

CARE4CARERS R3 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

Ενότητα 4 - Επαγγελματικός προσανατολισμός

ΕΝΟΤΗΤΑ 4.1 ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ



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

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο τέλος αυτής της ενότητας, θα πρέπει:

- Να γνωρίζουν τη σημασία και την αναγκαιότητα /του καθορισμού στόχων
- Να είστε σε θέση να θέτετε στόχους SMART (έξυπνοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, ρεαλιστικοί, χρονικά περιορισμένοι).
- Να είστε σε θέση να αναπτύξετε ένα σχέδιο δράσης με χρονοδιάγραμμα με βάση τους στόχους σας

ΤΙ ΕΪΝΑΙ ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΤΟΥΣ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

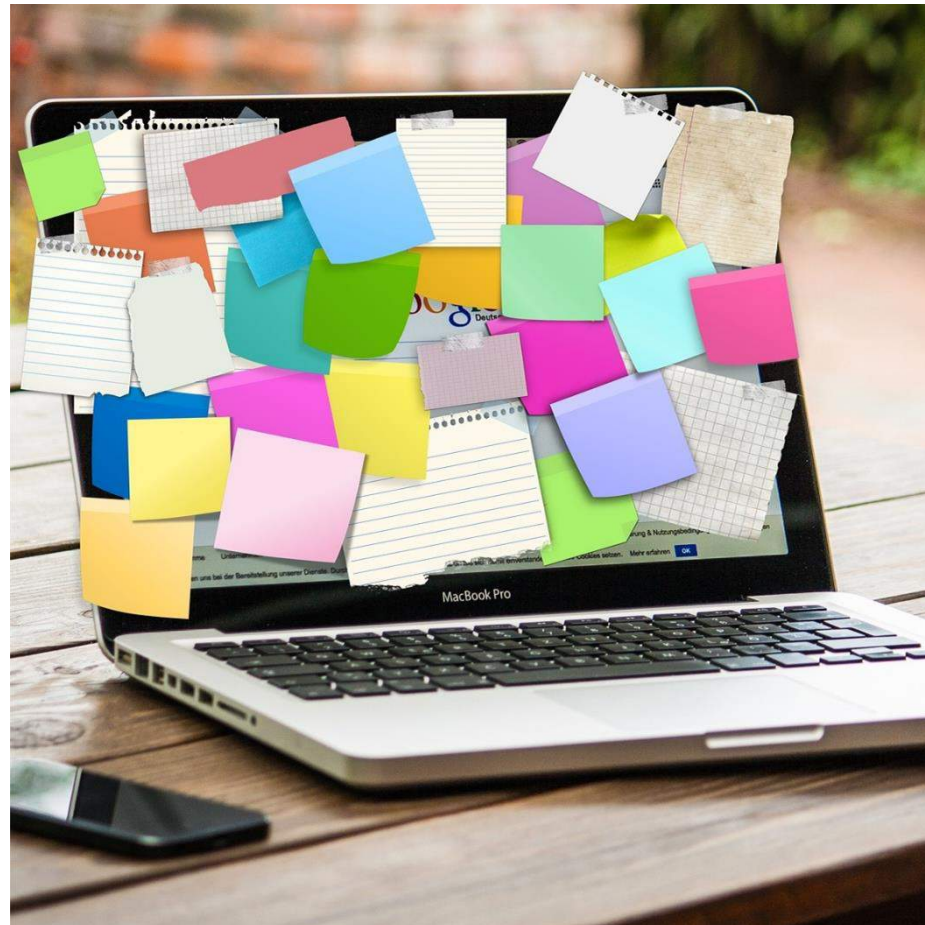
- Ο στόχος είναι μια στοχευμένη επιθυμία προς ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα.
- Είναι πιο σκόπιμη από μια ευχή ή μια στιγμιαία πρόθεση.
- Είναι βασικές πτυχές του επαγγελματικού προσανατολισμού που σας βοηθούν να:
 - να βρείτε τα κίνητρά σας
 - να βγείτε από την ύφεση και τη γενική αδράνεια
 - να διατηρήσουμε τις προσπάθειές μας
 - να επιτύχετε **καλά** αποτελέσματα που έχουν **νόημα για εσάς**
 - να έχετε τον έλεγχο της προόδου σας



ΟΦΈΛΗ ΑΠΌ ΤΟΝ ΚΑΘΟΡΙΣΜΌ ΣΤΌΧΩΝ

- Αυξάνει τα κίνητρα και την εστίασή σας
- Σας βοηθά να ξεκαθαρίσετε τις προτεραιότητες και τις αξίες σας
- Βελτιώνει τη διαχείριση του χρόνου και την παραγωγικότητά σας
- Σας βοηθά να είστε σε επαφή με το τελικό αποτέλεσμα από νωρίς
- Διευκολύνει την πρόοδο και την επίτευξή σας

ΔΕΝ ΕΊΝΑΙ ΌΛΟΙ ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΧΡΗΣΙΜΟΙ - ΕΚΤΟΣ ΑΝ ΤΟΥΣ
ΠΑΡΑΓΕΤΕ ΜΕ ΈΞΥΠΝΟ ΤΡΌΠΟ



ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ S.M.A.R.T.

Οι έρευνες δείχνουν ότι οι καλύτεροι στόχοι πρέπει να είναι S.M.A.R.T:

- **Συγκεκριμένα:** σαφώς καθορισμένα και εστιασμένα
- **Μετρήσιμα:** ικανά να παρακολουθούν την πρόοδο και να καθορίζουν την επιτυχία
- **Εφικτό:** ρεαλιστικό και εφικτό
- **Σχετικό:** ευθυγραμμισμένο με τους γενικούς στόχους και αξίες
- **Χρονικά δεσμευμένα:** έχουν συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα

ΘΈΤΟΝΤΑΣ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΈΝΟΥΣ ΣΤΌΧΟΥΣ

Συμβουλές για τον καθορισμό συγκεκριμένων στόχων:

- Χρησιμοποιήστε ρήματα δράσης για να περιγράψετε τι θέλετε να επιτύχετε
- Κάντε τον στόχο σας όσο το δυνατόν πιο λεπτομερή και αόριστο.
- Προσδιορίστε το ποιος, τι, πού, πότε και γιατί του στόχου σας.
(ποιος σας βοηθάει, γιατί το κάνετε αυτό, πού θα πάρετε πληροφορίες/θα μιλήσετε με ανθρώπους, πότε θα κάνετε αυτό που είπατε ότι θα κάνετε)
? αυτό θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τον στόχο σας και τι πρέπει να **ξεκινήσετε**

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Μη ειδικός στόχος

- Θέλω να ξαναμπώ στην αγορά εργασίας για να βγάλω μερικά επιπλέον χρήματα
- Θα ήθελα να γυμνάζομαι περισσότερο

Συγκεκριμένος στόχος

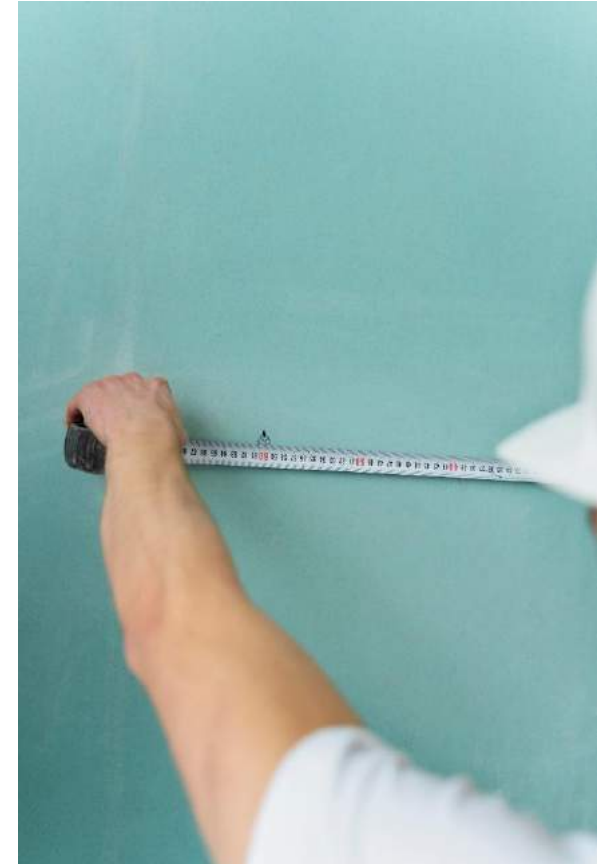
- Θέλω να βρω αμειβόμενη εργασία στον τομέα της φιλοξενίας ή στον δημιουργικό τομέα.
- Θα ήθελα να χρησιμοποιήσω βίντεο από το YouTube για να κάνω γιόγκα στο σπίτι περισσότερο

ΘΈΤΟΝΤΑΣ ΜΕΤΡΉΣΙΜΟΥΣ ΣΤΌΧΟΥΣ

- Μόλις εξειδικεύσετε τον στόχο σας, το επόμενο βήμα είναι να τον αναλύσετε σε διαχειρίσιμα βήματα.

ΠΩΣ;

- Προσδιορίστε μια συγκεκριμένη μέτρηση για να κάνετε τον στόχο σας μετρήσιμο, ώστε να ξέρετε ότι εργάζεστε προς κάτι.
- Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να παρακολουθείτε την πρόοδό σας καθώς προχωράτε.
- Θα σας βοηθήσει να ξέρετε αν προχωράτε προς το στόχο σας ή αν απομακρύνεστε από αυτόν.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Μη μετρήσιμος στόχος

- Θέλω να γίνω καλύτερος στο τρέξιμο
- Θέλω να βελτιώσω τα ισπανικά μου

Μετρήσιμος στόχος

- Θέλω να είμαι σε θέση να τρέξω έναν ημιμαραθώνιο
- Θέλω να φτάσω στο επίπεδο B2 των ισπανικών

ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΧΡΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

- Το να κάνετε τον στόχο σας συγκεκριμένο και μετρήσιμο είναι τα πρώτα βήματα - στη συνέχεια πρέπει να δώσετε στον εαυτό σας ένα χρονικό πλαίσιο.
- Αυτό θα το κάνει ακόμα πιο συγκεκριμένο και μετρήσιμο (και εφικτό, όπως θα δούμε αργότερα).
- Αυτό θα κάνει κάθε μέρα να μετράει και θα σας κινητοποιήσει.
📌 αν έχετε 100 ημέρες για να πετύχετε κάτι, τότε σήμερα και κάθε μέρα είναι το 1/100th αυτής της προσπάθειας



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Μη χρονικά περιορισμένος στόχος

- Θέλω να γίνω καλύτερος στο τρέξιμο
- Θέλω να βελτιώσω τα ισπανικά μου

Χρονικός στόχος

- Θέλω να βελτιώσω την απόσταση που μπορώ να τρέξω κατά ένα χιλιόμετρο κάθε εβδομάδα
- Θέλω να χρησιμοποιήσω μια εφαρμογή για κινητά για να μαθαίνω 20 νέες λέξεις την εβδομάδα στα ισπανικά

ΘΈΤΟΝΤΑΣ ΣΧΕΤΙΚΟΎΣ ΣΤΌΧΟΥΣ

- Οι στόχοι που θέτετε πρέπει να σχετίζονται με αυτό που χρειάζεστε και επιθυμείτε - αλλιώς δεν θα σας κινητοποιήσουν!
- Ξεκινήστε εντοπίζοντας τι θέλετε στον τομέα στον οποίο επικεντρώνεται ο στόχος σας (υγεία, οικονομικά, ευημερία κ.λπ.).
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε θέσει έναν στόχο που θα θέλατε και οι δύο
- θα νιώθατε ικανοποιημένοι αν τον πετύχατε ακριβώς όπως τον θέσατε - θα νιώθατε δυσαρεστημένοι αν δεν τον πετύχατε καθόλου



ΘΈΤΟΝΤΑΣ ΣΧΕΤΙΚΟΎΣ ΣΤΌΧΟΥΣ

- Αυτό σημαίνει ότι έχετε κάτι για να τρέξετε προς τα εκεί (θετικό συναίσθημα επίτευξης).
ενώ ταυτόχρονα τρέχετε μακριά από κάτι (αρνητικό συναίσθημα ότι δεν πετυχαίνετε το στόχο σας)
- Με αυτόν τον τρόπο, τα συναισθήματα άγχους μπορούν να λειτουργήσουν υπέρ σας, όχι εναντίον σας, για να σας βοηθήσουν να προχωρήσετε μπροστά
- Για να βοηθήσετε τον εαυτό σας, μπορείτε να ρωτήσετε:
 - Θα είμαι ικανοποιημένος στο τέλος του χρονικού διαστήματος αν έχω επιτύχει τον στόχο μου;
 - Πώς θα αισθανόμουν αν δεν πετύχαινα τον στόχο σε αυτό το χρονικό διάστημα;



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΗ ΣΧΕΤΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΓΙΑ ΈΝΑΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΑΘΛΗΤΗ

Μη σχετικός στόχος

- Θέλω να γίνω καλύτερος στη διδασκαλία μαθηματικών
- Θέλω να μάθω ισπανικά

Σχετικός στόχος

- Θέλω να τερματίσω στην πρώτη τριάδα στον επόμενο εθνικό αγώνα.
- Θέλω να μάθω ισπανικά για να μπορέσω να προσλάβω έναν συγκεκριμένο ισπανόφωνο προπονητή που διαχειρίζεται κορυφαίους αθλητές

- ΣΗΜΕΙΩΣΗ: η συνάφεια των στόχων είναι το πιο προσωπικό μέρος του καθορισμού στόχων. Για να καταστήσετε έναν στόχο σχετικό σημαίνει να βεβαιωθείτε ότι εξετάζετε ποιος είστε μαζί με αυτό που θέλετε.

ΘΈΤΟΝΤΑΣ ΕΦΙΚΤΌΥΣ ΣΤΌΧΟΥΣ

- Αφού προσδιορίσετε τον στόχο σας και του δώσετε μέτρηση, χρόνο και σημασία, πρέπει να δείτε αν μπορείτε να τον κάνετε εφικτό ή αν πρέπει να αναπροσαρμόσετε μια πτυχή του στόχου σας.
- Έχετε τους πόρους για να αρχίσετε να κάνετε πρόοδο; Αν όχι, πότε/πώς θα τους αποκτήσετε;
- Έχετε εμπειρία στον τομέα του στόχου σας; Εάν όχι, ίσως χρειαστεί να υπολογίσετε το χρόνο που απαιτείται για την πλοήγηση.
- Το χρονοδιάγραμμά σας αντικατοπτρίζει τον χρόνο που θέλετε να αφιερώσετε στον στόχο ή τον χρόνο που χρειάζεστε;
- Πόσο χρόνο θα δίνετε σε έναν ξένο για να πετύχει τον ίδιο στόχο; Αν είναι διαφορετικός από τον δικό σας, ίσως πρέπει να προσαρμόσετε το χρονικό σας πλαίσιο.

