

# CARE4CARRERS A3 ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

## Ενότητα 2 - Ανάλυση Ικανοτήτων

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.1 – ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Με τη χρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της ενότητας, θα πρέπει να είστε σε θέση να:

- Γνωρίζετε τι σημαίνει ικανότητα
- Έχετε κατανοήσει την αξία των ικανοτήτων στη σημερινή αγορά
- Έχετε κατανοήσει τη διαφορά μεταξύ των δεξιοτήτων, των δυνατοτήτων και των ικανοτήτων
- Ξεκινήσετε να σκέφτεστε τις δικές σας ικανότητες

# 1. ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

- Η ικανότητα ορίζεται ως η δυνατότητα αποτελεσματικής χρήσης των μαθησιακών πόρων και αποτελεσμάτων σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο.
- Η κατανόηση των ικανοτήτων είναι σημαντική για να συνειδητοποιήσετε τι μπορείτε να κάνετε, ενώ παράλληλα να εξετάσετε τι απαιτούν οι διάφορες θέσεις εργασίας.
- Είναι ένα σημαντικό βήμα για την κατανόηση της αξίας που μπορείτε να προσφέρετε σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον, το οποίο μπορεί να σας βοηθήσει να επανέλθετε στην αγορά εργασίας.
- Με απλά λόγια είναι "αυτό που φέρνετε στο τραπέζι", το οποίο σχετίζεται με το σε τι είστε αποτελεσματικοί, τι μπορείτε να κάνετε και τι θα χρειάζονταν οι εργαζόμενοι να κάνουν στο συγκεκριμένο πλαίσιο. (Υπόδειξη - μπορεί να είναι για παράδειγμα η κιθάρα!)



# ΣΕΝΑΡΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ



- Φανταστείτε ότι είστε καλεσμένοι για πικνίκ ή δείπνο με μια παρέα φίλων.
- Ο καθένας θα φέρει κάτι στη συνάντηση.
- Πώς θα καθορίσετε τι θα πάρετε μαζί σας στη συνάντηση; Κάποιες ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας μπορεί να είναι οι εξής:
  - Τι υλικά έχω στο σπίτι;
  - Τι είμαι σε θέση να μαγειρέψω;
  - Υπάρχει κάτι που μπορώ να αγοράσω με έναν λογικό προϋπολογισμό;
  - Τι αρέσει ή τι χρειάζονται οι άνθρωποι εκεί;
  - Τι θα φέρουν οι άλλοι άνθρωποι ώστε να κάνουμε έναν καλό συνδυασμό;

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

- Αυτό που θα σας βοηθήσει να αποφασίσετε τι να φέρετε στο τραπέζι θα βασιστεί στα εξής:
  - Ποιοι είστε
  - Τι μπορείτε να κάνετε
  - Τι χρειάζεται το περιβάλλον/οι άλλοι
  - Τι μπορείτε να προσθέσετε προκειμένου να το συνδυάσετε καλά με τα υπόλοιπα
- Αυτό συμβαίνει όταν ψάχνετε να γίνετε μέλος ενός οργανισμού ή μιας εταιρείας

## ΑΣ ΤΟ ΑΝΑΛΥΣΟΥΜΕ

Η λογική πίσω από τον εντοπισμό των ικανοτήτων σας είναι ανάλογη με αυτή που ακολουθείτε όταν σκέφτεστε τι μπορείτε να προσφέρετε σε ένα τραπέζι.

### ΤΙ ΥΛΙΚΑ ΕΧΩ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ;

Τι γνώσεις έχω ήδη για τις υπάρχουσες θέσεις εργασίας και τις εργασιακές ευκαιρίες;

### ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΨΩ;

Τι δυνατότητες έχω αποκτήσει ανά τα χρόνια που μπορώ να τις αξιοποιήσω ώστε να βελτιώσω τις πιθανότητες απασχολησιμότητάς μου;

### ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΤΙ ΣΕ ΛΟΠΚΗ ΤΙΜΗ ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΩ;

Χρειάζομαι περαιτέρω γνώσεις για να βρω δουλειά; Αν ναι, έχω τα μέσα για να αποκτήσω αυτές τις γνώσεις;

## ΑΣ ΤΟ ΑΝΑΛΥΣΟΥΜΕ

ΤΙ ΑΡΕΣΕΙ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΕΚΕΙ Ή ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ;

Ποιες είναι οι ανάγκες της αγοράς ή των εταιρειών για τις οποίες θα ήθελα να εργαστώ; Μπορώ να τις καλύψω;

ΤΙ ΘΑ ΦΕΡΟΥΝ ΟΙ ΥΠΟΛΟΙΠΟΙ ΩΣΤΕ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΦΕΡΩ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΧΕΤΙΚΑ;

Τι αξία μπορώ να προσφέρω σε ένα ομαδικό περιβάλλον; Πώς μπορώ να φανώ χρήσιμος σε ένα ομαδικό περιβάλλον;

## ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΞΙΑ

- Εάν είστε σε θέση να προσδιορίσετε τις ικανότητές σας, μπορείτε στη συνέχεια να προσδιορίσετε τα πιθανά περιβάλλοντα και τους ρόλους που μπορείτε να αναλάβετε και που θα σας έκαναν πιο ελκυστικούς ως υποψήφιους εργαζομένους.
- Ένας ελκυστικός υποψήφιος εργαζόμενος είναι πιθανό να
  - να αμείβεται περισσότερο
  - να είναι σε θέση να διαπραγματευτεί καλύτερα τους όρους απασχόλησής του
  - να είναι πιο ικανοποιημένος στη δουλειά του, καθώς κάνει κάτι στο οποίο είναι καλός
- Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να έχετε έναν ρόλο να παίξετε ως εν δυνάμει εργαζόμενος όταν βρείτε δουλειά, αλλά οι ικανότητές σας είναι μαζί σας ήδη αυτή τη στιγμή! Αν τις εντοπίσετε, μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε προς όφελός σας.

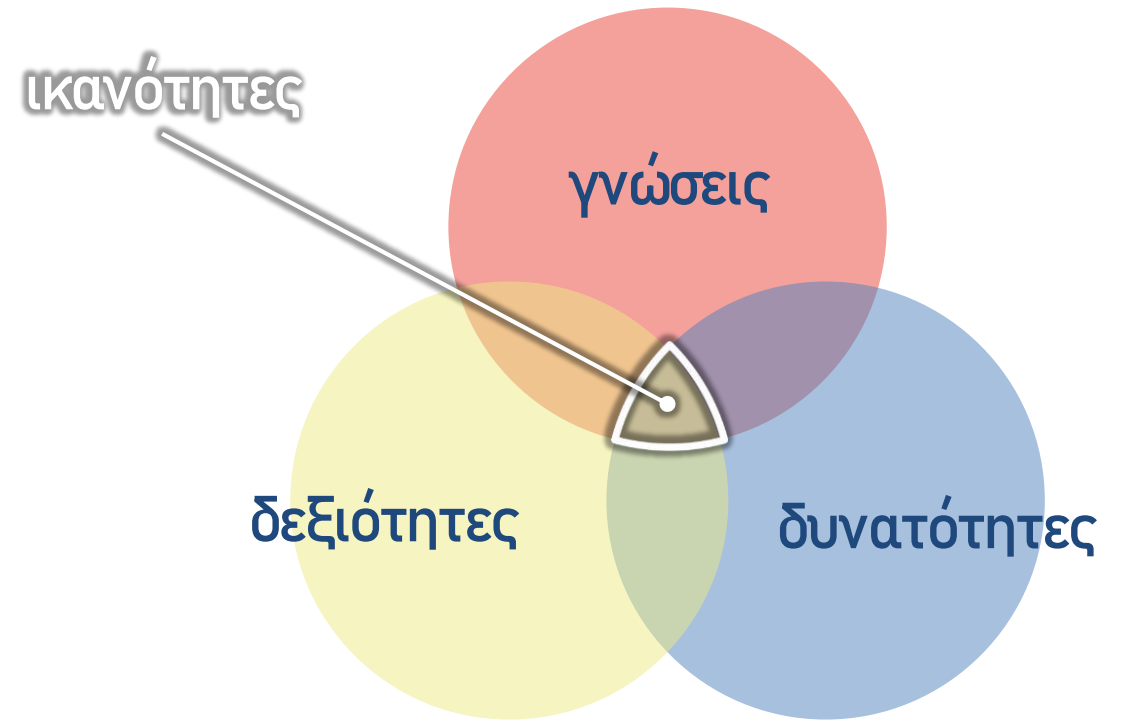


## 2. ΟΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- Ικανότητες δεν είναι μόνο αυτά που γνωρίζετε, αυτά στα οποία είστε καλοί ή το πώς συμπεριφέρεστε συνήθως.

Είναι ένας συνδυασμός αυτών που μπορείτε να κάνετε εκ φύσεως (δυνατότητες), αυτών που είστε σε θέση να κάνετε καλά (δεξιότητες) και αυτών που γνωρίζετε (γνώσεις) εντός ενός συγκεκριμένου πλαισίου.

