



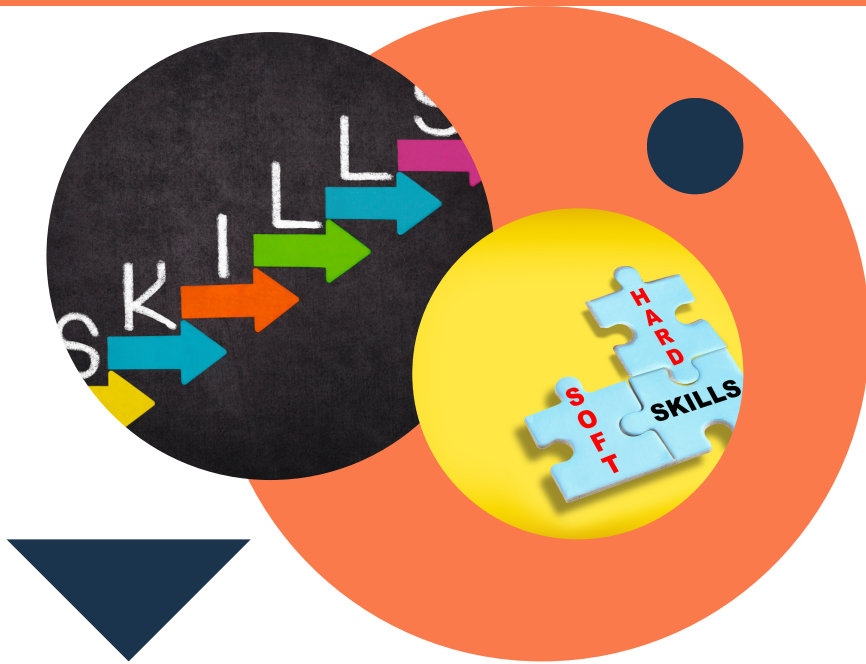
vocational guidance
based on N. F. Education



**Εξερευνώντας τις δεξιότητές μας...
πως επηρεάζουν την επαγγελματική μας
ζωή και πως συνδέονται με την
προσωπική μας ανάπτυξη;**



Co-funded by
the European Union



Η σημασία των ήπιων δεξιοτήτων

Στη σημερινή αγορά εργασίας καθώς και στο εκπαιδευτικό πεδίο δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στα στοιχεία της προσωπικότητας του ατόμου, πέρα από τα «τυπικά» προσόντα. Είναι αυτά που ουσιαστικά διαφοροποιούν τα άτομα και δηλώνουν την ικανότητα τους να ανταπεξέρχονται με επιτυχία σε διαφορετικά περιβάλλοντα και σε μη ελεγχόμενες καταστάσεις και συνθήκες.

Οι υπεύθυνοι Ανθρώπινου Δυναμικού σε μεγάλες εταιρείες και σε φορείς απασχόλησης σε ποικίλους επαγγελματικούς τομείς δίνουν μεγάλη σημασία στις προσωπικές συνεντεύξεις και προσπαθούν να διερευνήσουν, πέρα από τα τυπικά προσόντα, στοιχεία της προσωπικότητας του ατόμου τα οποία θεωρούνται απαραίτητα για τη συγκεκριμένη εργασία και τελικά θα παίξουν "κρίσιμο" ρόλο στην επιλογή του. Είναι πάντως κοινώς αποδεκτό ότι η αναγνώριση της αξίας των ήπιων δεξιοτήτων σταδιακά μετατοπίζει το ενδιαφέρον των φορέων απασχόλησης και των εργοδοτών από τα τυπικά προσόντα στις ειδικές ικανότητες του ατόμου. (European Commission, 2012).

Ήπιες δεξιότητες (soft skills)

Με τον όρο ήπιες ή μαλακές/οριζόντιες δεξιότητες εννοούμε όλες τις δεξιότητες που αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου μέσω των εμπειριών που βιώνει.

