

Y E P H A N D B O O K



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ Ε- ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟΥ ΝΕΟΥ ΜΗΧΑΝΙΚΟΥ

Ικανότητες - κατευθυντήριες
γραμμές προώθησης και ψηφιακά
εργαλεία για αποτελεσματική
προώθηση

S T E A M 3 D A C A D E M Y P R O J E C T

Y E P H A N D B O O K



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ Ε- ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟΥ ΝΕΟΥ ΜΗΧΑΝΙΚΟΥ

Ικανότητες - κατευθυντήριες
γραμμές προώθησης και ψηφιακά
εργαλεία για αποτελεσματική
προώθηση

S T E A M 3 D A C A D E M Y P R O J E C T

Σας παρουσιάζουμε το **Εγχειρίδιο Ηλεκτρονικού Χαρτοφυλακίου για Νέους Μηχανικούς (ΥΕΡ)** – ένα εγχειρίδιο μάθησης και διδασκαλίας για την υποστήριξη των νέων που εισέρχονται στην αγορά εργασίας

Το **Εγχειρίδιο Ηλεκτρονικού Χαρτοφυλακίου για Νέους Μηχανικούς (ΥΕΡ)** συλλογή λύσεων για το πώς να δημιουργήσετε ένα ελκυστικό ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο με τη χρήση διαφορετικών ψηφιακών εργαλείων για την προώθηση των δικών σας επιτευγμάτων ή επιχειρηματικής δραστηριότητας και προώθησής σας στην αγορά εργασίας.

Κάθε άτομο που εισέρχεται στην αγορά εργασίας ή αλλάζει επάγγελμα ή θέση χρειάζεται υποστήριξη σε δραστηριότητες αυτοπαρουσίασης. Το ΥΕΡ θα βοηθήσει τον χρήστη να μάθει πώς να δημιουργεί ένα αποτελεσματικό ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο και πώς να δομεί όλες τις σχετικές πληροφορίες.

Το Εγχειρίδιο ΥΕΡ αποτελείται από 2 μέρη:

- **ΜΕΡΟΣ 1. Ας μιλήσουμε για τις ικανότητες – οδηγίες προώθησης.**
- **ΜΕΡΟΣ 2. Ψηφιακά εργαλεία για αποτελεσματική προβολή.**

Δημιουργήθηκε από την κοινοπραξία του έργου **Erasmus+ STEAM3D Academy**. Ελπίζουμε ότι θα ανακαλύψετε ότι η συμμετοχή στην **Ακαδημία STEAM3D** μπορεί να είναι μια ανταποδοτική εμπειρία.

Το στάδιο της δημιουργίας του δικού σας **brand** και της προώθησης του εαυτού σας είναι μπροστά σας. Καλή τύχη!

Σημαντική σημείωση!

Όλο το υλικό είναι διαθέσιμο σε πέντε γλώσσες: Αγγλικά, Ελληνικά, Πολωνικά, Ισπανικά και Βουλγαρικά.



1 Μ Ε Ρ Ο Σ

ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ – ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ

STEAM3D ACADEMY
ΕΡΓΟ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ

2
ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

3
ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

4
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

5
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

6
ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

7
ΠΕΡΙΛΗΨΗ



1

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

STEAM3D ACADEMY
ΕΡΓΟ

Σας παρουσιάζουμε το Εγχειρίδιο Ηλεκτρονικού Χαρτοφυλακίου για Νέους Μηχανικούς (ΥΕΡ) ΜΕΡΟΣ 1. Ας μιλήσουμε για τις ικανότητες - Οδηγίες προώθησης.

Το πρώτο μέρος του Εγχειριδίου έχει αναπτυχθεί με σκοπό την υποστήριξη των μαθητών. Αφορά στις ικανότητες και τις αξίες που πρέπει να ικανοποιούνται. Σε αυτά βασίζονται τα επιτεύγματα των νέων μηχανικών και οι απαιτήσεις της αγοράς εργασίας. Η επίγνωση των ικανοτήτων και των δυνατών σημείων των νέων είναι το σημείο εκκίνησης για την αποτελεσματική προώθησή τους.

Θα αναφερθούμε σε:

- Ψηφιακές δεξιότητες
- Κοινωνικές ικανότητες
- Επαγγελματικές ικανότητες
- Αρμοδιότητες που σχετίζονται με την αειφόρο ανάπτυξη / περιβαλλοντικές αρμοδιότητες Διεπιστημονικές ικανότητες.

Σε αυτό το μέρος του Εγχειριδίου εμπεριέχονται περιγραφές ικανοτήτων. Οι ενδιαφερόμενοι θα βρουν επίσης εδώ μια πρόταση αυτοαξιολόγησης που σχετίζεται με την ικανότητα και τις μεθόδους αποτελεσματικής παρουσίασης της τεχνογνωσίας ή των δεξιοτήτων (μερικές συμβουλές, υποδείξεις).

Επιπλέον, θα παρέχονται πρόσθετες πληροφορίες και υποδεικνύονται πρόσθετοι πόροι όπου χρειάζεται.

Απολαύστε το!



2

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

STEAM 3D ACADEMY
ΕΡΓΟ

ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Οι σημερινοί μαθητές μαθαίνουν την κωδικοποίηση σε ένα ψηφιακό περιβάλλον. Ονομάζουμε αυτή τη γνώση «ψηφιακές δεξιότητες», αλλά είναι απλώς «δεξιότητες» για την επόμενη γενιά. Τι είναι όμως ακριβώς τα ψηφιακά ταλέντα; Ποιες είναι οι σκέψεις των ανθρώπων για την άνοδο των ψηφιακών δεξιοτήτων; Τι μπορούν να κάνουν οι επιχειρήσεις για να εξαλείψουν το χάσμα μεταξύ των σημερινών επιπέδων δεξιοτήτων και των μελλοντικών απαιτήσεων;

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ;

Για μάθηση, εργασία και ενεργό συμμετοχή στην κοινωνία, απαιτείται ψηφιακή ικανότητα. Εξίσου κρίσιμο με την κατανόηση της ίδιας της ικανότητας είναι να γνωρίζουμε πώς να βοηθήσουμε στην ανάπτυξη της στη σχολική εκπαίδευση. Από την απλή περιήγηση στο Διαδίκτυο και την αποστολή email έως τον εξειδικευμένο προγραμματισμό και ανάπτυξη, οι ψηφιακές δεξιότητες ορίζονται ευρέως ως οι δεξιότητες που απαιτούνται για τη «χρήση ψηφιακών συσκευών, εφαρμογών επικοινωνίας και δίκτυα λήψης και διαχείρισης πληροφοριών». Σε ένα μέλλον όπου οι άνθρωποι μπορούν να εργάζονται από οπουδήποτε, αυτές οι ικανότητες επιτρέπουν στους ανθρώπους να επικοινωνούν και να συνεργάζονται, να δημιουργούν και να μοιράζονται ψηφιακές πληροφορίες και να λύνουν προβλήματα.

Μία από τις οκτώ θεμελιώδεις ικανότητες είναι η ψηφιακή ικανότητα, η οποία αναφέρεται στη σίγουρη και κριτική εφαρμογή ενός ευρέος φάσματος ψηφιακών τεχνολογιών για πληροφορίες, επικοινωνία και βασική επίλυση προβλημάτων σε πολλές πτυχές της ζωής. Πολλοί από εμάς μπορεί να πιστεύουμε ότι αυτό είναι προφανές, ωστόσο, σύμφωνα με τον Πίνακα Αποτελεσμάτων Ψηφιακής Ατζέντας 2015, το 40% του πληθυσμού της ΕΕ δεν διαθέτει επαρκείς ψηφιακές δεξιότητες, συμπεριλαμβανομένου του 22% που δε χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο.

Όπως σημείωσε η **Riina Vuorikari** στο άρθρο της, «ως εγκάρσια ικανότητα, η ψηφιακή ικανότητα μάς βοηθά επίσης να μάθουμε άλλες ζωτικές ικανότητες, όπως η επικοινωνία, οι γλωσσικές δεξιότητες ή οι βασικές δεξιότητες στα μαθηματικά και τις επιστήμες».

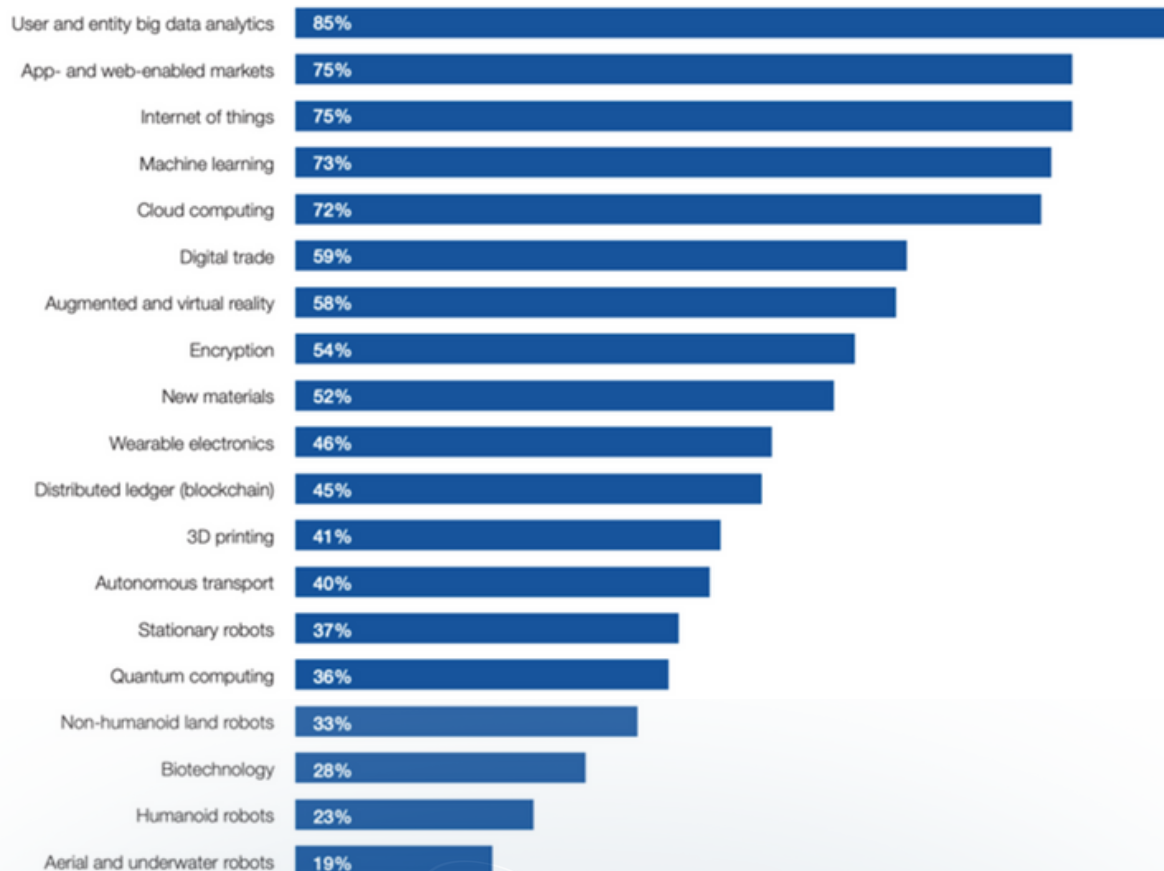
ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΙ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ;

Η ανάπτυξη του ψηφιακού μετασχηματισμού αγγίζει κάθε επιχείρηση που μπορεί να φανταστεί κανείς. Οι αγρότες χρησιμοποιούν αισθητήρες και τεχνολογία πληροφοριών για την αυτοματοποίηση, την παρακολούθηση και τη διαχείριση των συστημάτων τους προκειμένου να γίνουν πιο κερδοφόροι, αποδοτικοί και βιώσιμοι. Οι εφαρμογές παράδοσης φαγητού επιτρέπουν στα εστιατόρια να προσφέρουν τις επιλογές του μενού τους σε πεινασμένους πελάτες χωρίς να τους ζητούν να φύγουν από τα σπίτια τους. Αυτό προσθέτει έναν νέο βαθμό πολυπλοκότητας στις ευθύνες του προσωπικού του εστιατορίου, καθώς πρέπει πλέον να διαχειρίζεται τις παραγγελίες μέσω ψηφιακών συσκευών καθώς και οποιεσδήποτε προσωπικές συναντήσεις. Ακόμη και η ακίνητη περιουσία, η οποία παραδοσιακά ήταν μια επιχείρηση πρόσωπο με πρόσωπο, απαιτεί πλέον ψηφιακές δεξιότητες. Οι υποψήφιοι που ενδιαφέρονται για μετεγκατάσταση μπορούν να κάνουν εικονικές περιηγήσεις και η εξ αποστάσεως υπογραφή εγγράφων είναι μια γρήγορη και αποτελεσματική μέθοδος για να κλείσετε μια συμφωνία.

Ακολουθούν ορισμένα στοιχεία που καταδεικνύουν την αυξανόμενη ανάγκη για επαγγελματίες με ψηφιακή παιδεία:

1. Μέχρι το 2022, το 54% όλων των εργαζομένων θα χρειαστεί εκτεταμένη επανεκπαίδευση. Για τεχνικά ταλέντα όπως προγραμματισμός και δημιουργία εφαρμογών, ειδικότερα. (Έκθεση για το μέλλον του Παγκόσμιου Οικονομικού Φόρουμ 2018)
2. Περίπου 149 εκατομμύρια θέσεις εργασίας που σχετίζονται με την τεχνολογία αναμένεται να προστεθούν στο παγκόσμιο εργατικό δυναμικό τα επόμενα πέντε χρόνια.
3. Το 85% των επαγγελματιών πιστεύει ότι οι ψηφιακές δεξιότητες θα είναι σημαντικές για την επιτυχία στο σημερινό χώρο εργασίας.
4. «Ο αριθμός των επαγγελματιών που απαιτούν ψηφιακές ικανότητες αναμένεται να αυξηθεί κατά 12% έως το 2024», σύμφωνα με μια μελέτη για τις ψηφιακές δεξιότητες για επαγγελματική ανέλιξη.

Figure 2: Technologies by proportion of companies likely to adopt them by 2022 (projected)



Source: Future of Jobs Survey 2018, World Economic Forum.

