

# Η εργαλειοθήκη CONVOLUT Εγχειρίδιο για συμβούλους

Ανακαλύψτε τις δεξιότητές σας, γίνετε εθελοντές

Profil**PASS**  
CONVOLUT



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το CONVOLUT παίρνει τη σκυτάλη από τα έργα της ΕΕ CORE, COOCO, SCOUT, DISCOVER και KISS, τα οποία έχουν υλοποιηθεί με επιτυχία μέχρι και σήμερα, με τον σκοπό της προσαρμογής του ProfilPASS ως ένα εργαλείο αξιολόγησης ικανοτήτων για άτομα στην έναρξη της συνταξιοδότησης. Αυτή η ομάδα-στόχος βρίσκεται στη μετάβαση από την απασχόληση στη συνταξιοδότηση, και απαιτεί υποστήριξη κατά τη διάρκεια αυτής της σημαντικής μεταβατικής φάσης. Το CONVOLUT στοχεύει να εμπνεύσει τους ανθρώπους στην αρχή της συνταξιοδότησής τους ώστε να αναλάβουν εθελοντική εργασία που θα τους ικανοποιεί και θα είναι σχετική με την κοινωνική τους κατάσταση, δίνοντάς τους ώθηση και παρακινώντας τους να αναστοχαστούν πάνω στις δεξιότητες και τις γνώσεις τους για εθελοντική εργασία. Το έργο συντονίζεται από το DIE και απευθύνεται σε άτομα στην αρχή της συνταξιοδότησης τους και σε συμβούλους στις συμμετέχουσες χώρες (Γερμανία, Ελλάδα, Αυστρία, Σουηδία, Σλοβενία και Ισπανία) που εργάζονται με την ομάδα-στόχο και προωθούν το δυναμικό τους για εθελοντισμό.

Αναπτύχθηκε τον Μάρτιο του 2023

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συγγραφέων, ενώ η Επιτροπή δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Αυτό το έργο χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή μέσω του προγράμματος Erasmus+ (KA220 – ADU – Συμπράξεις συνεργασίας για την εκπαίδευση ενηλίκων).

Κωδικός έργου: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000033509

Η έκδοση συντονίζεται από:

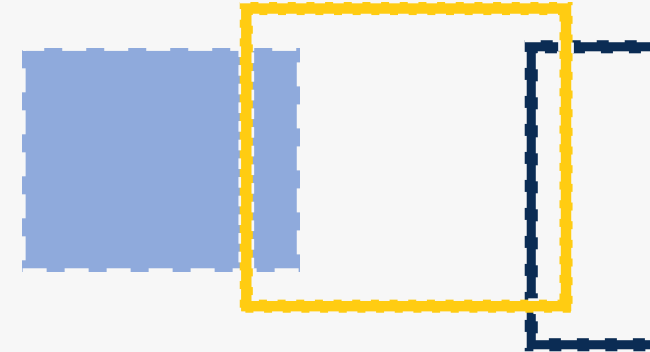


# Το Εγχειρίδιο για συμβούλους της εργαλειοθήκης CONVOLUT

Το Εγχειρίδιο για συμβούλους αποτελεί ένα υλικό αναφοράς που παρέχει ουσιαστικές πληροφορίες και υποστήριξη για τον τρόπο εργασίας με την εργαλειοθήκη CONVOLUT και το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση.

## Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή (σελ. 3)
2. Υπόβαθρο και στόχοι της εργαλειοθήκης CONVOLUT (σελ. 4)
3. Πώς να χρησιμοποιήσετε την εργαλειοθήκη CONVOLUT (σελ. 6)
  - 3.1. Εργαλεία για τη συμβουλευτική και χρήση των «Ενημερωτικών φύλλων» (σελ. 7)
  - 3.2. Εγχειρίδια για συμβούλους (σελ. 9)
  - 3.3. Πλοήγηση στις «Λίστες πρόσθετων εργαλείων, οδηγιών και άλλων χρήσιμων έργων» (σελ. 10)
  - 3.4. Πώς να δουλέψετε με την εργαλειοθήκη CONVOLUT (σελ. 11)
4. Πώς να χρησιμοποιήσετε το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση (σελ. 12)
  - 4.1. Ανοίγοντας τον δρόμο με το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση (σελ. 13)
  - 4.2. Πώς να δουλέψετε με το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση (σελ. 15)
  - 4.3. Ειδικά χαρακτηριστικά του ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση (σελ. 17)



# 1. Εισαγωγή

Η μετάβαση από την απασχόληση στη συνταξιοδότηση είναι μια σημαντική μεταβατική φάση στη ζωή των εμπλεκομένων. Συνταξιοδότηση σημαίνει πως δεν υπάρχει πλέον η επικερδής απασχόληση γύρω από την οποία δομείται η καθημερινή ζωή, κι έτσι συχνά προκαλείται ένα αίσθημα αχρηστίας και αποτυχίας. Μπορεί επίσης να γίνει αντιληπτή ως απώλεια της αναγνώρισης και του νοήματος της ζωής. Οι σύγχρονες συνθήκες διαβίωσης, η ταχεία αλλαγή των δεδομένων της καθημερινής ζωής, η οικονομική κρίση, η υγειονομική κρίση και η ευρεία χρήση των νέων τεχνολογιών κάνουν τους/τις ηλικιωμένους/-ες να αισθάνονται όλο και περισσότερο εκτός πλαισίου, καθώς και ανίκανοι/-ες να εναρμονιστούν με τον σύγχρονο κόσμο. Οι συνέπειες που έχουν τα ανωτέρω στον ψυχικό κόσμο, την κοινωνικοποίηση και τη γενικότερη κατάσταση της υγείας ολοένα και αυξάνονται. Για να αντιμετωπιστεί η πιθανή απομόνωση μετά τη συνταξιοδότηση, είναι σημαντικό να βρεθούν εναλλακτικοί τομείς δραστηριότητας στους οποίους οι άνθρωποι να μπορούν να συνεχίζουν να αναλαμβάνουν ευθύνες και καθήκοντα και να μεταδίδουν τη γνώση και την εμπειρία τους στις μελλοντικές γενιές. Ως εκ τούτου, ο στόχος του CONVOLUT είναι να υποστηρίξει τα άτομα στην αρχή της συνταξιοδότησής τους στην επιλογή μιας εθελοντικής εργασίας που να ταιριάζει στις ικανότητές τους.

Αυτό το εγχειρίδιο είναι ένα εγχειρίδιο συμπληρωματικό στα υπόλοιπα αποτελέσματα που παράγονται κατά τη διάρκεια του έργου CONVOLUT με κύριο στόχο την προώθηση της κοινωνικής ένταξης και της

συμμετοχής στα κοινά των ανθρώπων στην αρχή της συνταξιοδότησης, καθώς και την παροχή βοήθειας ώστε αυτοί να ενδυναμωθούν και να συνεχίσουν να μαθαίνουν διά βίου. Στην ουσία, πρόκειται για έναν οδηγό κατά την πλοήγηση στα περιεχόμενα της εργαλειοθήκης CONVOLUT και του ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση. Το εγχειρίδιο είναι ένα υλικό αναφοράς με προτάσεις προς τα ενδιαφερόμενα μέρη σχετικά με τον τρόπο χρήσης της εργαλειοθήκης και του ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση. Το εγχειρίδιο έχει σκοπό να μας δώσει την ευκαιρία να μάθουμε για τα εργαλεία και την εφαρμογή τους, τα οποία μπορούν να προσαρμοστούν στις συγκεκριμένες ανάγκες της ομάδας-στόχου. Τα εργαλεία πρέπει να χρησιμοποιούνται κατάλληλα, και κάθε φορά ανάλογα με την περίπτωση και τη συμβουλευτική προσέγγιση.

## Σχετικά με το έργο CONVOLUT

Το CONVOLUT (CONsider your skills for VOLUnTeering) στοχεύει να παρακινήσει τους ανθρώπους στην αρχή της συνταξιοδότησής τους ώστε να αναλάβουν εθελοντική εργασία που θα τους ικανοποιεί και θα είναι σχετική με την κοινωνική τους κατάσταση, δίνοντάς τους ώθηση και παρακινώντας τους να αναστοχαστούν πάνω στις ικανότητες και τις γνώσεις τους για εθελοντική εργασία. Οι άνθρωποι στην αρχή της συνταξιοδότησης βρίσκονται σε μια μετάβαση από την απασχόληση στη συνταξιοδότηση και, ως εκ τούτου, το έργο CONVOLUT προσφέρει υποστήριξη σε αυτή τη φάση ζωής. Το έργο συντονίζεται από το DIE και απευθύνεται σε συμβούλους στις συμμετέχουσες χώρες (Γερμανία, Ελλάδα, Αυστρία, Σουηδία, Σλοβενία και Ισπανία) που εργάζονται με την ομάδα-στόχο και προωθούν το δυναμικό της για εθελοντισμό.

