



Speranța Țibu      Alina Crăciunescu  
(συντονισμός)

# STRENGTH

## ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ

(105)



Editura Centrului Național de Politici și Evaluare în Educație

Bucharest, 2022

ISBN 978-606-8966-14-4



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Πληροφορίες δημοσίευσης

### STRENGTH Οδηγός Αυτό -αξιολόγησης για βελτίωση (IO5)

**Συγγραφείς:** Țibu, S.& Crăciunescu A. (συντονισμός), Katsaron, J., Τουντοπούλου, Μ., Βλαχάκη, Φ., Weber, P., Maltese, T., Miglionico, M., Rinne, S., Călineci, M., Oancea A-M., Constâncio, J.(2022)

**Εκδότης:** Εθνικό Κέντρο Πολιτικής και Αξιολόγησης στην Εκπαίδευση  
37 Stirbei Voda, 010102, Βουκουρέστι, Ρουμανία

Tel: +40 21 314 27 28

[www.ise.ro](http://www.ise.ro)

**Copyright:** © Εθνικό Κέντρο Πολιτικής και Αξιολόγησης στην Εκπαίδευση / STRENGTH  
Project, 2022

Το πρόγραμμα Erasmus+: Social and Emotional Competence of Guidance pracTitioners - STRENGTH (2019-1-RO01-KA202-063198) έχει λάβει χρηματοδότηση με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Η δημοσίευση αντανακλά μόνο την άποψη των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε πληροφορία παρουσιάζεται σ' αυτή.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους τους εταίρους του STRENGTH για τη συμβολή τους στην ανάπτυξη αυτού του οδηγού, καθώς και για την υποστήριξη με τη διάδοση και τη μετάφρασή του.

Ειδικότερα ευχαριστούμε τους:

Luminita Mitrofan, Aura Stănculescu, Robert Florea (CMBRAE), Antti Viiman (Häme University of Applied Sciences), Catarina Madureira, Sofia Rego (União das Freguesias de Gondomar Valbom e Jovim), Maria Santarcangelo (Studio Risorse), Gundulawe (HDBA, Mannheim).







## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	4
Το πρόγραμμα STRENGTH, η ομάδα εργασίας και τα κύρια αποτελέσματα του έργου.....	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ.....	6
Περί τίνος πρόκειται αυτός ο οδηγός και πώς σχετίζεται με τα υπόλοιπα παραδοτέα;.....	6
Τί δεν είναι ο οδηγός - Περιορισμοί .....	9
Σκοπός και ωφελούμενοι.....	10
Τα χαρακτηριστικά του Οδηγού (παραδοτέο 5) .....	11
Πώς να χρησιμοποιήσω τον Οδηγό.....	12
Η δομή του Οδηγού .....	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ. Η διαδικασία αυτό-αξιολόγησης και αναστοχασμού.....	16
Οι 5 κοινωνικές και συναισθηματικές διαστάσεις του STRENGTH .....	16
Η διαδικασία αυτό-αξιολόγησης και αναστοχασμού όπως προτείνεται από τον Οδηγό.....	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV. Η εργαλειοθηκή της αυτό-αξιολόγησης του STRENGTH και δραστηριότητες αναστοχασμού.....	25
Ο Χάρτης REA (ΑΔΠ).....	25
Δραστηριότητα 1. Ο Χάρτης REA (reflect-explore-approach/Αναστοχασμός- διερεύνηση - προσέγγιση).....	26
Δραστηριότητα 2. Πού βρίσκομαι; Πού θα ήθελα να είμαι;.....	28
Δραστηριότητα 3. Ερωτηματολόγιο Αυτό- αξιολόγησης .....	34
Ερωτηματολόγιο Αυτό-αξιολόγησης .....	36
Δραστηριότητα 4. Ένα παράθυρο στις Γνώσεις και τις Δεξιότητές μου .....	45
Δραστηριότητα 5. Η STRENGTH Πυξίδα μου .....	49
Δραστηριότητα 6. Πλάνο αυτό-βελτίωσης.....	69
V. Προτεινόμενες πηγές .....	73
1. Πηγές στα αγγλικά .....	74
2. Πηγές στα φινλανδικά.....	78
3. Πηγές στα γερμανικά .....	79
4. Πηγές στα ελληνικά.....	80
5. Πηγές στα ιταλικά.....	83
6. Πηγές στα πορτογαλικά .....	85
7. Πηγές στα ρουμανικά .....	88

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### Το πρόγραμμα STRENGTH, η ομάδα εργασίας και τα κύρια αποτελέσματα του έργου

Αυτός ο Οδηγός είναι το παραδοτέο No.5 (IO5) του έργου Erasmus+ STRENGTH - Strengthening Socio-Emotional Competences of Career Practitioners (2019-1-RO01-KA202-063198), 2019-2021) και έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο μιας διεθνούς συνεργασίας που περιλαμβάνει 8 οργανισμούς από 7 χώρες:

 <b>MINISTERUL EDUCAȚIEI</b> CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE	National Center for Policy and Evaluation in Education, Educational Research Unit, ROYMANIA (Συντονιστής παραδοτέου IO5)
	Bucharest Municipal Centre for Educational Assistance and Resources, ROYMANIA (συντονιστής του έργου)
	ISON Psychometrica, ΕΛΛΑΔΑ
	Hochschule der Bunderagentur fur Arbeit, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
	HAK University of Applied Sciences, HAMK Edu Research Unit, ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ
	Studio risorse S,r,l., ΙΤΑΛΙΑ
	Uniao das Ferguesias de Gondomar (SCOSME) Valbom e Jovim, ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ
	Foundation of the Network for Innovation in Career Guidance and Counselling in Europe (NICE Foundation), ΟΛΛΑΝΔΙΑ

Το έργο στοχεύει στη βελτίωση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των συμβούλων επαγγελματικού προσανατολισμού. Οι κοινωνικές και συναισθηματικές

δεξιότητες έχουν μεγάλη σημασία στον επαγγελματικό προσανατολισμό και την παροχή συμβουλευτικής, καθώς επιτρέπουν στους επαγγελματίες να αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις με ενσυναίσθηση και αποτελεσματικό τρόπο.

Κατά τη διάρκεια του έργου, οι εταίροι ανέπτυξαν μέσα από διεθνή συνεργασία τα ακόλουθα 5 παραδοτέα:

- **Παραδοτέο 1 - Εργαλειοθήκη Μεθόδων για την ανάπτυξη των Κοινωνικό-Συναισθηματικών Δεξιοτήτων των Συμβούλων Επαγγελματικού Προσανατολισμού - Βιβλιογραφική έρευνα και Συλλογή Μεθόδων ανάπτυξης Κοινωνικό-Συναισθηματικών Δεξιοτήτων, με συντονιστή εταίρο το HdBA (Γερμανία).** Το πρώτο παραδοτέο είναι μία αναφορά που παρουσιάζει τις υπάρχουσες μεθόδους ανάπτυξης των κοινωνικό- συναισθηματικών δεξιοτήτων των συμβούλων Ε.Π και είναι διαθέσιμη στον ακόλουθο σύνδεσμο:  
[https://projectstrength.net/wp-content/uploads/2021/04/io1\\_report\\_final.pdf](https://projectstrength.net/wp-content/uploads/2021/04/io1_report_final.pdf)
- **Παραδοτέο 2 - Εγχειρίδιο παρουσίασης των Εκπαιδευτικών Αναγκών των Συμβούλων Επαγγελματικού Προσανατολισμού σε κοινωνικό-συναισθηματικές δεξιότητες, που αναπτύχθηκε με συντονιστή τον NICE (Ολλανδία).** Το δεύτερο παραδοτέο είναι μία αναφορά όπου περιγράφονται οι εκπαιδευτικές ανάγκες των συμβούλων αναφορικά με τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες. Η δημοσίευση είναι διαθέσιμη εδώ:  
[https://projectstrength.net/wp-content/uploads/2021/08/Publication\\_I02\\_210713.pdf](https://projectstrength.net/wp-content/uploads/2021/08/Publication_I02_210713.pdf)
- **Παραδοτέο 3 - Εκπαιδευτικό πρόγραμμα Ανάπτυξης Κοινωνικό-Συναισθηματικών Δεξιοτήτων για Συμβούλους Επαγγελματικού Προσανατολισμού, που αναπτύχθηκε από την ISON (Ελλάδα).** Το τρίτο παραδοτέο περιλαμβάνει εκπαιδευτικό υλικό που αποσκοπεί στο να εκπαιδεύσει τη νέα γεννιά επαγγελματιών σταδιοδρομίας, ώστε να αναπτύξουν και να εφαρμόζουν τις κοινωνικό - συναισθηματικές δεξιότητες, για να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις του μέλλοντος και να μετατρέπουν τις γνώσεις τους σε περισσότερο πελατοκεντρικές υπηρεσίες που έχουν εφαρμογή σε διαφορετικές ομάδες - στόχο. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα περιλαμβάνει

μαθησιακές τεχνικές, εκπαιδευτικές ασκήσεις και βιωματικές δραστηριότητες, καθώς και το θεωρητικό υπόβαθρο για την βελτίωση των πιο σημαντικών κοινωνικό- συναισθηματικών δεξιοτήτων, όπως προέκυψαν από το παραδοτέο 2.

- **Παραδοτέο 4 - Διαδικτυακή πλατφόρμα και εργαλειοθήκη για συμβούλους Επαγγελματικού Προσανατολισμού, με συντονιστή το HAMK (Φινλανδία).** Το τέταρτο παραδοτέο είναι μια ηλεκτρονική πλατφόρμα που είναι διαθέσιμη σε όλες τις γλώσσες των εταίρων εκτός της αγγλικής. Από τη μια παρουσιάζει πληροφορίες για το πρόγραμμα, τους εταίρους και τα παραδοτέα και από την άλλη περιλαμβάνει το περιεχόμενο του παραδοτέου 3 σε ηλεκτρονική μορφή, δίνοντας τη δυνατότητα στους συμβούλους να ανατρέξουν στο εκπαιδευτικό υλικό μέσα από διαδραστικές δραστηριότητες.
- **Παραδοτέο 5 - Οδηγός Αυτό-αξιολόγησης για βελτίωση, με συντονιστή τον οργανισμό CNPEE (Ρουμανία).** Το πέμπτο παραδοτέο είναι ο παρών οδηγός που αναλύεται περαιτέρω παρακάτω.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ II. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ

### Περί τίνος πρόκειται αυτός ο οδηγός και πώς σχετίζεται με τα υπόλοιπα παραδοτέα;

Ο παρών οδηγός είναι το παραδοτέο Νο.5 και έχει δημιουργηθεί βάσει των αποτελεσμάτων των προηγούμενων παραδοτέων.

#### ➤ Το μοντέλο κοινωνικό-συναισθηματικών δεξιοτήτων του SRENGTh

Το πρώτο σημαντικό παραδοτέο που χρησιμοποιήσαμε στην ανάπτυξη του IO5 είναι το **μοντέλο κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων του STRENGTH** που αναπτύχθηκε στο IO1. Όρισε 2 βασικές κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες/τομείς (Προσωπικές και Κοινωνικές) και 13 υποδεξιότητες. Καθώς οι δεξιότητες που σχετίζονται με την δεοντολογία δεν ανταποκρίνονταν πλήρως

στον σκοπό του έργου STRENGTH, έχουν αποκλειστεί και οι υπόλοιπες 12 δεξιότητες έχουν συνδυαστεί σε 5 ομάδες, ως εξής:

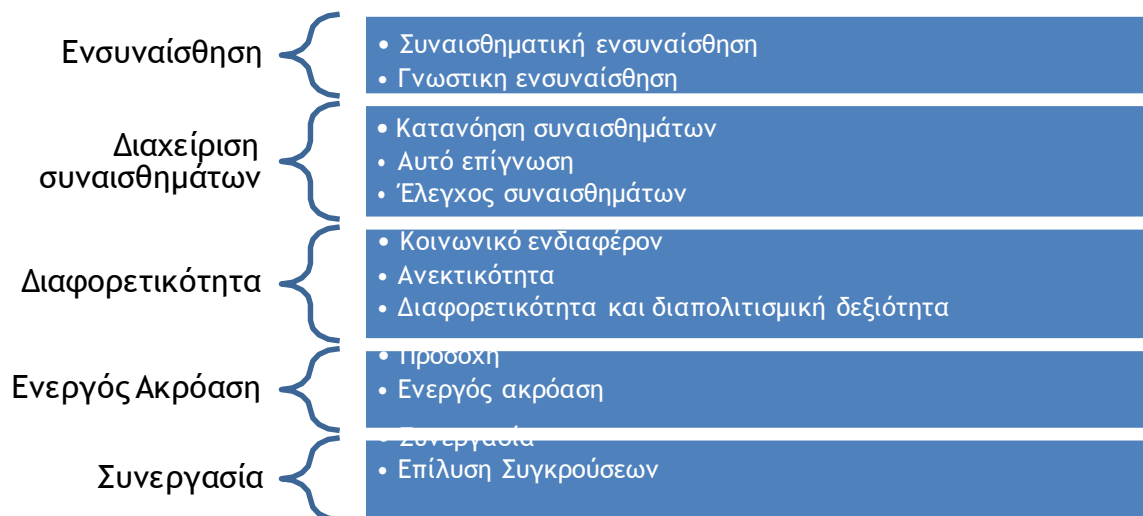


Fig.1. Οι διαστάσεις και υπό-διαστάσεις κοινωνικό-συναισθηματικών δεξιοτήτων του STRENGTH

Οι κατηγορίες έχουν πολύ μεγάλη σημασία για τους επαγγελματίες συμβουλευτικής σταδιοδρομίας, σύμφωνα με τα συμπεράσματα της ανάλυσης αναγκών που πραγματοποιήθηκε στο IO2. 477 επαγγελματίες σταδιοδρομίας από 27 χώρες δήλωσαν ότι ενδιαφέρονται πολύ και για τις πέντε ομάδες δεξιοτήτων και προσδιόρισαν και τις πέντε ομάδες (σχετικά συχνά) ως τις πιο σημαντικές όσον αφορά τις ανάγκες κατάρτισης για τον κλάδο τους.

Στο IO5, οι 5 κατηγορίες δεξιοτήτων μας πρόσφεραν το πλαίσιο και τις διαστάσεις που ελήφθησαν υπόψη για την ανάπτυξη των εργαλείων αυτό-αξιολόγησης που περιλαμβάνονται σε αυτόν τον οδηγό. Για παράδειγμα, στην πυξίδα του STRENGTH (το κύριο εργαλείο αυτό-αξιολόγησης στον Οδηγό), οι επαγγελματίες μπορούν να σκεφτούν σχετικά με την επαγγελματική τους συμπεριφορά σε 6 δύσκολες κοινωνικές και συναισθηματικές καταστάσεις που σχετίζονται με την επαγγελματική τους πρακτική (όσον αφορά την ενσυναίσθηση, τη διαχείριση συναισθημάτων, τη διαφορετικότητα, τη συνεργασία και την ενεργητική ακρόαση) και στη συνέχεια μπορούν να συγκρίνουν το δικό τους προφίλ με τα χαρακτηριστικά των ατόμων που έχουν χαμηλές/υψηλές επιδόσεις και για τις 5 διαστάσεις.

➤ **Τα κρίσιμα περιστατικά (μελέτες περίπτωσης) του STRENGTH**

Ένα σημαντικό αποτέλεσμα του IO2, τα κρίσιμα περιστατικά (με τη μορφή σύντομων σεναρίων, μελέτες περίπτωσης) έχουν επίσης χρησιμοποιηθεί στο IO5.

Μέσω μιας μεθοδολογίας μικτής έρευνας (ομάδες εστίασης, ερωτηματολόγια), εντός του IO2 έχουν εντοπιστεί και εγκριθεί 6 περιστατικά (μελέτες περίπτωσης) που παρουσιάζουν απαιτητικές κοινωνικές και συναισθηματικές επαγγελματικές καταστάσεις για τους επαγγελματίες επαγγελματικού προσανατολισμού:

- ❖ Φίλιππος ο Υποκινητής
- ❖ Τίνα η έφηβος που το σκάει
- ❖ Haldi ο αιτών άσυλο
- ❖ Η Ρόζα υποφέρει από κρίσεις πανικού
- ❖ Ο Γιώργος δεν ενδιαφέρεται για τίποτα
- ❖ Μαρία η οξύθυμη μητέρα

Τα 6 αυτά περιστατικά αποτελούν αφετηρία για την ανάπτυξη της Πυξίδας του STRENGTH, του κύριου εργαλείου αυτοαξιολόγησης που περιλαμβάνεται σε αυτόν τον οδηγό. Κάθε περιστατικό παρουσιάζει μια μελέτη περίπτωσης (σενάριο) σχετικά με μια κοινωνική και συναισθηματική προκλητική κατάσταση που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν οι σύμβουλοι επαγγελματικού προσανατολισμού στην εργασία τους. Για κάθε σενάριο, προσφέρονται δύο πιθανές προσεγγίσεις που μπορεί να υιοθετήσει ένας σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού και οι σύμβουλοι μπορούν να τοποθετηθούν σε μια κλίμακα 1 έως 5 κοντά στην προσέγγιση που θεωρούν πιο κατάλληλη για τη δική τους επαγγελματική συμπεριφορά. Στο τέλος, μπορούν να υπολογίσουν τη βαθμολογία τους για τις 5 κοινωνικές και συναισθηματικές διαστάσεις του STRENGTH και μπορούν να συγκρίνουν το δικό τους προφίλ με τα χαρακτηριστικά των ατόμων με χαμηλές ή υψηλές επιδόσεις στις 5 διαστάσεις.

➤ **Οι μέθοδοι ανάπτυξης των κοινωνικό- συναισθηματικών δεξιοτήτων**

Στο πλαίσιο του παραδοτέου 1, διεξήχθη διεξοδική ανάλυση σχετικά με τις σχετικές μεθόδους για την ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων. Σε αυτόν τον οδηγό, εστίασαμε στον αναστοχασμό ως την κύρια μέθοδο για την απόκτηση γνώσεων

σχετικά με την ανάπτυξη των δικών μας κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Αυτές οι δεξιότητες δεν είναι εύκολο να μετρηθούν χρησιμοποιώντας παραδοσιακές πρακτικές αξιολόγησης όπως τα παραδοσιακά ψυχομετρικά τεστ. Επομένως, μέσα σε αυτόν τον οδηγό προσφέρουμε ένα σύνολο δραστηριοτήτων αυτοπαρατήρησης, αυτοανάλυσης και αναστοχασμού που επιτρέπουν στους επαγγελματίες να αντιληφθούν τις κοινωνικές και συναισθηματικές τους δεξιότητες που είναι πολύ καλά ανεπτυγμένες ή όχι πολύ καλά ανεπτυγμένες και στη συνέχεια να αναπτύξουν ένα σχέδιο βελτίωσης.

### ➤ Πηγές για Βελτίωση

Όλα τα προηγούμενα παραδοτέα προτείνουν μια λίστα με σχετικές βιβλιογραφικές πηγές που αναφέρονται στις κοινωνικές-συναισθηματικές δεξιότητες. Στο πλαίσιο του IO5, χρησιμοποιήσαμε περαιτέρω αυτές τις πηγές ως πολύτιμη δεξαμενή βοήθειας για να προσφέρουμε στους συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού με στόχο τη βελτίωση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων τους. Εκτός από τις πηγές που έχουν ήδη παρουσιαστεί στα υπόλοιπα παραδοτέα, στον Οδηγό IO5 προτείνουμε επίσης σχετικές και ενημερωμένες πηγές σε διαφορετικές γλώσσες, για την καλύτερη κάλυψη των ειδικών αναγκών των συμβούλων στις χώρες της συνεργασίας του STRENGTH.

### Τί δεν είναι ο οδηγός - Περιορισμοί

Εντός του έργου STRENGTH, ο χρόνος και οι πόροι που ήταν διαθέσιμοι για την ανάπτυξη αυτού του οδηγού, προσανατόλισαν τις προσπάθειές μας προς μια μεθοδολογία αυτοαξιολόγησης και προβληματισμού σχετικά με τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες των συμβούλων. Από αυτή την άποψη, αυτός ο οδηγός δεν περιλαμβάνει τυποποιημένες δοκιμασίες αξιολόγησης και δεν επιτρέπει την ακριβή και αντικειμενική διάγνωση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων που διαθέτει κάποιος. Δεν περιλαμβάνει μια μεθοδολογία αξιολόγησης 360 και δεν σχεδιάστηκε για τη συλλογή στοιχείων αξιολόγησης από άλλους επαγγελματίες που συνεργάζονται με τον σύμβουλο, π.χ. διευθυντές, συναδέλφους ή πελάτες.



## Σκοπός και ωφελούμενοι:

Ο σκοπός αυτού του οδηγού είναι να:

- παρέχει στους συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού ευκαιρίες να προβληματιστούν σχετικά με την ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες στην επαγγελματική τους πρακτική,
- επιτραπεί η αυτοαξιολόγηση μέσω ενός συνόλου μέσων και δραστηριοτήτων που βασίζονται στον προβληματισμό σχετικά με τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες,
- προσφέρει εργαλεία για την περαιτέρω ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των συμβούλων επαγγελματικού προσανατολισμού.

**Σε ποιους απευθύνεται αυτός ο οδηγός;**

Ο Οδηγός μπορεί να χρησιμοποιηθεί από:

- έμπειρους συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού,
- συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού που βρίσκονται στα πρώτα χρόνια της εργασιακής τους πορείας (μέτρια ή καθόλου εμπειρία)
- φοιτητές που σπουδάζουν το αντικείμενο του επαγγελματικού προσανατολισμού,
- ειδικούς, εκπαιδευτές και καθηγητές που ασχολούνται με θέματα επαγγελματικού προσανατολισμού και συμβουλευτικής.