- Η κατανόηση των ικανοτήτων σας αποτελεί θεμελιώδες μέρος για την αξιοποίηση του συνόλου των χαρακτηριστικών σας.



## ΕΙΔΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Όσον αφορά τις ικανότητες που σχετίζονται με την εργασία, τα ακόλουθα είδη μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμο τρόπο για την κατανομή των ικανοτήτων:

- Τεχνικές ικανότητες (π.χ. γνώση υπολογιστή/μηχανής, οδήγηση, χρήση εργαλείου)
- Οριζόντιες ή μαλακές ικανότητες (π.χ. επικοινωνία, ομαδική εργασία, επίλυση προβλημάτων)
- Ειδικές ικανότητες (π.χ. οικονομικά, υγειονομική περίθαλψη, φροντίδα)



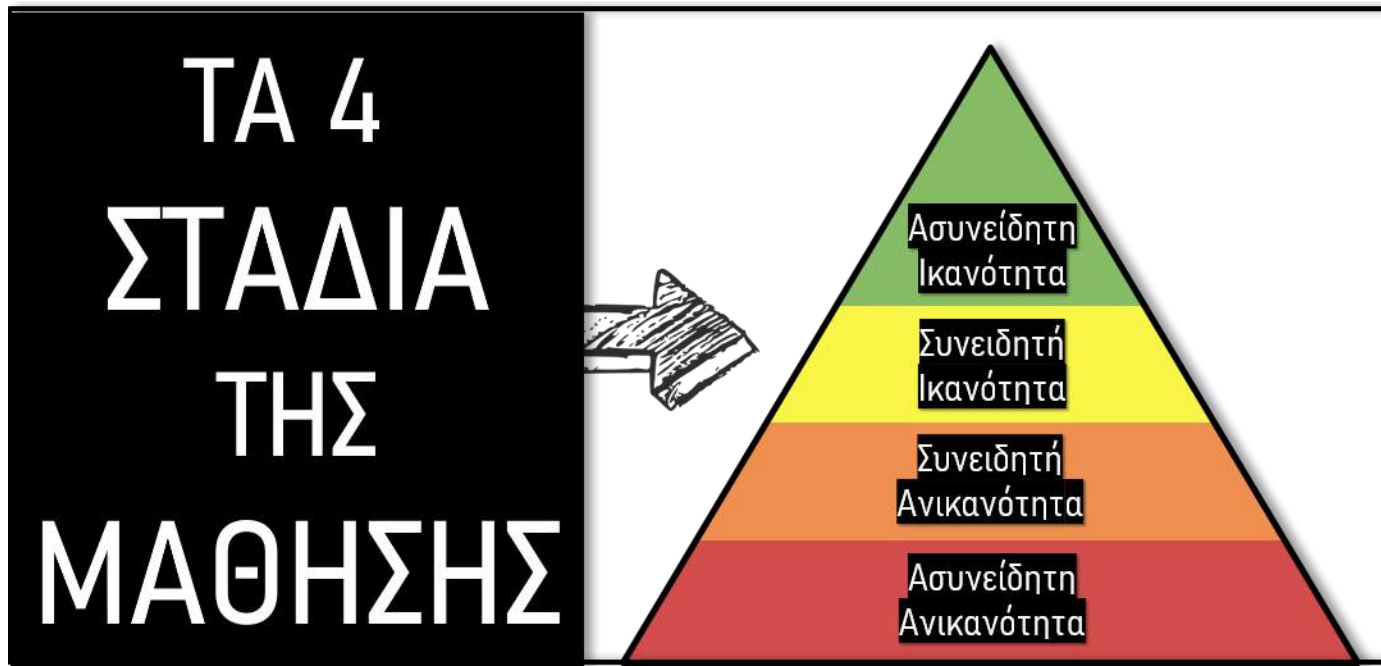
# Πώς αποκτά κανείς ικανότητες;

- Οι ικανότητες αποκτώνται μέσω ενός συνδυασμού εμπειριών ζωής, έκθεσης σε περιβάλλοντα και καταστάσεις, τυπικής κατάρτισης και εκπαίδευσης καθώς και άτυπης μάθησης.
- Ενώ μπορεί να νομίζετε ότι μόνο η τυπική κατάρτιση και εκπαίδευση μπορεί να είναι ελκυστική στην αγορά εργασίας, αυτό δεν ισχύει!
- Η άτυπη μάθηση έχει τεράστιες δυνατότητες να αποτελέσει πρωταρχική μαθησιακή εμπειρία για τον μελλοντικό σας ρόλο, ανεξάρτητα από το ιστορικό σας.



## ΜΕΤΑΤΡΕΠΟΝΤΑΣ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΣΕ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

- Η κατανόηση των ικανοτήτων είναι μια μαθησιακή και συχνά προσωπική διαδικασία, η οποία βοηθά να στην αυτογνωσία του εαυτού και των προσόντων.
- Το παρακάτω βίντεο εξηγεί τη διαδικασία μεταξύ της συνειδητοποίησης της απουσίας ικανοτήτων σε έναν τομέα, της κατανόησής της και της βελτίωσης του εαυτού με στόχο τη συνειδητή και ασυνείδητη ικανότητα.



## ΑΤΥΠΗ ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- Η άτυπη μάθηση είναι πολλές φορές συνεχής, καθώς δεν βασίζεται σε επίσημα μέσα όπως ένα πανεπιστήμιο που είναι μόνο για μια σύντομη περίοδο.
- Η άτυπη μάθηση μπορεί να προκύψει από την παρακολούθηση εκπαιδευτικών βίντεο μέσω ανοικτών πόρων, από την ανάγνωση ιστολογίων ή βιβλίων, από προσωπικές εμπειρίες κατά την ανάληψη του ρόλου του βασικού φροντιστή και πολλά άλλα.
- Για τις συγκεκριμένες ικανότητες που μπορούν να αποκτηθούν μέσω της άτυπης μάθησης, συμβουλευτείτε την επόμενη ενότητα (ενότητα 3.2)
- Η άτυπη μάθηση και οι ικανότητες ενδέχεται να διερευνηθούν και να επικυρωθούν (βλ. ενότητα 3.3 για περισσότερες πληροφορίες)

## Η ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- Οι ικανότητες που αποκτώνται εξ όλων των πηγών είναι ευπρόσδεκτες και περιζήτητες στο σημερινό εργασιακό περιβάλλον. Οι επαγγελματικές δυνατότητες και γνώσεις δεν αρκούν πλέον - η ικανότητα κριτικής σκέψης, η ψυχραιμία και η διαύγεια σε μια κατάσταση είναι επίσης πολύ σημαντικές. Εξαιτίας αυτού, όλο και περισσότερες εταιρείες επιδιώκουν να βελτιώσουν την ποικιλομορφία και την ενσωμάτωση ατόμων από διάφορα υπόβαθρα.
- Τα άτομα που έχουν αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις στο παρελθόν είναι πιθανό να είναι σε θέση να ευδοκιμήσουν στα σημερινά έντονα και απρόβλεπτα περιβάλλοντα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι ικανότητες που αποκτώνται άτυπα μέσω εμπειριών της πραγματικής ζωής συνήθως "ανήκουν" προσωπικά στο άτομο, καθώς έχουν αποκτηθεί μέσω προσωπικών εμπειριών.
- Ως εκ τούτου, δεν πρέπει να νιώθει κανείς ότι οι ικανότητες που απέκτησε από την παροχή φροντίδας ή από άλλους άτυπους χώρους δεν ισχύουν σε ένα εργασιακό περιβάλλον. Η αξιοποίηση αυτών των ικανοτήτων μπορεί να αποτελέσει πλεονέκτημα!

## Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Njeng'ere, D., & Ji, L. (2017). The Why, what and how of competency-based curriculum reforms: the Kenyan experience. Accessed January 2023: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000250431>
- Smowl. (2020, December 16). What is informal learning and how does it work?. Accessed 23 January 2023: <https://smowl.net/en/blog/informal-learning/>
- What is informal learning? Growth Engineering. Accessed January 30, 2023: <https://www.growthengineering.co.uk/what-is-informal-learning/>

Αυτή η εκπαιδευτική ενότητα έχει αναπτυχθεί ως μέρος του έργου Erasmus+ KA2 Care4Carers (C4C) και χρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.



Το παρόν έγγραφο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς και χορηγείται με άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ The C4C Consortium (εκτός από αναφερόμενα στιγμιότυπα οθόνης και το περιεχόμενο).