ΕΙΚΟΝΑ: ΕΚΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ ΦΟΡΟΥΜ 2018

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΟΛΙΤΕΣ

Το **European Digital Competence Framework for Citizens**, γνωστό και ως **DigComp**, έχει προσδιορίσει 5 βασικούς τομείς ψηφιακών ικανοτήτων. Αυτοί είναι:

Τομέας ικανοτήτων 1: Πληροφοριακός γραμματισμός και γνώση δεδομένων

- 1.1 Περιήγηση, αναζήτηση, φιλτράρισμα δεδομένων, πληροφοριών και ψηφιακού περιεχομένου
- 1.2 Αξιολόγηση δεδομένων, πληροφοριών και ψηφιακού περιεχομένου
- 1.3 Διαχείριση δεδομένων, πληροφοριών και ψηφιακού περιεχομένου

Τομέας ικανότητας 2: Επικοινωνία και συνεργασία

- 2.1 Αλληλεπίδραση μέσω ψηφιακών τεχνολογιών
- 2.2 Κοινή χρήση μέσω ψηφιακών τεχνολογιών
- 2.3 Συμμετοχή στα κοινά μέσω ψηφιακών τεχνολογιών
- 2.4 Συνεργασία μέσω ψηφιακών τεχνολογιών
- 2.5 Διαδίκτυο
- 2.6 Διαχείριση ψηφιακής ταυτότητας

Τομέας αρμοδιοτήτων 3: Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου

- 3.1 Ανάπτυξη ψηφιακού περιεχομένου
- 3.2 Ενσωμάτωση και εκ νέου επεξεργασία ψηφιακού περιεχομένου
- 3.3 Πνευματικά δικαιώματα και άδειες
- 3.4 Προγραμματισμός

Τομέας αρμοδιοτήτων 4: Ασφάλεια

- 4.1 Προστατευτικές συσκευές
- 4.2 Προστασία προσωπικών δεδομένων και απορρήτου
- 4.3 Προστασία της υγείας και της ευημερίας
- 4.4 Προστασία του περιβάλλοντος

Τομέας ικανότητας 5: Επίλυση προβλημάτων

- 5.1 Επίλυση τεχνικών προβλημάτων
- 5.2 Προσδιορισμός αναγκών και τεχνολογικών απαντήσεων
- 5.3 Δημιουργική χρήση ψηφιακών τεχνολογιών
- 5.4 Εντοπισμός κενών ψηφιακών ικανοτήτων

ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΜΙΑ ΚΥΚΛΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Όσον αφορά στους τολμηρούς κλιματικούς στόχους, η Ευρώπη βρίσκεται στην πρώτη γραμμή του πλανήτη. Για να επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι, ο ψηφιακός τομέας πρέπει να συνεισφέρει το δίκαιο μερίδιό του και να αγκαλιάσει τη βιωσιμότητα σε όλες τις μορφές του, συμπεριλαμβανομένων μοντέλων υλικού κυκλικής οικονομίας, κλιματικά ουδέτερες CPU και κέντρα διακομιστών, εξελίξεις λογισμικού για τη μείωση της χρήσης ενέργειας κ.λπ.

Η τέταρτη βιομηχανική επανάσταση (ψηφιακή) έχει τη δυνατότητα να μειώσει δραστικά τη χρήση των πόρων και τη ρύπανση. Μπορεί να το κάνει με τον εξορθολογισμό των λειτουργιών, όπως στην ανάλυση μεγάλων δεδομένων, ή με την πλήρη αντικατάσταση των φυσικών γραμμών εφοδιασμού, όπως στην κατασκευή προσθέτων (γνωστή και ως τρισδιάστατη εκτύπωση). Η τεχνητή νοημοσύνη, το **5G** και το **blockchain** είναι παραδείγματα ψηφιακών τεχνολογιών που μπορούν να βοηθήσουν στην επιτάχυνση και τη μεγιστοποίηση των επιπτώσεων των περιβαλλοντικών πολιτικών. Ένα ισχυρό ψηφιακό οικοσύστημα μπορεί να προωθήσει την ανάπτυξη καινοτόμων πράσινων επιχειρήσεων που θα βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της κλιματικής πρόκλησης.

Τα υπάρχοντα φυσικά δίκτυα τροφοδοσίας, από την άλλη πλευρά, πρέπει να γίνουν πιο κυκλικά. Η ικανότητα επισκευής αντικειμένων είναι μια από τις πιο σημαντικές πτυχές μιας κυκλικής οικονομίας. Η επισκευή υλικού είναι βιώσιμη με τρεις τρόπους: περιβαλλοντικά, καταπολεμώντας την «οικονομία που πετάει», οικονομικά, επιτρέποντας σε μια ακμάζουσα βιομηχανία επισκευών, η οποία αποτελείται κυρίως από μικρές επιχειρήσεις και παράγει θέσεις εργασίας, και κοινωνικά, βοηθώντας τους ανθρώπους να εξοικονομήσουν χρήματα.



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

1. Γιατί είναι σημαντικές για μένα οι ψηφιακές ικανότητες;
2. Πώς οι ψηφιακές ικανότητες θα βελτιώσουν το μέλλον μου;
3. Ποιος τομέας ικανοτήτων με ενδιαφέρει και πώς μπορώ να εξελιχθώ;

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΤΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Σχεδόν το ένα τρίτο του εργατικού δυναμικού δεν διαθέτει τις βασικές ψηφιακές δεξιότητες που αναζητούν οι εταιρείες, πράγμα που σημαίνει ότι ένας μεγάλος αριθμός επαγγελματιών θα χρειαστεί να επανεκπαιδευτεί. Μπορείτε να επωφεληθείτε από την πρόσθετη εκπαίδευση είτε θέλετε να βελτιώσετε τις ψηφιακές σας ικανότητες είτε θέλετε να εισέλθετε στο εργατικό δυναμικό με ένα υπέροχο βιογραφικό.

Οι βασικές ικανότητες είναι ένα δυναμικό μείγμα πληροφοριών, ικανοτήτων και στάσεων που πρέπει να αναπτύξει ένας μαθητής σε όλη του τη ζωή, ξεκινώντας από νεαρή ηλικία. Οι τεχνικές προσανατολισμένες στις ικανότητες μπορούν να εφαρμοστούν σε όλα τα εκπαιδευτικά και μαθησιακά περιβάλλοντα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, καθώς η εκπαίδευση, η κατάρτιση και η διαβίου μάθηση υψηλής ποιότητας και χωρίς αποκλεισμούς δίνουν ευκαιρίες σε όλους να αναπτύξουν κρίσιμες ικανότητες.

- Η ΜΑΘΗΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΤΕΙ ΜΕ ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ, ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ, ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ ΕΚΕΙΝΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΚΑΙ ΕΝΝΟΙΕΣ ΟΠΩΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΟΛΟΚΛΗΡΟΥ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ, ΠΟΥ ΔΙΝΟΥΝ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΝΕΡΓΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ.

Η διεπιστημονική μάθηση επιτρέπει επίσης μια ισχυρότερη σύνδεση μεταξύ των πολλών κλάδων του προγράμματος σπουδών, καθώς και μια σαφή σύνδεση μεταξύ αυτού που διδάσκεται και της κοινωνικής αλλαγής και συνάφειας. Η διατομεακή συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών και εκπαιδευτικών ιδρυμάτων και εξωτερικών παραγόντων από τη βιομηχανία, τις τέχνες, τον αθλητισμό και την κοινότητα των νέων, καθώς και τα ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και έρευνας, μπορεί να είναι κρίσιμη για την αποτελεσματική ανάπτυξη ικανοτήτων.

- **ΟΙ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΠΟΥ ΒΑΣΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΕΡΕΥΝΕΣ, ΒΑΣΙΣΜΕΝΕΣ ΣΕ ΕΡΓΑ, ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ, ΒΑΣΙΣΜΕΝΕΣ ΣΕ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΟΥΝ ΤΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΤΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ.**

Η βιωματική μάθηση, η μάθηση με βάση την εργασία και οι επιστημονικές προσεγγίσεις στο STEM (επιστήμη, τεχνολογία, μηχανική και μαθηματικά) μπορούν όλα να βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτύξουν μια ποικιλία δεξιοτήτων και ανάπτυξη.

- **ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΙ, ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΝ ΟΛΟΙ ΝΑ ΕΝΘΑΡΡΥΝΘΟΥΝ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΝ ΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ.**

Συμμετοχή σε έργα της Ένωσης όπως η «Εβδομάδα Κώδικα της ΕΕ», για παράδειγμα. Η χρήση εργαλείων αυτοαξιολόγησης όπως το εργαλείο **SELFIE** θα μπορούσε να βοηθήσει τους παρόχους εκπαίδευσης, κατάρτισης και μάθησης να αυξήσουν τις ψηφιακές τους δυνατότητες.

- **Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΜΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΤΑΙΡΩΝ ΣΤΙΣ ΤΟΠΙΚΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΡΓΟΔΟΤΕΣ, ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΗΜΗ, ΜΗ ΤΥΠΙΚΗ ΚΑΙ ΑΤΥΠΗ ΜΑΘΗΣΗ, ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΝΑ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΕΙ ΤΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ.**

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ:

- October 22, & 2021. (2021, October 22). Why Digital Skills Are the Foundation of Our Future Workforce. Salesforce News. <https://www.salesforce.com/news/stories/what-are-digital-skills/#:~:text=At%20their%20core%2C%20these%20skills>
- Digital competence: the vital 21st-century skill for teachers and students. (2020). SchoolEducationGateway. <https://www.schooleducationgateway.eu/en/pub/resources/tutorials/digital-competence-the-vital-.htm>
- The Future of Jobs Report 2018. (n.d.). World Economic Forum. <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2018/>
- Joint Research Centre (European Commission), Carretero, S., Vuorikari, R., & Punie, Y. (2017). DigComp 2.1: the digital competence framework for citizens with eight proficiency levels and examples of use. In Publications Office of the European Union. Publications Office of the European Union. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/3c5e7879-308f-11e7-9412-01aa75ed71a1/language-en>
- What is Sustainable Digitalisation? (n.d.). European DIGITAL SME Alliance. <https://www.digitalsme.eu/what-is-sustainable-digitalisation/>



3

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Α

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

STEAM 3D ACADEMY
ΕΡΓΟ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Οι κοινωνικές δεξιότητες θεωρούνται μια από τις πιο σημαντικές ικανότητες που μπορεί να έχει ένα άτομο. Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά πλάσματα και η έλλειψη καλών κοινωνικών δεξιοτήτων μπορεί να οδηγήσει σε μια μοναχική, δυστυχισμένη ζωή γεμάτη άγχος και κατάθλιψη. Αυτό σχετίζεται τόσο με την προσωπική όσο και με την επαγγελματική ζωή. Οι καλές κοινωνικές δεξιότητες σας βοηθούν να γνωρίσετε ενδιαφέρον ανθρώπους, να δημιουργήσετε μια καλή και ανταποκρινόμενη οικογένεια, να βρείτε τη δουλειά που θέλετε και να σημειώστε πρόοδο στην καριέρα και τις σχέσεις σας. Είναι σημαντικό να πούμε ότι όπως κάθε δεξιότητα, έτσι και οι κοινωνικές δεξιότητες μπορούν να μαθευτούν και να υιοθετηθούν με επιτυχία.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ;

Υπάρχουν πολλοί ορισμοί των κοινωνικών δεξιοτήτων. Ένας από τους απλούστερους και πιο συνοπτικούς ορισμούς είναι ο εξής: κοινωνικές δεξιότητες είναι η ικανότητα να επικοινωνείς, να πείθεις και να αλληλεπιδράς με άλλους ανθρώπους χωρίς να προκαλεις σύγκρουση. Οι σχέσεις που έχουμε με τους άλλους είναι αμφίδρομες: επηρεάζουμε τις σκέψεις, τις στάσεις και τις επιθυμίες των άλλων...και επηρεαζόμαστε επίσης από αυτές. Ο τρόπος που μιλάμε, οι λέξεις που επιλέγουμε, το πώς προφέρουμε αυτές τις λέξεις και πώς είναι η γλώσσα του σώματός μας (πώς κοιτάτε τους ανθρώπους, τι χειρονομίες κάνετε, εκφράσεις προσώπου, εμφάνιση ..) όλα επηρεάζουν τον τρόπο που επικοινωνούμε με τους άλλους.

Σύμφωνα με τη δημοσίευση της **The Corsini Encyclopedia of Psychology**, 4η έκδοση, η κοινωνική ικανότητα ορίζεται ως η ικανότητα να χειρίζονται αποτελεσματικά τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Με άλλα λόγια, η κοινωνική ικανότητα αναφέρεται στο να τα πηγαίνετε καλά με τους άλλους, να είστε σε θέση να σχηματίζετε και να διατηρείτε στενές σχέσεις και να ανταποκρίνεστε με προσαρμοστικούς τρόπους σε κοινωνικά περιβάλλοντα. Δεδομένης της πολυπλοκότητας των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, η κοινωνική ικανότητα είναι προϊόν ενός ευρέος φάσματος γνωστικών ικανοτήτων, συναισθηματικών διαδικασιών, δεξιοτήτων συμπεριφοράς, κοινωνικής επίγνωσης και προσωπικών και πολιτισμικών αξιών που σχετίζονται με τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Σύμφωνα με τον Timothy Cavell περιέχει 3 στοιχεία (το μοντέλο δημιουργήθηκε από τον ίδιο και είναι ιεραρχικό από κάτω προς τα πάνω):

- **Κοινωνική προσαρμογή** - επίτευξη και διατήρηση καταστάσεων που εκτιμώνται από την κοινωνία (νομική, ακαδημαϊκή, κοινωνικοοικονομική, συναισθηματική, οικεία, σχεσιακή κ.λπ. κατάσταση). Αυτό είναι το φυσικό αποτέλεσμα της κοινωνικής απόδοσης.
- **Κοινωνική απόδοση** - ο βαθμός στον οποίο οι αντιδράσεις ενός ατόμου σε κοινωνικές καταστάσεις πληρούν κοινωνικά έγκυρα κριτήρια. Με άλλα λόγια: πόσο επιτυχώς έχουμε κατακτήσει και εφαρμόσει τις κοινωνικές δεξιότητες.
- **Κοινωνικές δεξιότητες** - επικοινωνιακές ικανότητες, που επιτρέπουν επαρκή κοινωνική αλληλεπίδραση και εκτέλεση κοινωνικών καθηκόντων



ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ;

Τα ελλείμματα στην κοινωνική συμπεριφορά βλάπτουν άτομα όλων των ηλικιών, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών, από την ανάπτυξη φιλιών, σχέσεις με ενήλικες, σχέσεις με συνομηλίκους, συναδέλφους, διευθυντές κ.λπ. Αυτή η έλλειψη ικανοτήτων εμποδίζει τη μάθηση, τη μεταφορά γνώσεων, την εξέλιξη της σταδιοδρομίας, την προσωπική ανάπτυξη, εμποδίζει το καλό κλίμα στην οικογένεια και στον εργασιακό χώρο. Η κοινωνική ικανότητα ενός ατόμου σχετίζεται με την αποδοχή του από τους συναδέλφους, τους φίλους, την οικογένειά του. Υπάρχει μια αυξανόμενη ανάγκη για ανάπτυξη κοινωνικής ικανότητας, ειδικά μετά την πανδημία του Covid 19. Κατά τη διάρκεια της κρίσης, πολλοί άνθρωποι παρέμειναν περιορισμένοι στα σπίτια τους και η πραγματική τους πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνία αντικαταστάθηκε από μια εικονική. Παρατηρήσεις ειδικών ανθρώπινου δυναμικού σε μεγάλες διεθνείς εταιρείες δείχνουν ότι η ομαδική εργασία υφίσταται συνεχείς αλλαγές και η παρουσία τέτοιας κοινωνικής ικανότητας βοηθά στην ταχύτερη προσαρμογή εντός και εκτός του χώρου εργασίας, τα άτομα που διαθέτουν κοινωνική ικανότητα είναι λιγότερο επιρρεπή σε συγκρούσεις, βοηθά περισσότερο τους συναδέλφους τους, είναι γενικά πιο ενσυναίσθητοι.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Οποιοδήποτε γεγονός, όσο απλό κι αν είναι, μπορεί να προκαλέσει πολλά διαφορετικά συναισθήματα. Τα συναισθήματα μας κάνουν να βγάλουμε το καλύτερο από τον εαυτό μας, αλλά μπορούν επίσης να αναδείξουν το χειρότερο, και με αυτό δεν εννοούμε μόνο αρνητικά συναισθήματα όπως ο θυμός ή ο φόβος, γιατί ακόμη και μια υπερβολική επιβάρυνση θετικών συναισθημάτων όπως η χαρά μπορεί να μας οδηγήσει στην ευφορία και μαζί με την έλλειψη ελέγχου της συμπεριφοράς μας. Ο καλύτερος συναισθηματικός έλεγχος σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους. Σύμφωνα με νέα έρευνα, το κλειδί για υγιή συναισθηματικό έλεγχο είναι η ευελιξία. Τα άτομα με χαμηλά επίπεδα κατάθλιψης και άγχους αλλάζουν με επιτυχία τη στρατηγική συναισθηματικού ελέγχου τους ανάλογα με το αν η κατάσταση μπορεί να εξηγηθεί.

