

# ProfilPASS



μάθε τις δυνάμεις σου | σχεδίασε το μέλλον σου

# ProfilPASS

Το **ProfilPASS** δημιουργήθηκε από το Γερμανικό Ινστιτούτο για την Εκπαίδευση Ενηλίκων - Κέντρο Λέιμπνιτς για τη Δια Βίου Μάθηση (DIE) και το Ινστιτούτο για την Αναπτυξιακή και Κατασκευαστική Έρευνα (ies). Χρηματοδοτήθηκε από το Γερμανικό Ομοσπονδιακό Υπουργείο Εκπαίδευσης και Έρευνας και από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

**DIE**

**ies**



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

Μέσω του Ευρωπαϊκού προγράμματος Leonardo «Knowing interests - showing skills» το **ProfilPASS** προσαρμόστηκε στις ανάγκες των συμμετεχουσών χωρών Βοσνία και Ερζεγοβίνη, Γαλλία, Ιρλανδία, Σλοβενία και Ισπανία.



Implemented by

**giz**  
Technische Zusammenarbeit  
für Internationale  
Cooperationen seit 1972



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development  
and Cooperation SDC



**ver.di-Forum Nord gGmbH**



Για την Ελλάδα επίσημος και  
αποκλειστικός πάροχος



**ΚΕΚ ΔΑΦΝΗ**  
Κέντρο δια βίου μάθησης



**Defoin**

Εισαγωγή

Η ζωή μου –  
Μια επισκόπηση

Οι δραστηριότητές μου –  
Καταγραφή

Οι Δεξιότητές μου –  
Αναφορά

Οι στόχοι μου και το  
επόμενο βήμα

Συγκέντρωση  
πιστοποιήσεων



Αυτό είναι ένα προσωπικό αρχείο και ανήκει στον/ην

ΟΝΟΜΑ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ

ΦΑΞ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΞΕΚΙΝΗΣΑ ΣΤΙΣ

ΣΥΝΕΧΙΣΑ ΣΤΙΣ

ΣΥΝΕΧΙΣΑ ΣΤΙΣ

ΣΥΝΕΧΙΣΑ ΣΤΙΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΜΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ









## Διαδικασία

Μια διαδικασία συμβουλευτικής του [ProfilPASS](#) μπορεί να διαφέρει από περίπτωση σε περίπτωση, ανάλογα με τους στόχους που έχεις θέσει. Ωστόσο η διαδικασία συμβουλευτικής περιλαμβάνει πάντα τα ακόλουθα στάδια:

- Αρχικά, θα ενημερωθείς σε σχέση με τους λόγους για τους οποίους δουλεύουμε με το [ProfilPASS](#).
- Θα γνωρίσεις τα ξεχωριστά βήματα του [ProfilPASS](#).
- Σε πρώτη φάση θα προσδιορίσεις τους προσωπικούς σου στόχους και τις προσδοκίες σου αναφορικά με την συμβουλευτική που παρέχει το [ProfilPASS](#).
- Σε συνεννόηση με τον σύμβουλο σου, θα αποφασίσεις για τις δραστηριότητες που θα πρέπει να διεκπεραιώσεις, καθώς και για τις αρμοδιότητες του συμβούλου σου.
- Με την συμβολή του συμβούλου σου, θα καθοριστεί το χρονικό διάγραμμα.
- Στο τέλος της διαδικασίας, θα έχεις μια τελική συνάντηση με τον σύμβουλό σου, όπου θα συζητήσετε τα αποτελέσματα σου και επιπλέον στόχους.



## Εισαγωγή

-  Εισαγωγή
-  Η ζωή μου –  
Μια επισκόπηση
-  Οι δραστηριότητές μου -  
Καταγραφή
-  Οι Δεξιότητες μου –  
Αναφορά
-  Οι στόχοι μου και το επόμενο  
βήμα
-  Συγκέντρωση πιστοποιήσεων





# ProfilPASS

## Πρόβαλε τις δεξιότητές σου και σημείωσε την παρούσα κατάσταση σου

### Μπορώ να καταφέρω περισσότερα από όσα πίστευα

Όλοι μιλούν για «Δια Βίου Μάθηση». Οι άνθρωποι αναπτύσσουν συνεχώς νέες ικανότητες και δεξιότητες είτε μέσω ιδιωτικών δραστηριοτήτων είτε από την επαγγελματική τους ζωή.

Αποκτούν πιστοποιητικά για σχολική εργασία, μαθητείες και επαγγελματικές δραστηριότητες, στις οποίες οι δεξιότητες καταγράφονται και προσδιορίζονται. Άλλες δραστηριότητες, για παράδειγμα, όπως ο συντονισμός μιας ποδοσφαιρικής ομάδας ή το να είσαι μέλος ενός συνδικάτου δεν έχουν πιστοποίηση.

Είναι πιθανό να μην γνωρίζεις ούτε ο ίδιος πόσα έχεις μάθει και ποιες είναι οι πραγματικές σου δυνατότητες. Αν έχεις την περιέργεια να ανακαλύψεις περισσότερα σχετικά με το που βασίζονται οι δεξιότητες και οι ικανότητες σου, τότε θα πρέπει να αφιερώσεις λίγο χρόνο στην εξερεύνηση του [ProfilPASS](#).

### Τα πλεονεκτήματά μου - οι στόχοι μου

Ανακαλύπτοντας περισσότερο τις δεξιότητες και τις ικανότητες σου, θα έχεις καλύτερη εικόνα των δυνατών σου σημείων, καθώς και των πιο αδύναμων.

Η γνώση των πλεονεκτημάτων και των αδυναμιών σου θα σε βοηθήσει να

- σχεδιάσεις την επαγγελματική σου εξέλιξη
- προετοιμαστείς για συνεντεύξεις και συναντήσεις προσωπικής ανάπτυξης
- προετοιμαστείς για την (επαν-) είσοδό σου στην επαγγελματική ζωή
- πάρεις αποφάσεις για τον επαγγελματικό ή προσωπικό σου (ανά-) προσανατολισμό
- σχεδιάσεις τα μελλοντικά σου εκπαιδευτικά εγχειρήματα (π.χ. μαθήματα, εκπαίδευση).

Το [ProfilPASS](#) θα σου προσφέρει επίσης σημαντική βοήθεια στη σύνταξη του βιογραφικού σου.

Στις τελευταίες σελίδες του [ProfilPASS](#), μπορείς να συγκεντρώσεις πιστοποιητικά, αναφορές και κάθε άλλο είδος αποδεικτικού πιστοποίησης.





## Ταξίδι αυτο - ανακάλυψης

Δουλεύοντας με το **ProfilPASS**, ανακαλύπτεις σε βάθος την προσωπικότητα σου, τις δεξιότητες και τις ικανότητες σου.

Θα χρειαστεί να αφιερώσεις χρόνο, μην προσπαθήσεις να συμπληρώσεις τον φάκελο του **ProfilPASS** σε μία ώρα ή σε μία ημέρα. Αν πιστεύεις ότι κάποια πεδία δεν σε ενδιαφέρουν, προχώρησε στα επόμενα. Δεν είναι απαραίτητο να συμπληρώσεις το κάθε πεδίο, αν και θα ήταν χρήσιμο.

Είναι προτιμότερο να κάνεις τακτικά διαλείμματα όταν συμπληρώνεις το **ProfilPASS**. Ωστόσο, αν επιθυμείς να ολοκληρώσεις την διαδικασία σε σύντομο χρονικό διάστημα, θα χρειαστείς ένα σαββατοκύριακο ή δύο απογεύματα.

Έχεις την δυνατότητα να αξιοποιήσεις την βοήθεια του συμβούλου σου, ή ίσως επιθυμείς να συζητήσεις το πεδίο που σε δυσκόλεψε με συγγενείς ή φίλους. Μολονότι η διαδικασία προσδιορισμού των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων κάποιου αποτελεί πολύ προσωπικό ζήτημα, ίσως είναι εποικοδομητικό να συζητήσεις μεμονωμένα βήματα με άλλους.

Η ενασχόληση με το **ProfilPASS** θα είναι ένα «διάλειμμα» από την καθημερινότητα. Αν αποφασίσεις να κάνεις το πρώτο βήμα, θα ξεκινήσεις ένα ταξίδι διερεύνησης με προορισμό: εσένα. Στο τέλος θα έχεις έρθει πιο κοντά στις απαντήσεις για το «Ποιος είμαι;» και «Πού πηγαίνω?».






### Ελπίζουμε να απολαύσεις το ταξίδι της αυτό - ανακάλυψης!

Η ενασχόληση με το **ProfilPASS** θα σου παρέχει την δυνατότητα οπτικοποίησης των παρόντων ικανοτήτων και δεξιοτήτων σου. Θα είναι, μάλιστα, ενδιαφέρον να το επισκεφτείς πάλι μετά από ένα ή δύο χρόνια για να συμπληρώσεις όσα έμαθες και κατάφερες στο μεσοδιάστημα.

Το **ProfilPASS** δεν σχεδιάστηκε να μοιράζεται με άλλους. Είναι προσωπικό σου αρχείο και εσύ αποφασίζεις αν επιθυμείς να το μοιραστείς με άλλους.









Το **ProfilPASS** αποτελείται από διάφορες ενότητες τις οποίες μπορείς να κάνεις μόνος ή με τη βοήθεια κάποιου συμβούλου.

	Η ζωή μου – Μια επισκόπηση.....	9
	Οι δραστηριότητες μου - Καταγραφή.....	13
	Ασχολίες και Ενδιαφέροντα.....	17
	Σπίτι και Οικογένεια.....	23
	Σχολείο.....	29
	Επαγγελματική Εκπαίδευση.....	37
	Στρατός και Εθελοντική Εργασία.....	47
	Επαγγελματική Ζωή, Θέσεις Επαγγελματικής Εμπειρίας, Δουλειές.....	55
	Πολιτικές και Πολιτειακές Συνδέσεις/Τιμητικές Θέσεις.....	63
	Αξιοσημείωτες Περιστάσεις.....	69
	Οι δεξιότητες μου - Αναφορά.....	75
	Οι στόχοι μου και το επόμενο βήμα.....	87
	Συγκέντρωση πιστοποιήσεων.....	103





# Η ζωή μου – Μια επισκόπηση

-  Εισαγωγή
-  Η ζωή μου – Μια επισκόπηση
-  Οι δραστηριότητές μου - Καταγραφή
-  Οι Δεξιότητες μου – Αναφορά
-  Οι στόχοι μου και το επόμενο βήμα
-  Συγκέντρωση πιστοποιήσεων

Profil**PASS**





## Η ζωή μου – Μια επισκόπηση

Το **ProfilPASS** θα σε ενθαρρύνει να εξετάσεις κάθε πεδίο της εργασιακής και προσωπικής σου ζωής, από την σκοπιά του τι έχεις μάθει.

Αρχικά, θα πρέπει να ταξινομήσεις τα διάφορα -και από την άποψη του σήμερα πιο σημαντικά- πεδία και περιοχές στις οποίες δραστηριοποιήθηκες. Μία τιμητική θέση (π.χ. εκπρόσωπος συνδικάτου) θα μπορούσε να είναι το ίδιο σημαντική με μία απασχόληση ή ένα χόμπι. Η επισκόπηση της επόμενης σελίδας είναι σχεδιασμένη να σε βοηθήσει να βάλεις σε τάξη τις σκέψεις σου. Η χρονική σειρά δεν έχει καμία σημασία.

Μπορεί κάποιο από τα πεδία δραστηριότητας να μην σε αφορά καθόλου. Μην σε απασχολήσει η παρουσία τους. Το σημαντικό είναι τι κάνεις ή τι έχεις κάνει στο παρελθόν.

Αν στην διάρκεια της συμπλήρωσης του **ProfilPASS**, ξεχάσεις να προσθέσεις κάτι, μπορείς να το κάνεις αργότερα.

Το **ProfilPASS** παρέχει μια σειρά παραδειγμάτων, στα οποία διάφορα άτομα παρουσιάζονται και δείχνουν πως πρέπει να συμπληρωθούν τα πεδία.



## Σημαντικά Πεδία Δραστηριότητας στη Ζωή Μου

### Σχολείο

Δευτεροβάθμια εκπαίδευση:

Πρόεδρος της τάξης

Θεατρική ομάδα

### Επαγγελματική Εκπαίδευση

Μαθητεία ως βοηθός σε φούρνο

Μαθητεία σε γραφείο

Συμμετοχή σε «διαγωνισμό

ιδεών»

### Σπίτι και Οικογένεια

Διαχείριση νοικοκυριού 4

ατόμων

Διεκπεραίωση εργασιών στο

σπίτι (DIY)

### Στρατός και Εθελοντική Εργασία

Ιδιωτική Νοσηλευτική

Υπηρεσία

Συμμετοχή στη δια βίου

μάθηση «Η οικειότητα και

απόσταση στην υγεία»

### Ασχολίες και Ενδιαφέροντα

Πεζοπορία

Ενασχόληση με διαδικτυακά

παιχνίδια

Μαγείρεμα για φίλους

## Η ΖΩΗ ΜΟΥ

### Επαγγελματική Ζωή, Θέσεις Επαγγελματικής Εμπειρίας

Φούρνος, τηλεφωνικό κέντρο

(ημιαπασχόληση)

Εμπορική δραστηριότητα σε

εταιρεία λογισμικού

### Αξιοσημείωτες Περιστάσεις

1.5 χρόνο άνεργος

### Πολιτική Και Πολιτειακή Εμπλοκή

## Σημαντικά Πεδία Δραστηριότητας στη Ζωή Μου

Σχολείο

---

---

---

---

---

---

---

---

Επαγγελματική Εκπαίδευση

---

---

---

---

---

---

---

---

Σπίτι και Οικογένεια

---

---

---

---

---

---

---

---

Στρατός και Εθελοντική Εργασία

---

---

---

---

---

---

---

---

## Η Ζωή μου

Ασχολίες και Ενδιαφέροντα

---

---

---

---

---

---

---

---

Επαγγελματική Ζωή, Θέσεις  
Επαγγελματικής Εμπειρίας

---

---

---

---

---

---

---

---

Αξιοσημείωτες Περιστάσεις

---

---

---

---

---

---

---

---

Πολιτική Και Πολιτειακή Εμπλοκή

---

---

---

---

---

---

---

---



## Σημαντικά Πεδία Δραστηριότητας στη Ζωή Μου

Σχολείο

Επαγγελματική Εκπαίδευση

Σπίτι και Οικογένεια

Στρατός και Εθελοντική Εργασία

Ασχολίες και Ενδιαφέροντα

# Η Ζωή μου

Επαγγελματική Ζωή, Θέσεις  
Επαγγελματικής Εμπειρίας


Αξιοσημείωτες Περιστάσεις

Πολιτική Και Πολιτειακή Εμπλοκή




# Οι δραστηριότητές μου - Καταγραφή

 Εισαγωγή

 Η ζωή μου –  
Μια επισκόπηση

 Οι δραστηριότητές μου -  
Καταγραφή

 Οι Δεξιότητες μου –  
Αναφορά

 Οι στόχοι μου και το επόμενο  
βήμα

 Συγκέντρωση πιστοποιήσεων

**ProfilPASS**





# Οι δραστηριότητές μου - Καταγραφή

## Γνωρίζεις τις δεξιότητές σου;

Ρίχνοντας μια ματιά στα πεδία δραστηριότητάς σου στο προηγούμενο πεδίο, ίσως να εκπλαγείς όταν διαπιστώσεις σε πόσα πράγματα δραστηριοποιήθηκες.

Τώρα θα εξετάσουμε αυτά τα πεδία εγγύτερα και θα δουλέψουμε τις λεπτομέρειες. Θα διαπιστώσεις ότι έχεις κάνει χρήση πολλών διαφορετικών δεξιοτήτων, και έχεις μάθει νέες.

Σε αυτήν την ενότητα θα ανακαλύψουμε όλα όσα γνωρίζεις και μπορείς να κάνεις.

## Εσύ επιλέγεις!

Το **ProfilPASS** σε καθοδηγεί στην επεξεργασία των βημάτων κάθε πεδίου δραστηριότητάς σου, αν και μπορείς να το κάνεις και με διαφορετικό τρόπο: να επιλέξεις εσύ το πεδίο δραστηριότητας που σε ενδιαφέρει περισσότερο.

## Εσύ ορίζεις τις προτεραιότητες της διαδικασίας!

Να θυμάσαι: δεν παίζει ρόλο η χρονολογική συνέχεια των δραστηριοτήτων. Επίσης, δεν χρειάζεται να σημειώνεις κάθε διαφορετικό πράγμα που έχεις κάνει σε αυτό το πεδίο. Εσύ είσαι υπεύθυνος: συγκέντρωσε όλες τις σημαντικές δραστηριότητες και περιστάσεις στον πίνακα «Σημαντικά πεδία δραστηριότητας στην ζωή μου».

Παρέχονται στόχοι εργασίας για τα ακόλουθα πεδία δραστηριότητας:

- Ασχολίες και ενδιαφέροντα
- Σπίτι και οικογένεια
- Σχολείο
- Επαγγελματική εκπαίδευση
- Στρατός, εθελοντική εργασία
- Επαγγελματική ζωή, θέσεις επαγγελματικής εμπειρίας, δουλειές
- Πολιτική και πολιτειακή συμβολή/τιμητικές θέσεις
- Αξιοπρόσεκτες περιστάσεις



## Εσύ είσαι Υπεύθυνος!

Ίσως να μην είναι πάντοτε εύκολο να ορίσεις δραστηριότητες σε κάποιο πεδίο.

Μπορείς, επίσης, να τοποθετήσεις μία δραστηριότητα σε δύο πεδία, αν φαίνεται σωστό, διαφορετικά αποφασίζεις σε ποιο πεδίο είναι πιο σημαντική και την τοποθετείς σε αυτό.

Αν νιώσεις ότι κάποιο πεδίο δραστηριότητας δεν σε αφορά, μην το απορρίψεις εύκολα. Αφιέρωσε λίγο χρόνο σκέψης. Συνήθως, κάνουμε περισσότερα από όσα γνωρίζουμε. Σε κάθε περίπτωση: εσύ αποφασίζεις ποια πεδία θέλεις να επεξεργαστείς, και σε ποιο βαθμό θέλεις να εστιάσεις σε αυτά.

Η διαδικασία είναι η ίδια κάθε φορά:

### Βήμα 1 Προσδιορισμός

Εδώ προσδιορίζεις βασικά στάδια, γεγονότα και δραστηριότητες της ζωή σου. Θα πρέπει, επίσης, να αναζητήσεις τους λόγους των προηγούμενων επιλογών σου.

