



YOUTH
EMPLOYMENT
SKILLS

LTTA

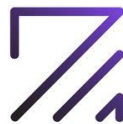
ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ



Funded by
the European Union



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



zinātnes un inovāciju
parks



IN-PLANET

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Οργανισμού Διεθνών Προγραμμάτων για τη Νεολαία της Δημοκρατίας της Λετονίας (JSPA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η αρχή που χορηγεί τη χρηματοδότηση μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές.

2025/2026



ΠΕΔΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Ο παρών *Οδηγός Μάθησης Εργαστηρίου* έχει εκπονηθεί με σκοπό να παρέχει ένα δομημένο και εφαρμόσιμο πλαίσιο για τους εκπαιδευτές νέων που συμμετέχουν στην υλοποίηση του προγράμματος «Δεξιότητες Απασχόλησης Νέων» του Erasmus+. Σκοπός του είναι να διασφαλίσει ότι οι εκπαιδευτικοί στόχοι του προγράμματος επιτυγχάνονται με συνεκτικό, υψηλής ποιότητας και μεθοδολογικά συνεπή τρόπο σε όλους τους εταίρους και τα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.

Ο οδηγός μετατρέπει τις βασικές προτεραιότητες του έργου — την απασχολησιμότητα, την ενεργό συμμετοχή, τις ψηφιακές δεξιότητες και την προσωπική ανάπτυξη — σε συγκεκριμένες μαθησιακές δραστηριότητες, μεθόδους διευκόλυνσης και πρακτικές ασκήσεις. Κάθε δραστηριότητα παρουσιάζεται με σαφείς στόχους, τους απαιτούμενους πόρους, τον προβλεπόμενο χρόνο και τα αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα, επιτρέποντας στους εκπαιδευτές να προετοιμάζουν αποτελεσματικά τις συνεδρίες και να τις προσαρμόζουν στις ανάγκες διαφορετικών ομάδων συμμετεχόντων.

Με την καταγραφή της δομής του εργαστηρίου και της παιδαγωγικής προσέγγισης, ο παρών οδηγός λειτουργεί επίσης ως εργαλείο για τη διασφάλιση της ποιότητας, τη μεταφορά γνώσεων και τη βιωσιμότητα πέρα από τη διάρκεια του έργου. Υποστηρίζει τους νέους εκπαιδευτές ώστε να υλοποιούν το πρόγραμμα με αυτοπεποίθηση, ενώ παράλληλα παρέχει στους έμπειρους διοργανωτές την ευελιξία να προσαρμόζουν το περιεχόμενο σύμφωνα με τις τοπικές συνθήκες και τα προφίλ των συμμετεχόντων, χωρίς να υπονομεύονται τα συνολικά εκπαιδευτικά πρότυπα του έργου.



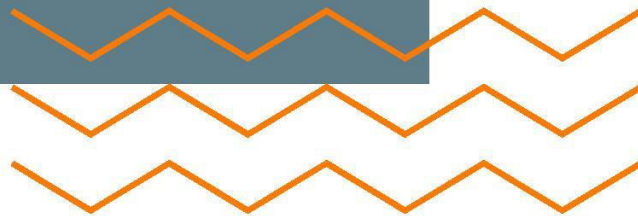
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Πίνακας περιεχομένων.....	3
<u>Εργασίες βιογραφικού.....</u>	5
<u>Μπάλα σε κύκλο.....</u>	6
<u>Παντομίμα / παράσταση χωρίς λόγια.....</u>	10
<u>Πρότυπο βιογραφικού.....</u>	12
<u>Ανθρώπινο βιογραφικό.....</u>	16
• <u>Παρουσίαση βιογραφικού.....</u>	19
<u>Εργασίες επιστολής ενδιαφέροντος.....</u>	23
<u>Δημιουργός ιδεών επιστολής ενδιαφέροντος.....</u>	24
<u>Αναδιάταξη επιστολής ενδιαφέροντος.....</u>	27
• <u>Παρουσίαση επιστολής ενδιαφέροντος.....</u>	32
• <u>Τμήμα συζήτησης.....</u>	34
<u>Κοινωνικές δεξιότητες.....</u>	35
<u>Πρώτες εντυπώσεις.....</u>	36
• <u>Παρουσίαση συνέντευξης.....</u>	40
<u>Ερωτήσεις συνέντευξης.....</u>	44
<u>Δυναμική συνέντευξης.....</u>	49
<u>Μέθοδος STAR.....</u>	53
<u>Μάντεψε τις δεξιότητες.....</u>	58
• <u>Παρουσίαση κοινωνικών δεξιοτήτων.....</u>	62
<u>Μέθοδος CAR.....</u>	63
<u>Προγραμματισμός της ημέρας.....</u>	66

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

<u>Δεξιότητες τεχνητής νοημοσύνης</u>	69
<u>TN: Τι σου έρχεται στο μυαλό;</u>	70
<u>Βασικές αρχές TN</u>	73
<u>Αληθινό ή TN;</u>	77
<u>Εντολές TN</u>	81
<u>Συζήτηση για την TN – πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα</u>	85
<u>Σύντομη παρουσίαση με πινελιά TN</u>	90
<u>Παραρτήματα</u>	93
<u>Παράρτημα 1</u>	94
<u>Παράρτημα 2</u>	95
<u>Παράρτημα 3</u>	96
<u>Παράρτημα 4</u>	97
<u>Παραδείγματα</u>	98
<u>Παντομίμα / παράσταση χωρίς λόγια</u>	99
<u>Μάντεψε τις δεξιότητες</u>	99
<u>Μέθοδος CAR</u>	100
<u>Μέθοδος STAR</u>	102

ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ



ΜΠΑΛΑ ΣΕ ΚΥΚΛΟ

Αριθμός συμμετεχόντων: **3+**

Χρόνος: **10-15 min**

Απαραίτητος εξοπλισμός: **μια μπάλα**

Δεξιότητες:

Αυτοανασκόπηση

Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης

Κοινωνική αλληλεπίδραση

Εργασία:

- Οι συμμετέχοντες δίνουν μια μπάλα ο ένας στον άλλο σε κύκλο.
- Όλοι λένε το όνομά τους και την πρώτη τους εργασιακή εμπειρία*
- Οι συμμετέχοντες αναφέρουν την καριέρα των ονείρων τους και ποιες δεξιότητες πρέπει να αποκτήσουν για να επιτύχουν τους στόχους τους.

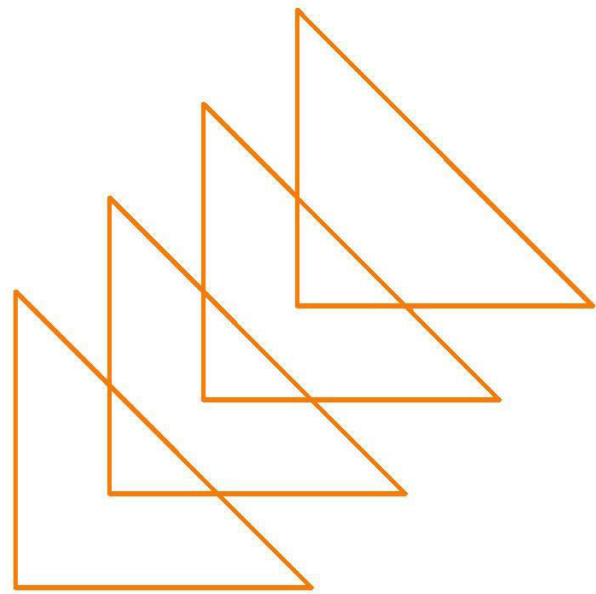
*Οι συμμετέχοντες που δεν έχουν καμία εργασιακή εμπειρία, να αναφέρουν ποια θα μπορούσε να είναι η πρώτη τους δουλειά.

Συμβουλές!

Παρακινήστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν ποιες εργασίες και δεξιότητες στις πρώτες δουλειές τους θα τους βοηθήσουν να επιτύχουν την καριέρα των ονείρων τους.

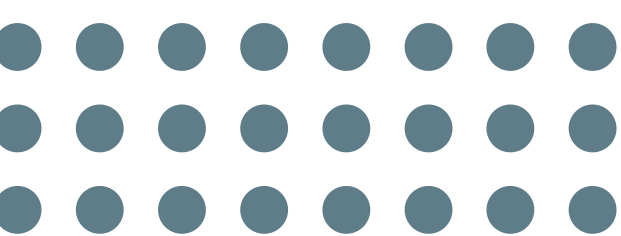
Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο](#)!

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ



Αυτή η δραστηριότητα εισάγει ομαλά τους συμμετέχοντες στην έννοια των επαγγελματικών διαδρομών, συνδέοντας την ταυτότητα με πρώιμες εργασιακές εμπειρίες ή ρεαλιστικά σενάρια πρώτης εργασίας. Το να αναφέρουν το όνομά τους μαζί με μια πρώτη εργασιακή εμπειρία (ή να φανταστούν μία) ενθαρρύνει τον αυτοαναστοχασμό σχετικά με τις δεξιότητες, τις ευθύνες και τα προσωπικά σημεία εκκίνησης. Επειδή οι απαντήσεις είναι σύντομες και αυθόρμητες, οι συμμετέχοντες εξασκούνται στο να διατυπώνουν πρακτικούς στόχους χωρίς να το σκέφτονται υπερβολικά, κάτι που ενισχύει τη λήψη αποφάσεων και τον προσανατολισμό προς το μέλλον. Το να ακούν τα παραδείγματα των άλλων διευρύνει την προοπτική σχετικά με τις ευκαιρίες σε αρχικό επίπεδο και βοηθά στην αποδοχή της ποικιλομορφίας των αρχικών διαδρομών, μειώνοντας το άγχος για το ότι «δεν έχουν ακόμα εμπειρία». Η κυκλική μορφή της άσκησης με την πάσα της μπάλας διατηρεί την προσοχή και τη σύνδεση της ομάδας, καθώς όλοι πρέπει να παραμένουν ενεργοί και έτοιμοι να απαντήσουν. Δίνοντας έμφαση σε ρεαλιστικά πρώτα βήματα αντί για ονειρεμένες θέσεις εργασίας, η άσκηση προάγει την κριτική σκέψη σχετικά με το πώς μικροί, εφικτοί ρόλοι και δεξιότητες συμβάλλουν στην επίτευξη μακροπρόθεσμων επαγγελματικών στόχων. Ουσιαστικά, ενεργοποιεί ταυτόχρονα την αυτογνωσία, τον καθορισμό στόχων και την κοινωνική αυτοπεποίθηση — μια αποτελεσματική προθέρμανση πριν από βαθύτερη εξερεύνηση της σταδιοδρομίας ή δραστηριότητες σχεδιασμού. διαδρομών, μειώνοντας το άγχος για το ότι «δεν έχουν ακόμα εμπειρία». Η κυκλική μορφή της άσκησης με την πάσα της μπάλας διατηρεί την προσοχή και τη σύνδεση της ομάδας, καθώς όλοι πρέπει να παραμένουν ενεργοί και έτοιμοι να απαντήσουν. Δίνοντας έμφαση σε ρεαλιστικά πρώτα βήματα αντί για ονειρεμένες θέσεις εργασίας, η άσκηση προάγει την κριτική σκέψη σχετικά με το πώς μικροί, εφικτοί ρόλοι και δεξιότητες συμβάλλουν στην επίτευξη μακροπρόθεσμων επαγγελματικών στόχων. Ουσιαστικά, ενεργοποιεί ταυτόχρονα την αυτογνωσία, τον καθορισμό στόχων και την κοινωνική αυτοπεποίθηση — μια αποτελεσματική προθέρμανση πριν από βαθύτερη εξερεύνηση της σταδιοδρομίας ή δραστηριότητες σχεδιασμού.





ΠΑΝΤΟΜΙΜΑ / ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΧΩΡΙΣ ΛΟΓΙΑ

Αριθμός συμμετεχόντων: **3+**

Χρόνος: **20-25 λεπτά**

Απαραίτητος εξοπλισμός: **Κανένας**

Δεξιότητες:

Δημιουργική σκέψη

Ομαδική αλληλεπίδραση

Ενσυναίσθηση

Εργασία:

- Κάντε μια δραστηριότητα που σχετίζεται με τον χώρο εργασίας χωρίς να μιλήσετε.*

«Το όνομά μου είναι... και... [συμπληρώστε εδώ τη δραστηριότητα]»

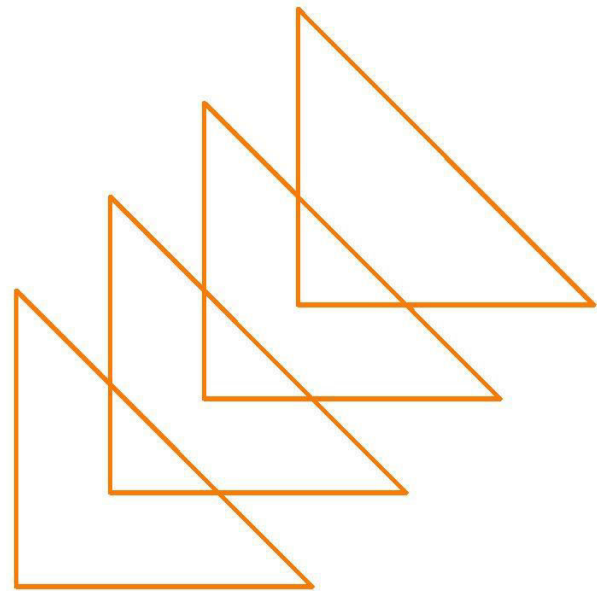
*Δείτε τη σελίδα 99 για παραδείγματα.

Συμβουλές!

Βοηθήστε τους συμμετέχοντες που δεν μπορούν να σκεφτούν ένα επάγγελμα να το αναπαραστήσουν.

Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο](#)!

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ



Αυτή η δραστηριότητα αναπτύσσει τη μη λεκτική επικοινωνία και την αυτοπεποίθηση στην έκφραση, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να περιγράψουν μια εργασία ή ένα επάγγελμα χωρίς να χρησιμοποιήσουν λέξεις. Η αναπαράσταση του «Το όνομά μου είναι... και εγώ...» μέσω χειρονομιών και κινήσεων ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς οι καθημερινοί εργασιακοί ρόλοι καθορίζονται από πράξεις και δεξιότητες και όχι μόνο από τίτλους. Επειδή οι άλλοι πρέπει να ερμηνεύσουν την αναπαράσταση, η ομάδα εξασκείται στην προσεκτική παρατήρηση, στην υιοθέτηση της οπτικής γωνίας του άλλου και στην αποκωδικοποίηση οπτικών ενδείξεων — βασικά στοιχεία της αποτελεσματικής επικοινωνίας στο χώρο εργασίας. Για τον αναπαριστάντα, η μετατροπή μιας ιδέας σε σωματική έκφραση ενισχύει τη δημιουργικότητα, την ευελιξία και την ικανότητα να παρουσιάζει κανείς τον εαυτό του μπροστά σε άλλους με μειωμένο φόβο για κριτική. Η παροχή έτοιμων προτροπών υποστηρίζει την ένταξη και διασφαλίζει ότι όλοι μπορούν να συμμετάσχουν με επιτυχία, ακόμη και αν δυσκολεύονται να βρουν ιδέες. Συνολικά, η άσκηση καλλιεργεί την επικοινωνιακή ευαισθητοποίηση, την ενσυναίσθηση και την αυτοπεποίθηση στην παρουσίαση της επαγγελματικής ταυτότητας, καθιστώντας την μια δυναμική προθέρμανση για συζητήσεις σχετικά με τις σταδιοδρομίες, τους ρόλους και την ομαδική εργασία.

ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ

ΠΡΟΤΥΠΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ

Αριθμός συμμετεχόντων: **3+**

Χρόνος: **20-25** λεπτά

Απαραίτητος εξοπλισμός: **λευκός
πίνακας, μαρκαδόροι**

Δεξιότητες:

Οργανωτική σκέψη

Επικοινωνία

Δεξιότητες παρουσίασης

Ομαδικότητα &

Συνεργασία

Εργασία:

- Χωρίστε τα γκρουπ σε ομάδες των 3-4 ατόμων. Ζητήστε τους να σχεδιάσουν ένα πρότυπο βιογραφικού στον πίνακα με μαρκαδόρους.

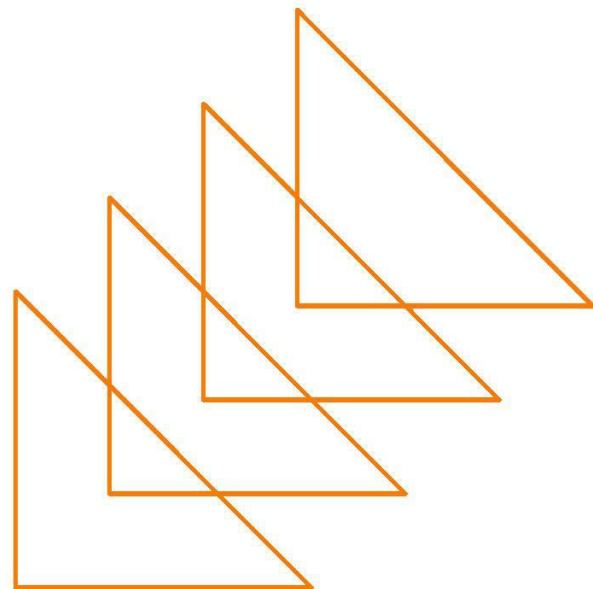
Συμβουλές!

Χρησιμοποιήστε διαφορετικούς τύπους μαρκαδόρων:

- Μπλε χρώμα για τις επικεφαλίδες των ενοτήτων
- Μαύρο για το κύριο κείμενο
- Πράσινο ή κόκκινο για κουκκίδες ή επισημάνσεις

Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο](#)!

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ



Αυτή η δραστηριότητα συνεργασίας εμβαθύνει την κατανόηση των συμμετεχόντων σχετικά με τη δομή του βιογραφικού σημειώματος, καθώς τους ζητείται να σχεδιάσουν ενεργά ένα πρότυπο αντί να εξετάζουν παθητικά ένα ήδη υπάρχον. Η εργασία σε μικρές ομάδες ενθαρρύνει τη συζήτηση σχετικά με το ποια τμήματα είναι απαραίτητα, πώς πρέπει να οργανώνονται οι πληροφορίες και τι κάνει ένα βιογραφικό σημείωμα σαφές και επαγγελματικό, ενισχύοντας τόσο την κριτική σκέψη όσο και τις πρακτικές δεξιότητες σχεδιασμού εγγράφων. Η σχεδίαση και η παρουσίαση του προτύπου τους στον πίνακα ενισχύει την αυτοπεποίθηση στην εξήγηση ιδεών δημόσια και στην αιτιολόγηση επιλογών, κάτι που αντανακλά πραγματικές καταστάσεις όπου τα άτομα πρέπει να παρουσιάσουν τα προσόντα τους ή το έργο τους. Η χρήση χρωματικής κωδικοποίησης ενισχύει την οπτική ιεράρχηση και την ευαισθητοποίηση ως προς την αναγνωσιμότητα, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν πώς η μορφοποίηση επηρεάζει τις πρώτες εντυπώσεις.





ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Αριθμός συμμετεχόντων: **3+**

Χρόνος: **15-20 λεπτά**

Απαραίτητος εξοπλισμός: **Κανένας**

Δεξιότητες:

Κριτική σκέψη
Επικοινωνία
Ομαδικότητα λήψης
αποφάσεων

Εργασία:

Μια δραστηριότητα φυσικής ταξινόμησης, όπου οι συμμετέχοντες αναπαριστούν διάφορα τμήματα ενός βιογραφικού σημειώματος (π.χ. Όνομα, Εμπειρία, Δεξιότητες).

Πρέπει να τους ταξινομήσουν με τη σειρά που θεωρούν πιο σημαντική για έναν εργοδότη, και στη συνέχεια να συζητήσουν και να αιτιολογήσουν την κατάταξή τους, ώστε να κατανοήσουν την επαγγελματική ιεραρχία.

Συμβουλές!

- αν οι συμμετέχοντες είναι περισσότεροι από 6, χωρίστε τους σε ομάδες
- αν οι συμμετέχοντες σε μια ομάδα είναι λιγότεροι από 6, μειώστε τα τμήματα/ενότητες του βιογραφικού (αλλά συμπεριλάβετε τουλάχιστον την ενότητα «Εκπαίδευση» και «Εμπειρία»)

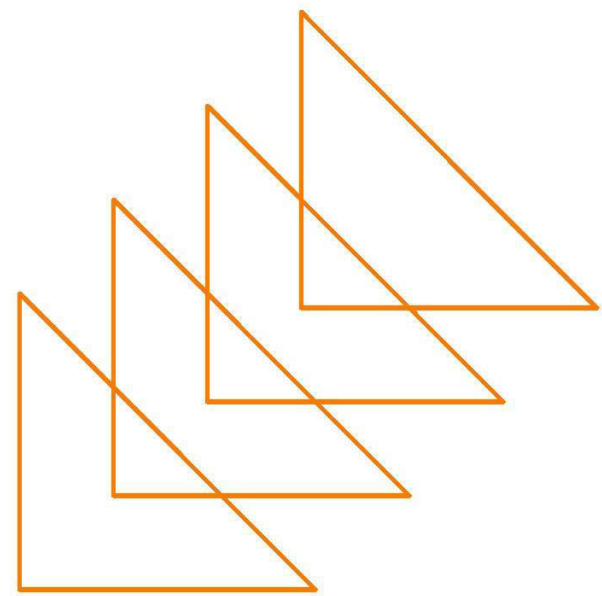
Γιατί να δίνετε προτεραιότητα στην εμπειρία; Εξηγήστε ότι η εμπειρία αποτελεί την καλύτερη «απόδειξη της εγκυρότητας της ιδέας» για έναν εργοδότη, καθώς καταδεικνύει τις δεξιότητες στην πράξη και όχι μόνο στη θεωρία.

Διευρύνετε το πεδίο: Εξηγήστε ρητά στους νέους ότι η «εργασιακή εμπειρία» περιλαμβάνει τον εθελοντισμό, τις σχολικές εργασίες, τις πρακτικές ασκήσεις και τα καθήκοντα στο μαθητικό συμβούλιο.

Δώστε έμφαση στις εργασίες: Εάν δεν αναφέρουν τίτλο εργασίας, θα πρέπει να αναφέρουν τις συγκεκριμένες αρμοδιότητες που ανέλαβαν σε αυτά τα μη επίσημα πλαίσια.

Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο](#)!

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ



Αυτή η βοηθά τους συμμετέχοντες να αφομοιώσουν τη δομή και τις προτεραιότητες του βιογραφικού σημειώματος, μετατρέποντας τις αφηρημένες ενότητες σε ανθρώπινους ρόλους που πρέπει να οργανωθούν φυσικά. Η απόφαση για τη σειρά προτεραιότητας απαιτεί συζήτηση και αιτιολόγηση, γεγονός που ενισχύει την κριτική σκέψη σχετικά με το τι εκτιμούν οι εργοδότες και γιατί ορισμένες πληροφορίες τοποθετούνται σε εμφανή θέση σε ένα βιογραφικό σημείωμα. Καθώς οι συμμετέχοντες διαπραγματεύονται τη διάταξη, εξασκούνται στην ενεργητική ακρόαση, στην υιοθέτηση διαφορετικών οπτικών και στη συνεργατική λήψη αποφάσεων, καθώς κάθε «ενότητα» πρέπει να υποστηρίξει τη σημασία της λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη το έγγραφο στο σύνολό του. Η φυσική διάταξη καθιστά την ιεραρχία και τη δομή ευκολομνημόνευτες, υποστηρίζοντας μια βαθύτερη κατανόηση από ό,τι μια καθαρά λεκτική εξήγηση. Η αποκάλυψη εκ των υστέρων ότι όλα τα μέρη έχουν σημασία — ενώ δίνεται έμφαση στην εμπειρία— ενισχύει την ισορροπημένη συνειδητοποίηση της σταδιοδρομίας: οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν τόσο την κεντρική θέση της πρακτικής εμπειρίας όσο και τον υποστηρικτικό ρόλο της εκπαίδευσης, των δεξιοτήτων και του προσωπικού προφίλ. Συνολικά, η άσκηση δημιουργεί εννοιολογική σαφήνεια σχετικά με τη σύνθεση του βιογραφικού σημειώματος, παράλληλα με δεξιότητες ομαδικής εργασίας και επικοινωνίας, καθιστώντας τη λογική του βιογραφικού σημειώματος απτή και εύκολη στην απομνημόνευση.



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ

ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΓΙΑ ΕΝΑ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

ΣΚΟΠΟΣ

Το βιογραφικό είναι ένα εργαλείο προώθησης για να εξασφαλίσετε μια συνέντευξη, όχι μια βιογραφία.

ΚΥΡΙΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

Στοιχεία επικοινωνίας, Επαγγελματικό προφίλ, Επαγγελματική εμπειρία, Εκπαίδευση και Δεξιότητες.

ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Η εμπειρία είναι το πιο σημαντικό στοιχείο· αναφέρετέ το πρώτα και με σαφήνεια.

ΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Χρησιμοποιήστε σαφείς επικεφαλίδες, κουκκίδες και ομοιόμορφη μορφοποίηση για να δώσετε μια επαγγελματική πρώτη εντύπωση.

ΜΟΡΦΗ ΑΡΧΕΙΟΥ

Αποθηκεύετε πάντα το αρχείο και στέλνετε το σε μορφή PDF, ώστε να διατηρηθεί η μορφοποίηση.

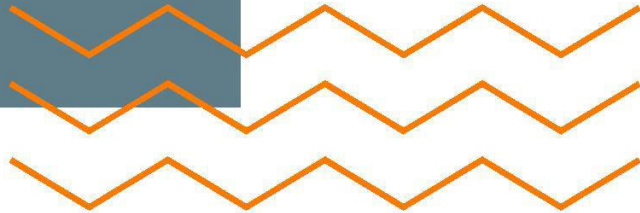






ΕΡΓΑΣΙΕΣ

ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ



ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ ΙΔΕΩΝ ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

Αριθμός συμμετεχόντων: **2+**

Χρόνος: **10-15 λεπτά**

Απαραίτητος εξοπλισμός: **Κανένας**

Δεξιότητες:

Συνεργατική σκέψη

Αυτοανασκόπηση

Ενεργητική ακρόαση

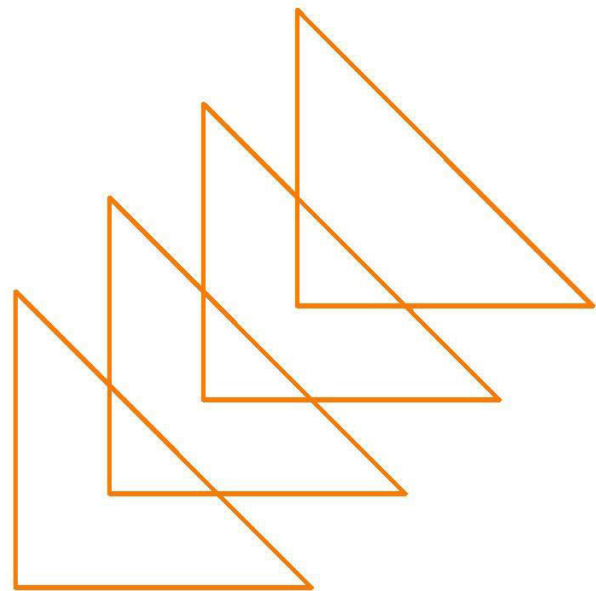
Εργασία:

- Οι συμμετέχοντες προτείνουν ιδέες σχετικά με τις διαφορές μεταξύ ενός βιογραφικού σημειώματος και μιας επιστολής εκδήλωσης ενδιαφέροντος.
(Με ανάταση χεριών – κάποιος σηκώνει το χέρι και μοιράζεται τις ιδέες του)

Συμβουλές!

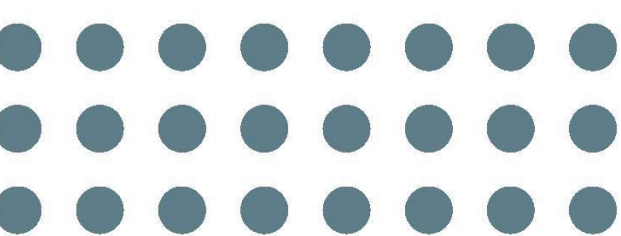
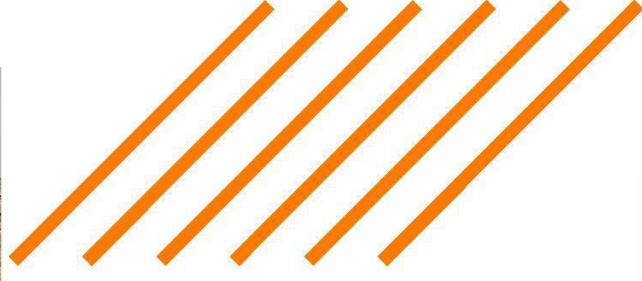
Απεικονίστε τις προτάσεις για να αποφύγετε τις επαναλήψεις.

Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο](#)!



ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

Με τη διατύπωση και την ανταλλαγή ιδεών φωναχτά, οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην έκφραση των διαφορών ως προς το περιεχόμενο, τον τόνο και την προσέγγιση, κάτι που ενισχύει την αναλυτική σκέψη και την αυτοέκφραση. Η μέθοδος της ψηφοφορίας με ανάταση χεριών προάγει την ενεργό συμμετοχή, ενώ η καταγραφή των ιδεών στον πίνακα αποτρέπει τις επαναλήψεις και βοηθά στην οπτικοποίηση της συλλογικής κατανόησης της ομάδας. Η συζήτηση των διαφορών μεταξύ βιογραφικών σημειωμάτων και επιστολών κινήτρων προάγει επίσης την πρωτοβουλία στην προσαρμογή των αιτήσεων σε συγκεκριμένους ρόλους και ακροατήρια, και ενισχύει την ενεργητική ακρόαση, καθώς οι συμμετέχοντες αξιοποιούν τις ιδέες των άλλων. Συνολικά, η άσκηση θέτει τα θεωρητικά θεμέλια για τη σύνταξη αποτελεσματικών επιστολών κινήτρων, υπογραμμίζοντας τον τρόπο με τον οποίο αυτές συμπληρώνουν και διευρύνουν τις πληροφορίες που παρουσιάζονται σε ένα βιογραφικό σημείωμα.



ΑΝΑΔΙΑΤΑΞΗ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

Αριθμός συμμετεχόντων: **4+**

Χρόνος: **15-20** λεπτά

Απαραίτητος εξοπλισμός:

βλέπε παράρτημα 1

Δεξιότητες:

Κριτική σκέψη

Επίλυση προβλήματος

Ομαδικότητα λήψης

αποφάσεων

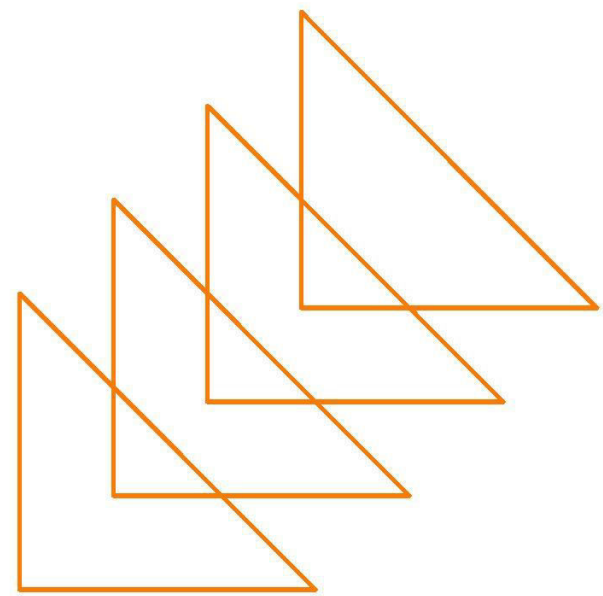
Εργασία:

- Οι συμμετέχοντες πρέπει να ταξινομήσουν το περιεχόμενο με τη σωστή σειρά, δίνοντας την κατάλληλη έμφαση όπου χρειάζεται. (Ετοιμάστε ένα «διάσπαρτο» παράδειγμα, στο οποίο θα μπορούν να οργανώσουν διαδραστικά την επιστολή τους)

Συμβουλές!

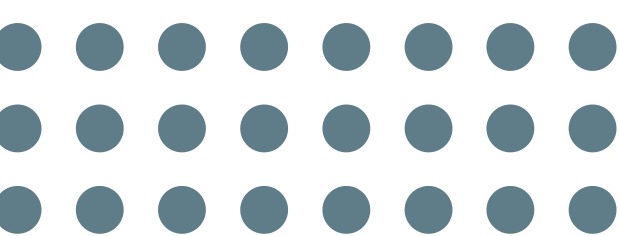
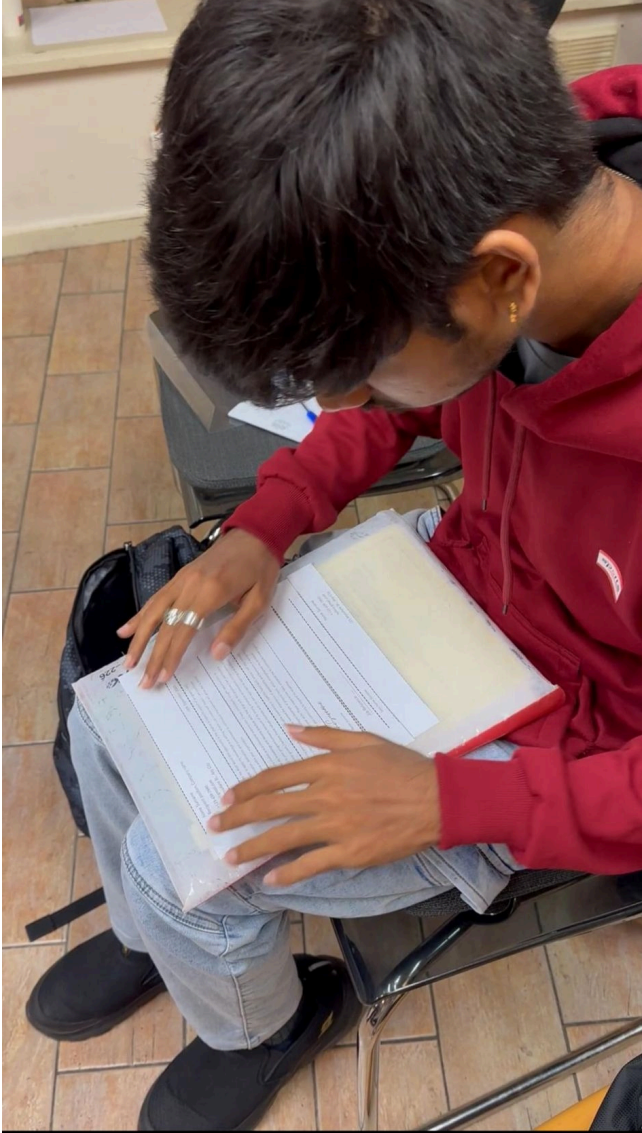
Αν οι συμμετέχοντες είναι περισσότεροι από 4, χωρίστε τους σε ομάδες και εκτυπώστε αντίγραφα του υλικού, τόσα όσα είναι οι ομάδες, συν ένα ή δύο επιπλέον για κάθε περίπτωση.

Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο](#)!



ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

Αυτή η δραστηριότητα αναπτύσσει την κατανόηση των συμμετεχόντων σχετικά με τη δομή και τη ροή μιας επιστολής εκδήλωσης ενδιαφέροντος, μετατρέποντάς την σε μια διαδραστική άσκηση επίλυσης προβλημάτων. Ταξινομώντας το περιεχόμενο με τη σωστή σειρά, οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην ιεράρχηση των πληροφοριών, στην ανάδειξη των βασικών σημείων και στη δημιουργία μιας λογικής αφήγησης που επικοινωνεί αποτελεσματικά το κίνητρο και την καταλληλότητά τους για μια θέση. Η εργασία σε μικρές ομάδες ενθαρρύνει τη συνεργασία και τη συλλογική λήψη αποφάσεων, ενώ η προσοχή στη λεπτομέρεια διασφαλίζει ότι κάθε ενότητα συμβάλλει ουσιαστικά στη συνολική εικόνα της επιστολής. Η πρακτική, διαδραστική μορφή της άσκησης ενισχύει επίσης τη μνήμη και την κατανόηση πιο αποτελεσματικά από ό,τι η παθητική ανάγνωση, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να εσωτερικεύσουν τον τρόπο με τον οποίο μια καλά οργανωμένη επιστολή εκδήλωσης ενδιαφέροντος παρουσιάζει ένα πειστικό επιχείρημα στους πιθανούς εργοδότες.







ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΜΙΑΣ ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

ΤΟ «ΓΙΑΤΙ»
ΕΝΑΝΤΙ ΤΟΥ
«ΤΙ»

Εξηγήστε ότι, ενώ το βιογραφικό σας παρουσιάζει τι έχετε κάνει, η επιστολή εκδήλωσης ενδιαφέροντος εξηγεί γιατί θέλετε τη θέση και πώς η προσωπικότητά σας ταιριάζει στην ομάδα.

ΔΟΜΗ
& ΡΟΗ

Μια επαγγελματική επιστολή πρέπει να περιλαμβάνει μια σαφή Εισαγωγή (γιατί γράφετε), Κύριο Κείμενο (τι προσφέρετε) και Συμπέρασμα (πρόσκληση για δράση).