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.*



# CARE4CARERS A3 ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

## Ενότητα 2 – Ανάλυση Ικανοτήτων

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.2 – ΟΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Με τη χρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της ενότητας, θα πρέπει να είστε σε θέση να:

- Γνωρίζετε ότι ένα άτυπο περιστατικό φροντίδας είναι δύσκολο.
- Έχετε κατανοήσει ότι η άτυπη φροντίδα απαιτεί πολλούς ρόλους από τον φροντιστή.
- Γνωρίζετε ότι η άτυπη φροντίδα μπορεί να οδηγήσει σε ουσιαστική άτυπη μάθηση και εμπειρία.
- Αναγνωρίζετε τις ικανότητες που μπορεί να προκύψουν από την άτυπη φροντίδα.
- Έχετε κατανοήσει ότι οι ικανότητες των φροντιστών μπορούν να μεταφερθούν στον εργασιακό χώρο.

## 1. Μια μέρα στη ζωή ενός φροντιστή – Σας θυμίζει κάτι;

*Η Ελένη, μια αφοσιωμένη εγγονή και άτυπη φροντιστής, περιποιείται με ιδιαίτερη προσοχή την 82χρονη γιαγιά της Μαρία, η οποία πάσχει από τη νόσο Αλτσχάιμερ. Καθημερινά, η Ελένη επιδεικνύει την προσαρμοστικότητα και την ενσυναίσθησή της, παρέχοντας εξατομικευμένη φροντίδα προσαρμοσμένη στις σωματικές και γνωστικές ανάγκες της γιαγιάς Μαρίας. Εξασφαλίζει την ευημερία της γιαγιάς Μαρίας μέσα από μια ισορροπία συναισθηματικής υποστήριξης, ιατρικής διαχείρισης και καθημερινής βοήθειας.*

*Καθώς πλησιάζει το βράδυ, η Ελένη μαγειρεύει ένα υγιεινό γεύμα για τις δυο τους. Τρώνε μαζί, μοιράζονται ιστορίες και γελούν. Μετά το δείπνο, παρακολουθούν την αγαπημένη τηλεοπτική εκπομπή της γιαγιάς Μαρίας πριν η Ελένη βοηθήσει τη γιαγιά της να ετοιμαστεί για ύπνο.*

*Καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, η αγάπη και η αφοσίωση της Ελένης διακρίνονται καθώς προσπαθεί να κάνει τη ζωή της γιαγιάς της όσο το δυνατόν πιο ολοκληρωμένη. Παρόλο που ο ρόλος του άτυπου φροντιστή μπορεί να είναι δύσκολος, η Ελένη δεν θα άλλαζε αυτές τις στιγμές με τη γιαγιά της με τίποτα.*

## Μια μέρα στη ζωή ενός φροντιστή – (συνέχεια)

*Η Ελένη αποδεικνύει την ικανότητά της στην παροχή φροντίδας με την οργάνωση της φαρμακευτικής αγωγής, τον προγραμματισμό των ραντεβού με τους γιατρούς και τους θεραπευτές και την προετοιμασία θρεπτικών γευμάτων που ανταποκρίνονται στις διατροφικές ανάγκες της γιαγιάς της. Επίσης, απασχολεί τη γιαγιά Μαρία με δραστηριότητες όπως παζλ και παιχνίδια μνήμης, επιδεικνύοντας την κατανόησή της για τη σημασία της γνωστικής διέγερσης στην εξέλιξη της νόσου Αλτσχάιμερ.*

*Αν και ο ρόλος του άτυπου φροντιστή συχνά είναι απαιτητικός, η αφοσίωση της Ελένης και οι δεξιότητες που έχει αναπτύξει στη φροντιστική υποστήριξη εμπλουτίζουν τη ζωή της γιαγιάς της, επιτρέποντάς της να παραμείνει στην άνεση του σπιτιού της. Καλλιεργώντας τον δεσμό τους και παρέχοντας ουσιαστική φροντίδα, η Ελένη αποτελεί ένα από τα παραδείγματα των αμέτρητων άτυπων φροντιστών που συμβάλλουν ανεκτίμητα στη ζωή των αγαπημένων τους προσώπων καθημερινά.*

## Η ΑΤΥΠΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΧΕΙ ΠΟΛΛΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

- Τα περιστατικά φροντίδας είναι γενικά δύσκολα και επιβαρύνουν σημαντικά τον φροντιστή.
- Το να φροντίζει κανείς για την ευημερία κάποιου είναι ένα έργο που απαιτεί πολύ χρόνο και επιμονή.
- Είναι πολύ αξιοθαύμαστο το γεγονός ότι ένας σημαντικός αριθμός ανθρώπων αναλαμβάνει το ρόλο του άτυπου φροντιστή.
- Οι επίσημες εκθέσεις του ευρωπαϊκού δικτύου "Eurocarers" δείχνουν ότι τα καθήκοντα φροντίδας επιβαρύνουν σημαντικά τους άτυπους φροντιστές.
- Είναι κατανοητό αν αισθάνεστε ότι η δυσκολία που συνδέεται με τη φροντίδα είναι μόνο "βάσανο", ειδικά αν έχετε υπάρξει μακροχρόνιος φροντιστής.
- Μπορείτε να διαβάσετε περισσότερα για την εικόνα της κατάστασης των φροντιστών σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες στη διακρατική έκθεση απολογισμού που συντάχθηκε στο πλαίσιο του έργου αυτού: <https://care4carers.eu/r1-stocktaking-report/>

# ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Μια επίσημη εργαλειοθήκη κατάρτισης (Eurocarers (2017). Informal carers' skills and training) αναφέρει ότι:

- Οι άτυποι φροντιστές δεν αναγνωρίζουν τις δεξιότητές τους.
- Οι άτυποι φροντιστές έχουν ταλέντο!
- Οι άτυποι φροντιστές επιδεικνύουν εφαρμόσιμες δεξιότητες που απορρέουν από τα περιστατικά φροντίδας τους.

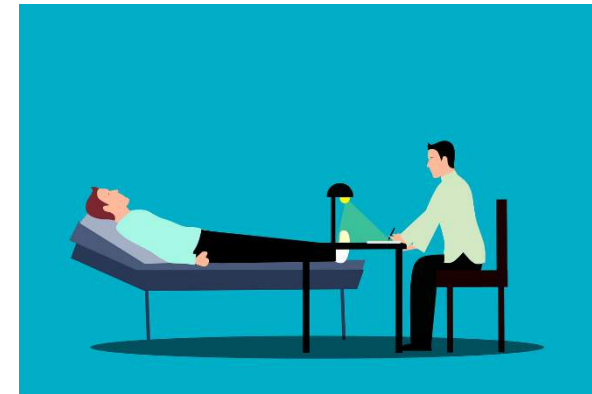
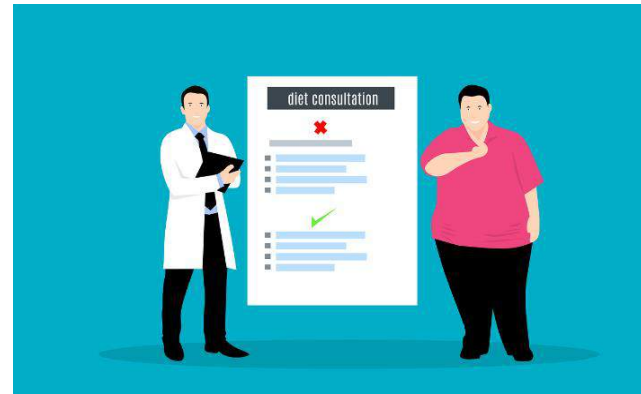
## ΤΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΩΣ ΑΤΥΠΗ ΜΑΘΗΣΗ

- Μια σύντομη έκθεση πολιτικής της UNECE αναφέρει ότι οι κοινωνίες βασίζονται σε διαφορετικό βαθμό στη μη αμειβόμενη εργασία των άτυπων φροντιστών.
- Αυτό υποδεικνύει την επαγγελματική αξία των ευθυνών φροντίδας, η οποία σε πολλές περιπτώσεις αναγνωρίζεται ως αμειβόμενη, ξεχωριστή εργασία.
- Αυτό δεν είναι κάτι που μπορεί να παραμεριστεί - τα περιστατικά φροντίδας προφανώς αποφέρουν πλούσια πρακτική εμπειρία που πλέον κατέχετε ως μέρος των δεξιοτήτων σας.

## ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΤΑΛΑΝΤΟΙ



- Ως φροντιστής έχετε ενδεχομένως αποκτήσει πληθώρα δεξιοτήτων και εμπειριών κατά την εκτέλεση των καθηκόντων σας ως φροντιστής.
- Πιθανότατα έχετε αναλάβει το ρόλο του νοσηλευτή, του διατροφολόγου, του γραμματέα, του διαπραγματευτή, του φαρμακοποιού, του ψυχολόγου ή του μάγειρα κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια του περιστατικού φροντίδας.
- Μπορείτε να σκεφτείτε μερικές από τις κοινωνικές δεξιότητες που αναπτύξατε κατά την εκτέλεση αυτών των καθηκόντων;



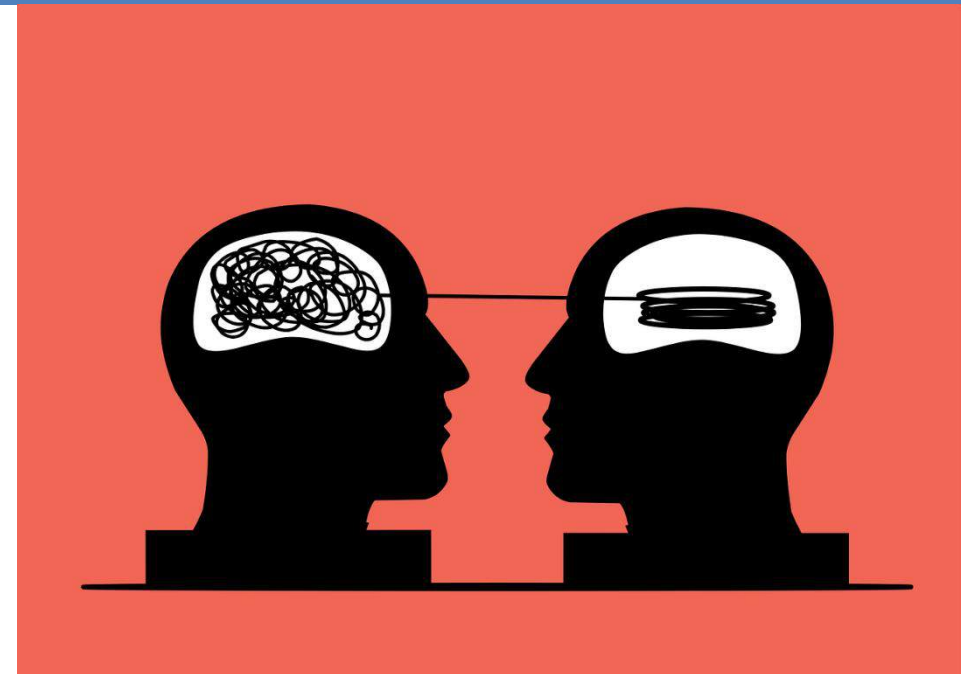


## 2. ΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΤΟΥ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ ΑΠΟΔΙΔΟΥΝ ΣΕ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΕΣ ΟΡΙΖΟΝΤΙΕΣ (ΜΑΛΑΚΕΣ) ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- Θα πρέπει να είναι σαφές πλέον ότι πολλές ικανότητες αποκτώνται μέσω της φροντίδας.
- Παρόλο που οι περισσότερες πρακτικές ικανότητες εξαρτώνται από το επίπεδο γνώσεων (όπως οι γνώσεις ιατρικής, η ικανότητα λήψης της αρτηριακής πίεσης και οι μετρήσεις ζωτικών λειτουργιών κ.λπ.), πολλοί φροντιστές αναπτύσσουν ουσιαστικές οριζόντιες δεξιότητες που είναι κεντρικής σημασίας στη σημερινή αγορά.
- Πολλές μελέτες και δημοσιεύσεις δείχνουν ότι οι οριζόντιες δεξιότητες είναι ακόμη πιο σημαντικές από τις τεχνικές/σκληρές δεξιότητες στη σημερινή αγορά, η οποία χαρακτηρίζεται από μεγάλη απρόβλεπτη συμπεριφορά και ανάγκη για κριτική σκέψη και συνεργασία.
- Στις διαφάνειες που ακολουθούν, μπορείτε να δείτε τη σειρά των οριζοντίων δεξιοτήτων που συχνά αποκτώνται μέσω της άτυπης φροντίδας.

## ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΠΟΔΙΔΟΥΝ ΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ – ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

- Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα των άλλων.
- Οι φροντιστές συχνά χρειάζεται να αναγνωρίζουν και να αποκρυπτογραφούν τα συναισθήματα του ατόμου που φροντίζουν, καθώς μπορεί να αντιστέκεται ή να μην μπορεί να επικοινωνήσει άμεσα.
- Αυτό είναι εξαιρετικά πολύτιμο όταν πρέπει να κατανοήσετε τους άλλους ανθρώπους.



# ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΠΟΔΙΔΟΥΝ ΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ – ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Η ανθεκτικότητα περιγράφει την ικανότητα να αντιμετωπίζεις δύσκολες καταστάσεις και να ανακάμπτεις από τις αντιξοότητες.
- Η φροντίδα μπορεί να είναι απαιτητική και η ανθεκτικότητα βοηθά τους φροντιστές να αντιμετωπίσουν το άγχος και να διατηρήσουν την ευημερία τους. Ένας φροντιστής συχνά αναγκάζεται με την πάροδο του χρόνου να εξασκήσει την ανθεκτικότητά του για να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που συνεπάγεται η φροντίδα και να διατηρήσει μια θετική στάση.



## ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΠΟΔΙΔΟΥΝ ΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ – ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Η διεκδικητικότητα είναι η ικανότητα να εκφράζεσαι με αυτοπεποίθηση και σεβασμό με τρόπο που να υπερασπίζεσαι τα δικά σου δικαιώματα και ανάγκες.
- Οι φροντιστές πρέπει να είναι σε θέση να υπερασπίζονται τις δικές τους ανάγκες και τις ανάγκες του λήπτη της φροντίδας τους, ιδίως όταν τις γνωστοποιούν σε τρίτους.
- Αυτό μπορεί να ισχύει για εσάς, εάν έπρεπε να επικοινωνήσετε με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και να πλοηγηθείτε στην υγειονομική περίθαλψη προς όφελος του ατόμου που φροντίζετε.



## ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΠΟΔΙΔΟΥΝ ΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ – ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

- Κριτική σκέψη είναι η ικανότητα κατανόησης αλλά και αξιολόγησης πολλαπλών πηγών πληροφοριών για τη λήψη της πιο επωφελούς δράσης.
- Δεδομένου ότι πολλές χώρες έχουν υποβαθμισμένα συστήματα υποστήριξης στα οποία είναι δύσκολο να προσανατολιστεί κανείς, η ικανότητά σας να διατηρείτε την ευημερία ενός ατόμου μέσω αυτού σίγουρα είναι αποτέλεσμα ανεπτυγμένης κριτικής σκέψης!



## ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΠΟΔΙΔΟΥΝ ΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ – ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

- Η διαχείριση χρόνου περιγράφει την ικανότητα να προγραμματίζει και να οργανώνει κανείς αποτελεσματικά το χρόνο του.
- Ενδεχομένως να χρειάζοταν να εξισορροπήσετε το χρόνο σας μεταξύ των ευθυνών φροντίδας και άλλων υποχρεώσεων, ενώ παράλληλα αντιμετωπίζατε απρόβλεπτες καταστάσεις.
- Ακόμη και αν αισθάνεστε ότι δεν τα καταφέρατε πολύ καλά στη διαχείριση του χρόνου, σίγουρα βελτιωθήκατε ως αποτέλεσμα της ανάληψης του φορτίου της φροντίδας.
- Αυτό είναι βασικό στη σημερινή αγορά εργασίας.



## ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΠΟΔΙΔΟΥΝ ΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ – ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ

- Ενεργητική ακρόαση είναι η ικανότητα να δοθεί προσοχή σε ένα άλλο άτομο που μιλάει, δίνοντας ανατροφοδότηση και διατυπώνοντας ερωτήσεις για να βοηθηθεί στην επικοινωνία του μηνύματός του.
- Μέσω της φροντίδας, πιθανόν να χρειάστηκε να επικοινωνήσετε εκτενώς για να κατανοήσετε τις ανάγκες, τις ανησυχίες, τα θέματα και τα προβλήματα ενός άλλου ατόμου.
- Αυτό αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό πολλών επαγγελμάτων και γενικά μια αξιοθαύμαστη δεξιότητα!



## ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΠΟΔΙΔΟΥΝ ΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ – ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

- Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα να αναγνωρίζει, να κατανοεί και να διαχειρίζεται κανείς τα συναισθήματά του και τα συναισθήματα των άλλων.
- Δεδομένου ότι ο άνθρωπος στη φροντίδα σας μπορεί μερικές φορές να μην είναι σε θέση να σας επικοινωνήσει τα συναισθήματά του, θα πρέπει να είστε σε θέση να αντιλαμβάνεστε στοιχεία που δεν επικοινωνούνται με ξεκάθαρο τρόπο.
- Το γεγονός ότι πρέπει να δώσετε προτεραιότητα στις ανάγκες ενός άλλου ατόμου κάνει τα συναισθήματα μέσα σας πιο σαφή, καθώς μερικές φορές κρύβονται στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις.
- Αυτή είναι μια αναγνωρισμένη μορφή νοημοσύνης από τους ψυχολόγους εδώ και πολλά χρόνια.