Παρέχεται [βοήθεια για το πώς να συμπληρώσεις](#) τις πληροφορίες που ζητούνται σε κάθε πεδίο δραστηριότητας.

### Βήμα 2 Περιγραφή

### Βήμα 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

### Βήμα 4 Αξιολόγηση

Για τα βήματα 2, 3 και 4 παρέχεται ένα αποσπώμενο [φύλλο πληροφοριών](#) το οποίο μπορείς να χρησιμοποιήσεις σε κάθε βήμα.

**1 Προσδιόρισε** λεπτομερώς τη δραστηριότητα που θέλεις να περιεργαστείς εδώ.

**2 Περιγραφή**

Περιέγραψε λεπτομερώς τις ικανότητές σου, π.χ. εθελοντική εργασία.  
Φαντάσου τον εαυτό σου σε μια συγκεκριμένη κατάσταση.

Τι ακριβώς έκανες;  
Ποια βήματα απαιτήθηκαν για να το κάνεις;

Κάνε μια λίστα με καθεμιά από τις ικανότητές.  
Η ακόλουθη διατύπωση θα σε βοηθήσει:

«έχω...»

«έκανα...» ή

«συμμετείχα σε...»

Ίσως βοηθήσει να συμβουλευτείς πρώτα το παράδειγμα.  
Δείχνει πόσες δραστηριότητες σχετίζονται σε μια φαινομενικώς απλή εργασία.

**3 Εξαγωγή Αποτελέσματος**

Δες προσεκτικά τις ικανότητες που προσδιόρισες.

Τώρα προχώρησε στην αναδιτύπωση των προτάσεών σου. Ξεκίνησε κάθε αναφορά με:

«μπορώ...»

«είμαι ικανός να...»

«γνωρίζω πως...»

«έχω μάθει...»

Και μην παραιτήσεις να συμπληρώσεις όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες για το πώς κάνεις τα πράγματα που μπορείς και γνωρίζεις.

Προκειμένου να διαπιστώσεις τι ειδικές ικανότητες διαθέτεις ρίξε μια ματιά στην άσκηση «Οι δεξιότητές μου» στη σελ.15. Προκειμένου να διαπιστώσεις τι ειδικές ικανότητες που διαθέτεις, ρίξε μια ματιά στην άσκηση «Οι δεξιότητές μου» στη σελ. 15.

Τα παραδείγματα αυτά θα προσφέρουν κάποιες ακόμα συμβουλές.

Αυτές όλες είναι ικανότητες που έχεις! Αυτό το βήμα σε βοήθησε να τις προσδιορίσεις.

**4 Αξιολόγηση**

Επέλεξε τις ικανότητες που θεωρείς πιο σημαντικές και εκτίμησε την αξία τους. Πριν το κάνεις, διάβασε προσεκτικά την περιγραφή για τα τέσσερα επίπεδα σημαντικότητας. Έπειτα αποφάσισε κάθε ικανότητα σε ποιο επίπεδο ταιριάζει καλύτερα.

Χρησιμοποίησε τα εξής επίπεδα σημαντικότητας:

**Επίπεδο Α** Μπορώ να το κάνω με τη βοήθεια άλλου ή με γραπτές οδηγίες.

**Επίπεδο Β** Μπορώ να το κάνω χωρίς τη βοήθεια άλλου ή γραπτών οδηγιών λ.χ. αυτόνομα.

**Επίπεδο Γ1** Μπορώ να το κάνω αυτόνομα, επίσης και σε άλλα ζητήματα.

**Επίπεδο Γ2** Μπορώ να το κάνω αυτόνομα, και σε άλλα ζητήματα και είμαι σε θέση να το δείξω και να το εξηγήσω σε άλλους.

Αν κατατάξεις μια ικανότητα στα επίπεδα Γ1 και Γ2 θα πρέπει να προσθέσεις το περιεχόμενο στο οποίο χρησιμοποιήθηκε.

Μπορείς να το συζητήσεις με άλλους (οικογένεια, φίλους)







## Οι ικανότητές μου!

Τώρα θα ρίξουμε μια ματιά στις προσωπικές σου ικανότητες - ή με άλλα λόγια: Περί τίνος πρόκειται και τι προτιμήσεις έχεις.

Οι ικανότητες βοηθούν επίσης να περιγράψεις πως διεκπεραιώνεις μια δραστηριότητα, πως αντιμετωπίζεις τα άτομα, τα πράγματα, τα επιμέρους ζητήματα, τις κρίσεις, ή τη χαρά.

Τι σε κάνει ξεχωριστό/ή;

Θα πρέπει, επίσης, να αναλογιστείς πως θα σε περιέγραφαν οι άλλοι, οι φίλοι σου λ.χ. ή τα μέλη της οικογένειάς σου.

Η ακόλουθη λίστα μπορεί να σε βοηθήσει να βρεις τις ικανότητές σου.

- Αναλυτικός/ή
- Υπομονετικός/ή
- Ενθουσιώδης
- Επιμελής
- Συνετός/ή
- Διπλωματικός/ή
- Διακριτικός/ή
- Διεκδικητικός/ή
- Αποτελεσματικός/ή
- Προσηλωμένος/η
- Ευέλικτος/η
- Ολιστικός/ή
- Υπομονετικός/ή
- Ακριβής
- Έτοιμος/η να δεχτώ κριτική
- Λογικός/ή και συγκεκριμένος/η στη σκέψη
- Τακτικός/ή
- Πρακτικός/ή
- Έτοιμος/η να ρισκάρω
- Αυτοδύναμος/η
- Ταλαντούχος/α λεξικά
- Ισορροπημένος/η
- Αξιόπιστος/η

Σημείωσε τις προσωπικές σου ικανότητες.  
Είμαι πολύ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Θα φανεί χρήσιμο το συγκεκριμένο φύλλο προσωπικών ικανοτήτων κατά την ανασκόπηση του φακέλου σου.





Ασχολίες και  
Ενδιαφέροντα

Σπίτι και  
Οικογένεια

Σχολείο







Επαγγελματική Εκπαίδευση

Στρατός και Εθελοντική  
Εργασία

Επαγγελματική Ζωή, Θέσεις  
Επαγγελματικής Εμπειρίας,  
Δουλειές

Πολιτικές και Πολιτειακές  
Συνδέσεις/Τιμητικές Θέσεις

Αξιοσημείωτες Περιστάσεις

-  Εισαγωγή
-  Η ζωή μου –  
Μια επισκόπηση
-  Οι δραστηριότητές μου -  
Καταγραφή
-  Οι Δεξιότητες μου –  
Αναφορά
-  Οι στόχοι μου και το επόμενο  
βήμα
-  Συγκέντρωση πιστοποιήσεων





# Ασχολίες και Ενδιαφέροντα

Πριν Ξεκινήσεις: Πόσο σημαντικές είναι οι ασχολίες και τα ενδιαφέροντά σου;

---

---

## Βήμα 1 Προσδιορισμός

Το πεδίο δραστηριότητας που περιλαμβάνει ασχολίες και ενδιαφέροντα, διαπερνά όλο το φάσμα της καθημερινότητάς σου. Επομένως, δεν έχει καθόλου σημασία πότε είχες τις ασχολίες και τα ενδιαφέροντα αυτά - αν τα είχες ως παιδί ή ενήλικας, στο σχολείο, στην επαγγελματική σου ζωή ή αργότερα.

Να αναφέρεις όλες τις δραστηριότητες που απολαμβάνεις στον ελεύθερό σου χρόνο και είναι σημαντικές για εσένα. Ακόμα κι αν φτιάχνεις μινιατούρες αεροπλάνων στη σοφίτα, τρέχεις στο μαραθώνιο, παίζεις σε μια μπάντα, ή είσαι μέλος μιας ομάδας - όλα μπορεί να είναι σημαντικά. Μπορεί να μην είναι πάντα εύκολο να αποφασίσεις ποια δραστηριότητα ανήκει σε ποιο πεδίο. Αποφάσισε με βάση ποια δραστηριότητα είναι πιο σημαντική για εσένα.

Ταξινόμησε τις ασχολίες και τα ενδιαφέροντά σου εδώ. Αν έχεις συμμετάσχει σε ειδικές περιστάσεις, έχεις λάβει μέρος σε ειδικά γεγονότα ή έχεις πάρει κάποιο βραβείο θα πρέπει επίσης να συμπεριλάβεις αυτές τις πληροφορίες εδώ.

Ασχολίες και Ενδιαφέροντα

Ειδικές Δραστηριότητες, Περιστάσεις, Βραβεία

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Χρήστος Μ.,  
39 ετών, φτιάχνει  
μινιατούρες  
αεροπλάνων.

Πως απέκτησες ενδιαφέρον για τις ασχολίες και τα ενδιαφέροντά σου;  
Από πού προήλθε το ενδιαφέρον σου;  
Τι σε ενδιαφέρει περισσότερο σε αυτά και γιατί;

Όταν ήμουν μικρός μου έκαναν δώρο μια μινιατούρα αεροπλάνου. Αργότερα άρχισα να φτιάχνω το δικό μου. Πραγματικά απολαμβάνω την επιδεξιότητα που απαιτείται και έχω μάθει πολλά σε σχέση με το σχεδιασμό αεροπλάνων. Συγκεκριμένα, με ενδιαφέρει η τεχνική άποψη και απολαμβάνω να πετάω μινιατούρες αεροπλάνων. Επίσης, με ενδιαφέρουν τα έγγραφα και οι αναφορές σε σχέση με τις μινιατούρες αεροπλάνων και την πιλοτική. Μου αρέσει επίσης να παρακολουθώ ποδοσφαιρικούς αγώνες στην τηλεόραση και παίζω παιχνίδια οργάνωσης ποδοσφαίρου στο διαδίκτυο.

Παρακολούθησες ένα ή περισσότερα μαθήματα για τις ασχολίες και τα ενδιαφέροντά σου; Τι ήταν αυτά τα μαθήματα και γιατί ενδιαφέρθηκες να συμμετάσχεις;

Τίτλος

Λόγοι

Πριν από κάποια χρόνια: ξεκίνησα το μάθημα

«κατασκευή μινιατούρας» στο κέντρο εκπαίδευσης  
ενηλίκων

Ήθελα να μάθω για νέες τεχνολογίες, να πάρω

ιδέες και να μάθω άλλους μοντελιστές



Πως απέκτησες ενδιαφέρον για τις ασχολίες και τα ενδιαφέροντά σου;  
 Από πού προήλθε το ενδιαφέρον σου;  
 Τι σε ενδιαφέρει περισσότερο σε αυτά και γιατί;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Αν έχεις την δυνατότητα να επικυρώσει κάποιος άλλος τις δραστηριότητές σου, κάνε το και επισυνάψτε την παραπομπή στο πίσω μέρος του [ProfilPASS](#).

Παρακολούθησες ένα ή περισσότερα μαθήματα για τις ασχολίες και τα ενδιαφέροντά σου; Τι ήταν αυτά τα μαθήματα και γιατί ενδιαφέρθηκες να συμμετάσχεις;

Τίτλος	Λόγοι
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



### 1 Προσδιόρισε μοντελισμός αεροπλάνου

#### 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει;  
Πώς ανταπεξέρθηκες;

Απέκτησα βασική γνώση πάνω στην αεροδυναμική και στα ηλεκτρονικά. Φτιάχνω και επισκευάζω τα δικά μου αεροπλάνα. Γί' αυτό, πρέπει να διαβάζω βιβλία με οδηγίες κατασκευής και να συνενώνω με ακρίβεια μικρά κομμάτια. Παραγγέλνω μεμονωμένα κομμάτια από μικροπωλητές ή από το διαδίκτυο. Γί' αυτό πρέπει να γνωρίζω αρκετά υλικά και να μπορώ να υπολογίζω με ακρίβεια την απαιτούμενη ποσότητα. Πρόσφατα ξεκίνησα να σχεδιάζω τα δικά μου μοντέλα. Σε σχετικές επιδείξεις, εξηγώ σε άλλους τη λειτουργία των μοντέλων και σημαντικά σημεία στην πτήση των μοντέλων. Επίσης, δουλεύω με νέους που ανήκουν στην κοινότητα μου, προσπαθώντας να κεντρίσω το ενδιαφέρον κι άλλων νέων για το θέμα. Περιοδικά γράφω τις εμπειρίες μου για διάφορα υλικά που χρησιμοποιώ στην κατασκευή σε φόρουμ μοντελισμού αεροπλάνων.

### 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω;  
Τι έχω μάθει;  
Και πώς το κάνω;

Μπορώ να διαβάσω σχέδια κατασκευής και να τα εφαρμόσω σχεδόν αβίαστα.  
Μπορώ να οπτικοποιήσω τρισδιάστατα γραφικά.  
Έχω την απαραίτητη επιδεξιότητα να δουλέψω με άρτια υλικά.  
Έχω εξοικειωθεί με αρκετά υλικά και ξέρω την επίδρασή τους στο αεροπλάνο στη διάρκεια πτήσης.  
Μπορώ να υπολογίσω με ακρίβεια τα υλικά που χρειάζομαι.  
Έχω μάθει να εκφράζομαι σε ένα συγκεκριμένο θέμα με τρόπο που να καταλαβαίνουν οι άλλοι τι περιγράφω.  
Μπορώ να προσελεύσω το ενδιαφέρον άλλων στο θέμα.  
Μπορώ να γράψω ενδιαφέροντα εξειδικευμένα άρθρα στο θέμα του μοντελισμού αεροπλάνων.

### 4 Αξιολόγηση

Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποιήσες αυτές τις ικανότητες;

Επίπεδο		Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποιήσες αυτές τις ικανότητες;
A	B	
	Γ1	Στη δουλειά μου
	Γ2	
x		
x		
		Στη δουλειά μου
x		
		Στη δουλειά μου
x		
		Μεταξύ φίλων







## 1 Προσδιόρισε

## 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει;  
Πώς ανταπεξέρθηκες;

## 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω;  
Τι έχω μάθει;  
Και πώς το κάνω;

## 4 Αξιολόγηση

Επίπεδο  
Α Β Γ1 Γ2

Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποίησες αυτές τις ικανότητες;

Όλα αυτά αποτελούν ικανότητες που έχεις!



Ασχολίες και  
Ενδιαφέροντα

Σπίτι και  
Οικογένεια

Σχολείο







Επαγγελματική Εκπαίδευση

Στρατός και Εθελοντική  
Εργασία

Επαγγελματική Ζωή, Θέσεις  
Επαγγελματικής Εμπειρίας,  
Δουλειές

Πολιτικές και Πολιτειακές  
Συνδέσεις/Τιμητικές Θέσεις

Αξιοσημείωτες Περιστάσεις

-  Εισαγωγή
-  Η ζωή μου –  
Μια επισκόπηση
-  Οι δραστηριότητές μου -  
Καταγραφή
-  Οι Δεξιότητες μου –  
Αναφορά
-  Οι στόχοι μου και το επόμενο  
βήμα
-  Συγκέντρωση πιστοποιήσεων



Profil**PASS**



# Σπίτι και Οικογένεια

Πριν ξεκινήσεις: Πόσο χρόνο αφιερώνεις κάθε εβδομάδα στην φροντίδα του σπιτιού;  
Πόσο χρόνο αφιερώνεις για την οικογένεια και/ή φίλους;

---

---

## Βήμα 1 Προσδιορισμός

Η φροντίδα του σπιτιού και οι εργασίες που σχετίζονται με την οικογένεια αποτελούν ξεχωριστό πεδίο δραστηριότητας. Η εστίαση γίνεται στη διαχείριση της καθημερινότητας: η φροντίδα και η σίτιση των παιδιών, το νοικοκυριό, συνεργασίες κτλ. Απαιτούν πρόγραμμα και οργάνωση.

Το πεδίο δραστηριότητας «Σπίτι και Οικογένεια» περιλαμβάνει περιόδους αποκλειστικών δραστηριοτήτων για το σπίτι και την οικογένεια και περιόδους στις οποίες φρόντισες το δικό σου νοικοκυριό ή άλλων, πέρα από την επαγγελματική σου απασχόληση. Σκέψου την σημαντικότερη περίοδο διαμόρφωσης της ζωής σου. Επίσης, αν έχεις αναλάβει την μακροχρόνια φροντίδα συγγενών ή φίλων, οι οποίοι δεν ζουν στο σπίτι σου, θα πρέπει να συμπεριλάβεις και αυτές τις πληροφορίες εδώ.

Το σπίτι και η οικογένεια αποτελούν πεδία μάθησης τα οποία συνήθως υποτιμούνται, ωστόσο και σε αυτά χρησιμοποιούμε δεξιότητες, οι οποίες έχουν αντίκτυπο και σε δράσεις μας σε άλλα πεδία.

Πριν ξεκινήσεις να συμπληρώνεις τα πεδία, σκέψου τα ακόλουθα:

Πόσα άτομα (συμπεριλαμβανομένου του εαυτού σου) ζουν ή έζησαν στο νοικοκυριό σου στην περίοδο που αναφέρεις;

---

Πόσοι ενήλικες;

---

Πόσα παιδιά;

---

Φρόντισες τον κήπο ή κατοικίδια;

---

Ποιος έχει ή είχε την κύρια φροντίδα του νοικοκυριού;

---



Συγκεκριμένα ενδιαφέροντα θέματα και ασχολίες

Αιτίες του ενδιαφέροντός σας

Βασίλης Δ. 46 ετών, έχει δύο παιδιά. Είναι άνεργος τους τελευταίους έξι μήνες και έχει αναλάβει τη φροντίδα του σπιτιού και των παιδιών.

Ψώνια του σπιτιού

Αρχικά ήθελα να βοηθήσω τη σύζυγό

μου. Πλέον απόλαμβάνω να ψωνίζω

Διαχείριση του οικιακού

καλά πράγματα σε χαμηλές τιμές.

προϋπολογισμού

Είναι ενδιαφέρον να βλέπεις σε τι

Επισκευές στο σπίτι

σπαταλάμε λεφτά, και να ανακαλύπτεις

πιθανότητες αποταμίευσης. Δεν μπορώ

πια να πληρώνω μάστορες και είναι

ωραίο συναίσθημα να επισκευάζω

μόνος μου κάτι.

Παρακολούθησες μαθήματα σε σχέση με το νοικοκυριό ή την οικογενειακή δραστηριότητα; Τι αφορούσαν αυτά τα μαθήματα και γιατί ενδιαφέρθηκες να συμμετάσχεις;

Τίτλος

Λόγοι

Εκδήλωση πληροφόρησης που οργανώθηκε από

Παρότι δεν έχουμε πολλά χρήματα, ακόμα θέλω

το κέντρο πληροφόρησης καταναλωτή «Φθηνά και

να αγοράζω ποιοτικό φαγητό.