EXTRA TIPS

- Το ακρωνύμιο (S.M.A.R.T.) έχει επίσης επεκταθεί για να ενσωματώσει πρόσθετους τομείς εστίασης για όσους θέτουν στόχους. Το SMARTER, για παράδειγμα, περιλαμβάνει δύο πρόσθετα κριτήρια:
- **Αξιολογείται:** αξιολόγηση ενός στόχου για να εκτιμηθεί ο βαθμός επίτευξής του.
- **Αναθεώρηση:** προβληματισμός και προσαρμογή της προσέγγισης ή της συμπεριφοράς σας για την επίτευξη ενός στόχου.

Είναι πιθανό να θέλετε να αλλάξετε ελαφρώς τους στόχους σας με την πάροδο του χρόνου. Γι' αυτό μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον επίπεδο αξιολόγησης της προόδου και των βημάτων που απομένουν για την επίτευξη ενός στόχου πριν από τον καθορισμό νέων στόχων.

Ο καθορισμός μιας χρονικά περιορισμένης διαδικασίας αναθεώρησης/αξιολόγησης των στόχων σας θα σας βοηθήσει να θέσετε αυτούς τους στόχους S.M.A.R.T. αποτελεσματικά καθώς προχωράτε περισσότερο στην καριέρα σας.

Αναφορές/Πηγές

- Πώς να γράφετε SMART στόχους. Ο Ατλασσικός. Πρόσβαση Μάρτιος 2023: <https://www.atlassian.com/blog/productivity/how-to-write-smart-goals#:~:text=Ποιοι%20είναι%20SMART%20στόχοι%3F,μέσα%20σε%20ένα%20συγκεκριμένο%20χρονικό%20πλαίσιο.>
- Πώς να γράφετε SMART στόχους (και γιατί έχουν σημασία). Asana. Πρόσβαση Μάρτιος 2023: <https://asana.com/resources/smart-goals>
- Καθορισμός στόχων. Μια θεωρία της κατάστασης, αλλά σχετίζεται με τα χαρακτηριστικά. Researchgate, πρόσβαση Μάρτιος 2023: https://www.researchgate.net/profile/Deshani-Ganegoda-2/publication/285260735_Goal-Setting/links/56e9c8aa08aec8bc07813048/Goal-Setting.pdf
- Θέτοντας τους δικούς σας επαγγελματικούς στόχους. Glassdoor, πρόσβαση Μάρτιος 2023: <https://www.glassdoor.com/blog/guide/professional-goals/>

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.

CARE4CARRERS R3 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

Ενότητα 4 - Επαγγελματικός προσανατολισμός

ΕΝΟΤΗΤΑ 4.2 ΓΝΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



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

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Γνώση των τρεχουσών τάσεων στην αγορά εργασίας
- Προσδιορισμός των βασικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων που είναι σχετικές με την αγορά εργασίας
- Να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν τις πληροφορίες της εθνικής αγοράς εργασίας (τάσεις του εργατικού δυναμικού, κενές θέσεις εργασίας, απαιτήσεις δεξιοτήτων κ.λπ.) για να λάβουν τη σωστή απόφαση σταδιοδρομίας
- Κατανόηση του μεταβαλλόμενου κόσμου της εργασίας

1. Η ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Η αγορά εργασίας αναφέρεται στο σύνολο των ατόμων που είναι σε θέση να εργαστούν και επιθυμούν εργασία σε μια χώρα ή περιοχή, σε σχέση με τον αριθμό των διαθέσιμων θέσεων εργασίας σε αυτή τη χώρα ή περιοχή. (collinsdictionary.com)



- Οι πληροφορίες για την αγορά εργασίας βοηθούν τους ανθρώπους να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με την αγορά εργασίας. Καθιστά σαφές πού αυξάνονται ή μειώνονται οι ευκαιρίες εργασίας και βοηθά στην κατανόηση των δεξιοτήτων που απαιτούνται για ένα συγκεκριμένο επάγγελμα, της ζήτησης για μελλοντική απασχόληση και του τρόπου με τον οποίο μπορεί κανείς να βρει εργασία ή να αλλάξει καριέρα.



ΓΙΑΤΙ Η ΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ ΈΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ;

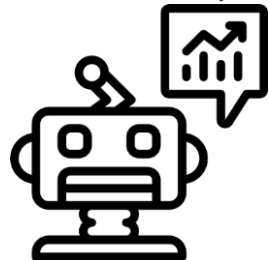
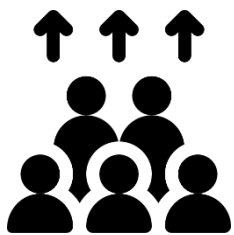
Η γνώση και η ανάλυση της αγοράς εργασίας επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αναζητούν και υποβάλλουν αίτηση για εργασία, κατανοώντας:

- Πού θα εγκατασταθούν οι θέσεις εργασίας
- Πότε μπορεί να γίνουν διαθέσιμες θέσεις εργασίας
- Οι μισθοί που μπορούν ρεαλιστικά να αναμένονται
- Οι δεξιότητες που αναζητούν οι εργοδότες
- Προβλέψεις σχετικά με τις θέσεις εργασίας που θα έχουν ζήτηση
- Οι ευκαιρίες για αυτοαπασχόληση και νέες επιχειρηματικές εξελίξεις



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Δημογραφικά στοιχεία (μέγεθος του πληθυσμού, ρυθμός ανάπτυξης, υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης κ.λπ.)
- Νέα τεχνολογία (καινοτομίες που οδηγούν σε βελτιωμένες ή νέες διαδικασίες και μπορούν να βοηθήσουν τους οργανισμούς να εργαστούν ταχύτερα)
- Αλλαγές στο εξωτερικό ή εσωτερικό επιχειρηματικό περιβάλλον (π.χ. φθηνότερος ανταγωνισμός από το εξωτερικό που οδηγεί σε απώλειες θέσεων εργασίας ή αλλαγές στο επίπεδο των διαθέσιμων επαγγελματιών)
- Κυβερνητικές παρεμβάσεις (π.χ. επενδύσεις σε συγκεκριμένες δεξιότητες)
- (Δια)εθνικές πολιτικές (π.χ. ελεύθερη κυκλοφορία της εργασίας στην ΕΕ, καθιέρωση εθνικού κατώτατου μισθού)
- Κλιματική αλλαγή και περιβαλλοντικές εξελίξεις



ΓΕΝΙΚΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Καθώς οι συνθήκες στην αγορά εργασίας μπορούν να αλλάξουν γρήγορα, οι τάσεις της γενικής εικόνας είναι πιο χρήσιμη οδηγία από τις ακριβείς αλλαγές

- Αύξηση της δύναμης των εργαζομένων στην αγορά εργασίας ως αποτέλεσμα της δημογραφικής αλλαγής
- Συνεχής στροφή προς τη βιομηχανία υπηρεσιών, όπως ο τομέας της περίθαλψης
- Ισχυρή αύξηση της απασχόλησης σε όλους τους τομείς STEM (επιστήμη, τεχνολογία, μηχανική, μαθηματικά)
- Μεταβαλλόμενες προσδοκίες εργοδοτών και εργαζομένων
- Αύξηση της μη τυποποιημένης απασχόλησης
- Αύξηση του μεριδίου της μερικής απασχόλησης, της προσωρινής εργασίας



ΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΛΗΘΗΚΑΝ ΑΠΌ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ ΤΟΥ COVID 19

- Η πανδημία του Covid 19 ξεκίνησε μια ώθηση ψηφιοποίησης με μόνιμες αλλαγές
- Η εργασία στο γραφείο στο σπίτι είναι πιθανό να παραμείνει σε υβριδικές παραλλαγές
- Οι επιθυμίες για τεχνική παρακολούθηση των εργαζομένων αυξάνονται
- Αύξηση της αυτοπεποίθησης στα επαγγέλματα που σχετίζονται με το σύστημα (στην υγεία, την περίθαλψη, την καθαριότητα, το εμπόριο, την παράδοση ...)

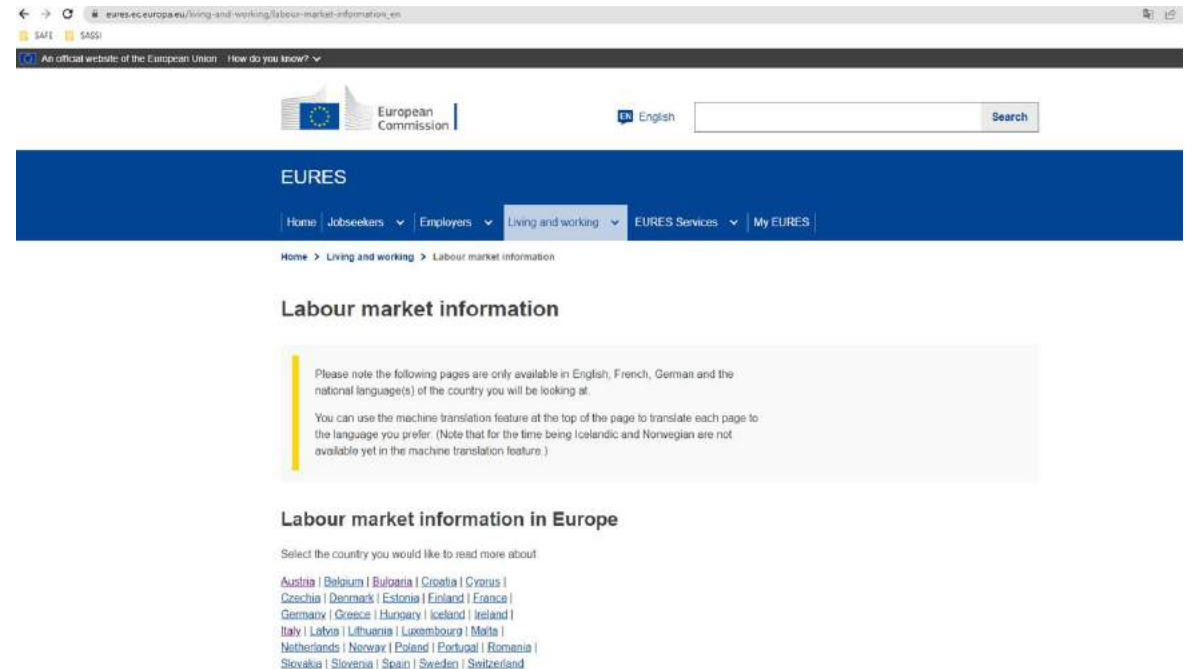


ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ

ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ



- Ενημερωθείτε λεπτομερώς για τις τρέχουσες τάσεις στην αγορά εργασίας σας, επισκεπτόμενοι τον ιστότοπο του EURES και απαντώντας στις ερωτήσεις της επόμενης σελίδας.
- 1. Κάντε κλικ στο [σύνδεσμο](#)
- 2. Επιλέξτε τη χώρα σας και ρίξτε μια ματιά στις εθνικές και περιφερειακές πληροφορίες όπου εργάζεστε ή αναζητάτε εργασία.



The screenshot shows the EURES website interface. At the top, there is a navigation bar with the European Commission logo and a search bar. Below this, the EURES logo is displayed, followed by a menu with options: Home, Jobseekers, Employers, Living and working (selected), EURES Services, and My EURES. The main content area is titled 'Labour market information' and contains a notice about language availability and a list of countries for which information is available: Austria, Belgium, Bulgaria, Croatia, Cyprus, Czechia, Denmark, Estonia, Finland, France, Germany, Greece, Hungary, Iceland, Ireland, Italy, Latvia, Lithuania, Luxembourg, Malta, Netherlands, Norway, Poland, Portugal, Romania, Slovakia, Slovenia, Spain, Sweden, and Switzerland.

Το EURES είναι ένα ευρωπαϊκό δίκτυο συνεργασίας των υπηρεσιών απασχόλησης. Παρέχει μια ενότητα πληροφοριών για την αγορά εργασίας, η οποία περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με τις τρέχουσες τάσεις στην αγορά εργασίας ανά χώρα, περιφέρεια και τομέα δραστηριότητας.