## 2. Υπόβαθρο και στόχοι της εργαλειοθήκης CONVOLUT

Πριν ξεκινήσει να αναπτύσσεται η εργαλειοθήκη CONVOLUT, πραγματοποιήθηκε μια ολοκληρωμένη ανάλυση των αναγκών της αρχικής κατάστασης, του ιστορικού και των αναγκών των ατόμων της ομάδας-στόχου στην αρχή της συνταξιοδότησης σε όλες τις συνεργαζόμενες χώρες (Αυστρία, Γερμανία, Ελλάδα, Σλοβενία, Ισπανία, Σουηδία), μέσω επιτραπέζιας έρευνας, συνεντεύξεων ειδικών και ομάδων εστίασης.

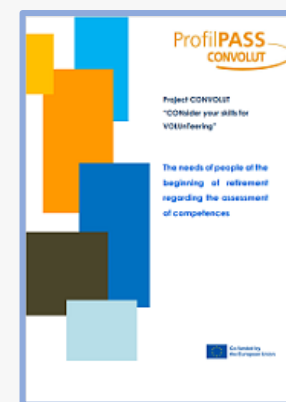
Το υπόβαθρο του έργου συνιστά η δημογραφική αλλαγή και οι συναφείς επιπτώσεις στην υγεία του ατόμου, καθώς και κοινωνικοοικονομικές προκλήσεις για την κοινωνία. Λόγω της λεγόμενης γενιάς των baby boomers, ο αριθμός των ατόμων που συνταξιοδοτούνται θα αυξηθεί περισσότερο έως το 2035 – σύμφωνα με την πρόβλεψη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (Ευρωπαϊκή Επιτροπή 2012: 3). Ως εκ τούτου, η CONVOLUT επιδιώκει να παρακινήσει αυτήν την ομάδα ανθρώπων ώστε να αναλάβουν εθελοντικές δραστηριότητες και να τους συνοδεύσει στη μεταβατική φάση προς τη συνταξιοδότηση.

Το σχεδιαζόμενο έργο συνδέεται με την Δεκαετία της υγιούς γήρανσης 2020 – 2030, όπως αυτή ανακηρύχθηκε από τον ΠΟΥ, κατά την οποία θα δοθεί στους ανθρώπους η ευκαιρία για υγεία και μακροζωία μέσω της βελτίωσης της σωματικής, ψυχικής και γνωστικής υγείας, της συμμετοχής στην κοινωνία και μιας αυτοπροσδιοριζόμενης ζωής. Με την ανάληψη εθελοντικών δραστηριοτήτων, ο αυξανόμενος κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού και οι συναφείς συνέπειες για την υγεία, π.χ. οι διαταραχές ύπνου, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, η κατάθλιψη και άλλες ψυχικές ασθένειες μπορούν να μειωθούν (βλ. Huxhold, Engstler 2019: 72).

Επιπλέον, το έργο συνάδει με την έννοια της διά βίου μάθησης, καθώς οι ήδη υπάρχουσες ικανότητες ενισχύονται, προωθούνται και χρησιμοποιούνται μέσω της εμπλοκής στα κοινά. Η παγκόσμια πανδημία COVID-19 υπογραμμίζει τη σημασία του εθελοντισμού και της διατήρησης της κοινωνικής ζωής. Ο εθελοντισμός μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη διατήρηση της κοινωνικής συνοχής, την οποία στοχεύει να προωθήσει το έργο CONVOLUT.

### Συγκεντρωτική έκθεση για τον προσδιορισμό των αναγκών CONVOLUT

Προσφάτως, και οι έξι συνεργαζόμενες χώρες CONVOLUT (Αυστρία, Γερμανία, Ελλάδα, Σλοβενία, Ισπανία και Σουηδία) πραγματοποίησαν εθνικές έρευνες προκειμένου να προσδιορίσουν τις ανάγκες της ομάδας-στόχου του έργου.



Η ολοκληρωμένη αυτή έκθεση αντιπροσωπεύει μια συλλογή των ευρημάτων των συνεργαζόμενων και περιλαμβάνει βέλτιστες πρακτικές και χρήσιμες συστάσεις για την ανάπτυξη της εργαλειοθήκης CONVOLUT.

## 2. Υπόβαθρο και στόχοι της εργαλειοθήκης CONVOLUT

Με βάση τους προαναφερθέντες λόγους, η ενασχόληση των ατόμων με τον εθελοντισμό στην αρχή της συνταξιοδότησης είναι υψίστης σημασίας, καθώς τα βοηθά να συνεχίσουν να συμμετέχουν και να συμπεριλαμβάνονται στην κοινωνία. Έτσι, το έργο στοχεύει κυρίως να δώσει στους ανθρώπους ώθηση κατά την αρχή της συνταξιοδότησής τους, να τους εισάγει στην πρακτική του αυτοστοχασμού σχετικά με τις ικανότητες και τις γνώσεις τους, ώστε να τους εμπνεύσει και να τους ενεργοποιήσει για τον εθελοντισμό ως μια μορφή συμμετοχής στα κοινά.

Αυτό, όμως, μπορεί να μην είναι δυνατόν χωρίς τη βοήθεια συμβούλων (συμπεριλαμβανομένων μεντόρων, εκπαιδευτικών και συντονιστών/-ριών των εθελοντικών δραστηριοτήτων). Με την υποστήριξη των παραπάνω στην αξιολόγηση των ικανοτήτων και το υλικό του έργου που αναπτύχθηκε στα πλαίσια του έργου CONVOLUT, τα άτομα στην αρχή της συνταξιοδότησης θα έχουν την ευκαιρία να προβληματιστούν και να μάθουν σχετικά με τις ικανότητες και τις δυνάμεις τους στη συμμετοχή στα κοινά, και θα υποστηριχθούν στην εύρεση εθελοντικής εργασίας που να ταιριάζει στο προφίλ των ικανοτήτων, των αξιών και των ενδιαφερόντων τους.

Ως εκ τούτου, το Εγχειρίδιο για συμβούλους παρέχει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες και οδηγίες σχετικά με τον τρόπο χρήσης της εργαλειοθήκης CONVOLUT καθώς και του ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση.



### 3. Πώς να χρησιμοποιήσετε την εργαλειοθήκη CONVOLUT



Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η εργαλειοθήκη CONVOLUT είναι μια συλλογή διαφορετικών εργαλείων για την αξιολόγηση ικανοτήτων, εργαλείων σχετικά με τον εθελοντισμό, οδηγών αναστοχασμού πάνω στα γηρατεία και τη μετάβαση στην (ενεργή) συνταξιοδότηση, καθώς και εγχειριδίων για συμβούλους που προέρχονται από διαφορετικά περιβάλλοντα και αναπτύχθηκαν από διαφορετικούς οργανισμούς. Εναπόκειται στους **συμβούλους** να επιλέξουν ποιο εργαλείο ή ποια μέθοδο θα επιλέξουν για τη συμβουλευτική διαδικασία με την ομάδα-στόχο από τα άτομα στην αρχή της συνταξιοδότησης. Οι παρακάτω επεξηγήσεις θα δώσουν στους/στις συμβούλους μια ιδέα για τη βασική δομή της εργαλειοθήκης, πού θα βρουν ποια εργαλεία, οδηγούς ή εγχειρίδια.

Η εργαλειοθήκη CONVOLUT είναι χωρισμένη σε **πέντε βασικές ενότητες**, οι οποίες παρουσιάζονται με τη μορφή **«Ενημερωτικών φύλλων»**, τα οποία αποτελούνται από:

- Το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση,
- Οδηγούς αναστοχασμού πάνω στα γηρατεία και τη μετάβαση προς την (ενεργή) συνταξιοδότηση,
- Εργαλεία για τον εθελοντισμό,
- Εγχειρίδια για συμβούλους,
- και τις επιπλέον Λίστες πρόσθετων εργαλείων, οδηγών και άλλων χρήσιμων έργων και συνδέσμων, που παρατίθενται στο τέλος της έκδοσης.