Υγιεινά - συμβουλές για ψώνια τροφίμων»



Συγκεκριμένα ενδιαφέροντα θέματα  
και ασχολίες

Αιτίες του ενδιαφέροντός σου

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Αν έχεις τη δυνατότητα να επικυρώσει κάποιος άλλος τις δραστηριότητές σου, κάνε το και επισύναψε την παραπομπή στο πίσω μέρος του [ProfilPASS](#).

Παρακολούθησες μαθήματα σε σχέση με το νοικοκυριό ή την οικογενειακή δραστηριότητα;  
Τι αφορούσαν αυτά τα μαθήματα και γιατί ενδιαφέρθηκαν να συμμετάσχεις;

Τίτλος

Λόγοι

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



# 1 Προσδιόρισε Διαχείριση νοικοκυριού

## 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει; Πως ανταπεξέρθηκες;

Διαχειρίζομαι το νοικοκυριό και οργανώνω την οικογένεια. Φτιάχνω το πρόγραμμα, καθαρίζω, μαγειρεύω και υπενθυμίζω στους άλλους τα ραντεβού και τις υποχρεώσεις τους.

Φτιάχνω τη λίστα με τα ψώνια: σκέφτομαι που πρέπει να αγοράσω τι και προγραμματίζω τα ψώνια αναλόγως.

Κρατάω και αρχείο εσόδων-εξόδων.

Κάνω τις μικρο-επιδιορθώσεις: πρόσφατα αντικατέστησα μια παροχή νερού και έφτιαξα μια διαρροή στο νιπτήρα. Προηγουμένως διαβάζω ένα βιβλίο αυτό-βοήθειας ώστε να ξέρω τι να πάρω και τι να κάνω.

## 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω; Τι έχω μάθει; Και πώς το κάνω;

Έμαθα να διαχειρίζομαι το χρόνο μου για το νοικοκυριό πολύ καλά. Τώρα μαθαίνω να κάνω πολλά μαζί. Φτιάχνω απλά φαγητά χωρίς να δημιουργώ χάος στην κουζίνα.

Έχω πλήρη εικόνα για τα ραντεβού μου και μπορώ να τα θυμάμαι χωρίς προσπάθεια. Μπορώ να προγραμματίσω τα ψώνια, κι όταν συνυπολογίζονται διάφορες απαιτήσεις (ποιότητα, τιμή, απόσταση).

Μπορώ να κάνω συστηματικά αρχείο και αξιολόγηση εισοδήματος και εξόδων.

Ξέρω που να πάρω και πως να χρησιμοποιήσω χρήσιμες πληροφορίες. Μπορώ τότε να κάνω πράξη τις θεωρητικές πληροφορίες που συνέλεξα.

Μπορώ να κάνω μικροεπισκευές με επιτυχία.

## 4 Αξιολόγηση

Επίπεδο		Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποιήσες αυτές τις ικανότητες;
A	B	
	X	
X		
X		
	X	Στα επαγγελματικά
	X	
	X	Στον προγραμματισμό των οικογενειακών διακοπών
	X	Στα επαγγελματικά και τα χόμπι μου
	X	Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως
	X	



## 1 Προσδιόρισε

### 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει;  
Πως ανταπεξήλθες;

### 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω;  
Τι έχω μάθει;  
Και πώς το κάνω;

### 4 Αξιολόγηση

Επίπεδο  
A B Γ1 Γ2  
Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποιήσες αυτές τις ικανότητες;

Όλα αυτά αποτελούν ικανότητες που έχεις!





## 1 Προσδιόρισε

## 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει;  
Πώς ανταπεξέρθηκες;

## 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω;  
Τι έχω μάθει;  
Και πώς το κάνω;

## 4 Αξιολόγηση

Επίπεδο  
A B Γ1 Γ2

ΊΣΕ τι άλλα ζητήματα χρησιμοποιήσες αυτές τις ικανότητες;

Όλα αυτά αποτελούν ικανότητες που έχεις!



Ασχολίες και  
Ενδιαφέροντα

Σπίτι και  
Οικογένεια

Σχολείο







Επαγγελματική Εκπαίδευση

Στρατός και Εθελοντική  
Εργασία

Επαγγελματική Ζωή, Θέσεις  
Επαγγελματικής Εμπειρίας,  
Δουλειές

Πολιτικές και Πολιτειακές  
Συνδέσεις/Τιμητικές Θέσεις

Αξιοσημείωτες Περιστάσεις

-  Εισαγωγή
-  Η ζωή μου –  
Μια επισκόπηση
-  Οι δραστηριότητές μου -  
Καταγραφή
-  Οι Δεξιότητες μου –  
Αναφορά
-  Οι στόχοι μου και το επόμενο  
βήμα
-  Συγκέντρωση πιστοποιήσεων



Profil**PASS**



# Σχολείο

**Πριν ξεκινήσεις:** Ποια είναι τα αισθήματά σου σήμερα κοιτάζοντας πίσω την περίοδο του σχολείου;  
Πρόκειται για καλές αναμνήσεις ή όχι;

---

---

## Βήμα 1 Προσδιορισμός

Το πεδίο δραστηριότητας «Σχολείο» διαπερνά ολόκληρη την περίοδο του σχολείου μέχρι την τελική σου πιστοποίηση, και περιλαμβάνει την απόκτηση πιστοποιήσεων στη μετέπειτα ζωή σου, με την μορφή της εκπαίδευσης δεύτερης ευκαιρίας.

Εντόπισε σημαντικά ορόσημα και γεγονότα κατά τη διάρκεια της σχολικής περιόδου. Αν πηγες σχολείο στο εξωτερικό, θα πρέπει να σημειώσεις τη χώρα.

Σχολεία

Πότε; (από-μέχρι)

Είδος Πιστοποίησης

Σχολεία	Πότε; (από-μέχρι)	Είδος Πιστοποίησης
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....



Ειρήνη Β.  
23 ετών,  
μετακόμισε σε  
άλλη πόλη με  
την οικογένεια  
της πριν 12  
χρόνια

Υπάρχουν πεδία ή αντικείμενα για τα οποία είχες ενδιαφερθεί πιο συγκεκριμένα ενώ ήσουν στο σχολείο ή που σε ενδιαφέρουν ακόμα; Ποια ήταν ή είναι αυτά και γιατί σε ενδιαφέρουν;

*Μου αρέσει η ζωγραφική. Τα καλλιτεχνικά ήταν το καλύτερό μου μάθημα στο σχολείο. Με ενδιαφέρει η ανατομία και η φυσιολογία από όταν τα έκανα στο σχολείο. Γι' αυτό αποφάσισα να ασχοληθώ με ένα επάγγελμα στο πεδίο της φαρμακευτικής.*

Παρακολούθησες μαθήματα επιπλέον του προγράμματός σου ενώ ήσουν στο σχολείο (π.χ. ιδιαίτερα, ξενόγλωσσα μαθήματα, μαθήματα μουσικής ή μαγειρικής); Τι αφορούσαν αυτά τα μαθήματα και γιατί ενδιαφέρθηκες να συμμετάσχεις;

Τίτλος

Λόγοι

*Ιδιαίτερα μαθήματα*

*Οι επιδόσεις μου στο σχολείο συνέχισαν να*

*επιδεινώνονται αφότου μετακομίσαμε. Έκανα*

*ιδιαίτερα σε κάποια μαθήματα για να μη μείνω*

*στην ίδια τάξη.*



Υπάρχουν πεδία ή αντικείμενα για τα οποία είχες ενδιαφερθεί πιο συγκεκριμένα ενώ ήσουν στο σχολείο ή που σε ενδιαφέρουν ακόμα; Ποια ήταν ή είναι αυτά και γιατί σε ενδιαφέρουν;

---

---

---

---

---

---

Παρακολούθησες μαθήματα επιπλέον του προγράμματός σου ενώ ήσουν στο σχολείο (π.χ. ιδιαίτερα, ξενόγλωσσα μαθήματα, μαθήματα μουσικής ή μαγειρικής);

Τι αφορούσαν αυτά τα μαθήματα και γιατί ενδιαφέρθηκες να συμμετάσχεις;

Τίτλος

Λόγοι

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Αν έχεις λάβει κάποιο πιστοποιητικό συμμετοχής, επισύναψε το στο πίσω μέρος του [ProfilPASS](#) σου.



Δραστηριότητα	Σχολείο; (Λέξη-κλειδί)	Πότε; (από-μέχρι)	Χρόνος που αφιέρωσα (μέρες/ ώρες την εβδομάδα)
---------------	---------------------------	----------------------	---

<i>Βοήθησα στην διαμόρφωση του</i>	<i>Λύκειο</i>	<i>Μάρτιος-Μάιος</i>	<i>3 ώρες την εβδομάδα</i>
------------------------------------	---------------	----------------------	----------------------------

<i>περιοδικού αποφοίτησης.</i>		<i>2000</i>	
--------------------------------	--	-------------	--

<i>Ήμουν μέλος της ομάδας εργασίας</i>	<i>Λύκειο</i>	<i>1998-2000</i>	<i>2 ώρες την εβδομάδα</i>
--	---------------	------------------	----------------------------

<i>«Artistic Design».</i>			
---------------------------	--	--	--



**1** Προσδιόρισε βήθησα στην διαμόρφωση του περιοδικού αποφοίτησης**2** Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει;  
Πώς ανταπεξέρθηκες;

*Βήθησα στην διαμόρφωση του περιοδικού*

*αποφοίτησης:*

*Διόρθωσα κείμενα, διαμόρφωσα κείμενα σε ένα*

*πρόγραμμα επεξεργασίας στον υπολογιστή.*

*Έκανα διαμόρφωση σελίδας στον υπολογιστή.*

*Συμφωνήσαμε με τους συμμαθητές μου ποιος θα*

*κάνει τι.*

*Σκέφτηκα για τι τύπους δημοσιεύσεων θα*

*ενδιαφέρονταν οι μαθητές της περιοχής.*

**3** Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω;  
Τι έχω μάθει;  
Και πώς το κάνω;

*Έχω καλή αντίληψη της γλώσσας και μπορώ  
επομένως να διορθώσω και να επιμεληθώ κείμενα.*

*Έμαθα να σχεδιάζω.*

*Μπορώ να κάνω μια απλή αλλά όμορφη διαμόρφωση  
με τον Η/Υ.*

*Μπορώ να διαχειριστώ καλά τον χρόνο μου.*

*Απολαμβάνω την ομαδική δουλειά στην επίλυση  
προβλημάτων.*

*Αν ξέρω καλά την ομάδα - στόχο μπορώ να  
αξιολογήσω κατάλληλα τις ανάγκες της.*

**4** Αξιολόγηση

Επίπεδο  
A B Γ1 Γ2  
Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποιήσες αυτές  
τις ικανότητες;

x Σε επιστολές προς κυβερνητικά

τμήματα

x Στην ομάδα εργασίας «Artistic

Design»

x Σε παρουσιάσεις κατά τη φοίτησή  
μου

x Στο νοικοκυριό

x Στην αθλητική ομάδα

x Στην αθλητική ομάδα





## 1 Προσδιόρισε

### 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει;  
Πως ανταπεξέρθηκες;

### 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω;  
Τι έχω μάθει;  
Και πώς το κάνω;

### 4 Αξιολόγηση

Επίπεδο  
Α Β Γ1 Γ2

Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποίησες αυτές τις ικανότητες;

Όλα αυτά αποτελούν ικανότητες που έχεις!



## 1 Προσδιόρισε

## 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει;  
Πώς ανταπεξέρθηκες;

## 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω;  
Τι έχω μάθει;  
Και πώς το κάνω;

## 4 Αξιολόγηση

Επίπεδο  
Α Β Γ1 Γ2

Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποίησες αυτές τις ικανότητες;

Όλα αυτά αποτελούν ικανότητες που έχεις!



Ασχολίες και  
Ενδιαφέροντα

Σπίτι και  
Οικογένεια

Σχολείο







Επαγγελματική Εκπαίδευση

Στρατός και Εθελοντική  
Εργασία

Επαγγελματική Ζωή, Θέσεις  
Επαγγελματικής Εμπειρίας,  
Δουλειές

Πολιτικές και Πολιτειακές  
Συνδέσεις/Τιμητικές Θέσεις

Αξιοσημείωτες Περιστάσεις

-  Εισαγωγή
-  Η ζωή μου –  
Μια επισκόπηση
-  Οι δραστηριότητές μου -  
Καταγραφή
-  Οι Δεξιότητες μου –  
Αναφορά
-  Οι στόχοι μου και το επόμενο  
βήμα
-  Συγκέντρωση πιστοποιήσεων





# Επαγγελματική Εκπαίδευση

**Πριν ξεκινήσεις:** Ποια είναι τα αισθήματά σου σήμερα κοιτάζοντας πίσω την περίοδο της επαγγελματικής σου εκπαίδευσης; Υπήρχαν ή υπάρχουν εμπειρίες που είναι σημαντικές για το υπόλοιπο της ζωής σου;

---

---

## Βήμα 1 Προσδιόρισε

Το πεδίο δραστηριότητας «Επαγγελματική Εκπαίδευση» αφορά την πρακτική εκπαίδευση σε κάποια εταιρεία καθώς και την εκπαίδευση που πήρες από κάποιο επαγγελματικό σχολείο ή σχολή.

Εντόπισε σημαντικά ορόσημα και γεγονότα κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής σου εκπαίδευσης. Αν η επαγγελματική σου εκπαίδευση έγινε εξ ολοκλήρου ή μερικώς στο εξωτερικό, θα πρέπει να σημειώσεις τη χώρα.

Επαγγελματική Εκπαίδευση

Πότε;  
(από-μέχρι)

Είδος Πιστοποίησης  
(π.χ. κατ'οίκον εκπαίδευση)

Που;  
(Φορέας)

Επαγγελματική Εκπαίδευση	Πότε; (από-μέχρι)	Είδος Πιστοποίησης (π.χ. κατ'οίκον εκπαίδευση)	Που; (Φορέας)



Υπάρχουν πεδία ή αντικείμενα για τα οποία είχες ενδιαφερθεί πιο συγκεκριμένα ενώ έκανες την επαγγελματική σου εκπαίδευση ή που σε ενδιαφέρουν ακόμα; Ποια ήταν ή είναι αυτά και γιατί σε ενδιαφέρουν;

*Πάντα μου άρεσαν τα μαθηματικά και η τεχνική σχεδίαση. Με ενθουσιάζει*

*να βλέπω πως οι υπολογισμοί και τα σχέδια μετατρέπονται σε πραγματικές*

*μηχανές και συσκευές.*

Νίκος Σ. 55 ετών,  
μόνος πατέρας,  
έκανε τεχνική  
εκπαίδευση και  
έπειτα σπούδασε  
μηχανικός σε σχετική  
σχολή. Έχασε τη  
δουλειά του ως  
μηχανικός σχεδίασης  
λόγω κρίσης και  
έκανε κατάρτιση  
ως μηχανικός  
κατασκευών

Παρακολούθησες μαθήματα επιπλέον του προγράμματός σου ενώ έκανες επαγγελματική εκπαίδευση;  
Τι αφορούσαν αυτά τα μαθήματα και γιατί ενδιαφέρθηκαν να συμμετάσχεις;

Τίτλος

Λόγοι

*AutoCAD για προηγμένους χρήστες*

*Κάναμε μόνο μια μικρή εισαγωγή στη διάρκεια των*

*σπουδών, αλλά μετά θα έπρεπε να μπορώ να δουλέψω σε*

*αυτό καλά.*

*Γαλλικά για αρχάριους*

*Στο σχολείο έμαθα ρώσικα. Σήμερα πρέπει να ξέρει κανείς*

*τουλάχιστον μια ξένη –κατά προτίμηση ευρωπαϊκή–*

*γλώσσα.*

*Πως δουλεύει το Κοινωνικό Σύστημα;*

*Εκδήλωση πληροφόρησης που οργανώθηκε από τον*

*ασφαλιστικό μου σύμβουλο. Ένιωσα ότι δεν ήξερα αρκετά.*



Υπάρχουν πεδία ή αντικείμενα για τα οποία είχες ενδιαφερθεί πιο συγκεκριμένα ενώ έκανες την επαγγελματική σου εκπαίδευση ή που σε ενδιαφέρουν ακόμα; Ποια ήταν ή είναι αυτά και γιατί σε ενδιαφέρουν;

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Παρακολούθησες μαθήματα επιπλέον του προγράμματός σου ενώ έκανες επαγγελματική εκπαίδευση; Τι αφορούσαν αυτά τα μαθήματα και γιατί ενδιαφέρθηκαν να συμμετάσχεις;

Τίτλος

Λόγοι

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Αν έχεις λάβει κάποιο πιστοποιητικό συμμετοχής, επισύναψε το στο πίσω μέρος του [ProfilPASS](#) σου.

