Education

Leibniz Centre for  
Lifelong Learning



ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ



ANDRAGOŠKI ZAVOD

LJUDSKA UNIVERZA VELENJE



Formación para el Desarrollo  
y la Inserción



Erasmus+

**diē**

German Institute for  
Adult Education  
Leibniz Centre for  
Lifelong Learning