## Τα χαρακτηριστικά του Οδηγού (παραδοτέο 5)

- **Βασισμένος σε ερευνητικά στοιχεία** - βασίζεται σε ερευνητικά στοιχεία αναφορικά με τις κοινωνικές- συναισθηματικές δεξιότητες, όπως συγκεντρώθηκαν στα προηγούμενα παραδοτέα του STRENGTH project (IO1, IO2, IO3, IO4)
- **Ενθαρρύνει πρακτικές αναστοχασμού** - προσφέρει σημαντικό περιθώριο για αναστοχασμό, παρουσιάζοντας μια ποικιλία μεθόδων, εργαλείων και δραστηριοτήτων που βοηθούν τους συμβούλους να εμπλακούν σε μια δραστηριότητα αναστοχασμού σχετικά με τις κοινωνικές - συναισθηματικές τους δεξιότητες.
- **Είναι φιλικός προς τον χρήστη** - προτείνει μία φιλική, εύκολη στην εφαρμογή μεθοδολογία για αυτό-αξιολόγηση.
- **Είναι ευέλικτος** - προσφέρει μια ευέλικτη «διαδρομή» για τους συμβούλους που θα επιθυμούσαν να ξεκινήσουν τη διαδικασία αυτό-βελτίωσης σε κοινωνικές- συναισθηματικές δεξιότητες.
- **Διαθέτει ποικιλία πηγών** - παρέχει υποστηρικτικές και χρήσιμες συμβουλές σχετικά με πηγές που μπορεί να βοηθήσουν τους συμβούλους στη βελτίωση των κοινωνικό-συναισθηματικών τους δεξιοτήτων.
- **Διαθέσιμος δωρεάν** - μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως δωρεάν εργαλείο κατά τη διάρκεια του προγράμματος, αλλά ακόμη και μετά την ολοκλήρωση του STRENGTH
- **Καινοτόμο εργαλείο** - αποτελεί μία από τις πρώτες προσπάθειες να αναπτυχθεί μία προσέγγιση για εμπλοκή των συμβούλων επαγγελματικού προσανατολισμού σε μία διαδικασία αναστοχασμού σχετικά με τις κοινωνικό-συναισθηματικές τους δεξιότητες, που τους επιτρέπει να αποκτήσουν μια εικόνα της ανάπτυξής τους σε μια δεδομένη χρονική περίοδο και την ανάπτυξη ενός πλάνου βελτίωσης για το μέλλον.



Σχήμα.2. Τα χαρακτηριστικά του Οδηγού Αυτό-αξιολόγησης

## Πώς να χρησιμοποιήσω τον Οδηγό

Για την αυτό-αξιολόγηση και τον αναστοχασμό πάνω στις κοινωνικό-συναισθηματικές τους δεξιότητες, ο Οδηγός προσκαλεί τους συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού να ακολουθήσουν την εξής διαδικασία:

	<b>Διαβάστε</b> την εισαγωγή ώστε να εξοικειωθείτε με τις 5 κοινωνικό - συναισθηματικές δεξιότητες που προτείνονται από το πρόγραμμα STRENGTH
	<b>Αντιληφθείτε</b> τη σπουδαιότητα της αυτό-αξιολόγησης και του αναστοχασμού πάνω στις δεξιότητές σας και διερευνήστε κάποια από τα μοντέλα που προτείνονται από τη βιβλιογραφία, που εξηγούν πώς μπορεί κάποιος να εμπλακεί σε μια τέτοια διαδικασία και πώς μπορεί να εφαρμόσει αυτή τη διαδικασία στην καθημερινή του πρακτική.
	<b>Εφαρμόστε</b> το σύνολο των μεθόδων, εργαλείων και δραστηριοτήτων του STRENGTH για αυτό-αξιολόγηση και αναστοχασμό πάνω στις κοινωνικό-συναισθηματικές σας δεξιότητες



	<b>Αναστοχαστείτε</b> στα αποτελέσματα που προέκυψαν από την εφαρμογή των εργαλείων αυτό-αξιολόγησης σε κάθε μία από τις 5 κοινωνικό-συναισθηματικές δεξιότητες τους STRENGTH
	<b>Δημιουργήστε</b> το δικό σας προφίλ και συγκρίνετέ το με το αντίστοιχο των ατόμων με υψηλή η χαμηλή βαθμολογία σε καθεμία από τις 5 δεξιότητες του STRENGTH
	<b>Ανατρέξτε στις πηγές</b> για να βελτιώσετε περαιτέρω τις δεξιότητες στις οποίες μπορεί να σημειώσατε χαμηλή βαθμολογία.
	<b>Δημιουργήστε πλάνο</b> για τη βελτίωση των δεξιοτήτων στις οποίες είχατε χαμηλή βαθμολογία
	Ανατρέξτε ανά τακτά διαστήματα στο πλάνο βελτίωσης, ώστε να δείτε την πρόοδό σας σύμφωνα με τις δραστηριότητες που εφαρμόσατε και <b>προσαρμόστε</b> το πλάνο σας στις νέες προκλήσεις
	<b>Επανα-αξιολογήστε και εφαρμόστε</b> όλη τη διαδικασία μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, ώστε να δείτε την πρόοδο στην βελτίωση των κοινωνικό - συναισθηματικών δεξιοτήτων σας.

Η διαδικασία αυτό-αξιολόγησης, αναστοχασμού και βελτίωσης που προτείνεται από τον Οδηγό μπορεί να αναπαρασταθεί σε έναν κύκλο με την ακόλουθη μορφή:



Σχήμα 3. Η διαδικασία αυτό-αξιολόγησης, αναστοχασμού και βελτίωσης όπως προτείνεται από τον Οδηγό

Ο Οδηγός μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως χρήσιμο εργαλείο για συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού που θέλουν να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τις κοινωνικές και συναισθηματικές τους δεξιότητες πριν και μετά από ένα συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα στον εν λόγω τομέα, όπως π.χ. το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που προτείνεται από το IO3 και είναι διαθέσιμο σε διαδραστική μορφή ως Εργαλειοθήκη (IO4) στην πλατφόρμα STRENGTH <https://projectstrength.net/en-toolkit-beta/>, κατά την αρχή της σταδιοδρομίας τους, μετά από μερικά χρόνια εμπειρίας ή όποτε κάποιος κρίνει απαραίτητο ότι επιθυμεί να αναστοχαστεί γύρω από τις κατευθύνσεις για τη βελτίωση των κοινωνικών και συναισθηματικών του δεξιοτήτων.



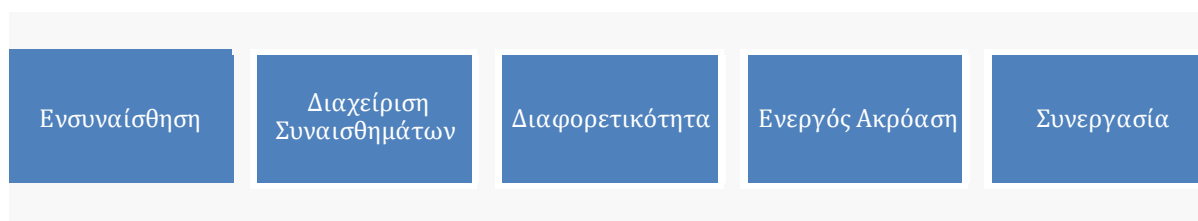
## Η δομή του Οδηγού

Το Κεφάλαιο I κάνει μια εισαγωγή στο πρόγραμμα STRENGTH και παρουσιάζει τον στόχο, τους ωφελούμενους και τους περιορισμούς αυτού του Οδηγού. Το Κεφάλαιο II παρουσιάζει με συνθετικό τρόπο τα βήματα που προτείνονται από τον Οδηγό, να ακολουθήσουν οι σύμβουλοι επαγγελματικού προσανατολισμού προκειμένου να αυτό-αξιολογήσουν τις δικές τους κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες. Το Κεφάλαιο III προσφέρει μια εργαλειοθήκη με συγκεκριμένες δραστηριότητες και εργαλεία που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο της συνεργασίας των εταίρων του έργου, τα οποία βοηθούν τους συμβούλους να αυτό-αξιολογηθούν και να στοχαστούν πάνω στις δικές τους κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες, ενώ το κεφάλαιο IV παρέχει πηγές στους συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού στις οποίες μπορούν να βρουν χρήσιμα στοιχεία για να βελτιώσουν τις κοινωνικές και συναισθηματικές τους δεξιότητες.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ III. Η διαδικασία αυτό-αξιολόγησης και αναστοχασμού

### Οι 5 κοινωνικές και συναισθηματικές διαστάσεις του STRENGTH

Πριν ξεκινήσετε την αυτό-αξιολόγησης και τη διαδικασία αναστοχασμού, όπως προτείνεται στο Κεφάλαιο III, διαβάστε σχετικά με τις 5 κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες, όπως ορίζονται από το πρόγραμμα STRENGTH:



### Οι πέντε τομείς/διαστάσεις των Κοινωνικό-Συναισθηματικών Δεξιοτήτων

#### 1. Ενσυναίσθηση

Η **συναισθηματική ενσυναίσθηση** είναι η δεξιότητα ενός ατόμου να αντιλαμβάνεται και να εκφράζει σωστά τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων, αντλώντας πληροφορίες από λεκτικά και μη λεκτικά στοιχεία, καθώς και να κατανοεί και να φαντάζεται τα συναισθήματα και τις προθέσεις των άλλων (τόσο στο παρελθόν, όσο και στο μέλλον).

Η **αντίληψη της οπτικής (γνωστική ενσυναίσθηση)** είναι η δεξιότητα ενός ατόμου να αντιλαμβάνεται την οπτική γωνία των άλλων, π.χ., κατανοώντας τι απαιτήσεις μπορεί να έχουν οι ρόλοι που αναλαμβάνουν και οι συνθήκες που ζουν, και να είναι σε θέση να σκεφτεί πώς θα επηρεαστούν οι άλλοι.

#### 2. Διαχείριση Συναισθημάτων

....συνεπάγεται την κατανόηση και επίγνωση των δικών μας συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων, το να μπορούμε να διαχειριζόμαστε καλύτερα

τα δικά μας συναισθήματα. Περιλαμβάνει την **κατανόηση των συναισθημάτων**, την αξία και τη φύση τους, τη **συναισθηματική αυτογνωσία**, δηλαδή την ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται και να εκφράζει σωστά τα ίδια τα συναισθήματά του, να γνωρίζει τι αισθάνεται κάποιος ανά πάσα στιγμή και πώς τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν άλλους ανθρώπους. Τέλος περιλαμβάνει τον **συναισθηματικό αυτοέλεγχο**, το να μπορούμε δηλαδή να ρυθμίζουμε και ελέγχουμε τα συναισθημάτα μας για να παρακινήσουμε τον εαυτό μας, να πετύχουμε στόχους και να αντιμετωπίσουμε το άγχος, να ελέγξουμε ή να ανακατευθύνουμε συναισθήματα και παρορμήσεις και να έχουμε επιμονή απέναντι σε εμπόδια και αναποδιές.

### 3. Διαφορετικότητα

...περιλαμβάνει το **ενδιαφέρον για όλους τους ανθρώπους** ανεξαιρέτως, την ανοχή σε διαφορετικές αξίες και τη συνεργασία με διαφορετικούς ανθρώπους. Η **ανεκτικότητα** αναφέρεται στην ικανότητα να κατανοούμε και να αποδεχόμαστε τις διαφορετικές προοπτικές, τις αξίες και τον τρόπο ζωής των άλλων, ενώ η **διαφορετικότητα και η διαπολιτισμική δεξιότητα** μας επιτρέπουν να κατανοούμε την επίδραση της κουλτούρας, της ηλικίας, του φύλου, της θρησκείας και της κοινωνικής τάξης στην διαμόρφωση της ταυτότητας, των αναγκών και των συναισθημάτων και να μπορούμε να δουλεύουμε με διαφορετικά άτομα. Σε γενικές γραμμές η διαφορετικότητα μας επιτρέπει να έχουμε ενδιαφέρον για όλους τους ανθρώπους.

### 4. Ενεργός Ακρόαση

...αναφέρεται στην ικανότητά μας να δίνουμε προσοχή στους άλλους και περιλαμβάνει την **προσοχή**, π.χ. την ικανότητα να κατευθύνουμε την προσοχή μας στις ανάγκες, τα συναισθήματα, τις σκέψεις των άλλων και να παραμένουμε προσηλωμένοι σ' αυτούς ακόμη και όταν δεν αισθανόμαστε προσωπικά καλά, καθώς και δεξιότητες να ακούμε και να εστιάζουμε στους άλλους με έναν συμπαθητικό, μη επικριτικό τρόπο, που **επιτρέπει στους άλλους να εκφράζουν ανοιχτά τις ιδέες και τα συναισθήματά τους**.

## 5. Συνεργασία

...αναφέρεται σε δεξιότητες διαχείρισης σχέσεων με αποτελεσματικό τρόπο. Η **συνεργασία** είναι η ικανότητα να χτίζουμε και να διαχειριζόμαστε σχέσεις, να προσφέρουμε και να δεχόμαστε βοήθεια, και να συνάπτουμε συμφωνίες για συνεργασία. Η **διαχείριση συγκρούσεων και η διαπραγμάτευση** μας επιτρέπει να αντιμετωπίζουμε παρεξηγήσεις, να αξιολογούμε και να προσεγγίζουμε την σύγκρουση εποικοδομητικά, ενώ σημαίνει επίσης το να μπορούμε να κατανοήσουμε τα δυνατά μας σημεία και τις αξίες μας, ώστε να μπορούμε να **πείθουμε/καθοδηγούμε** άλλους ανθρώπους.

Πίνακας 1. Οι 5 διαστάσεις κοινωνικό-συναισθηματικών δεξιοτήτων του STRENGTH, IO2 σελ. 13,  
[https://projectstrength.net/wp-content/uploads/2021/08/Publication\\_IO2\\_210713.pdf](https://projectstrength.net/wp-content/uploads/2021/08/Publication_IO2_210713.pdf)

## Η διαδικασία αυτό-αξιολόγησης και αναστοχασμού όπως προτείνεται από τον Οδηγό

Η διαδικασία αυτό-αξιολόγησης αναφορικά με τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες, όπως προτείνεται στο Κεφάλαιο III, απαιτεί να δώσουμε απάντηση σε δύο ερωτήσεις: **ΓΙΑΤΙ;** Και **ΠΩΣ;**

### ΓΙΑΤΙ;

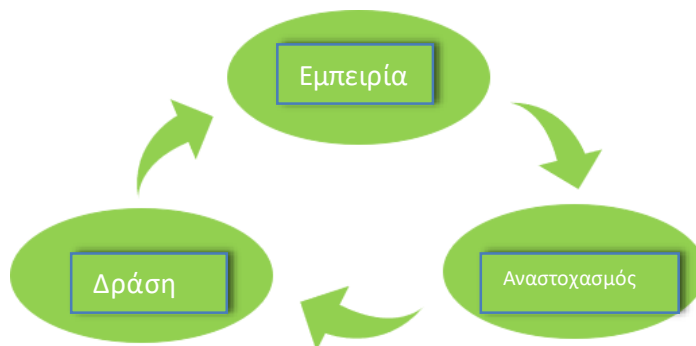
- Η διαδικασία αυτό-αξιολόγησης σας δίνει τη δυνατότητα να ανακαλύψετε πτυχές που μπορεί να μην γνωρίζατε για τον εαυτό σας
- Αναγνωρίζοντας τα δυνατά σας σημεία και τις αδυναμίες σας αναφορικά με τις κοινωνικό-συναισθηματικές δεξιότητες μπορεί να σας φέρει νέες προοπτικές στον μελλοντικό σχεδιασμό αναφορικά με την προσωπική και την επαγγελματική σας ανάπτυξη.
- Ένας σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού με καλές κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες μπορεί να υποστηρίξει καλύτερα τους άλλους στην ανάπτυξή τους.

## ΠΩΣ;

- Η κύρια διαδικασία που προτείνεται από αυτόν τον Οδηγό είναι ο **αναστοχασμός** γύρω από τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που διαθέτετε ως σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού. Αυτό περιλαμβάνει την παρατήρηση, την εξερεύνηση, την ανάλυση πτυχών που σχετίζονται με τον εαυτό σας, ενώ ο εαυτός γίνεται το επίκεντρο της προσοχής. Παρόλο που μπορεί να υπάρχουν αλληλεπικαλύψεις μεταξύ αυτών των όρων, προσπαθούμε να δώσουμε κάποιες διευκρινίσεις ώστε να κατανοήσει κανείς καλύτερα τη διαδικασία που προτείνεται από τον Οδηγό, η οποία θα σας βοηθήσει να αμφισβητήσετε, με θετικό τρόπο, τι κάνετε και γιατί το κάνετε, να αναθεωρήσετε την αποτελεσματικότητα των κοινωνικών και συναισθηματικών σας δεξιοτήτων και στη συνέχεια να κάνετε ενεργά βήματα για βελτίωση.
- Ο αναστοχασμός είναι το κλειδί για την αυτό-επίγνωση: μας επιτρέπει να πάρουμε χρόνο να σκεφτούμε για τον εαυτό μας, να εξερευνήσουμε βαθύτερα τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις ενέργειές μας. Περιλαμβάνει την αυτό-παρατήρηση και την αυτό-διερεύνηση, ως μέθοδοι ενδοσκόπησης και πρακτικές απόκτησης αυτό-επίγνωσης, που μπορεί να μας δώσουν πρόσβαση στον εσωτερικό μας κόσμο. Η προσοχή στρέφεται μέσα μας, και παρακολουθούμε χωρίς κριτική ότι σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και κάνουμε. Αυτό σημαίνει ότι παρατηρούμε τις σκέψεις μας, ακούμε, δίνουμε προσοχή και συγκεντρώνουμε δεδομένα από όσα παρατηρούμε και αναλογιζόμαστε τι θέλουμε να κάνουμε με όσα διαπιστώσαμε.
- Ο αναστοχασμός επιτρέπει στα άτομα να αλλάξουν ή να διορθώσουν τη σκέψη και τη συμπεριφορά τους, και επομένως να κατανοήσουν καλύτερα και να βελτιώσουν τα βασικά στοιχεία που υποστηρίζουν, συμβάλλουν και διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη κάποιου. Ο αναστοχασμός μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση των κινήτρων, μπορεί να φέρει νέες προοπτικές και μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της διαδικασίας επίτευξης στόχων.

Η εξάσκηση στον αναστοχασμό απαιτεί πειθαρχία και πρόθεση και δεν είναι απαραίτητα εύκολη υπόθεση. Επομένως, τα μοντέλα αναστοχασμού που παρουσιάζονται παρακάτω εξηγούν πώς μπορούμε να εμπλακούμε στη διαδικασία με αποτελεσματικό τρόπο.

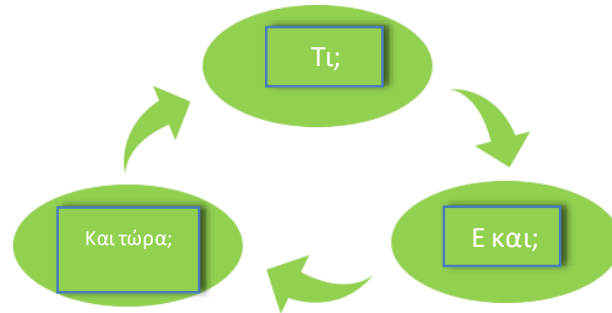
- ✓ Ο κύκλος ERA -EAD (Εμπειρία - αναστοχασμός- δράση) (Jasper, 2013) είναι ένα μοντέλο τριών απλών σταδίων που ξεκινά με την εμπειρία, συνεχίζει με τον αναστοχασμό και καταλήγει με την δράση. Το κλειδί σε αυτό το μοντέλο είναι η εμπειρία στην οποία δώσαμε στην προσοχή μας, προσδιορίζοντας αν ήταν εύκολη ή δύσκολη, πόσο κράτησε, ποια ήταν τα διδάγματα που αντλήθηκαν, τι μπορεί να γίνει διαφορετικά στο μέλλον. Αυτά είναι μόνο λίγα παραδείγματα για το πώς μπορούμε να αναλογιστούμε για μας, που μπορεί να μας οδηγήσει στο επόμενο στάδιο: την ανάληψη δράσης (που ενδέχεται να δημιουργήσει μια νέα εμπειρία η οποία μπορεί να αναλυθεί με τον ίδιο τρόπο και ούτω καθεξής).



✓

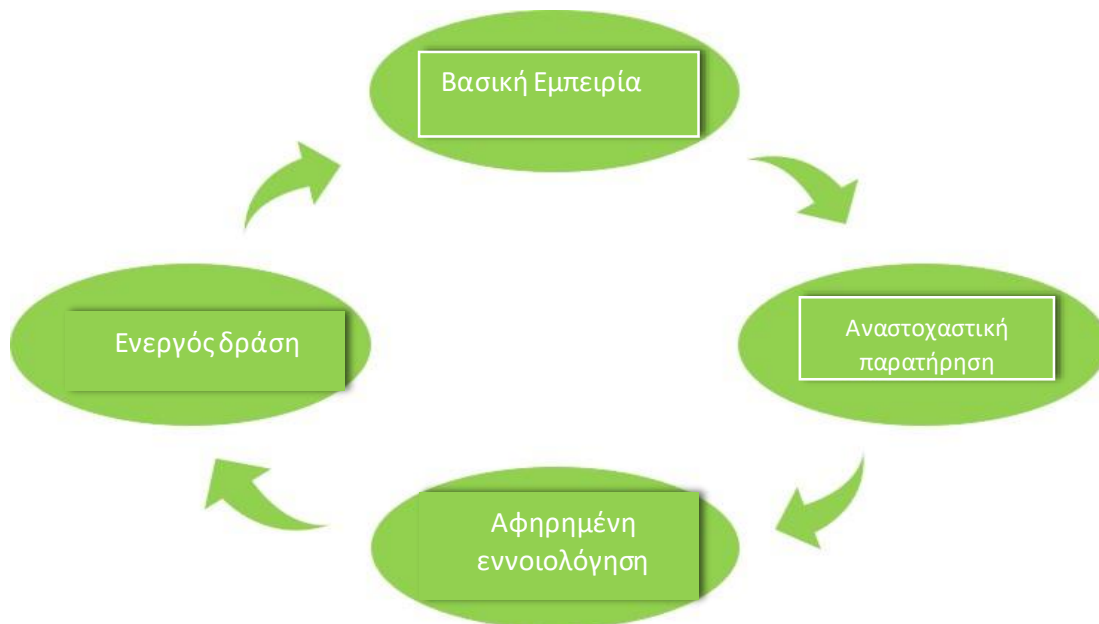
Σχημα.4. Jasper, M. (2013). Ξεκινώντας την Πρακτική του Αναστοχασμού. Andover: Cengage Learning.