Δραστηριότητα	Υπηρεσία; (Λέξη-κλειδί)	Πότε; (από-μέχρι)	Χρόνος που αφιέρωσα (μέρες/ ώρες την εβδομάδα)
---------------	----------------------------	----------------------	---

Μέλος της ΦΣΝ (Φυσιολατρικού Συνδέσμου Νέων)		μέχρι το 1975	2 ώρες/εβδομάδα κατά μέσο όρο
Τραγουδιστής στο Παν/μιο	Παν/μιο	1972-1975	1.5 ώρες/εβδομάδα
Μετακόμισα για εκπαίδευση	Εφαρμοσμένων	1994	2 μήνες στο σύνολο
Εκπρόσωπος των φοιτητών Παν/μιο	Επιστημών	1994-1997	2-3 ώρες/εβδομάδα







# 1 Προσδιόρισε Μετακόμιση

## 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει; Πως ανταπεξέρθηκες;

*Οργάνωσα τη μετακόμισή μας:*

*Έφτιαξα σχετικό πλάνο, και ζήτησα προσφορές από εταιρείες μετακόμισης.*

*Επειδή το κόστος έδειχνε υψηλό, ζήτησα επίσης προσφορές από εταιρείες ενοικίασης αυτοκινήτων και σύγκρινα το κόστος.*

*Έτσι κατέληξα στην φθηνότερη επιλογή, ενοικίασης ενός βαν μετακόμισης.*

*Ζήτησα βοήθεια από γνωστούς και φίλους.*

*Όταν εξασφάλισα τη βοήθεια που χρειαζόμουν, διαπραγματεύτηκα με την εταιρεία ενοικίασης την τιμή του οχήματος που πήραμε.*

*Έδινα οδηγίες σε όσους μας βοήθησαν στη μετακόμιση*

# 3 Εξαγωγή Αποτελεσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω; Τι έχω μάθει; Και πώς το κάνω;

*Είμαι ικανή να:*

*... κάνω πρόγραμμα,*

*... ζητήσω μια εκτίμηση κόστους και να αξιολογήσω ορθά τις οικονομικές μου δυνατότητες,*

*...συγκρίνω τιμές και να φτιάξω σωστό προϋπολογισμό με τους διαθέσιμους πόρους,*

*... ζητήσω βοήθεια από κοντινά μου πρόσωπα,*

*... κάνω φιλικές διαπραγματεύσεις, αλλά να μείνω σκέραια όπου χρειαστεί,*

*... προγραμματίσω το χρόνο της διαδικασίας με ακρίβεια,*

*... μοιράσω αρμοδιότητες,*

# 4 Αξιολόγηση

Επίπεδο		Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποιήσες αυτές τις ικανότητες;
A	B	
	Γ1	
	Γ2	
		<i>Η καθημερινή μου δράση για να ρυθμίσω την οικογένεια και την επαγγελματική μου εκπαίδευση.</i>
		<i>Πρέπει να το κάνω ούτως ή άλλως,</i>
		<i>αφού έχω περιορισμένα οικονομικά</i>
		<i>Πρέπει να το κάνω ούτως ή άλλως,</i>
		<i>αφού έχω περιορισμένα οικονομικά</i>
x		
x		
		<i>Στη δουλειά</i>
		<i>Στη δουλειά</i>



Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει; Πως ανταπεξέρθηκες;	Τι είμαι ικανός να κάνω; Τι έχω μάθει; Και πώς το κάνω;	Επίπεδο			Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποίησες αυτές τις ικανότητες
		A	B	Γ1   Γ2	
Εξασφάλισα φύλαξη για τα παιδιά, και ότι οι βοηθοί μου είχαν διαθέσιμο φαγητό και νερό. Προς τούτο βρήκα ένα φθινό αλλά ικανοποιητικό γεύμα, που θα μπορούσε να ετοιμαστεί την προηγούμενη μέρα και θα μεταφερόταν εύκολα. Ψώνισα για το γεύμα και το ετοίμασα. Έπρεπε να συνυπολογίσω ότι η κουζίνα δε θα ήταν ακόμα σε πλήρη λειτουργία.	... ζητάω βοήθεια από κοντινούς μου ανθρώπους, ... αναλογιστώ τις διάφορες απαιτήσεις, να ρυθμίσω και να εφαρμόσω αποτελεσματικά τα πάντα,	x			Στην οικογένειά, σε αθλήματα και στη δουλειά
Επειδή υπήρχαν τόσα να σκεφτώ και να κάνω, κάθε βράδυ έκανα πλάνο για την επόμενη μέρα και τα επόμενα βήματα.	... κάνω έναν ακριβή υπολογισμό χρόνου και οργάνωσης, και να εφαρμόσω τις απαιτούμενες δράσεις ανάλογα.		x		Στην οικογένειά, στην επαγγελματική μου κατάρτιση και στη δουλειά

Μην ξεχάσεις τις καθημερινές σου εμπειρίες στο σχολείο, στη δουλειά ή στο πανεπιστήμιο καθώς και τι έμαθες από τη συναναστροφή σου με συμμαθητές και συναδέλφους, προϊστάμενους, καθηγητές και συμφοιτητές.



## 1 Προσδιόρισε

## 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει;  
Πώς ανταπεξέρχες;

## 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω;  
Τι έχω μάθει;  
Και πώς το κάνω;

## 4 Αξιολόγηση

Επίπεδο  
Α Β Γ1 Γ2

Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποιήσες αυτές τις ικανότητες;

Όλα αυτά αποτελούν ικανότητες που έχεις!





## 1 Προσδιόρισε

## 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει;  
Πώς ανταπεξέρχες;

## 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω;  
Τι έχω μάθει;  
Και πώς το κάνω;

## 4 Αξιολόγηση

Επίπεδο  
Α Β Γ1 Γ2

Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποίησες αυτές τις ικανότητες;

Όλα αυτά αποτελούν ικανότητες που έχεις!



Ασχολίες και  
Ενδιαφέροντα

Σπίτι και  
Οικογένεια

Σχολείο







Επαγγελματική Εκπαίδευση

Στρατός και Εθελοντική  
Εργασία

Επαγγελματική Ζωή, Θέσεις  
Επαγγελματικής Εμπειρίας,  
Δουλειές

Πολιτικές και Πολιτειακές  
Συνδέσεις/Τιμητικές Θέσεις

Αξιοσημείωτες Περιστάσεις

-  Εισαγωγή
-  Η ζωή μου –  
Μια επισκόπηση
-  Οι δραστηριότητές μου -  
Καταγραφή
-  Οι Δεξιότητες μου –  
Αναφορά
-  Οι στόχοι μου και το επόμενο  
βήμα
-  Συγκέντρωση πιστοποιήσεων





# Στρατός και Εθελοντική Εργασία

**Πριν ξεκινήσεις:** Ποια είναι τα αισθήματά σου σήμερα κοιτάζοντας πίσω την περίοδο της στρατιωτικής σου θητείας ή της συμμετοχής σου σε μια εθελοντική ομάδα; Προσωπικά τι αποκόμισες από εκείνη την περίοδο;

---

---

## Βήμα 1 Προσδιόρισε

Το πεδίο δραστηριότητας «Στρατός και Εθελοντική Εργασία» ανακτάται συνήθως μετά την έξοδο από το σχολείο και πριν ξεκινήσει η επαγγελματική εκπαίδευση. Η εθελοντική εργασία μπορεί να προσφέρει ευκαιρίες για ταξίδια και γνώση άλλων πολιτισμών. Μπορείς, ωστόσο, να επιλέξεις να εργασθείς ως εθελοντής στη μετέπειτα ζωή σου.

Πολλοί άντρες και γυναίκες εργάζονται ως εθελοντές πριν την επαγγελματική τους καριέρα. Εργάζονται σε νοσοκομεία, σε οίκους φροντίδας ή φορείς φροντίδας παιδών, ή εργάζονται στην διατήρηση του περιβάλλοντος – συχνά στο εξωτερικό. Συνήθως επωφελούνται του χρόνου για να αποφασίσουν για το επαγγελματικό τους μέλλον. Αν έχεις ζήσει κάποιο διάστημα στο εξωτερικό θα πρέπει επίσης να αναφέρεις τη χώρα.

Είδος Υπηρεσίας

(στρατιωτική υπηρεσία ή εθελοντική εργασία)

Πότε;

(από-μέχρι)

Που;

(Βάση / Φορέας)

---

---

---

Υπάρχουν πεδία ή αντικείμενα για τα οποία είχες ενδιαφερθεί πιο συγκεκριμένα ενώ έκανες τη στρατιωτική σου θητεία/εθελοντισμό ή που σε ενδιαφέρουν ακόμα; Ποια ήταν ή είναι αυτά και γιατί σε ενδιαφέρουν;

*Ήταν ενδιαφέρον να πηγαίνω με μια ομάδα νέων από και προς τη δουλειά κάθε μέρα επί ένα χρόνο, καθώς γνωριστήκαμε αρκετά καλά. Μου άρεσε πάντα να βρίσκω λύση σε προβλήματα, για παράδειγμα αν η είσοδος ενός κτιρίου δεν ήταν κατάλληλη για αναπηρικό καροτσάκι. Μια ομάδα ατόμων με ειδικές ανάγκες από τη Γαλλία βρέθηκε στην πόλη μας για μια εβδομάδα και ακολούθησαν ένα πολιτισμικό πρόγραμμα. Το να συναναστρέφομαι με μια εντελώς άλλη νοοτροπία με ενθουσίασε και για αυτό τον λόγο δεν με ένοιαξε να εργάζομαι ως εθελοντής οδηγός – ακόμα και αργά τη νύχτα.*

Μάνθος Α.  
25 ετών,  
εργάστηκε ως  
εθελοντής στους  
«Σαμαρείτες» και  
εργάστηκε ως  
οδηγός για άτομα  
με αναπηρίες.

Παρακολούθησες κάποια μαθήματα ενώ έκανες τη στρατιωτική σου θητεία/εθελοντισμό; Πήρες το δίπλωμα οδήγησης στο στρατό ή έκανες κάποιο τεχνικό μάθημα εκεί; Συμμετείχες σε κάποιο μάθημα ή σεμινάριο ενώ έκανες εθελοντική εργασία;

Τι αφορούσαν αυτά τα μαθήματα και γιατί ενδιαφέρθηκες να συμμετάσχεις;

Τίτλος

Λόγοι

*Όταν άρχισα να δουλεύω εθελοντικά συμμετείχα*

*σε σεμινάριο 4 εβδομάδων.*

*Έμαθα πολλά για διαφορετικές μορφές αναπηρίας*

*(ψυχολογική, νοητική, και φυσική). Ήταν πολύ*

*ενδιαφέρον και επωφελήθηκα από αυτή τη γνώση*

*στη συναναστροφή μου με άτομα με αναπηρίες.*





Υπάρχουν δραστηριότητες, εμπειρίες ή γεγονότα που είναι ή υπήρξαν σημαντικά για εσένα κατά τη διάρκεια της στρατιωτικής σου θητείας ή της εθελοντικής σου εργασίας; Ποια ήταν ή είναι αυτά και γιατί είναι σημαντικά;

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Παρακολούθησες κάποια μαθήματα ενώ έκανες τη στρατιωτική σου θητεία/εθελοντισμό; Πήρες το δίπλωμα οδήγησης στο στρατό ή έκανες κάποιο τεχνικό μάθημα εκεί; Συμμετείχες σε κάποιο μάθημα ή σεμινάριο ενώ έκανες εθελοντική εργασία; Τι αφορούσαν αυτά τα μαθήματα και γιατί ενδιαφέρθηκαν να συμμετάσχεις;

Τίτλος

Λόγοι

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

Αν έχεις λάβει κάποιο πιστοποιητικό συμμετοχής, επισύναψε το στο πίσω μέρος του [ProfilPASS](#) σου.

Στρατιωτική Υπηρεσία ή Εθελοντική Εργασία

Δραστηριότητες, Αρμοδιότητες, Προγράμματα

*Εθελοντική εργασία*

*Μεταφορά ατόμων με φυσικές αναπηρίες (σε*

*αναπηρικό καροτσάκι ή παραπληγικούς): κάνοντας*

*εφικτή την καλύτερη προσέγγιση εισόδων και εξόδων*

*την ασφάλεια στο αναπηρικό καροτσάκι, να βρίσκω την*

*πιο γρήγορη διαδρομή να προσαρμόζω το στυλ οδήγησης*

*στις ανάγκες του επιβάτη, να προσφέρω βοήθεια στην*

*αποβίβαση από το όχημα και στην είσοδο στο κτίριο του*

*προορισμού.*





# 1 Προσδιόρισε βοήθησα άτομα με φυσικές αναπηρίες

## 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει;  
Πώς ανταπεξέρλθες;

Σχεδίασα το πιο βολικό δρομολόγιο για κάθε

βάρδια. Διατηρούσα ημερολόγιο διαδρομών.

Συναναστρέφθηκα με πολλούς διαφορετικούς και αρκετά δύσκολους ανθρώπους.

# 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω;  
Τι έχω μάθει;  
Και πώς το κάνω;

Μπορώ να διαβάσω χάρτες πόλης / δρόμων και να καταλάβω πολύ γρήγορα ποιο δρομολόγιο να πάρω από το Α σημείο στο Β.

Έχω μάθει να καταγράφω τις διαδρομές μου προσεκτικά.

Έχω μάθει να είμαι και να παραμένω πάντα φιλικός.

Μπορώ να αντισταθμίσω την κακή διάθεση των άλλων με τη βοήθεια του χιούμορ μου.

Έμαθα να ανταποκρίνομαι στις διάφορες ανάγκες και απαιτήσεις των άλλων με τακτ και λεπτότητα.

Έχω εξοικειωθεί με προβλήματα που σχετίζονται με διάφορες αναπηρίες και μπορώ να αντιδράσω ανάλογα.

# 4 Αξιολόγηση

Επίπεδο  
A B Γ1 Γ2  
Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποιήσες αυτές τις ικανότητες;

x Σε διακοπές, στον προγραμματισμό ταξιδιωτικών διαδρομών ή όταν λέω σε άλλους ποιον δρόμο να πάρουν

x

x Στη δουλειά μου ως μαθητής δια τηλεφώνου

x Με τους πελάτες

x Με φίλους

x





## 1 Προσδιόρισε

## 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει;  
Πώς ανταπεξέρχες;

## 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω;  
Τι έχω μάθει;  
Και πώς το κάνω;

## 4 Αξιολόγηση

Επίπεδο  
Α Β Γ1 Γ2

Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποιήσες αυτές τις ικανότητες;

Όλα αυτά αποτελούν ικανότητες που έχεις!



Ασχολίες και  
Ενδιαφέροντα

Σπίτι και  
Οικογένεια

Σχολείο







Επαγγελματική Εκπαίδευση

Στρατός και Εθελοντική  
Εργασία

Επαγγελματική Ζωή, Θέσεις  
Επαγγελματικής Εμπειρίας,  
Δουλειές

Πολιτικές και Πολιτειακές  
Συνδέσεις/Τιμητικές Θέσεις

Αξιοσημείωτες Περιστάσεις

-  Εισαγωγή
-  Η ζωή μου –  
Μια επισκόπηση
-  Οι δραστηριότητές μου -  
Καταγραφή
-  Οι Δεξιότητες μου –  
Αναφορά
-  Οι στόχοι μου και το επόμενο  
βήμα
-  Συγκέντρωση πιστοποιήσεων









Υπάρχουν πεδία ή/και αντικείμενα για τα οποία είχες ενδιαφερθεί πιο συγκεκριμένα ή που σε ενδιαφέρουν ακόμα; Ποια ήταν ή είναι αυτά και γιατί σε ενδιαφέρουν;  
Υπήρξε κάποια πτυχή στις θέσεις επαγγελματικής σου εμπειρίας, στις δουλειές σου ή ίσως σε κάποιο εργαστήριο που απήλαυσες ή διασκέδασες πιο ειδικά;

Βασιλική Τ. 32 ετών, μητέρα μιας κόρης δύομισι ετών. Πρώην απασχολούμενη σε μια μεσαία επιχείρηση ως λογίστρια μισθοδοσίας, θα ήθελε να επιστρέψει στην επαγγελματική της ζωή μετά την άδεια μητρότητας.

*Είμαι πιστοποιημένη λογίστρια μισθοδοσίας, αλλά απολαμβάνω ειδικότερα*

*άλλες δραστηριότητες στο γραφείο, π.χ. οργάνωση συναντήσεων, προετοιμασία*

*εκδηλώσεων και φροντίδα για την ομαλή διεκπεραίωσή τους.*

Είχες περαιτέρω εκπαίδευση ή παρακολούθησες κάποια μαθήματα επαγγελματικής εξέλιξης σε σχέση με την επαγγελματική σου ζωή; Αυτό περιλαμβάνει μαθήματα που οργανώθηκαν από τον εργοδότη σου, κάποιο εργαστήριο, μαθήματα διαχείρισης εργασίας, ή μαθήματα από κάποιο φορέα συνεχούς εκπαίδευσης, τα οποία επέλεξες για να βελτιώσεις τις επαγγελματικές σου δεξιότητες. Τι αφορούσαν αυτά τα μαθήματα και γιατί ενδιαφέρθηκες να συμμετάσχεις;

Τίτλος

Λόγοι

*MS Office για Διοικητικό προσωπικό*

*(προχωρημένοι χρήστες)*

*Ήθελα να ενημερωθώ σε σχέση με το λογισμικό*

*του office και να μη δυσκολευτώ να προσαρμοστώ*

*σε νέο περιβάλλον γραφείου.*

*Μαθήματα γαλλικών στο Κέντρο Εκπαίδευσης*

*Ενηλίκων*

*Η εταιρεία στην οποία δούλευα είχε πελάτες στη*

*Γαλλία και ήθελα να εκφράζομαι άνετα.*



Υπάρχουν πεδία ή/και αντικείμενα για τα οποία είχες ενδιαφερθεί πιο συγκεκριμένα ή που σε ενδιαφέρουν ακόμα; Ποια ήταν ή είναι αυτά και γιατί σε ενδιαφέρουν;

Υπήρξε κάποια πτυχή στις θέσεις επαγγελματικής σου εμπειρίας, στις δουλειές σου ή ίσως σε κάποιο εργαστήριο που απήλαυσες ή διασκέδασες πιο ειδικά;

.....

.....

.....

.....

.....

Είχες περαιτέρω εκπαίδευση ή παρακολούθησες κάποια μαθήματα επαγγελματικής εξέλιξης σε σχέση με την επαγγελματική σου ζωή; Αυτό περιλαμβάνει μαθήματα που οργανώθηκαν από τον εργοδότη σου, κάποιο εργαστήριο, μαθήματα διαχείρισης εργασίας, ή μαθήματα από κάποιο φορέα συνεχούς εκπαίδευσης, τα οποία επέλεξες για να βελτιώσεις τις επαγγελματικές σου δεξιότητες. Τι αφορούσαν αυτά τα μαθήματα και γιατί ενδιαφέρθηκες να συμμετάσχεις;

Τίτλος

Λόγοι

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Αν έχεις λάβει κάποιο πιστοποιητικό συμμετοχής, επισύναψε το στο πίσω μέρος του [ProfilPASS](#) σου.



Επαγγελματική Ζωή, Ανεργία,  
Θέσεις Επαγγελματικής Εμπειρίας, Δουλειές

Δραστηριότητες, Αρμοδιότητες, Προγράμματα

*Πληρωμές της εταιρείας*

*Διαχείριση πληρωμών*

*Διαχείριση γραφείου*

*Μισθοδοσία*

*Έλεγχος λογαριασμών εργασίας*

*Διαχείριση φακέλων εργαζομένων*

*Οργάνωση εκδηλώσεων*

*Άδεια μητρότητας*

*Σχεδιασμός επαν-εισόδου στην επαγγελματική*

*ζωή*

*Οργάνωση φύλαξης τέκνων*





## 1 Προσδιόρισε οργάνωσα μια εκδήλωση.

### 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει; Πως ανταπεξέρθηκες;

Για αυτόν τον σκοπό:

... προσδιόρισα το απαιτούμενο μέγεθος της αίθουσας,

... τι είδος εξοπλισμού απαιτείται,

... αναζήτησα εταιρείες παροχής χώρων και σίτισης,

... ζήτησα προσφορές,

... σύγκρινα τιμές και ποιότητα,

... είδα τις παροχές,

... σχεδίασα τα γεύματα,

... διαπραγματεύτηκα μέσω τηλεφώνου με τους προμηθευτές και έκλεισα την αίθουσα και το γεύμα

... διάλεξα και επιμελήθηκα τον σωστό τύπο στολισμού.