## 3. Πώς να χρησιμοποιήσετε την εργαλειοθήκη CONVOLUT

### 3.1. Εργαλεία για τη συμβουλευτική και χρήση των «Ενημερωτικών φύλλων»

Οι πρώτες τέσσερις ενότητες επεκτείνονται στα συγκεκριμένα εργαλεία. Από αυτές, οι τρεις πρώτες ενότητες προσφέρουν μια επισκόπηση των συγκεκριμένων εργαλείων για χρήση απευθείας με την ομάδα-στόχο, ενώ η τέταρτη απευθύνεται μόνο στους/στις συμβούλους και το έργο τους. Λεπτομερής επεξήγηση των τεσσάρων πρώτων κατηγοριών ακολουθεί στις επόμενες σελίδες.

Οι επικεφαλίδες των ενότητων χρησιμεύουν ως προηγούμενα σημεία προσανατολισμού. Προκειμένου να βρουν το καλύτερο κατάλληλο εργαλείο για το αντίστοιχο πλαίσιο **συμβουλευτικής**, οι σύμβουλοι μπορούν στη συνέχεια να λάβουν μια επισκόπηση για καθένα από τα εργαλεία μέσω ενός «Ενημερωτικού φύλλου». Αυτά τα Ενημερωτικά φύλλα παρέχουν μια σύντομη παρουσίαση του εργαλείου περιγράφοντας την πρακτική χρήση του και τους στόχους του, την ομάδα-στόχο, τις προϋποθέσεις που απαιτούνται για την εργασία με το εργαλείο, καθώς και τα βασικά χαρακτηριστικά του εργαλείου. Επιπλέον, το Ενημερωτικό φύλλο περιέχει έναν άμεσο διαδικτυακό σύνδεσμο προς το εργαλείο και υποδείξεις για το πού μπορείτε να βρείτε πρόσθετες πληροφορίες. Έτσι, οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να βρίσκουν εύκολα και να αποκτούν πρόσβαση σε διαφορετικά εργαλεία που θα τους υποστηρίξουν στην εργασία τους με τα **άτομα στην αρχή της συνταξιοδότησης** και που ταιριάζουν στις αντίστοιχες ανάγκες τους κατά τη συμβουλευτική διαδικασία.

#### Το ProfilPASS στην Προετοιμασία για την Συνταξιοδότηση

Γερμανικό Ινστιτούτο Εκπαίδευσης Ενηλίκων  
Κέντρο Leibniz για τη Δια Βίου Μάθηση (DIE)

**Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)**  
Το ProfilPASS στην Προετοιμασία για την Συνταξιοδότηση είναι το κεντρικό κομμάτι της εργαλειοθήκης CONVOLUT. Υποστηρίζει την συστηματική καταγραφή και τεκμηρίωση των ικανοτήτων με στόχο τη δημιουργία ενός προφίλ ικανοτήτων. Οι χρήστες υποτίθεται ότι αναγνωρίζουν τις τεράστιες δυνατότητές τους. Με τον εντοπισμό των ικανοτήτων προωθείται η προσωπική και η μεταπαιγγελματική (περαιτέρω) ανάπτυξη και ο (ανα)προσανατολισμός. Μέσω ποικίλων κινήτρων και παραδειγμάτων, θα καταδειχθούν στους χρήστες οι δυνατότητες και οι ευκαιρίες της νέας φάσης της ζωής.

**Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)**  
Το ProfilPASS στην Προετοιμασία για τη Συνταξιοδότηση απευθύνεται σε άτομα που μεταβαίνουν στην συνταξιοδότηση. Για την ανάπτυξη αυτής της έκδοσης του ProfilPASS, χρησιμοποιήθηκε το υπάρχον χαρτοφυλάκιο ProfilPASS και πραγματοποιήθηκαν προσαρμογές σε σχέση με τις ανάγκες της ομάδας στόχου. Συγκεκριμένα, έγιναν προσαρμογές στο περιεχόμενο και τη διάταξη.

Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο  
[https://convolut.profilpass-international.eu/index.php?article\\_id=143&clang=0](https://convolut.profilpass-international.eu/index.php?article_id=143&clang=0)

**Διαθέσιμες γλώσσες**  
Γερμανικά, Αγγλικά, Σουηδικά, Ελληνικά, Ισπανικά, Σλοβένικα


**Περισσότερες πληροφορίες**  
[https://convolut.profilpass-international.eu/index.php?article\\_id=127&clang=0](https://convolut.profilpass-international.eu/index.php?article_id=127&clang=0)

German Institute for Adult Education  
Leibniz Centre for Lifelong Learning (DIE)  
Servicestelle ProfilPASS  
Heinemannstrasse 12-14  
53175 Bonn,  
GERMANY

**Το εργαλείο με μια ματιά**

- ⇒ Το ProfilPASS στην Προετοιμασία για την Συνταξιοδότηση έχει ως στόχο να παρουσιάσει διαφορετικούς τρόπους διαμόρφωσης αυτού του συγκεκριμένου σταδίου της ζωής.
- ⇒ Θέλει να υποστηρίξει τους ανθρώπους στην αντιμετώπιση και αναγνώριση των δικών τους ικανοτήτων.
- ⇒ Θέλει να παρακινήσει τους ανθρώπους να συνταξιοδοτηθούν ενεργά και να ασχοληθούν με την εθελοντική εργασία.
- ⇒ Θέλει να στρέψει το βλέμμα προς τα μέσα, στις δυνάμεις, και προς τα έξω, στις ευκαιρίες.
- ⇒ Το ProfilPASS περιέχει πολλές εικόνες και εικονίδια.
- ⇒ Η δομή και η προετοιμασία του ProfilPASS υποστηρίζονται οπτικά.
- ⇒ Περιέχει αποσπάσματα από μαρτυρίες που επεξηγούν το περιεχόμενο, το ζωντανεύουν, χρησιμεύουν ως ερεθίσματα και έχουν δυνατότητα ταυτοποίησης.

Το περιεχόμενο του ProfilPASS χωρίζεται στα ακόλουθα κεφάλαια: «Η συνταξιοδότηση ως σημείο καμπής», «Η ζωή μου – μια επισκόπηση», «Ενδιαφέροντα και ελεύθερος χρόνος», «Οικογένεια και νοικοκυριό», «Φίλοι και γειτονιά», «Εθελοντική εργασία και δέσμευση», «Εργασία και περαιτέρω εκπαίδευση», «Εκπαίδευση και πανεπιστήμιο» και «Σχολείο, παιδική ηλικία και νεολαία», «Ισολογισμός», «Επόμενα βήματα και προοπτικές» και «Οι μαρτυρίες».



Μπορείτε να εστιάσετε και να αποκτήσετε μια πιο κοντινή ματιά στα Ενημερωτικά φύλλα



## 3. Πώς να χρησιμοποιήσετε την εργαλειοθήκη CONVOLUT

### 3.1. Εργαλεία για τη συμβουλευτική και χρήση των «Ενημερωτικών φύλλων»

#### 1. ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση

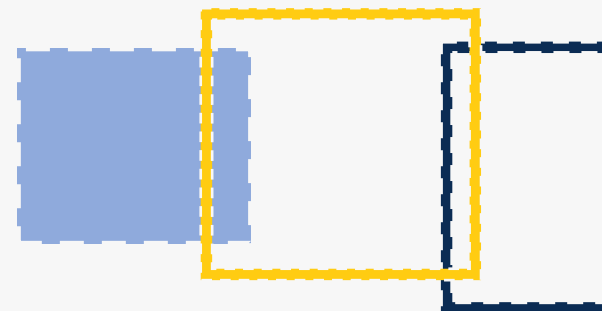
Το πρώτο εργαλείο και την ίδια στιγμή ο πυρήνας της εργαλειοθήκης CONVOLUT είναι η νέα έκδοση του ProfilPASS που έχει προσαρμοστεί στην ομάδα-στόχο των ατόμων στην αρχή της συνταξιοδότησης. Η εθνική έρευνα των συνεργαζόμενων οργανισμών CONVOLUT αποκάλυψε ότι στις συνεργαζόμενες χώρες δεν υπάρχει εργαλείο ή μέθοδος για την αξιολόγηση των ικανοτήτων ειδικά αυτής της ομάδας-στόχου. Ως εκ τούτου, η ανάπτυξη του νέου ProfilPASS καλύπτει αυτό το κενό. Το νέο ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση καθώς και οι προσαρμογές του σε σύγκριση με το ProfilPASS γενικής χρήσης θα παρουσιαστούν σε ένα Ενημερωτικό φύλλο μετά την επεξήγηση της δομής αυτής της εργαλειοθήκης.