- ✓ Το μοντέλο TI του Driscoll (Driscoll, 2007) βασίζεται σε ερωτήσεις κλειδιά του Terry Borton's και είναι επίσης σχεδιασμένο σε τρία στάδια. Το μοντέλο ξεκινά με την απάντηση στην ερώτηση: "Τι;" που αναφέρεται στην εμπειρία ή την κατάσταση που επεξεργαζόμαστε. Το επόμενο στάδιο, η απάντηση στην ερώτηση: "Ε και;" αναφέρεται στο αποτέλεσμα της εμπειρίας, τι συνέβη μετά από αυτήν την εμπειρία (συναισθήματα, γεγονότα). Το τρίτο στάδιο, η απάντηση στο: "Και τώρα τι;" αναφέρεται στο τι μπορεί να γίνει και τι σκοπεύουμε να κάνουμε.



Σχήμα.5. Driscoll, J. (ed.) (2007) Εφαρμόζοντας Κλινική Εποπτεία: Μια προσέγγιση αναστοχασμού για επαγγελματίες υγείας Edinburgh: Elsevier

- ✓ Ο **Βιωματικός Μαθησιακός Κύκλος του Kolb** (1984) περιλαμβάνει τέσσερα στάδια και ξεκινά με την εμπειρία, συνεχίζει με αναστοχαστική παρατήρηση που περιλαμβάνει γεγονότα που δεν είχαν παρατηρηθεί παλαιότερα, στη συνέχεια η αφηρημένη εννοιολόγηση υποτίθεται ότι δημιουργεί ιδέες και εξάγει συμπεράσματα σχετικά με την εμπειρία που βιώσαμε. Το τελευταίο στάδιο είναι αφιερωμένο στην εφαρμογή των ιδεών ή των συμπερασμάτων από το προηγούμενο βήμα σε ένα νέο πλαίσιο.



Σχήμα.6. Kolb, D. (1984) Βιωματική μάθηση: Η Εμπειρία ως η Πηγή Μάθησης και Εξέλιξης. Upper Saddle River: Prentice Hall.

- ✓ Το **μοντέλο Αναστοχασμού του Gibb** περιλαμβάνει έξι στάδια που ξεκινούν με την εμπειρία ή την περιγραφή της κατάστασης, στη συνέχεια με τα συναισθήματα που σχετίζονται με την εμπειρία. six stages that starts with the experience or situation description, then with the feelings related to the experience. Το τρίτο βήμα, η αξιολόγηση αφορά στο πώς αντιμετωπίστηκε η κατάσταση. Η ανάλυση εμβαθύνει στις λεπτομέρειες της εμπειρίας και ενσωματώνει θετικές και αρνητικές πλευρές της εμπειρίας. Το συμπέρασμα μπορεί να περιλαμβάνει εναλλακτικές σε αυτό που συνέβη και πιθανές διαφορετικές πορείες δράσης. Τέλος, το σχέδιο δράσης περιγράφει τις μελλοντικές ενέργειες για τη βελτίωση ή τη διατήρηση των αποτελεσμάτων.



Σχήμα.7. Gibbs, G. (1998) Μαθαίνοντας στην Πράξη: Ένας Οδηγός για Μεθόδους Εκπαίδευσης και Μάθησης. Oxford: Further Education Unit, Oxford Polytechnic.

Όλα τα περιγραφόμενα μοντέλα αναστοχασμού περιλαμβάνουν μια απροσδιόριστη χρονική περίοδο για αυτή τη διαδικασία. Επομένως, ο παράγοντας χρόνος δεν πρέπει να παραμεληθεί, γιατί η διαδικασία αναστοχασμού χρειάζεται χρόνο που μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο, από τη μία εμπειρία στην άλλη. Δεν είναι ρεαλιστικό να περιμένετε να τερματιστεί η διαδικασία σε καθορισμένο χρόνο ή σε μία ή δύο συνεδρίες. Μερικές φορές χρειάζεται να αφήσουμε τη διαδικασία για ένα μικρό χρονικό διάστημα και να ανατρέξουμε στο παρελθόν πολλές φορές.

Ο Οδηγός STRENGTH Guide σας καθοδηγεί στον αναστοχασμό σχετικά με τις κοινωνικές και συναισθηματικές σας δεξιότητες ως συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού ή ως μελλοντικούς συμβούλους.



Ο τύπος αυτό-αξιολόγησης που προτείνεται από τον Οδηγό μοιάζει περισσότερο με διαμορφωτική αξιολόγηση: μέσω της αυτό-αξιολόγησης οι ενδιαφερόμενοι συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία (μαθησιακή), ενθαρρύνονται να αναλάβουν μεγαλύτερη ευθύνη για τη μάθησή τους και την ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών τους δεξιοτήτων.

### Βιβλιογραφικές πηγές

Baban, A. (2003). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru dirigenție și consiliere*. București: ASCR.

Driscoll, J. (ed.) (2007). *Practicing Clinical Supervision: A Reflective Approach for Healthcare Professionals*. Edinburgh: Elsevier.

Gibbs, G. (1998). *Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods*. Oxford: Further Education Unit, Oxford Polytechnic.

Jasper, M. (2013). *Beginning Reflective Practice*. Andover: Cengage Learning.

Kolb, D. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Upper Saddle River: Prentice Hall.

Είστε έτοιμοι?

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ εδώ

Τη ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ και ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ,  
όπως προτείνεται από τον Οδηγό (Ι05)!

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV. Η εργαλειοθήκη της αυτό-αξιολόγησης του STRENGTH και δραστηριότητες αναστοχασμού

Το έργο STRENGTH προτείνει μια εργαλειοθήκη που περιλαμβάνει τα ακόλουθα εργαλεία για αυτοαξιολόγηση και αναστοχασμό αναφορικά με τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες των συμβούλων επαγγελματικού προσανατολισμού:

- ❖ Χάρτης REA (ΑΔΠ\_αναστοχασμός - διερεύνηση- προσέγγιση)
- ❖ Πού βρίσκομαι; Πού θα ήθελα να είμαι;
- ❖ Ερωτηματολόγιο αυτό-αξιολόγησης
- ❖ Ένα παράθυρο στις γνώσεις και τις δεξιότητές μου
- ❖ Η STRENGTH πυξίδα μου
- ❖ Το πλάνο αυτό-βελτίωσης

### Ο Χάρτης REA (ΑΔΠ)

Πρόκειται για μια εισαγωγική δραστηριότητα που δίνει ερεθίσματα που σχετίζονται με τη διαδικασία ανά-στοχασμού στην οποία μπορεί κανείς να συμμετάσχει, σε σχέση με τις κοινωνικές και συναισθηματικές του δεξιότητες. Η δραστηριότητα: «**Πού είμαι; Πού θέλω να είμαι;**» προσκαλεί τους συμβούλους να αναλογιστούν τις κοινωνικές και συναισθηματικές τους δεξιότητες βρίσκοντας προσωπικές απαντήσεις σε 6 σύνθετες ερωτήσεις. Το **ερωτηματολόγιο αυτό-αξιολόγησης** επιτρέπει στους συμβούλους να αυτό-αξιολογήσουν τις κοινωνικές και συναισθηματικές τους δεξιότητες, με βάση 14 στοιχεία για καθεμία από τις 5 διαστάσεις του STRENGTH. Η δραστηριότητα «**Ένα παράθυρο στις γνώσεις και τις δεξιότητές μου**» προσκαλεί τους συμβούλους να αναλογιστούν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους για καθεμία από τις 5 διαστάσεις του STRENGTH. Η **STRENGTH πυξίδα** μου είναι ένα εργαλείο αυτό-αξιολόγησης που βασίζεται σε 6 σενάρια περιπτώσεων και καλεί τους συμβούλους να αναλογιστούν τις δικές τους πρακτικές, μεθόδους και συμπεριφορές όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες κοινωνικές και συναισθηματικές καταστάσεις στην επαγγελματική τους πρακτική. Το **σχέδιο αυτό-βελτίωσης** προσφέρει χρήσιμες κατευθυντήριες γραμμές για τη δομή των



συγκεκριμένων βημάτων βραχυπρόθεσμα, μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα, προκειμένου να διασφαλιστεί η συνεχής ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων.

Σε αυτήν την εργαλειοθήκη προτείνεται μια συγκεκριμένη σειρά που πρέπει να ακολουθήσετε στην εφαρμογή των δραστηριοτήτων αυτό-αξιολόγησης και αναστοχασμού, αλλά μπορείτε να τις προσεγγίσετε με οποιαδήποτε επιθυμητή σειρά. Χρησιμοποιήστε τα πρότυπα που παρέχονται σε κάθε δραστηριότητα για να καταγράψετε τα αποτελέσματα και τις σκέψεις σας. Αφού εμπλακείτε σε όλες τις προτεινόμενες δραστηριότητες, θα μπορέσετε να συγκεντρώσετε πληροφορίες που θα σας επιτρέψουν να δείτε με πιο αντικειμενικό τρόπο και να είστε σε θέση να κατανοήσετε το επίπεδο ανάπτυξης σε καθεμία από τις 5 κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητές σας.

Συμβουλές για να υλοποιήσετε στις δραστηριότητες που προτείνονται από αυτήν την εργαλειοθήκη:

- Προσπαθήστε να είστε ειλικρινείς και αντικειμενικοί.
- μην είστε πολύ σκληροί ούτε πολύ ελαστικοί με τον εαυτό σας.
- Μην πιέζετε τον εαυτό σας.
- Πάρτε όσο χρόνο χρειάζεστε, αλλά προσοχή στην αναβλητικότητα.
- Εάν αισθάνεστε αντίσταση στην αλλαγή ή έλλειψη κινήτρων, προσπαθήστε να προσεγγίσετε τις δραστηριότητες σε μικρά βήματα.

### **Δραστηριότητα 1. Ο Χάρτης REA (reflect-explore-approach/Αναστοχασμός- διερεύνηση - προσέγγιση)**

Πρώτον, συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε την «Άσκηση Mindful Breathing» (άσκηση από το IO3). Αυτή η άσκηση μπορεί να προσπελαστεί σε μορφή βίντεο στη ελληνική γλώσσα και είναι διαθέσιμη στη διεύθυνση:

<https://www.youtube.com/watch?v=nnvvqHlizv0>





## Δραστηριότητα 2. Πού βρίσκομαι; Πού θα ήθελα να είμαι;

Αυτή η δραστηριότητα βασίζεται σε έξι απλές ερωτήσεις που απαιτούν σύνθετες απαντήσεις. Χρησιμοποιήστε λέξεις-κλειδιά/εκφράσεις ή αφηγηματικά κείμενα για να απαντήσετε στις ερωτήσεις. Σκεφτείτε τις κοινωνικές και συναισθηματικές σας δεξιότητες και απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:



Προτείνουμε δύο προσεγγίσεις για αυτή τη δραστηριότητα:

→ Σκεφτείτε τον εαυτό σας ως σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού και λάβετε υπόψη και τις 5 κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες του STRENGTH. Πηγαίνετε στην πρώτη ερώτηση, σκεφτείτε γενικά γύρω από όλες τις κοινωνικές και



συναισθηματικές σας δεξιότητες, διερωτηθείτε και καθορίστε το προσωπικό σας επίπεδο ανάπτυξης και, στη συνέχεια, προχωρήστε με τη δεύτερη ερώτηση με τον ίδιο τρόπο - ολιστική προσέγγιση ή

→ εξετάστε όλες τις ερωτήσεις αναφορικά με την πρώτη από τις 5 δεξιότητες STRENGTH και, στη συνέχεια, επαναλάβετε τη διαδικασία με τον ίδιο τρόπο για τις υπόλοιπες δεξιότητες - προσέγγιση ανά δεξιότητα

Παράδειγμα προσέγγισης όλων των απαντήσεων των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων:

**Πρώτα απ' όλα περιγράψω τον εαυτό μου και το πραγματικό μου πλαίσιο**

**Αφήγηση:** Έχω πτυχίο και έχω το δικό μου ιδιωτικό γραφείο συμβουλευτικής και διαφορετικούς πελάτες από τους οποίους εξαρτάται το εισόδημά μου. Έχω καλές γνώσεις συμβουλευτικής σταδιοδρομίας και ένα χρόνο εργασιακής εμπειρίας. Διαβάζω πολλά βιβλία στον τομέα της επαγγελματικής συμβουλευτικής, αλλά δεν δίνω τόση έμφαση στις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες/δεν ξέρω πραγματικά ποιες είναι και αν τις χρειάζομαι πραγματικά στην εργασία μου.

**Πού βρίσκομαι;**

**Αφήγηση:** Έχω μάθει για τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες στο πανεπιστήμιο, είχα ή δεν είχα ειδικό μάθημα σε αυτόν τον τομέα, εφαρμόζω τις κοινωνικές και συναισθηματικές μου δεξιότητες στην καθημερινή μου πρακτική, νιώθω ότι το επίπεδό μου στις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες βρίσκεται στο μέσο όρο/σε χαμηλό /υψηλό επίπεδο.  
Λέξεις κλειδιά: Πτυχίο, πελάτες, δικό μου γραφείο, μέσο επίπεδο κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων.



**Πού θα ήθελα να βρίσκομαι;** (Η απάντηση θα πρέπει να συνδέει το πραγματικό μου επίπεδο γνώσεων και πρακτικής με το επίπεδο γνώσης που θα έπρεπε να έχει ένας επαγγελματίας με εμπειρία και εκπαίδευση αντίστοιχη με τη δική μου)

**Αφήγηση:** Το επίπεδο των κοινωνικών και συναισθηματικών μου δεξιοτήτων θα πρέπει να είναι υψηλότερο για ένα άτομο με την εμπειρία μου, αλλά χαμηλότερο συγκριτικά με την εκπαίδευσή μου.

**Λέξεις κλειδιά:** Έχω μέσο/χαμηλό/υψηλό επίπεδο δεξιοτήτων αναφορικά με την εμπειρία μου/την εκπαίδευσή μου.

Παράδειγμα προσέγγισης ανά δεξιότητα, π.χ. έλεγχος συναισθημάτων:

**Πού βρίσκομαι;**

Είμαι σε θέση να ελέγξω τα συναισθήματά μου σε ορισμένα πλαίσια. Μπορώ να αρχίσω να χρησιμοποιώ περισσότερες ερωτήσεις όπως: Σε ποια πλαίσια δεν μπορώ να ελέγξω τα συναισθήματά μου; Πόσο συχνά μου συμβαίνει; Πώς επηρεάζει αυτό τη ζωή μου, τις σχέσεις μου με τους άλλους; κ.λπ

**Πού θα ήθελα να βρίσκομαι;**

Αρχικά θα πρέπει να γνωρίζω το παρελθόν μου: προηγούμενες εμπειρίες, επίπεδο εκπαίδευσης, προσωπική εμπλοκή στον συναισθηματικό αυτοέλεγχο, τις γνώσεις μου σε αυτόν τον τομέα κ.λπ. Σύμφωνα με αυτά τα δεδομένα, θα πρέπει να έχω περισσότερο συναισθηματικό αυτοέλεγχο στα ακόλουθα πλαίσια ...

**Πώς μπορώ να φτάσω εκεί;**

- Θα διαβάσω περισσότερα γύρω από το θέμα
- Παρακολουθώ ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα αναφορικά με τον έλεγχο συναισθημάτων
- Παρακολουθώ μεταπτυχιακές σπουδές στον τομέα
- Κάνω συνεδρίες ψυχοθεραπείας ή συμβουλευτικής, κτλ

### Τί κάνω για να φτάσω εκεί;

- Αποφασίζω ποιες είναι οι δραστηριότητες που είναι πιο πιθανό να ακολουθήσω και να μην έχω ψευδείς προσδοκίες.
- Ζητώ από έναν πιο έμπειρο συνάδελφο να με καθοδηγήσει (να προτείνει βιβλία, συμβουλές, μαθήματα κ.λπ.)
- Αρχίζω να διαβάζω δύο φορές την εβδομάδα για αυτό το θέμα
- Θα προσπαθήσω να έχω μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων μου και να προσπαθήσω να εφαρμόσω μια συγκεκριμένη μέθοδο για να έχω τον έλεγχο κ.λπ.

### Τί πηγές χρειάζομαι;

- χρήματα
- φίλους
- βιβλία (μπορώ να τα αγοράσω ή να τα δανειστώ από μία βιβλιοθήκη)
- ανθρώπους που είναι ειδικοί στον τομέα

### Πού έφτασα;

Μετά από μια χρονική περίοδο, ξεκινώ να αναλύω την πρόοδό μου. Υπάρχουν βελτιώσεις; Τί άλλο χρειάζομαι για να εξελιχθώ; Προσέγγισα κάθε πτυχή που είχα προγραμματίσει;

Για να απαντήσετε σε αυτές τις ερωτήσεις, δημιουργήστε ένα πλαίσιο όπου αισθάνεστε άνετα. Χρησιμοποιήστε χρωματιστό χαρτί και στυλό και απαντήστε στις ερωτήσεις. Πριν γράψετε τις απαντήσεις αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε κάθε ερώτηση και απάντηση, επιτρέψτε στον εαυτό σας να συμπληρώσει στοιχεία στις απαντήσεις κάθε φορά που θα θυμηθείτε κάτι σημαντικό.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την παρακάτω φόρμα:



Δεξιότητα \_\_\_\_\_

Πού Βρίσκομαι;

---

---

---

---

Πού θα ήθελα να Βρίσκομαι;

---

---

---

---

Πώς θα φτάσω εκεί;

---

---

---

---

Τί θα έπρεπε να κάνω για να φτάσω εκεί;

---

---

---

---

Τί πηγές χρειάζομαι;

---

---

---

---

Πού έφτασα;

---

---



---

---

---

---

Μπορείτε να συνεχίσετε τη δραστηριότητα με ένα πλάνο δράσης όπως το ακόλουθο:

**Ο στόχος μου** \_\_\_\_\_  
**Χρονοδιάγραμμα** \_\_\_\_\_

**Βήμα 1 (δράση, χρονικό όριο, συχνότητα)**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Βήμα 2 (δράση, χρονικό όριο, συχνότητα)**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Βήμα 3 (δράση, χρονικό όριο, συχνότητα)**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Βήμα 4 (δράση, χρονικό όριο, συχνότητα)**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Βήμα 5 (δράση, χρονικό όριο, συχνότητα)

Βήμα 6 (δράση, χρονικό όριο, συχνότητα)

### Δραστηριότητα 3. Ερωτηματολόγιο Αυτό- αξιολόγησης

**Γιατί είναι χρήσιμο αυτό το ερωτηματολόγιο;**

Αυτό το ερωτηματολόγιο απευθύνεται σε όλους τους συμβούλους προσανατολισμού και συμβουλευτικής που θέλουν να έχουν μια εικόνα της επαγγελματικής τους εξέλιξης σε σχέση με τις 5 κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες STRENGTH και μια πιθανή κατεύθυνση βελτίωσης.

**Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το ερωτηματολόγιο;**

Για να έχετε μια εικόνα για το επίπεδο ανάπτυξης των κοινωνικών και συναισθηματικών σας δεξιοτήτων, είναι απαραίτητο να σκεφτείτε τα ακόλουθα:

- την αρχική και συνεχή εκπαίδευσή σας,
- την εμπειρία σας στον προσανατολισμό και την παροχή συμβουλευτικής,
- τις γνώσεις σας από άλλες πηγές εκτός της εκπαίδευσης (βιβλία, σεμινάρια, επιστημονικά άρθρα),



- το ποσοστό επιτυχίας σας σε ορισμένα θέματα (με βάση τον αριθμό των ετών εμπειρίας και τον αριθμό των περιστατικών/πελατών και την πολυπλοκότητα των υποθέσεων που αντιμετωπίσατε).