### 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω; Τι έχω μάθει; Και πώς το κάνω; Είμαι ικανός να:

... κρίνω τον απαιτούμενο χώρο για ειδικές περιστάσεις για συγκεκριμένο αριθμό ατόμων.

... και τι εξοπλισμός θα χρειαστεί

... να υπολογίσω γρήγορα τη χωρητικότητα θα πρέπει να έχει μια αίθουσα για μια συγκεκριμένη εκδήλωση.

... Όταν βλέπω έναν δέιο χώρο μπορώ να κάνω εικόνα την απαιτούμενη διακόσμηση για τη δημιουργία μιας θετικής ατμόσφαιρας.

... Μπορώ να προσδιορίσω βασικά κριτήρια και να κάνω ανάλογη έρευνα για να ζητήσω προσφορές.

... Μπορώ να συγκρίνω τιμές διαφορετικών παροχών, να ζυγίσω τα υπέρ και τα κατά και να απολογησω τους λόγους της επιλογής μου.

... Μπορώ να παραγγείλω το φανητό ανάλογα με την περίπτωση.

... Έχω μάθει να διαπραγματεύομαι αποτελεσματικά ακόμα και με την πίεση του χρόνου.

### 4 Αξιολόγηση

Επίπεδο		Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποιήσες αυτές τις ικανότητες;
A	B Γ1 Γ2	
	X	Στην οργάνωση του γάμου της ανιψιάς μου
	X	« «
	X	« «
	X	« «
	X	Όταν αναζητώ πιθανά πεδία επαγγελματικής εγκατάστασης
	X	Στην οργάνωση των διακοπών
	X	Σε γιορτές στο σπίτι ή κοινοτική εκδήλωση
	X	Όταν κάνω ψώνια, όταν παζαρεύω την τιμή ακριβών προϊόντων

Να σκεφτείς επίσης τις εμπειρίες που αποκόμισες κατά την περίοδο ανεργίας.





## 1 Προσδιόρισε

### 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει;  
Πώς ανταπεξέρθηκες;

### 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω;  
Τι έχω μάθει;  
Και πώς το κάνω;

### 4 Αξιολόγηση

Επίπεδο  
A B Γ1 Γ2

Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποίησες αυτές τις ικανότητες;

Όλα αυτά αποτελούν ικανότητες που έχεις!



Ασχολίες και  
Ενδιαφέροντα

Σπίτι και  
Οικογένεια

Σχολείο







Επαγγελματική Εκπαίδευση

Στρατός και Εθελοντική  
Εργασία

Επαγγελματική Ζωή, Θέσεις  
Επαγγελματικής Εμπειρίας,  
Δουλειές

Πολιτικές και Πολιτειακές  
Συνδέσεις/Τιμητικές Θέσεις

Αξιοσημείωτες Περιστάσεις

-  Εισαγωγή
-  Η ζωή μου –  
Μια επισκόπηση
-  Οι δραστηριότητές μου -  
Καταγραφή
-  Οι Δεξιότητες μου –  
Αναφορά
-  Οι στόχοι μου και το επόμενο  
βήμα
-  Συγκέντρωση πιστοποιήσεων







# Πολιτική και Πολιτειακή Εμπλοκή/ Τιμητικές Θέσεις

**Πριν ξεκινήσεις:** Αν έχεις πολιτική ή κοινωνική εμπλοκή ποιό είναι το κίνητρό σου;  
Ποιους λόγους έχεις να κάνεις εθελοντική εργασία;

---

---

## Βήμα 1 Προσδιόρισε

Πολλές πλευρές της δημόσιας και κοινωνικής ζωής δε θα μπορούν να λειτουργούν πλέον χωρίς εθελοντική συμβολή. Ωστόσο, η πολιτική και κοινωνική εμπλοκή προσφέρει επίσης πολλές δυνατότητες να μάθεις πράγματα που είναι σημαντικά στην επαγγελματική και ιδιωτική σφαίρα. Είχες κοινωνική ή πολιτική εμπλοκή; Κάνεις εθελοντική εργασία για παράδειγμα για μια ομάδα ή την εκκλησία; Προσδιόρισε τη δραστηριότητά σου σε αυτό το πεδίο.

Φορέας/Ομάδα

Πότε;  
(από-μέχρι)

Δραστηριότητα

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....



Αναστασία Γ. 51  
ετών αφιερώνει τον  
χρόνο εργασίας  
της για την  
υποστήριξη της  
τοπικής ομάδας  
φυσιολατρών

Υπάρχουν πεδία ή/και αντικείμενα για τα οποία είχες ενδιαφερθεί πιο συγκεκριμένα ή που σε ενδιαφέρουν ακόμα σε σχέση με την πολιτική ή κοινωνική σου εμπλοκή ή κάποια τιμητική θέση; Ποια ήταν ή είναι αυτά και γιατί σε ενδιαφέρουν;

*Βρίσκω ενδιαφέρουσα την προστασία ειδών που βρίσκονται σε κίνδυνο. Στα*

*πλαίσια της ομάδας δουλεύω με νέους. Θα ήθελα να αυξήσω το ενδιαφέρον*

*παιδιών και εφήβων για τη φύση, και να τα ενθαρρύνω να κάνουν κάτι μαζί.*

Κάνεις κάποια μαθήματα στη διάρκεια της πολιτικής ή κοινωνικής σου εμπλοκής ή όταν είχες κάποια τιμητική θέση που σε βοήθησε να διευρύνεις τις δραστηριότητές σου;

Τι αφορούσαν αυτά τα μαθήματα και γιατί σε ενδιέφεραν;

Τίτλος

Λόγοι

*Πεζοπορίες: «τα πουλιά των πλημμύρων του*

*Ποταμού Έλβα»*

*Θα ήθελα να μάθω περισσότερα για την τοπική*

*πανίδα και τις βιόσφαιρες, ενώ απολαμβάνω τη φύση.*

*Σεμινάριο με θέμα: «Λίγα λόγια για την*

*Εκπαίδευση για τη φύση»*

*Ήθελα να βελτιωθώ στην ποιότητα των*

*εκδηλώσεων και να μάθω νέες μεθόδους, όπως οι δραστηριότητες που σε φέρνουν σε επαφή με τη φύση.*



Υπάρχουν πεδία ή/και αντικείμενα για τα οποία είχες ενδιαφερθεί πιο συγκεκριμένα ή που σε ενδιαφέρουν ακόμα σε σχέση με την πολιτική ή κοινωνική σου εμπλοκή ή κάποια τιμητική θέση; Ποια ήταν ή είναι αυτά και γιατί σε ενδιαφέρουν;

---

---

---

---

---

---

---

---

Έκανες κάποια μαθήματα στη διάρκεια της πολιτικής ή κοινωνικής σου εμπλοκής ή όταν είχες κάποια τιμητική θέση που σε βοήθησε να διευρύνεις τις δραστηριότητές σου;

Τι αφορούσαν αυτά τα μαθήματα και γιατί σε ενδιέφεραν;

Τίτλος

Λόγοι

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

Αν έχεις λάβει κάποιο πιστοποιητικό συμμετοχής, επισύναψε το στο πίσω μέρος του [ProfilPASS](#) σου.

**1** Προσδιόρισε Εργασία σε ομάδα νέων**2** Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει; Πώς ανταπεξήλθες;

Έχω:

... σχεδιάσει και εφαρμόσει το δικό μου μοντέλο εργασίας με εφήβους.

... μάθει σε νέους πώς να κάνουν έναν φράχτη προστασίας.

... τους έχω εξηγήσει πώς να χρησιμοποιούν εργαλεία.

... ορίσει κανόνες για το πώς συνεργαζόμαστε μαζί τους.

... δημιουργήσει κανόνες για το χτίσιμο.

... βοηθήσα στην εφαρμογή τους.

... εργαστεί με αυτούς.

... κινητοποίησε νέους να κάνουν κάτι για το περιβάλλον και έχω εξηγήσει τη σημασία της φύσης για την ανθρωπότητα.

**3** Εξαγωγή Αποτελεσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω; Τι έχω μάθει; Και πώς το κάνω; Είμαι ικανός/ή να:

... Σκεφτώ απαραίτητα βήματα να ενθαρρύνω τους νέους να εργαστούν στην πράξη στη φύση.

... Χρησιμοποιήσω εργαλεία και μπορώ να καθοδηγήσω σχετικά άλλους.

Είμαι ικανή να:

... Σχεδιάσω απλές κατασκευαστικές οδηγίες με τρόπο που να είναι κατανοητές σε άλλους και να τις εφαρμόσω.

... Καταλάβω, αν οι άλλοι χρειάζονται βοήθεια και να προσφερθώ να βοηθήσω.

... Αναλάβω μαθήματα εργασίας στη φύση με πολλή φαντασία, και να τα εφαρμόσω με νέους.

... Κάνω τους άλλους να ενδιαφερθούν για θέματα που με ενδιαφέρουν.

**4** Αξιολόγηση

Επίπεδο		Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποιήσατε αυτές τις ικανότητες;
A	B	
		Στον οικογενειακό και φιλικό μου κύκλο
	x	Στο νοικοκυριό και σε μικροεπισκευές στο σπίτι, προσφέρω βοήθεια και καθοδήγηση στα δικά μου και άλλα παιδιά
x		
x		
	x	Παιδιά, φίλοι, συνεργάτες
	x	Στην οικογένειά μου
	x	μεταξύ φίλων

Σκέψου τις δραστηριότητες και αρμοδιότητες που έχεις αναλάβει, και σε ποια προγράμματα έχεις συμμετάσχει.



## 1 Προσδιόρισε

## 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει;  
Πως ανταπεξέρθηκες;

## 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω;  
Τι έχω μάθει;  
Και πώς το κάνω;

## 4 Αξιολόγηση

Επίπεδο  
A B Γ1 Γ2  
Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποιήσες αυτές τις ικανότητες;

Όλα αυτά αποτελούν ικανότητες που έχεις!



## 1 Προσδιόρισε

### 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει;  
Πώς ανταπεξέρθηκες;

### 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω;  
Τι έχω μάθει;  
Και πώς το κάνω;

### 4 Αξιολόγηση

Επίπεδο  
A B Γ1 Γ2

Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποίησες αυτές τις ικανότητες;

Όλα αυτά αποτελούν ικανότητες που έχεις!



Ασχολίες και  
Ενδιαφέροντα

Σπίτι και  
Οικογένεια

Σχολείο







Επαγγελματική Εκπαίδευση

Στρατός και Εθελοντική  
Εργασία

Επαγγελματική Ζωή, Θέσεις  
Επαγγελματικής Εμπειρίας,  
Δουλειές

Πολιτικές και Πολιτειακές  
Συνδέσεις/Τιμητικές Θέσεις

Αξιοσημείωτες Περιστάσεις

-  Εισαγωγή
-  Η ζωή μου –  
Μια επισκόπηση
-  Οι δραστηριότητές μου -  
Καταγραφή
-  Οι Δεξιότητες μου –  
Αναφορά
-  Οι στόχοι μου και το επόμενο  
βήμα
-  Συγκέντρωση πιστοποιήσεων



Profil**PASS**



# Αξιοπρόσεκτες Περιστάσεις

**Πριν ξεκινήσεις:** Θα έλεγες ότι έχεις βιώσει σημαντικά γεγονότα ή περιόδους στη ζωή σου που σε διαμόρφωσαν; Τι σου έρχεται πρώτα στο μυαλό;

---

---

## Βήμα 1 Προσδιόρισε

Έχεις βιώσει σημαντικά γεγονότα ή περιόδους στη ζωή σου που σε διαμόρφωσαν; Περίοδους μεγάλης ανασφάλειας, όπως ανεργία ή χωρισμός, περιόδους βαθιάς θλίψης λόγω της απώλειας κάποιου αγαπημένου προσώπου, περιόδους μεγάλης χαράς όπως η γέννηση ενός παιδιού ή άλλες περιόδους που έχουν προκαλέσει σημαντική αλλαγή ή είχαν αντίκτυπο στη ζωή σου;

Αξιοσημείωτες περιστάσεις όπως αυτές οδηγούν στον αναστοχασμό, στην επαν-αξιολόγηση ή στην διεργασία μάθησης, που μπορούν να έχουν ως αποτέλεσμα να αλλάξουμε τη συμπεριφορά και τις απόψεις μας. Συμπλήρωσε την λίστα με τις ειδικές περιστάσεις της ζωής σου.

Το **ProfilPASS** είναι το δικό σου αποκλειστικό έγγραφο και εσύ ο/η ίδιος/α αποφασίζεις μόνος/η αν επιθυμείς να το δείξεις σε κάποιον άλλο.

Αξιοπρόσεκτες Περιστάσεις

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Υπάρχει κάτι συγκεκριμένο εκείνη την περίοδο ή σε εκείνη την κατάσταση που σου έκαναν εντύπωση ή που έπρεπε να διαχειριστείς;

*Σκέφτομαι συχνά ότι η κρίση και η ανεργία τα άλλαξε όλα:*

*σε όρους της προσωπικής μου ζωής, τα οικονομικά και την επαγγελματική μου*

*ζωή. Υπήρξε πολύ διαμορφωτικό γεγονός για τη ζωή μου.*

Αγγελική Δ. 48 ετών  
μεγάλωσε στην Πάτρα  
και εργάστηκε σε μια  
βιομηχανία ρούχων η οποία  
έκλεισε, οδηγώντας όλους  
τους εργαζόμενούς της  
στην ανεργία.  
Έχει προβεί σε διάφορες  
ενέργειες για εύρεση  
εργασίας.

Έκανες κάποια μαθήματα εκείνη την περίοδο που σε βοήθησαν να διευθετήσεις την κατάσταση;  
Τι αφορούσαν αυτά τα μαθήματα και γιατί σε ενδιέφεραν;

Τίτλος

Λόγοι

*Τηλεφωνική Εκπαίδευση (Γραφείο Απασχόλησης)*

*Το μάθημα ήταν υποχρεωτικό στο Γραφείο*

*Απασχόλησης.*

*Κατάρτιση Εφαρμογών (Γραφείο Απασχόλησης)*

*Η συμμετοχή ήταν υποχρεωτική, αλλά χωρίς*

*αποτέλεσμα.*

*Επιτυχής συμπλήρωση αιτήσεων απασχόλησης*

*Ήθελα να μάθω να κάνω καλές αιτήσεις*

*απασχόλησης.*

*Εξυπηρέτηση Πελατών (γραφείο Απασχόλησης)*

*Επίσης υποχρεωτικό στο γραφείο απασχόλησης.*



Υπάρχει κάτι συγκεκριμένο εκείνη την περίοδο ή σε εκείνη την κατάσταση που σου έκαναν εντύπωση ή που έπρεπε να διαχειριστείς;

---

---

---

---

---

---

Έκανες κάποια μαθήματα εκείνη την περίοδο που σε βοήθησαν να διευθετήσεις την κατάσταση;  
Τι αφορούσαν αυτά τα μαθήματα και γιατί σε ενδιέφεραν;

Τίτλος

Λόγοι

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Αν έχεις την δυνατότητα να επικυρώσει κάποιος άλλος τις δραστηριότητές σου, κάνε το και επισύναψε την παραπομπή στο πίσω μέρος του [ProfilPASS](#) σου.



## 1 Προσδιόρισε Γερμανική Επανάωση

### 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει;  
Πώς ανταπεξέρθηκες;

*Η επανάωση της Γερμανίας σήμανε για εμένα ότι:*

*Έπρεπε να βρω τον δρόμο μου σε εντελώς διαφορετικές και περίεργες συνθήκες.*

*Έπρεπε να επαναπροσδιορίσω την καθημερινότητά μου εφόσον δεν υπάρχει σχεδόν καμία εξωτερική υποστήριξη και γιατί τώρα όλοι πρέπει να φροντίσουν τον εαυτό και την οικογένειά τους*

*μόνοι τους.*

*ψάχνω για δουλειά.*

*Πρέπει να συνυπολογίσω ότι οι δεξιότητές μου δεν είναι πια περιζήτητες.*

*Βίωσα πολλή αβεβαιότητα.*

## 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω;  
Τι έχω μάθει;  
Και πώς το κάνω;

*Είμαι ικανή να:*

*... ανταπεξέλθω σε νέες συνθήκες.*

*... προσαρμοστώ σε νέες καταστάσεις, να*

*αναγνωρίσω, αξιολογήσω και να κάνω ό,τι είναι απαραίτητο.*

*... να εξυπηρετηθώ και να βρω μια πρακτική λύση.*

*Μαθαίνω να μην τα παρατάω στο ενδεχόμενο αποτυχίας.*

*Αντιμετωπίζω την πραγματικότητα, και προσπαθώ να βρίσκω εναλλακτικές.*

*Έχω μάθει ότι πολλά πράγματα θα μείνουν αβέβαια, και μπορώ τώρα να το αντιμετωπίσω.*

## 4 Αξιολόγηση

Επίπεδο		Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποιήσεις αυτές τις ικανότητες;
A	B Γ1 Γ2	
		<i>Τα τελευταία 20 χρόνια συνέβησαν αρκετές ριζικές αλλαγές στη ζωή μου, τις οποίες έπρεπε να αντιμετωπίσω. Τώρα αναδύονται προκλήσεις:</i>
X	X	<i>στην επαγγελματική ζωή.</i>
		<i>στην οργάνωση της καθημερινότητας.</i>
X	X	<i>στην οργάνωση της καθημερινότητας, στην αναζήτηση εργασίας</i>
		<i>στην επαγγελματική ζωή, στην οικογένειά μου</i>

Σκέψου τι έκανες για να ανταπεξέλθεις στην περίπτωση. Δεν έχει σημασία αν το έκανες εσκεμμένα ή όχι, συνειδητά ή σουνειδητά.



## 1 Προσδιόρισε

## 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει;  
Πως ανταπεξέρθηκες;

## 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω;  
Τι έχω μάθει;  
Και πώς το κάνω;

## 4 Αξιολόγηση

Επίπεδο  
A B Γ1 Γ2  
Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποιήσες αυτές τις ικανότητες;

Όλα αυτά αποτελούν ικανότητες που έχεις!