Η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη συνεπάγει έναν διαφορετικό τύπο σκέψης για ένα άτομο και όταν εφαρμόζεται στην επιχείρηση, αλλάζει ποιοτικά τις σχέσεις. Πολλοί οργανισμοί αφιερώνουν πόρους για την εκπαίδευση των ηγετών τους στην ενσυναίσθηση, τη λεκτική και μη λεκτική υποστήριξη, την ενεργητική ακρόαση και τη συμπερίληψη μιας συναισθηματικής απόκρισης.

Συνοπτικά, δεν μπορούν να επηρεαστούν όλα τα συναισθήματα, επειδή είναι μια φυσιολογικά εξαρτημένη αντίδραση. Εξαρτώνται από μεμονωμένα χαρακτηριστικά όπως η ιδιοσυγκρασία, η νευρικότητα, η κούραση, το άγχος και πολλοί άλλοι παράγοντες. Μπορούν να γίνουν περισσότερο προς την κατεύθυνση του συνειδητού ελέγχου μιας κατάστασης που έχει ήδη προκύψει. Το να ελέγχει κανείς τα συναισθήματα σημαίνει να έχει άμεση ευθύνη για τον εαυτό του, τα συναισθήματά του, αλλά και για το τι συναισθήματα δημιουργεί με τη συμπεριφορά του στους άλλους. Η δημιουργία ενός ζεστού και φιλικού κλίματος αυξάνει την εμπιστοσύνη. Είμαστε σε θέση να αναλύσουμε τι μεταδίδουμε και να κάνουμε προσαρμογές.

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και έχει διαφορετικό ρόλο στην κοινωνία. Η λέξη «ταυτότητα» σημαίνει την κατανόηση ενός ατόμου για τον εαυτό του και τη συνειδητοποίηση ότι είναι ένα ξεχωριστό άτομο με τις δικές του ιδιότητες. Οι διαφορές μεταξύ των ανθρώπων στην κοινωνία μπορεί να βασίζονται στις αντιλήψεις τους, την ηθική, τις επιθυμίες, τους στόχους, την εκπαίδευση, το κοινωνικό περιβάλλον, τις ανάγκες, το χρώμα του δέρματος, τη θρησκεία κ.λπ. ως «διαφορετικό». Μπορεί να είναι διαφορετικός στη συμπεριφορά του, στις αντιδράσεις του, στη σκέψη του. Μπορούμε επίσης να συμπεριλάβουμε τα άτομα με αναπηρία εδώ. Όποια και αν είναι η βάση των διαφορών, είναι καλό να γνωρίζουμε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν ίσα δικαιώματα και υποχρεώσεις στην κοινωνία και δεν πρέπει να αποκλείονται από αυτήν. Η κατανόηση των ίσων δικαιωμάτων όλων των μελών της κοινωνίας βοηθά την ομαδική εργασία, την ατμόσφαιρα στο χώρο εργασίας και την τόνωση της προσωπικής ανάπτυξης. Οι ειδικοί στον τομέα της διαχείρισης ανθρώπων έχουν από καιρό συμμαρτυρήσει ότι η διαχείριση ανθρώπων δεν είναι μια μηχανική διαδικασία, αλλά μια τάση για χρήση διαφόρων ικανοτήτων για τη διαχείριση των ατομικών διαφορών των ατόμων στον επιχειρηματικό τομέα

Κατά την έρευνα της ποικιλομορφίας στα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ατόμων σε επιχειρηματικές οργανώσεις, αποδεικνύεται ότι υπάρχουν εταιρείες στις οποίες εκπρόσωποι πέντε γενεών εργάζονται ταυτόχρονα σε έναν χώρο εργασίας - όσοι γεννήθηκαν την περίοδο από το 1923 έως το 1945. που ονομάζεται «Silent generation», μαζί με όσους γεννήθηκαν την περίοδο από το 1946 έως το 1964. από τη γενιά των «Baby boomers», μαζί με αυτούς που γεννήθηκαν την περίοδο από το 1965 έως το 1980 από τη γενιά «Χ», μαζί με τους γεννημένους στο την περίοδο από το 1981 έως το 1997. από τη γενιά «Υ», που ονομάζεται επίσης Millennials και η προτελευταία γενιά που γεννήθηκε την περίοδο 1998 έως το 2011 - «Ζ». Από αυτή την άποψη, είναι καλό για τους ηγέτες και τους διευθυντές να επαναπροσδιορίσουν τις προσεγγίσεις και τα μέσα διαχείρισης των διαφορών τους. Είναι σημαντικό για τις εταιρείες να αλλάξουν τις παραμέτρους της οργανωσιακής τους κουλτούρας.

ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Η σωστή επίλυση της σύγκρουσης είναι μια βασική δεξιότητα που πολλοί άνθρωποι βρίσκουν δύσκολη. Οι συγκρούσεις αναδεικνύουν τη συναισθηματική μας φύση, ακόμα κι αν η ίδια η σύγκρουση δε βασίζεται συναισθηματικά. Ορισμένες μικρές συγκρούσεις μπορεί να περάσουν και να εξαφανιστούν αν τις αγνοήσουν για αρκετό καιρό. Οι περισσότερες μεγάλες συγκρούσεις επιδεινώνονται με την πάροδο του χρόνου. Αυτό συμβαίνει επειδή τα αντιλαμβανόμενα ως απειλή για την ευημερία μας και ως αποτέλεσμα η φανταστική απειλή αυξάνεται εάν οι άνθρωποι βρίσκονται σε απελπιστική κατάσταση και αισθάνονται «πάνω στον τοίχο». Τα άτομα που φοβούνται τις συγκρούσεις συχνά επηρεάζονται από προηγούμενες εμπειρίες, μια αναγκαστικά κακή έκβαση από τη σύγκρουση. Η αλήθεια είναι ότι μια καλά διαχειριζόμενη σύγκρουση μπορεί να ωφελήσει ανθρώπους και εταιρείες. Στην πραγματικότητα, η ικανότητα διαχείρισης συγκρούσεων είναι συχνά ένας από τους μεγαλύτερους μοχλούς αλλαγής. Με τη σωστή διαχείριση των συγκρούσεων, μπορούμε να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να είναι πιο καινοτόμοι, να δημιουργήσουν υγιείς σχέσεις, αποτελεσματικές ομάδες και να βελτιώσουν την παραγωγικότητα. Από θετική άποψη, στο χώρο εργασίας, οι διαμάχες, οι διαφωνίες και οι διαφορετικές προοπτικές για τη στρατηγική και την εκτέλεση δημιουργούν ενέργεια, οδηγούν στην αλλαγή, διεγείρουν τη δημιουργικότητα και βοηθούν στη δημιουργία ισχυρών ομάδων. Η ικανότητα αντιμετώπισης συγκρούσεων είναι χρήσιμη κοινωνική ικανότητα όχι μόνο για το άτομο, αλλά και για ολόκληρο τον οργανισμό.

ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Συχνά η έννοια της θετικής σκέψης παρεξηγείται ή υποτιμάται στο πλαίσιο των κοινωνικών ικανοτήτων. Η θετική σκέψη δεν σημαίνει ότι όλοι πρέπει να είναι χαρούμενοι κάθε μέρα και να χαμογελούν συνεχώς στους συναδέλφους τους. Μάλλον, είναι μια προσωπική επιλογή, ένας τρόπος ζωής και μια φιλοσοφία που βοηθά στην αναζήτηση του θετικού σε κάθε κατάσταση ζωής. Οι άνθρωποι που το κατέχουν είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν εύκολα όλα τα προβλήματα και τις δυσκολίες, ξεπερνούν πιο εύκολα το άγχος και την κούραση της δουλειάς. Δύο άνθρωποι μπορούν να δουν την ίδια κατάσταση και να έχουν δύο εντελώς διαφορετικές απόψεις, ανάλογα με τη στάση με την οποία βλέπουν την κατάσταση. Είναι προσωπική ευθύνη ενός ατόμου για την ευημερία, την τιμή της κοινής λογικής, τη χρήση της θετικής εμπειρίας κάποιου άλλου και αντιμετωπίζοντας τις αποτυχίες ως τρόπο απόκτησης εμπειρίας ζωής. Η εφαρμογή της θετικής σκέψης στην πράξη βοηθά να απελευθερωθείτε από φόβους και ανασφάλειες.





ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

1. Μπορούν οι κοινωνικές ικανότητες να με βοηθήσουν στην εργασία και στην προσωπική μου ζωή;
2. Πρέπει να αναπτύσσω συνεχώς τις κοινωνικές μου ικανότητες για να είμαι πιο επιτυχημένος;
3. Ποιες κοινωνικές ικανότητες κατέχω και τι πρέπει να αναπτύξω στο μέλλον;
4. Είναι χρήσιμο να διαβάσετε περισσότερα για τις κοινωνικές ικανότητες;
5. Για να δω τον εαυτό μου μέσα από τα μάτια των άλλων, πώς είμαι στον χώρο εργασίας και στην προσωπική μου ζωή;

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΕΜΠΕΙΡΟΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ Ή ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

- **ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ, ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ.**

Παράδειγμα τέτοιας τεχνικής είναι η «Τεχνική Σάντουιτς» η οποία αντιμετωπίζεται στη θεωρία της επικοινωνίας. Θεωρείται μια από τις πιο αποτελεσματικές τεχνικές για τη βελτίωση των κοινωνικών ικανοτήτων. Αυτή η τεχνική χρησιμοποιείται συχνότερα από διευθυντές μεγάλων εταιρειών που ηγούνται ομάδων ανθρώπων. Είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό όταν επικρίνετε σε έναν συνάδελφο ή υπάλληλο επειδή δε δημιουργεί εμπόδια στην επικοινωνία. Κατά την εφαρμογή της τεχνικής σάντουιτς κατά την επικοινωνία, πρέπει να τηρείτε τη φόρμουλα: φέτα, γέμιση, δεύτερη φέτα. Η πρώτη φέτα είναι θετική συζήτηση - λέμε στους ανθρώπους ότι εκτιμούμε αυτό που κάνουν και μας αρέσουν. Στη συνέχεια, ανάμεσα στις δύο φέτες, βάζουμε το αρνητικό - αυτό που δε μας αρέσει και επιθυμούμε να βελτιώσουμε. Στη συνέχεια τελειώνουμε με μια δήλωση που εκφράζει τη βεβαιότητα ότι τα πράγματα θα αλλάξουν.

- **ΜΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΛΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

Ένα άτομο μπορεί να έχει καλή ενεργητική ακρόαση μόνο όταν είναι σε θέση να δώσει προσοχή με συνειδητό τρόπο, με ενσυναίσθηση, πώς να μπει στη θέση του άλλου. Θα χρειαστούμε δύο άτομα για να κάνουμε αυτή την άσκηση. Το πρώτο άτομο λέει μια ιστορία σημαντική για αυτόν - ένα πρόβλημα στη δουλειά, προσωπικές σχέσεις, οικογενειακό ιστορικό κ.λπ., και το άλλο θα ακούσει, αλλά ενώ ακούει βάζει πολλά εμπόδια στην επικοινωνία: Δίνει συμβουλές χωρίς να τον ρωτήσει ο ομιλητής, θα μιλήσει με κάποιον άλλο στο τηλέφωνο ενώ ο άλλος μιλάει, θα διακόψει και θα αλλάξει θέμα ξαφνικά, θα κοιτάξει μακριά, θα γελάσει χωρίς λόγο κ.λπ. Μετά παίζουμε μια νέα σκηνή. Ένα άτομο αρχίζει να μιλάει για ένα σημαντικό πρόβλημα και ο άλλος που τον ακούει κάνει διευκρινιστικές ερωτήσεις, αφήστε τον να καταλάβει ότι καταλαβαίνει, κοιτάζει τον συνομιλητή του κατάματα, χρησιμοποιεί μη λεκτική επικοινωνία που δείχνει ξεκάθαρα, εδώ, σε ακούω, σε καταλαβαίνω ". Λαμβάνοντας υπόψη αυτές τις δύο πολύ διαφορετικές καταστάσεις, ποια είναι πιο θετική, σε ποια κατάσταση έχουμε εφαρμόσει κοινωνικές ικανότητες και ενεργητική ακρόαση; Με αυτήν την άσκηση, στόχος μας είναι να κάνουμε το άτομο να δει τη σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας και των κοινωνικών ικανοτήτων.

• ΔΙΟΡΘΩΤΙΚΟ-ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

Για να διορθώσουμε τη σκέψη σας, μερικές φορές πρέπει να ξεκινήσουμε με τα αρνητικά πράγματα που μας συμβαίνουν. Κάντε μια λίστα με τις αρνητικές σας σκέψεις. Αυτός είναι ένας εύκολος τρόπος για να συνειδητοποιήσετε την ποσότητα της αρνητικότητας στο μυαλό - κάτι που οι περισσότεροι άνθρωποι δυσκολεύονται να παραδεχτούν στον εαυτό τους αλλά και στους άλλους. Για να το κάνετε αυτό, αρχίστε να γράφετε σε ένα ή περισσότερα φύλλα χαρτιού κάθε αρνητική σκέψη που περνάει από το μυαλό σας. Παρακολουθείστε τον εαυτό σας, ώστε να μπορείτε να εντοπίσετε πραγματικά κακές σκέψεις. Όταν μία από αυτές τις σκέψεις επαναλαμβάνεται πολύ συχνά, σημαδέψτε την με ένα φωτεινό χρώμα, όπως κόκκινο. Οι «κόκκινες» σκέψεις θα απαιτήσουν περισσότερη προσπάθεια για να τις μεταμορφώσουν σε θετικές. Αρχίστε να τα δουλεύεται αρχικά. Δημιουργήστε μια νέα λίστα σε ξεχωριστό φύλλο χαρτιού. Αυτή είναι η διορθωτική, θετική λίστα. Σε αυτό, εισάγετε τις νέες σκέψεις που θα αντικαταστήσουν και θα διορθώσουν τα παλιά "κακά" μοτίβα σκέψης. Για παράδειγμα, εάν το ακόλουθο συμπέρασμα «Γιατί είμαι ο μόνος που δεν έχω αρκετά χρήματα» περνάει πολύ συχνά από το μυαλό σας, στη λίστα με τις διορθωτικές σκέψεις, γράψτε: «Θα έχω αρκετά χρήματα». Ξεκινήστε να επαναλαμβάνετε αυτή τη νέα ιδέα στον εαυτό σας κάθε φορά που συνήθως σας εμφανίζεται η «κακή». Αυτή είναι μια αποτελεσματική μέθοδος για τον μόνιμο επαναπρογραμματισμό του μυαλού σας ώστε να σκέφτεται θετικά.

• ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Κάποια στιγμή της ημέρας σας, ειδικά όταν είστε αγχωμένοι ή αισθάνεστε εξαντλημένοι, επενδύστε με κάποιο μικρό τρόπο — είτε είναι χρόνος, ενέργεια ή χρήματα — σε κάποιον στη ζωή σας. Στείλτε ένα μήνυμα υποστήριξης σε κάποιον που αγωνίζεται. Όταν ψωνίζετε για το σπίτι, πάρτε το αγαπημένο επιδόρπιο του συγκατοίκου σας. Πάρτε ένα φλιτζάνι ζεστό καφέ στον συνάδελφο δίπλα σας. Η ανάπτυξη ενσυναίσθησης αφορά τα μικρά πράγματα που κάνουμε καθημερινά, τις συνήθειες του μυαλού. Σε μια προσπάθεια να εξοικονομήσουμε ενέργεια για τον εαυτό μας, τείνουμε να στραφούμε προς τα μέσα όταν είμαστε υπό πίεση. Αν και μπορεί να φαίνεται αντίθετο, η λήψη αυτών των μικρών ενεργειών - ειδικά σε στιγμές που νιώθουμε ότι δεν μπορούμε πια - μπορεί να μας τονώσουν.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

- Social predictors of psychological well-being and symptoms of college students, *Journal of American College Health*, 10.1080/07448481.2023.2217717, (1-14), (2023).
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07448481.2023.2217717?journalCode=vach20>
- Social Competences, Pamela Orpinas, Oct. 2010,
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9780470479216.corpsy0887>
- What is Social Competence and What Are Its Elements?, Amber Tankersley, PhD, April 22, 2022,
<https://www.continued.com/early-childhood-education/ask-the-experts/what-social-competence-and-its-23785>
- Components of Social Competence and Strategies of Support: Considering What to Teach and How ?, Heejeong Sophia Han & Kristen Mary Kemple,
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10643-006-0139-2>
- The building blocks of social competence: Contributions of the Consortium of Individual Development, Caroline Junge, Patti M. Valkenburg, Maja Deković, Susan Branje,
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878929320301110>



Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

STEAM 3D ACADEMY
ΕΡΓΟ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Οι ικανότητες έχουν χρησιμοποιηθεί από καιρό ως πλαίσιο για να βοηθήσουν στην εστίαση της συμπεριφοράς των εργαζομένων σε πράγματα που έχουν μεγαλύτερη σημασία για έναν οργανισμό και συμβάλλουν στην επιτυχία. Μπορούν να παρέχουν έναν κοινό τρόπο εναρμόνισης, επιλογής και ανάπτυξης ταλέντων. Τα οφέλη είναι ξεκάθαρα για τους υπαλλήλους και τους διευθυντές και, τελικά, τον οργανισμό.

- **Για τους υπαλλήλους**, οι ικανότητες προσφέρουν μια περιγραφή των προτύπων αριστείας για τους τρέχοντες ρόλους και τους πιθανούς μελλοντικούς ρόλους - με άλλα λόγια, περιγράφουν πώς φαίνεται η «εξαιρετική» απόδοση.
- **Για τους διευθυντές**, παρέχουν πόρους για να τους βοηθήσουν να επιλέξουν και να αναπτύξουν υπαλλήλους και παρέχουν γλώσσα για την καθοδήγηση των σχολίων απόδοσης.
- **Για τους οργανισμούς**, παρέχουν μια μετάφραση προσανατολισμένη στη δράση για το πώς φαίνεται να επιδεικνύουν τις αξίες που είναι τα κλειδιά της επιτυχίας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ;

Οι ανάγκες επάρκειας δεν είναι στατικές, αλλάζουν τη σκέψης και από γενιά σε γενιά. Είναι επομένως σημαντικό να διασφαλιστεί ότι όλοι οι νέοι και οι ενήλικες έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν τις απαιτούμενες ικανότητες στην αρχική εκπαίδευση και κατάρτιση, στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, στη συνεχή επαγγελματική κατάρτιση, στην εκπαίδευση ενηλίκων ή σε διάφορες μορφές μη τυπικής και άτυπης εκπαίδευσης.

Υπολογίζεται ότι το 50% όλων των εργαζομένων θα χρειαστεί επαναπροσαρμογή δεξιοτήτων έως το 2025. Η κριτική σκέψη και η επίλυση προβλημάτων βρίσκονται στην κορυφή της λίστας των δεξιοτήτων που οι εργοδότες πιστεύουν ότι θα αυξηθούν σε εξέχουσα θέση τα επόμενα πέντε χρόνια. Φέτος αναδύονται πρόσφατα δεξιότητες αυτοδιαχείρισης, όπως η ενεργητική μάθηση, η ανθεκτικότητα, η ανοχή στο στρες και η ευελιξία.

Υπολογίζεται ότι οι μισοί από εμάς θα χρειαστούμε εκ νέου δεξιότητες τα επόμενα πέντε χρόνια, καθώς επικρατεί η «διπλή διαταραχή» των οικονομικών επιπτώσεων της πανδημίας και η αύξηση της αυτοματοποίησης που μεταμορφώνουν τις θέσεις.

Η συντριπτική πλειονότητα των ηγετών επιχειρήσεων αναμένει τώρα από τους υπαλλήλους να αποκτήσουν νέες δεξιότητες στη δουλειά – μια απότομη αύξηση από 65% το 2018.

Η πανδημία έχει επιταχύνει την τάση της διαδικτυακής επανειδίκευσης. Από τον Απρίλιο έως τον Ιούνιο του τρέχοντος έτους, η πλατφόρμα Coursera σημείωσε τετραπλάσια αύξηση στον αριθμό των ανθρώπων που αναζητούσαν οι ίδιοι ευκαιρίες. Οι εργοδότες που παρείχαν ευκαιρίες διαδικτυακής μάθησης στους εργαζομένους τους πενταπλασιάστηκαν και σημειώθηκε εννεαπλάσια αύξηση των εγγραφών για μαθητές που είχαν πρόσβαση σε διαδικτυακούς πόρους μέσω κυβερνητικών προγραμμάτων.



ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Η κριτική σκέψη είναι μια από τις πιο σημαντικές γνωστικές δεξιότητες που μπορείτε να αναπτύξετε. Βελτιώνοντας την ποιότητα τόσο των αποφάσεων όσο και των σκέψεών σας, η κριτική σκέψη μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη ζωή σας. Δεν έχει να κάνει με το να είσαι κυνικός ή ανθεκτικός. Η κριτική σκέψη στο χώρο εργασίας είναι ένα βαθύτερο επίπεδο σκέψης όπου αμφισβητούμε, αναλύουμε και εξάγουμε συμπεράσματα σχετικά με πληροφορίες και στοιχεία. Οι δεξιότητες κριτικής σκέψης είναι πολύτιμες σε όλους τους ρόλους σε έναν οργανισμό. Αυτές οι δεξιότητες ενισχύουν την επικοινωνία, τη δημιουργικότητα και την επίλυση προβλημάτων. Η κριτική σκέψη στο χώρο εργασίας σας επιτρέπει να συνδέετε ιδέες, να αξιολογείτε επιχειρήματα, να βρίσκετε λάθη και να επιλύετε περίπλοκα ζητήματα.

ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Όσοι έχουν καλές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων είναι πολύτιμο και αξιόπιστο πλεονέκτημα σε κάθε ομάδα - αυτοί είναι οι άνθρωποι που σκέφτονται νέες ιδέες, καλύτερους τρόπους να κάνουν πράγματα, διευκολύνουν τους ανθρώπους να κατανοήσουν πράγματα ή βοηθούν τους πελάτες να εξοικονομούν χρόνο και χρήμα. Γενικά, η επίλυση προβλημάτων αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να διαχειρίζεται με επιτυχία και να βρίσκει λύσεις για περίπλοκες και απροσδόκητες καταστάσεις. Αυτοί οι υποψήφιοι διαθέτουν ένα συνδυασμό αναλυτικών, δημιουργικών, δεξιοτήτων κριτικής σκέψης και υψηλού επιπέδου προσοχής στη λεπτομέρεια. Ως αποτέλεσμα, θα εντοπίσουν γρήγορα προβλήματα όταν προκύψουν και θα εντοπίσουν τις πιο αποτελεσματικές λύσεις. Θα εντοπίσουν επίσης τους παράγοντες και τις δυνάμεις που μπορεί να έχουν προκαλέσει το πρόβλημα και θα υποκινήσουν αλλαγές για να μετριάσουν τις μελλοντικές προκλήσεις. Αυτά είναι έξι παραδείγματα βασικών δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων: δεξιότητες ακρόασης, δεξιότητες αναλυτικής σκέψης, δεξιότητες δημιουργικής σκέψης, δεξιότητες λήψης αποφάσεων και ομαδική εργασία. Παρακάτω, θα δούμε πέντε από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά που μπορούν να φέρουν όλοι όσοι λύνουν προβλήματα στους ρόλους και τους χώρους εργασίας τους: ικανότητα να οργανώνουν έξυπνα τον χρόνο τους, ικανότητα ιεράρχησης προτεραιοτήτων, προγραμματισμού και εκτέλεσης στρατηγικών, ικανότητα σκέψης έξω από το πλαίσιο, ικανότητα εργασίας υπό πίεση και ικανότητα αντιμετώπισης του κινδύνου.

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Η γνώση της αυτοδιαχείρισης προσφέρει απόλυτη εξουσία. Οι άνθρωποι που κατέχουν αυτήν τη δεξιότητα μπορούν να λαμβάνουν λογικές αποφάσεις και να αντιδρούν καλά σε πολλαπλές καταστάσεις. Γνωρίζουν τί είναι το σωστό να κάνουν όταν βρίσκονται αντιμέτωποι με μια συγκεκριμένη κατάσταση. Τέτοιοι άνθρωποι δεν αποσπώνται από την εργασία τους και τίποτα δεν μπορεί να διαταράξει την συναισθηματική τους σταθερότητα. Έχουν την τάση να είναι πολύ ενημερωμένοι για τους στόχους τους και πώς μπορούν να τους επιτύχουν. Το επίπεδο διαχείρισής τους υπερβαίνει το πάθος τους, κάτι που τους βοηθά να εργαστούν στο σχέδιο αντί να το δημιουργήσουν. Η αυτοδιαχείριση στον χώρο εργασίας σημαίνει ότι είστε πλήρως ενήμεροι για την ευθύνη σας και γνωρίζετε πώς να την εκπληρώσετε. Παρακάτω παρατίθενται μερικά παραδείγματα αυτοδιαχείρισης ή λίστα δεξιοτήτων που πρέπει να αποκτηθούν: κατανόηση των ρόλων στην εργασία, καθορισμένοι στόχοι, στρατηγικός προγραμματισμός, ικανότητα να δίνεται προτεραιότητα, αυτογνωσία, συναισθηματική κίνηση και λογοδοσία.

ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

Στην πραγματικότητα, το στρες ξεκινά με τη δυσκολία του ατόμου να αντιμετωπίσει τα συναισθήματα και τον εσωτερικό του κόσμο. Αφήνοντας το στρες να κυριαρχήσει, κινδυνεύουμε να επηρεάσουμε την ικανότητά μας να συγκεντρωθούμε και να σκεφτούμε λογικά. Ο κύριος λόγος που προκαλεί στρες είναι οι επαγγελματικές ευθύνες και η πίεση από τον εργοδότη. Ωστόσο, ο βαθμός του στρες εξαρτάται όχι μόνο από τις εξωτερικές συνθήκες αλλά και από την ικανότητα του ατόμου να ανταποκριθεί κατάλληλα σε αυτές τις συνθήκες, που μερικές φορές βρίσκονται πέρα από τον έλεγχό του. Στην πραγματικότητα, ο στρες ξεκινά με τη δυσκολία του ατόμου να αντιμετωπίσει τα συναισθήματα και τον εσωτερικό του κόσμο. Αφήνοντας το στρες να κυριαρχήσει, κινδυνεύουμε να επηρεάσουμε την ικανότητά μας να συγκεντρωθούμε και να σκεφτούμε λογικά. Σε αυτήν την κατάσταση επηρεασμού, δεν μπορούμε να εκτελέσουμε τις εργασιακές μας υποχρεώσεις με ποιότητα και να περάσουμε τη μέρα μας παραγωγικά. Ο προγραμματισμός, τα χόμπι, ο αισιοδοξία και οι φυσικές δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του επιπέδου του καθημερινού στρες στη ζωή μας.

ΕΥΕΛΙΞΙΑ

Η ευελιξία προσφέρει αρκετά πλεονεκτήματα τόσο για τους υπαλλήλους όσο και για τους εργοδότες, αυξάνοντας την παραμονή των υπαλλήλων στην εταιρεία, την πιστότητά τους, την παραγωγικότητα και τη συμμετοχή τους. Η ευελιξία στον χώρο εργασίας τονίζει την προθυμία και τη δυνατότητα προσαρμογής στην αλλαγή, ειδικά όσον αφορά το πώς και πότε γίνεται η εργασία. Σε έναν ευέλικτο χώρο εργασίας, ικανοποιούνται οι ανάγκες τόσο του υπαλλήλου όσο και του εργοδότη. Η ευελιξία στον χώρο εργασίας χρησιμοποιείται συχνά ως εργαλείο για τη διατήρηση και την ενθάρρυνση των υπαλλήλων.





ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

1. Έκανες δυνατή πρώτη εντύπωση; Πρέπει πάντα να δίνεις στον συνεντευξιάζοντα την εικόνα του υπαλλήλου που επιθυμεί.
2. Πώς ήταν η γλώσσα του σώματός σου; Είναι απολύτως φυσιολογικό να είσαι νευρικός, αρκεί να μπορείς να το ελέγχεις. Έκανες τα εξής:
 - Κράτησες επαφή με τα μάτια;
 - Χαμογέλασες όταν έπρεπε;
 - Είχες σωστή στάση σώματος;
 - Έδωσες σφιχτή χειραψία;
 - Πέρασες τη συνέντευξη χωρίς να κινείς συνέχεια τα χέρια σου ή να νευριάζεις;
3. Πόσο καλά αντιμετώπισες τις ερωτήσεις του υπεύθυνου πρόσληψης; Εάν είχες κάνει την απαραίτητη έρευνα και ήσουν προετοιμασμένος για τη συνέντευξη, θα έπρεπε να αξιολογήσεις τον εαυτό σου υψηλά για αυτήν την απάντηση. Εάν όχι, βεβαιώσου ότι θα προετοιμαστείς καλά για την επόμενη συνέντευξή σου.
4. Πόσο καλά παρουσίασα τον εαυτό μου;
5. Ήμουν προετοιμασμένος και επαγγελματικός;
6. Μίλησα ήρεμα και καθαρά;
7. Απέκτησα καλή σχέση με τον συνεντευξιάζοντα;
8. Πώς ήταν η μη-προφορική μου επικοινωνία;
9. Έθεσα καλές ερωτήσεις για τον ρόλο;
10. Εξελίχθηκαν τα πράγματα με θετική νότα;

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΤΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

• ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Περιγράψτε την επάρκεια σε σχέση με τον τομέα εργασίας ή τον ρόλο για τον οποίο απαιτείται. Επιλέξτε τη σωστή ιστορία για τη σωστή ερώτηση. Χρησιμοποιήστε μια διαφορετική ιστορία για κάθε ερώτηση. Μην επαναλαμβάνετε τον εαυτό σας. Θυμηθείτε να δώσετε ένα παράδειγμα όπου έχετε επιδείξει την κάθε επάρκεια.

• ΧΡΗΣΗ ΕΥΚΡΙΝΩΝ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΩΝ

Παρουσιάστε μια εικόνα που περιγράφει πώς εφαρμόζεται η επάρκεια στην καθημερινή πρακτική και δώστε συγκεκριμένα παραδείγματα.

• ΤΟ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ!