Η ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ
ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ

Τονίστε ότι μια επιστολή πρέπει να είναι προσαρμοσμένη στις αξίες της συγκεκριμένης εταιρείας και στην περιγραφή της θέσης εργασίας, και όχι απλώς ένα γενικό πρότυπο.

ΔΕΙΞΕ ΜΗΝ ΛΕΣ
ΑΠΛΑ

Αντί να λένε απλώς «Είμαι εργατικός», οι συμμετέχοντες θα πρέπει να δώσουν ένα σύντομο παράδειγμα μιας εργασίας που ολοκλήρωσαν.

ΜΟΡΦΗ
ΑΡΧΕΙΟΥ

Φροντίστε να μην ξεπερνά τη μία σελίδα, χρησιμοποιήστε μια επαγγελματική γραμματοσειρά και πάντα ελέγξτε προσεκτικά για γραμματικά λάθη πριν το στείλετε σε μορφή PDF.

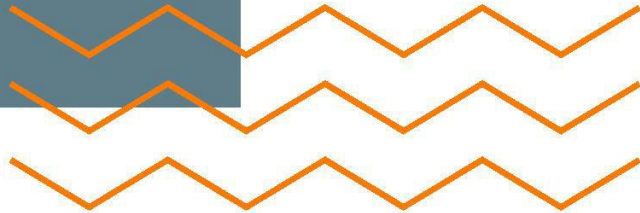


ΤΜΗΜΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ {20-30 ΛΕΠΤΑ}

- ΠΟΙΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΤΑΞΗ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΟΣ/ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ;
- ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΩ ΕΝΑ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;
- ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΤΑ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ; ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ!
- ΠΟΙΑ ΛΑΘΗ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ;



ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ



ΠΡΩΤΕΣ ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ

Αριθμός συμμετεχόντων: **2+**

Χρόνος: **15-20** λεπτά

Απαραίτητος εξοπλισμός: **Κανένας**

Δεξιότητες:

Μη λεκτική επικοινωνία

Αυτοανασκόπηση

Αυτοπεποίθηση

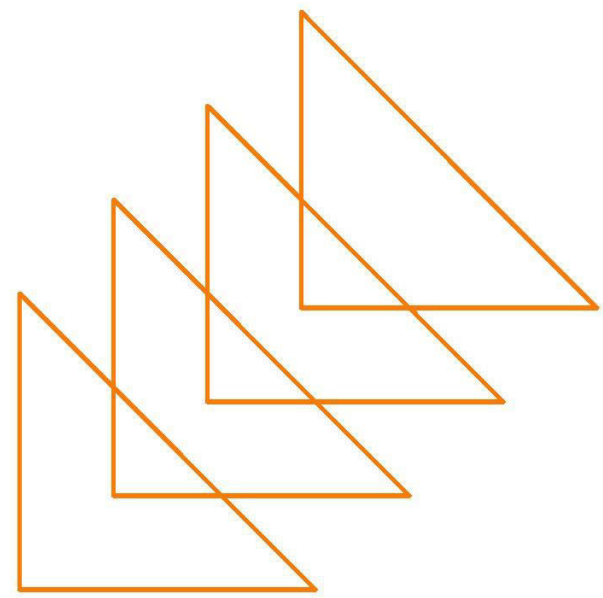
Εργασία:

- Ο συντονιστής ζητά από όλους τους συμμετέχοντες να σταθούν σε κύκλο. Ένας-ένας, ο συντονιστής κάνει τον γύρο του κύκλου, σφίγγει το χέρι με κάθε συμμετέχοντα, διατηρεί οπτική επαφή και δείχνει με το παράδειγμά του μια στάση και μια θέση που εκφράζουν αυτοπεποίθηση.
- Αφού όλοι έχουν δοκιμάσει το παράδειγμα, ο συντονιστής οργανώνει μια σύντομη συζήτηση σχετικά με αυτά που παρατήρησαν — για παράδειγμα: τον τρόπο που κρατούν το χέρι, την οπτική επαφή, τη γλώσσα του σώματος, την αυτοπεποίθηση και τις πρώτες εντυπώσεις.
- Στη συνέχεια, ζητείται από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν έναν συνεργάτη. Σε ζευγάρια, ασκούνται στη χειραψία, εφαρμόζοντας όλα όσα συζητήθηκαν και επιδείχθηκαν. Στη συνέχεια, οι συνεργάτες ανταλλάσσουν σύντομα σχόλια σχετικά με τη χειραψία, την οπτική επαφή και τη στάση του σώματος.

Συμβουλές!

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να φαίνεται λίγο περίεργη στην αρχή — χρησιμοποιήστε το χιούμορ και την ενθάρρυνση για να δημιουργήσετε μια άνετη ατμόσφαιρα.

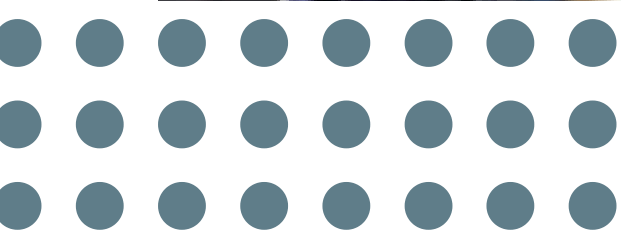
Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο](#)!



ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν και να εξασκηθούν στα διακριτικά αλλά ισχυρά στοιχεία της πρώτης εντύπωσης, τα οποία είναι κρίσιμα σε επαγγελματικά πλαίσια και σε περιβάλλοντα δικτύωσης. Παρατηρώντας τον συντονιστή να επιδεικνύει μια αυτοπεποίθηση στη χειραψία, την οπτική επαφή και τη στάση του σώματος, οι συμμετέχοντες αποκτούν ένα σαφές παράδειγμα αποτελεσματικής διαπροσωπικής συμπεριφοράς. Η εξάσκηση σε ζεύγη τους επιτρέπει να μετατρέψουν την παρατήρηση σε πράξη, ενισχύοντας τη μυϊκή μνήμη, την αυτογνωσία και την αυτοπεποίθηση. Η ανταλλαγή ανατροφοδότησης μεταξύ ομότιμων αναπτύσσει τις δεξιότητες της ενεργητικής ακρόασης, της εποικοδομητικής επικοινωνίας και της αναστοχαστικής σκέψης, ενώ η συζήτηση αναδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο τα μη λεκτικά μηνύματα επηρεάζουν την αντίληψη.





ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Ερευνήστε την φιλοσοφία της εταιρείας και τις συγκεκριμένες απαιτήσεις της περιγραφής της θέσης εργασίας πριν από τη συνέντευξη.

ΠΡΩΤΕΣ ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ

Δώστε έμφαση στην ακρίβεια, στην κατάλληλη επαγγελματική ενδυμασία και στη θετική μη λεκτική επικοινωνία (οπτική επαφή, σφιχτή χειραψία, χαμόγελο).

Η ΜΕΘΟΔΟΣ STAR

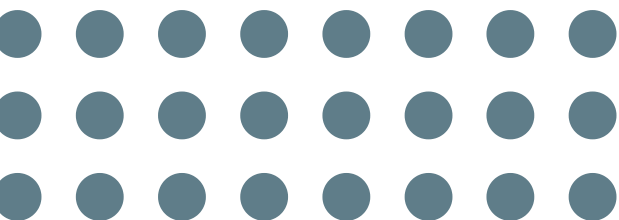
Δομήστε τις απαντήσεις σας σε ερωτήσεις συμπεριφοράς περιγράφοντας την Κατάσταση, το Καθήκον, τη Δράση που αναλάβατε και το Αποτέλεσμα που επιτύχατε.

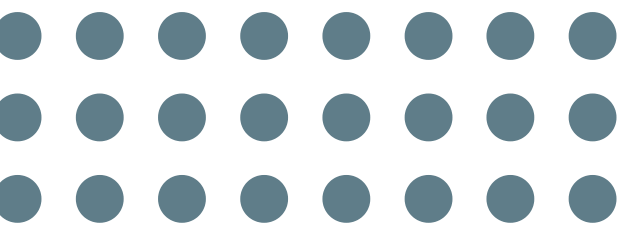
ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Να είστε έτοιμοι να μιλήσετε για τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας, καθώς και για το λόγο που σας ενδιαφέρει αυτή η συγκεκριμένη θέση.

ΕΝΕΡΓΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Μια συνέντευξη είναι μια αμφίδρομη διαδικασία· προετοιμάστε πάντα 2–3 προσεκτικά διατυπωμένες ερωτήσεις για τον εργοδότη σχετικά με την ομάδα ή το εργασιακό περιβάλλον.







ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Αριθμός συμμετεχόντων: **3+**

Χρόνος: **20 λεπτά**

Απαραίτητος εξοπλισμός: **ένας
κατάλογος (μοναδικών)**

ερωτήσεων (βλέπε παράρτημα 2)

Δεξιότητες:

Δημόσια ομιλία

Αυτοπεποίθηση

Γρήγορη αντίδραση

Επικοινωνία

Εργασία:

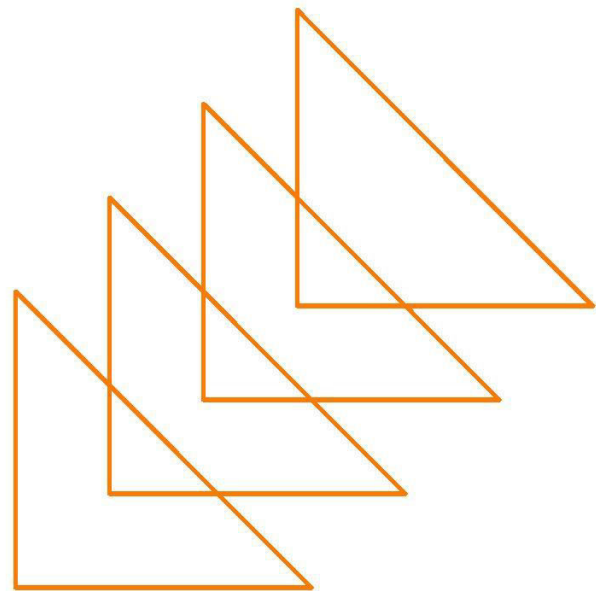
Οι εκπαιδευτές θέτουν στους συμμετέχοντες συνήθεις ερωτήσεις συνέντευξης και αναλύουν τον σωστό τρόπο με τον οποίο πρέπει να απαντούν σε αυτές.

Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να προσθέσουν ερωτήσεις.

Συμβουλές!

Χρησιμοποιήστε τη λίστα με τις συνηθισμένες αλλά μοναδικές ερωτήσεις.

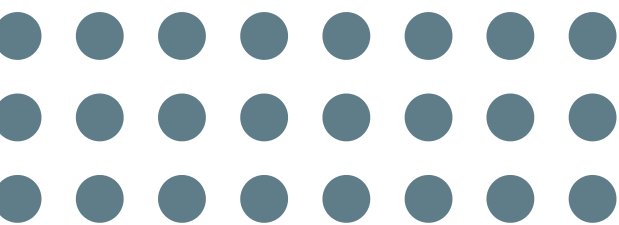
Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο](#)!

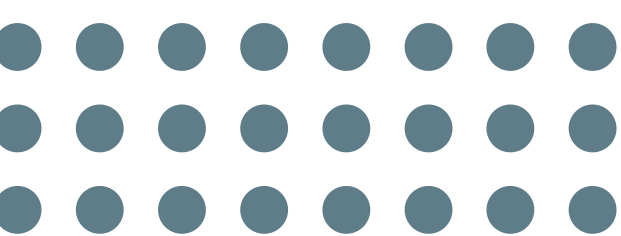


ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

Αυτή η δραστηριότητα προετοιμάζει τους συμμετέχοντες για πραγματικές συνεντεύξεις εργασίας, προσφέροντάς τους ένα ασφαλές περιβάλλον για να εξασκηθούν στο να απαντούν σε ερωτήσεις αυθόρμητα. Η απάντηση σε τυχαίες ερωτήσεις μπροστά στην ομάδα ενισχύει τις δεξιότητες δημόσιας ομιλίας, την ταχύτητα σκέψης και την ικανότητα οργάνωσης των σκέψεων υπό ήπια πίεση. Παρατηρώντας τους ομότιμούς τους και αναστοχάζοντας τις διαφορετικές προσεγγίσεις, οι συμμετέχοντες αποκτούν επίσης βαθιά κατανόηση των αποτελεσματικών στρατηγικών επικοινωνίας και αντλούν ιδέες για τη δομή των δικών τους απαντήσεων. Η επανάληψη και η εξοικείωση συμβάλλουν στη μείωση του άγχους απέναντι σε απροσδόκητες ερωτήσεις, ενώ το υποστηρικτικό περιβάλλον της ομάδας ενθαρρύνει την αυτοπεποίθηση και την εποικοδομητική κριτική.







ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Αριθμός συμμετεχόντων:

1 υπεύθυνος συνέντευξης

1 υποψήφιος

3+ συμμετέχοντες (μη ηθοποιοί)

Χρόνος: **30-40 λεπτά**

Απαραίτητος εξοπλισμός:

Σενάριο (βλέπε παράρτημα 3)

Δεξιότητες:

Ενσυναίσθηση

Επαγγελματισμός

Ενεργητική ακρόαση

Ηθική συλλογιστική

Εργασία:

Δύο από τους εκπαιδευτές αναπαριστούν μια συνέντευξη. Αυτός που «παίρνει συνέντευξη» από τον «υποψήφιο» δεν τηρεί τις οδηγίες του Γενικού Κανονισμού Προστασίας Δεδομένων και θέτει ερωτήσεις σχετικά με τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την οικογενειακή κατάσταση, αν έχει παιδιά ή όχι κ.λπ. Οι συμμετέχοντες διακόπτουν χειροκροτώντας (ή σηκώνοντας το χέρι τους) μόλις θεωρήσουν ότι κάτι ξεπερνά τα όρια. Συζητήστε τι ήταν λάθος και γιατί. Επαναλάβετε τα σημεία που δεν πρόσεξαν (αν υπάρχουν) οι συμμετέχοντες και συνεχίστε τη συζήτηση.

Συμβουλές!

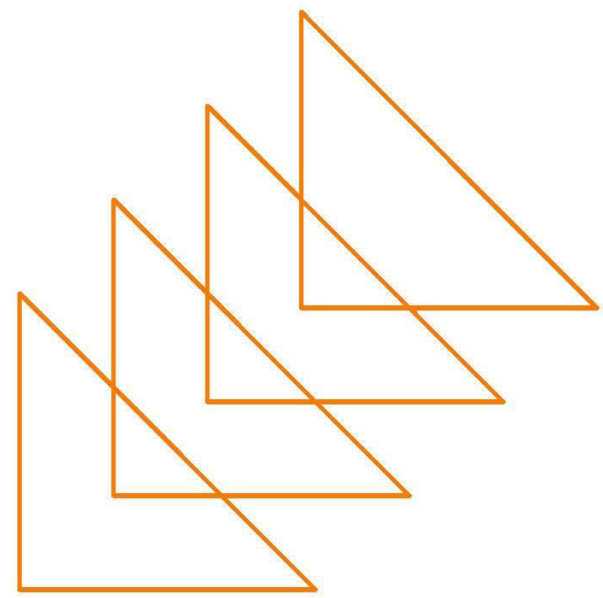
Εάν οι συμμετέχοντες δεν είναι ιδιαίτερα ενεργοί, προκαλέστε συζήτηση ρωτώντας τους για την εμπειρία τους σε παρόμοιες καταστάσεις και σε ποιες περιπτώσεις τους τέθηκαν ερωτήσεις που παραβιάζουν τον ΓΚΠΔ.

ΓΚΠΔ & Εργατικό Δίκαιο: Οι ερωτήσεις σχετικά με την ηλικία, την καταγωγή ή την οικογενειακή κατάσταση είναι παράνομες, καθώς οδηγούν σε διακρίσεις (ηλικιακή διάκριση, σεξισμός ή ρατσισμός).

Δικαιώματα προστασίας προσωπικών δεδομένων: Σύμφωνα με τον ΓΚΠΔ, οι εργοδότες πρέπει να επεξεργάζονται μόνο δεδομένα που σχετίζονται επαγγελματικά με τη θέση εργασίας.

Η τεχνική της «ανακατεύθυνσης»: Διδάξτε στους συμμετέχοντες να απαντούν με βάση το επαγγελματικό πλαίσιο. Παράδειγμα: Αν σας ρωτήσουν για τα παιδιά, απαντήστε: «Είμαι πλήρως αφοσιωμένος στην επαγγελματική μου εξέλιξη και στην εκπλήρωση των υποχρεώσεων αυτού του ρόλου».

Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο](#)!



ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να αναγνωρίζουν και να αντιδρούν σε ακατάλληλες ή παράνομες πρακτικές συνέντευξης, καλλιεργώντας τόσο την ηθική ευαισθητοποίηση όσο και την επαγγελματική αυτοπεποίθηση. Παρατηρώντας και διακόπτοντας ενεργά μια συνέντευξη που ξεπερνά τα όρια, οι συμμετέχοντες εξασκούν την ενσυναίσθηση και την αποφασιστικότητα σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον. Η συζήτηση σχετικά με το γιατί ορισμένες ερωτήσεις παραβιάζουν τον ΓΚΠΔ και τους επαγγελματικούς κανόνες ενισχύει την κατανόηση των δικαιωμάτων και των ορίων, ενώ η αναπαραγωγή των στιγμών που παραλείφθηκαν ενισχύει την προσοχή και τον αναστοχασμό. Η άσκηση αναπτύσσει επίσης την ενεργητική ακρόαση και την επίγνωση της κατάστασης, καθώς οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθούν τόσο τις λεκτικές όσο και τις μη λεκτικές ενδείξεις για να εντοπίσουν την ανάρμοστη συμπεριφορά. Συνολικά, καλλιεργεί την ηθική συλλογιστική, την επίγνωση των επαγγελματικών προτύπων και την ικανότητα να υπερασπίζεται κανείς τον εαυτό του και τους άλλους σε πραγματικές συνθήκες συνέντευξης.



Interviewer: Good morning! Mind me asking, how did you get to the interview?

Candidate: Morning! By car.

I: Oh! So, you have personal transport. Noted... But do you drive because it is hard to

C: No, because it is the best way to get somewhere.

I: Good answer. We looked at your CV but we couldn't find you online. Do you have a

C: Yes, I do, but I would gladly not talk about it.

I: We also noticed that your CV doesn't include your age. Does your birth year start with

C: Somewhere there in between, but yeah I would rather not say.

I: Very well. But what about family? Are you married? Do you have children?

C: No and no.

I: Good! This job will be like your family. So... where are you from?

C: I am from here.

I: Okay, but where are you originally from?

C: Also here...