Σχετίζονται με στοιχεία του χαρακτήρα και της προσωπικότητάς του και προσδιορίζουν την ικανότητα του να ανταπεξέρχεται σε διαφορετικές συνθήκες και καταστάσεις σε όλους τομείς της ζωής του (διαπροσωπικές & κοινωνικές σχέσεις, εκπαιδευτικό και επαγγελματικό περιβάλλον).

Σκληρές δεξιότητες (hard skills)

Με τον όρο σκληρές/κάθετες δεξιότητες (hard skills) εννοούμε τυπικά προσόντα που αποκτά το άτομο μέσω της εκπαίδευσης όπως: τίτλοι σπουδών, αποδεικτικά γνώσης και χρήσης Η/Υ, γλωσσομάθειας, αποδεικτικά κατάρτισης σε ειδικά θέματα κτλ.

Με αυτό τον τρόπο όλοι προσπαθούν να "κτίσουν" ένα δυνατό επαγγελματικό προφίλ ώστε να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις ενός ιδιαίτερα ανταγωνιστικού εργασιακού περιβάλλοντος ή να βοηθήσουν την επαγγελματική τους ανέλιξη. Κάποιες φορές οι επιλογές που κάνουν σχετίζονται με την αγορά ζήτησης και δεν συμπίπτουν με τα πραγματικά τους ενδιαφέροντα. Ενώ αντίθετα άλλες φορές καθρεφτίζουν την επιθυμία για εμπάθунση σε ένα γνωστικό αντικείμενο που τους ενδιαφέρει, που θα ήθελαν να απασχοληθούν επαγγελματικά και που αναγνωρίζουν ότι χρειάζονται να καταρτιστούν περισσότερο.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δημιούργησε το **Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Επαγγελματικών Προσόντων (ΕΠΕΠ)** που λειτουργεί ως μηχανισμός μετατροπής για την ευκολότερη κατανόηση και συγκρισιμότητα των επαγγελματικών προσόντων που προβλέπονται στις διάφορες χώρες. Το ΕΠΕΠ υποστηρίζει τη διασυνοριακή κινητικότητα των εκπαιδευομένων και των εργαζομένων και προωθεί τη διά βίου μάθηση και την επαγγελματική ανάπτυξη σε όλη την Ευρώπη. Δημιουργήθηκε για πρώτη φορά το 2008 και αναθεωρήθηκε το 2017.

Το ΕΠΕΠ αποτελεί ένα πλαίσιο με 8 επίπεδα αναφοράς που βασίζεται στα μαθησιακά αποτελέσματα για όλους τους τύπους των προσόντων. Χρησιμεύει ως μηχανισμός μετατροπής μεταξύ των διαφόρων εθνικών πλαισίων επαγγελματικών προσόντων. Συμβάλλει στη βελτίωση της διαφάνειας, της συγκρισιμότητας και της φορητότητας των επαγγελματικών προσόντων και καθιστά δυνατή τη σύγκριση προσόντων από διαφορετικές χώρες και ιδρύματα.

Κατηγορίες ήπιων δεξιοτήτων

Οι ήπιες δεξιότητες αφορούν όλες τις πλευρές της προσωπικότητας μας. Βασικό τους χαρακτηριστικό είναι ότι μεταφέρονται από ένα οποιοδήποτε πλαίσιο σε ένα άλλο, προσωπικό, επαγγελματικό, κοινωνικό.

Θα μπορούσαμε αδρά να τις χωρίσουμε σε τρεις γενικές κατηγορίες:

- **ατομικές δεξιότητες:** είναι οι δεξιότητες που αφορούν τη σχέση με τον εαυτό μας όπως π.χ. αυτοεπίγνωση, δημιουργικότητα, ανθεκτικότητα, κ.α.
- **κοινωνικές δεξιότητες:** είναι οι δεξιότητες που αφορούν την επικοινωνία, την αλληλεπίδραση και τις σχέσεις που αναπτύσσουμε με τους άλλους όπως π.χ. ικανότητα επικοινωνίας, διαχείριση συγκρούσεων, ηγεσία κ.α.
- **μεθοδολογικές/οργανωτικές δεξιότητες:** είναι οι δεξιότητες που σχετίζονται με τους τρόπους που ανταποκρινόμαστε σε θέματα οργάνωσης, δομής καθώς και αντιμετώπισης προβλημάτων σε διάφορους τομείς της ζωής μας π.χ κριτική σκέψη, προσαρμοστικότητα, λήψη αποφάσεων, επίλυση προβλημάτων κ.α.