Κρατήστε τον περιγραφή απλή και σύντομη (**KISS**). Είναι καλύτερο να επικεντρωθείτε στην περιγραφή της κύριας επάρκειας, αντί να παρουσιάζετε την κάθε λεπτομέρεια.

• ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ STAR

Για τις ερωτήσεις που βασίζονται στην τεχνική STAR, χωρίζετε τις απαντήσεις σας σε τέσσερις ενότητες.

Το STAR σημαίνει:

- **S** - Κατάσταση (Situation): Περιγράψτε το πλαίσιο ή το περιβάλλον της συγκεκριμένης κατάστασης.
- **T** - Εργασία (Task): Εξηγήστε την συγκεκριμένη εργασία ή πρόκληση που αντιμετωπίσατε σε αυτήν την κατάσταση.
- **A** - Δράση (Action): Περιγράψτε τις ενέργειες που αναλάβατε για να αντιμετωπίσετε την εργασία ή να ξεπεράσετε την πρόκληση. Εξηγήστε πώς και γιατί πραγματοποιήσατε αυτές τις ενέργειες.
- **R** - Αποτέλεσμα (Result): Μοιραστείτε το αποτέλεσμα των ενεργειών σας και τί επιτύχατε.

Επικεντρωθείτε σε αυτό που κάνατε για να επιλύσετε την κατάσταση ή συνεισφέρατε στην επιτυχία της ιστορίας.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

- Coyle, Daniel. "The Talent Code: Greatness Isn't Born. It's Grown. Here's How." Random House, 2009.
- Reynolds, Garr. "Presentation Zen: Simple Ideas on Presentation Design and Delivery." New Riders, 2008.
- Covey, Stephen R. "The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change." Free Press, 1989.
- Carnegie, Dale. "How to Win Friends and Influence People." Pocket Books, 1936.
- Rath, Tom. "StrengthsFinder 2.0." Gallup Press, 2007.
- Gallo, Carmine. "Talk Like TED: The 9 Public-Speaking Secrets of the World's Top Minds." St. Martin's Press, 2014.
- Knaflic, Cole Nussbaumer. "Storytelling with Data: A Data Visualization Guide for Business Professionals." Wiley, 2015.
- Switzler, Al, Joseph Grenny, and Ron McMillan. "Crucial Conversations: Tools for Talking When Stakes Are High." McGraw-Hill Education, 2011.



5

Κ Α Φ Α Λ Α Ι Ο

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

STEAM 3D ACADEMY
ΕΡΓΟ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Ο **László Berényi (2022)** επισημαίνει ότι οι άνθρωποι και οι οργανισμοί δίνουν λίγη προσοχή στα περιβαλλοντικά ζητήματα επειδή δεν τα γνωρίζουν ή έχουν έλλειψη πόρων όπως χρήματα, χρόνος ή αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης. Ωστόσο, έργα όπως το **Sky** στο **Telok Blangah Hill Park** ή το **Copenhagen Port Project LM** δείχνουν ότι η κατάσταση βελτιώνεται και οι επαγγελματίες αρχίζουν σιγά-σιγά να επιλέγουν περιβαλλοντικά φιλικές και βιώσιμες επιλογές κατά την εκτέλεση των επαγγελματικών τους δραστηριοτήτων. Αυτή η ενότητα παρουσιάζει τις δεξιότητες βιώσιμης ανάπτυξης / περιβαλλοντικές δεξιότητες για τους μελλοντικούς μηχανικούς.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ;

Ο έννοια των περιβαλλοντικών δεξιοτήτων εξελίσσεται γύρω από τη σχέση ανάμεσα στους ανθρώπους και το περιβάλλον. [1] Ωστόσο, ο περιβαλλοντικός γραμματισμός, όπως επισημαίνει ο Steele (1980), σημαίνει να είμαστε ενήμεροι για την κατάσταση του περιβάλλοντος και πώς οι δραστηριότητές μας το επηρεάζουν. Επιπλέον, αναφέρεται στην προθυμία και ετοιμότητα να γίνουν αλλαγές στο περιβάλλον για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Μια τέτοια συλλογή δεξιοτήτων διευκολύνει τη διαδικασία απόκτησης δεξιοτήτων που προωθούν και συμβάλλουν όχι μόνο στην ευημερία των ανθρώπων, αλλά και στην ευημερία ολόκληρης της βιόσφαιρας. Λέγεται ότι αυτές οι δεξιότητες είναι ζωτικής σημασίας για την κοινωνία ώστε να προβεί σε αλλαγές στον τρόπο ζωής της, αποκτώντας σαφείς οδηγίες και τις απαραίτητες γνώσεις για να αντιμετωπίσει μελλοντικές οικολογικές προκλήσεις.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ;

Καθώς οι ενέργειές μας έχουν καθημερινά δραστικές και αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον, η γνώση της βιώσιμης ανάπτυξης και οι περιβαλλοντικές δεξιότητες είναι ζωτικής σημασίας για να διασφαλιστεί ότι οι Ευρωπαίοι συμμετέχουν ενεργά στις αλλαγές που η οικονομία και η κοινωνία υφίστανται συνεχώς, με στόχο το να γίνει η Ευρώπη ένα "πιο πράσινο" μέρος στη Γη.

GREENCOMP

Πεδίο δεξιότητας 1: Ενσωμάτωση αξιών βιωσιμότητας

- 1.1 Αξιολόγηση του πώς οι αξίες των ανθρώπων ευθυγραμμίζονται με τη βιωσιμότητα
- 1.2 Προώθηση ισότητας και δικαιοσύνης για όλες τις γενιές
- 1.3 Αναγνώριση ότι οι άνθρωποι είναι μέρος της φύσης και πρέπει να σεβαστούν τα άλλα είδη που διαμένουν στη Γη

Πεδίο δεξιότητας 2: Αποδοχή της πολυπλοκότητας στη βιωσιμότητα

- 2.1 Λαμβάνοντας υπόψη τον χρόνο, τον χώρο και τα πλαίσια στην αντιμετώπιση προβλημάτων βιωσιμότητας
- 2.2 Αξιολόγηση πληροφοριών και κριτική σκέψη για το τί επηρεάζει τον τρόπο αντιμετώπισης θεμάτων βιωσιμότητας και το συμπέρασμα που βγάζει κανείς
- 2.3 Χαρτογράφηση των τρεχόντων προκλήσεων καθώς και των πιθανών μελλοντικών προκλήσεων

Πεδίο δεξιότητας 3: Προβλέποντας ένα βιώσιμο μέλλον

- 3.1 Οπτικοποίηση εναλλακτικών εκδοχών του βιώσιμου μέλλοντος σε συνδυασμό με τα βήματα που πρέπει να γίνουν
- 3.2 Λήψη αποφάσεων σχετικά με δύσκολες καταστάσεις που σχετίζονται με τη βιωσιμότητα στην αντιμετώπιση προκλήσεων και αβεβαιοτήτων
- 3.3 Δημιουργικότητα στην αναζήτηση καινοτόμων μεθόδων και νέων ιδεών

Πεδίο δεξιότητας 4: Δράση για τη βιωσιμότητα

- 4.1 Ασκώντας πίεση για την εισαγωγή πολιτικών που σχετίζονται με τη βιωσιμότητα και τη μη βιώσιμη συμπεριφορά
- 4.2 Συνεργασία με άλλους ανθρώπους με στόχο την προώθηση αλλαγών
- 4.3 Αναλαμβάνοντας πρωτοβουλίες για τη βελτίωση της κατάστασης του πλανήτη και της κοινότητας

ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΕΙΦΟΡΙΑΣ ASU

Το Σχολείο Αειφορίας ASU έχει συμφωνήσει για 6 βασικές επιδόσεις που σχετίζονται με την αειφορία.
Αυτές είναι:

Πεδίο δεξιότητας 1: Συστημική Σκέψη

- 1.1 Ανάλυση προβλημάτων που σχετίζονται με την αειφορία
- 1.2 Περιγραφή της επίδρασης των επαγγελματικών δραστηριοτήτων στην αειφορία
- 1.3 Αναγνώριση αιτίων και αποτελεσμάτων

Πεδίο δεξιότητας 2: Επάρκεια Προοπτικής Σκέψης στο Μέλλον (Προβλεπτική)

- 2.1 Πρόβλεψη πιθανών σεναρίων και απαντήσεων
- 2.2 Αναγνώριση της έλλειψης προβλεψιμότητας

Πεδίο δεξιότητας 3: Επάρκεια στην Αξιακή Σκέψη (Νομοθετική)

- 3.1 Σύγκριση, διαπραγμάτευση και καθορισμός αξιών και στόχων που σχετίζονται με την αειφορία
- 3.2 Αξιολόγηση της βιωσιμότητας της επίδρασης των δραστηριοτήτων

Πεδίο δεξιότητας 4: Επάρκεια Στρατηγικής Σκέψης

- 4.1 Σχεδιασμός και εφαρμογή στρατηγικών
- 4.2 Εφαρμογή μετασχηματισμένων ενεργειών
- 4.3 Εύρεση λύσεων για μη προσδοκώμενα αποτελέσματα

Πεδίο δεξιότητας 5: Επικοινωνιακή (Συνεργασία) Επάρκεια

- 5.1 Ενθάρρυνση της συνεργασίας με στόχο την αειφορία
- 5.2 Επίδειξη δεξιοτήτων σχετικών με τη συνεργασία, την ηγεσία, τη διοίκηση
- 5.3 Επίδειξη χαρακτηριστικών όπως η ενσυναίσθηση και η κατανόηση

Πεδίο δεξιότητας 6: Ενοποιημένη Επάρκεια Επίλυσης Προβλημάτων

- 6.1 Επίδειξη γνώσης ποικίλων τεχνικών επίλυσης προβλημάτων
- 6.2 Χρήση κατάλληλων τεχνικών για συγκεκριμένα προβλήματα
- 6.3 Ανάπτυξη αειφόρων λύσεων
- 6.4 Ορισμός ρόλων και ευθυνών για την επιτυχή επίλυση προβλημάτων



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

1. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της εκπαίδευσης σχετικά με τη βιώσιμη ανάπτυξη/περιβαλλοντικές ικανότητες;
2. Ποια περιοχή ικανοτήτων θεωρώ ως την πιο σημαντική για το μελλοντικό μου επάγγελμα και γιατί;
3. Ποια περιοχή ικανοτήτων αποτελεί το αδύναμο σημείο μου και πώς μπορώ να τη βελτιώσω;

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΤΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Στις μέρες μας, οι άνθρωποι εκτιμούν περισσότερο τις περιβαλλοντικά φιλικές επιλογές σε σχέση με το παρελθόν, διότι υπάρχουν ατζέντες όπως αυτή για το 2030, η οποία έχει ως στόχο την προώθηση περιβαλλοντικά φιλικών μέτρων, ή αυτή για το 2050, η οποία έχει ως στόχο να καταστήσει την Ευρώπη μία ήπειρο με κλιματική ουδετερότητα. Για αυτό το λόγο, είναι μεγάλης σημασίας να αντιμετωπίσουμε συνειδητά τη βιώσιμη ανάπτυξη και τις περιβαλλοντικές ικανότητες, ειδικά αν αναλογιστούμε ότι οι κατασκευές που δεν συμμορφώνονται με τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις αντικαθίστανται σταδιακά καθώς απαιτούνται νέες λύσεις λόγω νέων νομοθεσιών.

Λέγεται ότι "η μακροπρόθεσμη αλλαγή απαιτεί την δια βίου μάθηση". Έτσι, οι ικανότητες μπορούν να παρουσιαστούν σε όλα τα πιθανά περιβάλλοντα (ιδιωτικά, εκπαιδευτικά και επαγγελματικά) μέσω:

- **Κοινωνικά Δίκτυα.** Νέες πληροφορίες μπορούν να αποκτηθούν μέσω της σελίδας στο Facebook του έργου, όπου αναρτώνται τακτικά αναρτήσεις.
- **Ευρωπαϊκά Έργα.** Τα περιβαλλοντικά θέματα απολαμβάνουν μεγάλη δημοτικότητα, αφού η Ευρωπαϊκή Ένωση αναγνωρίζει τη σημασία της εκπαίδευσης για την κλιματική κρίση και τα μέτρα που μπορούν να ληφθούν για την ελαχιστοποίηση του οικολογικού αποτυπώματος. Κάποια ενδιαφέροντα έργα είναι τα: SMART, Guide Me Green, ή EcoSME.
- Επισκέψεις σε τοποθεσίες που έχουν κατασκευαστεί με βάση τα πρότυπα
- **GreenComp.** Πλαίσιο που χρησιμοποιείται για την εκπαίδευση σχετικά με την αειφορία και μπορεί να ληφθεί για λήψη από την διεύθυνση:
<https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

- Bianchi, Guia. Sustainability Competences.
- Bianchi, Guia et al. “GreenComp The European sustainability competence framework.” Publications Office of the European Union: 2022. Retrieved from: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>
- “Ecological competence,” Wikipedia. Retrieved from: https://en.wikipedia.org/wiki/Ecological_competence
- Flahiff, Daniel. “Top 5 Most Innovative Green Bridges on the Planet.” InHabitat. <https://inhabitat.com/top-5-most-innovative-green-bridges-on-the-planet/>
- “Key Competencies in Sustainability.” ASU School of Sustainability. Retrieved from: https://static.sustainability.asu.edu/schoolIMS/sites/4/2018/04/Key_Competencies_Overview_Final.pdf
- Lackney, Jeffery A. “Teacher Environmental Competence in Elementary School Environments.” Retrieved from: <https://schoolstudio.typepad.com/files/teacherenvcompetence-2.pdf>
- László, Berényi. Developing environmental competence. Retrieved from: <http://real.mtak.hu/91220/1/563-2508-1-PB.pdf>



Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

STEAM 3D ACADEMY
ΕΡΓΟ

INTERDISCIPLINARY COMPETENCES

Σε πανεπιστημιακό επίπεδο, αυτές οι δεξιότητες συνδέονται σε μεγάλο βαθμό με τη διαπολιτισμικότητα, η οποία ορίζεται ως "ένας τρόπος επίλυσης προβλημάτων και απάντησης ερωτήσεων που δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν ικανοποιητικά χρησιμοποιώντας μόνο μια μέθοδο ή προσέγγιση" (Klein, 1990, σ. 196).

Για να ασχοληθούν με τη διαπολιτισμικότητα με επιτυχία – πιο συγκεκριμένα, να είναι σε θέση να κατανοήσουν και να δράσουν σε οποιαδήποτε διαπολιτισμική μάθηση ή εργασιακή κατάσταση - οι φοιτητές χρειάζονται κατάλληλες προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες, που αναφέρονται ως διαπολιτισμική αρμονία και σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με κάθε μία από τις δεξιότητες του 21ου αιώνα. Αυτές περιλαμβάνουν: τη λήψη κριτικής θέσης απέναντι στους περιορισμούς των επιστημονικών πεδίων, την επίλυση πολύπλοκων προβλημάτων διαπερνώντας τα όρια των επιστημών, την επικοινωνία διαπερνώντας επίσης τα όρια των επιστημών, η διαχείριση διαπολιτισμικής συνεργασίας και ομαδικής εργασίας, καθώς και η αξιοποίηση ολοκληρωτικού δυναμικού για τη δημιουργία καινοτομιών (Brandstädter & Sonntag, 2016· Lattuca, Knight, & Bergom, 2013· Pecukonis, Doyle, & Bliss, 2008· Shen, Sung, & Zhang, 2015).