## ΟΙ ΟΡΙΖΟΝΤΙΕΣ (ΜΑΛΑΚΕΣ) ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΙΜΕΣ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Οι κοινωνικές δεξιότητες που αποκτώνται μέσω της άτυπης φροντίδας είναι άμεσα εφαρμόσιμες και απαραίτητες σε πολλές θέσεις εργασίας και οργανισμούς.
- Η **ενεργητική ακρόαση** είναι απαραίτητη σε επαγγέλματα όπως η εξυπηρέτηση πελατών, η κοινωνική εργασία, η φιλοξενία και η υγειονομική περίθαλψη.
- Η **ανθεκτικότητα** χρειάζεται σε όλες τις θέσεις εργασίας, αλλά κυρίως σε θέσεις εργασίας υψηλής πίεσης όπως ελεγκτικές υπηρεσίες, τράπεζες και εταιρικά γραφεία που απαιτούν να εργάζεστε βάσει προθεσμιών και εξωτερικών πιέσεων.
- Η **συναισθηματική νοημοσύνη** χρειάζεται σε θέσεις εργασίας που αφορούν παιδιά ή φροντίδα ασθενών, καθώς συχνά υπάρχει ανάγκη να κατανοείτε τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων χωρίς αυτοί να τα επικοινωνούν άμεσα.
- Η **διαχείριση του χρόνου** είναι απαραίτητη σε όλες τις θέσεις εργασίας, αλλά κυρίως σε διοικητικές θέσεις εργασίας που απαιτούν τον συντονισμό καθηκόντων και ανθρώπων.

## ΟΙ ΟΡΙΖΟΝΤΙΕΣ (ΜΑΛΑΚΕΣ) ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΙΜΕΣ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ (συνέχεια)

- Η **διεκδικητικότητα** είναι απαραίτητη σε επαγγέλματα όπως οι πωλήσεις, τα δικηγορικά γραφεία, η υποστήριξη πελατών και το μάρκετινγκ.
- Η **κριτική σκέψη** είναι το κύριο χαρακτηριστικό όλων των οριζοντίων ικανοτήτων. Όλα τα επαγγέλματα, ανεξάρτητα από το πόσο επαναλαμβανόμενα ή απλά είναι τα καθήκοντά τους, απαιτούν κριτική σκέψη.
- Η **ενσυναίσθηση** απαιτείται σε θέσεις εργασίας που σχετίζονται με τη φροντίδα άλλων ατόμων, όπως η κοινωνική εργασία, οι κλινικές ή τα κέντρα ψυχικής υγείας, οι ΜΚΟ που βοηθούν ευάλωτες ομάδες κ.λπ.

## Βιβλιογραφικές αναφορές / Αναφορικές πηγές

- Informal carers' skills and training: A tool for recognition and empowerment. Eurocarers. Accessed March, 2023: <https://eurocarers.org/publications/informal-carers-skills-and-training-a-tool-for-recognition-and-empowerment/>
- United Nations Economic Commission for Europe. (2018). Policy brief: Training for informal caregivers. Accessed March, 2023: [https://unece.org/DAM/pau/age/Policy\\_briefs/ECE\\_WG1\\_31.pdf](https://unece.org/DAM/pau/age/Policy_briefs/ECE_WG1_31.pdf)
- Doyle, A. (2022, February 17). What are soft skills? The balance careers. Accessed March, 2023: [https://www.thebalancemoney.com/what-are-soft-skills-2060852#:~:text=Soft%20skills%20include%20interpersonal%20\(person,for%20just%20about%20every%20job.](https://www.thebalancemoney.com/what-are-soft-skills-2060852#:~:text=Soft%20skills%20include%20interpersonal%20(person,for%20just%20about%20every%20job.)
- The importance of soft skills in the workplace. MatchBuilt. (2021, July 15). Accessed March, 2023: <https://matchbuilt.com/blog/soft-skills-in-the-workplace/>
- Top soft skills for the workplace. BestColleges. (n.d.). Accessed March, 2023: <https://www.bestcolleges.com/blog/top-soft-skills-for-the-workplace/>

Αυτή η εκπαιδευτική ενότητα έχει αναπτυχθεί ως μέρος του έργου Erasmus+ KA2 Care4Carers (C4C) και χρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.



Το παρόν έγγραφο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς και χορηγείται με άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ The C4C Consortium (εκτός από αναφερόμενα στιγμιότυπα οθόνης και το περιεχόμενο).

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.*

# CARE4CARERS A3 ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

## Ενότητα 2 – Ανάλυση Ικανοτήτων

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.3 – ΕΠΙΚΥΡΩΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΣΑΣ



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Με τη χρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της ενότητας, θα πρέπει να είστε σε θέση να:

- **Θεωρείτε** τα πλαίσια της άτυπης μάθησης ως χώρο ανάπτυξης ικανοτήτων.
- Έχετε κατανοήσει την έννοια της **επικύρωσης** των ικανοτήτων σας.
- Γνωρίζετε τα **στάδια** της διαδικασίας επικύρωσης.
- Μπορείτε να **επικυρώσετε τις ικανότητές σας**.
- Γνωρίζετε πώς να χρησιμοποιείτε **ένα μέσο επικύρωσης**.

# 1. Άτυπη μάθηση



## Τι θεωρείται «μάθηση»;

- Η μάθηση είναι μια διαδικασία με την οποία αφομοιώνει κανείς πληροφορίες, ιδέες και αξίες και ως αποτέλεσμα αυτής αποκτά γνώσεις, τεχνογνωσία, δεξιότητες και ικανότητες.
- Η μάθηση συντελείται μέσω του προσωπικού προβληματισμού, της αναπλαισίωσης και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Μπορεί να λάβει χώρα σε τυπικά (π.χ. πανεπιστήμιο), μη τυπικά (π.χ. ανταλλαγή εμπειριών) ή άτυπα (άσκηση των καθημερινών σας υποχρεώσεων) πλαίσια.
- Η μάθηση δεν εξυπηρετεί μόνο οικονομικούς σκοπούς. Είναι ένα μέσο αυτοανάπτυξης, έκφρασης της ελευθερίας, των δυνατοτήτων και της ταυτότητάς σας.



## Άτυπη μάθηση

- Η άτυπη μάθηση είναι η μάθηση που προκύπτει από καθημερινές δραστηριότητες που σχετίζονται με την εργασία, την οικογένεια ή τον ελεύθερο χρόνο.
- Δεν είναι οργανωμένη ή δομημένη όσον αφορά στόχους, χρόνο ή μαθησιακή υποστήριξη. Η άτυπη μάθηση είναι στις περισσότερες περιπτώσεις ακούσια - ξεκινήσατε με σκοπό να κάνετε κάτι άλλο, όχι για να μάθετε κάτι, αλλά συνέβη παρόλα αυτά.
- Η άτυπη μάθηση αναφέρεται επίσης ως βιωματική ή περιστασιακή/τυχαία μάθηση.



## Ουσιαστικό πλαίσιο - επικοδομώντας τη δική σας γνώση

- Η πιο αποτελεσματική μάθηση πραγματοποιείται σε πλαίσια με νόημα και ουσία, στα οποία βιώνει κανείς τη σημασία και το νόημα των ικανοτήτων που πρόκειται να αποκτήσει με φυσικό τρόπο.
- Για παράδειγμα, στη φροντίδα, κατανοεί κανείς γιατί η επικοινωνία έχει σημασία - για παράδειγμα, θα εξηγούσε τα πράγματα με έναν ορισμένο απλό, συναισθηματικά ελκυστικό τρόπο αν μιλούσε με το άτομο που φροντίζει, αλλά αν πρόκειται να επικοινωνήσει με τις αρχές για να ζητήσει βοήθεια, θα χρησιμοποιήσει επίσημη γλώσσα και θα προσπαθήσει να είναι πολύ συγκεκριμένος.
- Σε αυτό το πλαίσιο, είναι αρκετά σαφές γιατί η επικοινωνία έχει σημασία, και επομένως μαθαίνει κανείς να προσαρμόζει το στυλ επικοινωνίας του με φυσικό τρόπο.
- Αντί να σας παρουσιάζεται μια θεωρία για την επικοινωνία, συγκροτείτε τη δική σας αντίληψη για το τι σημαίνει και γιατί είναι σημαντική.



## Δυνατότητα ανάληψης πρωτοβουλιών – ανακαλυπτική-διερευνητική μάθηση

- Τα τυπικά περιβάλλοντα μάθησης, όπως τα μαθήματα, πολύ συχνά δεν αφήνουν περιθώρια για πρωτοβουλίες.
- Αλλά στη φροντίδα, συχνά είστε μόνοι σας - δεν υπάρχει συνταγή επιτυχίας, πρέπει να δοκιμάζετε διαφορετικά πράγματα και να ανακαλύπτετε τι λειτουργεί.
- Να θυμάστε ότι αναπτύσσετε περισσότερο σε ένα περιβάλλον που είναι **ασφαλές σε περίπτωση αποτυχίας**. Αυτό σημαίνει ότι ακόμη και αν δεν πετύχετε σε αυτό που δοκιμάζετε, θα πρέπει να γιορτάσετε το γεγονός ότι δοκιμάσατε κάτι καινούργιο.
- Η διαδικασία μπορεί να χαρακτηριστεί ως ενεργητική ανακάλυψη σε αντίθεση με τη δεκτική μάθηση. Αυτό σημαίνει ότι ο τρόπος απόκτησης γνώσεων και ικανοτήτων δεν μπορεί να είναι απλώς μια διαδικασία αφομοίωσης πληροφοριών, αλλά είναι ενσωματωμένος σε μια προσέγγιση που βασίζεται στην ανακάλυψη.