Ατομικές δεξιότητες

Αυτοεπίγνωση

Έχουμε αυτοεπίγνωση όταν:

- Αναγνωρίζουμε τα στοιχεία του χαρακτήρα μας.
- Εντοπίζουμε τα δυνατά και αδύνατα σημεία μας.
- Γνωρίζουμε τις ικανότητες μας.
- Αναγνωρίζουμε τις γνώσεις που έχουμε σε συγκεκριμένα πεδία καθώς και τις ελλείψεις μας.
- Παρατηρούμε τις αντιδράσεις μας.
- Διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας (θυμός, λύπη, φόβος).
- Διαχειριζόμαστε το άγχος/στρες.
- Ζητάμε βοήθεια όταν δυσκολευόμαστε να διαχειριστούμε μια κατάσταση.

Αυτοπεποίθηση & αυτοεκτίμηση

Η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση δηλώνουν ότι αποδεχόμαστε τον εαυτό μας και πιστεύουμε στις δυνατότητές μας. Υπερασπιζόμαστε τις απόψεις μας και έχουμε εμπιστοσύνη στις επιλογές μας. Επίσης αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε τα λάθη μας.

Ψυχική ανθεκτικότητα

Η ψυχική ανθεκτικότητα σαν όρος αναφέρεται στην θετική προσαρμογή του ατόμου μετά από ένα τραυματικό γεγονός καθώς και στην ικανότητά του για ανάκαμψη.

Δημιουργικότητα

Η έννοια της δημιουργικότητας περιγράφει την ικανότητα του ατόμου να αναζητά νέους τρόπους έκφρασης, νέες ερμηνείες και λύσεις σε θέματα που το απασχολούν. Η δημιουργικότητα σχετίζεται επίσης με την εφευρετικότητα και την ανάληψη ρίσκου.

Ανάληψη πρωτοβουλιών

Η ικανότητα να αναλαμβάνουμε πρωτοβουλίες δηλώνει επιπλέον στοιχεία της προσωπικότητας μας: διάθεση για ρίσκο, αποφασιστικότητα, τόλμη, ανάληψη ευθυνών. Γι' αυτό θεωρείται μια δεξιότητα ιδιαίτερα σημαντική.

Προσωπική ανάπτυξη-αυτοκίνητρο

Η προσωπική ανάπτυξη σχετίζεται με την ικανότητα, τη διάθεση και την ανάγκη του ατόμου να αναζητά τους τρόπους και τα μέσα για να αναπτύξει τις γνώσεις του και τις δεξιότητες του σε όλους τους τομείς της ζωής του. Το αυτοκίνητρο περιγράφει την εσωτερική διάθεση ενός ατόμου για να κατανοήσει και να βελτιώσει τον εαυτό του σε ατομικό, κοινωνικό, επαγγελματικό επίπεδο.

Θετική σκέψη, αισιοδοξία

Η ικανότητα να αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις και τα γεγονότα της ζωής μας με διάθεση επίλυσης, κατανόησης, επαναπροσδιορισμού και ως ευκαιρίες για βελτίωση κι εξέλιξη.