Πριν απαντήσετε σε οποιοδήποτε θέμα, έχετε υπόψη σας όλα τα παραπάνω. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Για κάθε στοιχείο χρησιμοποιήστε την παρακάτω 5-βάθμια κλίμακα και βαθμολογήστε τις απαντήσεις σας επιλέγοντας την επιλογή που σας περιγράφει καλύτερα αυτήν τη στιγμή:

1 = διαφωνώ απόλυτα

2 = διαφωνώ

3 = ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ

4 = συμφωνώ

5 = συμφωνώ απόλυτα



## Ερωτηματολόγιο Αυτό-αξιολόγησης

### Ενσυναίσθηση

Ερωτήσεις		Βαθμολογία (1= διαφωνώ απόλυτα; 5 = συμφωνώ απόλυτα)
1.	Μου είναι εύκολο να βλέπω τα πράγματα από την οπτική των άλλων	1.....2.....3.....4.....5
2.	Μου είναι εύκολο να κατανοώ τους άλλους σκεπτόμενος/η τα πράγματα από την δική τους προοπτική	1.....2.....3.....4.....5
3.	Μπορώ να φανταστώ πώς είναι να είμαι στη θέση του άλλου ατόμου	1.....2.....3.....4.....5
4.	Μπορώ να κατανοήσω τα συναισθήματα των πελατών μου και πώς αυτά επηρεάζουν τις σκέψεις και τις πράξεις τους.	1.....2.....3.....4.....5
5.	Πραγματικά με ενδιαφέρει το πώς νιώθουν οι άλλοι	1.....2.....3.....4.....5
6.	Ενδιαφέρομαι πραγματικά στο πώς αντιδρούν τα άτομα στις προκλήσεις στη ζωή τους	1.....2.....3.....4.....5
7.	Μπορώ να ξεχωρίσω κάποιο άτομο που νιώθει περίεργα ή άβολα σε μια ομάδα	1.....2.....3.....4.....5
8.	Μπορώ να εκτιμήσω την προοπτική των άλλων ατόμων, ακόμη κι αν δεν συμφωνώ μαζί τους	1.....2.....3.....4.....5
9.	Μπορώ να αντιληφθώ τη συμπεριφορά των άλλων χωρίς να είμαι προκατειλημμένος/η από τις αξίες, τις κρίσεις και τις εμπειρίες μου, κτλ.	1.....2.....3.....4.....5
10.	Είμαι σε θέση να δείχνω ενσυναίσθηση στους πελάτες μου	1.....2.....3.....4.....5



11.	Οι άλλοι μου λένε ότι είμαι καλός/ή στο να κατανοώ πώς νιώθουν και σκέφτονται.	1.....2.....3.....4.....5
12.	Παρατήρησα ότι οι πελάτες μου νιώθουν ότι τους κατανοώ όταν μου μιλάνε	1.....2.....3.....4.....5
13.	Συχνά νιώθω αναστατωμένος από τη συναισθηματική κατάσταση των άλλων	1.....2.....3.....4.....5
14.	Κατανοώ τον πόνο των άλλων και νιώθω την επιθυμία να τους τον απαλύνω	1.....2.....3.....4.....5



## Διαχείριση Συναισθημάτων

Ερωτήσεις		Βαθμολογία (1= διαφωνώ απόλυτα; 5 = συμφωνώ απόλυτα)
1.	Μπορώ εύκολα να αναγνωρίσω τα συναισθήματά μου όπως τα βιώνω	1.....2.....3.....4.....5
2.	Κοιτώντας τις εκφράσεις του προσώπου κάποιου, μπορώ να αναγνωρίσω πώς νιώθει	1.....2.....3.....4.....5
3.	Διατηρώ καλή διάθεση ακόμη κι όταν έρχομαι αντιμέτωπος με εμπόδια	1.....2.....3.....4.....5
4.	Όταν έρχομαι αντιμέτωπος/η με μια στρεσογόνο κατάσταση, κάνω τον εαυτό μου να σκέφτεται με τρόπο που με βοηθά να παραμένω ήρεμος/η	1.....2.....3.....4.....5
5.	Ελέγχω τα συναισθήματά μου αλλάζοντας τον τρόπο που αντιμετωπίζω την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι	1.....2.....3.....4.....5
6.	Το να εκφράζω τα συναισθήματά μου είναι αρκετά εύκολο για μένα	1.....2.....3.....4.....5
7.	Μπορώ να διδάσκω τους άλλους πώς να ελέγχουν τα συναισθήματά τους άσχετα από τη συμπεριφορά και την προσωπικότητά τους	1.....2.....3.....4.....5
8.	Είμαι εξοικειωμένος/η με όλα τα συναισθήματα που έχουν προσδιοριστεί ή περιγραφεί από τους ερευνητές, συμπεριλαμβανομένων των τελευταίων ερευνητικών δεδομένων	1.....2.....3.....4.....5
9.	Έχω επίγνωση πώς δημιουργούνται τα συναισθήματα από την πλευρά της νευρο-επιστήμης	1.....2.....3.....4.....5



10.	Καταλαβαίνω γιατί είναι σημαντικό να διδάσκουμε τα παιδιά μας σημαντικά θέματα σχετικά με τα συναισθήματα	1.....2.....3.....4.....5
11.	Είμαι προετοιμασμένος/η να διδάξω τους πελάτες μου σημαντικά θέματα γύρω από τα συναισθήματα	1.....2.....3.....4.....5
12.	Ακολουθώ τις τελευταίες μελέτες γύρω από τα συναισθήματα	1.....2.....3.....4.....5
13.	Όταν νιώθω μπερδεμένος/η σχετικά με τα συναισθήματά μου, καταφεύγω στην υποστήριξη μίας ομάδας, ενός συναδέλφου, κτλ	1.....2.....3.....4.....5
14.	Έχω επίγνωση της σημασίας των συναισθημάτων στην καθημερινή μας πρακτική	1.....2.....3.....4.....5

## Διαφορετικότητα

Ερωτήσεις		Βαθμολογία (1= διαφωνώ απόλυτα; 5 = συμφωνώ απόλυτα)
1.	Κατανόω πώς μπορεί να διαφέρουν τα άτομα ως προς τον τρόπο που σκέφτονται, αντιδρούν ή αναφορικά με τις αξίες, τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους	1.....2.....3.....4.....5
2.	Πάντοτε αναγνωρίζω και σέβομαι τις πολιτισμικές και γλωσσικές διαφορές των πελατών μου	1.....2.....3.....4.....5
3.	Έχω επίγνωση των εμποδίων που αντιμετωπίζει ένας πελάτης μου και τα οποία σχετίζονται με την εθνικότητα, το φύλο, την ηλικία, τη θρησκεία, τον πολιτισμό ή τις πεποιθήσεις του	1.....2.....3.....4.....5
4.	Επιδεικνύω ευελιξία όταν αλληλεπιδρώ με άτομα από διαφορετική κουλτούρα	1.....2.....3.....4.....5



5.	Προσπαθώ πάντα να κατανοήσω τις διαφορές στη συμπεριφορά, τις αξίες, στάσεις και στυλ των πελατών από άλλες χώρες ή από μειονοτικές ομάδες	1.....2.....3.....4.....5
6.	Μου είναι εύκολο να αντιλαμβάνομαι και να κατανοώ την επιρροή της διαφορετικότητας στο προσωπικό και επαγγελματικό περιβάλλον των πελατών μου	1.....2.....3.....4.....5
7.	Μου αρέσει να εργάζομαι με άτομα με διαφορετική κοσμοθεωρία	1.....2.....3.....4.....5
8.	Μου είναι εύκολο να ξεχωρίσω και να κατανοήσω τα στερεότυπα των πελατών μου γύρω από την εργασία και τους εργαζομένους βάσει του φύλου, της εθνικότητας ή τις πολιτισμικές διαφορές.	1.....2.....3.....4.....5
9.	Μπορώ εύκολα να δείξω προθυμία να αποδεχτώ συμπεριφορές και πεποιθήσεις που είναι διαφορετικές από τις δικές μου	1.....2.....3.....4.....5
10.	Όταν εργάζομαι με άτομα από άλλη χώρα, σκέφτομαι ότι είναι καλό το να μαθαίνω σχετικά με τις πολιτιστικές τους συνήθειες	1.....2.....3.....4.....5
11.	Έχω επίγνωση των αξιών και των προκαταλήψεών μου γύρω από διαφορετικές κουλτούρες και μειονότητες	1.....2.....3.....4.....5
12.	Διαθέτω μεγάλο εύρος γλωσσικών και μη επικοινωνιακών μεθόδων για πελάτες από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο.	1.....2.....3.....4.....5
13.	Προσπαθώ να μαθαίνω περισσότερα σχετικά με την εθνική ιστορία, τις τοπικές κοινωνικό-πολιτικές καταστάσεις και στάσεις των πελατών μου	1.....2.....3.....4.....5
14.	Μπορώ να αναγνωρίσω τα στερεότυπα που έχω σχετικά με την εθνική προέλευση των πελατών μου	1.....2.....3.....4.....5



## Συνεργασία

Ερωτήσεις		Βαθμολογία (1= διαφωνώ απόλυτα; 5 = συμφωνώ απόλυτα)
1.	Μπορώ να συνεργάζομαι με επιτυχία με όλους τους τύπους πελατών	1.....2.....3.....4.....5
2.	Είναι εύκολο για μένα να αποκαθιστώ τις παρεξηγήσεις στις εργασιακές μου σχέσεις	1.....2.....3.....4.....5
3.	Οι άλλοι θα έλεγαν ότι είμαι πρότυπο ρόλου	1.....2.....3.....4.....5
4.	Οι πελάτες μου θα έλεγαν ότι τους κινητοποιώ	1.....2.....3.....4.....5
5.	Μου αρέσει να ακούω τις διαφορετικές απόψεις, έννοιες, ερωτήσεις και ιδέες των πελατών μου σχετικά με την κατεύθυνση της συμβουλευτικής	1.....2.....3.....4.....5
6.	Είμαι συνηθισμένος/η να βοηθώ άλλους συμβούλους και επαγγελματίες	1.....2.....3.....4.....5
7.	Είμαι συνηθισμένος/η να δέχομαι βοήθεια από άλλους συμβούλους και επαγγελματίες	1.....2.....3.....4.....5
8.	Μπορώ να διαχειρίζομαι τις συγκρούσεις με εποικοδομητικό τρόπο	1.....2.....3.....4.....5
9.	Έχω επίγνωση των δυνατοτήτων και των αξιών μου και μπορώ να τις χρησιμοποιήσω για να εμπνεύσω τους άλλους	1.....2.....3.....4.....5
10.	Είμαι καλός/η στο να επηρεάζω τους άλλους μέσα από τις πράξεις μου	1.....2.....3.....4.....5
11.	Προτιμώ να εργάζομαι με τους πελάτες μου πάνω σε κοινά καθορισμένους στόχους, παρά να επιβάλω τις ιδέες μου	1.....2.....3.....4.....5



12.	Προτιμώ να διατηρώ καλές σχέσεις και να αποφεύγω τις συγκρούσεις	1.....2.....3.....4.....5
13.	Μπορώ να δείξω και να διδάξω τους πελάτες μου πόσο σημαντική είναι η συνεργασία για την πνευματική μας υγεία	1.....2.....3.....4.....5
14.	Είμαι ευέλικτος/η και εμπλέκομαι ενεργά στη διαδικασία αλλαγής των πελατών μου	1.....2.....3.....4.....5

## Ενεργός Ακρόαση

Ερωτήσεις		Βαθμολογία (1= διαφωνώ απόλυτα; 5 = συμφωνώ απόλυτα)
1.	Χρησιμοποιώ δεξιότητες ενεργούς ακρόασης με τους πελάτες μου	1.....2.....3.....4.....5
2.	Μπορώ να εξηγήσω στους πελάτες μου πόσο σημαντική είναι η ενεργός ακρόαση στην καθημερινή τους ζωή	1.....2.....3.....4.....5
3.	Δείχνω στους άλλους ότι είμαι εστιασμένος/η σε αυτά που λένε είτε χαμογελώντας, γνέφοντας καταφατικά και επαναλαμβάνοντας όσα λένε	1.....2.....3.....4.....5
4.	Συνήθως επαναλαμβάνω με δικές μου λέξεις ότι άκουσα από τους πελάτες, ώστε να διασφαλίσω ότι έχω κατανοήσει τι έχουν πει	1.....2.....3.....4.....5
5.	Ακούω τους άλλους δίνοντας σημασία στα συναισθήματα που δεν εκφράζουν	1.....2.....3.....4.....5
6.	Διατηρώ οπτική επαφή καθώς τους ακούω να μου μιλούν	1.....2.....3.....4.....5
7.	Νιώθω άνετα όταν το άλλο άτομο παραμένει σιωπηλό	1.....2.....3.....4.....5



8.	Όταν μιλώ σε ένα άτομο, ακούω τι έχει να μου πει χωρίς να το κρίνω ή να το αξιολογώ	1.....2.....3.....4.....5
9.	Θέτω ερωτήσεις για να αντλήσω περισσότερες πληροφορίες και να ενθαρρύνω τον πελάτη μου να συνεχίσει	1.....2.....3.....4.....5
10.	Διαβάζω τη γλώσσα του σώματος του πελάτη μου καθώς τον ακούω	1.....2.....3.....4.....5
11.	Έχω επίγνωση των πλεονεκτημάτων του να δείχνεις στον πελάτη ότι τον ακούς, π.χ. δημιουργώντας ένα ασφαλές περιβάλλον, ενθαρρύνοντας να μιλήσουν περισσότερο, κερδίζοντας την εμπιστοσύνη τους	1.....2.....3.....4.....5
12.	Μπορώ να εστιάσω στις ανάγκες των πελατών μου ακόμη και αν δεν είμαι σε καλή συναισθηματική κατάσταση	1.....2.....3.....4.....5
13.	Έχω επίγνωση και δίνω προσοχή στη στάση που έχω για να δείξω ότι είμαι ανοιχτός/η απέναντι στον πελάτη μου	1.....2.....3.....4.....5
14.	Επιτρέπω στους πελάτες μου να ολοκληρώσουν τις σκέψεις τους χωρίς να τους διακόπτω	1.....2.....3.....4.....5



## Πώς να ερμηνεύσετε τις απαντήσεις:

Για να αποκτήσετε μια εικόνα των αναγκών σας, παρακαλώ δείτε τους αριθμούς (σύμφωνα με την κλίμακα που σας δόθηκε) στις απαντήσεις σας, για κάθε μία από τις 5 διαστάσεις του **STRENGTH**:

Εάν έχετε περισσότερα 1 (διαφωνώ έντονα) και 2 (διαφωνώ κάπως) στις περισσότερες απαντήσεις: συνιστάται να ρίξετε μια πιο προσεκτική ματιά στο θέμα και να εξερευνήσετε ευκαιρίες κατάρτισης, προτεινόμενη βιβλιογραφία, εργαστήρια, συνέδρια, επιστημονικά άρθρα για το συγκεκριμένο θέμα κ.λπ. Με βάση τις απαντήσεις σας και την προσωπική σας αυτογνωσία, μπορείτε να προσδιορίσετε εάν έχετε έλλειψη γνώσης, έλλειψη εμπειρίας ή και τα δύο σε ένα συγκεκριμένο θέμα και μπορείτε να προσαρμόσετε τις μελλοντικές σας ενέργειες με βάση αυτό.

Εάν στις περισσότερες απαντήσεις σας έχετε 3 (ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ): συνιστάται να συνεχίσετε τη μελέτη σας για το θέμα για να προσπαθήσετε να αυξήσετε τις γνώσεις σας στην καθημερινή σας πρακτική και να εξερευνήσετε ευκαιρίες κατάρτισης που σχετίζονται με αυτή την δεξιότητα, προτεινόμενη βιβλιογραφία, εργαστήρια, συνέδρια, επιστημονικά άρθρα για συγκεκριμένο θέμα κ.λπ.

Εάν έχετε 4 (συμφωνώ κάπως) και 5 (συμφωνώ απόλυτα) στις περισσότερες απαντήσεις: συνιστάται να συνεχίσετε να είστε σε επαφή με αυτό το θέμα για να αποκτήσετε περισσότερες πληροφορίες και εμπειρία. Μπορείτε να επικεντρωθείτε στην εμβάθυνση των γνώσεών σας σε συγκεκριμένους τομείς και να είστε ενημερωμένοι για τις τελευταίες εξελίξεις στον τομέα.

## Δραστηριότητα 4. Ένα παράθυρο στις Γνώσεις και τις Δεξιότητές μου

Μπορείτε να δείτε τις 5 κοινωνικές και συναισθηματικές διαστάσεις του STRENGTH (ενσυναίσθηση, διαχείριση συναισθημάτων, συνεργασία, διαφορετικότητα, ενεργός ακρόαση) σκεπτόμενοι τις γνώσεις και τις δεξιότητές σας, ακολουθώντας τον παρακάτω πίνακα:

Γνώσεις	Δεξιότητες
Διαθέτω αρκετές γνώσεις σ' αυτή στη διάσταση	Διαθέτω πρακτική εμπειρία σ' αυτή τη διάσταση
Υστερώ σε γνώσεις σ' αυτή τη διάσταση	Δεν έχω πρακτική εμπειρία σ' αυτή τη διάσταση

Πίνακας 2. Το παράθυρο των γνώσεων και δεξιοτήτων μου

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα που μπορεί να σας βοηθήσουν να αναστοχαστείτε πάνω στις γνώσεις και τις δεξιότητές σας.

Παραδείγματα:

### Ενσυναίσθηση

Διαθέτω αρκετές γνώσεις σ' αυτή στη διάσταση: Παρακολούθησα ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα κατά τη διάρκεια των σπουδών μου, η διπλωματική μου εργασία ήταν στην ενσυναίσθηση, κτλ.

Διαθέτω πρακτική εμπειρία σ' αυτή τη διάσταση: Συνήθως δίνω προσοχή στα συναισθήματα των άλλων, τις εμπειρίες τους και μου αρέσει να βάζω τον εαυτό μου στη θέση των άλλων και το κάνω κάθε φορά που είμαι σε επαφή με άλλα άτομα, κτλ.

Τώρα σκεφτείτε γύρω από τις 6 διαστάσεις του STRENGTH όπως παρουσιάζονται παρακάτω, και καταγράψτε μερικές συγκεκριμένες προτάσεις για να υποστηρίξετε το επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων σας σε κάθε περιοχή:



## Ενσυναίσθηση

Διαθέτω/δεν διαθέτω αρκετές γνώσεις σ' αυτή τη διάσταση

.....  
.....

Έχω/δεν έχω πρακτική εμπειρία σ' αυτή τη διάσταση

.....  
.....

## Διαχείριση Συναισθημάτων

Διαθέτω/δεν διαθέτω αρκετές γνώσεις σ' αυτή τη διάσταση

.....  
.....

Έχω/δεν έχω πρακτική εμπειρία σ' αυτή τη διάσταση

.....  
.....

## Διαφορετικότητα

Διαθέτω/δεν διαθέτω αρκετές γνώσεις σ' αυτή τη διάσταση

.....  
.....

Έχω/δεν έχω πρακτική εμπειρία σ' αυτή τη διάσταση

.....  
.....



## Συνεργασία

Διαθέτω/δεν διαθέτω αρκετές γνώσεις σ' αυτή τη διάσταση

.....  
.....

Έχω/δεν έχω πρακτική εμπειρία σ' αυτή τη διάσταση

.....  
.....

## Ενεργός Ακρόαση

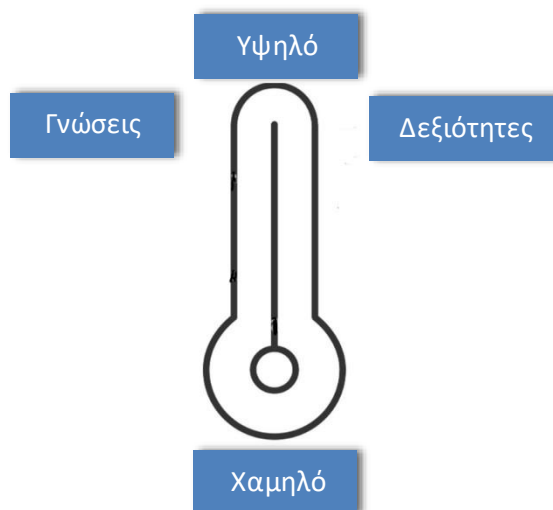
Διαθέτω/δεν διαθέτω αρκετές γνώσεις σ' αυτή τη διάσταση

.....  
.....

Έχω/δεν έχω πρακτική εμπειρία σ' αυτή τη διάσταση

.....  
.....

Μπορείτε επίσης να κάνετε αυτήν την άσκηση χρησιμοποιώντας 5 χρωματιστά μολύβια (ένα διαφορετικό χρώμα για καθεμία από τις 5 διαστάσεις STRENGTH) και το θερμόμετρο παρακάτω. Σχεδιάστε μια γραμμή για κάθε διάσταση στην περιοχή Γνώση και στην ενότητα Δεξιότητες. Επιλέξτε το επίπεδο των γνώσεων και των δεξιοτήτων σας μεταξύ χαμηλού και υψηλού.



Σχήμα.9. Το Θερμόμετρο

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το θερμόμετρο όταν αξιολογείτε τις κοινωνικές και συναισθηματικές σας δεξιότητα για πρώτη φορά ή οποιαδήποτε στιγμή αφού ακολουθήσετε ένα πλάνο σχετικά με τη βελτίωση των κοινωνικών και συναισθηματικών σας δεξιοτήτων, συγκρίνοντας το τελικό θερμόμετρο με αυτό που είχατε συμπληρώσει στην αρχή.

## Δραστηριότητα 5. Η STRENGTH Πυξίδα μου

Εργαλείο αυτό-αξιολόγησης για κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες για τους συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού

### Ως σημείο εκκίνησης, αναστοχαστείτε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Είμαι ικανός κοινωνικά και συναισθηματικά σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού;
- Χρειάζομαι κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες στην καθημερινή μου εργασία;
- Ποια είναι η αξία των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων για την εργασία μου ως σύμβουλος συμβουλευτικής σταδιοδρομίας;
- Πώς συμπεριφέρομαι σε μια συνεδρία επαγγελματικού προσανατολισμού όταν αντιμετωπίζω μια δύσκολη κοινωνική και συναισθηματική κατάσταση;
- Τι θα έκανα αν...

*Πόσο συχνά σκέφτεστε γύρω από τις κοινωνικό-συναισθηματικές σας δεξιότητες ως σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού;*

Το παρόν εργαλείο σας καθοδηγεί σε έξι σενάρια που απεικονίζουν δύσκολες κοινωνικές και συναισθηματικές καταστάσεις που μπορούν να αντιμετωπίσουν οι σύμβουλοι επαγγελματικού προσανατολισμού στην εργασία τους. Για κάθε σενάριο προσφέρονται δύο πιθανές προσεγγίσεις που μπορεί να υιοθετήσει ένας σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού στη συγκεκριμένη περίπτωση. Διαβάστε προσεκτικά κάθε σενάριο και τοποθετήστε τον εαυτό σας κοντά στην προσέγγιση που ταιριάζει καλύτερα με τον τρόπο που θα αντιδρούσατε, σημειώνοντας έναν αντίστοιχο αριθμό στην κλίμακα, για κάθε διάσταση που σημειώνεται με **μπλε**. Μην δίνετε μια θεωρητική απάντηση (πώς πρέπει/δεν πρέπει να συμπεριφέρεται ένας σύμβουλος σταδιοδρομίας) αλλά σκεφτείτε πώς αλληλεπιδράτε εσείς με τους πελάτες σε κάθε σενάριο.