#### 2. Οδηγοί αναστοχασμού πάνω στα γηρατειά και τη μετάβαση προς την (ενεργή) συνταξιοδότηση

Οι οδηγοί αναστοχασμού πάνω στη θεματική των γηρατειών και τη μετάβαση προς την (ενεργή) συνταξιοδότηση είναι διαθέσιμοι εδώ. Τα άτομα της ομάδας-στόχου μπορούν πρώτα να κάνουν μια αναδρομή στην εργασιακή τους ιστορία και να διαμορφώσουν στόχους για τη συνταξιοδότηση, ώστε να μπορέσουν να θέσουν τη βάση για να αποφασίσουν σχετικά με μια συγκεκριμένη θέση εθελοντικής εργασίας στο επόμενο βήμα. Όλοι οι οδηγοί μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανεξάρτητα, αλλά μπορούν επίσης να εφαρμοστούν στη συμβουλευτική διαδικασία ή στην ομαδική εργασία.

#### 3. Εργαλεία για τον εθελοντισμό

Αυτή η κατηγορία περιλαμβάνει εργαλεία πάνω στο θέμα του εθελοντισμού – από την αναζήτηση της κατάλληλης εθελοντικής θέσης εργασίας, μέχρι οδηγούς και πληροφορίες για συγκεκριμένους τομείς εθελοντισμού που ταιριάζουν στην ομάδα-στόχο, την τεκμηρίωση των ικανοτήτων που αποκτήθηκαν μέσω του εθελοντισμού και πολύ ακόμα υλικό. Χωρίζεται σε δύο κατηγορίες, τεστ αυτογνωσίας και οδηγούς για συγκεκριμένους τομείς εθελοντικής εργασίας.



# 3. Πώς να χρησιμοποιήσετε την εργαλειοθήκη CONVOLUT

## 3.2. Εγχειρίδια για συμβούλους

Αυτό το μέρος της εργαλειοθήκης CONVOLUT περιλαμβάνει οδηγίες και εγχειρίδια για συμβούλους. Αυτό το εκπαιδευτικό υλικό μπορεί να υποστηρίξει την ανάπτυξη των ικανοτήτων των συμβούλων και να τους βοηθήσει να σχεδιάσουν συμβουλευτικές διαδικασίες με τα άτομα στην αρχή της συνταξιοδότησης της ομάδας-στόχου CONVOLUT. Τα εγχειρίδια παρουσιάζονται χρησιμοποιώντας ξανά το πρότυπο των Ενημερωτικών φύλλων.



### Κιτ Πόρων EPAL: Ένταξη του γηράσκοντος πληθυσμού και διαγενεακή μάθηση

#### Ευρωπαϊκή Επιτροπή

#### Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Παρουσιάζονται διάφορες συνεισφορές και πόροι που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη εκπαιδευτικών προσφορών. Στόχος είναι να υποστηριχθεί η ένταξη των ηλικιωμένων και να τους προσφερθεί η δυνατότητα να συμμετέχουν στην κοινωνική ζωή και να διαμορφώσουν την γήρανσή τους με αυτοκαθοριζόμενο τρόπο.

#### Σε ποιον απευθύνεται; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Το κιτ πόρων απευθύνεται σε οργανισμούς, επαγγελματίες και διευκολυντές μάθησης που εργάζονται με άτομα που βρίσκονται στα τελευταία χρόνια της ζωής τους.

#### Το εργαλείο με μια ματιά

Το εργαλείο χωρίζεται σε συνεισφορές σε ιστολόγια, όπου παρουσιάζονται π.χ. συγκεκριμένα έργα και σε πηγές, όπου παρατίθενται μέθοδοι και υλικά για την εργασία με ηλικιωμένους πολίτες. Το κιτ πόρων έχει ως στόχο να απαντήσει στα ακόλουθα ερωτήματα:

Πώς αλλάζουν οι εκπαιδευτικές ανάγκες της ηλικιωμένης γενιάς; Τι πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στις εκπαιδευτικές προσφορές για τους ηλικιωμένους συμμετέχοντες; Ποιες προκλήσεις δημιουργεί η κρίση του Covid για τους κατόχους κατάρτισης όσον αφορά τη σύλληψη και την υλοποίηση μαθημάτων; Ποιες δεξιότητες είναι σημαντικές για την ενεργό γήρανση; Πώς μπορούν να υποστηριχθούν οι ηλικιωμένοι στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ψηφιακών μέσων; Πώς μπορούμε να εξουδετερώσουμε τον στιγματισμό των ηλικιωμένων και να προωθήσουμε μια θετική κουλτούρα της γήρανσης; Πώς μπορεί να διαμορφωθεί η κοινωνική συμμετοχή μέσω διαγενεακών πρωτοβουλιών; Πώς μπορούν οι άνθρωποι να ευαισθητοποιηθούν για το θέμα της πρόνοιας της τρίτης ηλικίας από τη νεαρή ενηλικίωση;

Για την πρόσβαση στο έγγραφο απαιτείται δωρεάν εγγραφή στον ιστότοπο EPAL.

#### Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο

[https://epale.ec.europa.eu/system/files/2021-04/Ressourcen%20KIT\\_Inklusion%20der%20alternden%20Bevo%CC%88lkerung.pdf](https://epale.ec.europa.eu/system/files/2021-04/Ressourcen%20KIT_Inklusion%20der%20alternden%20Bevo%CC%88lkerung.pdf)

#### Διαθέσιμες γλώσσες

Γερμανικά

#### Περαιτέρω πληροφορίες

<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/epale-deutschland-ressourcenkits#:~:text=The%20EPALF%20Resource%20Kit%20on%20the%20Topic%20Inclusion%20off%20the%20Aging%20Rev%20of%20the%20Concept%20and%20Design%20of%20Educational%20Programmes.>

Τα Ενημερωτικά φύλλα που παρουσιάζουν τα **Εγχειρίδια για συμβούλους** ακολουθούν σκόπιμα την ακριβή δομή των Ενημερωτικών φύλλων παρουσιάζοντας τα εργαλεία συμβουλευτικής, καθώς λειτουργούν αντίστοιχα βοηθώντας τους συμβούλους.

Τα εγχειρίδια έχουν διαχωριστεί από τα υπόλοιπα εργαλεία λόγω της πολύπλευρης εφαρμογής τους, παρουσιάζοντας πολλαπλές προσεγγίσεις πάνω σε ένα θέμα, απαιτώντας έτσι διαφορετική νοοτροπία και προσέγγιση όταν χρησιμοποιούνται.

Μπορείτε να εστιάσετε και να αποκτήσετε μια πιο κοντινή ματιά στα Ενημερωτικά φύλλα

# 3. Πώς να χρησιμοποιήσετε την εργαλειοθήκη CONVOLUT

## 3.3. Πλοήγηση στις «Λίστες πρόσθετων εργαλείων, οδηγιών και άλλων χρήσιμων έργων και συνδέσμων»

Εάν οι σύμβουλοι χρειάζονται πρόσθετα εργαλεία για τη διαδικασία της καθοδήγησης ή δεν έχουν βρει το κατάλληλο εργαλείο στα Ενημερωτικά φύλλα, μπορούν να ρίξουν μια ματιά στην παρακάτω επιλογή με τίτλο «Λίστες πρόσθετων εργαλείων, οδηγιών και άλλων χρήσιμων έργων και συνδέσμων». Αυτά τα εργαλεία, οι οδηγοί και τα άλλα χρήσιμα έργα και σύνδεσμοι συγκεντρώθηκαν στα πλαίσια της έρευνας για την εργαλειοθήκη CONVOLUT.

**Κατάλογοι πρόσθετων εργαλείων, οδηγιών και άλλων χρήσιμων έργων και συνδέσμων**

Εάν χρειάζεστε πρόσθετα εργαλεία ή εφαρμογές για την διαδικασία καθοδήγησης ή δεν έχετε βρει κατάλληλο εργαλείο στα Φύλλα Πληροφοριών, μπορείτε να ρίξετε μια ματιά στην ακόλουθη επιλογή πρόσθετων εργαλείων και εφαρμογών. Αυτά τα εργαλεία και οι εφαρμογές έχουν συγκεντρωθεί στο πλαίσιο της έρευνας για την εργαλειοθήκη CONVOLUT.