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ;

Η ικανότητα και η προθυμία να εφαρμοστεί πολυπλοκότητα γνώσης από πολλές επιστήμες σύμφωνα με τις απαιτήσεις των επαγγελματικών δραστηριοτήτων καθορίζει τη διεπιστημονική ικανότητα. Εκτός από τη γνώση, η ικανότητα θα πρέπει να περιλαμβάνει την κατανόηση της επικοινωνίας μεταξύ των διαφορετικών επιστημών και την ψυχολογική προθυμία για την εφαρμογή των γνώσεων των σχετικών συναφών επιστημών, την εμπειρία εφαρμογής των γνώσεων μιας επιστήμης στη μελέτη άλλων επιστημών, τη χρήση των γνώσεων διαφορετικών επιστημών στις επαγγελματικές δραστηριότητες, την εμπειρία ολοκληρωτικής εφαρμογής των γνώσεων από διάφορες επιστήμες στις επαγγελματικές δραστηριότητες, την αξιοπιστία του φοιτητή στην επίλυση προβλημάτων της επαγγελματικής δραστηριότητας, την προθυμία και προετοιμασία για μάθηση της επιστήμης προκειμένου να αποκτηθούν νέες γνώσεις κατά τη διάρκεια της μελέτης άλλων επιστημών.

Για να ασκηθεί με επιτυχία η διεπιστημονικότητα, απαιτείται η κριτική στάση απέναντι στους περιορισμούς των επιστημονικών πεδίων, η επίλυση πολύπλοκων προβλημάτων διασχίζοντας τα όρια των επιστημών, η επικοινωνία διασχίζοντας επίσης τα όρια των επιστημών, η διαχείριση διαπολιτισμικής συνεργασίας και ομαδικής εργασίας, καθώς και η αξιοποίηση ολοκληρωτικού δυναμικού για τη δημιουργία καινοτομιών (Brassler & Dettmers, 2017).

Κατά τη διερεύνηση της ιστορίας της διεπιστημονικότητας, ο Stein (Stein, 2007) εντόπισε πέντε παράγοντες που διαμόρφωσαν τη ζήτηση για διεπιστημονικότητα με την πάροδο του χρόνου:

1. Ο αναπτυξιακός χαρακτήρας της επιστήμης (αυξημένη εξειδίκευση των επιστημονικών πεδίων)
2. Οι ανάγκες των φοιτητών
3. Η ανάγκη επαγγελματικής εκπαίδευσης για την εργασία σε πολυ-/διαπολιτισμικές ομάδες
4. Οι αρχικές ανάγκες των κοινωνιών
5. Προβλήματα λειτουργίας του πανεπιστημίου ή ακόμη και της διοίκησής του

Ο Stein επίσης διαπίστωσε ότι, παρά την έλλειψη συμφωνίας στον ορισμό της διεπιστημονικότητας, υπάρχει συμφωνία ότι η διεπιστημονική εργασία βασίζεται στην ολοκλήρωση πολλαπλών (τουλάχιστον δύο) επιστημών. Ο Stein υιοθετεί τον ορισμό του Gardner (2000) για μια επιστήμη ως "τα έννοια και οι μέθοδοι για τον τρόπο σκέψης σχετικά με συγκεκριμένους τύπους ερωτημάτων και φαινομένων· έννοιες και μέθοδοι που έχουν αποδεχτεί κατά συνέπεια από ειδικούς ως παρέχουσες πρότυπα για την καθορισμό της εγκυρότητας των απαντήσεων".

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΙ ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ;

Πολλοί εργοδότες επιθυμούν κάποιον που να είναι ικανός να επικοινωνεί αποτελεσματικά σε πολλά επίπεδα και με διάφορα άτομα. Η διεπιστημονική εργασία μας βοηθά να αναπτύξουμε καλύτερα τις δεξιότητες επικοινωνίας μας και να μάθουμε νέους τρόπους να μεταδίδουμε πληροφορίες και να συνδεόμαστε με άλλους που μπορεί να είναι διαφορετικοί από εμάς.

Οι απαιτήσεις της εργασίας είναι μεγαλύτερες από ποτέ και, επομένως, οι εργοδότες σε όλους τους τομείς αναζητούν τους λεγόμενους "T-shaped" υπαλλήλους, δηλαδή αυτούς που μπορούν να συνδυάσουν τεχνικές, επαγγελματικές γνώσεις με δεξιότητες επιχειρηματικότητας και δεξιότητες ανθρώπων. Η διεπιστημονική σκέψη και δεξιότητες είναι πολύτιμα εργαλεία για οποιοδήποτε υποψήφιο ή υπάρχον υπάλληλο, ανεξαρτήτως της τυπικής εκπαίδευσης ή του υποβάθρου του (<https://reboot-project.eu/>).

Αυτή η δεξιότητα είναι σημαντική διότι χωρίς τον συνδυασμό σχετικών διεπιστημονικών γνώσεων και ανάλυσης, οι απόφοιτοι δεν θα είναι σε θέση να είναι αρμόδιοι ή να αντιμετωπίζουν κριτικά τις προκλήσεις του χώρου εργασίας. Αποτελεί τη βάση για την επίλυση προβλημάτων με βάση υφιστάμενες θεωρίες και διαδικασίες, δηλαδή την επίλυση προβλημάτων με βάση υφιστάμενες επιστημονικές αποδείξεις.

Παγκοσμίως, ο χώρος εργασίας μετασχηματίζεται: νέες ιδέες, νέα προϊόντα, υπηρεσίες και, πιο σημαντικό, διαδικασίες απαιτούν ολοένα και περισσότερο μια εργατική δύναμη που είναι σε θέση να αντιμετωπίζει τις γνώσεις της συγκεκριμένης εργασίας, να έχει εξοικείωση με την τεχνολογία και να μπορεί να συνεργαστεί και να εργαστεί με διασυνδεδεμένες ομάδες. Έτσι, οι υπάλληλοι που έχουν διαπεριστατική εκπαίδευση ή έχουν αποκτήσει διαπεριστατικές δεξιότητες για να εργαστούν και να συνεργαστούν με άλλους έχουν σημαντικό πλεονέκτημα σε ανταγωνιστικά και υψηλά καινοτόμα οικοσυστήματα.

Σύμφωνα με τους Tripp & Shortlidge (2019), οι διεπιστημονικές δεξιότητες που αποκτώνται από τις Διεπιστημονικές Επιστήμες πρέπει να περιλαμβάνουν τα εξής:

- Εμπλέκει δύο ή περισσότερες επιστήμες
- Χρήση πολλαπλών/διαφορετικών μεθόδων έρευνας/ μεθοδολογιών
- Συνεργασία μεταξύ ατόμων
- Ανάγκη για άλλες/πρόσθετες επιστημονικές γνώσεις/ ειδικότητες
- Έχοντας διάφορες προοπτικές, θεωρίες, προσεγγίσεις

Ο Campbell (1969) τονίζει ότι είναι πολύ δύσκολο να γίνει κάποιος ειδικός σε μία επιστήμη, καθώς αυτό περιλαμβάνει την κατακτητή των συγκεκριμένων μεθόδων και τεχνικών, καθώς και την απόκτηση των επιστημονικών γνώσεων. Σύμφωνα με αυτόν, είναι αδύνατο να γίνει κάποιος ειδικός σε πολλές επιστήμες και, αν προσπαθήσει να το κάνει, αυτό θα οδηγήσει σε ρηχότητα. Ο Stein υιοθετεί αυτήν την άποψη και υπογραμμίζει ότι, πέρα από το να γίνει κάποιος ειδικός σε μία επιστήμη, οι άνθρωποι πρέπει επίσης να χρησιμοποιούν τις ικανότητες των άλλων και να συνεργάζονται για τη δημιουργία διεπιστημονικών γνώσεων. Αυτό σημαίνει να γίνει κάποιος ειδικός σε μία επιστήμη και να εργάζεται μαζί σε ομάδες για την αληθινή διαπερατότητα. Ωστόσο, αυτό απαιτεί εξαιρετικά εξειδικευμένες δεξιότητες ομαδικής εργασίας: ο Stein υποστηρίζει ότι αν δύο επιστήμες συνεργαστούν για να λύσουν ένα πρόβλημα, καμία από αυτές δεν πρέπει να είναι κυρίαρχη ή προνομιακή έναντι της άλλης.



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΙΚΑΝΌΤΗΤΕΣ

1. Πόσο ενημερωμένοι είστε σχετικά με τις μεθόδους έρευνας που χρησιμοποιούνται σε διαφορετικούς επιστημονικούς κλάδους και μπορείτε να εφαρμόσετε αυτήν την κατανόηση για την αντιμετώπιση προβλημάτων του πραγματικού κόσμου;
2. Πόσο ικανοί είστε στο να ενσωματώνετε πληροφορίες από πολλούς κλάδους και να τις χρησιμοποιείτε με ευελιξία για να δημιουργήσετε καινοτόμες ιδέες και ιδέες;
3. Σε ποιο βαθμό διατηρείτε καθαρό μυαλό και επικεντρώνεστε στην προώθηση της κατανόησής σας μέσω της ενσωμάτωσης διαφορετικών προοπτικών, θεωριών και προσεγγίσεων από πολλούς κλάδους;
4. Πόσο σίγουροι είστε για την ικανότητά σας να αντιμετωπίζετε σύνθετα προβλήματα ενσωματώνοντας αποτελεσματικά γνώσεις και μεθοδολογίες από πολλούς κλάδους;
5. Μπορείτε να δώσετε έναν σαφή ορισμό των διεπιστημονικών ικανοτήτων και να προσδιορίσετε τις βασικές δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική συμμετοχή σε διεπιστημονική εργασία, συμπεριλαμβανομένων των ικανοτήτων που είναι απαραίτητες για την αντιμετώπιση σύνθετων προβλημάτων, τη συνεργασία σε διάφορους κλάδους και την ενσωμάτωση γνώσεων από διάφορους τομείς;

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΤΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Στο τοπίο της μηχανικής, είτε ως επίδοξοι φοιτητές ΕΕΚ είτε ως νέοι επαγγελματίες, η καλλιέργεια διεπιστημονικών ικανοτήτων κρατά το κλειδί για την είσοδο σε έναν κόσμο ευκαιριών.

• ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Κατηγοριοποίηση των αναγνωρισμένων δεξιοτήτων σας σε θέματα που ταιριάζουν με την πολύπλευρη φύση της μηχανικής, που περιλαμβάνει την τεχνική τεχνογνωσία, την επικοινωνιακή φινέτσα, την επίλυση προβλημάτων, την ομαδική εργασία και την προσαρμοστικότητα. Βεβαιωθείτε ότι αυτά τα θέματα αντικατοπτρίζουν τις δεξιότητες που αναζητούν οι εργοδότες στο δυναμικό τοπίο της μηχανικής.

• ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΜΕΣΩ ΑΠΤΩΝ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΩΝ

Χρησιμοποιήστε παραδείγματα από τον πραγματικό κόσμο για να δείξετε πώς κάθε δεξιότητα βρίσκει πρακτική χρήση σε ποικίλα περιβάλλοντα στη μηχανική. Μιλήστε για τα έργα ή τις εμπειρίες σας για να τονίσετε το ρόλο αυτών των δεξιοτήτων στην επίτευξη συγκεκριμένων αποτελεσμάτων.

• ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΑΦΗΓΗΣΗΣ

Χρησιμοποιήστε οπτικοποιημένα μέσα όπως γραφήματα, γραφήματα, διαγράμματα και πολυμέσα για να μεταδώσετε συνοπτικά σύνθετες ιδέες και να βελτιώσετε την ελκυστικότητα του χαρτοφυλακίου σας. Ενσωματώστε στοιχεία πολυμέσων για να δημιουργήσετε ελκυστικές αφηγήσεις που μεταφέρουν αποτελεσματικά την επιρροή των διεπιστημονικών σας δεξιοτήτων.

- **ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΛΑΔΟΥ**

Επισημάνετε τις ικανότητες που ευθυγραμμίζονται με τις τρέχουσες τάσεις του κλάδου και τις εξελισσόμενες απαιτήσεις του ρόλου του μηχανικού. Προσαρμόστε τις παρουσιάσεις σας ώστε να ευθυγραμμίζονται με τις προτιμήσεις και τις προσδοκίες των πιθανών εργοδοτών σας στον τομέα της μηχανικής.

- **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΦΗΓΗΣΕΩΝ**

Δημιουργείστε αφηγήσεις που συνδυάζουν τις δεξιότητες σας με ιστορίες προσωπικής και επαγγελματικής εξέλιξης, παρουσιάζοντας το ταξίδι σας.

- **ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΣΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗ**

Συνοδέψτε κάθε δεξιότητα σας με στοχαστικές γνώσεις για το πώς την έχετε καλλιεργήσει και κατακτήσει με την πάροδο του χρόνου. Περιγράψτε πώς οι διεπιστημονικές εμπειρίες σας έχουν διευρύνει τους ορίζοντές σας και έχουν εμπλουτίσει τη δεξιότητα σας να αντιμετωπίσετε σύνθετα προβλήματα.



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ:

- Brandstädter, S., & Sonntag, K. H. (2016). Interdisciplinary collaboration—How to foster the dialogue across disciplinary borders? In B. Deml, P. Stock, R. Bruder, & C. Schlick (Eds.), *Advances in ergonomic design of systems, products and processes* (pp. 395–409). Berlin, Germany: Springer Vieweg.
- Lattuca, L., Knight, D., & Bergom, I. (2013). Developing a measure of interdisciplinary competence. *International Journal of Engineering Education*, 29(3), 726–739.
- Pecukonis, E., Doyle, O., & Bliss, D. L. (2008). Reducing barriers to interprofessional training: Promoting interprofessional cultural competence. *Journal of Interprofessional Care*, 22(4), 417–428.
<https://doi.org/10.1080/13561820802190442>
- Shen, J., Sung, S., & Zhang, D. (2015). Toward an analytic framework of interdisciplinary reasoning and communication (IRC) processes in science. *International Journal of Science Education*, 37(17), 2809–2835.
<http://dx.doi.org/10.1080/09500693.2015.1106026>
- <https://efi.int/projects/green4care-alliance-interdisciplinary-learning-and-entrepreneurial-skills-green-health-and>
- <https://skills4employability.eu/2020/11/30/interdisciplinary-skills-to-combine-knowledge-analyse-and-think-critically/>
- <https://www.dau.edu/library/defense-atl/blog/Interdisciplinary-Competence>
- <https://www.insidehighered.com/blogs/gradhacker/5-interdisciplinary-skills-your-r%C3%A9sum%C3%A9>



7

CHAPTER

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

STEAM3D ACADEMY
ΕΡΓΟ

Έχετε ήδη μάθει για τις πιο σημαντικές και πολύτιμες ικανότητες στην αγορά εργασίας.

- Ψηφιακές δεξιότητες
- Κοινωνικές δεξιότητες
- Επαγγελματικές δεξιότητες
- Δεξιότητες που σχετίζονται με τη βιώσιμη ανάπτυξη / περιβαλλοντικές δεξιότητες
- Διεπιστημονικές δεξιότητες

Η αναγνώριση των ικανοτήτων και των δυνατοτήτων είναι η αφετηρία για τη δημιουργία ενός προσωπικού brand και δικού σας χαρτοφυλακίου (portfolio).