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ

Άσκηση Αυτοεξέτασης



- 3. Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Πόσο υψηλό είναι το ποσοστό ανεργίας; Υπάρχει αύξηση της εγγεγραμμένης ανεργίας;
 - Ποιες είναι οι τρέχουσες δυσκολίες στην αγορά εργασίας;
 - Ποιες θέσεις εργασίας έχουν σήμερα ζήτηση;
 - Ποιο συμπέρασμα μπορείτε να βγάλετε για τις δικές σας αποφάσεις σταδιοδρομίας;

2. ΠΡΟΣΔΟΚΪΕΣ ΤΟΥ ΕΡΓΟΔΟΤΗ

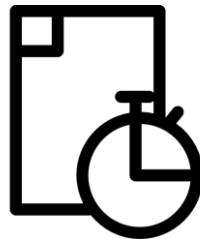


ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- **Επικοινωνία:** στέρεες δεξιότητες γραφής και ομιλίας αυτοπροσώπως και μέσω του διαδικτύου με ψηφιακά εργαλεία

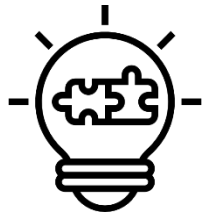


- **Διαχείριση χρόνου:** τήρηση των προθεσμιών και ικανότητα παραγωγικής και αποτελεσματικής χρήσης του χρόνου σας

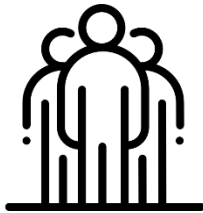


ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- **Επίλυση προβλημάτων:** η ικανότητα εξεύρεσης λύσης σε μια κατάσταση ή πρόκληση



- **Ομαδική εργασία:** συνεργασία με άλλους για την επίτευξη ενός κοινού στόχου

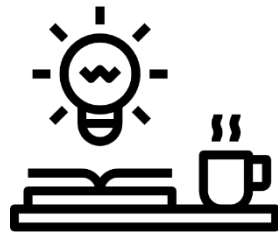


ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- **Δημιουργικότητα:** χρήση της φαντασίας και παραγωγή νέων ιδεών



- **Προθυμία για μάθηση:** να είστε ανοιχτοί στην απόκτηση νέων γνώσεων και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για τη βελτίωση των ικανοτήτων και της εργασιακής σας απόδοσης

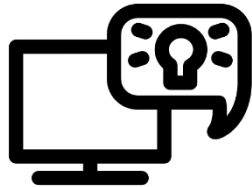


ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

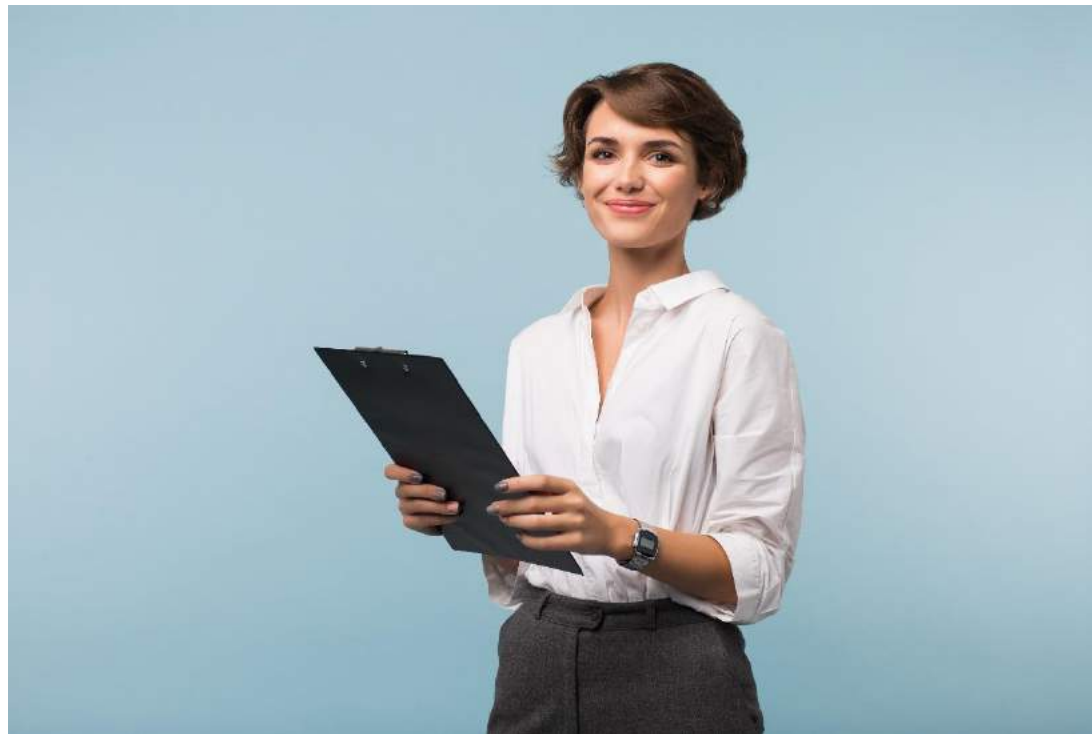
- **Αυτοπαρακίνηση:** η ικανότητα να παρακινείτε τον εαυτό σας και να έχετε μια εσωτερική ώθηση για να πετύχετε, να αναπτυχθείτε και να προχωρήσετε μπροστά.



- **Ψηφιακός αλφαριθμητισμός:** άνετη χρήση υπολογιστών, διαδικτυακής έρευνας και εφαρμογών



3. ΠΡΟΣΔΟΚΪΕΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΈΝΩΝ

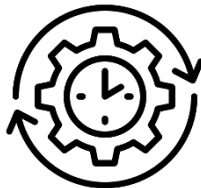


ΤΙ ΈΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ;

- Το ζήτημα του νοήματος γίνεται πιο κεντρικό: Η Corona οδήγησε πολλούς ανθρώπους να εξετάσουν προσεκτικά την επαγγελματική τους κατάσταση. Μια έρευνα της StepStone έδειξε ότι τα ερωτήματα αναζήτησης για τον όρο "αλλαγή καριέρας" υπερδιπλασιάστηκαν το 2021 σε σύγκριση με το προηγούμενο έτος.



- Ευελιξία στην απασχόληση: Ορισμένοι εργαζόμενοι ζητούν ολοένα και περισσότερο απασχόληση που μπορεί να συμβιβαστεί καλύτερα με τις μη εργασιακές υποχρεώσεις (π.χ. υποχρεώσεις φροντίδας).



ΤΙ ΈΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ;

- Γραφείο στο σπίτι: Σύμφωνα με τους ειδικούς, το home office ως μέρος της ευέλικτης εργασίας θα θεωρηθεί ως η νέα κανονικότητα για πολλούς εργαζόμενους στο εγγύς μέλλον. Οι εργοδότες όπου αυτό δεν είναι δυνατό θα διαχωρίζονται εκ των προτέρων.



- Βιωσιμότητα και ποικιλομορφία: παίζει σημαντικό ρόλο στην αναζήτηση εργασίας οι εργαζόμενοι αναζητούν όλο και περισσότερο βιώσιμες εταιρείες που υποστηρίζουν επίσης την ποικιλομορφία και προωθούν ποικιλόμορφες ομάδες.



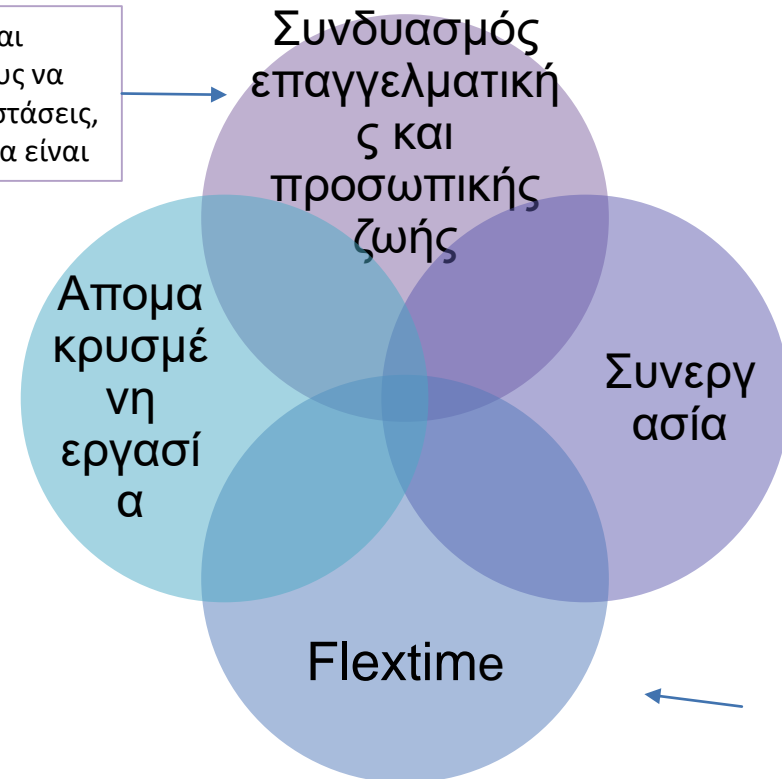
Ο ΜΕΤΑΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Οι επιπτώσεις της ψηφιοποίησης και της τέταρτης βιομηχανικής επανάστασης στον κόσμο της εργασίας συζητούνται διεθνώς υπό την έννοια της "Νέας Εργασίας".
- Η κρίση του Covid-19 αποτέλεσε επιταχυντή του νέου μοντέλου εργασίας.
- Η νέα έννοια συνοψίζει ένα σύνολο εξελίξεων που συνεπάγονται μια νέα αντίληψη της εργασίας.
 - Εναλλακτικές και ευέλικτες προσεγγίσεις που παρέχουν στους εργαζόμενους περισσότερες επιλογές λήψης αποφάσεων, ευελιξία και ευκαιρίες προσωπικής ανάπτυξης
 - Η Νέα Εργασία αντικαθιστά τον αυστηρά ιεραρχικό και άκαμπτο εργασιακό κόσμο.

ΝΕΕΣ ΔΟΜΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Μια ρευστή μετάβαση μεταξύ επαγγελματικής και ιδιωτικής ζωής που επιτρέπει στους εργαζόμενους να ανταποκρίνονται με ευελιξία στις ιδιωτικές περιστάσεις, να εργάζονται με αυτοκαθοριζόμενο τρόπο και να είναι πιο παραγωγικοί

Εργασία από το σπίτι ή από οποιαδήποτε τοποθεσία.



Είναι ένα ευέλικτο ωράριο που επιτρέπει στους εργαζόμενους να μεταβάλλουν την ώρα που αρχίζουν ή τελειώνουν την εργασία τους

ΕΛΑΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

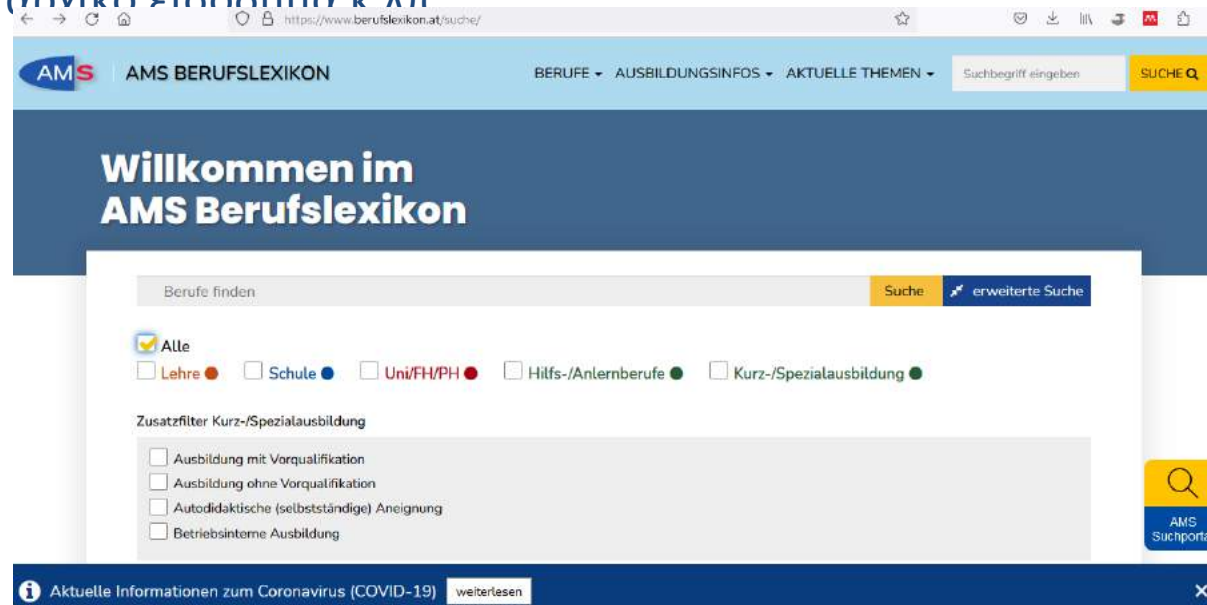
- Το άρθρο που παρατίθεται παρακάτω εξετάζει τις επιπτώσεις των μειωμένων ωρών εργασίας και των ευέλικτων ρυθμίσεων του χρόνου εργασίας στις οικονομίες, τις επιχειρήσεις και τους εργαζομένους.
 - 1. Διαβάστε προσεκτικά το άρθρο
 - 2. Προσπαθήστε να απαντήσετε στις ερωτήσεις ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ
- Σύνδεση με το άρθρο: https://www.business-standard.com/article/international/flexible-working-hours-can-benefit-productivity-work-life-balance-ilo-123010700417_1.html

4. ΕΙΔΙΚΑ ΕΘΝΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΦΪΛ

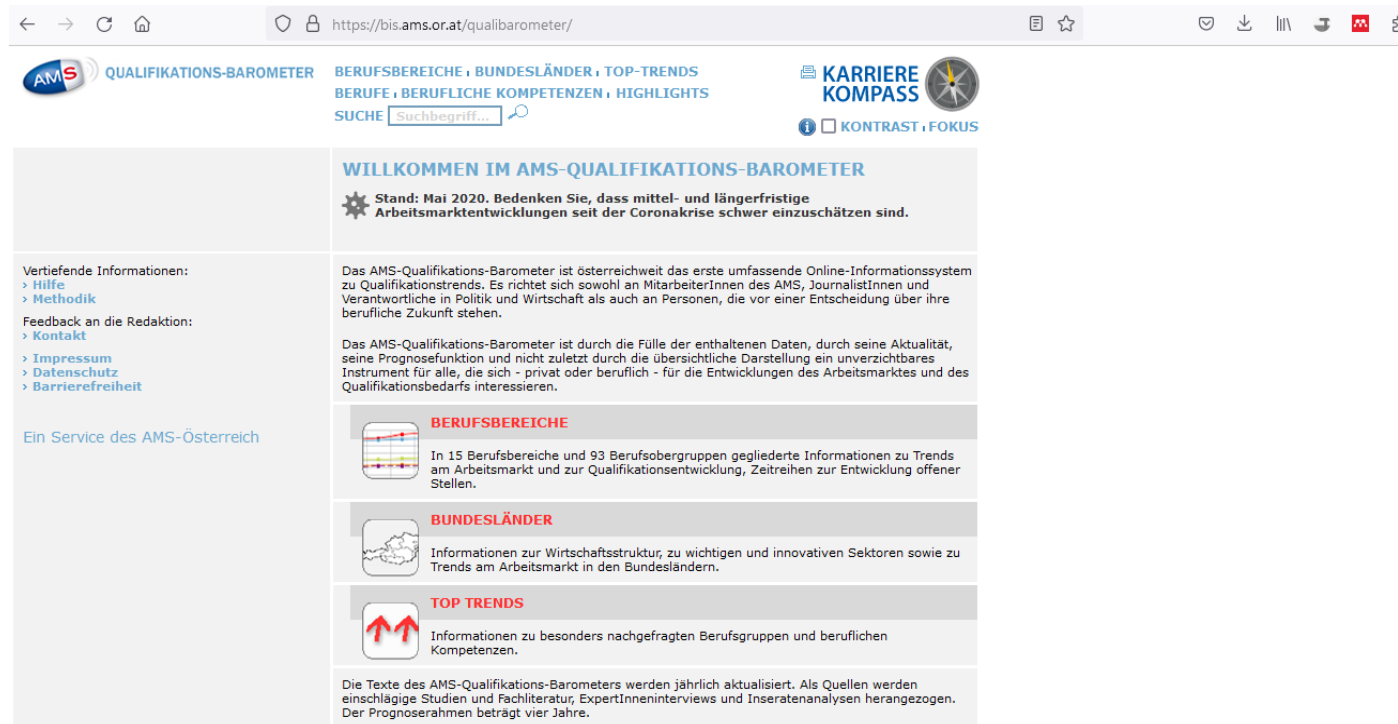
- Η AMS (Υπηρεσία Απασχόλησης Αυστρίας) παρέχει ένα [Λεξικό Εργασίας](#) που σας παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις επαγγελματικές απαιτήσεις, τις ευκαιρίες κατάρτισης και συνεχιζόμενης εκπαίδευσης, τις προοπτικές σταδιοδρομίας, το μηνιαίο εισόδημα κ.λπ.