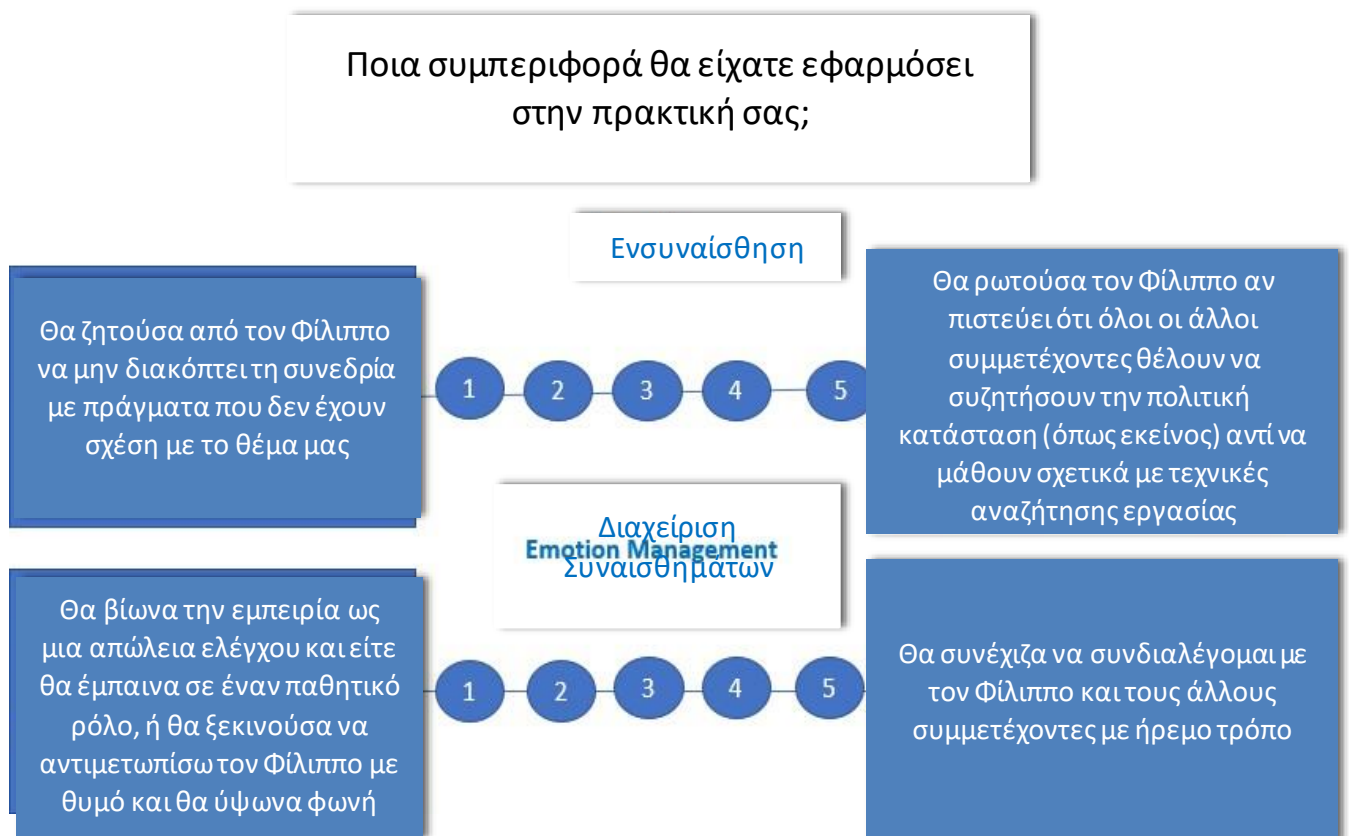
Στο τέλος αυτής της άσκησης, θα έχετε μια καλύτερη εικόνα γύρω από τις 5 κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητές σας ως σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού. Μπορείτε επίσης να θεωρήσετε αυτή τη δραστηριότητα ως πυξίδα που δείχνει δυνατά σημεία καθώς και κατευθύνσεις για βελτίωση στην ανάπτυξη<sup>49</sup> των κοινωνικών και συναισθηματικών σας δεξιοτήτων.



## Φίλιππος ο Υποκινητής (σενάριο 1)

Η Ανδριανή κάνει μια παρουσίαση για πρακτικές αναζήτησης εργασίας σε περισσότερα από 100 άτομα από διαφορετικό εκπαιδευτικό και επαγγελματικό υπόβαθρο σε ένα κέντρο απασχόλησης. Καθ' όλη τη διάρκεια της παρουσίασης η Ανδριανή διακόπτεται συχνά από τον Φίλιππο. Ο Φίλιππος φαίνεται να έχει γνώμη για κάθε θέμα και καταλήγει πάντα να κατηγορεί είτε την κυβέρνηση, ή το πολιτικό σύστημα, είτε τις μεγάλες εταιρείες. Τα φαινομενικά αθώα σχόλια του Φίλιππου προκαλούν έντονα σχόλια από την υπόλοιπη ομάδα, οδηγώντας σε συνομιλίες μεταξύ των συμμετεχόντων και περαιτέρω δημόσια σχόλια. Για την Ανδριανή, καθίσταται όλο και πιο δύσκολο να καταφέρει να διατηρήσει την προσοχή της στη συνεδρία και να καλύψει όλα τα περιεχόμενα εγκαίρως.

Τώρα, φανταστείτε ότι είστε ο σύμβουλος που χειρίζεται τη παραπάνω υπόθεση.





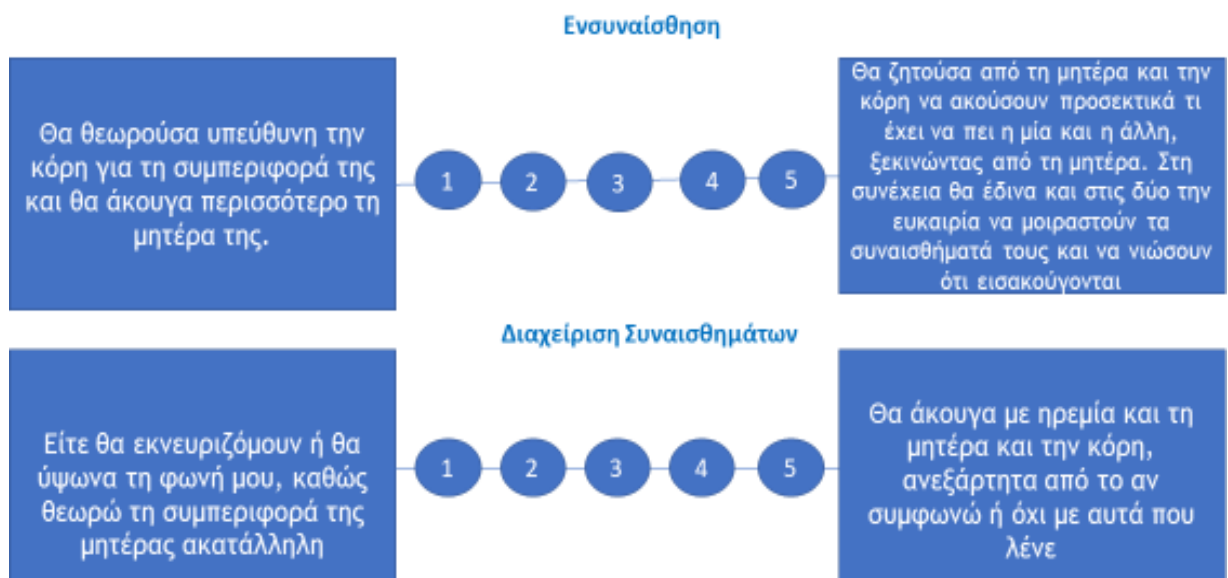


## Αιμιλία, η Έφηβος που το σκάει (σενάριο 2)

Η Αιμιλία (13 ετών, υιοθετημένη) πηγαίνει στη 3η Λυκείου. Η Αιμιλία είναι πολύ εσωστρεφής και εμφανίζει συμπτώματα πιθανής κατάθλιψης. Πρόσφατα, απουσίαζε τακτικά από το σχολείο και έφυγε πολλές φορές από το σπίτι. Έχει πάρει πολύ βάρος και δεν έχει κίνητρο για μάθηση. Η θετή μητέρα της δεν αποδέχεται την αυξανόμενη ανάγκη της για ελευθερία και προσπαθεί να ελέγξει την κόρη της. Σε μια συνεδρία συμβουλευτικής σταδιοδρομίας, η μητέρα της διακόπτει τη συνεδρία επανειλημμένα και δεν θα συνεργαστεί με τη Μαρίνα, τη σύμβουλο.

Τώρα, φανταστείτε ότι είστε ο σύμβουλος που χειρίζεται τη παραπάνω υπόθεση.

Ποια συμπεριφορά θα είχατε εφαρμόσει στην πρακτική σας;





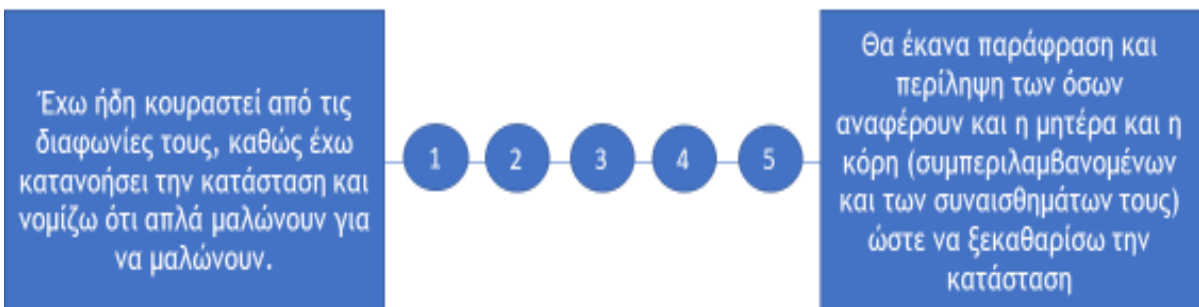
### Συνεργασία



### Διαφορετικότητα



### Ενεργός Ακρόαση

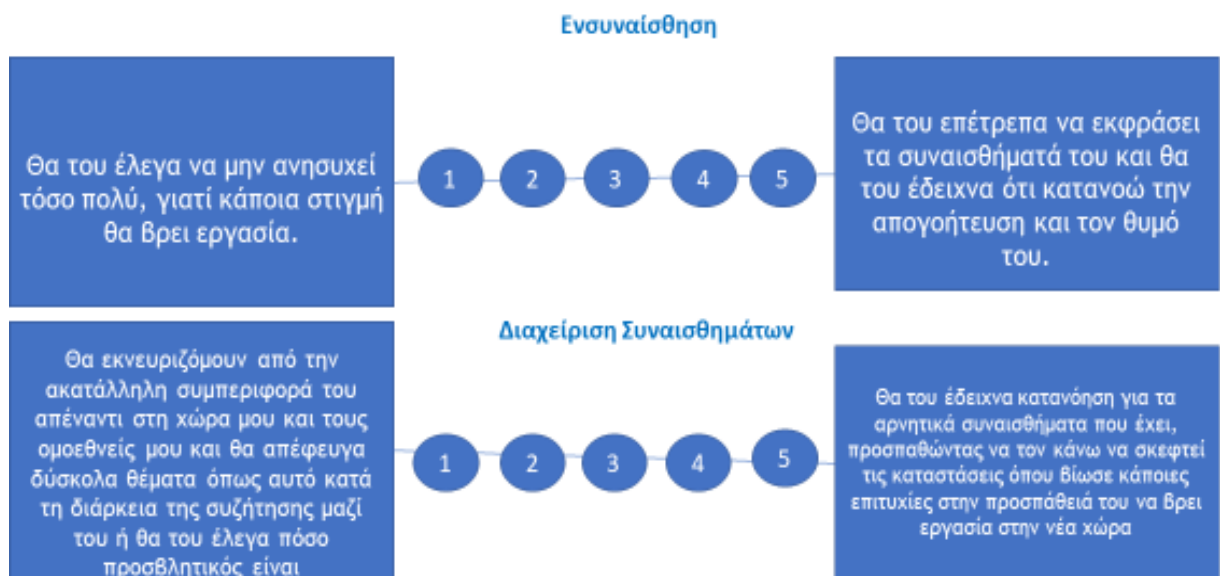


## Haldi o αιτών άσυλο (σενάριο 3)

Ο Haldi πρέπει να βρει δουλειά στην χώρα υποδοχής, ώστε να πείσει τις αρχές να του δώσουν άσυλο. Ο Haldi προσπάθησε να βρει δουλειά για δύο μήνες, αλλά απέτυχε μέχρι στιγμής, γι 'αυτό και απελπίζεται όλο και πιο πολύ. Στη συμβουλευτική συνεδρία με τη Ράνια, εκφράζει θυμό, απογοήτευση και έλλειψη εμπιστοσύνης προς τους εργοδότες που δεν θέλουν να απασχολούν μετανάστες στις επιχειρήσεις τους. Πιστεύει ότι όλοι στη χώρα είναι εχθρικοί και προκατειλημμένοι απέναντι στους μετανάστες.

Τώρα, φανταστείτε ότι είστε ο σύμβουλος που χειρίζεται τη παραπάνω υπόθεση.

Ποια συμπεριφορά θα είχατε εφαρμόσει στην πρακτική σας;





### Συνεργασία



### Διαφορετικότητα



### Ενεργός Ακρόαση



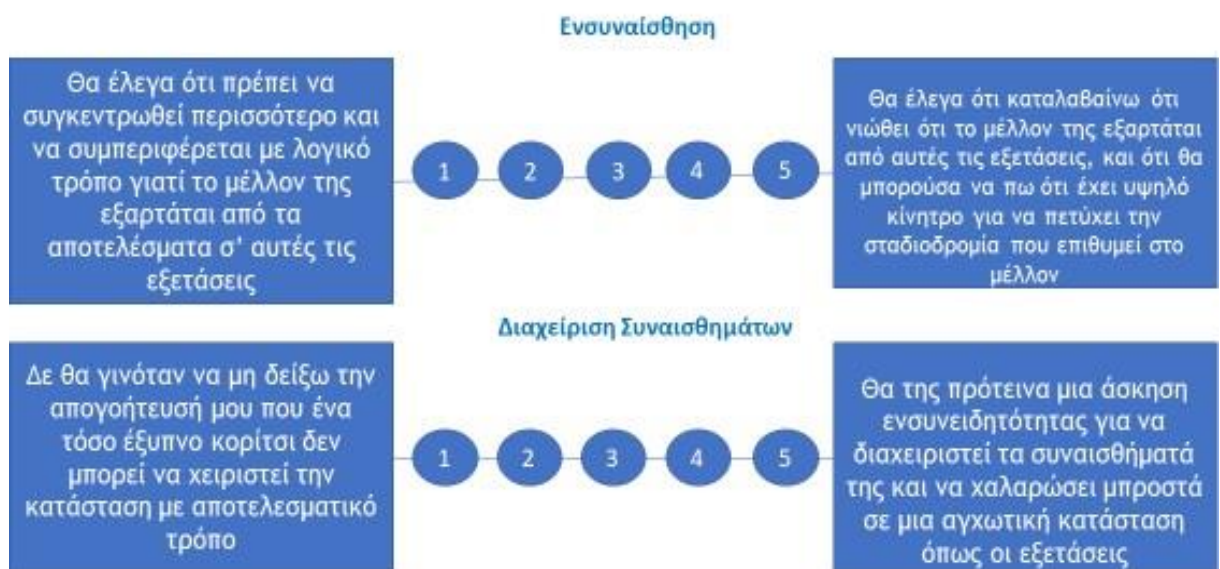


## Η Ρόζα υποφέρει από κρίσεις πανικού (σενάριο 4)

Η Ρόζα, μια 18χρονη μαθήτρια που φοιτά στην τελευταία τάξη του λυκείου, ξεχωρίζει στο σχολείο και έχει εξαιρετικές βαθμολογίες σε όλα τα μαθήματα. Ωστόσο, καθώς οι πανελλήνιες εξετάσεις πλησιάζουν, είναι πολύ αγχωμένη. Φοβούμενη τις προφορικές εξετάσεις, υποφέρει από κρίσεις πανικού και εφιάλτες. Κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας επαγγελματικού προσανατολισμού σχετικά με την επιλογή πανεπιστημίου, η Ρόζα λέει στην Κατερίνα ότι δεν μπορεί να αποφασίσει για το μέλλον της, γιατί το μόνο που μπορεί να σκεφτεί τώρα είναι πώς πρέπει να γράψει στις πανελλήνιες τους καλύτερους βαθμούς.

Τώρα, φανταστείτε ότι είστε ο σύμβουλος που χειρίζεται τη παραπάνω υπόθεση.

Ποια συμπεριφορά θα είχατε εφαρμόσει στην πρακτική σας;





### Συνεργασία



### Διαφορετικότητα



### Ενεργός Ακρόαση



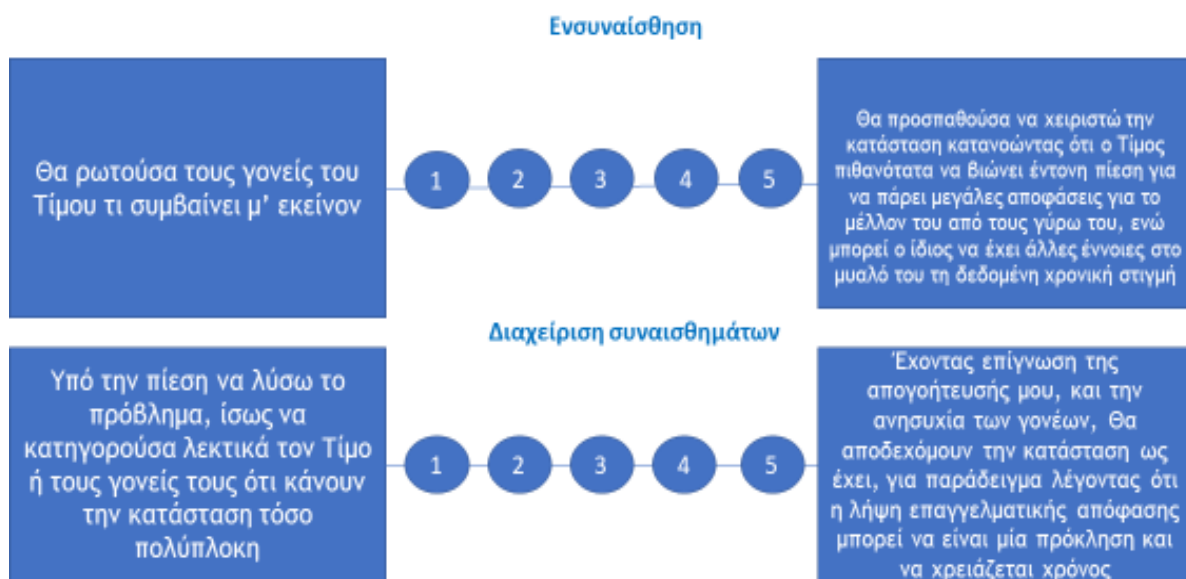


## Ο Τίμος δεν ενδιαφέρεται για τίποτα (σενάριο 5)

Ο Τίμος είναι μαθητής που χρειάζεται ειδική υποστήριξη. Σε μια συνεδρία επαγγελματικού προσανατολισμού στην οποία συμμετείχαν ο Θωμάς (ο σύμβουλος), ο Τίμος και οι γονείς του, ο Τίμος δεν δείχνει κανένα ενδιαφέρον για οποιαδήποτε εκπαίδευση ή επάγγελμα. Τίποτα δεν φαίνεται να τον παρακινεί. Του είναι επίσης εξαιρετικά δύσκολο να αναφέρει κάποιο από τα δυνατά σημεία του. Οι γονείς του είναι αναστατωμένοι. Αρχίζουν να δείχνουν τον θυμό και την ανυπομονησία τους όλο και πιο ανοιχτά. Προς το τέλος της συνεδρίας, ο πατέρας διακόπτει θυμωμένα τον Θωμά και του λέει να επιλύσει το πρόβλημα.

Τώρα, φανταστείτε ότι είστε ο σύμβουλος που χειρίζεται τη παραπάνω υπόθεση.