I: Okay, but what about your parents?

C: They are great people... They are also from here.

I: Do you dress like this all the time?

C: Not all the time. I like to change my style.

I: Do you like to change jobs all the time as well?

C: No. I am looking for a stable job where I feel safe in my position.

I: Do you often feel not safe in your private life because of... oh I don't know, maybe your expression or sexual orientation?

C: This question makes me uncomfortable.

I: Noted... So, yes...

C: No, no... I feel safe.

I: Sure... Do you believe in anything?

C: What?

I: Do you believe there is something higher than us?

C: The CEO?

[END SCENE]

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΜΕΘΟΔΟΣ STAR

Αριθμός συμμετεχόντων: **4+**

Χρόνος: **20-30 λεπτά**

Απαραίτητος εξοπλισμός: **Κανένας**

Δεξιότητες:

Ενεργητική ακρόαση

Δημιουργικότητα

Ομαδική επίλυση

προβλημάτων

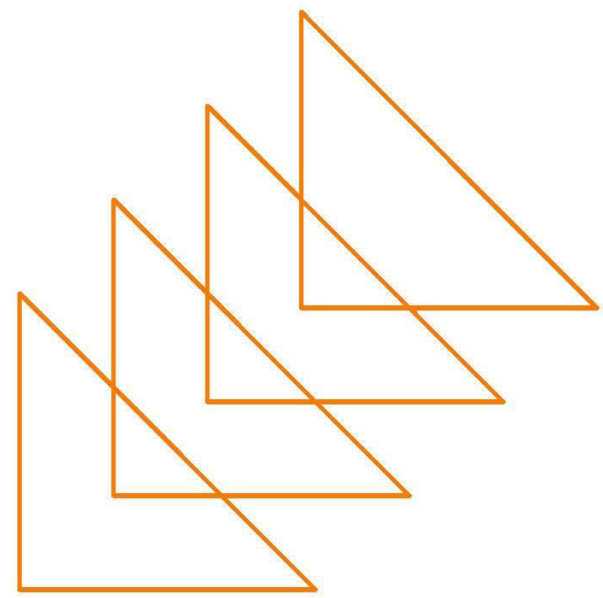
Εργασία:

Χρησιμοποιώντας τη μέθοδο (STAR), επιλέγεται τυχαία ένας συμμετέχων και του ζητείται να φανταστεί μια κατάσταση (ή να χρησιμοποιήσει το παράρτημα 4 για έτοιμες καταστάσεις), στη συνέχεια επιλέγεται ο επόμενος συμμετέχων και του ζητείται να φανταστεί μια εργασία που σχετίζεται με την κατάσταση. Ο τρίτος συμμετέχων πρέπει να φανταστεί τις ενέργειες που πρέπει να γίνουν με βάση την εργασία. Ο τέταρτος συμμετέχων πρέπει να παρουσιάσει το αποτέλεσμα/τη σύνοψη.

Συμβουλές!

1. Χρησιμοποιήστε μια διασκεδαστική μέθοδο για να επιλέξετε τους συμμετέχοντες (κλήρωση ονομάτων, ζάρια, κάρτες ή απλά δείχνοντας κάποιον). Έτσι, όλοι παραμένουν προσεκτικοί.
2. Προαιρετικά, χωριστείτε σε μικρές ομάδες για να παρουσιάσετε πολλές ιστορίες STAR ταυτόχρονα και, στη συνέχεια, μοιραστείτε την πιο αστεία ή την πιο δημιουργική.

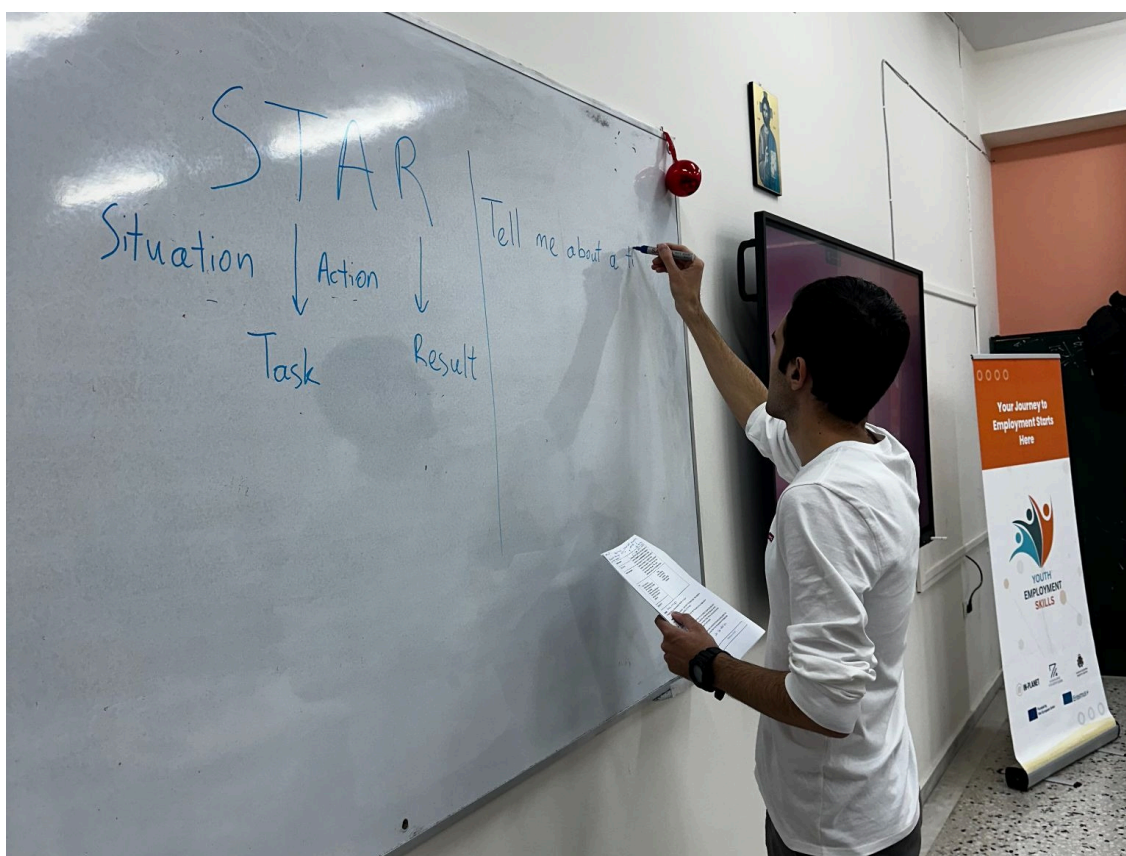
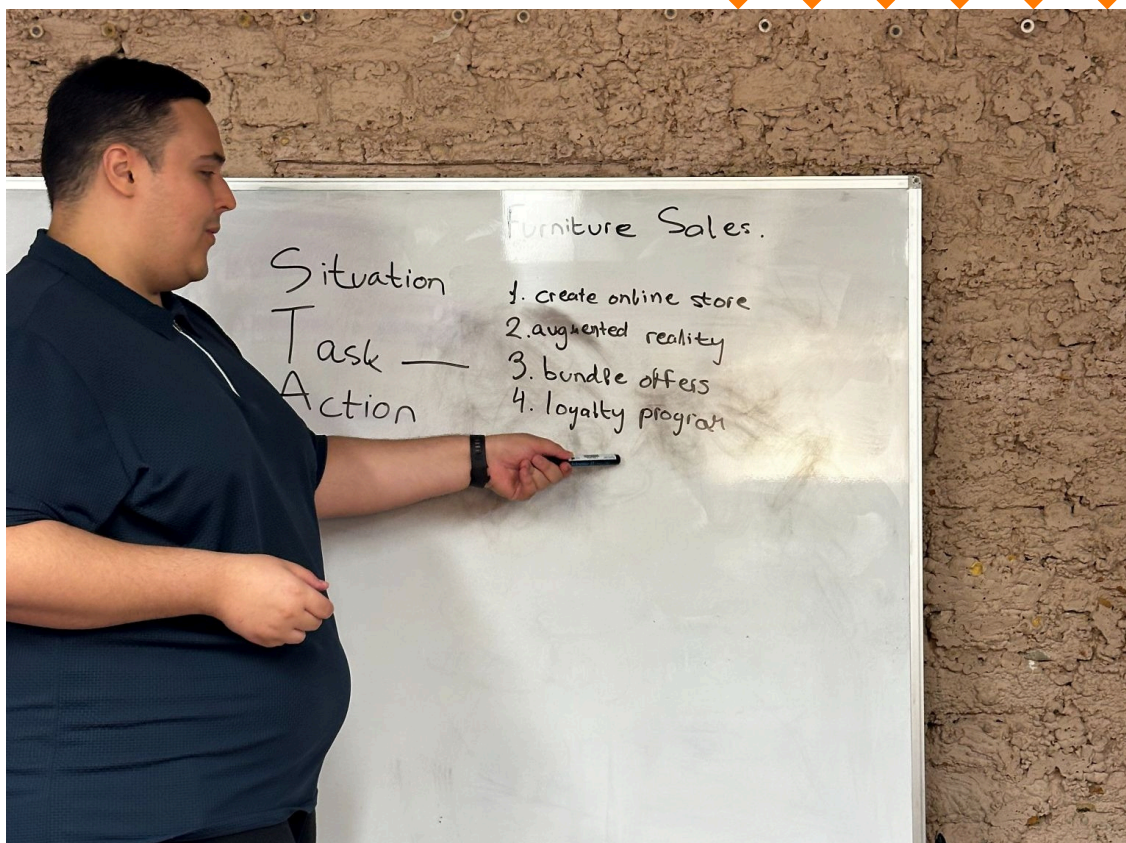
Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο](#)!

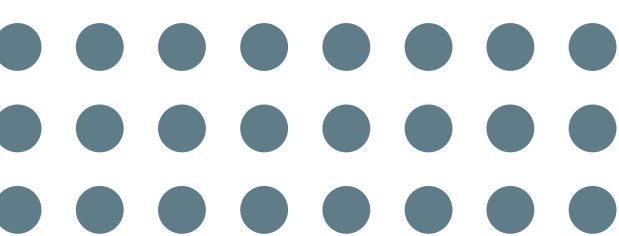
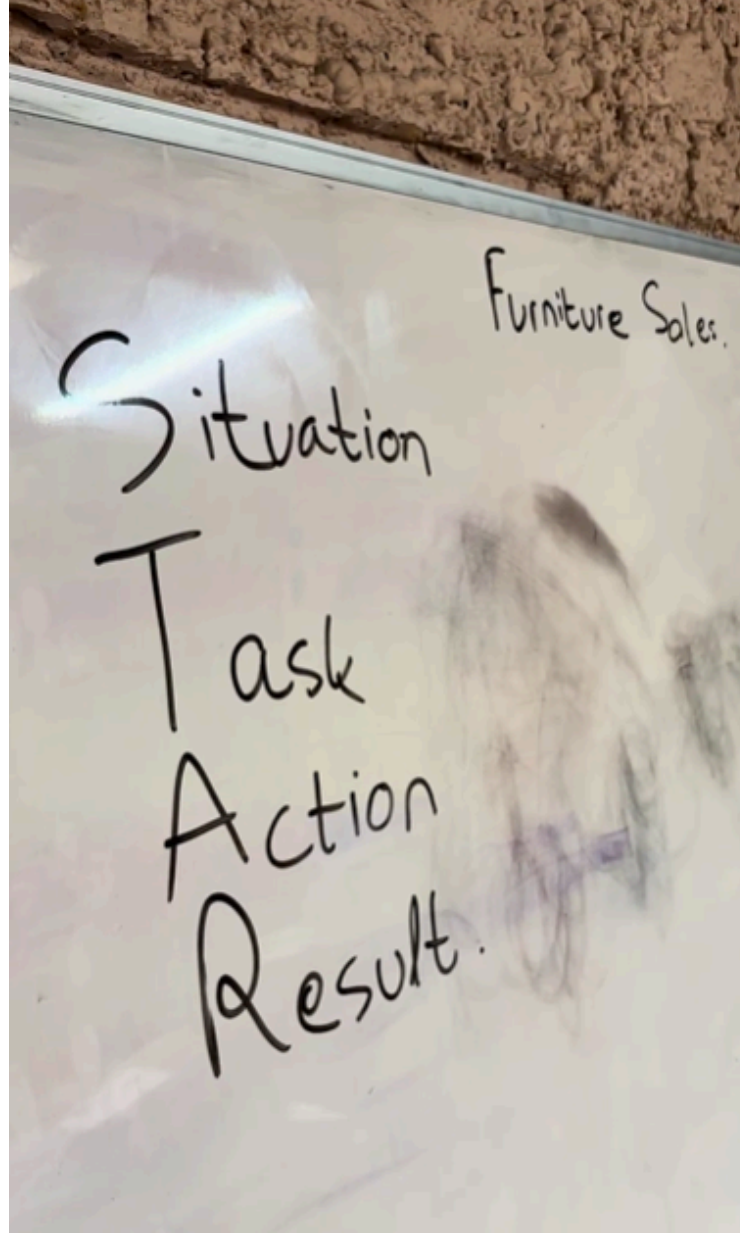


ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

Αυτή η δραστηριότητα εισάγει τους συμμετέχοντες στη μέθοδο STAR (Κατάσταση, Εργασία, Δράση, Αποτέλεσμα) με έναν δυναμικό, συνεργατικό τρόπο που ενθαρρύνει τη δημιουργική σκέψη και την αφήγηση ιστοριών. Μέσω της από κοινού δημιουργίας ενός σεναρίου, οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην λογική αλληλουχία των πληροφοριών, λαμβάνοντας υπόψη τις σχέσεις αιτίας-αποτελέσματος και συνδέοντας τις ενέργειες με μετρήσιμα αποτελέσματα — βασικές δεξιότητες για συνεντεύξεις και επαγγελματική επίλυση προβλημάτων. Η τυχαία επιλογή των συμμετεχόντων τους κρατά όλους προσεκτικούς και ενεργούς, ενώ η ομαδική μορφή προάγει την ενεργητική ακρόαση, την προσαρμοστικότητα και την ομαδική εργασία. Η ανταλλαγή των ολοκληρωμένων ιστοριών STAR ενισχύει τη σαφήνεια της επικοινωνίας και αναδεικνύει διαφορετικές προσεγγίσεις σε παρόμοιες καταστάσεις. Συνολικά, η άσκηση ενισχύει την επίλυση προβλημάτων, τη γρήγορη σκέψη, τη δημιουργικότητα και τις δεξιότητες συνεργασίας, παρέχοντας παράλληλα ένα πρακτικό πλαίσιο για την αποτελεσματική παρουσίαση εμπειριών σε συνεντεύξεις ή επαγγελματικά περιβάλλοντα.







ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΜΑΝΤΕΨΕ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Αριθμός συμμετεχόντων: **2+**

Χρόνος: **15-20** λεπτά

Απαραίτητος εξοπλισμός: **Κανένας**

Δεξιότητες:

Ικανότητα να θέτει ερωτήσεις

Γρήγορη σκέψη

Αποδεικτική συλλογιστική

Δημιουργικότητα

Εργασία:

Ο καθένας σκέφτεται σιωπηλά μία από τις ικανότητές του, χωρίς να την εκφράσει φωναχτά.

Οι υπόλοιποι της ομάδας κάνουν ερωτήσεις τύπου «ναι/όχι» για να μαντέψουν.

Για παράδειγμα: «Έχει σχέση με την επικοινωνία; Είναι τεχνική δεξιότητα;

Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες πρέπει να κάνουν τις ερωτήσεις τους μέσα σε 60 δευτερόλεπτα. Αν δεν το μαντέψουν, τότε ο παίκτης λέει την απάντηση.*

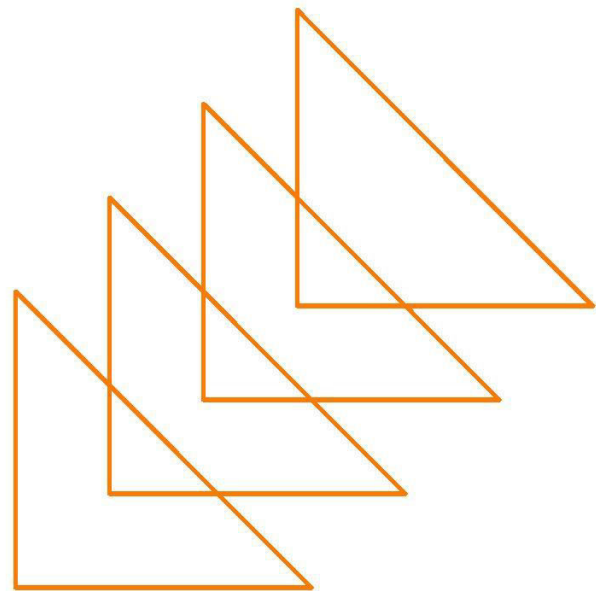
*Δείτε τη [σελίδα 99](#) για παραδείγματα.

Συμβουλές!

Μπορείτε να αλλάξετε το θέμα από τις δεξιότητες σε οποιοδήποτε άλλο θέμα που σχετίζεται με την εργασία ή το βιογραφικό.

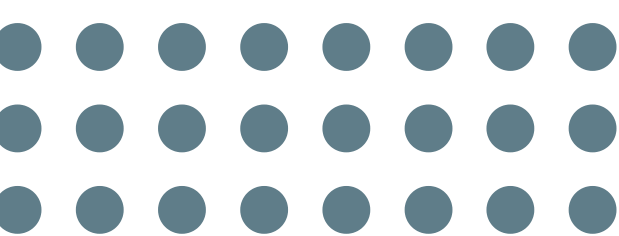
Αν δεν μπορούν να σκεφτούν λέξεις, δώστε τους μερικές από τα παραδείγματα που ακολουθούν.

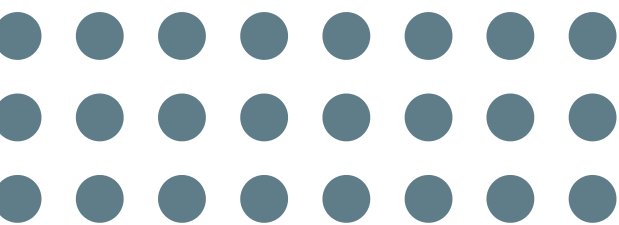
Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο](#)!



ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν και να εκφράσουν τις προσωπικές τους δεξιότητες με έναν παιχνιδιάρικο, διαδραστικό τρόπο. Σκεπτόμενοι μια δεξιότητα και ζητώντας από τους άλλους να τη μαντέψουν μέσω ερωτήσεων «ναι/όχι», οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην υποβολή ερωτήσεων, στην επαγωγική συλλογιστική και στην ενεργητική ακρόαση, ενώ παράλληλα αναστοχάζονται σχετικά με το εύρος και την εφαρμογή των δικών τους ικανοτήτων. Το χρονικό όριο των 60 δευτερολέπτων προσθέτει ένα ήπιο στοιχείο πίεσης, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να σκεφτούν γρήγορα και να δομήσουν αποτελεσματικά τις ερωτήσεις τους. Η ανταλλαγή θεμάτων με άλλους τομείς που σχετίζονται με το βιογραφικό ή την εργασία μπορεί να διευρύνει την κατανόηση των επαγγελματικών ικανοτήτων και εμπειριών.





ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΟΡΙΣΜΟΣ

Οι κοινωνικές δεξιότητες είναι προσωπικά χαρακτηριστικά και διαπροσωπικές δεξιότητες (όπως η επικοινωνία και η ομαδική εργασία) που καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο εργάζεστε και αλληλεπιδράτε με τους άλλους.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΑΝΤΙ ΤΕΧΝΙΚΩΝ

Ενώ οι «Τεχνικές Δεξιότητες» είναι τεχνικές γνώσεις (π.χ. προγραμματισμός, λογιστική), οι «Δεξιότητες Επικοινωνίας» είναι αυτές που σε βοηθούν να διατηρήσεις τη θέση εργασίας σου και να εξελιχθείς μέσα σε μια ομάδα.

Επικοινωνία: Να ακούμε προσεκτικά και να εκφράζουμε τις ιδέες μας με σαφήνεια.

Ομαδική εργασία: Συνεργασία και υποστήριξη των συναδέλφων για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.

Προσαρμοστικότητα: Να είσαι ανοιχτός στην αλλαγή και να μαθαίνεις από την κριτική.

Επίλυση προβλημάτων: Να διατηρείς την ψυχραιμία σου και να βρίσκεις δημιουργικές λύσεις υπό πίεση.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Αυτές οι δεξιότητες είναι «μεταβιβάσιμες» — μόλις τις αποκτήσετε, μπορείτε να τις αξιοποιήσετε από μία θέση εργασίας σε οποιονδήποτε άλλο κλάδο.

ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Η κατανόηση των δικών σας δυνατών σημείων και των τομέων που χρειάζονται βελτίωση αποτελεί το πρώτο βήμα στην επαγγελματική εξέλιξη.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΜΕΘΟΔΟΣ CAR

Αριθμός συμμετεχόντων: **3+**

Χρόνος: **15-20** λεπτά

Απαραίτητος εξοπλισμός: **Κανένας**

Δεξιότητες:

Επίλυση προβλημάτων

Ενεργητική ακρόαση

Δημιουργικότητα

Εργασία:

Στους συμμετέχοντες δίνεται ένα παράδειγμα με τη λέξη «πρόκληση»· πρέπει να το σκεφτούν και να απαντήσουν σηκώνοντας το χέρι: δράσεις, αποτέλεσμα. Στη συνέχεια, δίνεται ένα παράδειγμα με τη λέξη «δράση», και πρέπει να σκεφτούν: πρόκληση και αποτέλεσμα. Μετά από αυτό, δίνεται ένα παράδειγμα με τη λέξη «αποτέλεσμα», και πρέπει να σκεφτούν: πρόκληση και δράση. *

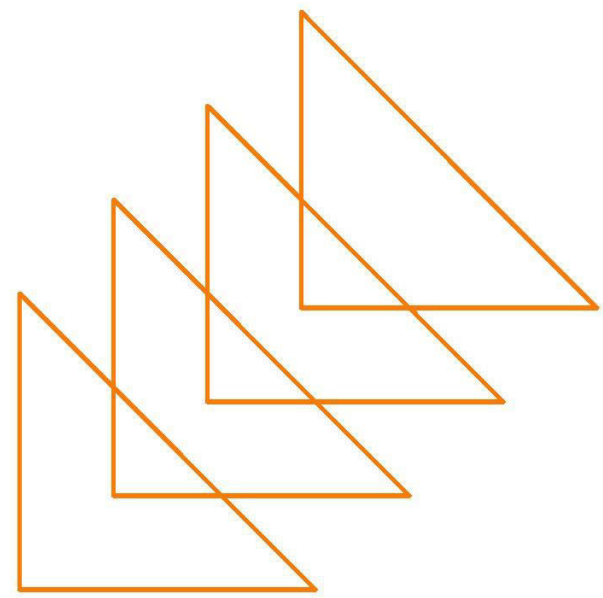
* Δείτε τη σελίδα 100 και 101 για παραδείγματα.

Συμβουλές!

Αν οι συμμετέχοντες δυσκολεύονται, κάντε τους καθοδηγητικές ερωτήσεις:

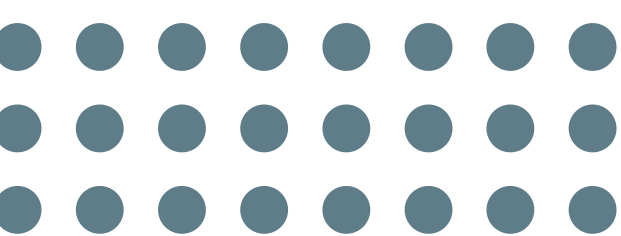
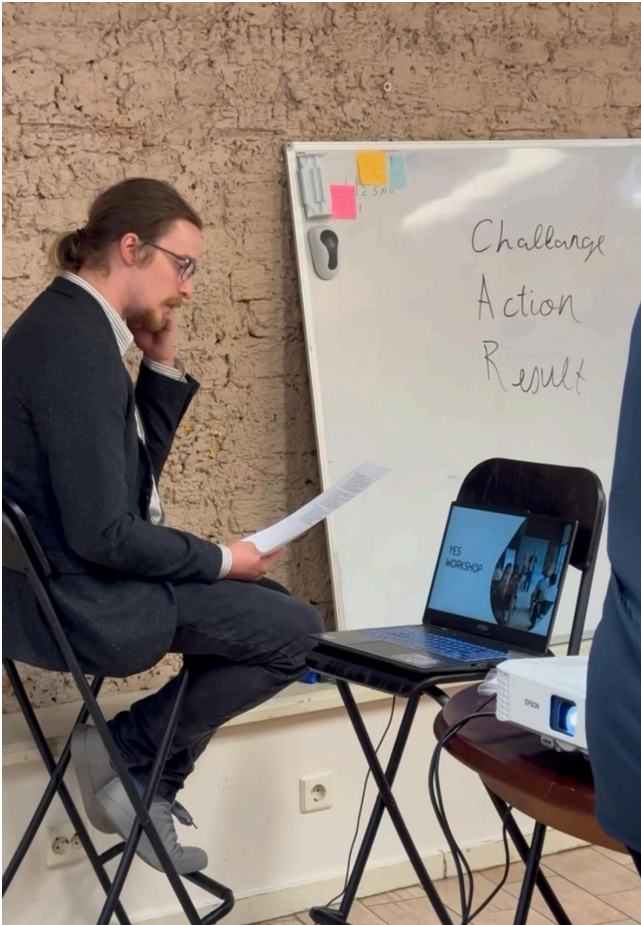
- Πρόκληση: «Ποιο πρόβλημα ή εμπόδιο θα μπορούσε να προκύψει πριν από αυτό;»
- Δράση: «Τι έκανες για να το αντιμετωπίσεις;»
- Αποτέλεσμα: «Τι συνέβη μετά;»

Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο](#)!



ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

Αυτή η δραστηριότητα εξοικειώνει τους συμμετέχοντες με τη μέθοδο CAR (Πρόκληση, Δράση, Αποτέλεσμα), βοηθώντας τους να δομήσουν τις εμπειρίες τους με σαφή και συναρπαστικό τρόπο, για τις συνεντεύξεις ή την επαγγελματική αφήγηση. Δουλεύοντας με μερικά παραδείγματα και συμπληρώνοντας τα στοιχεία που λείπουν, οι συμμετέχοντες εξασκούν τη δημιουργική σκέψη, την επίλυση προβλημάτων και τη λογική αλληλουχία, ενώ ασχολούνται ενεργά με τη διαδικασία σκέψης της αιτίας και του αποτελέσματος. Η μέθοδος της ψηφοφορίας με ανάταση χεριών ενθαρρύνει τη συμμετοχή και τον γρήγορο προβληματισμό, ενώ οι καθοδηγητικές ερωτήσεις υποστηρίζουν όσους δυσκολεύονται να προσδιορίσουν προκλήσεις, δράσεις ή αποτελέσματα. Συνολικά, η άσκηση ενισχύει την ικανότητα των συμμετεχόντων να αναλύουν εμπειρίες, να τις επικοινωνούν αποτελεσματικά και να ακούν προσεκτικά τις συνεισφορές των άλλων — βασικές δεξιότητες για την αυτοπαρουσίαση και την επαγγελματική ανάπτυξη.



ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Αριθμός συμμετεχόντων: **3+**

Χρόνος: **20-30 λεπτά**

Απαραίτητος εξοπλισμός: **Κανένας**

Δεξιότητες:

Πειστική Επικοινωνία

Αναλυτική σκέψη

Ομαδική εργασία

δημόσιας ομιλίας

Εργασία:

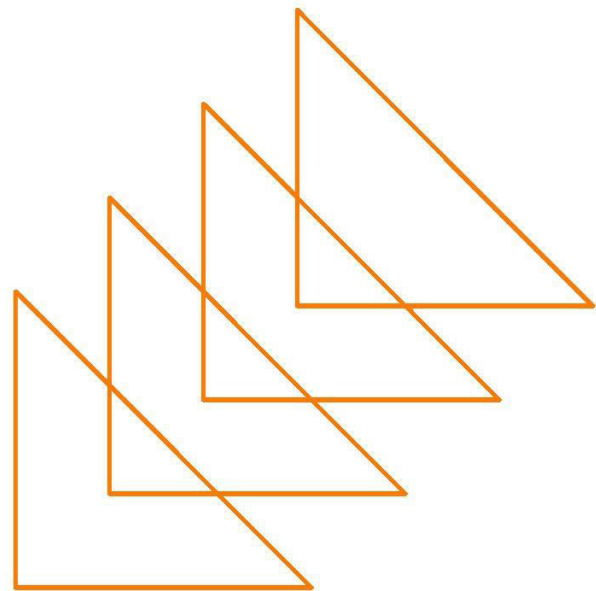
Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες.

Η μία ομάδα θα υποστηρίξει τη θέση ότι ο προγραμματισμός είναι απαραίτητος, ενώ η άλλη ομάδα θα υποστηρίξει ότι ο αυτοσχεδιασμός είναι πιο αποτελεσματικός. Δώστε σε κάθε ομάδα χρόνο να προετοιμάσει τα επιχειρήματά της, τα παραδείγματα και τα βασικά σημεία που υποστηρίζουν τη θέση της. Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν πραγματικές καταστάσεις όπου η προσέγγισή τους οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα. Στη συνέχεια, διοργανώστε μια δομημένη συζήτηση. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα επιχειρήματά της, απαντά στην αντίπαλη πλευρά και υπερασπίζεται την άποψή της. Στο τέλος της συζήτησης, συγκεντρώστε τους όλους για μια ομαδική συζήτηση. Αναλογιστείτε τα πλεονεκτήματα τόσο του προγραμματισμού όσο και του αυτοσχεδιασμού, τονίζοντας ότι στην πραγματική ζωή είναι συχνά απαραίτητη η ισορροπία μεταξύ των δύο δεξιοτήτων.

Συμβουλές!

1. Αφήστε τους να συζητήσουν για 5 λεπτά και στη συνέχεια να παρουσιάσουν τις ιδέες τους.
2. Χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο, ώστε να νιώσουν την «πίεση» του περιορισμένου χρόνου.

Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο!](#)

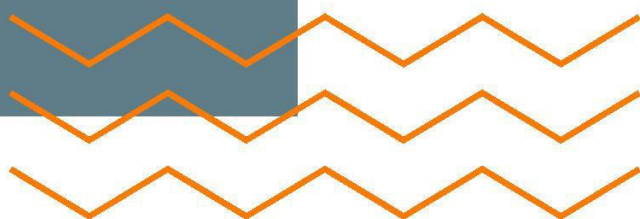


ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

Η προετοιμασία επιχειρημάτων ενθαρρύνει τον αναστοχασμό σχετικά με το πλεονεκτήματα και τους περιορισμούς κάθε προσέγγισης, ενώ η εξέταση παραδειγμάτων από την πραγματική ζωή ενισχύει την αναλυτική σκέψη και την επίλυση προβλημάτων. Η παρουσίαση και η υπεράσπιση των απόψεών τους αναπτύσσει τις δεξιότητες της δημόσιας ομιλίας, της πειθούς και της αυτοπεποίθησης, ενώ η απάντηση στην αντίπαλη ομάδα προάγει την ενεργητική ακρόαση και την προσαρμοστικότητα. Η τελική συζήτηση βοηθά τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τη σημασία της εξισορρόπησης του σχεδιασμού με την ευελιξία σε επαγγελματικά και καθημερινά πλαίσια, ενισχύοντας έτσι τη σκέψη.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΝ



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΝ

ΤΝ: ΤΙ ΣΟΥ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ;

Αριθμός συμμετεχόντων: **3+**

Χρόνος: **10-15** λεπτά

Απαραίτητος εξοπλισμός: **1 μπαλάκι του τένις**

Δεξιότητες:

Δημόσια ομιλία

Γρήγορη σκέψη

Αλληλεπίδραση και δημιουργία δεσμών μέσα στην ομάδα

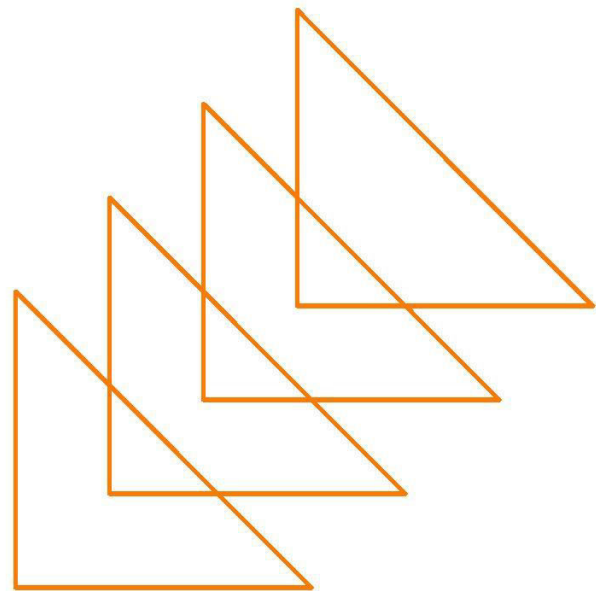
Εργασία:

Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο και χρησιμοποιούν τη μπάλα του τένις. Κάθε συμμετέχων παρουσιάζεται και λέει το όνομά του καθώς και το πρώτο πράγμα που του έρχεται στο μυαλό όταν ακούει τη λέξη «ΤΝ». Στη συνέχεια, πετάει τη μπάλα σε κάποιον άλλο.

Συμβουλές!

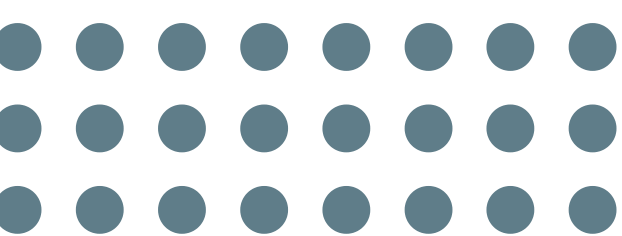
Οι εκπαιδευτές παρουσιάζουν παραδείγματα και ενθαρρύνουν ενεργά τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις απόψεις τους, προκειμένου να ξεκινήσει η συζήτηση.

Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο](#)!



ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

Αυτή η δραστηριότητα κάνει περισσότερα από το να σπάει απλώς τον πάγο. Πιάνοντας τη μπάλα και απαντώντας αμέσως, οι συμμετέχοντες εξασκούν την γρήγορη γνωστική επεξεργασία, δηλαδή μαθαίνουν να οργανώνουν τις σκέψεις τους υπό ήπια πίεση χωρίς να το σκέφτονται υπερβολικά. Η παρουσίασή τους μπροστά στην ομάδα ενισχύει την αυτοπεποίθηση στην ομιλία και μειώνει το ψυχολογικό εμπόδιο για τη μετέπειτα δημόσια ομιλία. Επειδή το θέμα είναι η ΤΝ και «ό,τι πρώτο έρχεται στο μυαλό», οι συμμετέχοντες εξασκούν την συνειρμική σκέψη, αποκαλύπτοντας προηγούμενες γνώσεις, υποθέσεις, και δημιουργικότητα σε πραγματικό χρόνο. Η κυκλική διάταξη ενισχύει την ομαδική συνειδητοποίηση και την κοινωνική εναρμόνιση, καθώς όλοι πρέπει να προσέχουν ποιος ρίχνει, ποιος πιάνει και τι λένε οι άλλοι. Εν ολίγοις, προετοιμάζει ταυτόχρονα τον εγκέφαλο, τη φωνή και τα κοινωνικά ένστικτα, κάτι που είναι ακριβώς αυτό που χρειάζεστε πριν προχωρήσετε σε πιο βαθιά και αναλυτική εργασία.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΝ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΝ

Αριθμός συμμετεχόντων: **4+**
Χρόνος: **20 λεπτά παρουσίαση,**
10 min Kahoot
Απαραίτητος εξοπλισμός:
φορητός υπολογιστής,
προβολέας, παιχνίδι Kahoot

Δεξιότητες:

Βασική κατανόηση των εννοιών της ΤΝ
Ενεργητική ακρόαση
Ομαδική αλληλεπίδραση

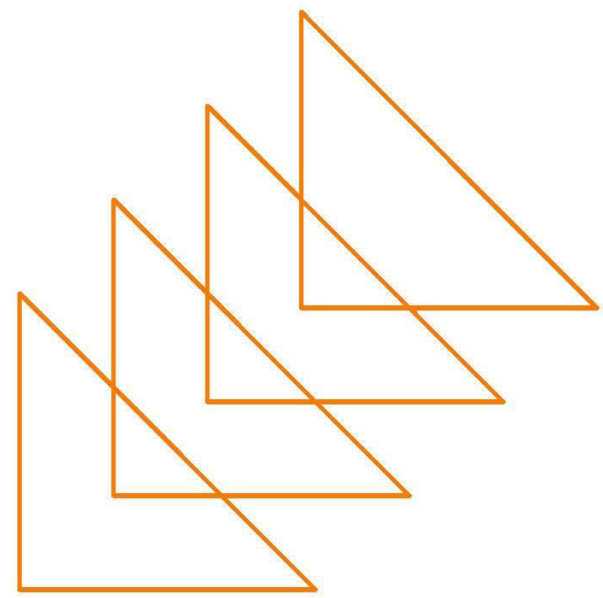
Εργασία:

Αρχικά, οι συμμετέχοντες παρακολουθούν μια παρουσίαση για την τεχνητή νοημοσύνη (ΤΝ), η οποία αφορά τις αρχές, την ιστορία, τις σύγχρονες εξελίξεις και τις εφαρμογές της. Ακολουθεί επίσης μια συνεδρία ερωτήσεων και απαντήσεων, κατά την οποία συζητούνται ερωτήσεις των συμμετεχόντων σχετικά με την τεχνητή νοημοσύνη. Με βάση την παρουσίαση για την τεχνητή νοημοσύνη, ακολουθεί ένα παιχνίδι Kahoot. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες και εφαρμόζουν τις γνώσεις που απέκτησαν από την παρουσίαση στο παιχνίδι Kahoot.