The screenshot shows the AMS Berufslexikon website interface. At the top, there is a navigation bar with the AMS logo, the title 'AMS BERUFSLEXIKON', and menu items for 'BERUFE', 'AUSBILDUNGSINFOS', and 'AKTUELLE THEMEN'. A search bar is located on the right with the placeholder text 'Suchbegriff eingeben' and a 'SUCHE' button. Below the navigation bar, a large blue banner reads 'Willkommen im AMS Berufslexikon'. The main content area features a search box with the text 'Berufe finden' and buttons for 'Suche' and 'erweiterte Suche'. Below the search box, there are several filter options: 'Alle' (selected), 'Lehre', 'Schule', 'Uni/FH/PH', 'Hilfs-/Anlernberufe', and 'Kurz-/Spezialausbildung'. Underneath, there is a section for 'Zusatzfilter Kurz-/Spezialausbildung' with checkboxes for 'Ausbildung mit Vorqualifikation', 'Ausbildung ohne Vorqualifikation', 'Autodidaktische (selbstständige) Aneignung', and 'Betriebsinterne Ausbildung'. At the bottom of the page, there is a blue footer with a link to 'Aktuelle Informationen zum Coronavirus (COVID-19) weiterlesen'.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

- [To Qualifikationsbarometer](https://bis.ams.or.at/qualibarometer/) είναι ένα εργαλείο που παρέχεται από το AMS και συνοψίζει τις τρέχουσες και προβλέψιμες τάσεις της αγοράς εργασίας και τις ανάγκες σε δεξιότητες.



The screenshot shows the homepage of the AMS Qualifikations-Barometer. The browser address bar displays <https://bis.ams.or.at/qualibarometer/>. The page features a navigation menu with links for 'BERUFSBEREICHE', 'BUNDESLÄNDER', 'TOP-TRENDS', 'BERUFE', 'BERUFLICHE KOMPETENZEN', and 'HIGHLIGHTS'. A search bar is present with the placeholder text 'Suchbegriff...'. The main content area is titled 'WILLKOMMEN IM AMS-QUALIFIKATIONS-BAROMETER' and includes a warning: 'Stand: Mai 2020. Bedenken Sie, dass mittel- und längerfristige Arbeitsmarktentwicklungen seit der Coronakrise schwer einzuschätzen sind.' Below this, there are sections for 'Vertiefende Informationen' (with links to Hilfe, Methodik, Kontakt, Impressum, Datenschutz, and Barrierefreiheit), 'Ein Service des AMS-Österreich', and three main categories: 'BERUFSBEREICHE' (15 Berufsbereiche and 93 Berufsgruppen), 'BUNDESLÄNDER' (Wirtschaftsstruktur and innovative Sektoren), and 'TOP TRENDS' (besonders nachgefragten Berufsgruppen and beruflichen Kompetenzen). A footer note states that the data is updated annually and based on various studies and expert interviews.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

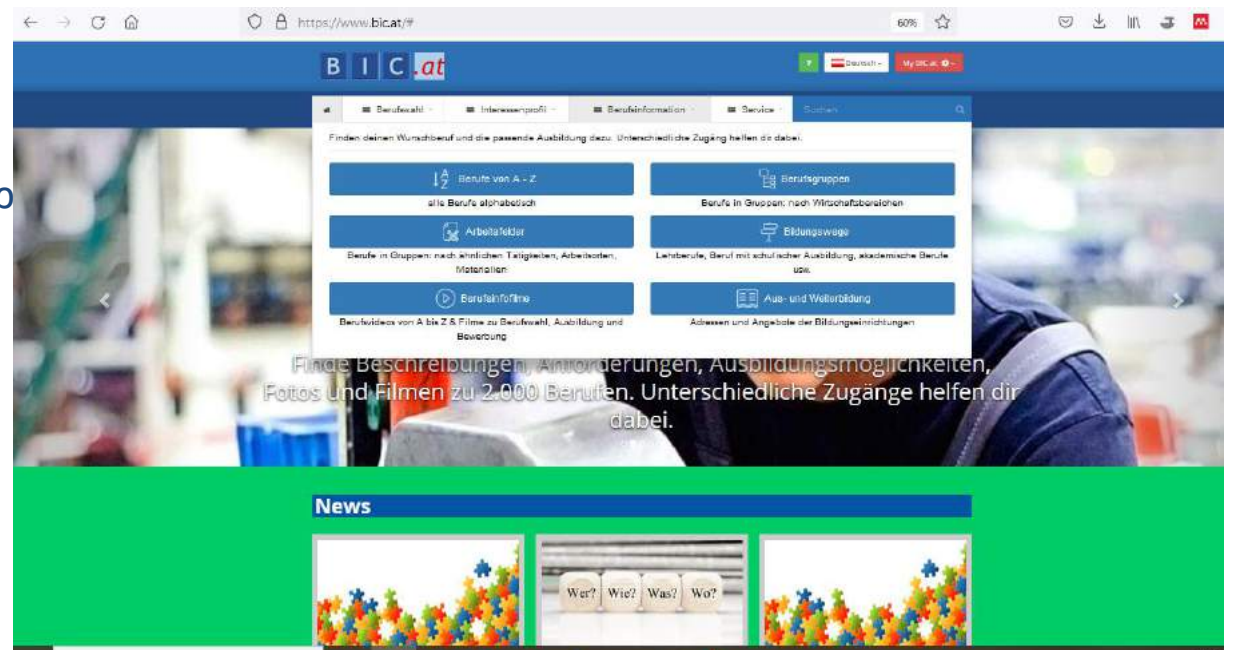
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



- Η ακόλουθη άσκηση θα σας βοηθήσει να λάβετε πληροφορίες σχετικά με τις τρέχουσες τάσεις της αγοράς εργασίας στον επαγγελματικό σας τομέα
 - Μεταβείτε στην ιστοσελίδα του [Qualifikationsbarometer](#) και κάντε κλικ στο "Berufsbereiche". Επιλέξτε το επάγγελμα που αναζητάτε σήμερα εργασία.
 - Ποιες είναι οι τάσεις της αγοράς εργασίας στην περιοχή αυτή;
 - Ο τομέας της επαγγελματικής κατάρτισης υφίσταται τις συνέπειες της κρίσης του Covid-19;
 - Πώς έχει εξελιχθεί η ζήτηση εργασίας στον εν λόγω τομέα;

ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΉ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΪΑ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΉ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΪΑΣ

- Το WKO (Οικονομικό Επιμελητήριο Αυστρίας) παρέχει ένα [ολοκληρωμένο εργαλείο](#) που σας δίνει πρόσβαση σε ποικίλες πληροφορίες σχετικά με
 - Θέσεις εργασίας A-Z
 - Προφίλ ενδιαφέροντος
 - Συμβουλές για την επιλογή καριέρας και την αίτηση εργ
 - Αρχική και περαιτέρω κατάρτιση
 - Λήψη υλικού: Πληροφορίες και φύλλα εργασίας



ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Arbeiterkammer (2022): Betriebsratsarbeit; https://wien.arbeiterkammer.at/service/studienundzeitschriften/studien/betriebsrat/Auswirkungen_der_Pandemie_auf_Beschaeftigte.pdf
- Collins Dictionary, πρόσβαση Απρίλιος 2023, <https://www.collinsdictionary.com/de/worterbuch/englisch/labour-market>
- Eurofound (2020), Μεταβολή στην αγορά εργασίας: Challenges and prospects in the EU series, Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης, Λουξεμβούργο.
- StepStone (2021): Fünf Arbeitsmarkt-Trends, die 2022 wichtig werden, *StepStone*, πρόσβαση Απρίλιος 2023, <https://www.stepstone.de/Ueber-StepStone/press/funf-arbeitsmarkt-trends-die-2022-wichtig-werden/>
- AK Wien (2018): Wien: Wie funktioniert der Arbeitsmarkt. Ein Rollenspiel zum Thema Arbeitsmarkt., Wien; https://wien.arbeiterkammer.at/beratung/bildung/arbeitsweltundschule/unterrichtsmaterial/1_Wie_funktioniert_der_Arbeitsmarkt_v7.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.

CARE4CAREERS R3 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

Ενότητα 4 - Επαγγελματικός προσανατολισμός

ΕΝΟΤΗΤΑ 4.3 ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΒΑΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ



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

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

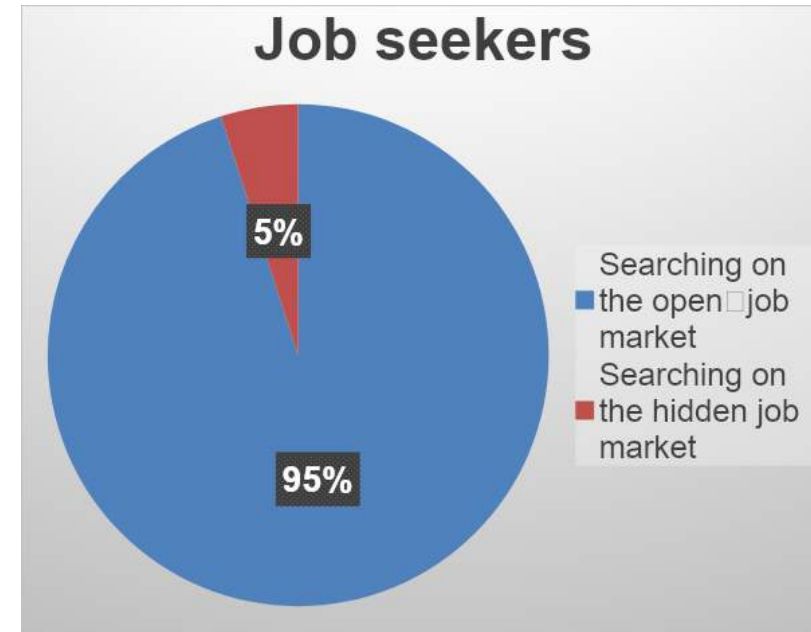
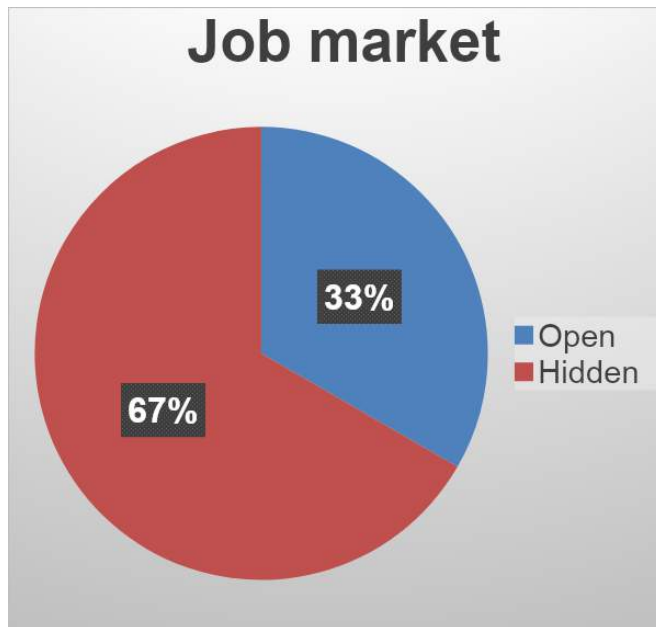
- Κατανόηση της διαφοράς μεταξύ της ανοικτής και της κρυφής αγοράς εργασίας
- Γνωρίζοντας διαφορετικές παθητικές και ενεργητικές στρατηγικές αναζήτησης εργασίας
- Να είναι σε θέση να δημιουργήσει ένα προφίλ εργασίας στο διαδίκτυο
- Κατανόηση της σημασίας της δικτύωσης για την αναζήτηση εργασίας

1. ΠΩΣ ΑΝΑΖΗΤΟΥΝ ΟΙ ΕΡΓΟΔΟΤΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ;

- Πρώτον, ξεκινούν με την εσωτερική προαγωγή και την αξιολόγηση των εσωτερικών υποψηφίων για πιθανή προαγωγή.
- Δεύτερον, ζητούν από τους υπαλλήλους τους επαφές και συστάσεις.
- Ως άλλη στρατηγική, οι διευθυντές ανθρώπινου δυναμικού συμμετέχουν σε διάφορες εκδηλώσεις δικτύωσης και χρησιμοποιούν τις επαφές επαγγελματικών οργανώσεων που διαθέτουν ιδιωτικούς πίνακες θέσεων εργασίας για τα εγγεγραμμένα μέλη.
- Εάν δεν μπορούν να βρουν τον κατάλληλο υποψήφιο, αρχίζουν μόνο τότε να χρησιμοποιούν γραφεία προσλήψεων εργασίας σε δημόσιους πίνακες



ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - Η ΚΡΥΦΉ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Η ΚΡΥΦΉ ΑΓΟΡΆ

- Η κρυφή αγορά εργασίας περιλαμβάνει τις θέσεις εργασίας για τις οποίες μπορεί να γνωρίζει μόνο μια περιορισμένη ομάδα ατόμων.
- Υπολογίζεται ότι το 60-70% των θέσεων εργασίας δεν δημοσιεύονται.
- Ποιος παίρνει λοιπόν αυτές τις θέσεις εργασίας; Οι άνθρωποι που γνωρίζουν τη σημασία της δικτύωσης και δικτυώνονται ενεργά.
- Πριν εμβαθύνουμε στο θέμα της δικτύωσης, έχουμε διάφορες δυνατότητες για την αναζήτηση εργασίας.