## Συνεργασία και αλληλεπίδραση

- Στη φροντίδα, πρέπει συχνά να συνεργάζεστε με άλλους ανθρώπους. Μερικές φορές έχετε έναν κοινό στόχο, ενώ άλλες φορές προσπαθείτε να βρείτε υποστήριξη από κάποιον που μπορεί αρχικά να μην είναι πρόθυμος να σας βοηθήσει.
- Μέσω αυτής της αλληλεπίδρασης, συχνά συνεργάζεστε με ανθρώπους, προσπαθώντας να βρείτε μια κοινή λύση σε ένα πρόβλημα - πώς να συνδυάσετε τη δουλειά και τη φροντίδα, πώς να κανονίσετε τη μεταφορά του συγγενή σας, πώς να βρείτε κάποιον να σας αντικαταστήσει για λίγες ώρες.
- Αυτή η αλληλεπίδραση δίνει τη δυνατότητα σε διαφορετικούς ανθρώπους να συμβάλουν στην επίλυση του προβλήματος με βάση τα δυνατά τους σημεία, αλλά και να μάθουν διαφορετικά πράγματα ο ένας από τον άλλον.

## Στοχαστικός προβληματισμός

- Οι πληροφορίες, οι γνώσεις, οι στρατηγικές αποκτούν νόημα μόνο αν γίνουν αναπόσπαστο μέρος του προσωπικού σας συνόλου γνώσεων και ικανοτήτων.
- Επειδή μαθαίνετε πράγματα κάνοντας, ενσωματώνετε την εμπειρία και τη συσχετίζετε με όλα όσα έχετε μάθει μέχρι τώρα.
- Για να εδραιωθεί αυτή η συσχέτιση, αξίζει να σταθείτε και να στοχαστείτε για λίγο.
- Αναλογιζόμενοι τις δικές σας ανάγκες, τα κίνητρα, την προσέγγιση, την πρόοδο, τα αποτελέσματα κ.λπ. αναπτύσσετε ολοκληρωμένες στρατηγικές μάθησης.

## 2. Επικύρωση



## Τι σημαίνει «επικύρωση»;

- Επικύρωση είναι η «επιβεβαίωση από αρμόδιο φορέα ότι τα μαθησιακά αποτελέσματα (γνώσεις, δεξιότητες και/ή ικανότητες) που αποκτά ένα άτομο σε ένα τυπικό, μη τυπικό ή άτυπο πλαίσιο έχουν αξιολογηθεί βάσει προκαθορισμένων κριτηρίων και συμμορφώνονται με τις απαιτήσεις ενός προτύπου επικύρωσης». (Cedefop, 2008; Council of the EU, 2012)
- Ή, με απλά λόγια, είναι η διαδικασία του να καθιστάτε άμεσα ορατά όλα όσα έχετε μάθει, τόσο για τον εαυτό σας όσο και για τους άλλους.

## Γιατί είναι σημαντική η επικύρωση των ικανοτήτων σας;

- Κάνει τις ικανότητές σας εμφανείς τόσο στον εαυτό σας όσο και στους άλλους.
- Αυξάνει την αυτοεκτίμησή σας καθιστώντας ορατή την προσωπική σας ανάπτυξη.
- Συμβάλλει στη βελτίωση της αυτογνωσίας και του αυτο-αναστοχασμού σας.
- Σας επιτρέπει να θέτετε στόχους που ανταποκρίνονται στις ικανότητές σας.
- Σας επιτρέπει να κάνετε πιο συνειδητές επαγγελματικές επιλογές.





## Γιατί νοιάζει τους εργοδότες αν έχετε επικυρωμένες ικανότητες;

- Αποτελούν απόδειξη των κινήτρων και των ηθικών σας ιδιοτήτων.
- Τους βοηθούν να θεωρήσουν τη διαδικασία πρόσληψης πιο αντικειμενική.
- Επιτρέπει την καλύτερη προσαρμογή στις εταιρικές αξίες και την ομάδα του οργανισμού.
- Μακροπρόθεσμα, μειώνει το κόστος κατάρτισης εντός της εταιρείας.



## Τα βήματα στη διαδικασία επικύρωσης

Η διαδικασία επικύρωσης περιλαμβάνει συνολικά 4 βήματα. Δεν χρειάζεται να τα ολοκληρώσετε όλα - μπορείτε να σταματήσετε στα 2 ή 3, αλλά πρέπει πάντα να ξεκινάτε από το 1. Στις επόμενες διαφάνειες, θα μάθετε περισσότερα για κάθε βήμα, καθώς και για εργαλεία, όπως το ProfilPass, που σας καθοδηγούν σε κάθε ένα από αυτά τα βήματα.

Τα βήματα είναι:

- 1. η Διαπίστωση
- 2. η Συλλογή Τεκμηρίων
- 3. η Αξιολόγηση
- 4. η Πιστοποίηση



## 1ο Βήμα - Διαπίστωση

- Προκειμένου να μπορέσετε να επικυρώσετε μια ικανότητα, πρέπει να διαπιστώσετε την ύπαρξή της.
- Το πρώτο βήμα είναι η επιλογή της ικανότητας που θέλετε να επικυρώσετε.
- Σκεφτείτε τα καθήκοντα που εκτελείτε κατά τη διάρκεια της παροχής υπηρεσιών φροντίδας - τι είδους ικανότητες θα μπορούσατε να έχετε αναπτύξει κατά την εκτέλεσή τους;
- Μια εύκολη αρχή θα ήταν να ρίξετε μια ματιά σε έναν κατάλογο ικανοτήτων και να επιλέξετε μία ή μερικές από αυτές.

## Κατάλογος με παραδείγματα ικανοτήτων

- Αυτονομία
- Επικοινωνία
- Διαχείριση συγκρούσεων
- Δημιουργικότητα
- Διαχείριση της διαφορετικότητας
- Ευελιξία
- Διαπολιτισμική ικανότητα
- Ηγετική ικανότητα
- Μαθαίνω πώς να μαθαίνω
- Διαμεσολάβηση
- Διαπραγμάτευση
- Δικτύωση
- Επίλυση προβλημάτων
- Διαχείριση έργων
- Αξιοπιστία

## 2<sup>ο</sup> Βήμα – Συλλογή Τεκμηρίων

- Τώρα που έχετε επιλέξει μια ικανότητα - για παράδειγμα, την επικοινωνία, πρέπει να βρείτε αποδείξεις, τεκμήρια, για τις στιγμές που ασκήσατε την ικανότητα αυτή.
- Ίσως χρειάστηκε να εξηγήσετε ένα δύσκολο νομικό πλαίσιο στο άτομο που φροντίζατε.
- Ή χρειάστηκε να πείσετε έναν γραφειοκράτη να επιτρέψει στις κοινωνικές υπηρεσίες να σας βοηθήσουν.
- Ή έπρεπε να αντιμετωπίσετε θυμωμένους γείτονες ή έναν απογοητευμένο εργοδότη.
- Σε κάθε περίπτωση, μπορείτε να σκεφτείτε παραδείγματα για το πώς καταφέρατε να επικοινωνήσετε.

## 3<sup>ο</sup> Βήμα - Αξιολόγηση

- Πώς μπορείτε να καταλάβετε ότι έχετε γίνει καλύτεροι σε κάτι; Χρειάζεστε κάποιο είδος προτύπου.
- Θα μπορούσατε να σκεφτείτε βάσει πραγμάτων που δεν μπορούσατε να κάνετε πριν, αλλά τώρα μπορείτε (στο πλαίσιο της επάρκειας) - εξηγώντας έναν περίπλοκο όρο με απλούστερο τρόπο, αλλάζοντας ύφος, όντας σε θέση να πείσετε τους άλλους για το επιχείρημά σας.
- Αλλά μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε ένα υπάρχον σύστημα αναφοράς, το οποίο περιγράφει την ικανότητά σας σε διάφορα επίπεδα και να δείτε πού ταιριάζετε.
- Δεν χρειάζεται πάντα να αυτοαξιολογείστε - το να έχετε έναν συνάδελφο ή ακόμη και έναν επαγγελματία μπορεί να σας βοηθήσει να είστε πολύ πιο αποτελεσματικοί.