41

**Κατάλογος άλλων χρήσιμων έργων και συνδέσμων:**

Όνομα	Οργάνωση	Ειδικά χαρακτηριστικά/περιγραφή	Γλώσσα	Διεύθυνση web
Voluntariado	Comunidad Madrid	Ο δικτυακός τόπος των δραστηριοτήτων εθελοντισμού της Μαδρίτης περιλαμβάνει επίσης ένα τμήμα για την κατάρτιση των εθελοντών. Εδώ προσφέρονται σύγχρονες εκπαιδεύσεις για εθελοντές και δυναμικούς εθελοντές, π.χ. για το πώς να ξεκινήσουν τον εθελοντισμό ή πώς να εργαστούν με διάφορες ομάδες στόχους.	Ισπανικά	<a href="https://www.comunidad.madrid/etiquetas/voluntariado">https://www.comunidad.madrid/etiquetas/voluntariado</a>
TSITour	Ovar' Forma (PT), CEPROF (PT), Fundação INTRAS (ES), Centro por il Suillaro creativo "Danilo Doici" (IT), KMOP (GR), DEFOIN (ES)	Η κατάρτιση που περιλαμβάνεται σε αυτό το έργο έχει ως στόχο να παρέχει στους συμμετέχοντες τα κατάλληλα εργαλεία για τη δημιουργία, την υλοποίηση και την αξιολόγηση ενός έργου κοινωνικής ένταξης ηλικιωμένων ως εθελοντών «Τοπικών Αφηγητών».	Αγγλικά, Ελληνικά, Ιταλικά, Πορτογαλικά, Ισπανικά	<a href="https://tsitour.eu/about/">https://tsitour.eu/about/</a>
Ηλικιωμένοι. Εθελοντές για την Ένταξη των Μεταναστών	International House Vilnius-Seres (LT), Anniio Oy (FI), DIAN (GR), Ifa Akademie (GER), GSV095 (FR), Medardo Goboito (LT)	Στόχος του έργου είναι να προωθήσει την ανάπτυξη κοινωνικών, πολιτιστικών, διαπολιτισμικών και εθελοντικών δεξιοτήτων παρέχοντας στους εκπαιδευτικούς και των δύο ομάδων στόχων μοναδικές ευκαιρίες ένταξης και επανένταξης στην κοινωνία.	Αγγλικά, Φινλανδικά, Ελληνικά, Λιθουανικά, Γαλλικά, Γερμανικά	<a href="http://www.seniors4migrants.eu/about-the-project">http://www.seniors4migrants.eu/about-the-project</a>
Εργαλειοθήκη για τον εθελοντισμό των νέων και την κοινωνική δράση στον τομέα της υγείας και της κοινωνικής φροντίδας	NHS Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Φροντίδας (UK)	Η εργαλειοθήκη ασχολείται με την πρόληψη νέων εθελοντών. Σημεία επίσης πώς να γίνει ο εθελοντισμός ελκυστικός για τους νέους και πώς να αντιμετωπιστούν οι προκλήσεις σχετικά με την απασχόληση.	Αγγλικά	<a href="https://volunteermatters.org.uk/about-us/news/2018/11/15/A-Toolkit_2018_FINAL.pdf">https://volunteermatters.org.uk/about-us/news/2018/11/15/A-Toolkit_2018_FINAL.pdf</a>
Aktive-Renter.de Περιοδικό για ηλικιωμένους πολίτες	PirraNET GmbH	Αυτό το διαδικτυακό περιοδικό για ηλικιωμένους ασχολείται με διάφορα θέματα ηλικιωμένων πολιτών σε εβδομαδιαία βάση και παρέχει συμβουλές σχετικά με την εκπαίδευση, τον ελεύθερο χρόνο, τα χρήματα, την ασφάλεια και τη στέγαση.	Γερμανικά	<a href="https://www.aktive-renter.de/">https://www.aktive-renter.de/</a>

42

**Κατάλογος άλλων χρήσιμων έργων και συνδέσμων:**

Όνομα	Οργάνωση	Ειδικά χαρακτηριστικά/περιγραφή	Γλώσσα	Διεύθυνση web
Ο Εθελοντισμός και τα Εκπληκτικά Φέλη του	Οδηγός Βοήθειας	Το εργαλείο βοηθά στον προσδιορισμό των στόχων και των ενδιαφερόντων του ατόμου για εθελοντική εργασία, στην εύρεση μιας οργάνωσης και στην αξιοποίηση του εθελοντισμού στο έπακρο. Ένα άλλο ενδιαφέρον χαρακτηριστικό είναι ότι περιγράφονται τα οφέλη του εθελοντισμού για την ευημερία.	Αγγλικά	<a href="https://www.helpguide.org/articles/health-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm">https://www.helpguide.org/articles/health-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm</a>
Αυτοαξιολόγηση της συνασθηματικής νοημοσύνης	Vrednotenje in priznanje neformalne znanja (VPNZ) (Εκτίμηση και μη αναγνώριση της μη τυπικής μάθησης)	Το εργαλείο μπορεί να μας βοηθήσει να ανακαλύψουμε το δικό μας προφίλ συνασθηματικής νοημοσύνης και να εντοπίσουμε τα δυνατά και αδύναμα σημεία μας. Αυτό μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμο στην περίπτωση συνασθηματικών εντάσεων και προβλημάτων στο εργασιακό περιβάλλον ή στο περιβάλλον της καθημερινής ζωής που δεν μπορούμε να επιλύσουμε μόνοι μας, όταν βιώνουμε εντάσεις στις σχέσεις μας, όταν νιώθουμε ότι δεν ελέγχουμε τις συνασθηματικές αντιδράσεις, όταν νιώθουμε κουρασμένοι χωρίς να συντρέχει ιδιαίτερος λόγος κ.λπ.	Σλοβένικα	Ερευνητικό έργο: <a href="https://vsnz.acs.si/cv/">https://vsnz.acs.si/cv/</a> Οδηγός χρήσης: <a href="https://vsnz.acs.si/Custven-a-inteligenznot-vodila-za-svetovalce">https://vsnz.acs.si/Custven-a-inteligenznot-vodila-za-svetovalce</a>
E-Portfolio	Andragoški centre Republike Slovenije (Σλοβενικό Ινστιτούτο Εκπαίδευσης Ενηλίκων)	Το ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο έχει ως στόχο να βοηθήσει στην επίσημη καταγραφή των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν μέσω του εθελοντισμού, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την αναζήτηση εργασίας ή για περαιτέρω κατάρτιση. Οι εθελοντές μπορούν να υποστηρίξουν από μέλη τους στην εθελοντική τους οργάνωση by mentors in their volunteer organisation.	Σλοβένικα	<a href="https://eportfolio.acs.si/">https://eportfolio.acs.si/</a>
Die Engagement-berater	Deutscher Caritasverband e.V.	Το Caritas Γερμανίας προσφέρει συμβουλευτική για τον εθελοντισμό στα περίπου 50 κέντρα εθελοντισμού του. Αυτό ο δικτυακός τόπος παρέχει περαιτέρω πληροφορίες και άλλο υλικό, π.χ. για το έργο των κέντρων εθελοντισμού με πρόφυτες ή οι οικογένειες.	Γερμανικά	<a href="https://www.caritas.de/sp/endeundengagement/engagierte/ehrenamt/freiwilligenzentren/">https://www.caritas.de/sp/endeundengagement/engagierte/ehrenamt/freiwilligenzentren/</a>

43


Μπορείτε να εστιάσετε και να αποκτήσετε μια πιο κοντινή ματιά στις λίστες


### 3. Πώς να χρησιμοποιήσετε την εργαλειοθήκη CONVOLUT

#### 3.4. Πώς να δουλέψετε με την εργαλειοθήκη CONVOLUT

Η εργαλειοθήκη CONVOLUT που παρουσιάζεται εδώ παρέχει στους συμβούλους μια ολοκληρωμένη γκάμα επιλογών και την ευκαιρία να χρησιμοποιούν με ευελιξία τα εργαλεία που ταιριάζουν καλύτερα στις ανάγκες τους για τη συμβουλευτική διαδικασία και τις ατομικές ανάγκες των συμβουλευόμενων τους. Μπορείτε να αναζητήσετε ένα συγκεκριμένο εργαλείο με βάση τις συγκεκριμένες κατηγορίες και έτσι να βρείτε μια χρήσιμη μέθοδο για την αντίστοιχη συμβουλευτική σας κατάσταση.