2. ΠΑΘΗΤΙΚΉ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



2.1 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΦΪΛ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- Υπάρχουν **ειδικές δωρεάν προσφορές** που παρέχουν γρήγορη και εύκολη υποστήριξη στη δημιουργία και δημοσίευση ενός πλήρους διαδικτυακού χαρτοφυλακίου αιτήσεων:
 - Δημιουργός βιογραφικού σημειώματος στο [Canva](#) (εγγραφείτε δωρεάν)
 - [Adobe](#) (εγγραφείτε δωρεάν)
 - [CVdesignr](#)
- Με τον όρο "δημοσίευση" εννοούμε τη δυνατότητα εύρεσης του διαδικτυακού χαρτοφυλακίου εφαρμογών σας μέσω μηχανών αναζήτησης στο διαδίκτυο, όπως η Google.



2.1 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΦΪΛ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ - ΠΡΟΣΤΑΣΪΑ ΔΕΔΟΜΈΝΩΝ

- Εάν δεν θέλετε να δημοσιεύσετε τα προσωπικά σας δεδομένα στο διαδίκτυο, θα πρέπει να κάνετε κάποιες προετοιμασίες.
 - Μπορείτε να αντικαταστήσετε τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας στο βιογραφικό σας σημείωμα με ένα **ανώνυμο e-mail** που δημιουργήσατε για το σκοπό αυτό (π.χ. yahoo ή google).
 - Δεν χρειάζεται να αποκαλύψετε τα ονόματα προηγούμενων εργοδοτών. Η κύρια σημασία είναι να καταλάβει ο αναγνώστης αμέσως σε ποιον κλάδο έχετε εργαστεί και τι έχετε κάνει εκεί.
- Αποθηκεύστε το **ανώνυμο ηλεκτρονικό βιογραφικό** σας ως **αρχείο pdf** και χρησιμοποιήστε ένα περιγραφικό όνομα.

2.2 ΔΩΡΕΑΝ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΙΣΤΟΛΟΓΙΟΥ

- Τα ιστολόγια μπορούν να σας βοηθήσουν σημαντικά στην αναζήτηση εργασίας και να σας δώσουν μια εξαιρετική ευκαιρία να παρουσιάσετε τις δεξιότητές σας και να δημιουργήσετε ένα σαφές προφίλ για τη μελλοντική σας σταδιοδρομία.
- Μπορείτε να δημιουργήσετε το δικό σας ιστολόγιο χρησιμοποιώντας μια δωρεάν πλατφόρμα ιστολογίου, όπως το **WordPress.com**.
- Εάν θέλετε να προσελκύσετε την προσοχή των κυνηγών κεφαλών και των υπεύθυνων προσλήψεων ή εάν υποβάλλετε αίτηση σε μια πιο "μοντέρνα" εταιρεία, ένα ιστολόγιο αιτήσεων μπορεί να είναι χρήσιμο.
- Το πιο σημαντικό είναι ο **σχεδιασμός, η γλώσσα και το περιεχόμενο του ιστολογίου της αίτησής σας να ταιριάζει σε εσάς και στον κλάδο στον οποίο αναζητάτε εργασία.**
- Έχετε υπόψη σας ότι ένα πρόγραμμα υποβολής αιτήσεων εργασίας είναι μάλλον ένα μακροπρόθεσμο πρόγραμμα και μπορείτε να περιμένετε τις πρώτες επιτυχίες το νωρίτερο μετά από 1-3 μήνες.



2.3 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΌ ΠΡΟΦΪΛ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΌ ΚΟΙΝΩΝΙΚΌ ΔΪΚΤΥΟ

- Τα καταλληλότερα επαγγελματικά δίκτυα για τη δημιουργία ενός προφίλ εργασίας είναι το **Xing** ή το **LinkedIn**.
- Είναι δομικά παρόμοιες και διαφέρουν μόνο ως προς τις ομάδες-στόχους τους και τις πρόσθετες επιλογές, όπως η ενσωμάτωση αρχείων PDF, παρουσιάσεων κ.λπ. στο προφίλ.
- **Δημιουργήστε ένα λεπτομερές προφίλ** παρέχοντας πληροφορίες για τις προηγούμενες δραστηριότητές σας και περιγράφοντας ακριβώς τι κάνατε στα προηγούμενα επαγγέλματά σας.
 - Φροντίστε να συμπεριλάβετε λέξεις-κλειδιά που σχετίζονται με την εργασία ή την ειδικότητά σας, ώστε να είναι ευκολότερο να σας βρουν.
 - Είναι επίσης έξυπνο να κάνετε μια αναφορά στην ηλεκτρονική σας αίτηση εργασίας στο προφίλ σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Ορισμένα διαδικτυακά δίκτυα, όπως το LinkedIn, διαθέτουν επίσης ένα **εσωτερικό ανταλλακτήριο θέσεων εργασίας, όπου μπορείτε να αναζητήσετε τις κατάλληλες προσφορές.**



3. ΕΝΕΡΓΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



3.1 ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- Το διαδίκτυο χρησιμοποιείται κυρίως για την αναζήτηση εργασίας
 - Γενικοί πίνακες ευρέσεως εργασίας, π.χ. www.karriere.at/jobs, www.jobpilot.at, www.monster.at, alleskralle.at, www.stepstone.at, ams.at
 - Αρχικές σελίδες εφημερίδων, π.χ. <https://job.kurier.at>, www.krone.at/karrierepool, <https://derstandard.at/karriere/jobsuche>
 - Γραφεία ευρέσεως εργασίας
 - Απευθείας στους δικτυακούς τόπους των εταιρειών
 - Τμήμα κενών θέσεων εργασίας, π.χ.: <https://karriere.billa.at/>



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- 1. Ξεκινήστε με το μέσο που έχει τις περισσότερες προσφορές εργασίας, δηλαδή τις μηχανές αναζήτησης όπως το "Google" και το "Yahoo" για έναν εύκολο και γρήγορο τρόπο να πάρετε μια εικόνα της κατάστασης της αγοράς.
- 2. Χρησιμοποιήστε καλά σχεδιασμένες συμβολοσειρές αναζήτησης και τελεστές Boolean για να βελτιώσετε τα ερωτήματα αναζήτησης. Θα λάβετε λιγότερα αποτελέσματα, αλλά θα είναι πιο ακριβή.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- 3. Μετά την αναζήτηση θέσεων εργασίας με γενικές μηχανές αναζήτησης στο διαδίκτυο, χρησιμοποιήστε τις μηχανές αναζήτησης θέσεων εργασίας ως επόμενο βήμα. Συγκεντρώνουν προσφορές εργασίας από διάφορες πηγές - συμπεριλαμβανομένων των ιστότοπων εταιρειών, των πυλών, των ιστότοπων προσλήψεων κ.λπ.
- 4. Περιηγηθείτε σε εξειδικευμένους πίνακες εργασίας, φόρουμ και πύλες και περιηγηθείτε σε διακλαδικούς πίνακες εργασίας που φαίνονται ελκυστικοί.

Χρησιμοποιήστε **λειτουργίες αυτόματης ειδοποίησης (job alerts)** για να ενημερώνεστε αυτόματα για νέες αγγελίες εργασίας

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- Υπάρχουν ακόμη πολλές ενδιαφέρουσες -ιδίως περιφερειακές μεσαίες- επιχειρήσεις που δεν διαθέτουν δικό τους δικτυακό τόπο.
- Μπορείτε ακόμη να τα βρείτε στο διαδίκτυο, π.χ. σε ηλεκτρονικούς καταλόγους επιχειρήσεων, στους δικτυακούς τόπους ενώσεων, μέσω καταλόγων συμμετεχόντων σε εμπορικές εκθέσεις και συνέδρια, στις σελίδες του εμπορικού επιμελητηρίου στο διαδίκτυο.

3.2 ΈΝΤΥΠΑ ΜΈΣΑ

- Εκτός από το διαδίκτυο, είναι σκόπιμο να αναζητήσετε αγγελίες εργασίας και στα **κλασικά μέσα ενημέρωσης**, όπως οι ημερήσιες εφημερίδες.
- Οι περισσότερες ημερήσιες εφημερίδες προσφέρουν -ιδιαίτερα τα Σαββατοκύριακα- ένα τμήμα αιτήσεων με πολλές αγγελίες εργασίας και επίσης πληροφορίες για την επαγγελματική σταδιοδρομία.
- Είναι λογικό να παίρνετε την απογευματινή έκδοση μιας εφημερίδας. Όσο νωρίτερα ανταποκριθείτε σε μια προσφορά εργασίας, τόσο λιγότερο ανταγωνισμό έχετε μπροστά σας.



3.3 ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ

- Τα κοινωνικά δίκτυα διαδραματίζουν ολοένα και πιο σημαντικό ρόλο και είναι θέμα χρόνου να αντικαταστήσουν πλήρως τους κλασικούς πίνακες εργασίας.
- Σημαντικές πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης για την αναζήτηση εργασίας είναι
 - Facebook
 - LinkedIn (<https://www.linkedin.com/>)
 - Xing (<https://www.xing.com/>)
- Εάν αισθάνεστε άνετα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε Hasthtags (π.χ. # hireme) ή τη λειτουργία "Open to Work" στο LinkedIn για να δείξετε στις εταιρείες και στους υπεύθυνους προσλήψεων ότι αναζητάτε εργασία.



ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ ΣΤΟ LINKEDIN ONLINE-ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



- Η ακόλουθη δραστηριότητα σας καθοδηγεί σε μια αποτελεσματική αναζήτηση εργασίας στο LinkedIn
- Προϋπόθεση για αυτή την άσκηση είναι ένα **προφίλ στο LinkedIn** (είναι δυνατή η δημιουργία δωρεάν λογαριασμών).
 - Ανατρέξτε στην Ενότητα 4 για μερικές συμβουλές σχετικά με το πώς να δημιουργήσετε ένα
- **1** Μεταβείτε στο [LinkedIn](https://www.linkedin.com) και κάντε κλικ στο εικονίδιο Jobs στο επάνω μέρος του προφίλ σας.
- **2** Κάντε κλικ στη γραμμή αναζήτησης στο επάνω μέρος της σελίδας και αναζητήστε με **λέξεις-κλειδιά, τίτλο, δεξιότητα ή όνομα εταιρείας**.
- **3** Χρησιμοποιήστε τις **επιλογές φιλτραρίσματος** στο επάνω μέρος των αποτελεσμάτων αναζήτησης για να φιλτράρετε τα αποτελέσματά σας.
- **4** Κάντε κλικ στην προκήρυξη για να δείτε την περιγραφή της θέσης εργασίας και να την αποθηκεύσετε με το κουμπί ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ αν σας ενδιαφέρει.



3.4. ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΉ ΠΥΛΗ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΈΣ ΠΛΑΤΦΌΡΜΕΣ ΕΡΓΑΣΊΑΣ

- Πλατφόρμες όπως η Whatchado (<https://www.whatchado.com/en/>) ή η Hokify (<https://hokify.at/>) παρουσιάζουν τους εργοδότες και δίνουν μια ιδέα για το πώς είναι ο χώρος εργασίας.
- Το Hokify συνδέει τους δυνητικούς εργαζόμενους με τους εργοδότες μέσω γρήγορης αντιστοίχισης, αφού δημιουργηθεί ένα προφίλ. Αυτό καθιστά σχετικά εύκολη τη γεφύρωση της αρχικής επαφής μεταξύ εργοδοτών και ατόμων που αναζητούν εργασία.

3.5 ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΕΠΑΦΕΣ & ΔΙΚΤΥΩΣΗ

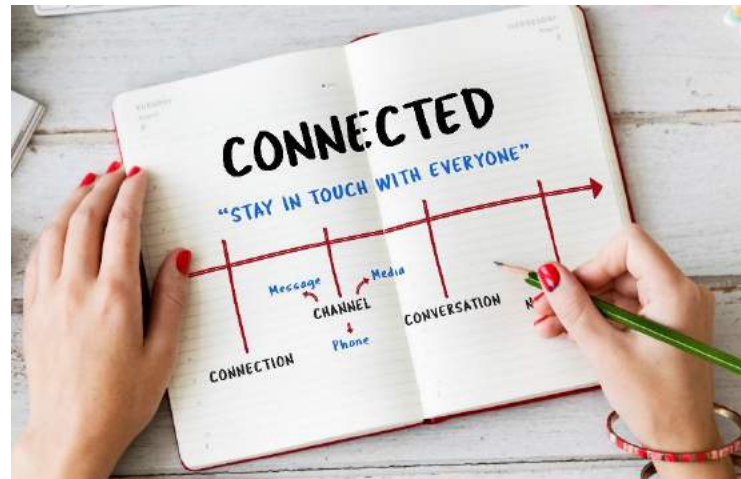
- Οι προσωπικές επαφές και η δικτύωση μπορούν να χρησιμοποιηθούν ενεργά για να αυξήσετε τις πιθανότητές σας στην αγορά εργασίας.
- Το μήνυμα είναι: **Αν ψάχνετε για δουλειά, όλοι γύρω σας πρέπει να το γνωρίζουν** και είναι καλύτερο να το διαδώσουν.
- Το μήνυμα αυτό θα πρέπει επίσης να διαδοθεί μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ώστε να το μάθουν όσο το δυνατόν περισσότεροι άνθρωποι.
- Ρωτήστε για κενές θέσεις εργασίας μεταξύ συγγενών, φίλων και γνωστών και ενισχύστε το δίκτυό σας.
- Όσο περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν για την αναζήτηση εργασίας σας, τόσο περισσότερες πηγές έχετε για ευκαιρίες και πληροφορίες που μπορεί να σας βοηθήσουν.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ

1. Κάντε μια λίστα με τα άτομα του δικτύου σας

- Σκεφτείτε τα μέλη της οικογένειάς σας, τους φίλους σας, τους γείτονές σας, τους ανθρώπους που γνωρίζετε από προηγούμενες δουλειές, τις επαφές σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τους ανθρώπους που γνωρίσατε μέσω στενών σχέσεων, όπως τους φίλους των γονέων σας, τον συγκάτοικό σας στο κολέγιο.
- Σύντομα θα συνειδητοποιήσετε ότι έχετε ένα δίκτυο εργασίας και απλώς πρέπει να το ενεργοποιήσετε. Είναι πιο ισχυρό από ό,τι νομίζετε!