Ποια συμπεριφορά θα είχατε εφαρμόσει στην πρακτική σας;





### Συνεργασία

Θα πρότεινα στους γονείς του Τίμου να διαλέξουν ένα επάγγελμα για τον γιο τους επειδή ξέρουν καλύτερα τι του ταιριάζει περισσότερο



Θα καλούσα τον Τίμο να πάρει συνέντευξη από 3 ενήλικες της επιλογής του για να μάθει σχετικά με το πώς έκαναν την επιλογή επαγγέλματος, τί προκλήσεις αντιμετώπισαν και ποιος τους υποστήριξε κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας

### Διαφορετικότητα

Θα προσπαθούσα να πείσω τον Τίμο να επιλέξει ένα επάγγελμα που θεωρώ ότι θα του ταιρίαζε καλύτερα



Θα έλεγα στον Τίμο ότι το να επιλέγεις επάγγελμα έχει να κάνει με το ποιος θέλεις να είσαι, αλλά είναι συχνά πιο εύκολο να πεις τι δεν θέλεις να κάνεις

### Ενεργός Ακρόαση

Θα μιλούσα αρκετά και θα έδειχνα όλες τις πληροφορίες στον Τίμο που σχετίζονται με συγκεκριμένες εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές, καθώς ξέρω ότι αυτό που χρειάζεται είναι πληροφόρηση για να πάρει μια απόφαση



Θα παρατηρούσα τη γλώσσα του σώματος του Τίμου για να εντοπίσω στοιχεία που σχετίζονται με τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους (όταν αποφεύγει να μιλά)

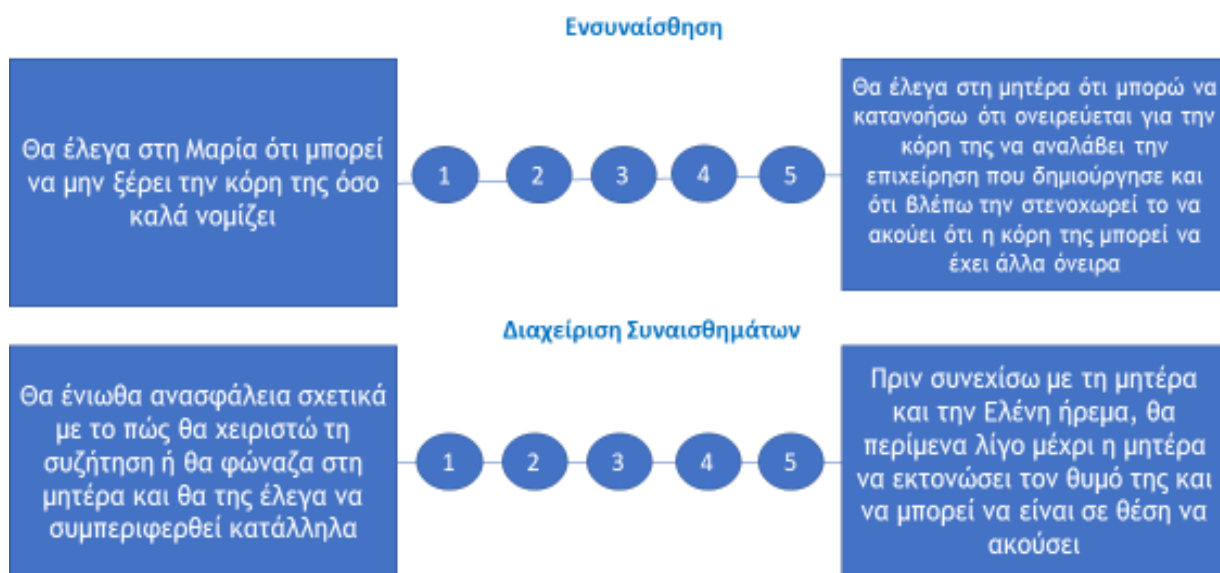


## Μαρία η Οξύθυμη μητέρα (σενάριο 6)

Η Ελένη, μαθήτρια, παρακολουθεί ένα πρόγραμμα συμβουλευτικής σταδιοδρομίας μαζί με τη μητέρα της, Μαρία. Η Μαρία είναι οικονομική αναλύτρια και έχει τη δική της εταιρεία. Θέλει η Ελένη να σπουδάσει οικονομικά, ώστε να μπορεί να αναλάβει την εταιρεία στο μέλλον. Όταν ο Δημήτρης, ο σύμβουλος ανακοινώνει ότι η Ελένη εξέφρασε το ενδιαφέρον της να γίνει δασκάλα σε ένα ερωτηματολόγιο ενδιαφερόντων, η Μαρία αναστατώνεται και αρχίζει να φωνάζει στον Δημήτρη. Ισχυρίζεται ότι το ερωτηματολόγιο δεν είναι έγκυρο επειδή γνωρίζει την κόρη της καλύτερα από οποιονδήποτε άλλο και ξέρει καλύτερα τι ταιριάζει στην κόρη της.

Τώρα, φανταστείτε ότι είστε ο σύμβουλος που χειρίζεται τη παραπάνω υπόθεση.

Ποια συμπεριφορά θα είχατε εφαρμόσει στην πρακτική σας;





### Συνεργασία



### Διαφορετικότητα



### Ενεργός Ακρόαση



## Βαθμολογία

Με βάση την αυτό-αξιολόγησή σας για το πώς θα αντιμετωπίζατε πιθανώς τις έξι δύσκολες καταστάσεις που περιγράφονται παραπάνω, μπορείτε τώρα να υπολογίσετε τη βαθμολογία για καθεμία από τις 5 διαστάσεις κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων του STRENGTH. Για να υπολογίσετε τη βαθμολογία σας, προσθέστε τους αριθμούς από κάθε σενάριο ξεχωριστά ανά διάσταση. Για παράδειγμα, για την Ενσυναίσθηση θα αθροίσετε τους αριθμούς που αντιστοιχούν σε αυτήν την περιοχή και από τα έξι σενάρια. Με αυτόν τον τρόπο, θα έχετε βαθμολογία μεταξύ 6 και 30 για κάθε διάσταση (Ενσυναίσθηση, Διαχείριση Συναισθημάτων, Διαφορετικότητα, Συνεργασία, Ενεργός ακρόαση).

Μπορείτε να υπολογίσετε τη βαθμολογία σας εδώ:

	Ενσυναίσθηση	Διαχείριση Συναισθημάτων	Διαφορετικότητα	Ενεργός Ακρόαση	Συνεργασία
Σενάριο 1	...	...	...	...	...
Σενάριο 2	...	...	...	...	...
Σενάριο 3	...	...	...	...	...
Σενάριο 4	...	...	...	...	...
Σενάριο 5	...	...	...	...	...
Σενάριο 6	...	...	...	...	...
ΣΥΝΟΛΟ για κάθε διάσταση					

- **Βαθμολογία μεταξύ 6 και 13 (σε μία διάσταση):** Ελάχιστη γνώση γύρω από την εν λόγω δεξιότητα και μεγάλο περιθώριο βελτίωσης. Στα περισσότερα σενάρια, οι τυπικές αντιδράσεις σας θα μπορούσαν να είναι πιο αποτελεσματικές. Πιθανότατα θα επωφεληθείτε πολύ από τις αντίστοιχες δραστηριότητες του εκπαιδευτικού προγράμματος IO3 STRENGTH και της Εργαλειοθήκης IO4, που θα



σας υποστηρίζουν so να προσφέρετε καλύτερες υπηρεσίες στους πελάτες σας ανταποκρινόμενοι στις ανάγκες τους

- **Βαθμολογία μεταξύ 14-22 (σε μία διάσταση): Μέτρια γνώση γύρω από τη δεξιότητα και μέση ανάγκη περαιτέρω βελτίωσης.** Έχετε την τάση να ενεργείτε σωστά σε επαγγελματικές καταστάσεις. Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις, οι αντιδράσεις σας σε κοινωνικές ή συναισθηματικές προκλήσεις θα μπορούσαν να είναι καλύτερες. Πιθανότατα θα επωφεληθείτε από ορισμένες από τις δραστηριότητες που προτείνονται στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα IO3 STRENGTH ή στην εργαλειοθήκη IO4.
- **Βαθμολογία μεταξύ 23-30 (σε μια διάσταση): Μεγάλη γνώση γύρω από τη δεξιότητα & μικρή ανάγκη βελτίωσης.** Έχετε σημειώσει πολύ υψηλή βαθμολογία στα διάφορα σενάρια, υποδεικνύοντας υψηλό επίπεδο στην εν λόγω δεξιότητα. Πιθανότατα θα εξακολουθείτε να επωφεληθείτε μέσα από μια τακτική ανταλλαγή απόψεων, γνώσεων με άλλους επαγγελματίες και έναν αναστοχασμό για το πώς να βελτιώσετε περαιτέρω την πρακτική σας. Ορισμένες δραστηριότητες του εκπαιδευτικού προγράμματος IO3 STRENGTH και της εργαλειοθήκης IO4 θα μπορούσαν να σας ενδιαφέρουν, π.χ., να σκεφτείτε πώς να μεταδώσετε τις γνώσεις σας σε άλλους.

Για να κατανοήσετε καλύτερα τι διακρίνει τα άτομα με ιδιαίτερα ανεπτυγμένες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες από τα άτομα που δεν έχουν ακόμη αναπτύξει τις δεξιότητές τους, μπορείτε να ρίξετε μια ματιά στις παρακάτω περιγραφές.

## Ενσυναίσθηση

	Άτομα με χαμηλή επίδοση...	Άτομα με υψηλή επίδοση...
<b>Συναισθηματική ενσυναίσθηση</b>	..συχνά δεν κατανοούν τη συναισθηματική ζωή των άλλων, επικρίνουν τους άλλους για την έκφραση των συναισθημάτων τους σε διαφορετικές καταστάσεις. Μπορεί να αισθάνονται ότι κανείς δεν μπορεί πραγματικά να τους καταλάβει, κάτι που κάνει την κοινωνική αλληλεπίδραση πολύ πιο δύσκολη.	..... κατανοούν την εμπειρία των άλλων σε συναισθηματικό επίπεδο, π.χ., συναισθήματα και προθέσεις άλλων, συμπεριλαμβανομένου του παρελθόντος και του μέλλοντος. Μπορούν να αντιληφθούν και να εκφράσουν σωστά τα συναισθήματα των άλλων. Μπορεί να αισθάνονται βαθύτερη επαφή με άλλα άτομα.
<b>Γνωστική ενσυναίσθηση</b>	...συνήθως δεν καταλαβαίνουν τι συμβαίνει στο μυαλό κάποιου άλλου. Μπορεί να είναι μην είναι καλή στην επικοινωνία, καθώς τους λείπουν πλήρεις και ακριβείς πληροφορίες σχετικά με το πώς αισθάνεται ένα άτομο και τι μπορεί να σκέφτεται.	... είναι σε θέση να δουν την οπτική γωνία των άλλων, π.χ., οραματίζονται τι μπορεί να απαιτεί ένας διαφορετικός ρόλος και διαφορετικές περιστάσεις και πώς μπορεί αυτά να επηρεάσουν τον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς των άλλων. Είναι καλοί διαπραγματευτές, μπορούν να μπουν στη θέση κάποιου άλλου, χωρίς απαραίτητα να επηρεάζονται με τα συναισθήματα των άλλων.



## Διαχείριση Συναισθημάτων

	Άτομα με χαμηλή επίδοση...	Άτομα με υψηλή επίδοση...
<b>Κατανόηση συναισθημάτων</b>	... συχνά δεν κατανοούν το νόημα των συναισθημάτων, π.χ., δεν μπορούν να ερμηνεύσουν σωστά την αιτία των συναισθημάτων των άλλων ατόμων και τι σημαίνουν αυτά για εκείνους. Τείνουν να αντιδρούν αντί να ανταποκρίνονται σε μια σύγκρουση και δεν δέχονται καλά την κριτική.	... κατανοούν τη φύση και τις αιτίες των συναισθημάτων, μπορούν να αναγνωρίσουν, να προβλέψουν και να εξηγήσουν τα συναισθήματα στον εαυτό τους και στους άλλους. Συνήθως είναι καλοί παρατηρητές, εξετάζουν πώς οι πράξεις τους θα επηρεάσουν τους ίδιους ή τους άλλους πριν προβούν σε αυτές.
<b>Συναισθηματική αυτογνωσία</b>	... δεν είναι σε θέση να αντιληφθούν, να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν σωστά τα συναισθήματά τους, ενώ δεν γνωρίζουν πώς τα συναισθήματα κάποιου μπορούν να επηρεάσουν τους άλλους.	... κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων και το πώς αυτά επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους σε διάφορους τομείς της ζωής. Κατανοούν τι αισθάνονται και γιατί. Υιοθετούν μια ενδοσκοπική στάση για να αποκτήσουν μια ρεαλιστική εικόνα του εαυτού τους.
<b>Συναισθηματικός Αυτό-έλεγχος</b>	...δυσκολεύονται να ελέγξουν τα συναισθήματά τους και να διατηρήσουν την ψυχραιμία τους μπροστά σε εμπόδια, αναποδιές, συγκρούσεις και άγχος για την επίτευξη των στόχων. Μπορεί να	..κρατούν υπό έλεγχο τα αρνητικά συναισθήματα και τις παρορμήσεις, διατηρούν τον έλεγχο των πράξεών τους και παραμένουν αποτελεσματικοί ακόμη και σε στρεσογόνες καταστάσεις. Η ικανότητά τους να διαχειρίζονται τα συναισθήματα τους



	αντιμετωπίσουν δυσκολίες στην υιοθέτηση μιας αποδοχής του εαυτού τους για να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους εποικοδομητικά.	επιτρέπουν να είναι ανοιχτοί στη μάθηση και την αλλαγή.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

## Συνεργασία

	Άτομα με χαμηλή επίδοση...	Άτομα με υψηλή επίδοση...
<b>Επίλυση συγκρούσεων</b>	...συχνά επιλύουν τις συγκρούσεις ως νικητές ή ηττημένοι, π.χ. χρησιμοποιώντας τη δύναμή τους για να πάρουν αυτό που θέλουν ή αποδεχόμενοι προβληματικές συμπεριφορές για να «αποφύγουν τις συγκρούσεις».	...συχνά επιλύουν τις συγκρούσεις φιλικά, κάνοντας όλους να νιώθουν κατανοητοί και ότι τους σέβονται καθιερώνοντας ένα πρότυπο που είναι αποδεκτό από όλους τους εμπλεκόμενους.
<b>Χτίσιμο σχέσεων</b>	...συχνά αποτυγχάνουν να συνδεθούν με τους άλλους, για παράδειγμα, επειδή είναι υπερβολικά συγκεντρωμένοι στον εαυτό τους, επειδή είναι πολύ συνεσταλμένοι ή επικριτικοί.	..βρίσκουν αποτελεσματικά κοινούς κώδικες επικοινωνίας και συνεργασίας με άλλους, π.χ., εντοπίζοντας και αναδεικνύοντας κοινά συμφέροντα ή τρόπους με τους οποίους και τα δύο μέρη θα μπορούσαν να επωφεληθούν από τη συνεργασία.
<b>Πειθώς</b>	...τείνουν να καταφεύγουν σε εξωτερικά κίνητρα για να πιάσουν τους άλλους να κάνουν αυτό που θέλουν, π.χ. απειλές, και αποτυγχάνουν να κατανοήσουν τι	...καταλαβαίνουν πώς να επικοινωνούν τις ιδέες, τις πεποιθήσεις και τις επιθυμίες τους, ώστε οι άλλοι να έχουν κίνητρο να τις υποστηρίξουν ή να τις υιοθετήσουν,



	βρίσκεται κάτω από τις πεποιθήσεις και τις προθέσεις των άλλων.	π.χ. αλλάζοντας γνώμη ή προσφέροντας βοήθεια.
--	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

## Διαφορετικότητα

	Άτομα με χαμηλή επίδοση...	Άτομα με υψηλή επίδοση...
<b>Διαπολιτισμική δεξιότητα</b>	...αγνοούν τις πολιτισμικές διαφορές στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι ενεργούν, π.χ. ζητώντας βοήθεια. Αυτό μπορεί να τους κάνει να πιστεύουν ότι οι άνθρωποι που δεν συμπεριφέρονται όπως οι ίδιοι μπορεί να είναι ανόητοι ή να μην έχουν την κατάλληλη εκπαίδευση.	...καταλαβαίνουν πώς η κουλτούρα επηρεάζει αυτό που οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται ως φυσιολογικό. Είναι ανοικτοί σε διαφορετικούς τρόπους να γίνονται τα πράγματα, π.χ. δείχνουν σεβασμό και μπορούν να βοηθήσουν τους άλλους να κατανοήσουν καλύτερα τη δική τους κουλτούρα.
<b>Ανοχή</b>	... έχουν την τάση να αξιολογούν τις πράξεις των άλλων με βάση τις δικές τους προσδοκίες και να αντιδρούν σε αξίες διαφορετικές από τις δικές τους, π.χ. Συχνά επικρίνουν τους άλλους για τους στόχους ή τον τρόπο ζωής τους, άσχετα αν δεν θίγονται από αυτά.	... αποδέχονται ότι υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι συμπεριφοράς και ότι αυτό που είναι σωστό για ένα άτομο, μπορεί να είναι λάθος για ένα άλλο. Προσπαθούν να κατανοήσουν τις αξίες των άλλων και ενεργούν με τρόπους που σέβονται την αυτονομία του καθενός να κυνηγήσει τα όνειρά του.



<p><b>Κοινωνικό ενδιαφέρον</b></p>	<p>...παρέχουν προνομιακή μεταχείριση σε άτομα που είναι όμοια ή που θεωρούνται ανώτερα από την κοινωνία τους, π.χ. βλέπουν την «διαφορετικότητα» ως «αδυναμία» και αντιπαθούν το «να κάνουν εξαιρέσεις» για άτομα που είναι διαφορετικά.</p>	<p>..γνωρίζουν ότι οι ανάγκες των ανθρώπων και οι ερμηνείες που δίνουν στις καταστάσεις μπορεί να διαφέρουν έντονα ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, τις ικανότητές τους κ.λπ. Νοιάζονται για διαφορετικούς ανθρώπους, προσπαθώντας να «μπουν στη θέση τους», αντί να συμπεριφέρονται σε όλους το ίδιο.</p>
------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Ενεργός ακρόαση

	Άτομα με χαμηλή επίδοση...	Άτομα με υψηλή επίδοση...
<p><b>Προσοχή</b></p>	<p>... τείνουν να είναι αδιάφοροι, απαθείς, να μην δίνουν σημασία στις λεπτομέρειες, λιγότερο ικανοί να αποφεύγουν λάθη και να αποφεύγουν δύσκολες διαπροσωπικές καταστάσεις.</p>	<p>... δίνουν προσοχή και ακούνε προσεκτικά, κάνουν ερωτήσεις όταν κάτι δεν τους είναι ξεκάθαρο, παραμένουν προσεκτικοί ακόμα και όταν δεν είναι καλά συναισθηματικά. Μπορούν να κατευθύνουν την προσοχή τους στις ανάγκες, τα συναισθήματα και τις σκέψεις των άλλων.</p>
<p><b>Ενεργός ακρόαση</b></p>	<p>...αδυνατούν να ακούσουν και να επικεντρωθούν στους ανθρώπους με μη επικριτικό τρόπο. Η γλώσσα του σώματος και οι χειρονομίες τους δείχνουν στον ακροατή ότι δεν ασχολούνται μαζί του και ότι το</p>	<p>... βεβαιώνονται ότι ακούνε αυτά που λέει το άλλο άτομο και ότι το άλλο άτομο ξέρει ότι ακούνε αυτό που λέει, χρησιμοποιώντας μη λεκτικά μέσα, που δείχνουν κατανόηση, όπως νεύμα, οπτική επαφή, σύντομες λεκτικές επιβεβαιώσεις όπως «αχά» ή</p>



	<p>μήνυμα του δεν είναι σημαντικό ή είναι μη κατανοητό. Συνήθως δεν κοιτάζουν τους ανθρώπους όταν μιλούν, δεν κάνουν ερωτήσεις εάν δεν καταλαβαίνουν, διακόπτουν και βγάζουν βιαστικά συμπεράσματα ή επιβάλλουν τις δικές τους απόψεις ή λύσεις.</p>	<p>«κατανόω», περιμένοντας τον ομιλητή να ολοκληρώσει την σκέψη του προτού απαντήσουν. Δίνουν δώσει ανατροφοδότηση, επαναλαμβάνουν ό,τι έχει ειπωθεί με δικά τους λόγια για να διευκρινίσουν το νόημα και να κατανοήσουν τις προθέσεις.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Δραστηριότητα 6. Πλάνο αυτό-βελτίωσης

Αφού ολοκληρώσετε τις προηγούμενες δραστηριότητες από την εργαλειοθήκη, χρησιμοποιήστε τον ακόλουθο πίνακα για να σκεφτείτε τι μάθατε από τις δραστηριότητες αυτό-αξιολόγησης:

<p>Με έκπληξη ανακάλυψα ότι:</p>	<p>Επιβεβαίωσα ότι:</p>
<p>Διευκρίνισα:</p>	<p>Ερωτήσεις που ανέκυψαν:</p>

Πίνακας 3. Το παράθυρο αναστοχασμού. Πηγή: Baban (2003), p. 283 (μετάφραση από τα ρουμανικά)

Σκεφτείτε το προφίλ σας σε καθεμία από τις 5 κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες του STRENGTH. Γράψτε, για κάθε διάσταση, το επίπεδο που θα θέλατε να επιτύχετε βραχυπρόθεσμα, μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα, σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5 (όπου το 1 σημαίνει βασικό και το 5 σημαίνει προχωρημένο επίπεδο):

	Βραχυπρόθεσμα (1βδομάδα - 1 μήνας) 1-2-3-4-5	Μεσοπρόθεσμα (6 μήνες) 1-2-3-4-5	Μακροπρόθεσμα (5 χρόνια) 1-2-3-4-5
ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ			
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ			
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ			
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ			
ΕΝΕΡΓΟΣ ΑΚΡΟΑΣΗ			

Σχεδιάστε το πλάνο βελτίωσής σας για βραχυπρόθεσμους, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους, απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις:



## ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Τι θα ήθελα να κάνω τις επόμενες ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ για να βελτιώσω τις 5 Κοινωνικές και συναισθηματικές μου δεξιότητες; Γράψτε συγκεκριμένες ενέργειες και δώστε συγκεκριμένους τίτλους/URL για κάθε κατηγορία. Εάν δεν σκοπεύετε να προβείτε σε κάποια ενέργεια σε μία από τις παρακάτω κατηγορίες, απλώς βάλτε μια οριζόντια γραμμή (που σημαίνει "καμία ενέργεια"):

Βιβλία / άρθρα για διάβασμα: .....

Βίντεο που θέλω να παρακολουθήσω: .....

Εκπαιδευτικά προγράμματα: .....

Συμμετοχή σε συνέδριο/ σεμινάριο/ webinar: .....

Μεταπτυχιακός τίτλος/PhD:.....

Εποπτεία/ πιστοποίηση:.....

Εγγραφή σε σύλλογο/ δίκτυο:.....

Άλλες δράσεις: .....

## ΜΕΣΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Τι θα ήθελα να κάνω τους επόμενους 6 μήνες για να βελτιώσω τις 5 Κοινωνικές και συναισθηματικές μου δεξιότητες; Γράψτε συγκεκριμένες ενέργειες και δώστε συγκεκριμένους τίτλους/URL για κάθε κατηγορία. Εάν δεν σκοπεύετε να προβείτε σε κάποια ενέργεια σε μία από τις παρακάτω κατηγορίες, απλώς βάλτε μια οριζόντια γραμμή (που σημαίνει "καμία ενέργεια" μεσοπρόθεσμα):

Βιβλία / άρθρα για διάβασμα: .....

Βίντεο που θέλω να παρακολουθήσω: .....

Εκπαιδευτικά προγράμματα: .....

Συμμετοχή σε συνέδριο/ σεμινάριο/ webinar: .....

Μεταπτυχιακός τίτλος/PhD:.....

Εποπτεία/ πιστοποίηση:.....

Εγγραφή σε σύλλογο/ δίκτυο:.....

Άλλες δράσεις: .....

## ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Τι θα ήθελα να κάνω τα επόμενα 5 χρόνια για να βελτιώσω τις 5 Κοινωνικές και συναισθηματικές μου δεξιότητες; Γράψτε συγκεκριμένες ενέργειες και δώστε συγκεκριμένους τίτλους/URL για κάθε κατηγορία. Εάν δεν σκοπεύετε να προβείτε σε κάποια ενέργεια σε μία από τις παρακάτω κατηγορίες, απλώς βάλτε μια οριζόντια γραμμή (που σημαίνει "καμία ενέργεια" μακροπρόθεσμα):

Βιβλία / άρθρα για διάβασμα: .....

Βίντεο που θέλω να παρακολουθήσω: .....

Εκπαιδευτικά προγράμματα: .....

Συμμετοχή σε συνέδριο/ σεμινάριο/ webinar: .....

Μεταπτυχιακός τίτλος/PhD:.....

Εποπτεία/ πιστοποίηση:.....

Εγγραφή σε σύλλογο/ δίκτυο:.....

Άλλες δράσεις: .....

Ανατρέξτε στο πλάνο σας περιοδικά και δείτε τί έχετε πετύχει. Εφαρμόστε ξανά ολόκληρη τη διαδικασία αυτό-αξιολόγησης και αναστοχασμού του STRENGTH, για να δείτε αλλαγές στην ανάπτυξη των 5 κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων σας. Αναθεωρήστε το βραχυπρόθεσμο, μεσοπρόθεσμο και μακροπρόθεσμο πλάνο σας ανάλογα. Τι παρατηρείτε;

Και να θυμάστε:

- ❖ Η επιτυχία δεν έρχεται τυχαία.
- ❖ Η πορεία από το όνειρο στην επιτυχία είναι υπαρκτή.
- ❖ Η επιμονή δεν είναι ένας μακρύς αγώνας. Είναι πολλοί μικροί αγώνες ο ένας μετά τον άλλο.
- ❖ Αν συνεχίσεις να κάνεις αυτό που έκανες πάντα, θα βρίσκεσαι στο ίδιο σημείο που ήσουν πάντα.
- ❖ Κάντε πλάνα βελτίωσης. Σκεφτείτε πάνω σ' αυτά. Ξεκινήστε!

## V. Προτεινόμενες πηγές

Για να αναπτύξετε τις 5 κοινωνικές και συναισθηματικές σας δεξιότητες, εκτός από τα παραδοτέα 1,2,3,και 4 που είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα του STRENGTH <https://projectstrength.net/>, σας παραθέτουμε μια λίστα με σχετικές πηγές που συγκεντρώσαμε στο πλαίσιο του προγράμματος:

- 1. Πηγές διαθέσιμες στα αγγλικά
- 2. Πηγές διαθέσιμες στα φινλανδικά
- 3. Πηγές διαθέσιμες στα γερμανικά
- 4. Πηγές διαθέσιμες στα ελληνικά
- 5. Πηγές διαθέσιμες στα ιταλικά
- 6. Πηγές διαθέσιμες στα πορτογαλικά
- 7. Πηγές διαθέσιμες στα ρουμανικά

Παρακαλώ έχετε υπόψη ότι αυτές είναι προτεινόμενες πηγές για την ανάπτυξη των 5 κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων βάσει του STRENGTH. Μπορείτε να ενημερώστε τους πίνακες προσθέτοντας επιπλέον πηγές που θεωρείτε σημαντικές για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων σας.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V. ΠΗΓΕΣ

### Για αυτό-αξιολόγηση και βελτίωση των κοινωνικό-συναισθηματικών δεξιοτήτων των συμβούλων Επαγγελματικού Προσανατολισμού

#### 1. Πηγές στα αγγλικά

Θεωρία, μοντέλα,  
θεωρητικό πλαίσιο, γενική  
εισαγωγή στις κοινωνικό-  
συναισθηματικές δεξιότητες

##### Βασική πρόταση

- IO1 - Desk Research and Compendium of Methods on Social-Emotional Competence (English)  
[https://projectstrength.net/wp-content/uploads/2021/04/io1\\_report\\_final.pdf](https://projectstrength.net/wp-content/uploads/2021/04/io1_report_final.pdf)

##### Επιπλέον πηγές

- CASEL: The interactive CASEL wheel (5 areas of socio-emotional competences) (English)  
<https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#interactive-casel-wheel>
- What is Social and Emotional Learning (SEL)? - video material (English)  
<https://www.youtube.com/watch?v=Y-XNp3h3h4A>
- Salovey and Mayers` PUUM model on Emotional Intelligence - video material (English)  
[https://www.youtube.com/watch?v=eUTWeq\\_9OZ4](https://www.youtube.com/watch?v=eUTWeq_9OZ4)
- Gardner, H. (1993) Frames of mind: The theory of multiple intelligences, NY: Basic Books, Fontana Press, London (English)
- Goleman, D.
  - Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ, (1995) (English)
  - Social Intelligence: Beyond IQ, Beyond Emotional Intelligence (2006) (English)
- Herman, B., & Collins, R. (2018). Social and Emotional Learning Competencies. Student Services/Prevention and Wellness Team. Wisconsin: Department of Public Instruction
- Elias, M. (2003) Academic and social and emotional learning. (English)  
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000129414>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayer, John D., &amp; Peter Salovey (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. <i>Intelligence</i>, 17(4), 433-442. <a href="https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3">https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3</a></li> <li>• Mayer, John D., David R. Caruso, &amp; Peter Salovey (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. <i>Emotion Review</i>, 8(4), 290-300. <a href="https://doi.org/10.1177/1754073916639667">https://doi.org/10.1177/1754073916639667</a></li> <li>• Mayer, J. D., Salovey, P., &amp; Caruso, D. R. (2000). Models of emotional intelligence. in R. J. Sternberg (Ed.). <i>Handbook of Intelligence</i>, Cambridge, England: Cambridge University Press, pp. 401</li> <li>• OECD. (2018) Social and Emotional Skills. Well-being, connectedness and success (English) <a href="https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf">https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf</a></li> <li>• Rose-Krasnor, L. (1997). The nature of social competence: A theoretical review, <i>Social Development</i>, 6(1), pp 111-135</li> <li>• Social and Emotional Competence. Why It's Vital for Life Success (2018) (English) <a href="https://www.tn.gov/content/dam/tn/tccy/documents/pb/pb-soc-emo-comp.pdf">https://www.tn.gov/content/dam/tn/tccy/documents/pb/pb-soc-emo-comp.pdf</a></li> <li>• LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence (2020) (English) <a href="https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911">https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911</a></li> <li>• Navigate the complex field of social and emotional learning. Harvard University (English) <a href="http://exploresel.gse.harvard.edu/">http://exploresel.gse.harvard.edu/</a></li> <li>• Socio-emotional skills in career guidance: a Romanian school counsellor guide (2021). In: Digital transitions in lifelong guidance: Rethinking careers practitioners professionalism - A CareersNet expert collection (English) <a href="https://www.cedefop.europa.eu/en/publications/6202">https://www.cedefop.europa.eu/en/publications/6202</a></li> </ul>
<p>Εκπαιδευτικές ευκαιρίες που σχετίζονται με την ανάπτυξη των κοινωνικό συναισθηματικών δεξιοτήτων των συμβούλων</p>	<p><b>First training recommendation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• IO3/IO4 - Development of Social-Emotional Competences: Training Program (English + 6 other languages: German, Greek, Italian, Portuguese, Romanian and Suomi) <a href="https://projectstrength.net/en-toolkit-beta/">https://projectstrength.net/en-toolkit-beta/</a></li> </ul> <p><b>Further training recommendations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Social-emotional learning skills training. CalSAC - California School-Age Consortium (one need to create an account on the CalSAC Training Portal) (English) <a href="https://www.calsac.org/social-emotional-learning-and-character-development-training">https://www.calsac.org/social-emotional-learning-and-character-development-training</a></li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training in socioemotional skills through on-site training (English) <a href="https://www.cedefop.europa.eu/files/etv/Upload/Information_resources/Bookshop/468/40_en_repetto.pdf">https://www.cedefop.europa.eu/files/etv/Upload/Information_resources/Bookshop/468/40_en_repetto.pdf</a></li> <li>• A comprehensive Guide to adult SEL (English) <a href="https://www.panoramaed.com/blog/comprehensive-guide-adult-sel">https://www.panoramaed.com/blog/comprehensive-guide-adult-sel</a></li> </ul> <p><b>Further readings on professionalization of guidance practitioners</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• International Competencies for Educational and Vocational Guidance Practitioners <a href="https://iaevg.com/Framework">https://iaevg.com/Framework</a></li> <li>• Cedefop (2009). Professionalising career guidance: Practitioner competences and qualification routes in Europe <a href="https://www.cedefop.europa.eu/files/5193_en.pdf">https://www.cedefop.europa.eu/files/5193_en.pdf</a></li> <li>• Ertelt, B. and Kraatz, S. (eds) (2011). Professionalisation of career guidance in Europe: training guidance research service organisation and mobility <a href="https://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?Fld=938535">https://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?Fld=938535</a></li> <li>• NICE. (2016) European Competence Standards for the Academic Training of Career Practitioners. Barbara Budrich (English)</li> <li>• CEDEFOP (2021). Identifying standards for career professionalization. In: Digital transitions in lifelong guidance: rethinking careers practitioners professionalism - A CereersNet expert collection (English) <a href="https://www.cedefop.europa.eu/en/publications/6202">https://www.cedefop.europa.eu/en/publications/6202</a></li> </ul>
<p>Εργαλεία για την (αυτό) αξιολόγηση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, όπως τεστ, ερωτηματολόγια, εργαλεία αναστοχασμού κα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MSCEIT - Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence test</b> The MSCEIT is a performance test of emotional intelligence. A performance test provides an estimate of a person's ability by having them solve problems. The MSCEITTM asks you to solve problems about emotions, or problems that require the use of emotions.</li> <li>• <b>The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i)</b> <a href="https://www.futurelearn.com/info/courses/emotional-intelligence-at-work/0/steps/63001">https://www.futurelearn.com/info/courses/emotional-intelligence-at-work/0/steps/63001</a> The Bar-On model (1997a), developed by Reuven Bar-On, comprises 15 interrelated emotional and social competences. These determine how we understand ourselves, relate to others and cope with daily demands and challenges.</li> <li>• <b>Emotional Competence Inventory (ECI)</b></li> </ul>



	<p>The ECI is a 360-degree tool designed to assess the emotional competences of individuals and organizations. It is based on emotional competences identified by Dr. Daniel Goleman in Working with Emotional Intelligence (1998), and on competences from Hay/McBer's Generic Competency Dictionary (1996) as well as Dr. Richard Boyatzis's Self-Assessment Questionnaire (SAQ).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Information about other instruments: <b>Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations</b> <a href="https://www.eiconsortium.org/measures/measures.html">https://www.eiconsortium.org/measures/measures.html</a></li> <li>• <b>Self-Assessment: Social and Emotional Development</b> <a href="https://backend.edutopia.org/sites/default/files/resources/edutopia-self-assessment-for-sed-rubric.pdf">https://backend.edutopia.org/sites/default/files/resources/edutopia-self-assessment-for-sed-rubric.pdf</a></li> <li>• <b>The PERMAH Wellbeing Survey</b> - Self-evaluation questionnaire on wellbeing <a href="https://permahsurvey.com/">https://permahsurvey.com/</a></li> </ul>
<p>Σύλλογοι/ δίκτυα που δραστηριοποιούνται γύρω από την ανάπτυξη των κοινωνικό-συναισθηματικών δεξιοτήτων (και τον επαγγελματικό προσανατολισμό)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>European Network for Social and Emotional Competences - ENSEC</b> <a href="https://www.enseceurope.com/">https://www.enseceurope.com/</a></li> <li>• <b>International Association for Educational and Vocational Guidance - IAIEVG</b> <a href="https://iaevg.com/">https://iaevg.com/</a></li> <li>• <b>Network for Innovation in Career Guidance and Counselling in Europe - NICE</b> <a href="http://www.nice-network.eu/">http://www.nice-network.eu/</a></li> <li>• <b>CEDEFOP`s Expert Network for Lifelong Guidance and Career Development - CareersNet</b> <a href="https://www.cedefop.europa.eu/en/networks/careersnet">https://www.cedefop.europa.eu/en/networks/careersnet</a></li> </ul>

## 2. Πηγές στα φινλανδικά

<p>Θεωρία, μοντέλα, θεωρητικό πλαίσιο, γενική εισαγωγή στις κοινωνικό-συναισθηματικές δεξιότητες</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hankala, U. (2013). Sosioemotionaalisten taitojen merkitys aikuiskouluttajan työssä. TJS Työelämäjulkaisut.</li> <li>• Lahtinen, A. &amp; Rantanen, J. (2019). Tunnetaidot opetustyössä: Opas haastaviin tilanteisiin. Otavan Kirjapaino Oy.</li> </ul>
<p>Εκπαιδευτικές ευκαιρίες που σχετίζονται με την ανάπτυξη των κοινωνικό συναισθηματικών δεξιοτήτων των συμβούλων</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lappalainen, R., Lehtonen, T., Hynninen, M., Loimala, P., Väättäin, S. &amp; Rantanen, M. (2004). Sosiaaliset taidot: työkirja. Psykologipalveluiden kehittämisyksikön julkaisu 4. Tampere. Psykologian laitos.</li> <li>• Pursiainen, J. (2018). "Kumpi oli positiivinen? Hyvä vai huono?": Vahvuuslähtöisen ja oppilaan sosioemotionaalista kompetenssia tukevan mallin luominen kouluyhteisöön. University of Eastern Finland.</li> </ul>
<p>Εργαλεία για την (αυτό) αξιολόγηση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, όπως τεστ, ερωτηματολόγια, εργαλεία αναστοχασμού κα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oivallus - sosiaalisten taitojen työväline. <a href="https://www.avainsaatio.fi/ladattavat/Oivallus_ohjeet.pdf">https://www.avainsaatio.fi/ladattavat/Oivallus_ohjeet.pdf</a></li> <li>• Sostra-hanke. <a href="https://sites.google.com/view/sostrafinland">https://sites.google.com/view/sostrafinland</a></li> </ul>
<p>Σύλλογοι/ δίκτυα που δραστηριοποιούνται γύρω από την ανάπτυξη των κοινωνικό-συναισθηματικών δεξιοτήτων (και τον επαγγελματικό προσανατολισμό)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suomen opinto-ohjaajat ry: <a href="https://www.sopo.fi/en/">https://www.sopo.fi/en/</a></li> <li>• Uraohjaajat ja -valmentajat ry: <a href="https://uraohjaajat.fi/">https://uraohjaajat.fi/</a></li> </ul>

### 3. Πηγές στα γερμανικά

<p>Θεωρία, μοντέλα, θεωρητικό πλαίσιο, γενική εισαγωγή στις κοινωνικό-συναισθηματικές δεξιότητες</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulze, R., Freund, A. &amp; Roberts, R. D. (Hrsg.). (2006). Emotionale Intelligenz. Ein internationales Handbuch. Göttingen: Hogrefe.</li> <li>• Hiller, G. G. Selbstfürsorge für BeraterInnen, in preparation for dvb forum 2/2022: Zukunftsperspektiven in Krisenzeiten.</li> <li>• Gölzner H., Meyer P. (Hrsg.) (2018). Emotionale Intelligenz in Organisationen. Der Schlüssel zum Wissenstransfer von angewandter Forschung in die praktische Umsetzung. Springer VS: Heidelberg.</li> </ul>
<p>Εκπαιδευτικές ευκαιρίες που σχετίζονται με την ανάπτυξη των κοινωνικό-συναισθηματικών δεξιοτήτων των συμβούλων</p>	
<p>Εργαλεία για την (αυτό) αξιολόγηση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, όπως τεστ, ερωτηματολόγια, εργαλεία αναστοχασμού κα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EQ-Test - Testen Sie Ihre Emotionale Intelligenz <a href="https://www.psychomeda.de/online-tests/eq-test.html">https://www.psychomeda.de/online-tests/eq-test.html</a></li> </ul>
<p>Σύλλογοι/ δίκτυα που δραστηριοποιούνται γύρω από την ανάπτυξη των κοινωνικό-συναισθηματικών δεξιοτήτων (και τον επαγγελματικό προσανατολισμό)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bundesverband der Emotionalen Intelligenz <a href="https://www.bvei.org/">https://www.bvei.org/</a></li> </ul>

## 4. Πηγές στα ελληνικά

Θεωρία, μοντέλα, θεωρητικό πλαίσιο, γενική εισαγωγή στις κοινωνικό-συναισθηματικές δεξιότητες

- Bradberry T., Greaves J. (2019) Συναισθηματική νοημοσύνη 2.0 (μετ. Αντωνίου Αλέκος). Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Goleman Daniel (2012). Κοινωνική νοημοσύνη: Η νέα επιστήμη των ανθρώπινων σχέσεων (μετ. Ξενάκη Χρύσα). Εκδόσεις Πεδίο.
- Goleman Daniel (2011). Η συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατι το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ». (μετ. Παπασταύρου Άννα). Εκδόσεις Πεδίο.
- Goleman Daniel (2011). Η συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας (μετ. Μεγαλούδη Φωτεινή). Εκδόσεις Πεδίο.
- Platsidou Maria (2010). Η Συναισθηματική νοημοσύνη. Εκδόσεις Gutenberg.
- Plomaritou Vassiliki (2019). Συναισθηματική νοημοσύνη του εκπαιδευτικού. Εκδόσεις Γρηγόρης.
- Steiner Claude (2006). Συναισθηματική νοημοσύνη με καρδιά (μετ. Παππά Βασιλική). Εκδόσεις Καστανιώτη.

Εκπαιδευτικές ευκαιρίες που σχετίζονται με την ανάπτυξη των κοινωνικό-συναισθηματικών δεξιοτήτων των συμβούλων

### E-learning:

- Συναισθηματική νοημοσύνη. E-learning Χρηματοοικονομικής Διοικητικής και Διοίκησης Έργων ΚΕΔΙΒΙΜ Πανεπιστημίου Πειραιώς <https://www.semifind.gr/elearning/view/Seminario-Elearning/10829/synaisthimatiki-noimosyni>
- Συναισθηματική νοημοσύνη. IST College ΚΔΒΜ2 <https://www.semifind.gr/elearning/view/Seminario-Elearning/15993/synaisthimatiki-noimosyni>
- Συναισθηματική νοημοσύνη στον εργασιακό χώρο. TUV Hellas <https://www.semifind.gr/elearning/view/Seminario-Elearning/9078/synaisthimatiki-noimosyni-ston-ergasiako-horo>
- Συναισθηματική νοημοσύνη & Ηγεσία Ανθρώπινου Δυναμικού. Hellas Network. <https://www.semifind.gr/elearning/view/Seminario-Elearning/17458/synaisthimatiki-noimosyni---igesia-anthropinoy-dynamikoy>



Εργαλεία για την (αυτό) αξιολόγηση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, όπως τεστ, ερωτηματολόγια, εργαλεία αναστοχασμού κα.

- **EQi-Bar-On Emotional Quotient Inventory** (Bar-On, 2006). Μεταφρασμένο στα ελληνικά από την Μαριδάκη-Κασσωτάκη & Κουμουνδούρου. Μαριδάκη - Κασσωτάκη & Κουμουνδούρου (2003).
- Προσαρμογή και στάθμιση του EQi-Bar-On Emotional Inventory. 9<sup>ο</sup> Πανελληνικό συνέδριο στην Ψυχολογική Έρευνα, Ρόδος, 21-24.
- **Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)**. Μετάφραση: Καφέτσιος & Πετράτου. Kafetsios, K. & Petratos, A. (2005). Δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης, κοινωνική υποστήριξη και ποιότητα ζωής. ΕΛΕΥΘΕΡΝΑ. Ετήσια επιστημονική δημοσίευση του Τμήματος Ψυχολογίας, Τεύχος 2, Ρέθυμνο.
- **Emotional Competence Inventory (ECI)**. Μετάφραση στα ελληνικά από Korn Ferry Hay Group
- **GalaEmo Test**. Είναι ένα πρωτότυπο ελληνικό εργαλείο για την αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης ενός ενήλικα στο εργασιακό του περιβάλλον. Αξιολογεί τη συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, με βάση το μοντέλο του Goleman για τη συναισθηματική νοημοσύνη στην εργασία. Διαθέσιμο στο <http://www.testbiz.gr/>
- **Ελληνική Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΓΕΙΣ)/Greek Emotional Intelligence Scale (GEIS)**. Emotional Intelligence Characteristics Test (TE-XA-SY-N). Αποτελείται από 52 ερωτήσεις που αξιολογούν τέσσερις βασικές δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης: έκφραση και αναγνώριση συναισθημάτων, έλεγχος συναισθημάτων, χρήση συναισθημάτων για ενίσχυση της σκέψης και ενσυναίσθηση. Τσαούσης, Ι. (2008). Μέτρηση Χαρακτηριστικών Συναισθηματικής Νοημοσύνης: Ανάπτυξη και Ψυχομετρικές Ιδιότητες της Ελληνικής Κλίμακας Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΓΕΙΣ). Ψυχολογία, 15, 200-218
- **Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)**. TEIQue είναι ένα εργαλείο για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας. Και οι δύο εκδόσεις του TEIQue V.1.00 & V.1.50 είναι προσαρμοσμένες στα ελληνικά (Petrides, Pita & Kokkinaki, 2007). Διαθέσιμο στο <http://www.eiconsortium.org/measure/teique.html>.
- **Το ερωτηματολόγιο Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS)** (Wong and Law, 2002) περιέχει 16 δηλώσεις και αξιολογεί τέσσερις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης και συγκεκριμένα: α) την αξιολόγηση των συναισθημάτων του εαυτού (4 ερωτήσεις), β) την αξιολόγηση για τα συναισθήματα των άλλων (4 ερωτήσεις), γ) τη ρύθμιση των συναισθημάτων (4 ερωτήσεις) και δ) τη χρήση των συναισθημάτων (4 ερωτήσεις). Έχει προσαρμοστεί στα ελληνικά από τους Καφέτσιο και Ζαμπετάκη (2008).