# Παράδειγμα αξιολόγησης – Ικανότητα διαχείρισης συγκρούσεων

## LEVEL5 system (Το σύστημα των 5 επιπέδων)

Επίπεδο	Γνώσεις	Δεξιότητες	Στάσεις
5	Γνώση του τρόπου αποφυγής της πρόκλησης συγκρουσιακών καταστάσεων. Γνώση του τρόπου υποστήριξης των άλλων στην αναζήτηση μιας καλής λύσης και συμβιβασμών. Γνώση του τρόπου διδασκαλίας τεχνικών διαχείρισης συγκρούσεων σε άλλους.	Εντοπισμός και εξουδετέρωση των συγκρούσεων προτού εμφανιστούν. Εκπόνηση πιθανών τρόπων συμβιβασμού και στρατηγικών επίλυσης συγκρούσεων. Ανάληψη πρωτοβουλίας για την εξοικείωση των εμπλεκόμενων μερών με διάφορες τεχνικές διαχείρισης συγκρούσεων.	Το κίνητρο να εμπνεύσουν άλλους να μάθουν και να εφαρμόσουν τεχνικές διαχείρισης συγκρούσεων για την επίλυση των δικών τους καταστάσεων. Το αίσθημα της ανάγκης να βοηθήσουν άλλους ανθρώπους να βελτιώσουν τις ικανότητές τους στη διαχείριση των συγκρούσεων.
4	Βαθιά γνώση σχετικά με το ποιο μέτρο πρέπει να ληφθεί για την επίλυση μιας συγκεκριμένης σύγκρουσης σε διαφορετικές καταστάσεις. Επίγνωση της κατάλληλης χρονικής στιγμής για την εφαρμογή του κατάλληλου μέτρου.	Επινόηση ενός προσαρμοσμένου τρόπου για να ακουστούν και να εκφραστούν τα επιχειρήματα όλων των εμπλεκόμενων μερών, τα μειονεκτήματα και τα πλεονεκτήματα, να συζητηθούν και να βρεθεί ο κατάλληλος συμβιβασμός για την επίλυση ενός προβλήματος, ακόμη και σε άγνωστα πλαίσια.	Κίνητρο για να δουλέψει κανείς πάνω στις δικές του τεχνικές διαχείρισης συγκρούσεων, να βελτιώσει την εφαρμογή τους στην πράξη και να τις προσαρμόσει σε νέες καταστάσεις.
3	Γνώση της θεωρίας σχετικά με ορισμένες διαδικασίες και τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων. Η γνώση του τρόπου με τον οποίο μια συγκεκριμένη τεχνική επηρεάζει μια συγκεκριμένη κατάσταση.	Κάνοντας μια συνειδητοποιημένη επιλογή σχετικά με το ποια τεχνική διαχείρισης συγκρούσεων θα εφαρμοστεί σε μια οικεία κατάσταση με βάση την εμπειρία του παρελθόντος.	Εκτίμηση της δύναμης που διαθέτουν οι ίδιοι οι άνθρωποι στις τεχνικές διαχείρισης των συγκρούσεων. Να έχει κίνητρο να μαθαίνουν περισσότερα για τις τεχνικές διαχείρισης συγκρούσεων.
2	Γνώση των λόγων για τους οποίους είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται διαφορετικές τεχνικές διαχείρισης συγκρούσεων για την επίλυση διαφορετικών καταστάσεων.	Δράση σύμφωνα με τις οδηγίες σε μια κατάσταση σύγκρουσης για να αποφευχθεί η αντιπαράθεση. Χρήση ορισμένων τεχνικών διαχείρισης συγκρούσεων, αλλά όχι ως μέρος μιας γενικής στρατηγικής.	Η εκτίμηση των τεχνικών διαχείρισης συγκρούσεων- γενικά η αίσθηση ότι οι τεχνικές διαχείρισης συγκρούσεων είναι χρήσιμες για την επίλυση συγκρουσιακών καταστάσεων.
1	Γνώση της ύπαρξης τεχνικών για την επίλυση συγκρούσεων.	Αναγνώριση των τρόπων με τους οποίους οι άνθρωποι ενεργούν σε καταστάσεις σύγκρουσης και των δυνατοτήτων αποφυγής της σύγκρουσης.	Βιώνοντας την ανάγκη εφαρμογής τεχνικών διαχείρισης συγκρούσεων σε ορισμένες καταστάσεις.

## 4<sup>ο</sup> Βήμα - Πιστοποίηση

- Υπάρχουν εργαλεία που σας επιτρέπουν να αποκτήσετε ένα πιστοποιητικό, καθιστώντας τις ικανότητες που αποκτήσατε εύκολα εμφανείς σε όλους.
- Στην περίπτωση αυτή, χρειάζεστε οπωσδήποτε ένα σύστημα αναφοράς και έναν οργανισμό που μπορεί να εγγυηθεί για την ποιότητα του πιστοποιητικού.
- Η πιστοποίηση των αποκτηθέντων ικανοτήτων δεν είναι εξετάσεις, πρόκειται για την ανάδειξη της άτυπης μάθησης σε εσάς και τους άλλους - με συστηματικό, καλά δομημένο τρόπο.



## Παράδειγμα ενός εργαλείου - ProfilPass

### Τι είδους εργαλείο;

Το ProfilPASS υποστηρίζει τους ενήλικες στον εντοπισμό δεξιοτήτων και ικανοτήτων που έχουν αποκτήσει σε κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Το εργαλείο αυτό επιτρέπει τη συστηματική αξιολόγηση και τεκμηρίωση των δυνατών σημείων και ικανοτήτων σε άτυπα περιβάλλοντα.

### Εργαλείο για ποιους;

Το ProfilPass απευθύνεται σε άτομα που αναζητούν προσωπικό και επαγγελματικό προσανατολισμό και θέλουν να προετοιμαστούν για την επανένταξή τους στο εργατικό δυναμικό. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ατομική χαρτογράφηση, δημιουργία πορτφόλιο και για επαγγελματική συμβουλευτική σχετικά με την αξιολόγηση των ικανοτήτων και την ανάπτυξη των ικανοτήτων.

### Κύριες λειτουργίες εργαλείου

- Περιγραφή και αξιολόγηση των ικανοτήτων στους διάφορους τομείς της ζωής (π.χ. χόμπι: νοικοκυριό και οικογένεια, εκπαίδευση, εργασία, εθελοντισμός κ.λπ.)
- Σχεδιασμός του μέλλοντος με βάση το πορτφόλιο ικανοτήτων που έχει δημιουργηθεί.
- Συλλογή αποδεικτικών στοιχείων για τις άτυπα αποκτηθείσες ικανότητες.

# ProfilPass

## Πρόσβαση στο εργαλείο

Το εργαλείο είναι διαθέσιμο ως έγγραφο ανοικτής πρόσβασης για εκτύπωση και συμπλήρωση. Μπορείτε να έχετε πρόσβαση μέσω του ακόλουθου συνδέσμου:

<https://www.profilpass.de/download>

## Διαθέσιμο σε διάφορες γλώσσες

Αγγλικά, Γαλλικά, Γερμανικά, Ελληνικά, Σλοβένικα, Ισπανικά

## Περισσότερες πληροφορίες

<https://www.die-bonn.de/institut/dienstleistungen/servicestellen/profilpass?lang=en&>

Servicestelle ProfilPASS. Heinemannstraße 12-14. 53175 Bonn, GERMANY

## Βιβλιογραφικές αναφορές

- Jaap van Lakerveld, Tim Scholze, Guy Tilkin. Competence Oriented Learning and Validation. Towards professionalisation and quality in informal, non-formal, and formal learning.. September 2019. PLATO, Leiden University, NL, University Duisburg-Essen, DE blinc eG, REVEAL e.V, Göttingen, DE Alden Biesen, BE:  
[https://reveal-eu.org/wp-content/uploads/2019/12/IO3\\_REVEAL\\_Learning\\_System.pdf](https://reveal-eu.org/wp-content/uploads/2019/12/IO3_REVEAL_Learning_System.pdf)

Αυτή η εκπαιδευτική ενότητα έχει αναπτυχθεί ως μέρος του έργου Erasmus+ KA2 Care4Carers (C4C) και χρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.



Το παρόν έγγραφο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς και χορηγείται με άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ The C4C Consortium (εκτός από αναφερόμενα στιγμιότυπα οθόνης και το περιεχόμενο).

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.*

# CARE4CARERS A3 ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

## Ενότητα 2 – Ανάλυση Ικανοτήτων

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.4 – ΑΝΑΛΥΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΣΑΣ



## ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο τέλος αυτής της ενότητας, θα πρέπει να είστε σε θέση να:

- Έχετε επίγνωση της σημασίας του εντοπισμού των δυνατών και αδύνατων σημείων σας.
- Γνωρίζετε τη χρησιμότητα της αυτογνωσίας στην αναζήτηση εργασίας.
- Γνωρίζετε τη χρησιμότητα της συνειδητοποίησης των ικανοτήτων σας.
- Διεξάγετε ανάλυση SWOT.