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ

2. Επικοινωνήστε με το δίκτυό σας

- Μόλις καταρτίσετε τη λίστα σας, αρχίστε να έρχεστε σε επαφή με τα άτομα του δικτύου σας και ενημερώστε τους ότι ψάχνετε για δουλειά.
- Όσο πιο συγκεκριμένοι είστε με αυτό που ψάχνετε, τόσο πιο εύκολο είναι για την πηγή δικτύωσης να σας βοηθήσει στην αναζήτησή σας. Περιγράψτε τους στόχους σας και κρατήστε τους ενήμερους για την πρόοδο της αναζήτησης εργασίας σας.

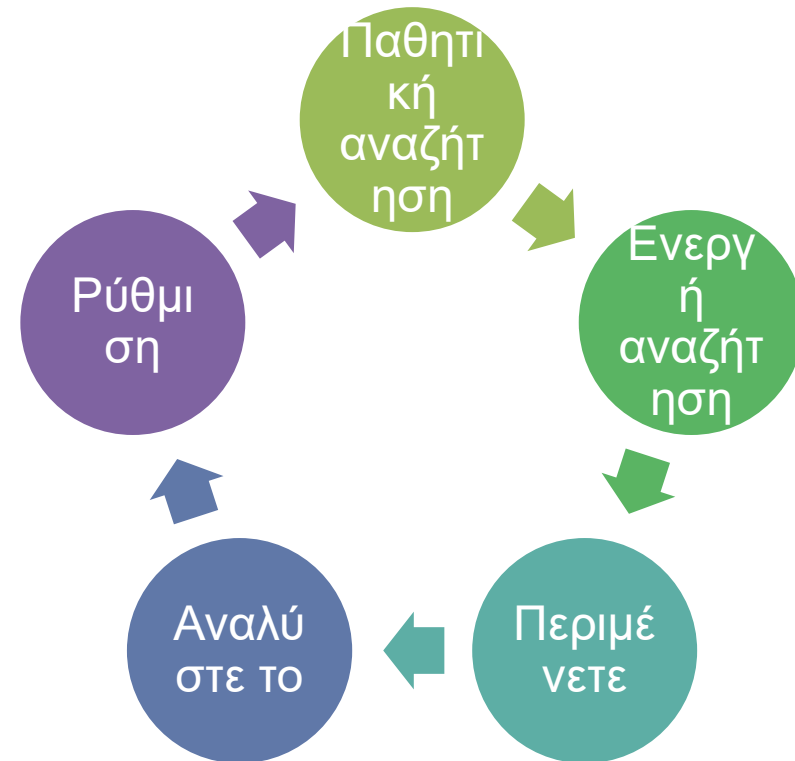
Και μην αποφεύγετε να ζητάτε τη βοήθεια άλλων. Οι άνθρωποι αισθάνονται καλά όταν βοηθούν τους άλλους και τους αρέσει να δίνουν συμβουλές και να αναγνωρίζονται για την υποστήριξη και την τεχνογνωσία τους.

ΈΧΕΤΕ ΑΚΟΥΣΕΙ ΓΙΑ...

- ... Meetup;
- [To Meetup](#) είναι μια **διαδικτυακή ομάδα και ένας ιστότοπος δικτύωσης** που φέρνει τους ανθρώπους κοντά αυτοπροσώπως και διαδικτυακά.
- Σας βοηθά να **συνδεθείτε με νέους ανθρώπους**, να παρακολουθήσετε διαδικτυακές ή προσωπικές εκδηλώσεις και να μοιραστείτε τα ενδιαφέροντά σας με άλλους.
- Μπορείτε να βρείτε μια ομάδα με βάση τα χόμπι σας, τις γνώσεις σας, τον κλάδο σας
- Ξεκινήστε δημιουργώντας έναν **δωρεάν λογαριασμό** στο Meetup, βρείτε μια κατάλληλη ομάδα για να συμμετάσχετε και παρακολουθήστε μια (διαδικτυακή) εκδήλωση. Η γνωριμία με νέους ανθρώπους και η ανταλλαγή ενδιαφερόντων μπορεί ήδη να σας φέρει ένα βήμα πιο κοντά στην επόμενη δουλειά σας

ΝΑ ΕΪΣΤΕ ΣΥΝΕΧΩΣ ΣΕ ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ

- Εφαρμόστε μια κυκλική προσέγγιση για τη διαδικασία έρευνας της εργασίας σας
- Κατά τη διάρκεια της περιόδου αναμονής μπορείτε να δραστηριοποιηθείτε στο διαδίκτυο και να συμμετάσχετε σε σχετικές ομάδες
- Το σύνθημά σας θα πρέπει να είναι: Τηλεφωνήστε αντί να μην τηλεφωνήσετε. Εάν υπάρχει άτομο επικοινωνίας στην αγγελία εργασίας, καλέστε!



ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Συμβουλές δικτύωσης για εργασία, *Helpguide.org*, πρόσβαση Απρίλιος 2023, <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/job-networking-tips.htm>
- Lopez, Johana (2019): *LinkedIn*, προσπελάστηκε τον Απρίλιο 2023 <https://www.linkedin.com/pulse/job-search-pyramid-importance-networking-johana-lopez-phd/>
- AK Wien (2018): Wien: Wie funktioniert der Arbeitsmarkt. Ein Rollenspiel zum Thema Arbeitsmarkt, https://wien.arbeiterkammer.at/beratung/bildung/arbeitsweltundschule/unterrichtsmaterial/1_Wie_funktioniert_der_Arbeitsmarkt_v7.pdf
- Ashley Brooks (2019): Rasmussen University, <https://www.rasmussen.edu/student-experience/college-life/skills-employers-look-for/>.

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



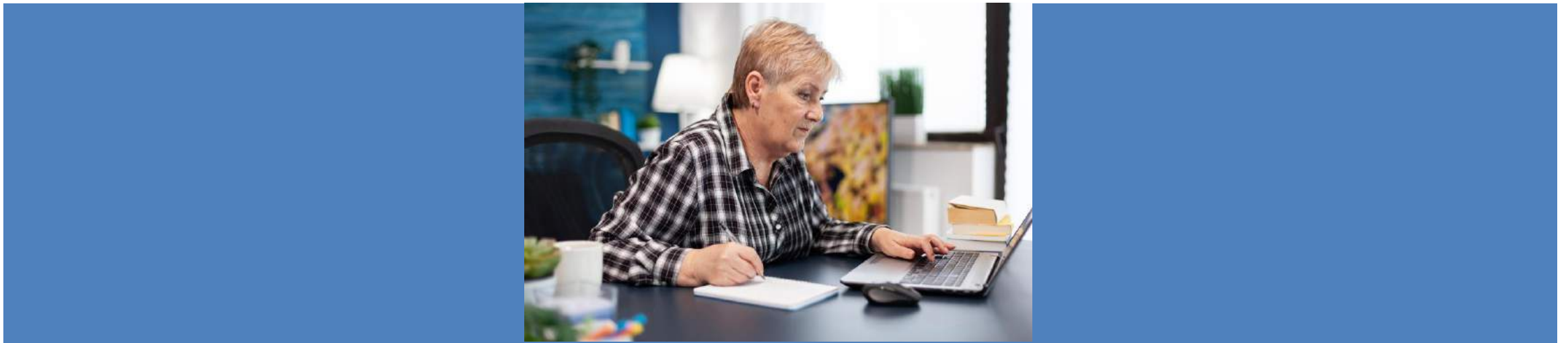
Το παρόν έγγραφο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς και χορηγείται με άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ The C4C Consortium (εκτός από αναφερόμενα στιγμιότυπα οθόνης και το περιεχόμενο).

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 R3 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

Ενότητα 4 - Αίτηση εργασίας

ΕΝΟΤΗΤΑ 4.4 ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΠΡΟΦΪΛ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΉ ΦΉΜΗ



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:

- Μάθετε πώς να διαχειρίζεστε σωστά τα κατάλληλα κοινωνικά προφίλ για μια καλή διαδικτυακή φήμη
- Μάθετε ποια είναι τα κύρια διαδικτυακά κανάλια για την εύρεση εργασίας
- Αποκτήστε κάποιες γνώσεις σχετικά με το πώς να κάνετε αίτηση για μια θέση εργασίας στα κοινωνικά δίκτυα



1. Η διαδικτυακή σας φήμη προηγείται

Ελέγχουν οι εργοδότες τους λογαριασμούς κοινωνικής δικτύωσης κατά την πρόσληψη; Αλήθεια;

Η απάντηση είναι **σίγουρα ναι!**

Μια έρευνα της CareerBuilder διαπίστωσε ότι το **70% των εργοδοτών** ελέγχουν τα προφίλ των υποψηφίων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατά τη διαδικασία πρόσληψης. Η ίδια έρευνα ανακάλυψε ότι το 57% των διευθυντών προσλήψεων βρήκαν κοινωνικό περιεχόμενο που τους έκανε να αποκλείσουν τους υποψηφίους.

Αυτό σημαίνει ότι επτά στους δέκα υπεύθυνους λήψης αποφάσεων ελέγχουν το Facebook, το Instagram, το LinkedIn, το Twitter, το TikTok και άλλα: κάθε μέρος όπου ένας υποψήφιος μπορεί να έχει κάνει μια ανάρτηση που μπορεί να



Ελέγξτε και καθαρίστε τη φήμη σας στο διαδίκτυο



Πριν αρχίσετε να ψάχνετε για μια νέα θέση εργασίας, πρέπει να ελέγξετε τη **ΦΗΜΗ ΣΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ!**

Η διαδικτυακή φήμη αναφέρεται στην εικόνα και τις πληροφορίες που υπάρχουν στο διαδίκτυο και μας αφορούν. Σήμερα, οι διαστάσεις off-line και on-line δεν μπορούν πλέον να θεωρηθούν ως μακρινές και ξεχωριστές οντότητες, αλλά πρέπει να θεωρούνται σε συνεχή διασύνδεση.

Η διαδικτυακή σας φήμη είναι μια δημόσια εικόνα που πρέπει να οικοδομηθεί και να διατηρηθεί!

Πρακτική δραστηριότητα I



Γενικός έλεγχος: το πρώτο σημαντικό πράγμα που πρέπει να γίνει είναι ο έλεγχος της διαδικτυακής παρουσίας. Πώς;

- **Googled και Binged:** πληκτρολογήστε το όνομα και το επώνυμό σας στο Google και το Bing (μεγάλες μηχανές αναζήτησης), κατά προτίμηση σε εισαγωγικά, και δείτε τι πληροφορίες θα βρείτε. Θυμηθείτε επίσης να κάνετε κλικ στην επιλογή "εικόνες" για να έχετε μια φωτογραφική επισκόπηση του εαυτού σας στο διαδίκτυο.
- **Κάντε έναν κατάλογο** με όλα τα κανάλια κοινωνικής δικτύωσης που έχετε ανοίξει στη ζωή σας: βρείτε ποια από αυτά χρησιμοποιείτε καθημερινά και ποια έχετε σταματήσει να χρησιμοποιείτε εδώ και καιρό (και κλείστε τα). Επίσης, βρείτε ποιους λογαριασμούς θέλετε να χρησιμοποιήσετε για να επικοινωνήσετε τις



Πρακτική δραστηριότητα II



Επιλέξτε τη στρατηγική σας: Αυτό είναι το **πρώτο και το επώνυμό** τους. Αυτό το "εμπορικό σήμα" είναι αυτό που επιτρέπει στους ανθρώπους να σας βρουν και να σας αναγνωρίσουν.

1. Βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε ομώνυμα και, αν όχι, υιοθετήστε μια **στρατηγική για να διαφοροποιηθείτε** (μπορεί να είναι χρήσιμο να συντομεύσετε απλώς το όνομα και το επώνυμό σας ή να προσθέσετε μια γειτονική δεξιότητα ή ένα σημαντικό χαρακτηριστικό σας).
2. Προσδιορίστε τα **θέματα για τα οποία θέλετε να μιλήσετε**, για τα οποία θέλετε να γίνετε γνωστοί και, στη συνέχεια, προσδιορίστε ποια διαδικτυακά κανάλια είναι τα καταλληλότερα για να μεταδώσετε τον επαγγελματισμό σας: Blog, ιστότοπος, Twitter,

Και τι γίνεται με την ιδιωτική ζωή;

Να θυμάστε ότι τα κοινωνικά δίκτυα δεν είναι πάντα "οι κακοί", αλλά ότι οι πληροφορίες που βρίσκουμε στο διαδίκτυο υπάρχουν επειδή εμείς τις έχουμε παράσχει με κάποιο τρόπο. Έχουμε τον πλήρη έλεγχο μέσω των **ρυθμίσεων απορρήτου μας**.


➤➤➤ Βεβαιωθείτε ότι **τα έχετε ρυθμίσει σωστά** και ότι μόνο αυτό που θέλετε να είναι ορατό είναι ορατό!



Πρακτική δραστηριότητα III




Η παρακολούθηση της διαδικτυακής παρουσίας αποτελεί βασικό παράγοντα τόσο για τους αρχάριους όσο και για όσους έχουν ήδη ξεκινήσει μια περίπλοκη στρατηγική διαδικτυακής παρουσίας. Υπάρχουν δωρεάν εργαλεία που μπορούν να βοηθήσουν στην παρακολούθηση της ψηφιακής φήμης.




**Ειδοποίηση
Alert** **Google**

Ένα χρήσιμο εργαλείο για τη λήψη ειδοποιήσεων με αναφορά στις λέξεις-κλειδιά που εισάγονται (όνομα και επώνυμο, τομέας, δεξιότητες κ.λπ.).



Klout

Ένας δωρεάν δικτυακός τόπος στον οποίο μπορείτε να κατανοήσετε τον δείκτη ψηφιακής φήμης σας σε σχέση με ορισμένους λογαριασμούς κοινωνικής δικτύωσης και λέξεις-κλειδιά.