## 1 Προσδιόρισε

## 2 Περιγραφή

Τι επιμέρους πράγματα έχεις κάνει;  
Πώς ανταπεξέρθηκες;

## 3 Εξαγωγή Αποτελέσματος

Τι είμαι ικανός να κάνω;  
Τι έχω μάθει;  
Και πώς το κάνω;

## 4 Αξιολόγηση







Επίπεδο  
Α Β Γ1 Γ2

Σε τι άλλα ζητήματα χρησιμοποίησες αυτές τις ικανότητες;

Όλα αυτά αποτελούν ικανότητες που έχεις!



# Οι Δεξιότητές μου – Αναφορά

-  Εισαγωγή
-  Η ζωή μου –  
Μια επισκόπηση
-  Οι δραστηριότητές μου -  
Καταγραφή
-  Οι Δεξιότητες μου –  
Αναφορά
-  Οι στόχοι μου και το επόμενο  
βήμα
-  Συγκέντρωση πιστοποιήσεων







## Οι Δεξιότητές μου - Αναφορά

Στην προηγούμενη ενότητα προσδιόρισες γενικότερα και πιο συγκεκριμένα όλες τις δεξιότητές σου. Σε αυτό το σημείο αυτές συνδέονται με ένα ανεξάρτητο πεδίο δραστηριότητας. Ήρθε η ώρα να κάνουμε μια γενική επισκόπηση. Θα παρατηρήσεις ότι υπάρχουν συγκεκριμένες δεξιότητες που αναφέρονται ξανά και ξανά.

Αυτή η ενότητα θα σε βοηθήσει να ανακαλύψεις τι σου αρέσει περισσότερο να κάνεις, τι κάνεις καλά και που υπάρχει ακόμα ενδεχομένως χώρος για βελτίωση. Στο τέλος θα αναγνωρίσεις κάποιες δεξιότητες ως συγκεκριμένη δύναμή σου. Αρχικά θα δώσουμε έμφαση σε δεξιότητες που εφαρμόζεις σε άλλες ή παρόμοιες περιστάσεις με ή χωρίς τη βοήθεια άλλων - με άλλα λόγια: τις δεξιότητες που κατατάσσεις στο Επίπεδο Α και Επίπεδο Β.

Αντέγραψε αυτές τις δεξιότητες από τα πεδία δραστηριότητας στον πίνακα της επόμενης σελίδας. Ίσως βοηθήσει να βγάλεις τη σελίδα και να τη χρησιμοποιείς στη συνέχεια σε κάθε πεδίο δραστηριότητας.

Ακόμα κι αν έχεις καταγράψει ήδη μια συγκεκριμένη δεξιότητα, να τη σημειώσεις πάλι.





Πεδία Δραστηριότητας/  
Πεδία Μαθητείας

Επίπεδο Α

Επίπεδο Β

Ασχολίες και Ενδιαφέροντα

κηπουρική !

ανάγνωση και εφαρμογή  
διαχειριστικών εγχειριδίων

Σπίτι και Οικογένεια

Μαγείρεμα απλών πιάτων

Πολλαπλές δραστηριότητες  
Δημιουργία λιστών αγορών ! X

Σχολείο

Εργασία σε λογισμικό επεξεργασίας  
κειμένων ! X

Επαγγελματική Εκπαίδευση

Εργασία με συγκεκριμένα  
προγράμματα ηλεκτρονικών  
υπολογιστών X

Χρειάστηκε βοήθεια και υποστήριξη  
από άλλους

Στρατός,

Εθελοντική Εργασία

Τεκμηρίωση καθηκόντων

Επαγγελματική Ζωή, Θέσεις

Επαγγελματικής Εμπειρίας

Δημιουργία βάσεων  
διευθύνσεων ! X

Αναζήτηση τιμών

Πολιτική και Πολιτειακή Συμβολή/  
Τιμητικές Θέσεις

Ομαδική εργασία για τη δημιουργία  
κοινών ρόλων

Αξιοπρόσεκτες Περιπτώσεις

Δεν τα παρατάω μπροστά στην  
πιθανότητα αποτυχίας



Πεδία Δραστηριότητας/ Πεδία Μαθητείας	Επίπεδο Α	Επίπεδο Β
Ασχολίες και Ενδιαφέροντα		
Σπίτι και Οικογένεια		
Σχολείο		
Επαγγελματική Εκπαίδευση		
Στρατός, Εθελοντική Εργασία		
Επαγγελματική Ζωή, Θέσεις Επαγγελματικής Εμπειρίας		
Πολιτική και Πολιτειακή Συμβολή/ Τιμητικές Θέσεις		
Αξιοπρόσεκτες Περιστάσεις		

Χρησιμοποίησε ένα εμφανές σύμβολο συγκεκριμενοποίησης στον πίνακα:

**!** Μου αρέσει πολύ να το κάνω αυτό. **X** Η δεξιότητα αυτή εμφανίζεται περισσότερο από μια φορά. Σε αυτό θέλω να βελτιωθώ.

Ημερομηνία .....



Αντέγραψε τώρα όλες αυτές τις δεξιότητες από όλα τα πεδία δραστηριότητας που έχεις κατατάξει στο Επίπεδο Γ1 και Επίπεδο Γ2. Πρόκειται για τις δεξιότητες που κατέχεις σε αυτό, όπως επίσης και σε κάποιο άλλο πεδίο, και τις οποίες είσαι σε θέση να εξηγήσεις και να χρησιμοποιήσεις. Λόγω της ευρείας περιοχής εφαρμογής τους, αυτοί οι τύποι ικανοτήτων ονομάζονται επίσης δεξιότητες.

Κάνε μια ανασκόπηση της αυτό-εκτίμησής σου στα διάφορα πεδία δραστηριότητας, και κατάταξε τις δεξιότητές σου στον ακόλουθο πίνακα. Η συνέχεια των δεξιοτήτων και η σύνδεσή τους σε ανεξάρτητα πεδία δραστηριότητας είναι εδώ χωρίς συνέχεια. Αν οι δεξιότητες εμφανίζονται περισσότερο από μια φορά, θα πρέπει να τις καταγράψεις μόνο μια φορά.

Επίπεδο Γ1	Επίπεδο Γ2
Έχω καλή αντίληψη για τα χρώματα, τα σχήματα, τη σύνθεση και τις γραφικές τέχνες. <b>!</b>	Μπορώ να εκφραστώ σε σχέση με κάποιο ειδικό θέμα με τρόπο που θα με κάνει κατανοητό. <b>!</b>
Μπορώ να χειριστώ τη δουλειά μου αποτελεσματικά με τη βοήθεια προγραμμάτων εργασίας.	Μπορώ να διεξάγω στοχευμένη έρευνα για συγκεκριμένες πληροφορίες και είμαι ικανός να αξιολογήσω τα αποτελέσματα.
Μπορώ να διαχειριστώ χρήματα που είναι διαθέσιμα σε εμένα πολύ καλά.	Έχω καλή αντίληψη χώρου, που μου επιτρέπει να καταλάβω χάρτες πόλης ή δρόμων καθώς και εγχειρίδια κατασκευών με άνεση.
Παραμένω ήρεμος και ψύχραιμος σε καταστάσεις άγχους.	Με ενθουσιάζουν διάφορα θέματα και είμαι σε θέση να εμπνεύσω και να κινητοποιήσω άλλους. <b>!</b>
Τα καταφέρνω καλά με τη γλώσσα και τη συγγραφή κειμένων, γραμμάτων, και να τα επεξεργαστώ από άποψη στυλ! <b>!</b>	Είμαι καλός στις χειροτεχνίες και δουλεύω καλά με συγκεκριμένα εργαλεία ενώ μπορώ να εξηγήσω πως δουλεύουν σε άλλους.
Μπορώ να οργανώσω τη σίτιση πολλών ατόμων.	
Μπορώ να οργανώσω και να εφαρμόσω εκδηλώσεις για νέους. <b>!</b>	
Μπορώ να βρω εναλλακτικές λύσεις για ένα πρόβλημα. <b>!</b>	







Οι βασικές σου δεξιότητες μπορούν να εκχωρηθούν σε συγκεκριμένα πεδία δεξιοτήτων. Αν θέλεις να συμπληρώσεις το ευρωπαϊκό σου βιογραφικό (euorpass) ή σε άλλη περίπτωση αν θέλεις να κάνεις κάποια αίτηση αλλού, ίσως να ήταν χρήσιμο να ξέρεις ποιες δεξιότητες ανήκουν σε ποιο πεδίο δεξιοτήτων. Αυτό το βήμα μπορεί επίσης να φανεί χρήσιμο όταν συμπληρώνεις το πιστοποιητικό δεξιοτήτων σου.

Διάβασε προσεκτικά την ακόλουθη περιγραφή και αναλογίσου ποιες από τις ειδικές σου δεξιότητες θέλεις να τοποθετήσεις στα πεδία δεξιοτήτων.

Πεδία Δεξιοτήτων	Το νόημά τους
Κοινωνικές Δεξιότητες	Αναφέρεται στο να ζεις και να εργάζεσαι με άλλους.
Οργανωτικές Δεξιότητες	Αναφέρεται στον συντονισμό και διαχείριση προσωπικού, σχεδίων, προϋπολογισμών στη δουλειά, μη κερδοσκοπικές δράσεις, το σπίτι κτλ.
Επαγγελματικές Δεξιότητες	Αναφέρεται σε συγκεκριμένη γνώση, δεξιότητες και σύνολα δεξιοτήτων.
Μεθοδολογικές Δεξιότητες	Αναφέρεται στη διαχείριση ειδικής γνώσης και του επαγγελματικού εξοπλισμού.
Τεχνικές Δεξιότητες	Αναφέρεται στην ικανότητα να εργασθείτε με συγκεκριμένα εργαλεία, συσκευές και μηχανήματα κτλ (εκτός ΗΥ) ή σε συγκεκριμένο πεδίο.
Δεξιότητες ΤΠΕ	Το ΤΠΕ είναι τεχνολογία πληροφοριών και επικοινωνιών. Οι δεξιότητες σε αυτό το πεδίο αφορούν στη διαχείριση λογισμικού επεξεργασίας κειμένων και άλλων εφαρμογών, αναζήτηση δεδομένων, εξοικείωση με το διαδίκτυο, και δεξιότητες υψηλών προδιαγραφών π.χ. προγραμματισμός.
Γλωσσικές Δεξιότητες	Ρώσικα ή γαλλικά για παράδειγμα κτλ.
Καλλιτεχνικές Δεξιότητες	Π.χ. στο πεδίο της μουσικής, δημιουργικής γραφής και σχεδιασμού.
Άλλες Δεξιότητες	Οποιαδήποτε άλλη δεξιότητα δεν αναφέρθηκε πριν σε спор και άλλες ασχολίες.

Αν προχωρήσεις στην εκχώρηση των ειδικών δεξιοτήτων στα ανάλογα πεδία δεξιοτήτων θα έχεις μπροστά σου μια πλήρη επισκόπηση.

Είναι φυσικό να μην έχουν όλοι δεξιότητες σε κάθε πεδίο. Μην ανησυχήσεις αν ένα ή περισσότερα πεδία μείνουν κενά!

Επίσης, δεν υπάρχει σωστό και λάθος στην εκχώρηση δεξιοτήτων. Έγκαιρα αποκλειστικά σε εσένα για το ποια δεξιότητα εκχωρείτε σε ποιο πεδίο.

Ρίξε μια ματιά στο παράδειγμα της επόμενης σελίδας.



Πεδία Δεξιοτήτων

Το νόημά τους

Κοινωνικές Δεξιότητες

Παραμένω ήρεμος και ψύχραιμος σε καταστάσεις άγχους. Με ενθουσιάζουν διάφορα θέματα και είμαι σε θέση να εμπνεύσω και να κινητοποιήσω άλλους. !

Οργανωτικές Δεξιότητες

Μπορώ να οργανώσω τη σίτιση πολλών ατόμων. Μπορώ να χειριστώ τη δουλειά μου αποτελεσματικά με τη βοήθεια προγραμμάτων εργασίας.

Μπορώ να διαχειριστώ χρήματα που είναι διαθέσιμα σε εμένα πολύ καλά.

Επαγγελματικές Δεξιότητες

Μεθοδολογικές Δεξιότητες

Μπορώ να οργανώσω και να εφαρμόσω εκδηλώσεις για νέους. ! Μπορώ να εκφραστώ σε σχέση με κάποιο ειδικό θέμα με τρόπο που θα με κάνει κατανοητό. ! Μπορώ να διεξάγω στοχευμένη έρευνα για συγκεκριμένες πληροφορίες και είμαι ικανός να αξιολογήσω τα αποτελέσματα. Μπορώ να βρω εναλλακτικές λύσεις για ένα πρόβλημα. !

Τεχνικές Δεξιότητες

Έχω καλή αντίληψη χώρου, που μου επιτρέπει να καταλάβω χάρτες πόλης ή δρόμων καθώς και εγχειρίδια κατασκευών με άνεση. Είμαι καλός στις χειροτεχνίες και δουλεύω καλά με συγκεκριμένα εργαλεία ενώ μπορώ να εξηγήσω πως δουλεύουν σε άλλους.

Δεξιότητες ICT

Γλωσσικές Δεξιότητες

Τα καταφέρνω καλά με τη γλώσσα και τη συγγραφή κειμένων, γραμμάτων, και να τα επεξεργαστώ από άποψη στυλ. !

Καλλιτεχνικές Δεξιότητες

Έχω καλή αντίληψη για τα χρώματα, τα σχήματα, τη σύνθεση και τις γραφικές τέχνες. !

Άλλες Δεξιότητες



Πεδία Δεξιοτήτων	Το νόημά τους
Κοινωνικές Δεξιότητες	
Οργανωτικές Δεξιότητες	
Επαγγελματικές Δεξιότητες	
Μεθοδολογικές Δεξιότητες	
Τεχνικές Δεξιότητες	
Δεξιότητες ICT	
Γλωσσικές Δεξιότητες	
Καλλιτεχνικές Δεξιότητες	
Άλλες Δεξιότητες	

Συγκεκριμενοποίηση στον πίνακα:  Με ενδιαφέρει ειδικά η χρήση αυτών των δεξιοτήτων





*εκφράζω τον εαυτό μου με  
τρόπο τέτοιο ώστε να γίνομαι  
κατανοητός.*

*κάνω τους άλλους να  
ενδιαφερθούν για θέματα που με  
ενδιαφέρουν.*

*δημιουργώ εναλλακτικά σχέδια  
με την αντίληψή μου για τα  
χρώματα και τα σχήματα.*

*εύρεση διαφορετικών λύσεων  
σε ένα πρόβλημα.*

*σύνταξη κειμένων και  
συστηματική επεξεργασία τους.*

*οργάνωση εκδηλώσεων και  
ανάληψη ευθύνης για την  
εκτέλεσή τους.*

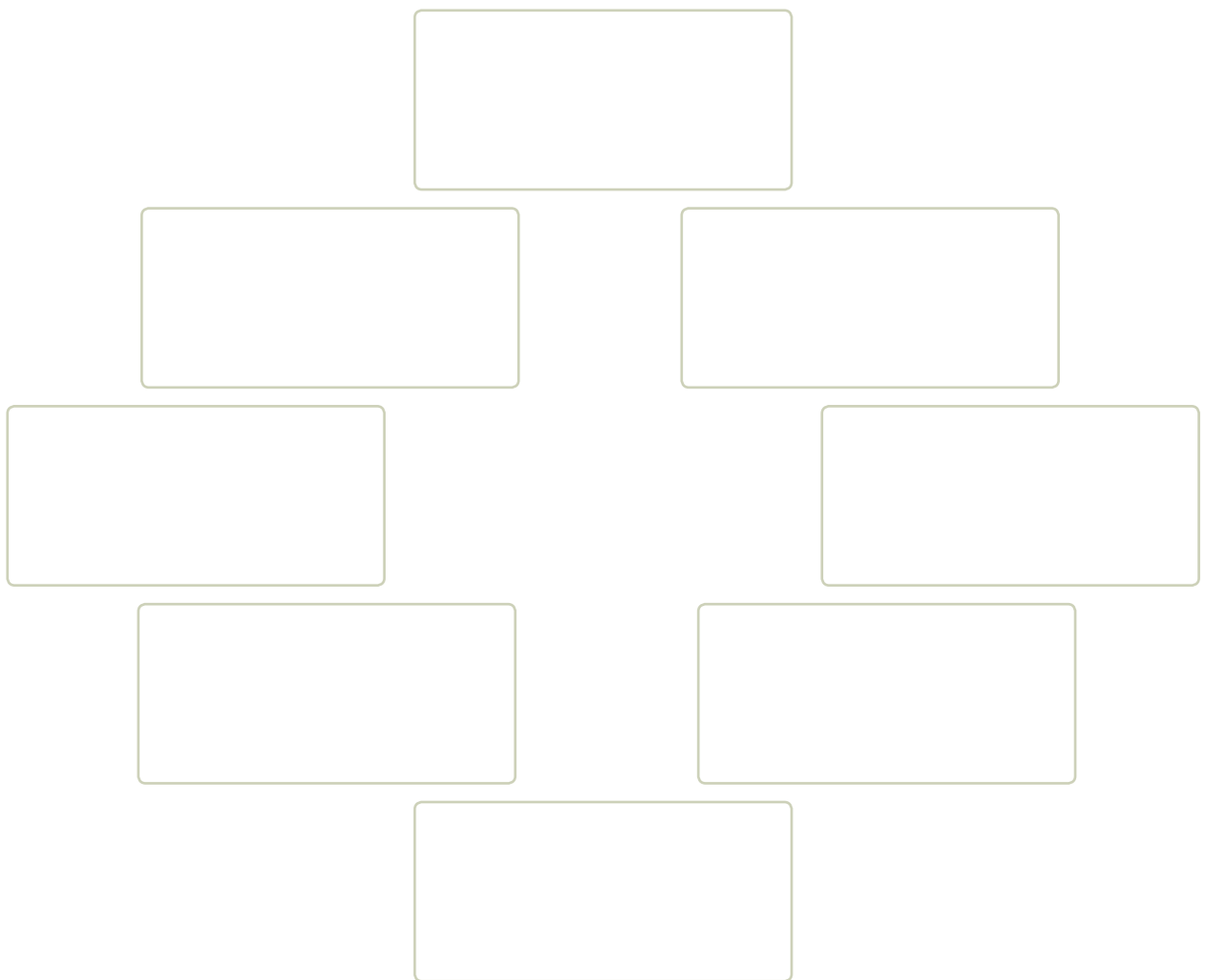
Τώρα άρχισε να αντιγράφεις τις δεξιότητες που συμπλήρωσες στη σελίδα 83. Θα έχεις την ευκαιρία να δεις όλες τις δεξιότητες που σου αρέσουν να χρησιμοποιείς περισσότερο με μια ματιά.