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης Schutte (SSEIT: Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test). Αυτό το ερωτηματολόγιο βασίζεται στο θεωρητικό μοντέλο των Salovey &amp; Mayer (1990) και είναι μια κλίμακα αυτοαναφοράς. Μετρά τη συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό και έχει μεταφραστεί στα ελληνικά από την Πλατσίδου (2010).</li> <li>• Κλίμακα αυτό-αξιολόγησης συναισθηματικών δεξιοτήτων του ΕΟΠΠΕΠ - Στο παράρτημα στο <a href="https://www.eoppep.gr/images/SYEP/ETHNIKO_PLAISIO_DEXIOTHTON.pdf">https://www.eoppep.gr/images/SYEP/ETHNIKO_PLAISIO_DEXIOTHTON.pdf</a></li> </ul>
Σύλλογοι/ δίκτυα που δραστηριοποιούνται γύρω από την ανάπτυξη των κοινωνικό-συναισθηματικών δεξιοτήτων (και τον επαγγελματικό προσανατολισμό)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελληνική Εταιρεία Συμβουλευτικής &amp; Προσανατολισμού (ΕΛΕΣΥΠ) <a href="http://www.Elesyp.gr">www.Elesyp.gr</a></li> <li>• Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων &amp; Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ)- <a href="https://www.eoppep.gr/index.php/el/work-guidance-and-consulting">https://www.eoppep.gr/index.php/el/work-guidance-and-consulting</a></li> <li>• Σύλλογος Ελλήνων Συμβούλων Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΣΕΣΕΠ). <a href="https://sesep.weebly.com/">https://sesep.weebly.com/</a></li> </ul>
Άλλες σχετικές πηγές ανάπτυξης κοινωνικό-συναισθηματικών δεξιοτήτων που δεν περιλαμβάνονται στις παραπάνω κατηγορίες	<p><b>Εκπαιδευτικό υλικό για συμβούλους Ε.Π.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Από συμβούλους για συμβούλους. Κοινωνική υποστήριξη ομηλίκων - ομοτίμων (peer support) στη Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας. ΕΟΠΠΕΠ <a href="https://www.eoppep.gr/images/SYEP/3_peer_support.pdf">https://www.eoppep.gr/images/SYEP/3_peer_support.pdf</a></li> <li>• Δωσ' μου το χέρι σου. Διαδραστικές τεχνικές βασισμένες στη θεωρία του Moreno, την υπαρξιακή φιλοσοφία και την Συναλλακτική Ανάλυση στη Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας. ΕΟΠΠΕΠ <a href="https://www.eoppep.gr/images/SYEP/4_xeri.pdf">https://www.eoppep.gr/images/SYEP/4_xeri.pdf</a></li> <li>• Κοινωνικές και Επικοινωνιακές δεξιότητες: Ενσυναίσθηση &amp; Αυτοπεποίθηση - NESET PROJECT <a href="https://saronis.gr/wp-content/uploads/2020/10/naset_wp4-training-modules_social-skills_module-2_gr.pdf">https://saronis.gr/wp-content/uploads/2020/10/naset_wp4-training-modules_social-skills_module-2_gr.pdf</a></li> </ul> <p><b>Εθνικό πλαίσιο</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εθνικό Πλαίσιο Δεξιοτήτων Διαχείρισης Ζωής και Σταδιοδρομίας. ΕΟΠΠΕΠ <a href="https://www.eoppep.gr/images/SYEP/ETHNIKO_PLAISIO_DEXIOTHTON.pdf">https://www.eoppep.gr/images/SYEP/ETHNIKO_PLAISIO_DEXIOTHTON.pdf</a></li> </ul>

## 5. Πηγές στα ιταλικά

Θεωρία, μοντέλα, θεωρητικό πλαίσιο, γενική εισαγωγή στις κοινωνικό-συναισθηματικές δεξιότητες

- **Misurare l'intelligenza emotiva nei contesti educative**, 2021. Organizer/author: Six Seconds Italia, <https://www.youtube.com/watch?v=4HuOw8Sn4Vw>  
Short description: In this video, Manuel Caviglia, Director of Education Department for Six Seconds Italia, talks about a certification path that provides the foundations of Social and Emotional Learning (SEL) and illustrates its demonstrated importance in educational development, as well as providing educational educators, coaches and guidance practitioners effective tools to measure the emotional intelligence of young people and supporting them in their growth, in synergy with families.
- **Diventare Educatori di Intelligenza Emotiva**, 2022. Organizer/author: Six Seconds Italia <https://www.youtube.com/watch?v=uuuGtnCPSbg>  
Short description In this video, Manuel Caviglia, Director of Education Department for Six Seconds Italia, answer the following questions: What would happen if every person engaged in educational contexts, at any level, learned to know and use the energy of emotions as a vehicle for learning? What socio-emotional benefits would children and teenagers, teachers and families derive from it? With what impact on society?

Εκπαιδευτικές ευκαιρίες που σχετίζονται με την ανάπτυξη των κοινωνικό-συναισθηματικών δεξιοτήτων των συμβούλων

- **Life skills, intelligenza emotiva e codici di comunicazione umana**, 2022. Organizer/author: Asnor - Associazione Nazionale Orientatori [https://asnor.it/it-schede-523-life\\_skills\\_intelligenza\\_emotiva\\_e\\_codici\\_di\\_comunicazione\\_umana](https://asnor.it/it-schede-523-life_skills_intelligenza_emotiva_e_codici_di_comunicazione_umana)  
Short description: 50 hours of online training course addressed to Teachers and aspiring school teachers, guidance practitioners, educators, pedagogists, professionals in the education, teaching and guidance sectors about the following topics: Life skills with a cognitive and emotional-relational basis; The intra and inter personal skills; Biocentric education
- **Intelligenza emotiva** (videocorso), 2022. Organizer/author: Università Popolare del sociale, <https://www.universitadelsociale.org/it/corsi/categorie/fad-corsi-on-line/intelligenza-emotiva/>  
Short description: Through theory and exercises, this on line course on the application of Emotional Intelligence will offer everyone the opportunity to identify and explore technical tools and skills and

	<p>perception to manage their own and others' emotions with confidence and positive results and to best perform their parental or workers role of teachers, educators, psychologists.</p>
<p>Εργαλεία για την (αυτό) αξιολόγηση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, όπως τεστ, ερωτηματολόγια, εργαλεία αναστοχασμού κα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Free Test on line on Emotional Intelligence</b>, 2020. <b>Organizer/author:</b> Dentro la tana del Coniglio - Vincenzo Marranca, <a href="https://dentrolatanadelconiglio.com/test/intelligenza-emotiva-test">https://dentrolatanadelconiglio.com/test/intelligenza-emotiva-test</a> Short description: This emotional intelligence test was designed to measure 4 types of skills: self-awareness and self-control, social conscience and social skills (inter-personal skills). Once all the questions have been answered, the test will offer 5 results:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. the level of self-awareness;</li> <li>2. the level of self-control;</li> <li>3. the level of social consciousness;</li> <li>4. the level of social skill;</li> <li>5. the general level of Emotional Intelligence (Emotional Quotient or EQ).</li> </ol>             The emotional intelligence test should not be considered as an accurate map of one's personality, both because it is difficult to make an objective assessment of oneself and because the answers given could be influenced by the mood of the moment.           </li> </ul>
<p>Σύλλογοι/ δίκτυα που δραστηριοποιούνται γύρω από την ανάπτυξη των κοινωνικό-συναισθηματικών δεξιοτήτων (και τον επαγγελματικό προσανατολισμό)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ASITOR - Associazione Italiana Orientatori</b>, <a href="https://www.asitor.it/">https://www.asitor.it/</a> Short description: The main purpose of ASITOR Italian Association of Orientators is the dissemination of the culture of orientation in all its forms. It intends to promote the enhancement, growth and updating of the skills of the professional counsellor by certifying high quality levels of both guidance officers and the services they offer.</li> <li>• <b>Asnor - Associazione Nazionale Orientatori</b>, <a href="https://asnor.it/">https://asnor.it/</a> Short description: Asnor   National Association of Career Guidance promotes a new culture of orientation, striving to ensure that the professional role of the Career Guidance is recognized. The Association, with the support of its Technical Scientific Committee and with the collaboration of Italian and foreign university institutions, has built a defined and articulated system of the professional Career Guidance and for them it wants to allow full recognition and promote regulation. The Association organizes and holds the Asnor Orientation Register.</li> </ul>



## 6. Πηγές στα πορτογαλικά

Θεωρία, μοντέλα,  
θεωρητικό πλαίσιο, γενική  
εισαγωγή στις κοινωνικό-  
συναισθηματικές  
δεξιότητες

### Βιβλία

- Moreira, P. (2019). *Inteligência emocional - uma abordagem prática*. Portugal: Idioteque.
- Goleman, D. (2012). *Trabalhar com inteligência emocional*. Portugal: Temas e debates.
- Damásio, A. (2000). *O sentimento de Si*. Lisboa: Europa América.
- Goleman, D. (1996). *Inteligência Emocional: a teoria revolucionário que redefine o que é ser inteligente*.
- Nascimento, R., Lopes, R., Lopes, P. *Exercícios de Inteligência Emocional*
- Bradberry, T., Greaves, J. (2019). *Inteligência emocional 2.0: você sabe usar a sua?*
- Goleman, D. (2019). *Inteligência Social: a ciência revolucionária das relações humanas*.

### Videos

- “Será que conseguimos viver sem emoções?” - 2021 - Paulo Moreira, Português,  
<https://www.youtube.com/watch?v=Yi010ZcLbgU>
- *Inteligência emocional - o podcast - emoções básicas e sociais- 2021 - Paulo Moreira, Português,*  
[https://www.youtube.com/watch?v=2\\_SGpvk-1dl](https://www.youtube.com/watch?v=2_SGpvk-1dl)

### Άρθρα

- Queiros, M., Vigário, M., Lamas, M., Rodrigues, R., Barbosa, S., Lamas, E. (2020). *Inteligência emocional - reptos lançados à educação, promoção do bem-estar do ser humano*. E-Revista de Estudos Interculturais do CEI-ISCAP.  
[https://www.iscap.pt/cei/e-rei/n8/artigos/M.Queiros-et-all\\_Inteligencia-emocional-reptos-lancados-a-educacao.pdf](https://www.iscap.pt/cei/e-rei/n8/artigos/M.Queiros-et-all_Inteligencia-emocional-reptos-lancados-a-educacao.pdf)
- Angelo, I.S. (2007). *Medição da Inteligência emocional e a sua relação com o sucesso escolar*. Dissertação de Mestrado. Universidade de Lisboa. <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/1288>
- Silva, D. M. & Carvalho, D.J. (2012). *Sucesso Escolar e Inteligência Emocional*. Revista Millenium, 42 (janeiro/junho). Pp. 67-84.  
<https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/1200>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Silva, C.M.(2016). <i>Capital psicológico: a influência da inteligência emocional e o papel das variáveis sociodemográficas</i>. Dissertação de Mestrado. Universidade de Coimbra. <a href="https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/32744">https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/32744</a></li> </ul> <p><b>Conference</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Universidade Lusófona do Porto - Palestra sobre Inteligência Emocional <a href="https://www.ulp.pt/noticias/reportagem-palestra-inteligencia-emocional">https://www.ulp.pt/noticias/reportagem-palestra-inteligencia-emocional</a></li> </ul>
<p><b>Εκπαιδευτικές ευκαιρίες που σχετίζονται με την ανάπτυξη των κοινωνικό συναισθηματικών δεξιοτήτων των συμβούλων</b></p>	<p><b>Προγράμματα/ ασκήσεις</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Universidade Católica do Porto - Formação Avançada em Inteligência Emocional. B-LEARNING <a href="https://fch.lisboa.ucp.pt/pt-pt/epgfa/fa-inteligencia-emocional">https://fch.lisboa.ucp.pt/pt-pt/epgfa/fa-inteligencia-emocional</a></li> <li>• COGNOS - Curso de Formação Inteligência Emocional -B learning ou presencial <a href="https://www.cognos.pt/c_inteligencia_emocional.html">https://www.cognos.pt/c_inteligencia_emocional.html</a></li> <li>• Associação Portuguesa para a Qualidade. Formação em Inteligência Emocional - presencial <a href="https://apq.pt/formacoes/inteligencia-emocional-3/">https://apq.pt/formacoes/inteligencia-emocional-3/</a></li> <li>• Nascimento, R., Lopes, R., Lopes, P. (2018). Exercícios de Inteligência Emocional: 100 perguntas para aprimorar as suas competências</li> <li>• Kotsou, I. (2014). Caderno de exercícios de inteligência emocional</li> </ul>
<p><b>Εργαλεία για την (αυτό) αξιολόγηση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, όπως τεστ, ερωτηματολόγια, εργαλεία αναστοχασμού κα.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inventário de Identificação de Emoções e Sentimentos - IIES - é um inventário de auto relato que avalia a capacidade das crianças identificarem e diferenciarem emoções, a partir de situações da experiência quotidiana. (pp.62-66). <a href="http://repositorio.ulusiada.pt/bitstream/11067/218/4/rpca_v3n1_2_artigo.pdf">http://repositorio.ulusiada.pt/bitstream/11067/218/4/rpca_v3n1_2_artigo.pdf</a></li> <li>• Validação do Questionário de consciência emocional para crianças (EAQ) -versão portuguesa. (pp.33-34). <a href="https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/12210/2/Dissertac%cc%a7a%cc%83o_%20Corre%c3%a7%c3%b5es.pdf">https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/12210/2/Dissertac%cc%a7a%cc%83o_%20Corre%c3%a7%c3%b5es.pdf</a></li> <li>• Escala de competências sociais K6 para professores aplicarem a alunos - versão portuguesa <a href="https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/2669/7/ANEXO%205.pdf">https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/2669/7/ANEXO%205.pdf</a></li> </ul>

<p>Σύλλογοι/ δίκτυα που δραστηριοποιούνται γύρω από την ανάπτυξη των κοινωνικό-συναισθηματικών δεξιοτήτων (και τον επαγγελματικό προσανατολισμό)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PRESSLEY RIDGE - Associação comunitária que apoia a reconstrução de famílias e comunidades - Amadora <a href="https://www.pressleyridge.pt/pt/pages/quem-somos">https://www.pressleyridge.pt/pt/pages/quem-somos</a></li> <li>• Associação Pigmaleão - apoia crianças desfavorecidas, pessoas com doenças do foro psicológico e idosos carenciados <a href="https://pigmaleao.pt/">https://pigmaleao.pt/</a></li> <li>• Associação Portuguesa de Inteligência Emocional <a href="http://www.apie.pt/quem-somos.html">http://www.apie.pt/quem-somos.html</a></li> </ul>
<p>Άλλες σχετικές πηγές ανάπτυξης κοινωνικό-συναισθηματικών δεξιοτήτων που δεν περιλαμβάνονται στις παραπάνω κατηγορίες</p>	<p>Ταινίες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “INSIDE OUT”- Divertidamente - versão portuguesa (2015) - aborda as competências socio-emocionais em Crianças</li> <li>• O RECREIO - versão portuguesa (1972) - aborda as competências socio-emocionais na Adolescência</li> </ul>

## 7. Πηγές στα ρουμανικά

Theory, models, frameworks, general introduction on social and emotional competences

- Andrei, A. (coord.), Angela A., Țibu, S., Scoda, A., Botnariuc, P. et al. (2021). Competențele sociale și emoționale. Colecție de bune practici pentru consilieri școlari și profesori. București: Editura Universitară. ISBN: 978-606-28-1248-5. Disponibilă la: <https://www.ise.ro/competente-sociale-si-emotionale>
- Andrei, A. (coord.) Goia, D., Țibu, S., Botnariuc, P., Crăciunescu, A., Scoda, A., Iftode, O., Lazăr, M., Manu, M., Iacob M. et. al. (2020). Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor. Ghid pentru profesorii consilieri școlari. Volumul I Învățământ primar. Volumul II Învățământ gimnazial. Volumul III Învățământ liceal/ profesional de trei ani. Ministerul Educației Naționale. Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație - Unitatea de Cercetare în Educație. București: Editura Didactică și Pedagogică. ISBN 978-606-31-1319-2. Disponibil la: <https://www.ise.ro/consiliere-pentru-dezvoltarea-competentelor-socio-emotionale-ale-elevilor>
- Opre, A. (coord.), Benga, O., Buzgar, R., Dumulescu, D., Opre, A. (2018). Dezvoltarea abilităților socio-emoționale în copilărie și adolescență. București: Alpha MDN. Disponibilă la: <https://psiedu.ubbcluj.ro/data/uploads/poze/afis/tool-kit-socio-emotional.pdf>
- Opre, A. (coord.), Balica M., Buzgar R., Dumulescu D., Macavei, B. (2020). Dezvoltare socială și emoțională. Ghid pentru licee. Bucuresati: UMPFE. Disponibilă la: <https://www.rose-edu.ro/3d-flip-book/ghid-dezvoltare-sociala-si-emotionala-elevi/>
- Opre, A. (coord.), Balica M., Buzgar R., Dumulescu D., Macavei, B. (2020). Dezvoltare socială și emoțională. Ghid pentru universități. Bucuresati: UMPFE. Disponibilă la: <https://www.rose-edu.ro/3d-flip-book/ghid-dezvoltare-sociala-si-emotionala-studenti/>

Training opportunities related to the development of the guidance practitioners' social and emotional competences

- **Master's degree** in "School counselling and emotional education" at Ștefan cel Mare University, Faculty of Educational Sciences Suceava <https://fsed.usv.ro/master/consiliere-scolara-si-educatie-emotionala/#>
- **Self-Kit** (Adrian Opre, coord.) a validated training course and validated training materials (SEL stories) for teachers. "Social and emotional learning facilitator (SelfKit) is a program designed to help children, adolescents and youth develop their social and emotional skills in order to be flexible and better adapt

	<p>to new realities <a href="https://psiedu.ubbcluj.ro/data/uploads/poze/afis/tool-kit-socio-emotional.pdf">https://psiedu.ubbcluj.ro/data/uploads/poze/afis/tool-kit-socio-emotional.pdf</a>, <a href="http://www.selfkit.ro">www.selfkit.ro</a>, <a href="https://selfkit.wordpress.com">https://selfkit.wordpress.com</a>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lions Quest Romania</b> has launched a large initiative on SEL topics addressed to Romanian teachers. More information can be found at <a href="http://www.lionsquest.ro">www.lionsquest.ro</a>. The brochure in Romanian language related to the SEL program for teachers is available here: <a href="https://lionsquest.ro/brosuri/brosura-lions-quest-romana/">https://lionsquest.ro/brosuri/brosura-lions-quest-romana/</a>.</li> </ul>
<p><b>Instruments for (self) evaluation of the social and emotional competences</b>, like tests, questionnaires, checklists, self-reflection tools, other</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EQ-i - Emotional Quotient Inventory (Romanian version)</b> <a href="https://testcentral.ro/test/emotional-quotient-inventory">https://testcentral.ro/test/emotional-quotient-inventory</a></li> </ul>
<p><b>Associations/networks in the social and emotional area (and in the career guidance area)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>European Network for Social and Emotional Competences - ENSEC</b> <a href="https://www.enseceurope.com/">https://www.enseceurope.com/</a> organizes annually conferences</li> <li>• <b>Asociația Consilierilor Români - ACROM</b> <a href="http://www.acrom.org.ro/">http://www.acrom.org.ro/</a></li> </ul>
<p><b>Other relevant materials on social and emotional competences which cannot be included in the above-mentioned categories</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>The curricula of counselling and guidance for grades 0,1 and 2 approved by Ministry Order 418/19.03.2013</b> is available in Romanian language here: <a href="http://programe.ise.ro/Portals/1/2013_CP_I_II/55_Dezvoltare%20personala_CP_II_OMEN.pdf">http://programe.ise.ro/Portals/1/2013_CP_I_II/55_Dezvoltare%20personala_CP_II_OMEN.pdf</a></li> <li>• <b>The curricula of counselling and guidance for lower secondary education approved by Ministry Order 3393/28.02.2017</b> is available here: <a href="http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/118-Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala.pdf">http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/118-Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala.pdf</a></li> <li>• <b>RESCUR- Surfing the waves (translated into Romanian) - curriculum for kindergarten, primary and lower secondary education (CNPEE-UCE). Manual for teachers in English:</b> <a href="https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/21977/1/2.%20English%20Version.pdf">https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/21977/1/2.%20English%20Version.pdf</a></li> </ul>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Οδηγός Αυτό-αξιολόγησης STRENGTH για Βελτίωση (IO5)**

**Editura Centrului Național de Politici și Evaluare în Educație**

Bucharest, 2022

**ISBN:** 978-606-8966-14-4

**Copyright:** © Εθνικό Κέντρο Πολιτικής και Αξιολόγησης στην Εκπαίδευση/ STRENGTH Project, 2022