Συμβουλές!

Επισημάνετε τα σημαντικά σημεία κατά τη διάρκεια της παρουσίασης.

Για να δείτε την παρουσίαση σχετικά με την τεχνητή νοημοσύνη, [πατήστε εδώ!](#)
Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο!](#)



ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

Αυτή η δραστηριότητα προάγει τη πολυεπίπεδη μάθηση αντί της παθητικής ακρόασης. Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, οι συμμετέχοντες ενισχύουν την αναλυτική τους σκέψη, συνδέοντας ιστορικά ορόσημα της τεχνητής νοημοσύνης με τις σύγχρονες εφαρμογές της και εντοπίζοντας μοτίβα μεταξύ των παλαιότερων καινοτομιών και των σημερινών εργαλείων. Το τμήμα ερωτήσεων και απαντήσεων ενθαρρύνει την πνευματική περιέργεια και τη δομημένη διατύπωση ερωτήσεων, βοηθώντας τους να εκφράσουν τις αμφιβολίες τους, να αμφισβητήσουν παραδοχές και να διατυπώσουν τις ιδέες τους με σαφήνεια μπροστά σε άλλους. Η φάση του Kahoot μετατρέπει τη γνώση σε εφαρμοσμένη ανάκληση. Η ομαδική εργασία καλλιεργεί τη συνεργατική επίλυση προβλημάτων, τη γρήγορη λήψη αποφάσεων και τη στρατηγική συζήτηση υπό πίεση χρόνου. Οι συμμετέχοντες πρέπει να συνεννοηθούν για τις απαντήσεις, να αιτιολογήσουν τη συλλογιστική τους και να διαχειριστούν γρήγορα τις διαφορετικές απόψεις. Αυτό ενισχύει όχι μόνο τη μνήμη, αλλά και την κατανόηση. Η διακριτική υπόδειξη για τη λήψη σημειώσεων εκπαιδεύει τη διαχείριση της προσοχής. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να φιλτράρουν βασικές πληροφορίες, να προβλέπουν τη συνάφεια και να παραμένουν πνευματικά αφοσιωμένοι καθ' όλη τη διάρκεια. Εν ολίγοις, η συνεδρία συνδυάζει την απόκτηση γνώσεων, την κριτική σκέψη, τις επικοινωνιακές δεξιότητες και τη δυναμική της συνεργασίας σε έναν συμπαγή, δυναμικό κύκλο μάθησης.





ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΝ

ΑΛΗΘΙΝΟ Ή ΤΝ;

Αριθμός συμμετεχόντων: **3+**

Χρόνος: **15-20 λεπτά**

Απαραίτητος εξοπλισμός: **φορητός
υπολογιστής, προβολέας,
παρουσίαση με εικόνες/βίντεο**

Δεξιότητες:

Ψηφιακή ανθεκτικότητα

Γρήγορη σκέψη

Ομαδική αλληλεπίδραση

Κριτική σκέψη

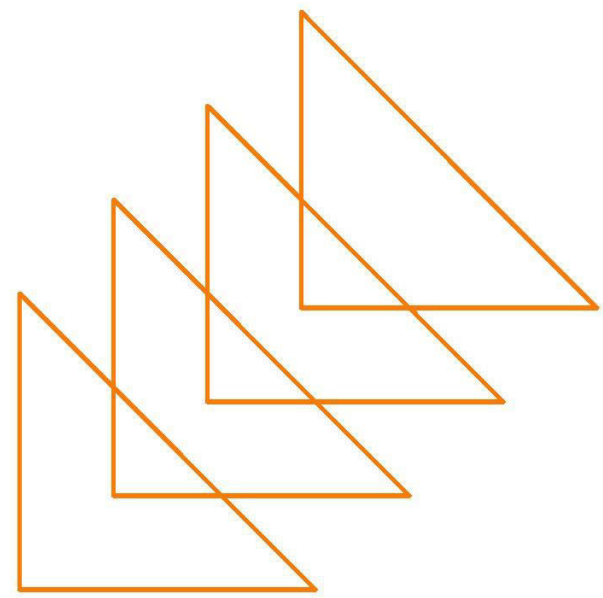
Εργασία:

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες και παρακολουθούν μια παρουσίαση που περιλαμβάνει μια σειρά από πραγματικές εικόνες και βίντεο καθώς και εικόνες και βίντεο που έχουν δημιουργηθεί από τεχνητή νοημοσύνη, προσπαθώντας να μαντέψουν ποια είναι τα πραγματικά και ποια τα δημιουργημένα από τεχνητή νοημοσύνη, με σκοπό να κατανοήσουν τις δυνατότητες δημιουργίας της τεχνητής νοημοσύνης και να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη.

Συμβουλές!

Φροντίστε ώστε το υλικό της παρουσίασης να περιλαμβάνει εικόνες και βίντεο υψηλής ποιότητας, που έχουν δημιουργηθεί με τη χρήση τεχνητής νοημοσύνης (ΤΝ) και απεικονίζουν γνωστές προσωπικότητες, καθώς και ηχητικό υλικό που έχει δημιουργηθεί με ΤΝ και έχει προστεθεί σε πραγματικά βίντεο, τα οποία θα εμβαθύνουν στο θέμα της χρήσης της ΤΝ ως μέσου προπαγάνδας και ψευδών ειδήσεων στη σύγχρονη εποχή.

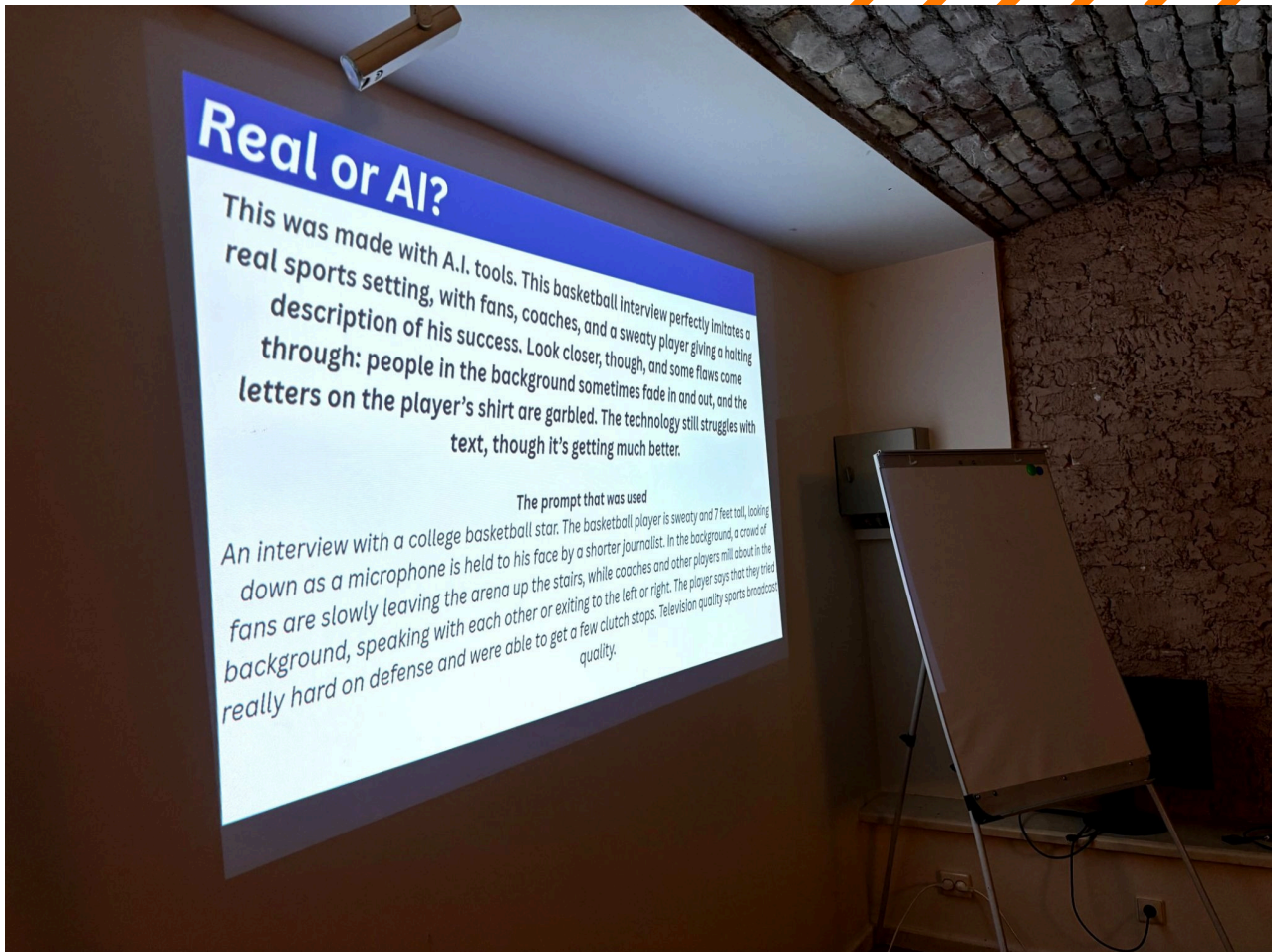
Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο](#)!



ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

Αυτή η δραστηριότητα ενισχύει τον ψηφιακό σκεπτικισμό σε έναν κόσμο όπου «το να βλέπεις δεν σημαίνει πλέον ότι πιστεύεις». Μέσω της ανάλυσης εικόνων, βίντεο και ήχου, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να κοιτάζουν πέρα από τον επιφανειακό ρεαλισμό και να αναζητούν ασυνέπειες στον φωτισμό, στις κινήσεις του προσώπου, στον συγχρονισμό της φωνής, στο πλαίσιο και στον συναισθηματικό τόνο. Η διαδικασία αυτή ενισχύει τις δεξιότητες κριτικής αξιολόγησης και την παιδεία στα μέσα επικοινωνίας, οι οποίες είναι απαραίτητες στην εποχή της γενετικής τεχνητής νοημοσύνης. Η ομαδική εργασία καλλιεργεί τη συνεργατική σκέψη. Οι συμμετέχοντες καλούνται να αιτιολογήσουν γιατί πιστεύουν ότι κάτι είναι πραγματικό ή τεχνητό, να υπερασπιστούν τη θέση τους και να την αναθεωρήσουν αν προκύψουν ισχυρότερα στοιχεία. Αυτή η ανταλλαγή απόψεων αναπτύσσει τη δομημένη επιχειρηματολογία και την πνευματική ευελιξία. Η γρήγορη λήψη αποφάσεων υπό πίεση χρόνου εκπαιδεύει επίσης τη γνωστική ευελιξία. Η συμπερίληψη περιεχομένου που δημιουργείται από τεχνητή νοημοσύνη και αφορά γνωστές προσωπικότητες καλλιεργεί την ηθική ευαισθητοποίηση. Οι συμμετέχοντες αρχίζουν να κατανοούν πώς τα συνθετικά μέσα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για χειραγώγηση, προπαγάνδα ή παραπληροφόρηση. Το αποτέλεσμα δεν είναι ο φόβος απέναντι στην τεχνολογία, αλλά η τεκμηριωμένη προσοχή. Φεύγουν καλύτερα προετοιμασμένοι να αμφισβητούν, να επαληθεύουν και να σκέφτονται πριν μοιραστούν κάτι — ένα όλο και πιο σπάνιο και πολύτιμο αντανakλαστικό στην ψηφιακή εποχή.





ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΝ

ΕΝΤΟΛΕΣ ΤΝ

Αριθμός συμμετεχόντων: **2+**

Χρόνος: **30 λεπτά**

Απαραίτητος εξοπλισμός: **φορητός
υπολογιστής, προβολέας**

Δεξιότητες:

Βασικές γνώσεις και κατανόηση

των εντολών ΤΝ

Επίλυση προβλημάτων

Δημιουργική σκέψη

Εργασία:

Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης, όπως το ChatGPT και το Gemini, και μέσω μιας εντολής προσπαθούν να αναπαράγουν όσο το δυνατόν πιο πιστά μια εικόνα, με σκοπό να δοκιμάσουν την ικανότητά τους να καθοδηγούν την τεχνητή νοημοσύνη ώστε να εκτελεί συγκεκριμένες εργασίες. Οι εκπαιδευτές παρέχουν βασικές αρχές και συμβουλές για την καλύτερη διατύπωση εντολών.

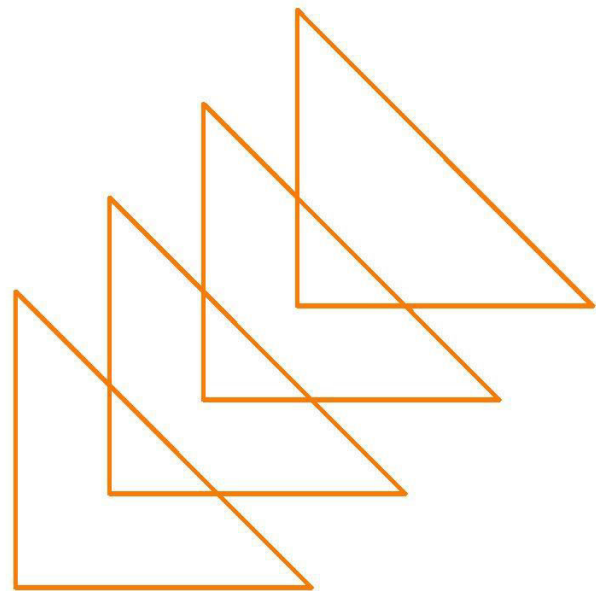
Συμβουλές!

Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες ως προς τον τρόπο δημιουργίας ερωτήσεων-κατευθύνσεων με την ενεργή συμμετοχή και τις προτάσεις του εκπαιδευτή, καθώς και παρουσιάζοντας ένα παράδειγμα ερώτησης-κατεύθυνσης και το αποτέλεσμα στον προβολέα σε ολόκληρη την ομάδα.

Για να δείτε την παρουσίαση σχετικά με τις εντολές ΤΝ, [πατήστε εδώ!](#)

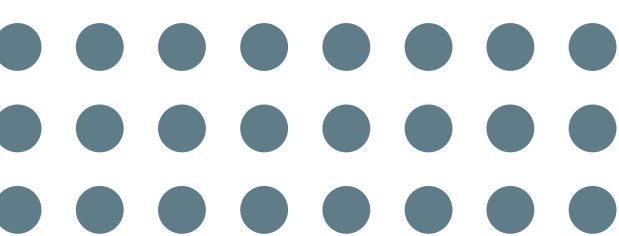
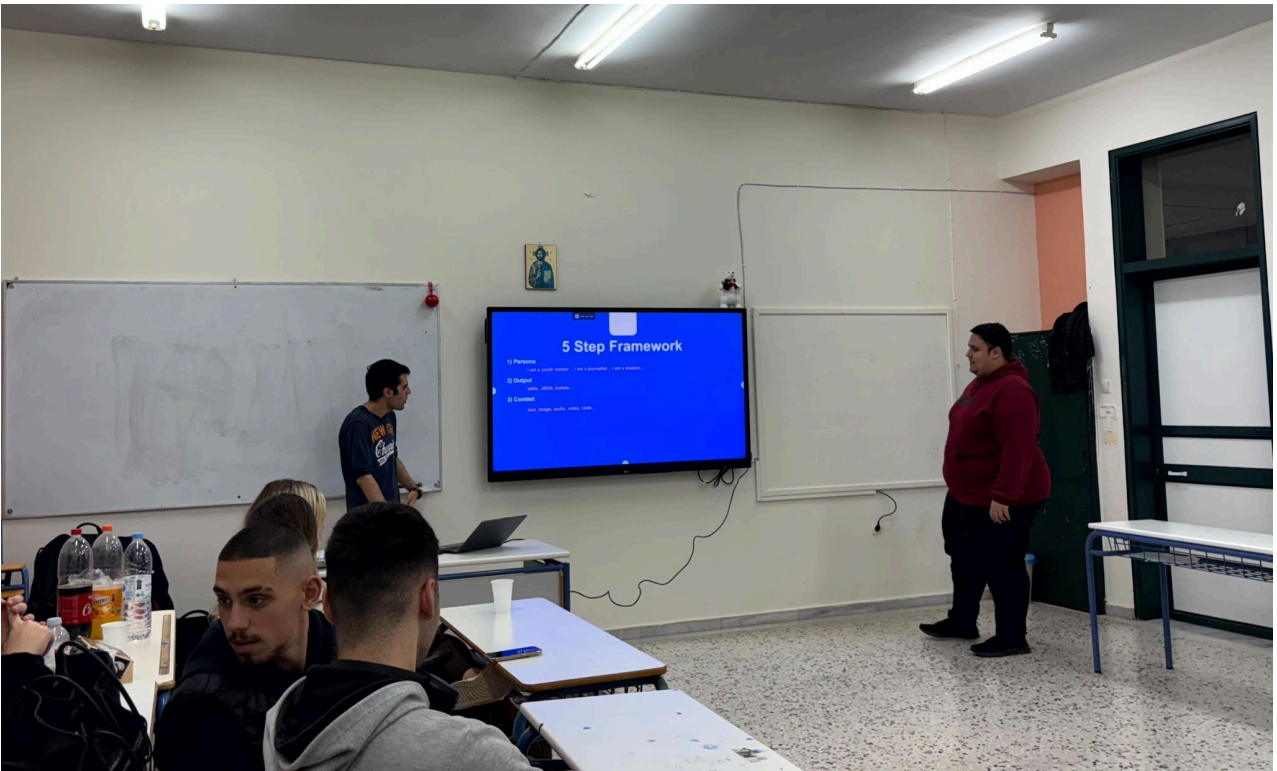
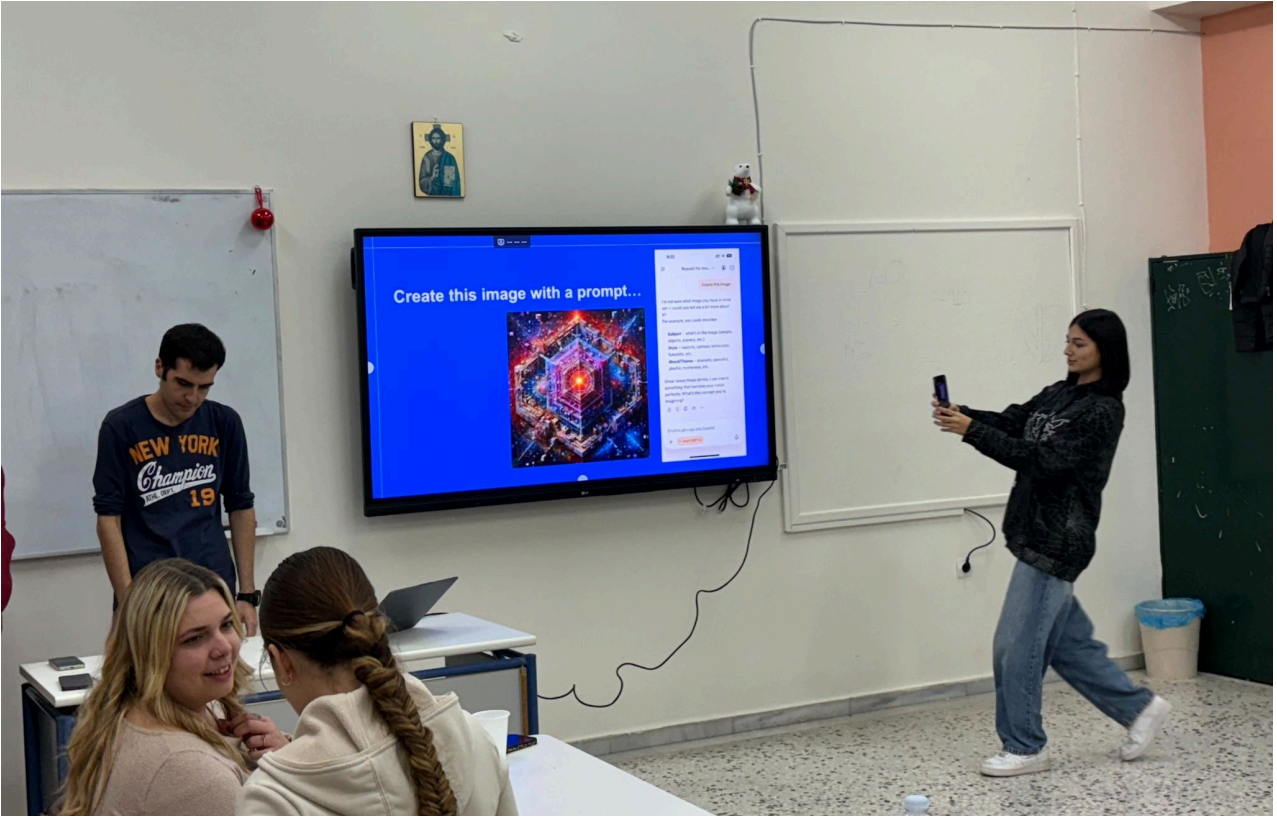
Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο!](#)