# 1. ΟΙ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΕ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

- Οι ατομικές διαφορές αναφέρονται στα μοναδικά γνωρίσματα, χαρακτηριστικά και ιδιότητες της προσωπικότητας που κάνουν κάθε άτομο να διαφέρει από τους άλλους.
- Οι ατομικές διαφορές επηρεάζουν την ικανοποίηση από την εργασία, την απόδοση και την αποτελεσματικότητα στον εργασιακό χώρο.
- Παραδείγματα ατομικών διαφορών:
  - προσωπικότητα
  - δυνατότητες
  - ενδιαφέροντα
  - αξίες
  - κίνητρα



## ΟΙ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΕ ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ



- Τα χαρακτηριστικά, οι δυνατότητες, οι αξίες και τα ενδιαφέροντά σας και η ικανότητά σας να τα αξιοποιείτε σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον αποτελούν τον πυρήνα των ικανοτήτων σας.
- Το να είστε σε θέση να εντοπίσετε τις ατομικές σας διαφορές που είναι ωφέλιμες ή μη ωφέλιμες μπορεί να σας βοηθήσει να προσανατολίσετε τις επαγγελματικές σας επιλογές.
- Μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία καλύτερης αντιστοιχίας ατόμου-οργανισμού, πράγμα που σημαίνει ότι θα βρείτε έναν οργανισμό που θα σας αγκαλιάσει.
  - Αυτό είναι αποτέλεσμα του ότι τα δυνατά σας σημεία είναι ιδιαίτερα χρήσιμα γι' αυτούς, ενώ οι αδυναμίες σας μπορούν να παραβλεφθούν χωρίς σημαντικό κόστος.



# ΟΦΕΛΗ ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΔΥΝΑΤΩΝ ΣΑΣ ΣΗΜΕΙΩΝ

- Μπορεί να σας βοηθήσει να καταλήξετε σε θέσεις εργασίας που:
  - θα σας αρέσουν
  - θα είστε κατάλληλοι για αυτές
  - θα σας δοθούν περισσότερες ευκαιρίες εξέλιξης
  - θα σας ικανοποιήσουν
  - θα σας έδιναν καλύτερο μισθό



## ΟΦΕΛΗ ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΑΔΥΝΑΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ ΣΑΣ



- Μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε θέσεις εργασίας που:
  - δεν θα σας άρεσαν
  - είναι απίθανο να είστε πολύ καλοί σε αυτές
  - είναι πιο πιθανό να σας παρέχει μικρότερο μισθό
  - είναι πιο πιθανό να σας αναθέτουν τετριμμένα καθήκοντα
  - είναι πιο πιθανό να σας απολύσουν

## 2. ΔΙΕΝΕΡΓΕΙΑ ΑΝΑΛΥΣΗΣ SWOT

- Μια ανάλυση SWOT προσδιορίζει τις Δυνάμεις - Ευκαιρίες και Αδυναμίες - Απειλές ενός ατόμου για να βοηθήσει στην ενημέρωση των αποφάσεών του.
- Τα δυνατά σας σημεία συνδέονται με τις ευκαιρίες που κρύβονται πίσω από τη χρήση τους.
- Οι αδυναμίες σας συνδέονται με τις απειλές που κρύβονται πίσω από την αποφυγή τους ή από το να ενεργείτε σαν να μην υπάρχουν.
- Είναι σημαντικό να είστε ειλικρινείς και διαφανείς με τον εαυτό σας για να είναι αυτή η ανάλυση επωφελής.

## ΑΝΑΛΥΣΗ SWOT



# ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΔΥΝΑΜΕΩΝ (ΔΥΝΑΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ)



Ο εντοπισμός των δυνατών σας σημείων είναι ζωτικής σημασίας. Για να τα καταστήσετε χρήσιμα, πρέπει να τα συσχετίσετε με ευκαιρίες.



Στην επόμενη διαφάνεια, χρησιμοποιήστε τις ερωτήσεις του αριστερού πλαισίου με τις ερωτήσεις του δεξιού πλαισίου για να σας βοηθήσουν να πλαισιώσετε τον προσδιορισμό της δύναμής σας.



Τα αντίστοιχα ερωτήματα έχουν τον ίδιο αριθμό.

# ΔΥΝΑΜΕΙΣ - ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ



## Εντοπίζοντας Δυνάμεις - Ερωτήσεις

1. Ποιο είναι κάτι στο οποίο είστε καλύτεροι από τους περισσότερους συνομηλίκους σας;
2. Υπάρχει ένας τομέας στον οποίο οι άνθρωποι ζητούν συχνά τη συμβολή ή τη βοήθειά σας;
3. Ποιο είναι κάτι για το οποίο έχετε δεχτεί κομπλιμέντα ως δεξιότητα;
4. Πού έχουν φανεί χρήσιμα κάποια από τα δυνατά σας σημεία;

## Εντοπίζοντας Ευκαιρίες - Ερωτήσεις

1. Υπάρχει ανάγκη για αυτή τη δεξιότητα σε έναν τομέα εργασίας γύρω σας;
2. Έχετε κάποιο δίκτυο ή γνωρίζετε κάποιον στον συγκεκριμένο τομέα;
3. Συνδέεται αυτή η δεξιότητα με έναν συγκεκριμένο τομέα/επαγγελματικό τίτλο;
4. Υπάρχει τίτλος εργασίας που απαιτεί παρόμοιες δεξιότητες;

# ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ - ΑΠΕΙΛΕΣ



## Εντοπισμός Αδυναμιών - Ερωτήσεις

1. Ποιο είναι κάτι στο οποίο είστε λιγότερο καλοί από τους περισσότερους συνομηλίκους σας;
2. Υπάρχει ένας τομέας στον οποίο χρειάζεται συχνά να ζητήσετε βοήθεια και καθοδήγηση;
3. Ποιο είναι κάτι για το οποίο έχετε δεχτεί κριτική στο παρελθόν;
4. Σε ποιο σημείο κάποιες από τις αδυναμίες σας έχουν αποβεί επιζήμιες για τον τρόπο με τον οποίο σας βλέπουν οι άνθρωποι;

## Εντοπισμός Απειλών - Ερωτήσεις

1. Μπορείτε να σκεφτείτε έναν ρόλο/μια θέση εργασίας που δεν απαιτεί αυτή τη δεξιότητα;
2. Έχετε κάποιο δίκτυο ή γνωρίζετε κάποιον στον συγκεκριμένο τομέα που μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιωθείτε; Γνωρίζετε πώς να αποκτήσετε πρόσβαση σε πληροφορίες για το συγκεκριμένο θέμα;
3. Συνδέεται αυτή η δεξιότητα με έναν συγκεκριμένο τομέα/επαγγελματικό τίτλο; Εάν ναι, είναι κάτι που θα θέλατε να κάνετε στο μέλλον;
4. Είχαν κάποιον από τους προηγούμενους εργοδότες σας προβλήματα με τη συγκεκριμένη δεξιότητα; Εάν ναι, γνωρίζετε το γιατί;

## ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Είναι σημαντικό να αναλογιστείτε τις ερωτήσεις που σας έκαναν να νιώσετε έντονα (είτε περήφανοι/χαρούμενοι είτε ανασφαλείς/στεναχωρημένοι).
- Κάτω από αυτές τις κατηγορίες βρίσκεται η ικανότητά σας να εξελιχθείτε εκ του παρελθόντος και να οδηγηθείτε σε ένα πιο γόνιμο μέλλον.
- Το να βεβαιωθείτε ότι εντοπίζετε τα δυνατά σας σημεία είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη της επαγγελματικής σας σταδιοδρομίας.
- Το να βεβαιωθείτε ότι εντοπίσατε τις αδυναμίες σας είναι απαραίτητο για να νιώθετε εντάξει με τον εαυτό σας, κάτι που συχνά είναι απαραίτητο για να ξεφύγετε από τη στασιμότητα.

## ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Αν χρειαστεί, επαναλάβετε την άσκηση όταν είστε πιο ήρεμοι και με έναν φίλο.
- Η λήψη ανατροφοδότησης από τους συναδέλφους σας σε αυτές τις ερωτήσεις είναι ένας καλός τρόπος για να βεβαιωθείτε ότι αντιμετωπίζετε την αλήθεια στο σωστό πλαίσιο.
- Το πιο ωφέλιμο είναι το πλαίσιο αυτό να σας δίνει αντικειμενικά, αλλά υποστηρικτικά σχόλια.
- **Να θυμάστε:** η συνειδητοποίηση του ποιοι είστε μπορεί να σας βοηθήσει να αξιοποιήσετε τις δυνατότητές σας και να κάνετε τους στόχους σας πραγματικότητα.



## Βιβλιογραφικές αναφορές/Αναφορικές πηγές

- Savvy. (2021, October 13). Competency matrix and SWOT analysis: A detailed guide to effective talent management. Accessed January 2023: <https://savvy.ua/2021/10/13/competency-matrix-swot-analysis/>
- Obamiro, J. K., Olalere, F., & Adeoye, I. B. (2017). Competency mapping and analysis: An approach to HRM effectiveness. International Journal of Management and Social Sciences Research, 6(6), 20-27. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.871.9006&rep=rep1&type=pdf>