Δεδομένου ότι οι άνθρωποι κάνουν καλύτερα πράγματα που τους αρέσουν μπορείς να πεις:

**Αυτές οι δεξιότητες είναι  
οι ειδικές μου δυνάμεις**

Στην επόμενη σελίδα θα βρεις ένα παράδειγμα της πιστοποίησης Δεξιοτήτων του [ProfilPASS](#). Ο σύμβουλός σου θα σε βοηθήσει να το συμπληρώσεις.

Τότε θα έχεις απόδειξη της εργασίας σου στο [ProfilPASS](#) και των ειδικών δεξιοτήτων σου.





# ProfilPASS Πιστοποιητικό Επάρκειας



Κος/ Κα

Γεννήθηκα

Κατοικώ

Στο διάστημα από

έως

υφίσταται την αναθεώρηση επάρκειας με το [ProfilPASS](#).

Αυτός/αυτή έχει καθορίσει τις ακόλουθες δεξιότητες υπό την εποπτεία ενός συμβούλου-βοηθού στην διαδικασία αυτό-αξιολόγησης.

ΔΕΙΓΜΑ

Συμβουλευτικό Ινστιτούτο (σφραγίδα)

Σύμβουλος (υπογραφή)







Το ProfilPASS είναι ένα εργαλείο αυτό-εξερεύνησης και συστηματικής χαρτογράφησης ατομικών ικανοτήτων και αρμοδιοτήτων στη διαδικασία της δια βίου μάθησης με την επαγγελματική υποστήριξη συμβούλου. Εκτός από την οπτικοποίηση της διαδικασίας εκμάθησης, χρησιμεύει κυρίως ως βοήθεια για ατομικό αναστοχασμό σε σχέση με την ιδιωτική και επαγγελματική πορεία ενός ανθρώπου στη ζωή.

Το ProfilPASS αναπτύχθηκε ως μέρος του προγράμματος συνεργασίας «Επιταγή εισόδου στη δια βίου μάθηση με πιστοποίηση της άτυπης εκπαίδευσης» από την Ομοσπονδιακή και Κρατική Επιτροπή για τον Εκπαιδευτικό Σχεδιασμό και την Προώθηση της Έρευνας, χρηματοδοτούμενης από το Ομοσπονδιακό Υπουργείο για την Εκπαίδευση και την Έρευνα και την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα, παρακαλώ επισκεφτείτε τον ιστότοπο [www.profilpass.de](http://www.profilpass.de)



# Οι στόχοι μου και το επόμενο βήμα

-  Εισαγωγή
-  Η ζωή μου –  
Μια επισκόπηση
-  Οι δραστηριότητές μου -  
Καταγραφή
-  Οι Δεξιότητες μου –  
Αναφορά
-  Οι στόχοι μου και το επόμενο  
βήμα
-  Συγκέντρωση πιστοποιήσεων





## Οι στόχοι μου και το επόμενο βήμα

Τώρα γνωρίζεις τις προσωπικές σου ικανότητες και ειδικές δεξιότητες.

Το ερώτημα είναι, τι πρόκειται να κάνεις με αυτά τα αποτελέσματα και πώς θα τα αξιοποιήσεις για τα μελλοντικά σου σχέδια. Ποιες δεξιότητες θα διευρύνεις, ποιες ικανότητες θα εξακολουθήσεις να αναπτύσσεις, ποια ενδιαφέροντα θα επιδιώξεις και ποιες αδυναμίες θα δοκιμάσεις να εξισορροπήσεις.

Για αυτόν ακριβώς το σκοπό, θα ξεκινήσεις να σχεδιάζεις έναν ρεαλιστικό στόχο για τη ζωή σου στην επόμενη ενότητα, καθώς και τα βήματα που χρειάζονται για να τον πραγματοποιήσεις.

Όμως, εδώ είναι το μεγάλο ερώτημα:

Για τι πράγμα έχεις πάθος;

Υπάρχει ένα θέμα για το οποίο εκφράζεις ιδιαίτερο ενδιαφέρον;

Υπάρχει κάποια δραστηριότητα που απολαμβάνεις πάρα πολύ να κάνεις;

Έχεις κάποια συγκεκριμένη επιθυμία;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Αν έχεις υπόψη κάποιο συγκεκριμένο στόχο, τότε παρακαλώ συνέχισε στη σελίδα 92.



Αρχικά, ας εξετάσουμε τα ενδιαφέροντά σου. Προκειμένου να γίνει αυτό, θα συνοψίσεις τη λίστα ενδιαφερόντων που προανέφερες εδώ.

Αυτή η ανακεφαλαίωση ενδέχεται να ενισχύσει όσα ήδη γνωρίζεις. Ωστόσο, μπορεί ακόμη να σε βοηθήσει να επισημάνεις μερικά από τα ενδιαφέροντα που έχεις αμελήσει περισσότερο ή λιγότερο να αναφέρεις. Υπάρχει πιθανότητα να ανακαλύψεις τυχόν ενδιαφέροντα τα οποία θα ήθελες να αξιοποιήσεις επαγγελματικά στο μέλλον.

Γράψε ξανά τη λίστα με τα προσωπικά σου ενδιαφέροντα στους διάφορους τομείς δραστηριότητας. Αναρωτήσου αν είναι στα παροντικά ή μελλοντικά σου σχέδια ο εκάστοτε τομέας ή όχι και τι είναι αυτό που σε εμπνέει.

Για ποιους τομείς ή δραστηριότητες ενδιαφέρεσαι;

Τι είναι αυτό που σε εμπνέει;

*Επισκευές τύπου „Φτιάξτο μόνος/η σου“ στο σπίτι.*

*Απολαμβάνω να κάνω χειρωνακτικές εργασίες,*

*κάτι το οποίο εξοικονομεί χρήματα τα οποία θα*

*ξόδευα σε έναν πολυτεχνίτη.*

*Αναζήτηση στο διαδίκτυο για πληροφορίες σχετικά*

*Θέλω να ενημερωθώ και να μπορώ να*

*σημαντικά θέματα για μένα όπως διακοπές,*

*χρησιμοποιώ τις νέες τεχνολογίες.*

*πεζοπορία, πρόγραμμα ταινιών.*

*Παιχνίδια στρατηγικής στον υπολογιστή.*

*Βρίσκω χαλαρωτικά και διασκεδαστικά τα*

*παιχνίδια με διαφορετικές ιστορίες.*

*Εκμάθηση νέας γλώσσας.*

*Θα ήθελα να μπορώ να επικοινωνώ με ανθρώπους*

*από άλλες χώρες, χωρίς να χρειάζεται να*

*χρησιμοποιώ χέρια και πόδια προκειμένου να*

*γίνομαι κατανοητή στη δουλειά ή σε διακοπές.*

Για ποιους τομείς ή δραστηριότητες ενδιαφέρεσαι;

Τι είναι αυτό που σε εμπνέει;

Dotted lines for writing in the left column.

Dotted lines for writing in the right column.

Συζήτησε για τα ενδιαφέροντά σου με τους φίλους, την οικογένεια ή γνωστά σου πρόσωπα.





## Διατύπωση στόχων

Το επόμενο βήμα είναι σχεδιασμένο να σε βοηθήσει να αντιληφθείς βαθύτερα τους στόχους σου και να προσδιορίσεις περαιτέρω γενικές ιδέες που έχεις τυχόν σχηματίσει σε αυτό το σημείο. Κατόπιν, θα διατυπώσεις ένα συγκεκριμένο και ρεαλιστικό στόχο για τη ζωή σου.

Εξέτασε πάλι τις επισκοπήσεις στην προηγούμενη ενότητα και συγκεκριμένα τις ειδικές ικανότητες. Ωστόσο, μην παραλείψεις τις υπόλοιπες ικανότητες και δεξιότητες που έχεις καταγράψει. Μπορείς να αναγνωρίσεις μια γενική κατεύθυνση; Είσαι ικανός να αντλήσεις προσωπικούς ή επαγγελματικούς στόχους από αυτό;

Ο συνδυασμός των ατομικών σου ικανοτήτων και δεξιοτήτων σε συνάρτηση με τα προσωπικά σου ενδιαφέροντα, σου δίνουν την δυνατότητα να οραματιστείς ένα συγκεκριμένο στόχο. Κατέγραψε τις ειδικές σου ικανότητες στην πρώτη στήλη και προσθέστε δεξιότητες και άλλες ικανότητες που αξιοποιείς. Γράψε τα ενδιαφέροντά σου μέσα στη γραμμή στο πάνω μέρος του πλαισίου.

Τώρα αντιστοίχισε καθεμία από τις ικανότητές σου με ένα από τα ενδιαφέροντά σου εντός του πλαισίου. Σκέψου ποια από τις αντιστοιχίσεις μοιάζει ενδιαφέρουσα, τι σου αρέσει να κάνεις, ή με ποιους νέους τομείς απασχόλησης συνάδουν τα ενδιαφέροντά σου.

Στην επόμενη σελίδα, κατέγραψε αυθόρμητα οτιδήποτε σκέφτεσαι. Όποιες διασυνδέσεις δεν ταιριάζουν νοηματικά, να τις παραβλέψεις.

Στη συνέχεια, επανεξέτασε οτιδήποτε έχεις γράψει, διατύπωσε τους στόχους σου και κάνε καταγραφή αυτών στη σελίδα 93.

Ικανότητες και δυνατότητες που σου αρέσει να αξιοποιείς

Ενδιαφέροντα

Ικανότητες και δυνατότητες που σου αρέσει να αξιοποιείς	Ενδιαφέροντα
	<p><i>Κάντο μόνος σου επισκευές στο σπίτι</i></p> <p><i>Αναζήτηση στο διαδίκτυο/ συλλογή/αξιολόγηση πληροφοριών</i></p> <p><i>Εκμάθηση ξένων γλωσσών</i></p>
<i>Οργάνωση δουλειάς</i>	<i>Στα πλαίσια σπιτιού – πολυτεχνίτης έκτακτης ανάγκης</i>
<i>Ανάπτυξη συνεργασίας</i>	<i>Άριστη γνώση Γαλλικών (εργασία και διακοπές)</i>
<i>Σύγκριση ιδεών και επιλογή καλύτερης λύσης</i>	<i>Αγαπημένα: απασχόληση στο τμήμα τεκμηρίωσης μιας μεγάλης εταιρίας ή βιβλιοθήκης, όπου</i>

Συζήτησε για τα ενδιαφέροντά σου με τους φίλους, την οικογένεια ή γνωστά σου πρόσωπα.


**Ενδιαφέροντα 3**  
Ικανότητες και δυνατότητες που σου αρέσει να αξιοποιείς 5

## Διατυπώνοντας ένα στόχο

Ήρθε η στιγμή να αναπτύξουμε μια συγκεκριμένη οπτική του στόχου σου.

Ο στόχος σου ενδέχεται να είναι:

«Σκοπός μου είναι να βρω μία δουλειά/ ή μία θέση μαθητείας στον τομέα...»

«Ο επόμενος στόχος μου είναι η αναπτύξη κοινωνικές επαφές»

«Είναι στόχος μου να επιστρέψω στον επαγγελματικό τρόπο ζωής»

«Θα ήθελα να βελτιώσω τις δεξιότητές μου σε...»

«Θέλω να λάβω περαιτέρω εκπαίδευση στον τομέα...»

Επίσης, εξέτασε τις δεξιότητές σου οι οποίες καταγράφονται στη σελίδα 77 και συγκεκριμένα εκείνες που επιθυμείς να διευρύνεις.

Διατύπωσε το στόχο σου.

Αν έχεις υπόψη περισσότερους, βεβαιώσου ότι ο σημαντικότερος όλων βρίσκεται στην κορυφή της λίστας.

*Θα ήθελα να βελτιώσω το επίπεδο της Γαλλικής γλώσσας*

Παρακαλώ περιέγραψε τον πιο σημαντικό προσωπικό σου στόχο σε δύο ή τρεις προτάσεις.

*Θα ήθελα να βελτιώσω το επίπεδο της Γαλλικής γλώσσας σε σημείο που μπορώ να μιλώ εύκολα με ξένους*

*συναδέλφους σε απλές καταστάσεις και να κατανοώ εξειδικευμένη ορολογία. Ακόμη, θα ήθελα να μπορώ να*

*μιλώ για θέματα γενικού ενδιαφέροντος στη διάρκεια διακοπών.*



Διατύπωσε το στόχο σου.

Αν έχεις υπόψη περισσότερους, βεβαιώσου ότι ο σημαντικότερος όλων βρίσκεται στην κορυφή της λίστας.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Παρακαλώ περιέγραψε τον πιο σημαντικό προσωπικό σου στόχο σε δύο ή τρεις προτάσεις.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Να λάβεις υπόψη ότι ένας στόχος χρειάζεται να διατυπώνεται θετικά. Το θέμα είναι να τεκμηριώσεις αυτό που θέλεις και όχι το αντίθετο.

X

Ναι

Όχι

1.

Θα μπορούσα να εκπληρώσω το στόχο μου υπό τη δική μου αντίληψη και με τα μέσα που έχω στη διάθεσή μου;

*Χρειάζεται οπωσδήποτε να παρακολουθήσω μαθήματα Γαλλικής γλώσσας και να κάνω εντατική εξάσκηση στο σπίτι. Αρχικά, πρέπει να αποφασίσω αν τα Γαλλικά για επαγγελματική χρήση είναι πιο σημαντικά από αυτά για επικοινωνιακούς λόγους. Δεν είναι δυνατό να υλοποιηθούν και τα δύο σε ένα μάθημα. Ψήφισα υπέρ της πρώτης χρήσης Γαλλικών.*

X

Ναι

Όχι

2.

Έχω ήδη μία συγκεκριμένη ιδέα πώς θα ήταν να υλοποιούσα το στόχο μου;

*Λαμβάνω τηλεφωνήματα από πελάτες άλλης εθνικότητας και έχω την ικανότητα να απαντήσω. Έχω αναλάβει όλη τη Γαλλική αλληλογραφία.*

3.

Έχω επίγνωση των επιπτώσεων σε μένα και στο περιβάλλον

X

Ναι

Όχι

*Θα πρέπει να παρακολουθήσω μαθήματα Γαλλικών μία φορά την εβδομάδα για τρεις ώρες. Σε αυτά τα απογεύματα δεν θα έχω χρόνο για την οικογένειά μου. Ο σύζυγός μου ή η μητέρα μου θα πρέπει να φροντίσουν τα παιδιά. Ακόμη, θα χρειάζομαι 2 με 3 ώρες το Σαββατοκύριακο για διάβασμα.*

4.

Έχω επίγνωση της χρονικής διάρκειας για την πραγματοποίηση του στόχου;

X

Ναι

Όχι

*Μέσα σε ένα εξάμηνο, θα έχω μάθει ειδικό λεξιλόγιο και θα μπορώ να εκφραστώ σε έναν απλό διάλογο. Σε ένα χρόνο θα έχω τη δυνατότητα να κατανοώ και συζητήσεις εξειδικευμένου περιεχομένου.*

Αν είχες την δυνατότητα να απαντήσεις όλες τις ερωτήσεις με «Ναι» και ακόμη να βρεις απαντήσεις στις συμπληρωματικές ερωτήσεις, τότε είσαι σε θέση καταγράψεις τον συγκεκριμένο σου στόχο.

*Σε ένα χρόνο, θέλω να μπορώ να διεξάγω επαγγελματικές συζητήσεις.*



Χρησιμοποίησε τις επόμενες ερωτήσεις ως βοήθεια. Αν δεν μπορείς να απαντήσεις σε δύο ή περισσότερες ερωτήσεις με «Ναι», τότε διατύπωσε το στόχο σου μέχρι η απάντηση να είναι «Ναι». Παρακαλείσαι να δίνεις σύντομες απαντήσεις στις ερωτήσεις συμπλήρωσης.



1.

Θα μπορούσα να εκπληρώσω το στόχο μου υπό τη δική μου αντίληψη και με τα μέσα που έχω στη διάθεσή μου;

Ο στόχος σου δεν πρέπει να βασίζεται εντελώς σε συγκεκριμένες ή άλλες συνθήκες, καθώς θα έμοιαζε απραγματοποίητος.

Τι μπορείς να κάνεις για τον προωθήσεις και εν τέλει να τον υλοποιήσεις;

.....

.....

.....



2.

Έχω ήδη μία συγκεκριμένη ιδέα πώς θα ήταν να υλοποιούσα το στόχο μου;

Πώς θα είναι η ζωή σου τότε;

.....

.....

.....



3.

Έχω επίγνωση της χρονικής διάρκειας για την πραγματοποίηση του στόχου;

Ποιες αλλαγές πρόκειται να συμβούν σε σχέση με εσένα, την οικογένειά σου, τον ελεύθερο χρόνο σου, τους φίλους, τις αθλητικές δραστηριότητες, το σχολείο κτλ.;

.....

.....

.....



4.

Έχω επίγνωση της χρονικής διάρκειας για την πραγματοποίηση του στόχου;

Παρακαλείσαι να καταγράψεις.

.....

.....

.....

Αν είχες την δυνατότητα να απαντήσεις όλες τις ερωτήσεις με «Ναι» και ακόμη να βρεις απαντήσεις στις συμπληρωματικές ερωτήσεις, τότε είσαι σε θέση καταγράψεις τον συγκεκριμένο σου στόχο.

.....

.....

.....



Άτομα, τα οποία με βοηθούν και με στηρίζουν στην επίτευξη του στόχου μου

*Ο σύζυγος και η μητέρα μου*

Αντικείμενα, εξοπλισμός και οικονομικά σημαίνουν ανάγκη ικανοποίησης του στόχου μου

*Δίδακτρα, λεξικό, CD εκμάθησης γλωσσών*

Εμπόδια που πρέπει να ξεπεράσω για την υλοποίηση του στόχου μου

*Διασφαλίζοντας ότι τα παιδιά λαμβάνουν την απαραίτητη φροντίδα αν ο σύζυγος πρέπει να δουλέψει ως αργά κι εγώ χρειάζεται να παρακολουθώ τα μαθήματα ξένων γλωσσών*

Καταστάσεις, διαδικασίες που θα αλλάξουν αν υλοποιήσω το στόχο μου

*Θα χρειαστεί να αφιερώσω κάποιες ώρες για διάβασμα τα Σαββατοκύριακα. Δε θα είμαι διαθέσιμη για την οικογένειά μου μία νύχτα την εβδομάδα*

Άτομα που επηρεάζονται από το στόχο μου

*Η μητέρα μου, η οποία μπορεί να χρειαστεί να με βοηθήσει στη φροντίδα των παιδιών, ο σύζυγός μου που θα πρέπει να με βοηθήσει στην ανατροφή των παιδιών καθώς εγώ διαβάζω, τα παιδιά, για τα οποία θα διαθέτω λιγότερο χρόνο*



## Οι συνθήκες στο υπόβαθρο

Έχεις ήδη προσδιορίσει ένα συγκεκριμένο στόχο για το άμεσο μέλλον.