Εάν αναζητάτε υποστήριξη κατά τη συμβουλευτική διαδικασία, θα έχετε τις ακόλουθες επιλογές σχετικά με τον τρόπο εργασίας με την εργαλειοθήκη:

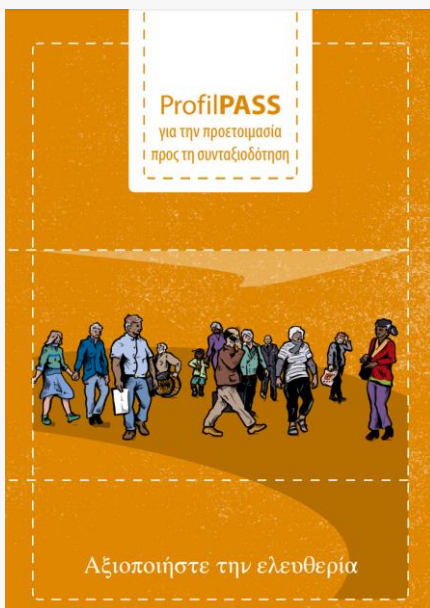
 Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε **εργαλεία αξιολόγησης ικανοτήτων** ώστε οι συμβουλευόμενοι/-ες να μπορούν να ολοκληρώσουν μόνοι/-ες τους μια μερική ή πλήρη αξιολόγηση των ικανοτήτων τους, πριν από τη συμβουλευτική διαδικασία. Τα αποτελέσματα αυτής της προηγούμενης αξιολόγησης ή/και οι εμπειρίες που αναφέρει ο/η συμβουλευόμενος/-η μπορεί να χρησιμεύσουν ως δείκτες ώστε ο/η σύμβουλος να υιοθετήσει τα επόμενα συμβουλευτικά βήματα για τις μεμονωμένες ανάγκες και την αντίστοιχη αρχική κατάσταση του/της συμβουλευόμενου/-ης.

 **Τα εργαλεία για τον εθελοντισμό** μπορούν επίσης να συνοδεύονται από περισσότερα εργαλεία που παρουσιάζονται στις διάφορες κατηγορίες της εργαλειοθήκης CONVOLUT. Μπορούν να συνδυαστούν είτε με μερικούς από τους προαναφερθέντες οδηγούς αναστοχασμού είτε με το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση, ώστε να ενισχύσουν τη δυναμική του/της συμβουλευόμενου/-ης.

**Στην πραγματικότητα, σας ενθαρρύνουμε να εργαστείτε δημιουργικά με την εργαλειοθήκη, για παράδειγμα, συνδυάζοντας όχι μόνο διαφορετικά εργαλεία, αλλά ακόμη και ορισμένα στοιχεία από διαφορετικά εργαλεία.**



# 4. Πώς να χρησιμοποιήσετε το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση



Το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση στοχεύει σε άτομα που βρίσκονται στη μεταβατική φάση της συνταξιοδότησης. Το ProfilPASS προσφέρει στους χρήστες την ευκαιρία να δημιουργήσουν ένα προφίλ ικανοτήτων καταγράφοντας και τεκμηριώνοντας συστηματικά τις ικανότητές τους και να αναγνωρίσουν τη δική τους δυναμική, ακόμα κι αν αυτή τους είναι ακόμα άγνωστη.

## 4.1. Ανοίγοντας τον δρόμο με το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση

Το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση είναι βασισμένο στο ProfilPASS, ένα εργαλείο με σκοπό την αναγνώριση και την τεκμηρίωση των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των ατόμων. Δημιουργήθηκε αρχικά από το [Γερμανικό Ινστιτούτο Εκπαίδευσης Ενηλίκων](#) και έχει αναπτυχθεί περαιτέρω σε διάφορα ευρωπαϊκά έργα.

Το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση έχει δομή και παρουσίαση που υποστηρίζονται οπτικά για να δημιουργήσουν την εμφάνιση ενός περιοδικού. Το ProfilPASS περιέχει πολλές εικόνες και σύμβολα, καθώς και αποσπάσματα από μαρτυρίες που απεικονίζουν τα περιεχόμενα, τα κάνουν πιο ζωντανά, χρησιμεύουν ως κίνητρα και μπορούν να δημιουργήσουν ταυτίσεις.

1 Το πρώτο κεφάλαιο «Η συνταξιοδότηση ως σημείο καμπής» είναι μια στήλη καλωσορίσματος σε στυλ εντιπόριαλ, που στοχεύει να παρουσιάσει τις αρχικές έννοιες που περιλαμβάνονται στο προσαρμοσμένο ProfilPASS και να παρακινήσει τους χρήστες και τις χρήστριες να προχωρήσουν τη ζωή τους. Σε αυτό το κεφάλαιο επισημαίνεται η σημασία του να δούμε τη συνταξιοδότηση ως ένα συναρπαστικό κεφάλαιο ζωής.

2 Το δεύτερο κεφάλαιο με τίτλο «Ελευθερία από... σημαίνει ελευθερία για...» ξεκινά με ένα σύνολο εμπνευσμένων δηλώσεων που δείχνουν πώς η ελευθερία από τις υποχρεώσεις συνοδεύεται από μια άλλη ελευθερία, αυτήν για να πραγματοποιήσει κανείς όσα είναι πραγματικά σημαντικά. Χρησιμοποιώντας μια σειρά από εμπειρίες στη μορφή πραγματικών μαρτυριών, στόχος είναι να παρακινήσουν και να εμπνεύσουν τους/τις χρήστες/-ριες.

3 Το τρίτο κεφάλαιο έχει τίτλο «Γνωρίζοντας τις δυνατότητες, χρησιμοποιώντας ευκαιρίες, διαμορφώνοντας το μέλλον» και χρησιμεύει ως ένας αρχικός τρόπος για το άτομο ώστε να κατανοήσει τι είναι το ProfilPASS και πώς μπορεί να το χρησιμοποιήσει για να ανακαλύψει τις δυνάμεις και τις ικανότητές του. Δίνει επίσης έναν προσανατολισμό σχετικά με το πώς το ProfilPASS μπορεί να χρησιμοποιηθεί μαζί με έναν/μία σύμβουλο.

4 Το τέταρτο κεφάλαιο με τίτλο «Η ζωή μου – μια σύντομη επισκόπηση» χρησιμεύει ως μια αρχική δόμηση των δεξιοτήτων και των εμπειριών των χρηστών/-ριών, μέσω της εξιστόρησης των διαφορετικών σταθμών δραστηριότητας της ζωής τους.

# 4. Πώς να χρησιμοποιήσετε το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση

## 4.1. Ανοίγοντας τον δρόμο με το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση

Το σύστημα ProfilPASS λειτουργεί σύμφωνα με το ακόλουθο βασικό σχήμα, συμπεριλαμβανομένων τεσσάρων βημάτων που πρέπει να ολοκληρωθούν για κάθε σταθμό εμπειρίας (πεδίο δραστηριότητας):

Το πέμπτο κεφάλαιο με τίτλο «Ανακαλύπτοντας τις δεξιότητές σας» εισάγει περαιτέρω τους/τις χρήστες/-ριες στο σχήμα 4 βημάτων σύμφωνα με το οποίο οι σταθμοί εμπειρίας και οι ικανότητές τους αναλύονται σε μεγαλύτερο βάθος.

5



Βήμα 1	Όνομα	Εδώ, οι χρήστες/-ριες καλούνται να εντοπίσουν και να ονομάσουν σημαντικά στάδια, γεγονότα και δραστηριότητες της ζωής τους.
Βήμα 2	Περιγραφή	Εδώ, οι χρήστες/-ριες καλούνται να περιγράψουν με ακρίβεια τις δραστηριότητές τους.
Βήμα 3	Βρείτε την ουσία	Εδώ καταγράφονται σε μία λίστα οι ικανότητες που έχουν αναπτυχθεί μέσα από αυτές τις δραστηριότητες.
Βήμα 4	Αξιολόγηση	Εδώ, οι ικανότητες θα αξιολογηθούν μέσω ενός συστήματος αξιολόγησης και θα εκτιμηθεί η αξία τους.

Στο έκτο κεφάλαιο, «Ενδιαφέροντα και ελεύθερος χρόνος», δίνεται μια επισκόπηση της καθημερινής ζωής με την ευκαιρία να αξιολογηθεί η ικανότητα για κάθε μεμονωμένο ενδιαφέρον χρησιμοποιώντας ένα σύστημα ενός έως τριών αστεριών.