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ



Αυτή η δραστηριότητα εισάγει τους συμμετέχοντες στην πρακτική δεξιότητα της δημιουργίας εντολών TN, δείχνοντας πώς η ποιότητα των οδηγιών επηρεάζει άμεσα την ποιότητα των αποτελεσμάτων που παράγει η τεχνητή νοημοσύνη. Προσπαθώντας να αναδημιουργήσουν μια πραγματική εικόνα χρησιμοποιώντας εντολές, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς να διαμορφώνουν σαφείς περιγραφές, να επιλέγουν σχετικές λεπτομέρειες και να πειραματίζονται με τη διατύπωση, προκειμένου να καθοδηγήσουν την τεχνητή νοημοσύνη προς ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Οι συμμετέχοντες συγκρίνουν ιδέες, βελτιώνουν από κοινού τις εντολές και αξιολογούν ποιες στρατηγικές παράγουν πιο ακριβή ή ρεαλιστικά αποτελέσματα. Αυτή η διαδικασία τους βοηθά να κατανοήσουν ότι η αποτελεσματική χρήση της τεχνητής νοημοσύνης δεν συνίσταται απλώς στο πάτημα ενός κουμπιού, αλλά περιλαμβάνει επαναλήψεις, δημιουργικότητα και κριτική σκέψη. Το στοιχείο της παρουσίασης προσθέτει ένα επιπλέον επίπεδο μάθησης. Όταν οι ομάδες εξηγούν τις οδηγίες και τα αποτελέσματά τους στην ομάδα, εξασκούνται στην επικοινωνία τεχνικών συλλογισμών με έναν απλό και κατανοητό τρόπο. Συνολικά, η δραστηριότητα χτίζει βασικές γνώσεις σχετικά με την τεχνητή νοημοσύνη, ενισχύει την ομαδική εργασία και βοηθά τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν την ικανότητα να αλληλεπιδρούν με εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης με έναν στοχευμένο και προσεκτικό τρόπο.





ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΝ

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΝ – ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Αριθμός συμμετεχόντων: 6+

Χρόνος: 30 λεπτά

Απαραίτητος εξοπλισμός: **Κανένας**

Δεξιότητες:

Αναλυτική συλλογιστική

Κριτική σκέψη

Ομαδική αλληλεπίδραση

Δημόσια ομιλία

Εργασία:

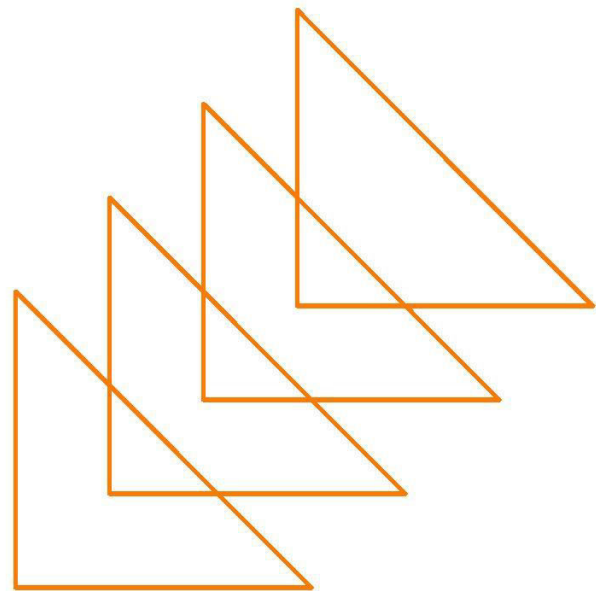
Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε 2 ομάδες: η μία θα μιλήσει για τις θετικές επιπτώσεις και η άλλη για τις αρνητικές επιπτώσεις και τους κινδύνους της χρήσης της τεχνητής νοημοσύνης στον σύγχρονο χώρο εργασίας, καθώς και για το αν η τεχνητή νοημοσύνη θα είναι ικανή, εν μέρει ή πλήρως, να αντικαταστήσει ορισμένους τύπους εργασίας/απασχόλησης στο μέλλον.

Συμβουλές!

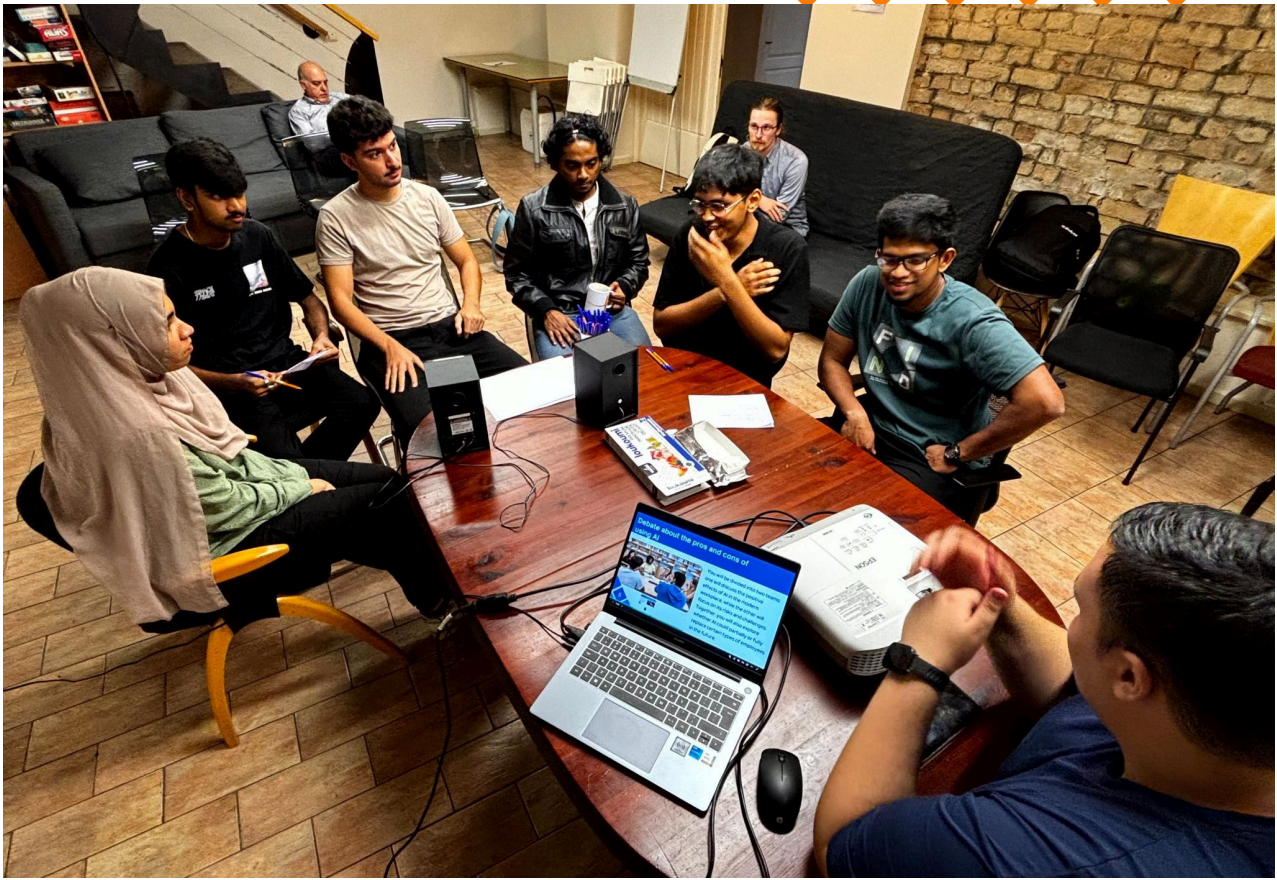
Ενθαρρύνετε τη συζήτηση μεταξύ των δύο ομάδων θέτοντας ρητορικές ερωτήσεις, με αντιφατικά στοιχεία, ώστε οι συμμετέχοντες να κληθούν να αιτιολογήσουν τις απόψεις τους χρησιμοποιώντας κριτική σκέψη και παραδείγματα από την πραγματική ζωή.

Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο!](#)

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

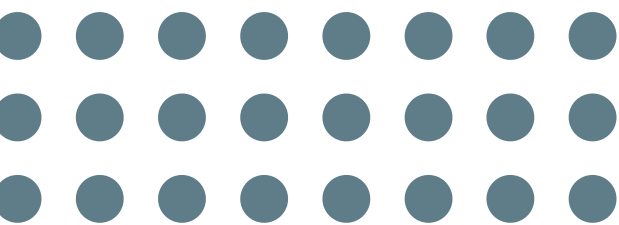


Αυτή η δραστηριότητα αναπτύσσει την ικανότητα των συμμετεχόντων να αναλύουν σύνθετα ζητήματα από πολλαπλές οπτικές γωνίες. Συζητώντας τόσο τα πλεονεκτήματα όσο και τους κινδύνους της τεχνητής νοημοσύνης στον χώρο εργασίας, οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην αξιολόγηση της τεχνολογικής αλλαγής με ισορροπημένο τρόπο, λαμβάνοντας υπόψη τις οικονομικές, κοινωνικές και ηθικές επιπτώσεις. Μαθαίνουν να ξεπερνούν τις απλές απόψεις και να υποστηρίζουν τα επιχειρήματά τους με λογική και παραδείγματα από την πραγματική ζωή. Η μορφή της συζήτησης ενισχύει τη δομημένη επιχειρηματολογία και την αυτοπεποίθηση στην δημόσια ομιλία. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρουσιάζουν με σαφήνεια τις ιδέες τους, να απαντούν σε αντίθετες απόψεις και να υπερασπίζονται τις θέσεις τους υπό λεπτομερή εξέταση. Αυτό ενθαρρύνει τη γρήγορη αναλυτική σκέψη και την ικανότητα οργάνωσης των σκέψεων με πειστικό τρόπο. Η ομαδική εργασία αναπτύσσει επίσης τη στρατηγική συνεργασίας. Οι συμμετέχοντες συντονίζουν τα επιχειρήματά τους, κατανέμουν τους ρόλους ομιλίας και υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον κατά τη διάρκεια της συζήτησης. Συνολικά, η δραστηριότητα βοηθά τους νέους να αναπτύξουν κριτική σκέψη, επικοινωνιακές δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση να συμμετέχουν σε εμπεριστατωμένες συζητήσεις σχετικά με τις αναδυόμενες τεχνολογίες και τον αντίκτυπό τους στην κοινωνία.





- 
- It replaces humans jobs, force workers to retrain
 - Privacy Invasion, it collects more data (personal and private) than consumers realize
 - It can create extremely realistic videos causing misinformation
- It creates fear about the future, if it becomes too powerful
Its not completely trustworthy, especially for medical matters

- Saves time
 - Gives general information
 - Reduces human errors
 - Improves efficiency
 - ~~Automates repetitive tasks~~
 - Enables personalisation
 - Helps with accessibility
 - Improves productivity
 - Can do repeating tasks
 - Makes everyday life easier
- 

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΜΕ ΠΙΝΕΛΙΑ ΤΝ

Αριθμός συμμετεχόντων: **1+**

Χρόνος: **30 λεπτά**

Απαραίτητος εξοπλισμός: **Μια συσκευή
με πρόσβαση στο διαδίκτυο**

Δεξιότητες:

Αυτοπαρουσίαση

Δημόσια ομιλία

Ψηφιακή παιδεία

Δημιουργικότητα

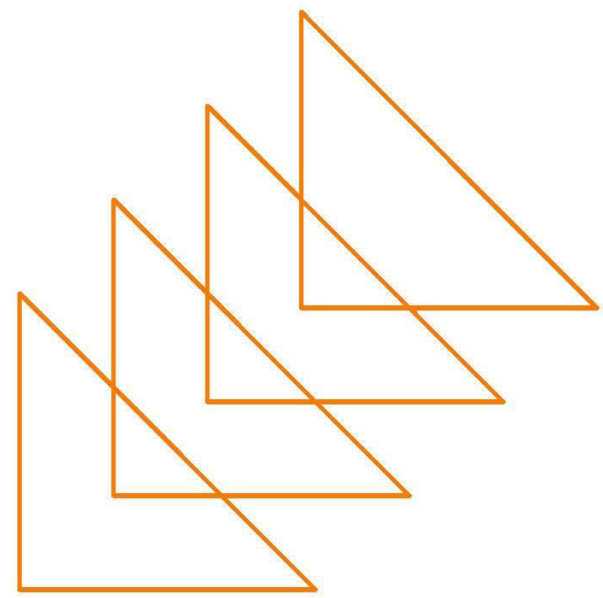
Εργασία:

Οι συμμετέχοντες προετοιμάζουν μια σύντομη προσωπική «παρουσίαση τύπου ασανσέρ» διάρκειας περίπου 30 δευτερολέπτων, στην οποία παρουσιάζουν ποιοι είναι, τι κάνουν ή τι σπουδάζουν και ποιοι είναι οι μελλοντικοί τους στόχοι. Αφού συντάξουν την παρουσίασή τους, χρησιμοποιούν ένα εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης της επιλογής τους για να βελτιώσουν την ομιλία τους, κάνοντάς την πιο σίγουρη, συνοπτική ή δημιουργική. Στη συνέχεια, παρουσιάζουν την ενισχυμένη με τεχνητή νοημοσύνη παρουσίασή τους στην ομάδα, και όλοι μαζί αναλογίζονται ποια στοιχεία λειτούργησαν καλύτερα με την υποστήριξη της τεχνητής νοημοσύνης και ποια φάνηκαν πιο αυθεντικά όταν εκφράστηκαν με δικά τους λόγια.

Συμβουλές!

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλάβουν πρωτοβουλία, παρουσιάζοντας ένα σύντομο προωθητικό μήνυμα για τον εαυτό τους και χρησιμοποιώντας την τεχνητή νοημοσύνη με τέτοιο τρόπο ώστε να το μετασχηματίσουν και να δείξουν τη σαφή διαφορά μεταξύ των αρχικών και των βελτιωμένων με τεχνητή νοημοσύνη εκδοχών.

Δείτε πώς λειτουργεί το εργαστήριο στην πράξη μέσω [αυτού του βίντεο](#)!



ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση ώστε να παρουσιάζουν τον εαυτό τους με σαφήνεια και αποτελεσματικότητα. Δημιουργώντας μια σύντομη «παρουσίαση τύπου ασανσέρ», εξασκούνται στο να συνοψίζουν ποιοι είναι, τι σπουδάζουν ή τι κάνουν, καθώς και τις μελλοντικές τους φιλοδοξίες, με συνοπτικό και ελκυστικό τρόπο. Αυτό ενισχύει την αυτογνωσία και τις επικοινωνιακές δεξιότητες, οι οποίες είναι και οι δύο απαραίτητες για ακαδημαϊκές, επαγγελματικές και κοινωνικές καταστάσεις. Η χρήση της τεχνητής νοημοσύνης (TN) για τη βελτίωση της παρουσιάσής τους εισάγει τους συμμετέχοντες στην ιδέα της τεχνητής νοημοσύνης ως υποστηρικτικού εργαλείου για τη βελτίωση της γραπτής και προφορικής επικοινωνίας. Μαθαίνουν πώς η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να βοηθήσει στην αναδιάρθρωση ιδεών, στην προσαρμογή του τόνου και στο να καταστούν τα μηνύματα σαφέστερα ή πιο πειστικά. Ταυτόχρονα, η σύγκριση της αρχικής έκδοσης με την έκδοση που έχει βελτιωθεί με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης ενθαρρύνει την κριτική σκέψη σχετικά με την αυθεντικότητα, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν πότε η τεχνητή νοημοσύνη βελτιώνει τη σαφήνεια και πότε η δική τους φωνή μπορεί να ακούγεται πιο φυσική.





ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα 1

Όνομα Επώνυμο

+123 456 7890

hello@gmail.com

123 Οποιαδήποτε Οδός, Οποιαδήποτε Πόλη

Όνομα Επώνυμο

Θέση παραλήπτη, Όνομα εταιρείας

+123 456 7890

hello@gmail.com

123 Οποιαδήποτε Οδός, Οποιαδήποτε Πόλη

Αναφορά θέσης εργασίας:

Αγαπητέ Όνομα Επώνυμο,

Κατά τη διάρκεια των σπουδών και της επαγγελματικής μου πορείας, αναζητούσα συνεχώς ευκαιρίες για να εμβαθύνω τις γνώσεις μου και να αναπτύξω πρακτικές δεξιότητες που συνάδουν με τη συγκεκριμένη θέση. Το πρόγραμμά σας/η εταιρεία σας με προσελκύει ιδιαίτερα λόγω της έντονης έμφασης που δίνει στην καινοτομία, τη συνεργασία και την προσωπική ανάπτυξη. Πιστεύω ότι αυτές οι αξίες συνάδουν με τη δική μου προσέγγιση στη μάθηση και την εργασία.

Στην προηγούμενη θέση εργασίας μου, απέκτησα πολύτιμη εμπειρία στον [συγκεκριμένο τομέα/δεξιότητα], όπου όχι μόνο βελτίωσα τις τεχνικές μου ικανότητες, αλλά και συνειδητοποίησα τη σημασία της προσαρμοστικότητας και της ομαδικής εργασίας για την επίτευξη αποτελεσμάτων. Διαχειρίστηκα με επιτυχία το [παράδειγμα έργου/καθήκοντος], γεγονός που ενίσχυσε τις δεξιότητές μου στην επίλυση προβλημάτων και στην οργάνωση. Αυτές οι εμπειρίες με έχουν προετοιμάσει να συνεισφέρω ουσιαστικά στην ομάδα σας, συνεχίζοντας παράλληλα να διευρύνω τις γνώσεις μου.

Αυτό που με ενθουσιάζει περισσότερο σε αυτή την ευκαιρία είναι η δυνατότητα να [συγκεκριμένη πτυχή του προγράμματος/του ρόλου], καθώς ανυπομονώ να εφαρμόσω τις γνώσεις μου σε ένα περιβάλλον όπου θα μπορώ να έχω ουσιαστικό αντίκτυπο. Είμαι βέβαιος ότι το κίνητρό μου, η αφοσίωσή μου και η δέσμευσή μου για συνεχή βελτίωση θα μου επιτρέψουν να αναδειχθώ και να προσφέρω αξία στον οργανισμό σας.

Όνομα Επώνυμο

Όνομα Επώνυμο

8 γενικές και πρωτότυπες ερωτήσεις συνέντευξης

1. Αν είχες τη δική σου επιχείρηση, πώς θα επιβράβευες την ομάδα σου;
2. Ποια ήταν η πιο πρόσφατη περιπέτειά σου;
3. Φαντάσου ότι μου παίρνεις συνέντευξη. Τι ερωτήσεις θα ήθελες να κάνεις;
4. Αν έπρεπε να μετακομίσεις στην άλλη άκρη της χώρας αύριο, πού θα πήγαινες και γιατί;
5. Αν μπορούσατε να μιλάτε άπταιστα δύο γλώσσες, ποιες θα ήταν αυτές και γιατί;
6. Πώς χαλαρώνετε στο τέλος της ημέρας;
7. Αν τα χρήματα δεν ήταν πρόβλημα, τι θα κάνατε αντί να εργάζεστε;
8. Φανταστείτε ότι έχετε λάβει 5.000 δολάρια για να βοηθήσετε άτομα που έχουν ανάγκη. Πώς θα τα ξοδέψετε;

7 μοναδικές ερωτήσεις σχετικά με την εμπειρία και το επαγγελματικό υπόβαθρο

1. Αν μπορούσατε να κατανείμετε τις εργασιακές σας συνήθειες σε ποσοστά, ποιο ποσοστό θα αφορούσε τις κοινωνικές δραστηριότητες και ποιο την εργασία;
2. Σου αρέσει να κάνεις ερωτήσεις ή να προσπαθείς να καταλάβεις τα πράγματα μόνος σου, και γιατί;
3. Τι σε εμπνέει να δημιουργήσεις;
4. Τι σας ενέπνευσε να ασχοληθείτε με αυτόν τον επαγγελματικό τομέα;
5. Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να γνωρίσεις κάποιον στη δουλειά;
6. Στη δουλειά, θέτετε προσωπικούς στόχους ή ακολουθείτε γενικά μια ρουτίνα, και γιατί;
7. Ποιο είδος εργασιακού περιβάλλοντος σε κάνει ευτυχισμένο;

8 μοναδικές, αναλυτικές ερωτήσεις

1. Αν μπορούσες να τρως μόνο ένα γεύμα την ημέρα, ποιο θα ήταν αυτό και γιατί;
2. Ποιος υπερήρωας είναι ο αγαπημένος σου και γιατί;
3. Περιγράψτε μια περίπτωση που γελάσατε πιο πολύ από ποτέ..
4. Αν κάποιος σου απαγόρευε να μείνεις στη Λετονία, σε ποια χώρα θα μετακόμιζες και γιατί;
5. Ποιο πιάτο είναι πιο σημαντικό για εσάς: το ορεκτικό ή το επιδόρπιο; Γιατί;
6. Τι θεωρείς εσύ «αμαρτωλή απόλαυση»;
7. Ποια ταινία θα μπορούσες να βλέπεις ξανά και ξανά;
8. Έχεις συναντήσει ή δει ποτέ κάποιον διάσημο στην πραγματική ζωή; Ποιον;

Συνεντευξιαστής: Καλημέρα! Μπορώ να ρωτήσω πώς ήρθες στη συνέντευξη;

Υποψήφιος: Καλημέρα! Με αυτοκίνητο.

Σ: Α! Όστε έχεις δικό σου μέσο μεταφοράς. Το σημείωσα... Αλλά οδηγείς επειδή είναι δύσκολο να περπατήσεις ή...;

Υ: Όχι, επειδή είναι ο καλύτερος τρόπος για να πάω κάπου.

Σ: Καλή απάντηση. Εξετάσαμε το βιογραφικό σας, αλλά δεν καταφέραμε να σας βρούμε στο διαδίκτυο. Έχετε κοινωνική ζωή;

Υ: Ναι, έχω, αλλά θα προτιμούσα να μην μιλήσω γι' αυτό.

Σ: Παρατηρήσαμε επίσης ότι το βιογραφικό σας δεν περιλαμβάνει την ηλικία σας. Το έτος γέννησής σας ξεκινά με 19 ή 20;

Υ: Κάπου ανάμεσα στα δύο, αλλά ναι, θα προτιμούσα να μην το πω.

Σ: Πολύ καλά. Τι γίνεται όμως με την οικογένεια; Είσαι παντρεμένος; Έχεις παιδιά;

Υ: Όχι και όχι.

Σ: Ωραία! Αυτή η δουλειά θα είναι σαν την οικογένειά σου. Λοιπόν... από πού είσαι;

Υ: Είμαι από εδώ.

Σ: Εντάξει, αλλά από πού κατάγεσαι αρχικά;

Υ: Επίσης από εδώ...

Σ: Εντάξει, αλλά τι γίνεται με τους γονείς σου;

Υ: Είναι υπέροχοι άνθρωποι... Είναι επίσης από εδώ.

Σ: Ντύνεσαι έτσι πάντα;

Υ: Όχι πάντα. Μου αρέσει να αλλάζω στυλ.

Σ: Σου αρέσει επίσης να αλλάζεις δουλειά συνέχεια;

Υ: Όχι. Ψάχνω για μια σταθερή δουλειά όπου θα νιώθω ασφαλής στη θέση μου.

Σ: Νιώθεις συχνά ανασφάλεια στην προσωπική σου ζωή λόγω... ας πούμε, ίσως της έκφρασης του φύλου σου ή του σεξουαλικού σου προσανατολισμού;

Υ: Αυτή η ερώτηση με κάνει να νιώθω άβολα.

Σ: Το σημείωσα... Λοιπόν, ναι...

Υ: Όχι, όχι... Νιώθω ασφαλής.

Σ: Φυσικά... Πιστεύεις σε κάτι;

Υ: Τι;

Σ: Πιστεύεις ότι υπάρχει κάτι ανώτερο από εμάς;

Υ: Ο Διευθύνων Σύμβουλος;

[ΤΕΛΟΣ ΣΚΗΝΗΣ]

Καταστάσεις

1. Το πρωί της ημέρας που πρόκειται να γίνει η παρουσίαση ενός σημαντικού προϊόντος, ένας από τους βασικούς προμηθευτές σας σας τηλεφωνεί για να σας ενημερώσει ότι θα παραδώσει τα κρίσιμα εξαρτήματα με 24 ώρες καθυστέρηση.
2. Διαχειρίζεστε ένα έργο και δύο μέλη της ομάδας παραιτούνται απροσδόκητα τρεις εβδομάδες πριν από την προθεσμία, με αποτέλεσμα να μείνετε με έλλειψη προσωπικού.
3. Κατά τη διάρκεια μιας τριμηνιαίας αξιολόγησης, διαπιστώνετε ότι ο δείκτης απόδοσης της ομάδας σας (π.χ. ο δείκτης ικανοποίησης πελατών) έχει μειωθεί κατά 15% σε σύγκριση με το προηγούμενο τρίμηνο.
4. Ένας πελάτης υποβάλλει παράπονο ότι το λογισμικό που παραδώσατε παρουσιάζει ένα σφάλμα ασφαλείας και ότι ενδέχεται να έχουν εκτεθεί τα δεδομένα των πελατών.
5. Ενώ εργάζεστε εξ αποστάσεως, η σύνδεσή σας στο διαδίκτυο διακόπτεται κατά τη διάρκεια μιας ζωντανής παρουσίασης σε ανώτερα στελέχη.
6. Είστε υπεύθυνος για την ένταξη ενός νέου υπαλλήλου, αλλά αυτός δεν διαθέτει τις αναμενόμενες τεχνικές δεξιότητες, ενώ το υπόλοιπο της ομάδας εξαρτάται από την ολοκλήρωση βασικών εργασιών από τον ίδιο.
7. Μια περικοπή του προϋπολογισμού μειώνει κατά το ήμισυ τα κονδύλια που σας έχουν διατεθεί για το μάρκετινγκ στη μέση της εκστρατείας· παρόλα αυτά, πρέπει να επιτύχετε τους ίδιους στόχους δημιουργίας δυνητικών πελατών.
8. Ένας προμηθευτής στον οποίο βασίζεστε εδώ και χρόνια αυξάνει ξαφνικά τις τιμές του κατά 30%, θέτοντας σε κίνδυνο το κόστος του έργου.
9. Αναλαμβάνετε το έργο κάποιου άλλου, το οποίο έχει ήδη καθυστερήσει και έχει υπερβεί τον προϋπολογισμό, ενώ οι ενδιαφερόμενοι επιθυμούν τα παραδοτέα να παραδοθούν εντός του αρχικού χρονοδιαγράμματος.
10. Ο προϊστάμενός σας, σας επισημαίνει ότι οι εκθέσεις σας δεν είναι σαφείς και συχνά χρειάζονται αναθεώρηση· η προθεσμία για την επόμενη έκθεση είναι περιορισμένη.
11. Ένα μέλος της ομάδας δεν τηρεί επανειλημμένα τις προθεσμίες, προκαλώντας καθυστερήσεις σε σχετικές εργασίες και απογοήτευση στην ομάδα.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- ΠΑΝΤΟΜΙΜΑ/ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΧΩΡΙΣ ΛΟΓΙΑ

Παραδείγματα:

1. Σκούπισμα του δαπέδου – επιστάτης
2. Ραπτική – μοδίστρα
3. Ανακατεύοντας μια κατσαρόλα – μάγειρας/αρχιμάγειρας

- ΜΑΝΤΕΨΕ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Παραδείγματα:

1. Δημιουργικότητα
2. Συνέπεια
3. Ακρίβεια
4. Επαγγελματική εμπειρία
5. Εκπαίδευση



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- ΜΕΘΟΔΟΣ CAR

Παράδειγμα:

1. Ξεκινήστε με την πρόκληση

Παράδειγμα πρόκλησης:

«Η ΜΚΟ μας δυσκολεύτηκε να προσελκύσει νέους εθελοντές για κοινοτικά προγράμματα.»

Οι συμμετέχοντες σκέφτονται:

- **Δράση:** «Ξεκινήσαμε μια εκστρατεία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και διοργανώσαμε μια ημέρα ανοιχτών εθελοντικών δραστηριοτήτων.»
- **Αποτέλεσμα:** «Ο αριθμός των νέων εθελοντών διπλασιάστηκε μέσα σε τρεις μήνες.»

2. Ξεκινήστε με δράση

Παράδειγμα δράσης:

«Οργανώσαμε εβδομαδιαίες συναντήσεις της ομάδας για να βελτιώσουμε την επικοινωνία.»

Οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να σκεφτούν:

- **Πρόκληση:** «Τα μέλη της ομάδας συχνά δεν ενημερώνονταν σωστά και οι εργασίες επαναλαμβάνονταν.»
- **Αποτέλεσμα:** «Η ροή εργασίας έγινε πιο ομαλή και οι προθεσμίες των έργων τηρήθηκαν έγκαιρα.»

3. Ξεκινήστε με το αποτέλεσμα

Παράδειγμα αποτελέσματος:

«Η σχολική βιβλιοθήκη έγινε και πάλι ένας δημοφιλής χώρος για τους μαθητές.»

Οι συμμετέχοντες σκέφτονται:

- **Πρόκληση:** Η βιβλιοθήκη ήταν απαρχαιωμένη και οι μαθητές δεν ήθελαν να περάσουν χρόνο εκεί.»
- **Δράση:** «Την ανακαινίσαμε, προσθέσαμε άνετα καθίσματα και ενσωματώσαμε νέα βιβλία.»

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- ΜΕΘΟΔΟΣ CAR

4 . Μια ακόμη σειρά μεικτών παραδειγμάτων

- **Πρόκληση (δοθείσα):** «Οι νέοι δεν είχαν αυτοπεποίθηση όταν μιλούσαν δημόσια.»
 - **Δράση** → «Οργανώσαμε ομάδες συζήτησης και εργαστήρια.»
 - **Αποτέλεσμα** → «Οι συμμετέχοντες απέκτησαν περισσότερη αυτοπεποίθηση και μπόρεσαν να παρουσιάσουν τις ιδέες τους στην τάξη.»
- **Δράση (δοθείσα):** «Δημιουργήσαμε ένα πρόγραμμα καθοδήγησης, στο πλαίσιο του οποίου οι νέοι υπάλληλοι συνεργάζονται με έμπειρους συναδέλφους.»
 - **Πρόκληση** → «Οι νέοι υπάλληλοι ένιωθαν χαμένοι και δυσκολεύονταν να προσαρμοστούν.»
 - **Αποτέλεσμα** → «Η εναλλαγή προσωπικού μειώθηκε και η ικανοποίηση από την εργασία αυξήθηκε.»
- **Αποτέλεσμα (δοθέν):** «Το τοπικό πάρκο έγινε πιο καθαρό και πιο ασφαλές.»
 - **Πρόκληση** → «Υπήρχε πρόβλημα με τα απορρίμματα και τις πράξεις βανδαλισμού.»
 - **Δράση** → «Οργανώσαμε ημέρες καθαρισμού με εθελοντές και εγκαταστήσαμε καλύτερο φωτισμό.»

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- ΜΕΘΟΔΟΣ STAR

Παράδειγμα:

Πες μου για μια περίπτωση που έχεις εργαστεί ως μέλος μιας ομάδας.

Κατάσταση – Όταν πήγαινα σχολείο, ήμουν μέλος της ποδοσφαιρικής ομάδας. Έπρεπε να συγκεντρώσουμε χρήματα για να αγοράσουμε περισσότερο εξοπλισμό για την ομάδα.

Εργασία – ο ρόλος μου ήταν να συνεργαστώ με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας για να οργανώσουμε μια πώληση αρτοσκευασμάτων με σκοπό τη συγκέντρωση χρημάτων.

Δράση – Ανέλαβα την πρωτοβουλία και έμαθα ποιοι ήθελαν να βοηθήσουν στην πώληση γλυκών. Στη συνέχεια, οργάνωσα μια συνάντηση για να καθορίσουμε τις ημερομηνίες και τα καθήκοντα που θα αναλάμβανε ο καθένας. Φρόντισα να είναι απολύτως σαφές σε όλους ποιος ήταν ο ρόλος τους και να έχουν όλοι όσοι το επιθυμούσαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν.

Αποτέλεσμα – Η εκδήλωση πώλησης γλυκών ήταν επιτυχημένη χάρη στη συλλογική προσπάθεια όλης της ομάδας. Συγκεντρώσαμε 200 ευρώ και καταφέραμε να αγοράσουμε νέο εξοπλισμό για την ομάδα ποδοσφαίρου.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στις παρούσες *Οδηγίες για τα Εργαστήρια* βασίζονται στο περιεχόμενο του «Οδηγού Δεξιοτήτων» — ενός συνοδευτικού υλικού που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του ίδιου προγράμματος, του ΔΑΝ (Δεξιότητες Απασχόλησης Νέων), για νέους ηλικίας 16–25 ετών που προετοιμάζονται να εισέλθουν στην αγορά εργασίας.

Ο *Οδηγός Δεξιοτήτων* είναι οργανωμένος σε τρία τμήματα που αντιστοιχούν στο αντικείμενο των παρόντων *Κατευθυντήριων Οδηγιών για τα Εργαστήρια*:

Διαδικασία υποβολής αίτησης εργασίας — σύνταξη βιογραφικού σημειώματος, επιστολές εκδήλωσης ενδιαφέροντος και προετοιμασία για τη συνέντευξη.

Κοινωνικές δεξιότητες — επικοινωνία, ομαδική εργασία, προσαρμοστικότητα και άλλες ικανότητες που συνήθως αναζητούν οι εργοδότες.

Ψηφιακές δεξιότητες — βασικές ψηφιακές γνώσεις και εισαγωγή στα εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης.

Τα δύο εγχειρίδια έχουν σχεδιαστεί για να χρησιμοποιούνται από κοινού: οι παρούσες *Κατευθυντήριες Οδηγίες* υποστηρίζουν νέους επαγγελματίες στη δημιουργία εργαστηρίων, ενώ ο *Οδηγός Δεξιοτήτων* παρέχει το βασικό πλαίσιο που μπορούν να μελετήσουν οι νέοι μόνοι τους.

Πού μπορείτε να το βρείτε;

Ο *Οδηγός Δεξιοτήτων* διατίθεται δωρεάν στα αγγλικά, τα λετονικά και τα ελληνικά στη διεύθυνση:

Ίδρυμα Zinātnes un inovāciju parks (Λετονία) —

<https://www.inovacijuparks.lv/erasmus/>

In-Planet (Ελλάδα) —

<https://inplanetgreece.com/yes-project>