SSI

Ο δείκτης κοινωνικών πωλήσεων του LinkedIn μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό εργαλείο για την παρακολούθηση του επιπέδου επιρροής κάποιου στο κοινωνικό επιχειρηματικό δίκτυο και την κατανόηση των δυνατών και αδύνατων σημείων που πρέπει να

Ορισμένοι κανόνες για τη διαχείριση της φήμης στο διαδίκτυο



- Η διαδικτυακή εικόνα είναι η **πρώτη** μας **επαγγελματική κάρτα**
- Τα πρώτα αποτελέσματα στη μηχανή αναζήτησης πρέπει να συνδέονται με το **όνομά μας**.
- Κατά την αναζήτηση εργασίας, είναι εξαιρετικά σημαντικό να ελέγχετε, πριν υποβάλετε αίτηση για συνέντευξη, ότι η **ψηφιακή σας ταυτότητα είναι επαρκής, δηλαδή**, πρώτα απ' όλα, ότι δεν εκτίθεται σε κίνδυνο από ακατάλληλο περιεχόμενο. Προσοχή στις φωτογραφίες και τα βίντεο που τραβούν την προσοχή
- Για να **γίνετε ορατοί** και να αρχίσετε να αποκτάτε κύρος και "οπαδούς", είναι χρήσιμο να επικεντρωθείτε σε **μερικά θέματα που σας ενδιαφέρουν**, ίσως στους τομείς στους οποίους φιλοδοξείτε να εργαστείτε και να ξεκινήσετε την καριέρα σας.
- Είναι απαραίτητο να φροντίζει κανείς το προφίλ του σε **εξειδικευμένες πύλες**

Επικίνδυνες συμπεριφορές για τη φήμη σας στο διαδίκτυο

1. Δημοσίευση βίντεο με **ντροπιαστικές καταστάσεις** (αστεία και διάφορες φάρσες)
2. Χρήση **σέξι φωτογραφιών** για το κοινωνικό προφίλ κάποιου
3. Μη έλεγχος των **ρυθμίσεων απορρήτου των λογαριασμών** κοινωνικής δικτύωσης
4. **Αποστολή δικών του φωτογραφιών** σε άτομα που μόλις έχει γνωρίσει κανείς
5. **Να μην δίνετε προσοχή στις ετικέτες**, επειδή η τοποθέτηση ετικέτας καθιστά δημόσιες φωτογραφίες που μπορεί να μην επιθυμείτε να κυκλοφορούν στο δίκτυο.
6. **Διατηρείτε πάντα ενεργό τον γεωεντοπισμό** (επισημάνετε θέσεις, κάντε check in κ.λπ.)
7. Μη λήψη ιδιαίτερης μέριμνας κατά την **ανάρτηση φωτογραφιών ανηλίκων** στα κοινωνικά δίκτυα
8. **Καυχησιολογία**, δηλαδή να λέμε ψέματα ή υπερβολές στα κοινωνικά μας



Συνοψίζοντας

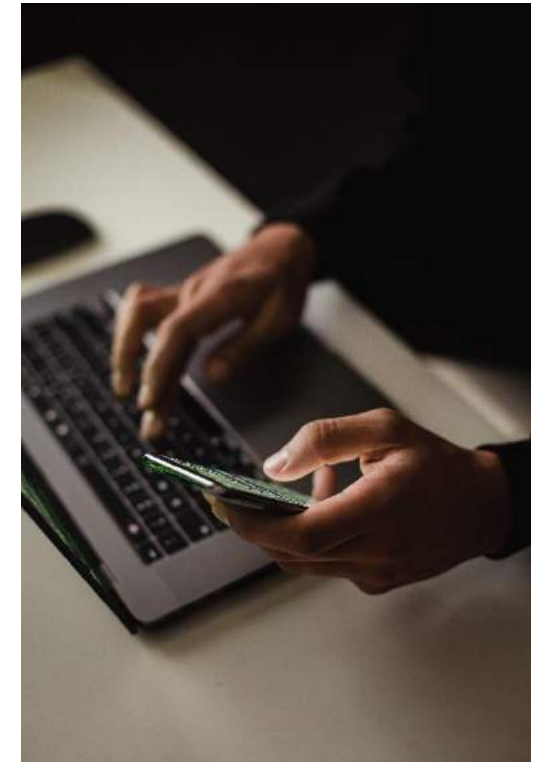
Το **διαδίκτυο είναι η πρώτη σας επαγγελματική κάρτα**: σήμερα ανακαλύπτουμε τη σημασία μιας σωστής ψηφιακής παρουσίας.

Ανεξάρτητα από τη δραστηριότητά σας ή το επάγγελμά σας, είτε είστε προσωπικότητα είτε απλός πολίτης, έχετε να διατηρήσετε μια δημόσια εικόνα.

Αυτή η εικόνα γίνεται **όλο και περισσότερο κοινωνική και viral** μέσω του διαδικτύου, γι' αυτό και είναι σημαντικό να εφαρμόζουμε μια σωστή στρατηγική και να την παρακολουθούμε, ώστε το διαδίκτυο να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο στο οποίο αποφασίζουμε εμείς τι θέλουμε να εμφανίζεται και όχι το αντίστροφο. Η **αναζήτηση στο Google ή στα κοινωνικά δίκτυα για πληροφορίες σχετικά με πιθανούς υποψηφίους είναι πλέον κοινή πρακτική για τους υπεύθυνους προσλήψεων** και άλλους.

Γιατί να διαχειρίζεστε μια καλή διαδικτυακή φήμη κατά την αναζήτηση εργασίας;

- Για να γίνεις γνωστός
- Για δικτύωση
- Για να δημιουργήσετε εμπιστοσύνη



2. Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και εξειδικευμένων διαδικτυακών κοινοτήτων για την αναζήτηση θέσεων εργασίας

Οι καλύτεροι τρόποι για να βρείτε θέσεις εργασίας στο

- Δικτύωση στα **μέσα κοινωνικής δικτύωσης**
- Ιστοσελίδες **εργασίας/μηχανές** αναζήτησης και...
- Οι **σελίδες καριέρας** των εταιρειών που σας αρέσουν



Το πρόβλημα είναι ότι μερικές φορές υπάρχουν πάρα πολλές διαθέσιμες θέσεις εργασίας!

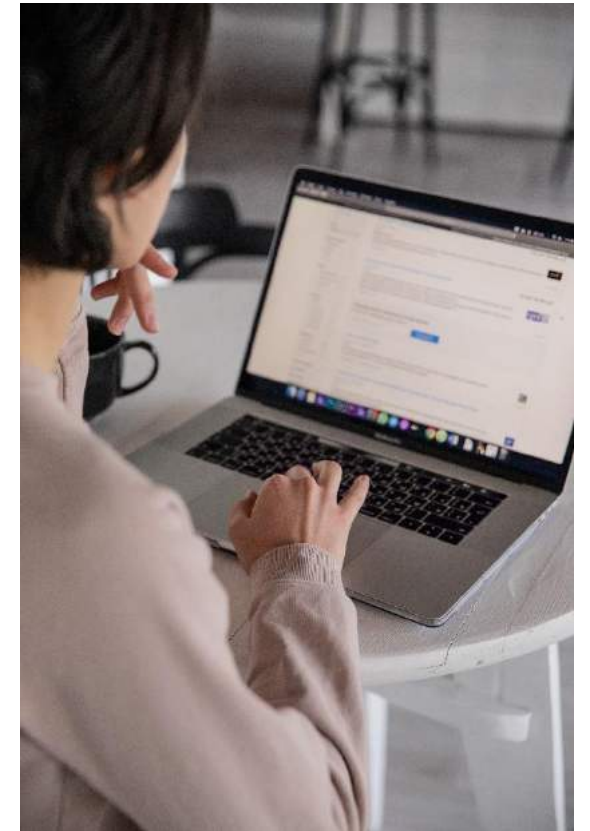
Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως εργαλεία αναζήτησης εργασίας

Τα τελευταία χρόνια, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν γίνει ένα πολύτιμο εργαλείο αναζήτησης εργασίας που πολλοί δυνητικοί υποψήφιοι υποτιμούν.

Σε έρευνα της LiveCareer (2021) μεταξύ των υπευθύνων προσλήψεων και των διευθυντών προσλήψεων, οι νικητές για τη διαχείριση της επαγγελματικής παρουσίας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι οι εξής:

- 1 - Facebook (74%)
- 2 - LinkedIn (56%)
- 3 - Instagram (49%)

Συγκεκριμένα, το 68% των υπευθύνων προσλήψεων δήλωσε ότι οι υποψήφιοι για εργασία ΠΡΕΠΕΙ να έχουν **προφίλ στο LinkedIn**.



Ορισμένες εξειδικευμένες διαδικτυακές κοινότητες και μηχανές αναζήτησης εργασίας

ΔΙΕΘΝΕΣ

- Πράγματι Αναζήτηση εργασίας - <https://www.indeed.com/>
- Glassdoor Θέσεις εργασίας - <https://www.glassdoor.com/index.htm>
- Google for Jobs - <https://www.glassdoor.com/index.htm>
- Τέρας - <https://www.monster.com/>
- ZipRecruiter - <https://www.ziprecruiter.com/>

ΙΤΑΛΙΚΑ

- Jobrapido - <https://it.jobrapido.com/>
- Bakeca - <https://www.bakeca.it/>
- Subito - <https://www.subito.it/>
- Τροβαλαβόρο - <https://lavoro.corriere.it/>
- Jooble - <https://it.jooble.org/>

Άμεση εφαρμογή στις σελίδες καριέρας των εταιρειών

Στις μεγάλες μηχανές αναζήτησης εργασίας, μπορείτε να βρείτε θέσεις εργασίας που τραβούν την προσοχή σας: καταχωρίστε τις και **μεταβείτε απευθείας στις ιστοσελίδες των εταιρειών** για να υποβάλετε αίτηση μέσω αυτών. Θα ανταγωνίζεστε μια μικρότερη ομάδα υποψηφίων.

Οι θέσεις εργασίας παρατίθενται συνήθως στην **ενότητα "Καριέρα" του δικτυακού τόπου μιας εταιρείας**, αν και θα μπορούσαν επίσης να εμπίπτουν στις ενότητες "Ανθρώπινο δυναμικό" ή "Σχετικά με εμάς". Οι περισσότερες εταιρείες διαθέτουν λεπτομερείς πληροφορίες για την απασχόληση στο διαδίκτυο, όπως θέσεις εργασίας, αιτήσεις απασχόλησης και πώς να υποβάλλετε ηλεκτρονική αίτηση. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί επίσης να έχετε τη δυνατότητα να εγγραφείτε για ειδοποιήσεις για θέσεις εργασίας, ώστε να ενημερώνεστε για τις πιο πρόσφατες κενές θέσεις αμέσως μόλις αυτές δημοσιευθούν.

Δεν υπάρχει τμήμα καριέρας;

Δεν καταχωρίζουν όλοι οι εργοδότες τις ανοιχτές θέσεις εργασίας στο διαδίκτυο, αλλά ο ιστότοπός

Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης



Κατά την αναζήτηση εργασίας, μην προσπαθήσετε να διατηρήσετε πάρα πολλούς λογαριασμούς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, διότι αυτό θα σας δυσκολέψει να τους διατηρήσετε "καθαρούς" και ενημερωμένους.

ΤΟ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ! Επικεντρωθείτε σε μία ή δύο για την αναζήτηση εργασίας σας, **με το LinkedIn να είναι το πρωταρχικό**. Επιβεβαιώστε ότι τα στοιχεία επικοινωνίας σας είναι ακριβή και ότι το προφίλ σας στο LinkedIn ταιριάζει με τα στοιχεία του βιογραφικού σας.

»»» Αν έχετε κοινωνικά κανάλια που αγνοείτε εδώ και καιρό, όπως έναν λογαριασμό στο Twitter που δεν έχετε χρησιμοποιήσει εδώ και 3 χρόνια, **ήρθε η ώρα να τα καταργήσετε ή να τα ενημερώσετε!**

Ας επικεντρωθούμε στο LinkedIn



To LinkedIn είναι μια διαδικτυακή υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης, δωρεάν (με προαιρετικές υπηρεσίες επί πληρωμή), που χρησιμοποιείται κυρίως για την ανάπτυξη επαγγελματικών επαφών και τη διάδοση ειδικού περιεχομένου που σχετίζεται με την αγορά εργασίας (π.χ. μηχανή αναζήτησης εργασίας, διαφημίσεις εταιρειών κ.λπ.).

Το LinkedIn έχει παρουσία σε περισσότερες από 200 χώρες και έφτασε τα **774 εκατομμύρια εγγεγραμμένα μέλη το 2021**.

Ο κύριος σκοπός του ιστότοπου είναι να επιτρέπει στους εγγεγραμμένους χρήστες να διατηρούν έναν κατάλογο των ανθρώπων που γνωρίζουν και εμπιστεύονται στον επιχειρηματικό κόσμο. Τα άτομα που περιλαμβάνονται στον κατάλογο ονομάζονται "συνδέσεις": οι χρήστες μπορούν να αυξήσουν τον αριθμό των συνδέσεών τους προσκαλώντας όσους τους αρέσουν, δημιουργώντας έτσι ένα **δίκτυο επαγγελματικών**

Οι στόχοι του LinkedIn είναι πολλαπλοί



- **Γνωριμία με κάποιον που θέλετε να γνωρίσετε** μέσω μιας αμοιβαίας και αξιόπιστης επαφής
- **Εύρεση προσφορών εργασίας, ανθρώπων, επιχειρηματικών ευκαιριών** με την υποστήριξη κάποιου από τη λίστα επαφών ή το δίκτυό του.
- Οι εργοδότες μπορούν να δημοσιεύουν προσφορές και να **αναζητούν δυνητικούς υποψηφίους**
- Οι αναζητούντες εργασία μπορούν να διαβάσουν τα **προφίλ των προσληπτών** και να διαπιστώσουν αν στις επαφές τους υπάρχει κάποιος που μπορεί να τους φέρει σε άμεση επαφή μαζί τους.

LinkedIn - Οι 10 συμβουλές για ένα αποτελεσματικό προφίλ



Η ύπαρξη ενός **αποτελεσματικού προφίλ στο LinkedIn** είναι μια επαγγελματική κάρτα που πρέπει να επιδεικνύεται με μεγάλη σοβαρότητα. Συχνά πολλοί άνθρωποι με υψηλές επαγγελματικές δεξιότητες και τεχνογνωσία δεν γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιήσουν το LinkedIn προς όφελός τους και κάνουν λάθη κατά τη σύνταξη του προφίλ τους.