6

Στο όγδοο κεφάλαιο, «Φίλοι και γειτονιά», μια επισκόπηση της εμπλοκής στην κοινότητα συνοδεύεται από μια αξιολόγηση του χαρακτήρα και των χαρακτηριστικών.

8

Το δέκατο κεφάλαιο, «Εργασία και μετεκπαίδευση», περιστρέφεται γύρω από τις επαγγελματικές δεξιότητες, εστιάζοντας επίσης σε όσα απόλαυσαν και δεν απόλαυσαν οι συμβουλευόμενοι/-ες στη διαδρομή τους.

10

Στο έβδομο κεφάλαιο, «Οικογένεια και νοικοκυριό», παρέχεται μια επισκόπηση των σχέσεων και της οικογενειακής ζωής με πίνακες αξιολόγησης για τις πληροφορίες που δίνονται, χρησιμοποιώντας ένα σύστημα ενός έως τριών αστεριών.

7

Στο ένατο κεφάλαιο, «Εθελοντισμός και εθελοντική δέσμευση», παρέχεται μια επισκόπηση του πώς και πάνω σε τι εργάζονται εθελοντικά οι συμβουλευόμενοι/-ες όταν έρχεται αυτή η στιγμή.

9

Στο ενδέκατο κεφάλαιο, «Εκπαίδευση και σπουδές», τα άτομα έχουν την ευκαιρία να επικεντρωθούν στην εκπαίδευση και τις σπουδές που έχουν ήδη ολοκληρώσει.

11

Στο δωδέκατο κεφάλαιο, «Σχολείο, παιδικά και νεανικά χρόνια», οι χρήστες/-ριες μπορούν να αφιερώσουν λίγο χρόνο και να αναλογιστούν τα νεανικά τους χρόνια και όσα μπορούν να χρησιμοποιήσουν από εκείνη την εποχή.

12

Συγκεντρώνεται ένα «αποτέλεσμα» όλων των ικανοτήτων που προσδιορίζονται και κατατάσσονται.

13

# 4. Πώς να χρησιμοποιήσετε το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση

## 4.1. Ανοίγοντας τον δρόμο με το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση

14

Στο δέκατο τέταρτο κεφάλαιο, «Επόμενα βήματα και προοπτικές», ο/η χρήστης/-ρια καλείται να βγάλει συμπεράσματα από τις γνώσεις που έχει αποκτήσει και να σχεδιάσει τα επόμενα βήματά του/της. Αυτό είναι σημαντικό ώστε να μπορέσει να αξιοποιήσει με τον καλύτερο τρόπο τις δεξιότητές του/της κατά τη συνταξιοδότηση και να κάνει κάτι στο οποίο είναι πραγματικά καλός/-ή και απολαμβάνει.

15

Στο δέκατο πέμπτο κεφάλαιο, «Οι μαρτυρίες», ο αναγνώστης γνωρίζει λίγο καλύτερα τους ανθρώπους που βοήθησαν να δοθούν πραγματικά, ρεαλιστικά και ορατά παραδείγματα για το πώς μπορεί να μοιάζει μια ολοκληρωμένη ζωή στη συνταξιοδότηση.

Η κοινοπραξία του έργου θέλει εδώ να ευχαριστήσει και τους/τις οκτώ που μας συντρόφευσαν!

16

Στο δέκατο έκτο κεφάλαιο, «Σύνδεσμοι και διευθύνσεις», συγκεντρώνονται ορισμένα σημεία επαφής και οργανισμοί, όπου τα άτομα που ακολουθούν τη διαδικασία του ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση μπορούν να προσφέρουν εθελοντική εργασία ή να λάβουν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον εθελοντισμό.

17

Στο δέκατο έβδομο κεφάλαιο, «Πληροφορίες για το έργο CONVOLUT», περιλαμβάνεται μια σύντομη εισαγωγή στο έργο και στον μηχανισμό χρηματοδότησης.






# 4. Πώς να χρησιμοποιήσετε το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση

## 4.2. Πώς να δουλέψετε με το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση

### Ποιες είναι οι βασικές αρχές σχετικά με την εργασία με το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση;

Όλες οι εκδόσεις του ProfilPASS βασίζονται σε μια κοινή κατανόηση του συμβουλευτικού ρόλου. Η βασική ιδέα πίσω από το ProfilPASS είναι να ιδωθεί η συμβουλευτική διαδικασία ως μια επικοινωνιακή και διαδραστική διαδικασία που εστιάζει στην ανάπτυξη ικανοτήτων στο πλαίσιο του προβληματισμού και της ανταλλαγής. Ακολουθώντας αυτή τη βασική ιδέα, η εργασία με το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση βασίζεται σε τρεις βασικές αρχές:

-  Η συμβουλευτική με το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση προσανατολίζεται σε μια ανθρωπιστική προσέγγιση, κατά την οποία τα ανθρώπινα όντα θεωρούνται ικανά για διά βίου ανάπτυξη, αλλαγή και μάθηση. Έτσι, η συμβουλευτική γίνεται στάση και όχι τεχνική, και διακρίνεται από την αυθεντικότητα, την εκτίμηση και την ενσυναίσθηση στην κατανόηση του Άλλου ή της Άλλης.
-  Η κοστρουκτιβιστική θεωρία αποτελεί τη θεωρητική βάση της εργασίας με το ProfilPASS. Σύμφωνα με αυτήν, δεν υπάρχει αντικειμενική πραγματικότητα, αλλά μόνο υποκειμενικές πραγματικότητες που δημιουργούνται ενεργά από κάθε άτομο. Η απόκτηση γνώσεων και ικανοτήτων θεωρείται, επομένως, προσωπική συμβολή του κάθε υποκειμένου. Επομένως, η συμβουλευτική βασίζεται στις αρχές μιας διδακτικής όπου μια κατάσταση καθίσταται δυνατή.
-  Τέλος, η συμβουλευτική είναι ένα έργο βιογραφικού χαρακτήρα. Αυτό σημαίνει ότι η ατομική βιογραφία ενός ατόμου είναι το σημείο εκκίνησης για τις διαδικασίες αναστοχασμού και οι χρήστες/-ριες διαμορφώνουν αυτή τη διαδικασία ως οι ειδικοί/-ές για τις δικές τους βιογραφίες.

Επιπλέον, κεντρικές είναι οι ακόλουθες διδακτικές αρχές:

- ✓ διαφάνεια της διαδικασίας,
- ✓ προσανατολισμός του/της συμμετέχοντος/-ουσας
- ✓ υποστήριξη για την αυτορρύθμιση και την αυτοοργάνωση,
- ✓ συμβουλευτική για όλα τα μέρη του ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση,
- ✓ προσανατολισμός προς την ικανότητα, τον προβληματισμό και τα μαθησιακά ενδιαφέροντα.



# 4. Πώς να χρησιμοποιήσετε το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση

## 4.2. Πώς να δουλέψετε με το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση

### Η συμβουλευτική διαδικασία

Η συμβουλευτική διαδικασία με το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση μπορεί να διαφέρει από περίπτωση σε περίπτωση και ανάλογα με τους στόχους που έχουν συμφωνηθεί από τον/τη σύμβουλο και τον/την συμβουλευόμενο/-η.

Ωστόσο, η συμβουλευτική διαδικασία θα πρέπει να περιλαμβάνει πάντα τα ακόλουθα σημεία (βλ. επίσης Καρτέλα 1). Στην αρχή της συμβουλευτικής συνεδρίας, ο/η συμβουλευόμενος/-η πρέπει να ενημερωθεί για τους λόγους πίσω από την εργασία με το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση, ενώ θα πρέπει να του/της παρουσιαστούν τα επιμέρους βήματα προς ολοκλήρωση. Η αποσαφήνιση των στόχων του/της χρήστη/-ριας και των προσδοκιών του/της σχετικά με τη συμβουλευτική διαδικασία είναι ένα άλλο κεντρικό κομμάτι. Επιπλέον, οι σύμβουλοι και ο/η συμβουλευόμενος/-η θα πρέπει να συμφωνήσουν από κοινού για τις αντίστοιχες ευθύνες τους κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας. Κατά συνέπεια, θα πρέπει επίσης να καθοριστεί ένα συνολικό χρονοδιάγραμμα και προθεσμίες. Ως τελευταίο μέρος της συμβουλευτικής διαδικασίας, θα πρέπει να συζητηθούν τα αποτελέσματα και οι πρόσθετοι στόχοι για το μέλλον.