Κοινωνικές δεξιότητες

Επικοινωνιακές δεξιότητες

Οι διαπροσωπικές και επικοινωνιακές δεξιότητες περιλαμβάνουν την ικανότητα να ακούμε και να παρατηρούμε προκειμένου να κατανοούμε πραγματικά, να συζητάμε, να μεταφέρουμε αποτελεσματικά τις σκέψεις και τις ιδέες μας προφορικά ή γραπτά, να συσχετίζουμε και να εκφράζουμε ιδέες με ξεκάθαρο και αποτελεσματικό τρόπο, να αξιοποιούμε στρατηγικές και δεξιότητες για να συνεργαστούμε με τους άλλους, να πείσουμε ή να επηρεάσουμε, να ενθαρρύνουμε για συμμετοχή, να διαπραγματευόμαστε, να επιλύουμε διαφωνίες ή συγκρούσεις.

Ενσυναίσθηση

Ως "ενσυναίσθηση" νοείται η διαδικασία βαθύτερης και ουσιαστικότερης κατανόησης του ατόμου που βρίσκεται απέναντι μας. Αυτό σημαίνει ότι πραγματικά προσπαθούμε να καταλάβουμε τα συναισθήματα του, τα πιστεύω του, τις εμπειρίες του, τις προσδοκίες του, όλα όσα διαμόρφωσαν και διαμορφώνουν τη στάση ζωής του.

Ενεργητική ακρόαση

Ενεργητική ακρόαση είναι η διαδικασία κατά την οποία και οι δύο συνομιλητές συμμετέχουν ενεργά στην επικοινωνία, προσπαθώντας να κατανοήσουν σε βάθος τα λόγια και τα συναισθήματα του άλλου και να προσεγγίσουν όσο το δυνατόν το βίωμά του. Στην ενεργητική ακρόαση δεν παρακολουθούμε με προσοχή και δεν διακόπτουμε τον συνομιλητή μας, δεν ασκούμε κριτική χωρίς επιχειρήματα, σεβόμαστε τη διαφορετική άποψη, επικοινωνούμε με ευγένεια.

Εργασία σε ομάδα (Team spirit)

Η δεξιότητα εργασίας σε ομάδα σημαίνει να μπορεί κάποιος να λειτουργεί ομαλά με πνεύμα αλληλοσεβασμού και αλληλοϋποστήριξης, σέβεται τις απόψεις και τη διαφορετικότητα των μελών της ομάδας και οι αποφάσεις παίρνονται μετά από συζήτηση και σε κλίμα συναίνεσης.

Διαχείριση κρίσεων και συγκρούσεων

Η επίλυση συγκρούσεων είναι η διαδικασία επίλυσης διαφωνιών μεταξύ δύο ή περισσότερων μερών. Αυτό περιλαμβάνει την κατανόηση και την αντιμετώπιση των λόγων για τους οποίους προκύπτουν οι συγκρούσεις στο χώρο εργασίας, την εξεύρεση εναλλακτικών λύσεων που να ικανοποιούν όλα τα εμπλεκόμενα μέρη και τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου όλοι αισθάνονται ότι ακούγονται.

Ηγεσία (Leadership)

Υπάρχουν πολλοί ορισμοί και θεωρίες που περιγράφουν την ηγεσία. Με απλά λόγια θα λέγαμε ότι είναι η διαδικασία μέσω της οποίας ένα άτομο επηρεάζει ή παρακινεί μια ομάδα ανθρώπων ώστε να επιτύχουν έναν συγκεκριμένο σκοπό.

Ο χαρισματικός ηγέτης εμπνέει εμπιστοσύνη, προβάλλει με σαφήνεια το όραμα, είναι συνεπής, αμερόληπτος και δίκαιος, είναι ειλικρινής, έχει ακεραιότητα και αξιοπιστία, ενθαρρύνει και ενδυναμώνει τα μέλη της ομάδας.

Μεθοδολογικές/οργανωτικές δεξιότητες

Ευελιξία/προσαρμοστικότητα

Είναι η ικανότητα να προσαρμοζόμαστε σε αλλαγές και σε νέα δεδομένα, να προσαρμόζουμε τα σχέδιά μας και αν χρειαστεί και τους στόχους μας και να αξιοποιούμε τις νέες πληροφορίες και τις καταστάσεις με δημιουργικό τρόπο. Η δυνατότητα εύκολης και γρήγορης προσαρμογής είναι ανταγωνιστικό πλεονέκτημα.