Έτσι, είτε έχετε ήδη ένα προφίλ είτε θέλετε να ανοίξετε ένα, λάβετε υπόψη σας τις **παρακάτω 10 συμβουλές!**

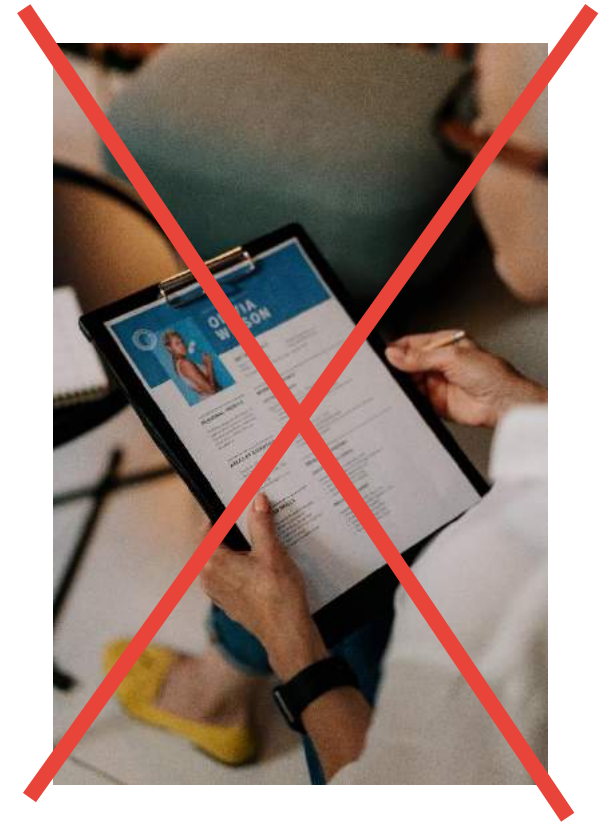


Συμβουλή 1

Μην το συγχέετε με το βιογραφικό σημείωμα

Το βιογραφικό σημείωμα συνήθως αναδεικνύει τις εμπειρίες, την εκπαίδευση και τα επιτεύγματα μέχρι σήμερα. Επομένως, είναι ουσιαστικά ένα έγγραφο που κοιτάζει προς τα πίσω.

Το προφίλ στο LinkedIn θα πρέπει να λέει ποιος είστε και τι μπορείτε να κάνετε στην εργασία σας, αλλά **θα πρέπει βασικά να κοιτάζει προς το μέλλον**, να επικοινωνεί τους στόχους που θέλετε να επιτύχετε και όχι να επικεντρώνεται υπερβολικά στις εμπειρίες του παρελθόντος.



Συμβουλή 2

Προσαρμόστε το URL σας

Κάντε το προφίλ σας πιο επαγγελματικό και εύκολο να μοιραστείτε **προσαρμόζοντο URL σας**.

Αντί να αφήσετε τη διεύθυνση με δεκάδες αριθμούς και αλφαριθμητικοί χαρακτήρες που αποδίδονται από το LinkedIn από προεπιλογή, ενεργοποιήστε το σε κάτι απλούστερο και πιο διαισθητικό, όπως:

<http://www.linkedin.com/in/namesurname>

Στη συνέχεια: αλλάξτε τη διεύθυνση URL σας μέσω της ενότητας απορρήτου και ρυθμίσεων.



Συμβουλή 3

Εισάγετε μια κατάλληλη φωτογραφία



Η εισαγωγή μιας φωτογραφίας είναι απαραίτητη: μόνο με αυτόν τον τρόπο θα μπορέσετε να δώσετε ένα πρόσωπο στο προφίλ LinkedIn που θα φαίνεται αυθεντικό και αληθινό.

Η φωτογραφία θα πρέπει να είναι κοντινή ή ημίμετρη με επαγγελματική ενδυμασία και με ουδέτερο φόντο.

Αποφύγετε φωτογραφίες σας σε διακοπές ή αθλητικές δραστηριότητες και...

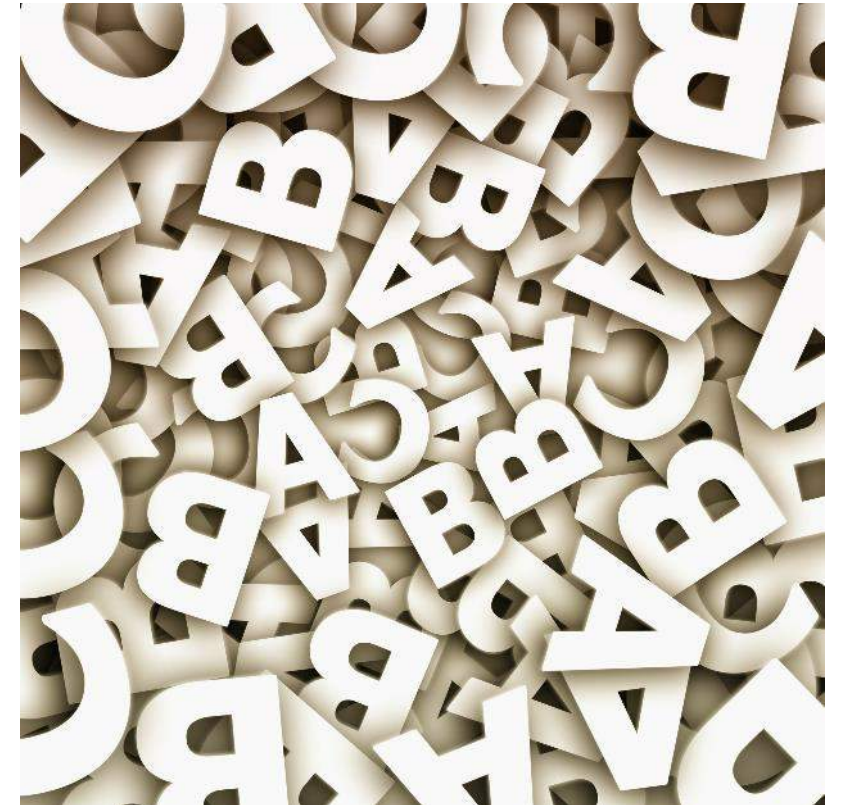
Αποκλείεται να χρησιμοποιείτε selfie!

Συμβουλή 4

Γράψτε έναν επαγγελματικό τίτλο

Η επικεφαλίδα είναι η **συμβολοσειρά 120 χαρακτήρων** που θα εισαχθεί κάτω από το όνομά σας. Αυτά θα πρέπει να αναφέρουν το προφίλ σας και την επωνυμία της εταιρείας σας, αλλά μπορούν επίσης να περιλαμβάνουν ένα **επιθυμητό προφίλ** ή μια **φράση που θα** τραβήξει την προσοχή του αναγνώστη.

Αυτή η περιοχή είναι ζωτικής σημασίας για την ευρετηρίαση του προφίλ σας στις μηχανές αναζήτησης, οπότε χρησιμοποιήστε κοινά ονόματα που χρησιμοποιούνται από άλλους επαγγελματίες



Συμβουλή 5

Γράψτε μια αποτελεσματική περίληψη



Η **περίληψη** είναι το τμήμα πληροφοριών που εισάγεται αμέσως μετά την επικεφαλίδα του προφίλ. Είναι καλύτερο να γράψετε μια λεπτομερή περίληψη του προφίλ σας σε **περίπου 50 λέξεις-κλειδιά**, προσπαθώντας να προσφέρετε μια σύντομη επισκόπηση του ποιοι είστε, εστιάζοντας σε μερικές σαφείς πτυχές. Μην περιορίζεστε στην εξήγηση του παρελθόντος σας και επικοινωνήστε τις υπηρεσίες/δεξιότητες που είστε σε θέση να προσφέρετε σε όσους σας διαβάζουν.

Εάν είστε υποψήφιος για εργασία, ξεκινήστε **αναφέροντας τον τίτλο της θέσης εργασίας που αναζητάτε και τις βασικές σας ικανότητες** αιτιό θα

Συμβουλή 6

Περιγράψτε την επαγγελματική σας εμπειρία

Σε αυτό το τμήμα δεν πρέπει να κάνετε copy-paste από το βιογραφικό σας σημείωμα. Είναι προτιμότερο να διατυπώσετε τις εμπειρίες και τα επιτεύγματά σας **με γνώμονα τους μελλοντικούς σας στόχους.**

Μελετήστε την περιγραφή εργασίας του ρόλου που απαιτεί θάρρος και ικανότητα. **Απαιτούνται** στο πλαίσιο της περιγραφής της προηγούμενης εμπειρίας

Δημιουργήστε μια λίστα με bulleted list με και όχι απλώς μια παθητική περιγραφή των καθηκόντων και των αρμοδιοτήτων.



Συμβουλή 7

Ενσωματώστε υλικό πολυμέσων



Σε κάθε προφίλ στο LinkedIn υπάρχει μια ενότητα αφιερωμένη στο **υλικό πολυμέσων**: αν έχετε, ανεβάστε έγγραφα, διαφάνειες, διαγράμματα, βίντεο που σχετίζονται με την επαγγελματική σας εμπειρία.

Αυτά τα στοιχεία επιβεβαιώνουν τις προηγούμενες εμπειρίες σας, επικοινωνούν τι μπορείτε να κάνετε και καθιστούν τη σελίδα σας πολυμεσική και πιο ελκυστική.

Συμβουλή 8

ΕΠΙΚΥΡΩΣΤΕ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΑΣ

Η **ενότητα με την έγκριση** είναι πολύ σημαντική για να επικοινωνήσετε ότι είστε ένας σεβαστός και αναγνωρισμένος επαγγελματίας στο δίκτυό σας.

- Φυσικά, πρώτα πρέπει να δημιουργήσετε ένα πυκνό δίκτυο.
- Στη συνέχεια, απαριθμήστε τουλάχιστον 30 βασικές ικανότητες και βεβαιωθείτε ότι καθεμία από τις 12 πρώτες λαμβάνει τουλάχιστον 10 επικυρώσεις.
- Δώστε για να λάβετε, επικυρώστε τις ικανότητες των συναδέλφων και των φίλων σας: θα δείτε ότι θα λάβετε το ίδιο σε αντάλλαγμα.



Συμβουλή 9

Συστήστε άλλους

Οι συστάσεις είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να επικοινωνήσετε ότι είστε ένας σεβαστός και ικανός επαγγελματίας.

- Ξεκινήστε συστήνοντας τους συναδέλφους σας, τους πρώην συναδέλφους σας και, γιατί όχι, ακόμη και τους φίλους σας.
- Γράψτε συστατικές επιστολές για αυτούς αναφέροντας τους λόγους για τους οποίους τους θεωρείτε καλούς επαγγελματίες, σοβαρούς ανθρώπους.
- Δώστε τουλάχιστον 2 συστάσεις την εβδομάδα και υπολογίστε πόσες θα λάβετε σε αντάλλαγμα.



Συμβουλή 10

Ακολουθήστε τους κορυφαίους influencers



Από τη στιγμή που το προφίλ σας στο LinkedIn είναι καλά διατηρημένο και επαγγελματικό, θα μπορείτε να ακολουθείτε τις πιο εξέχουσες προσωπικότητες στον τομέα των ενδιαφερόντων σας και τις πιο σημαντικές προσωπικότητες και πραγματικότητες στον εταιρικό κόσμο που σας εμπνέουν.

Αυτή η πρακτική, εκτός του ότι θα σας γνωστοποιήσει στον έξω κόσμο ποια είναι τα πρότυπα σας, θα σας δώσει την ευκαιρία να ενημερώνεστε και να **εμβαθύνετε τις επαγγελματικές σας δεξιότητες.**

Τώρα είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε την αναζήτηση θέσεων εργασίας στο LinkedIn!

Για αναζήτηση προσφορών εργασίας:



Κάντε κλικ στο **εικονίδιο Jobs** στο επάνω μέρος της αρχικής σελίδας του LinkedIn.



Κάντε κλικ στη **γραμμή αναζήτησης** στο επάνω μέρος της σελίδας και αναζητήστε λέξεις-κλειδιά, προσόντα, εμπειρογνωμοσύνη ή το όνομα μιας εταιρείας.

Μπορείτε επίσης να επιλέξετε από τις **θέσεις εργασίας που προτείνει το LinkedIn** με βάση τα προσόντα και την εμπειρία σας. Θα μεταφερθείτε στη σελίδα αποτελεσμάτων αναζήτησης, όπου θα δείτε έναν κατάλογο με τις θέσεις εργασίας ανάλογα με τον ρόλο εργασίας και την τοποθεσία που έχετε δηλώσει.

Στη συνέχεια, απλά κάντε κλικ στην αγγελία εργασίας για να δείτε την περιγραφή της και να υποβάλετε την αίτησή σας, εάν ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις σας! **ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**

Ακολουθήστε τις προτάσεις και τα σεμινάρια του LinkedIn!

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Έρευνα του Career Builder: *Career Builder*, πρόσβαση Φεβρουάριος 2023, <https://press.careerbuilder.com/2018-08-09-More-Than-Half-of-Employers-Have-Found-Content-on-Social-Media-That-Caused-Them-NOT-to-Hire-a-Candidate-According-to-Recent-CareerBuilder-Survey>.
- Φήμη στο διαδίκτυο: *Gi Group*, προσπελάστηκε τον Φεβρουάριο 2023, <https://www.gigroup.it/orientamento/job-space/cose-la-web-reputation/>.
- Επικίνδυνες συμπεριφορές για τη φήμη στο διαδίκτυο 1: Graziani, Daniela (2016, January, 28). Reputazione online: decalogo di errori da evitare, *Telemaco*, πρόσβαση στις Φεβρουαρίου 2023, <https://www.telemaco.it/blog/reputazione-online/>.
- Risky behaviours for web reputation 2: Personal branding, perché pensarci subito e i principali errori da evitare, *University2Business*, πρόσβαση στις Φεβρουαρίου 2023, <https://www.university2business.it/formazione/imprenditorialita/personal-branding-perche-pensarci-subito-e-i-principali-errori-da-evitare/>.
- Έρευνα της LiveCareer: Cekala, Weronika (2021, March, 03). Risks and Rewards of Social Media Recruiting: a 2021 Study, *LiveCareer*, προσπελάστηκε τον Φεβρουάριο 2023, <https://www.livecareer.com/resources/careers/planning/social-recruiting>.
- LinkedIn - Οι 10 συμβουλές για ένα αποτελεσματικό προφίλ: Cutrupi, Rocco (2021, April, 22). LinkedIn - I 10 consigli per scrivere un profilo efficace, *JobStep*, προσπελάστηκε τον Φεβρουάριο 2023, <https://www.jobstep.it/linkedin-i-10-consigli-per-scrivere-un-profilo-efficace/>.

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.