Προκειμένου να μπορέσεις να υλοποιήσεις το στόχο σου, είναι πολύ σημαντικό να ορίσεις μια ημερομηνία, στην οποία θα ολοκληρωθεί το αποτέλεσμα.

Ενδέχεται να χρειαστείς βοήθεια από άλλους ανθρώπους για την επίτευξη του στόχου σου, ή να εμφανιστεί κάποιο εμπόδιο.

Φαντάσου ακριβώς το στόχο σου και σκέψου τι μπορεί να αλλάξεις στην πορεία, τι βοήθεια μπορεί να χρειαστείς και ποιοι θα επηρεαστούν από αυτό.

Άτομα, τα οποία με βοηθούν και με στηρίζουν στην επίτευξη του στόχου μου

(π.χ. συνεργάτης, γείτονας)

---

---

Αντικείμενα, εξοπλισμός και οικονομικά σημαίνουν ανάγκη ικανοποίησης του στόχου μου

(π.χ. αυτοκίνητο, βιβλία, φάκελοι αιτήσεων, δάνειο)

---

---

Εμπόδια που πρέπει να ξεπεράσω για την υλοποίηση του στόχου μου

(π.χ. φροντίδα παιδιών, αλλαγή κατοικίας)

---

---

Καταστάσεις, διαδικασίες που θα αλλάξουν αν υλοποιήσω το στόχο μου

(π.χ. απόσταση από το χώρο εργασίας, ελεύθερος χρόνος για οικογένεια, φίλους, και δραστηριότητες)

---

---

Άτομα που επηρεάζονται από το στόχο μου

(π.χ. σύντροφος, λοιποί συνεργάτες)

---

---



Επόμενος μήνας

Τι ακριβώς;

Μέχρι πότε;

<i>Συλλογή πληροφοριών για μαθήματα ξένων γλωσσών από διάφορα</i>	<i>Επόμενη Εβδομάδα</i>
<i>ινστιτούτα διδασκαλίας.</i>	
<i>Επιλογή του κατάλληλου μαθήματος.</i>	<i>Τέλος του μήνα</i>

Στους επόμενους τρεις μήνες

Τι ακριβώς;

Μέχρι πότε;

<i>Έναρξη μαθημάτων ξένων γλωσσών</i>	<i>Σε τρεις μήνες το αργότερο</i>
<i>Αγορά λεξικού</i>	<i>μέχρι τότε που θα έχω την</i>
	<i>βεβαίωση παρακολούθησης</i>
	<i>ξένων γλωσσών</i>

## Τα επόμενα βήματα

Τώρα θα συγκεκριμενοποιήσεις κάθε βήμα μέχρι να φτάσεις στο στόχο σου. Θα πρέπει να αντιληφθείς τις επισκοπήσεις ως «επαφή εργασίας με τον εαυτό σου».

Σημείωσε όσο πιο αναλυτικά γίνεται τι θέλεις να κάνεις για να πετύχεις το στόχο σου. Μην παραλείψεις να αναφέρεις όλα τα άλλα πεδία της ζωής σου που θα επηρεαστούν από αυτές τις αλλαγές. (σελ 97)

Στην αναζήτηση της σωστής εκπαιδευτικής προσφοράς, θα πρέπει επίσης να αναζητήσεις υπηρεσίες πληροφοριών, συμβουλευτικής και καθοδήγησης στην περιοχή σου.

### Επόμενος μήνας

Τι ακριβώς;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Μέχρι πότε;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Στους επόμενους τρεις μήνες

Τι ακριβώς;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Μέχρι πότε;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Τους επόμενους έξι μήνες

Τι ακριβώς;

Μέχρι πότε;

Μελέτη γραμματικής και λεξιλογίου γαλλικών

Στη διάρκεια του μαθήματος

Σε ένα χρόνο

Τι ακριβώς;

Μέχρι πότε;

Θα κάνω συνεχή δουλειά μέχρι να γίνω αρκετά καλός.

Θα τσεκάρω την πρόοδό μου

μετά από ένα χρόνο.

Θα συμπληρώσω το Ευρωπαϊκό Διαβατήριο Γλωσσών

Μια φορά το χρόνο.

Περαιτέρω

Τι ακριβώς;

Μέχρι πότε;

Ίσως κάνω αίτηση για το εξωτερικό, για εκπαιδευτικούς λόγους

Το νωρίτερο μετά από ένα

χρόνο.

Θα συλλέξω πληροφορίες για πιστοποιήσεις από το Alliance Française.

Σε ενάμιση χρόνο περίπου.

Θα ξεκινήσω με προετοιμασία από τεστ αν προσφέρεται το σωστό τεστ.

**Τους επόμενους έξι μήνες**

Τι ακριβώς;

Μέχρι πότε;

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**Σε ένα χρόνο**

Τι ακριβώς;

Μέχρι πότε;

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**Περαιτέρω**

Τι ακριβώς;







Μέχρι πότε;

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....





## Συγκέντρωση πιστοποιήσεων

-  Εισαγωγή
-  Η ζωή μου –  
Μια επισκόπηση
-  Οι δραστηριότητές μου -  
Καταγραφή
-  Οι Δεξιότητες μου –  
Αναφορά
-  Οι στόχοι μου και το επόμενο  
βήμα
-  Συγκέντρωση πιστοποιήσεων

Profil**PASS**







## Συγκέντρωση Πιστοποιήσεων

Έχεις εργαστεί με το εργαλείο **ProfilPASS** και έχεις ανακαλύψει τις ικανότητες και δεξιότητες, που έμαθες σε ένα μη τυπικό περιβάλλον μάθησης ή σε ένα κέντρο επαγγελματικής κατάρτισης. Η συγκεκριμένη ενότητα θα σου προσφέρει συμβουλές στο πώς να αποδεικνύεις τις δραστηριότητες, τις δεξιότητες ή τις ικανότητες που έχεις αποκτήσει.

Εάν τα παραπάνω είναι σημαντικά για την νέα σου εργασία, μπορείς να τα επισυνάψεις στο βιογραφικό σου. Οι υπεύθυνοι για το προσωπικό θα κατανοήσουν μέσω αυτού ότι για παράδειγμα είσαι πρόθυμος στην μάθηση ή στο να βοηθάς άλλους.

Σε αυτό το σημείο τοποθέτησε τα αποδεικτικά. Χρησιμοποίησε διαφανείς θήκες εγγράφων.





## ProfilPASS και άλλες Πιστοποιήσεις

Το **ProfilPASS** σου παρέχει την ευκαιρία να κατανοήσεις τις ιδιαίτερες δεξιότητες σου. Το Πιστοποιητικό Δεξιοτήτων του **ProfilPASS** πιστοποιεί ότι έχεις ολοκληρώσει το **ProfilPASS** επιτυχώς και πως έχεις ανακαλύψει τις δεξιότητές σου.

Το Πιστοποιητικό Δεξιοτήτων του **ProfilPASS** είναι το πρώτο έγγραφο το οποίο μπορείς να τοποθετήσεις στο τέλος αυτών των σελίδων. Θα ήσουν ικανός να προσδιορίσεις τις δεξιότητές σου με κάποιον άλλο τρόπο; Εάν σου έχει δοθεί κάποια αναφορά ή συστατική, μπορούν να συμπεριληφθούν εδώ.

## Βεβαιώσεις για τις δραστηριότητες

Έχεις κατανοήσει ότι στο **ProfilPASS** η εθελοντική εργασία είναι σημαντική για την προσωπική εξέλιξη. Πρέπει να δοκιμάσεις να πιστοποιήσεις αυτές τις δραστηριότητες. Είναι σημαντικά έγγραφα, ειδικά εάν οι δραστηριότητες περιγράφονται λεπτομερώς και όταν έχουν αξιολογηθεί. Το ίδιο ισχύει και εάν προσφέρεις βοήθεια στο σπίτι ή βοήθεια σε παιδιά. Στο τέλος των σελίδων θα βρεις αντίτυπα στα οποία μπορείς να αξιολογήσεις την εθελοντική εργασία και τα καθήκοντα που είχες.

## Πιστοποιητικό Παρακολούθησης

Το πιστοποιητικό παρακολούθησης είναι επίσης σημαντικό έγγραφο. Εάν έχεις συμμετάσχει σε κάποια εκπαιδευτική εκδήλωση, συνήθως, λαμβάνεις πιστοποιητικό. Το έγγραφο αναφέρει την παρουσία σου εκεί, το θέμα, τη διάρκεια και το μέρος που διεξήχθη η εκδήλωση. Το περιεχόμενο και ο σκοπός της εκδήλωσης καθώς και η συμμετοχή σου θα πρέπει να αναφέρονται σε αυτό το πιστοποιητικό.

Κάποιες περαιτέρω εκπαιδευτικές εκδηλώσεις λήγουν με την διεξαγωγή εξετάσεων, όπως μαθήματα γλωσσών ή άλλα εκπαιδευτικά μέτρα. Τα πιστοποιητικά τοποθετούνται σε αυτό όπως το ECDL. Εάν έχεις ολοκληρώσει τις εξετάσεις στο εμπορικό επιμελητήριο και διαθέτεις κάποιο πιστοποιητικό, το προσθέτεις σε αυτό το σημείο.

## Προσωπικό αποδεικτικό

Τα αποτελέσματα της προσωπικής σου εργασίας αποδεικνύουν τις δραστηριότητες και τα ενδιαφέροντά σου. Για παράδειγμα, εάν θέλεις να κάνεις αίτηση για εργασία η οποία συνάδει με την τέχνη, θα πρέπει να έχεις portfolio της δουλειά σου. Αυτό μπορεί να γίνει γραπτά, εικονικά ή τοποθετώντας κάποιο αντικείμενο.

Παραδείγματα:

γραπτά	εικονικά	αντικείμενο
Δοκίμιο	Διάγραμμα	Σχέδιο
Σχόλιο	Φωτογραφία	Γλυπτό
Άρθρο στην εφημερίδα	Ιστοσελίδα	Ταινία
Αναφορά	Σενάριο	Βίντεο
Ημερολόγιο	Εικαστική εικόνα	Μοντέλο
Περιγραφή	Διαφάνεια	
Σκίτσο	Γραφικό	

Δημιούργησε έναν κατάλογο με τη δική σου δουλειά και επισύναψε την εδώ.

Μία αλφαβητική λίστα θα ήταν το ιδανικό.



## Αναφορές

Η επίδοση και η συμπεριφορά σου αξιολογήθηκε μέσω αναφορών από την πρώτη σου ημέρα στο σχολείο. Σημαντικές είναι οι τελικές αναφορές οι οποίες ήταν αποτέλεσμα εξετάσεων ή διπλωμάτων. Έχοντας κάποιο δίπλωμα, δίνετε η δυνατότητα φοίτησης σε κάποιο ανώτατο εκπαιδευτικό ίδρυμα. Εάν έχεις εγκαταλείψει το σχολείο χωρίς κάποιο δίπλωμα, θα μπορείς να λάβεις πιστοποιητικό το οποίο αναφέρει πως δεν συνέχισες την φοίτησή σου στο σχολείο.

Θα λάβεις συστατική επιστολή από τον εργοδότη όταν μεταφερθείς σε κάποια άλλη εταιρεία ή εργασιακό περιβάλλον. Έχεις νομικό δικαίωμα να ζητήσεις συστατική όταν αποχωρείς από κάποια εταιρεία.

Μία βασική συστατική επιστολή θα πρέπει να περιλαμβάνει τον τύπο, την διάρκεια και τις δραστηριότητες που σου είχαν ανατεθεί.

Μία πιο λεπτομερής συστατική επιστολή θα περιλαμβάνει επίσης την συμπεριφορά σου και την επίδοσή σου στον εργασιακό χώρο.

Να θυμάσαι: Οι συστατικές μπορούν να περιλαμβάνουν δηλώσεις οι οποίες με την πρώτη ανάγνωση φαίνονται θετικές αλλά σε κάποιο άλλο σημείο δείχνουν αδυναμία και εκφράζουν επικρίσεις. Να είσαι σίγουρος ότι γνωρίζεις την έννοια της κάθε δήλωσης.

Τα πιστοποιητικά εξετάσεων αποδεικνύουν την επιτυχή ολοκλήρωση της επαγγελματικής και πανεπιστημιακής εκπαίδευσης καθώς και περαιτέρω εκπαίδευσης, το οποίο μπορείς να λάβεις μαζί με την αναφορά εξετάσεων. Για παράδειγμα ένας μαθητεύομενος μπορεί να λάβει ένα Πιστοποιητικό Δεξιότητων ως τεχνίτης στο τέλος της μαθητείας του, ή ένας εκπαιδευόμενος στον εμπορικό τομέα μπορεί να λάβει δίπλωμα από το Εμπορικό Επιμελητήριο μαζί με την αναφορά εξετάσεων. Κάποιος τεχνίτης μπορεί να λάβει το Ανώτατο Πιστοποιητικό τεχνίτη (master) και κάποιος φοιτητής μπορεί να λάβει δίπλωμα σε προπτυχιακό ή μεταπτυχιακό τμήμα αφού διεκπεραιώσει επιτυχώς το πρόγραμμα σπουδών.

## Κατηγοριοποίηση των Αναφορών και άλλων Εγγράφων

Εάν κατηγοριοποιήσεις τις αναφορές και τα έγγραφα σου θα είναι ευκολότερο να τα αναζητήσεις στο μέλλον. Υπάρχουν δύο επιλογές:

### Κατηγοριοποίηση με βάση την ημερομηνία

Μπορείς να κατηγοριοποιήσεις τα έγγραφα σου σύμφωνα με την ημερομηνία πιστοποίησης.

Η τελευταία αναφορά που έλαβες θεωρείται η σημαντικότερη. Επιπρόσθετα, προτείνουμε να τοποθετήσεις τα πιο πρόσφατα έγγραφα στο μπροστινό μέρος και να οργανώσεις τα υπόλοιπα κατά φθίνουσα σειρά. Αυτή η μέθοδος σου δίνει την δυνατότητα να κάνεις μία γρήγορη επισκόπηση στην εκπαιδευτική σου επάρκεια. Επίσης, μπορείς να δεις άμεσα εάν λείπει κάποια αναφορά ή κάποιο πιστοποιητικό.

### Κατηγοριοποίηση σύμφωνα με το είδος του εγγράφου

Ένας άλλος τρόπος κατηγοριοποίησης των αναφορών και των εγγράφων είναι σύμφωνα με τον τύπο. Μπορείς να ομαδοποιήσεις όμοια έγγραφα, όπως για παράδειγμα τα διπλώματα, στη συνέχεια τις τελικές αναφορές κτλ. Μπορείς εάν θέλεις να χρησιμοποιήσεις διαχωριστικά για να έχεις μία σαφέστερη εικόνα.



## europass

Το **europass** έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει την κινητικότητα των εργαζομένων στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Περιλαμβάνει τα εξής στοιχεία:

- Το **Ευρωπαϊκό βιογραφικό europass** αποτελεί ένα έντυπο για τη σύνταξη ενός βιογραφικού σημειώματος.
- Στην **κινητικότητα europass** καταγράφεται η παραμονή στο εξωτερικό κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, των σπουδών και εργασίας.
- Το **διαβατήριο γλωσσών Europass** συμβάλει στην αξιολόγηση του επιπέδου γλωσσομάθειας. Επίσης, μπορεί να περιλαμβάνει μαθήματα γλωσσομάθειας και εξετάσεις ή/και την εμπειρία σε μία γλώσσα.
- Το παράρτημα διπλώματος **europass** χρησιμοποιείται, κατά κύριο λόγο, ως αποδεικτικό για διπλώματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Περιλαμβάνει συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με τις σπουδές και το πτυχίο σας.
- Τα συμπλήρωμα πιστοποιητικού **europass** περιλαμβάνουν διευκρινίσεις για διάφορα επαγγελματικά πτυχία.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το **europass** επισκεφθείτε την ιστοσελίδα <http://europass.cedefop.europa.eu/en/home>

# Βεβαίωση Επίτιμων, Εθελοντικών και Μη-Κερδοσκοπικών Δραστηριοτήτων



## ProfilPASS

Όνομα

Οδός

Πόλη/ΤΚ

Τηλέφωνο/FAX

Έχει εργαστεί σε εθελοντική βάση για τον οργανισμό μας.

Δραστηριότητα

Χρονική περίοδος

Ωράριο Εργασίας ≤ Πλήρης Απασχόληση ≤ Μερική Απασχόληση ..... ώρες εβδομαδιαία

≤ Περιστασιακή Απασχόληση ..... μέρες/ώρες την εβδομάδα/μήνας/έτος

Αρμοδιότητες

Φορέας

Πόλη, Ημερομηνία, Υπογραφή, Σφραγίδα



# Βεβαίωση Επίτιμων, Εθελοντικών και Μη-Κερδοσκοπικών Δραστηριοτήτων



## ProfilPASS

Όνομα

Οδός

Πόλη/ΤΚ

Τηλέφωνο/FAX

Έχει εργαστεί σε εθελοντική βάση για τον οργανισμό μας.

Δραστηριότητα

Χρονική περίοδος

Ωράριο Εργασίας ≤ Πλήρης Απασχόληση ≤ Μερική Απασχόληση ..... ώρες εβδομαδιαία  
≤ Περιστασιακή Απασχόληση ..... μέρες/ώρες την εβδομάδα/μήνας/έτος

Αρμοδιότητες

Φορέας

Πόλη, Ημερομηνία, Υπογραφή, Σφραγίδα

## Imprint

### Layout

W. Bertelsmann Verlag GmbH & Co. KG, wbv.de  
LOK. design division, Marion Schnepf, lokbase.com



This publication is available as a free download under [profilpass.de](http://profilpass.de) and [profilpass-international.eu](http://profilpass-international.eu)

This publication has been published under the following Creative Commons Licence: <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>



[www.profilpass.eu](http://www.profilpass.eu)