Διαχείριση πίεσης (Pressure control)

Η δεξιότητα διαχείρισης της πίεσης αφορά τον τρόπο που θα διαχειριστούμε την πίεση που δεχόμαστε, την τακτική και τη μεθοδολογία που θα ακολουθήσουμε για να οργανώσουμε μεγάλο όγκο υποχρεώσεων. Δείχνει ουσιαστικά την ικανότητά μας να μπορούμε να ανταπεξέλθουμε με επιτυχία σε έντονες καταστάσεις, σε κρίσεις, σε αυξημένο φόρτο εργασίας, σε ασφυκτικά χρονοδιαγράμματα.

Οργάνωση και διαχείριση χρόνου

Στη σύγχρονη καθημερινότητα, οι εργαζόμενοι συνήθως καλούνται να ολοκληρώσουν αποτελεσματικά ένα εύρος από αρμοδιότητες σε συγκεκριμένο και αρκετές φορές περιορισμένο χρόνο. Για αυτό η δεξιότητα να οργανώνει και να διαχειρίζεται κανείς αποτελεσματικά το χρόνο του είναι μία αναγκαία δεξιότητα.

Κριτική σκέψη

Κριτική σκέψη είναι η νοητική και συναισθηματική λειτουργία κατά την οποία το άτομο αξιολογεί την αξιοπιστία των πληροφοριών και αποφασίζει τι να σκεφτεί ή τι να κάνει μέσω συλλογισμών που γίνονται με βάση όλα τα δυνατά στοιχεία που μπορεί να έχει στη διάθεσή του.

Λήψη αποφάσεων

Λήψη αποφάσεων είναι η συνειδητή επιλογή ανάμεσα σε δύο ή περισσότερες λύσεις ενός προβλήματος. Η δεξιότητα στη λήψη αποφάσεων συνδέεται με μια σειρά δεξιοτήτων που το άτομο θα αξιοποιήσει ώστε να δημιουργήσει το πλαίσιο για τη λήψη μιας απόφασης. Συνδέεται με την ικανότητα για κριτική σκέψη, εντοπισμό, περιγραφή και κατανόηση του προβλήματος αναπλαισίωση, αναστοχασμό, άρση στερεοτύπων, ενεργητική ακρόαση των εμπλεκόμενων μερών, ανάπτυξη λογικών συλλογισμών, επιχειρηματολογία, ανάλυση και αξιολόγηση δεδομένων με αντικειμενικά κριτήρια, αναζήτηση πληροφοριών και τεκμηρίωση.

Επίλυση προβλημάτων

Η δεξιότητα της επίλυσης προβλημάτων αφορά στην ικανότητα να αξιολογούμε καταστάσεις, να εντοπίζουμε προβλήματα, να εξετάζουμε τρόπους επίλυσής τους και να επιλέγουμε τον πλέον κατάλληλο. Επομένως, όταν βρεθούμε αντιμέτωποι με ένα πρόβλημα, προσπαθούμε να βρούμε τη λύση και πιθανές εναλλακτικές προτάσεις.



Ψηφιακές δεξιότητες

Οι ψηφιακές δεξιότητες αφορούν πέρα από τη γνώση Ηλεκτρονικού Υπολογιστή και προγραμμάτων και μια σειρά δεξιοτήτων όπως: δεξιότητες δημιουργίας και διαμοιρασμού ψηφιακών δημιουργημάτων, δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα, δεξιότητες διεπιστημονικής και διαθεματικής χρήσης των νέων τεχνολογιών, εξοικείωση με ψηφιακές πλατφόρμες εξ αποστάσεως επικοινωνίας, εξοικείωση με ψηφιακά εργαλεία, ασφαλή πλοήγηση και γνώση σε θέματα ασφάλειας στο διαδίκτυο.