Το επόμενο στάδιο είναι η δημιουργία του δικού σας χαρτοφυλακίου (portfolio). Το δεύτερο μέρος του εγχειριδίου μας θα σας δείξει πώς να χρησιμοποιήσετε τα επιλεγμένα ψηφιακά εργαλεία για αποτελεσματική προβολή. Θα σας καθοδηγήσει σχετικά με τα οφέλη του συγκεκριμένου εργαλείου. Θα προσδιορίσει επίσης τα συγκεκριμένα βήματα με στιγμιότυπα οθόνης για να εξηγήσει πώς να χρησιμοποιήσετε το συγκεκριμένο εργαλείο.

Καλή Τύχη!





2

Μ Ε Ρ Ο Σ

ΨΗΦΙΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΩΘΗΣΗ

STEAM3D ACADEMY
ΕΡΓΟ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ

2
Ο ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΟΡΤΟΦΟΛΙΟ EUROPASS ΓΙΑ
ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

3
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΠΟΡΤΟΦΟΛΙΟΥ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟ GOOGLE SITES

4
ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΣΕΤΕ ΕΝΑ ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΟΡΤΟΦΟΛΙΟ
ΣΤΟ CANVA

5
ΠΩΣ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΣΕΤΕ ΕΝΑ ΨΗΦΙΑΚΟ
ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟ ΣΤΟ ADOBE PORTFOLIO /
BEHANCE

6
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟΥ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟ CARBONMADE

7
ΜΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ: ΠΕΡΙΛΗΨΗ



1

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

STEAM3D ACADEMY
ΕΡΓΟ

Σας παρουσιάζουμε το **Εγχειρίδιο Ψηφιακού Χαρτοφυλακίου ενός Νέου Μηχανικού (ΥΕΡ) ΜΕΡΟΣ 2.** Ψηφιακά εργαλεία για αποτελεσματική προώθηση.

Το δεύτερο μέρος του εγχειριδίου αναπτύχθηκε με σκοπό να υποστηρίξει τους φοιτητές στη διαδικασία δημιουργίας επαγγελματικού ηλεκτρονικού φακέλου. Αυτό το μέρος θα σας δείξει πώς να χρησιμοποιήσετε τα επιλεγμένα ψηφιακά εργαλεία για αποτελεσματική προώθηση. Θα σας καθοδηγήσει για τα οφέλη του κάθε εργαλείου. Θα αναφέρει επίσης τα συγκεκριμένα βήματα με στιγμιότυπα οθόνης για να εξηγήσει πώς να χρησιμοποιήσετε το κάθε εργαλείο.

Θα σας οδηγήσουμε σε:

- **Ψηφιακό χαρτοφυλάκιο Europass**
- **Ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο με τη χρήση Google Sites**
- **Ψηφιακή ιστοσελίδα δημιουργίας χαρτοφυλακίου στο Canva**
- **Adobe Portfolio / Behance**
- **Ψηφιακό χαρτοφυλάκιο με τη χρήση Carbonmade**

ΨΗΦΙΑΚΟ ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟ - PORTFOLIO

Ένα ψηφιακό portfolio είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος να παρουσιάσετε τις δυνατότητές σας στον εργοδότη, ποιος είστε και πόσα έχετε καταφέρει στη μέχρι τώρα καριέρα σας. Διαβάστε μερικές συμβουλές και "κόλπα" για να δημιουργήσετε ένα εντυπωσιακό ψηφιακό χαρτοφυλάκιο ώστε να είστε προετοιμασμένοι για κάθε νέα ευκαιρία που έρχεται στο δρόμο σας.

Όταν παρουσιάζεται μια επαγγελματική ευκαιρία, θέλετε να είστε σίγουροι ότι μπορείτε να υποδείξετε όλα τα επαγγελματικά σας επιτεύγματα με ελκυστικό τρόπο. Αυτός είναι ο λόγος που έχοντας ένα ψηφιακό portfolio έτοιμο για κάθε περίπτωση είναι σημαντικό για την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας σας.

Ενώ πολλοί άνθρωποι υποθέτουν ότι η κατοχή portfolio είναι απαραίτητη μόνο για καλλιτέχνες και σχεδιαστές και δεν έχει σημασία ποιες είναι οι συναλλαγές σας, ένα portfolio είναι ένας αποτελεσματικός και οικονομικός τρόπος για να παρουσιάσετε μια ολιστική οπτική των δεξιοτήτων, της προσωπικότητας και της ταυτότητάς σας.

Πριν από το διαδίκτυο, τα portfolio ήταν πιο δομημένα και έπρεπε να υποβληθούν με φυσικό αντίγραφο. Ωστόσο, στην ψηφιακή εποχή, η δημιουργία ενός διαδικτυακού portfolio μπορεί να είναι όσο δημιουργικό και διαδραστικό θέλετε, και μπορεί να ποικίλλει, από διαδικτυακούς ιστότοπους μέχρι ένα προφίλ στο Instagram ή ακόμα και τα δύο.

Όταν αποφασίσετε να δείξετε τη δουλειά σας, είτε με κάποια παρουσίαση στην επόμενη συνέντευξη εργασίας σας, είτε σαν ένα κοινόχρηστο ηλεκτρονικό έγγραφο

Στο σύγχρονο, ψηφιακά συνδεδεμένο κόσμο, η ύπαρξη ενός καλά οργανωμένου χαρτοφυλακίου είναι ουσιώδης για καλλιτέχνες, μηχανικούς, σχεδιαστές ή δημιουργούς σε διάφορους τομείς. Είτε κάνετε το ντεμπούτο σας, αναζητάτε απασχόληση, είτε είστε καλά εδραιωμένοι στην καριέρα σας, το χαρτοφυλάκιό σας είναι περισσότερο από ένα παράθυρο στο έργο σας. Είναι μια δυναμική αντανάκλαση της ταυτότητάς σας.

- **Παρουσίαση του Έργου σας:**

Για εκείνους που είναι νέοι στην επαγγελματική αυτοπαρουσίαση, η επιλογή της κατάλληλης πλατφόρμας και των στοιχείων προς εμφάνιση μπορεί να είναι συναρπαστική. Για παράδειγμα, το Adobe Portfolio συνεργάζεται αρμονικά με το Behance, επιτρέποντας στους δημιουργούς να παρουσιάσουν απροβλημάτιστα το έργο τους σε έναν καλά σχεδιασμένο διάταξη. Καλύπτει τις ανάγκες μιας ποικιλίας επαγγελματιών, από σχεδιαστές ως φωτογράφους, προσφέροντάς τους προσαρμοσμένα θέματα. Επικεντρωθείτε στα δυνατά σας σημεία και είστε ανοικτοί στα σχόλια. Πλατφόρμες όπως αυτή μπορούν να καθοδηγήσουν εκείνους που ξεκινούν το ταξίδι τους.

- **Αναζήτηση Εργασίας:**

Είναι εδώ που πλατφόρμες όπως το Carbonmade ξεχωρίζουν. Είναι γνωστό για τη φιλική προς τον χρήστη διεπαφή του, επιτρέποντας στους αναζητητές εργασίας να προσαρμόσουν τα χαρτοφυλάκιά τους αποτελεσματικά για να ταιριάξουν με τις ανάγκες των πιθανών εργοδοτών. Πέρα από τη δυνατότητα προσαρμογής, δίνουν τη δυνατότητα να παρουσιάζονται διάφορα έργα που ανταποκρίνονται στα πρότυπα και τις αξίες μιας εταιρείας. Για εκείνους που επιδιώκουν να προσθέσουν μια δόση δημιουργικότητας και σχεδίασης, το Canva προσφέρει μια ποικιλία προτύπων και εργαλείων για τον σχεδιασμό χαρτοφυλακίων που πραγματικά ξεχωρίζουν.



- **Συνεχής Διαχείριση της Σταδιοδρομίας:**

Ένα χαρτοφυλάκιο δεν είναι απλώς ένα εργαλείο που 'ρυθμίζεται και λησμονείται'. Καθιερωμένοι επαγγελματίες μπορούν επίσης να επωφεληθούν από πλατφόρμες όπως το Eurorass. Ενώ κυρίως γνωστό για την τυποποιημένη μορφή του βιογραφικού, το Eurorass προσφέρει εργαλεία που βοηθούν στην καταγραφή και την τεκμηρίωση των δεξιοτήτων, των προσόντων και των εμπειριών ενός ατόμου με μια μορφή που αναγνωρίζεται σε ολόκληρη την Ευρώπη. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για όσους αναζητούν ευκαιρίες σε ευρωπαϊκές χώρες.

- **Συναισθηματική Σύνδεση και Επιλογή:**

Η καρδιά του χαρτοφυλακίου σας είναι τα έργα σας. Ενώ οι πλατφόρμες παρέχουν τα μέσα, αυτό που πραγματικά έχει σημασία είναι το περιεχόμενο. Είναι απαραίτητο να παρουσιάσετε τα καλύτερα έργα σας, αλλά επίσης εκείνα που έχουν συναισθηματική σημασία. Τέτοια έργα προσθέτουν βάθος και προσφέρουν στους θεατές εισαγωγή στο προσωπικό σας ταξίδι και εξέλιξη.

Συνοψίζοντας, η επαγγελματική διάσταση αφορά περισσότερα από απλά προσόντα· αφορά την παρουσίαση και την προσαρμοστικότητα. Με εργαλεία όπως το Google Sites, το Adobe Portfolio, το Carbonmade, το Canva και το Eurorass στη διάθεσή σας, δεν υπάρχει καλύτερη στιγμή για να ξεκινήσετε ή να τελειοποιήσετε το επαγγελματικό σας χαρτοφυλάκιο, εξασφαλίζοντας ότι παρουσιάζει αποτελεσματικά το ταξίδι, τις δεξιότητές και το δυναμικό σας.



ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ

Σε πολλά επαγγέλματα, ο τρόπος που παρουσιάζετε τις επιτευγμάτων και τις δεξιότητές σας μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τις ευκαιρίες που προκύπτουν. Αυτή η παρουσίαση, περιλαμβανομένης αυτού που αποκαλούμε 'χαρτοφυλάκιο', μπορεί να αλλάξει δυναμικά, ανάλογα με το στάδιο της καριέρας σας.

Αρχικά, σκεφτείτε τον επαγγελματία που αναπτύσσεται, καθώς κάνετε τα πρώτα σας βήματα στον δημόσιο χώρο. Αυτό το ντεμπούτο αποτελεί δήλωση των δεξιοτήτων και των φιλοδοξιών σας. Καθώς επιλέγετε μια πλατφόρμα, είναι κρίσιμο να επιλέξετε μια που συνάδει με το στυλ και το όραμά σας. Ενώ τα σχόλια και οι κριτικές μπορεί να είναι ανησυχητικά ή φοβερά, αποτελούν τη βάση της προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης. Είναι ουσιώδες να είστε επιλεκτικοί και κριτικοί για το τι επιλέγετε. Τα δυνατά σας σημεία πρέπει να βρίσκονται στην πρώτη γραμμή, δίνοντας έμφαση στα μοναδικά σας σημεία πώλησης (unique selling points - USP).

Δεύτερον, ας σκεφτούμε τον αναζητητή εργασίας. Το χαρτοφυλάκιο σας δεν είναι απλά μια αντανάκλαση των ταλέντων σας. Είναι ένα στρατηγικό εργαλείο για να προσελκύσετε το ενδιαφέρον πιθανών εργοδοτών ή πελατών. Η πλατφόρμα, τα περιεχόμενα και η παρουσίαση εξαρτώνται όλα από τον προοριζόμενο κοινό. Απευθύνονται σε μια τεχνολογική εταιρεία, μια εταιρεία σχεδίασης ή αυτοαπασχολούμενους πελάτες; Κάθε προσέγγιση απαιτεί προσαρμοσμένη προσέγγιση για να εξασφαλίσετε ότι το χαρτοφυλάκιο σας μιλά τη σωστή γλώσσα.

Τέλος, για εκείνους που έχουν εγκατασταθεί άνετα στους ρόλους τους, ένα χαρτοφυλάκιο λειτουργεί ταυτόχρονα ως αποθετήριο και απόδειξη εξέλιξης. Ακόμα και αν δεν αναζητάτε ενεργά νέες ευκαιρίες, είναι σοφό να ενημερώνετε και αρχειοθετείτε συνεχώς τα έργα σας. Αυτή η συνήθεια δεν αποτελεί μόνο προετοιμασία για απρόβλεπτες ευκαιρίες, αλλά προσφέρει επίσης δομημένο τρόπο για να αναθεωρήσετε και να αντανakλάτε στην πορεία της καριέρας σας.

ΤΕΚΜΗΡΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΕΡΓΑ ΣΑΣ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ

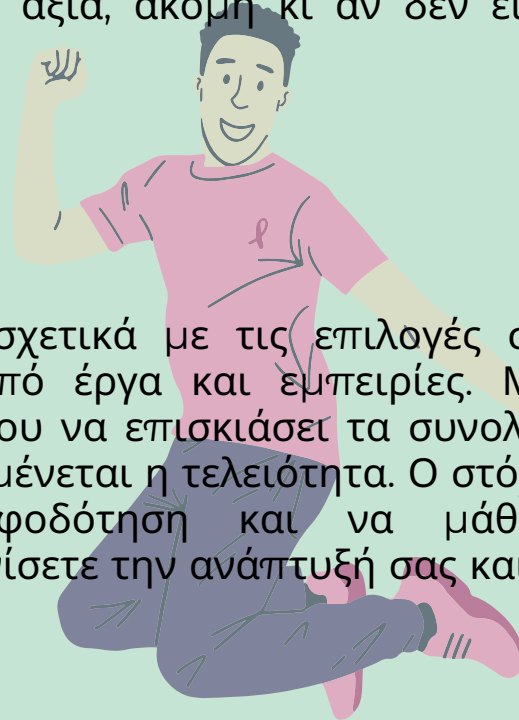
Η δημιουργία του αρχικού χαρτοφυλακίου μπορεί να είναι το ίδιο προκλητική με την ενημέρωση του αργότερα. Γιατί; Ένα χαρτοφυλάκιο δεν είναι απλώς μια παρουσίαση παλαιότερων εργασιών ή έργων. Λειτουργεί ως απόδειξη των εμπειριών, του χαρακτήρα και των επιπέδων ικανοτήτων ενός ατόμου. Αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι αντιμετωπίζεται με φόβο, ειδικά όταν προσπαθείτε να παρουσιάσετε τον καλύτερο εαυτό σας.

Είναι μια συνηθισμένη συζήτηση: άνθρωποι συχνά λένε ότι "δουλεύουν πάνω στο" χαρτοφυλάκιο τους, είτε πρόκειται για το πρώτο τους ή για τη βελτίωση ενός υπάρχοντος. Η αλήθεια είναι ότι ένα χαρτοφυλάκιο είναι ένα διαρκές έργο σε εξέλιξη. Πολλοί διστάζουν να το οριοθετήσουν ή να το ενημερώσουν. Γιατί μια τόσο φαίνεται απλή εργασία - επιλέγοντας εργαλεία και ανεβάζοντας υλικά - γίνεται δύσκολη; Διότι η προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη είναι ένας συνεχής ταξίδι. Η απόφαση ποια έργα αντιπροσωπεύουν καλύτερα τις ικανότητες κάποιου μπορεί να είναι συντριπτική. Κάποια έργα ενδέχεται να είναι παλαιωμένα, αλλά να διατηρούν συναισθηματική αξία, ακόμη κι αν δεν είναι εξαιρετικά.

Εδώ είναι το κατευθυντήριο αρχή:

Απλά Ξεκίνα !