Βήματα εργασίας στη συμβουλευτική διαδικασία	Στόχος
Προετοιμασία	<ul style="list-style-type: none"><li>ανάπτυξη ενός σεναρίου υλοποίησης</li><li>οργάνωση της συμβουλευτικής συνθήκης</li></ul>
Εναρκτήρια φάση	<ul style="list-style-type: none"><li>διασαφήνιση της ανάθεσης του συμβουλευτικού ρόλου (πιθανόν με κάποια σύμβαση)</li><li>χρήση της δομής του ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση</li></ul>
Φάση εκτίμησης	<ul style="list-style-type: none"><li>εκτίμηση των ικανοτήτων, ενώ ακολουθείτε τη βιογραφία</li><li>και τις εμπειρίες του/της χρήστη/-ριας</li><li>συνοδεία και υποστήριξη κατά τη διερεύνηση του εαυτού</li></ul>
Φάση εξισορρόπησης	<ul style="list-style-type: none"><li>εκτίμηση των δυνατών σημείων</li><li>δημιουργία μιας ισορροπίας ανάμεσα στις ικανότητες</li></ul>
Φάση ανάπτυξης	<ul style="list-style-type: none"><li>σχηματοποίηση των στόχων της ανάπτυξης</li><li>επεξεργασία ενός πλάνου δράσης</li></ul>
Φάση αξιολόγησης	<ul style="list-style-type: none"><li>τελική συμβουλευτική φάση</li></ul>
Μετεπεξεργασία	<ul style="list-style-type: none"><li>επισκόπηση επιτυχημένων/προβληματικών καταστάσεων κατά την εκπαίδευση</li><li>συνέπειες για επακόλουθες καταστάσεις εκπαίδευσης</li></ul>

Καρτέλα 1 Μοντέλο συμβουλευτικής διαδικασίας για το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση,

# 4. Πώς να χρησιμοποιήσετε το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση

## 4.3. Ειδικά χαρακτηριστικά του ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση

### Εξατομικευμένη προσαρμογή στις ανάγκες της ομάδας-στόχου

Η πλήρης έκδοση του ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση έχει σχεδιαστεί για να προσιδιάζει σε ένα φιλικό και ευανάγνωστο περιοδικό, έτσι ώστε να μην μοιάζει με φοβιστικό ή πατερναλιστικό τεστ αξιολόγησης. Για να μας βοηθήσουν περαιτέρω σε αυτήν την προσπάθεια, δημιουργήθηκαν τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- ✓ Χρήση ευανάγνωστων και κατανοητών γραμματοσειρών που είναι διαθέσιμες και ευανάγνωστες σε όλες τις γλώσσες συνεργατών.
- ✓ Πραγματικές εικόνες και αποφυγή εικονιδίων και εμποji που η ομάδα-στόχος μπορεί να μην γνωρίζει.
- ✓ Μαρτυρίες από πραγματικούς ανθρώπους που παρέχουν ρεαλιστικά, διαφωτιστικά στοιχεία για τη συνταξιοδοτική ζωή.
- ✓ Φόρμες και πεδία που μπορεί κανείς να συμπληρώσει με δραστηριότητες σε μια σελίδα, όπως συνηθίζεται στα περιοδικά
- ✓ Χρήση περαιτέρω βοηθητικών μέσων, όπως:
  - τεστ πολλαπλής επιλογής,
  - παράγραφοι,
  - πίνακες,
  - τυπωμένη έκδοση pdf του ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση,
  - έκδοση για υπολογιστή του ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση.



” Έχω λίγο και από τους 4 τύπους. Είναι 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. Πηγαίνω συχνά 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 ουνεισοφέρων. Άφησα τον εργασιακό μου κόσμο και έκανα ένα ταξίδι με ποδήλατο που κράτησε αρκετούς μήνες. Μετά από αυτό, θέλησα να αξιοποιήσω την τεχνολογία μου ως κινητήρια δύναμη για αποστολές στο εξωτερικό.

Johannes Wiedemann

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!**

«Ελευθερία από»  
σημαίνει  
«Ελευθερία για»

τις υποχρεώσεις έρχεται ελευθερία και τις γνώσεις (της ζωής) σας; Θα ήθελα να δοκιμάσετε ξανά και να εντελέσετε καινούργια; Η ελευθερία από τους φίλους και τους φίλους της εργασίας ή σε εκείνους που είναι βίβλος ή ληρώσει; Πάντα ήθελετε να πραγματοποιήσετε την καθημερινότητά σας ως συνταξιούχος; Ήσες ελευθερία από όλους τους «εμπόρους συνταξιοδότησης»; Έχετε απολαύσει για λίγο την ελευθερία από όλες τις υποχρεώσεις και τώρα συνειδητοποιείτε; Αυτό είναι όλο.

## 4. Πώς να χρησιμοποιήσετε το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση

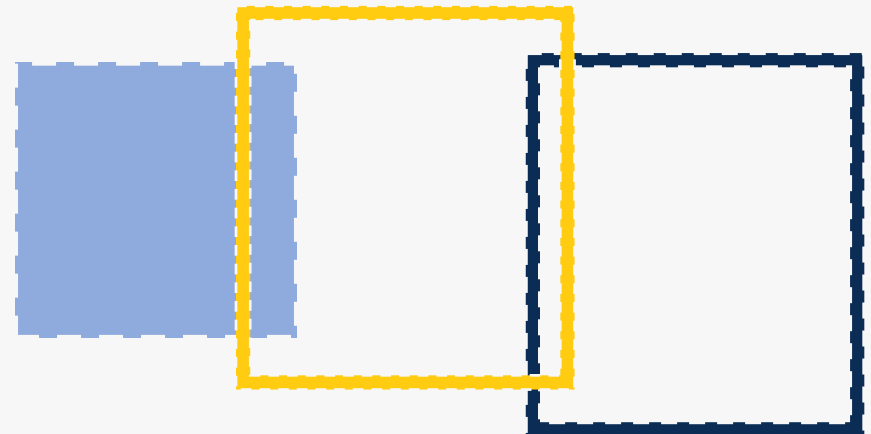
### 4.3. Ειδικά χαρακτηριστικά του ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση

#### Διάρκεια της συμβουλευτικής

Όσον αφορά το χρονικό πλαίσιο, η συνολική διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 5 ώρες για μια μόνο συμβουλευτική συνεδρία και 10 ώρες για μια ομαδική συμβουλευτική συνεδρία. Ωστόσο, αυτές οι πληροφορίες αναφέρονται σε μια συμβουλευτική διαδικασία στην οποία το προσκλήνιο βρίσκεται η αξιολόγηση των ικανοτήτων.

Όταν περιλαμβάνεται και η ανάπτυξη ικανοτήτων και, για παράδειγμα, η περαιτέρω παροχή συμβουλών σχετικά με τις επαγγελματικές επιλογές, ο χρόνος που απαιτείται αυξάνεται. Όσον αφορά την ποικιλία των επιλογών για τον τρόπο διεξαγωγής αυτής της διαδικασίας, δεν μπορεί να προσδιοριστεί πόσος χρόνος χρειάζεται εδώ.

Επίσης, η εργασία με το ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση είναι περιεκτική και μπορεί να αποτελεί πρόκληση όσον αφορά στην ένταση του προβληματισμού που απαιτείται. Επομένως, ίσως είναι σκόπιμο να προγραμματίσετε διαλείμματα μεταξύ των συμβουλευτικών συνεδριών. Επιπλέον, οι χρήστες/-ριες θα μπορούσαν να εργαστούν ανεξάρτητα πάνω σε κάποια μέρη του ProfilPASS προετοιμασίας για τη συνταξιοδότηση αναλαμβάνοντας εργασίες για το σπίτι.



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συγγραφέων, ενώ η Επιτροπή δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Αυτό το έργο χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή μέσω του προγράμματος Erasmus+ (KA220 – ADU – Συμπράξεις συνεργασίας για την εκπαίδευση ενηλίκων).

Κωδικός έργου: 2021–1–DE02–KA220–ADU–000033509

Η έκδοση συντονίζεται από:



Το Εγχειρίδιο για συμβούλους της εργαλειοθήκης CONVOLUT έχει αδειοδοτηθεί με τον κωδικό CC BY-SA 4.0