Η ανάπτυξη των ήπιων δεξιοτήτων αποτελεί θέμα συζήτησης και έρευνας τόσο στον χώρο της εκπαίδευσης όσο και στο επαγγελματικό πεδίο. Τα τυπικά προσόντα σε καμιά περίπτωση δεν έχουν χάσει τη βαρύτητά τους. Ωστόσο φαίνεται πως δεν είναι αρκετά μόνο τα ακαδημαϊκά προσόντα, ειδικά όταν υπάρχει έντονα ανταγωνιστικό περιβάλλον στην αγορά εργασίας. Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να μελετούμε τα στοιχεία με κριτική σκέψη. Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, εκφράζεται διαφορετικά, ζει και εργάζεται σε ένα διαφορετικό πλαίσιο. Η βελτίωση των δεξιοτήτων είναι δια βίου και έχει ως απώτερο στόχο να μπορούμε να ανταπεξέλθουμε συναισθηματικά αλλά και πρακτικά στις προκλήσεις, τις έντονες εργασιακές μεταβολές και την αβεβαιότητα της σύγχρονης εποχής.



- Ananiadou, K., Claro, M. (2009). 21st Century Skills and Competences for New Millennium Learners in OECD Countries. Paris: OECD Education Working Papers, No. 41, OECD Publishing.
- Andrews Jane & Helen Higson Helen (2008). Graduate Employability, 'Soft Skills' Versus 'Hard' Business Knowledge: A European Study, Higher Education in Europe, 33:4, 411- 422.
- Apostolopoulos A. (2020). Developing soft skills in the workplace: The whys and the hows. Ανάκτηση από: <https://www.talentlms.com/blog/developing-soft-skills-workplace-why-how/>
- Bell, D. N., & Blanchflower, D. G. (2011). Young People and the Great Recession. Bonn, Germany: IZA DP No. 5674.
- Bessen, J. (2014). Employers Aren't Just Whining – the "Skills Gap" Is Real. Harvard Business Review. Ανάκτηση από <https://hbr.org/2014/08/employers-arent-just-whining-the-skills-gap-is-real>.
- Dale Carnegie Training (2019). Ξεχωρίστε από το πλήθος. Αθήνα: Διόπτρα.
- Goleman, D. (1998). Συναισθηματική νοημοσύνη. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Ζυμπουλάκη, Λουμπάκη, Κωνσταντίνου, & Φραγκάκη (2022). Αξιοποίηση Μαθησιακών Μοντέλων στην εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση για την Ανάπτυξη Δεξιοτήτων του 21ου αιώνα. Διεθνές Συνέδριο για την Ανοικτή & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση, 11, 140-153.
- Λακιώτη, Α. (2011). Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας, Στο Α. Σταλίκας, Π. Μυτακίδου (Επιμ.) Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία. Αθήνα: Τόπος.
- Law Jonathan (editor) (2016). A Dictionary of Business and Management (6 ed.). Oxford University Press.
- Πριμικήρη Α. (2021). Εκπαίδευση 4.0 - Μάθηση και δεξιότητες του 21ου αιώνα. Αθήνα: Παπαδόπουλος.
- Ρούσσος, Πέτρος Λ., (2011). Γνωστική Ψυχολογία: οι βασικές γνωστικές διεργασίες. Αθήνα: Τόπος (MOTIBO ΕΚΔΟΤΙΚΗ).
- Shonk K. (2020). Program on negotiation, Harvard Law School.
- Smith, J. L., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. Aging & Mental Health, 19(3), 192-200, DOI:10.1080/13607863.2014.986647.
- Σταματελόπουλος Ν. (2007). Τέστ γνώσεων και δεξιοτήτων. Αθήνα: Γρηγόρης.
- Συλλογικό έργο, (2009). Σύγχρονες θεωρίες μάθησης. Αθήνα: Μετχμαίμιο.
- Wilmot, W. & Hocker, J. (2011). Interpersonal Conflict, 8th Ed. New York: McGraw Hill.