Αποφύγετε την υπέρμετρη σκέψη σχετικά με τις επιλογές σας. Παρουσιάστε μια ποικίλη σειρά από έργα και εμπειρίες. Μην αφήνετε τον φόβο ενός ατελούς έργου να επισκιάσει τα συνολικά σας επιτεύγματα. Στην αρχή, δεν αναμένεται η τελειότητα. Ο στόχος είναι να συγκεντρώσετε ανατροφοδότηση και να μάθετε. Παρουσιάστε το ταξίδι σας για να τονίσετε την ανάπτυξή σας και το δυναμικό σας.



ΑΝΑΖΗΤΕΙΤΕ ΜΙΑ ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ"

Φυσικά, εξαρτάται από την εμπειρία σας, τον τομέα και την κατηγορία της βιομηχανία για την οποία ενδιαφέρεστε. Ασχολείστε με τον σχεδιασμό, τη μηχανική, το marketing, τις πωλήσεις, την πληροφορική, τα χρηματοοικονομικά ή την υγεία; Η βάση της αναζήτησης εργασίας σας βασίζεται στα προσόντα και τις προηγούμενες εμπειρίες σας και απαιτεί έναν αναλυτικό φάκελο ή αναλυτικό βιογραφικό.

Αν αυτή είναι η πρώτη φορά που το δημιουργείτε, ξεκινήστε με τα βασικά. Εάν είχατε ήδη έναν φάκελο ή ένα βιογραφικό στο παρελθόν, είναι καιρός να τον βελτιώσετε για πιθανές συνεντεύξεις. Τι είναι κρίσιμο κατά την ενημέρωση των εγγράφων σας; Θα πρέπει να είναι σύντομα και προσαρμόσιμα.

Έρευνα προσεκτικά τους πιθανούς εργοδότες για να κατανοήσετε τον πολιτισμό της εταιρείας τους, τους στόχους τους και τις ανάγκες τους. Για εκείνους που εισέρχονται στην αγορά εργασίας, τονίστε τις εμπειρίες που είναι πιο σχετικές με τη θέση εργασίας για την οποία υποβάλλετε αίτηση. Μην παραβλέπετε τους παλαιότερους ρόλους που αποδεικνύουν μεταφερόμενες δεξιότητες ή σημαντικά έργα.



ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΕΝΑ ΑΠΛΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟ

- **Γνωρίστε με ποιον μιλάτε:**
 - Έρευνα για τις εταιρείες: Βρείτε τι έχουν κάνει πριν και τι αξιολογούν.
 - Αντιστοιχίστε τα ενδιαφέροντά τους: Κρατήστε τις ανάγκες τους υπόψη όταν επιλέγετε τι να παρουσιάσετε.
- **Οργανώστε το υλικό σας:**
 - Ταξινομήστε ανά είδος: Ομαδοποιήστε παρόμοιες εργασίες ή δεξιότητες.
 - Κάντε το απλό: Αφήστε τους θεατές να βρίσκουν αυτό που ψάχνουν χωρίς δυσκολία.
- **Εμφανίστε διαφορετικά πράγματα:**
 - Ανακατέψτε τα: Εμφανίστε μια ποικιλία εργασιών ή καθηκόντων που έχετε εκτελέσει.
 - Επισημάνετε τις μεγάλες επιτυχίες: Βεβαιωθείτε ότι παρουσιάζετε τα καλύτερά σας έργα.
- **Πείτε την πορεία σας:**
 - Περιγράψτε τι έχετε κάνει: Για κάθε εργασία, εξηγήστε το πρόβλημα, πώς το αντιμετωπίσατε και το αποτέλεσμα.
 - Το μέρος σας: Πείτε τι ακριβώς κάνατε, ιδίως αν εργαστήκατε σε ομάδα.
- **Εμφανίστε πώς έχετε αναπτυχθεί:**
 - Το ταξίδι σας: Αφήστε τους ανθρώπους να δουν πώς έχετε αλλάξει και βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου.
 - Παλιό αλλά χρυσό: Εάν έχετε παλαιότερες εργασίες που έχουν σημασία, εξηγήστε γιατί είναι ακόμα σημαντικές.
- **Επιλέξτε μια απλή πλατφόρμα:**
 - Εύκολη χρήση: Υπάρχουν πολλές online πλατφόρμες που είναι εύκολες και απλές. Σας επιτρέπουν να παρουσιάσετε τα έργα σας χωρίς πολλά προβλήματα.
 - Καλή εμφάνιση παντού: Το χαρτοφυλάκιό σας πρέπει να έχει καλή εμφάνιση σε υπολογιστές, τηλέφωνα και tablet."

- **Πώς να επικοινωνήσουν μαζί σας:**

- Να είστε σαφείς: Οι πληροφορίες επικοινωνίας σας πρέπει να είναι εύκολες να βρεθούν.
- Διατηρήστε τον επαγγελματισμό: Χρησιμοποιήστε το επίσημο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο σας και συνδέστε το με επαγγελματικές ιστοσελίδες όπως το LinkedIn.

- **Λάβετε γνώμες:**

- Ρωτήστε τους φίλους σας: Αφήστε άτομα στον τομέα σας να ελέγξουν το χαρτοφυλάκιο σας και να σας δώσουν ανατροφοδότηση.
- Ελέγξτε τα πάντα: Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι σύνδεσμοι λειτουργούν σωστά και είναι εύκολα στη χρήση.

- Να είστε εσείς ο εαυτός σας:

- Ο δικός σας στυλ: Βεβαιωθείτε ότι το χαρτοφυλάκιο σας αντικατοπτρίζει την προσωπικότητά σας.
- Σύντομη παρουσίαση: Γράψτε μια σύντομη περίληψη για το ποιοι είστε και τι σας αρέσει να κάνετε.

Να θυμάστε, το χαρτοφυλάκιο σας είναι ο τρόπος σας να δείξετε τι μπορείτε να κάνετε. Κρατήστε το ενημερωμένο και βεβαιωθείτε ότι αφηγείται την ιστορία σας με τον τρόπο που επιθυμείτε!



Σε αυτό το μέρος του εγχειριδίου έχουμε περιγράψει πέντε ψηφιακά εργαλεία. Θα βρείτε εδώ σαφείς οδηγίες βήμα προς βήμα για το πώς να δημιουργήσετε το ηλεκτρονικό σας χαρτοφυλάκιο χρησιμοποιώντας αυτά.

Επιπλέον, θα παρέχουμε επιπρόσθετες πληροφορίες και θα σας κατευθύνουμε προς επιπρόσθετους πόρους στο τέλος του εγχειριδίου.

Τα πέντε συγκεκριμένα εργαλεία που περιγράφονται στο εγχειρίδιο λαμβάνουν υπόψη τα ακόλουθα κριτήρια:

- ευκολία χρήσης,
- επίπεδο δεξιοτήτων ή απαιτούμενη εμπειρία,
- προσβασιμότητα,
- κόστος χρήσης,
- βασικές και προχωρημένες λειτουργίες για τους φοιτητές,
- πλεονεκτήματα του εργαλείου και πιθανά μειονεκτήματα,
- η δυνατότητα διάδοσης των πληροφοριών που παρέχουν.

Το στάδιο της δημιουργίας του δικού σας χαρτοφυλακίου είναι μπροστά σας. **Καλή επιτυχία!**





Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟ EUROPASS ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ

STEAM3D ACADEMY
ΕΡΓΟ

ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟ EUROPASS ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ

Ο κύριος στόχος του ηλεκτρονικού χαρτοφυλακίου είναι να παρέχει από ένα μοναδικό σημείο εισόδου ένα σύνολο εργαλείων για την ανταλλαγή πληροφοριών, επιτρέποντας στους τελικούς χρήστες να μεταβούν από το ένα εργαλείο στο άλλο. Το ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο και τα σχετικά διαδικτυακά εργαλεία είναι διαθέσιμα δωρεάν σε όλους τους τελικούς χρήστες.

Οι τελικοί χρήστες μπορούν να συνδεθούν δημιουργώντας έναν λογαριασμό EU Login για να έχουν τη δυνατότητα πρόσβασης στο ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο Europass. Η είσοδος στην πλατφόρμα επαληθεύει την ταυτότητα του χρήστη και του δίνει τη δυνατότητα να ανακτήσει τις προσωπικές του ρυθμίσεις, το ιστορικό του και την πρόσβασή του με έναν ασφαλή τρόπο.



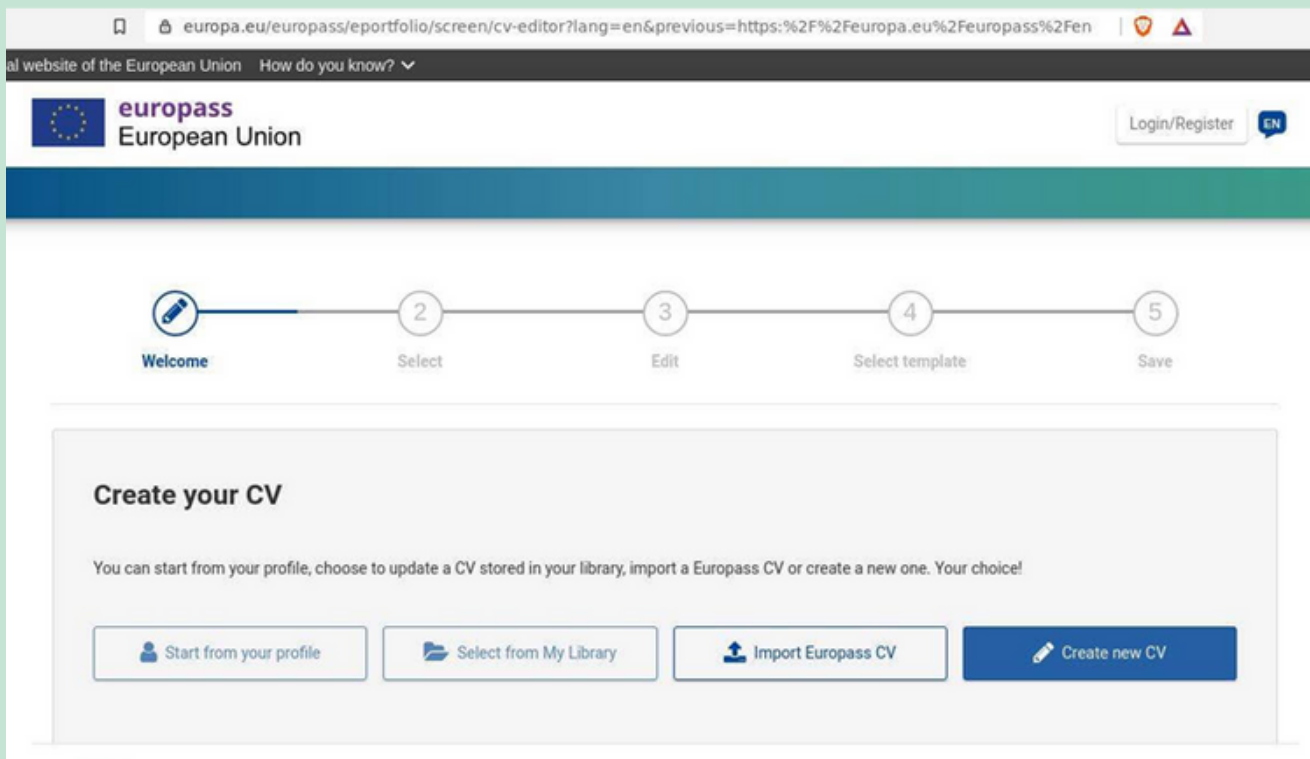
ΒΗΜΑ 1: ΠΡΟΦΙΛ

Το Προφίλ επιτρέπει στους τελικούς χρήστες να δημιουργήσουν ένα προσωπικό προφίλ με τις δεξιότητές τους, τα προσόντα και τις εμπειρίες τους. Το προφίλ υιοθετεί μια δομή εμπνευσμένη από το τρέχον Ευρωπαϊκό βιογραφικό και κτίζει γύρω του πεδία δεδομένων σύμφωνα με το βιογραφικό σημείωμα Europass.

Τα τρέχοντα πεδία δεδομένων υψηλού επιπέδου είναι:

- Προσωπικές πληροφορίες, Εργασιακή εμπειρία,
- Εκπαίδευση και κατάρτιση,
- Προσωπικές δεξιότητες (Γλώσσα, Επικοινωνία, Οργανωτικές / Διαχειριστικές- Επαγγελματικές- Ψηφιακές),
- Πρόσθετες πληροφορίες.

Κάθε χρήστης μπορεί να επεξεργάζεται/ενημερώνεται, αποθηκεύει, κατεβάζει και μοιράζεται το προσωπικό του.



<https://europa.eu/europass/eportfolio/screen/cv-editor?lang=en>

ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΑΚΟΜΑ ΤΑ ΕΞΗΣ:

- **Μια βιβλιοθήκη:** για την αποθήκευση ψηφιακών εγγράφων (π.χ. ψηφιακά αντίγραφα των διπλωμάτων αποφοίτησης, συστατικές επιστολές) ή πιστοποιητικά παρακολούθησης (π.χ. Open Badges).
- **Στόχοι:** οι χρήστες θα κληθούν να προσδιορίσουν τα ενδιαφέροντά τους, τις προτιμήσεις τους και τους στόχους τους σε σχέση με τις σπουδές τους, την προϋπηρεσία τους, τον εθελοντισμό αλλά και άλλες τους εμπειρίες. Οι χρήστες θα προσδιορίσουν την παρεχόμενη εκπαίδευση και κατάρτιση, τους εκπαιδευτικούς στόχους, τα επιθυμητά επαγγέλματα και τις δεξιότητες, τις εμπειρίες εθελοντισμού, μαζί με τις προσωπικές προτιμήσεις (π.χ. τοποθεσία, χρονικό πλαίσιο) και θα δημιουργήσουν ένα αρχείο στο οποίο θα καταγράφουν τους στόχους τους οι οποίοι θα αποθηκεύονται και θα ενημερώνονται με την πάροδο του χρόνου από το χρήστη.
- **Προφίλ δεξιοτήτων:** αφού ένας χρήστης ολοκληρώσει το προφίλ του, μία αυτοματοποιημένη λειτουργία θα λαμβάνει πληροφορίες από αυτό και θα συγκεντρώνει τις πληροφορίες των χρηστών σε ένα σύνολο δεξιοτήτων, προσόντων ή άλλων δομημένων πληροφοριών. Οι χρήστες θα μπορούν να επεξεργάζονται (να προσθέτουν, να διαγράφουν κ.λπ.) όλες τις πληροφορίες που έχουν καταχωρηθεί στο προφίλ δεξιοτήτων και να διασταυρώνουν τα προσόντα τους με τους στόχους τους. Το Skills Profiler θα είναι επίσης πηγή ανώνυμων δεδομένων για στατιστικές αναλύσεις.

Δείτε μια οπτική αναπαράσταση του Skills Profiler στην μακέτα στην επόμενη σελίδα.





Mary Kate Smith



Date of birth: 17/11/1995 | **Nationality:** British | **Gender:** Female |

(+44) 012345678 | maryksmith@email.com | www.careeraddict.com |

www.linkedin.com/career-addict |

10 Main Road , E24 6CE, London, United Kingdom

About me:

Graphic designer with over 8 years of experience developing high-quality digital illustrations, visual texts and imagery concepts. Skilled at guiding and partaking in creative projects from conception to completion.

DIGITAL SKILLS

Graphics Design Adobe Photoshop Sketchup | Adobe Illustrator | Adobe Creative Cloud: Acrobat DC, Lightroom, Photoshop | AdobeConnect | Google Suite (Docs, Sheets, Slides) Avanzado | Microsoft Office, Microsoft Word, Microsoft Excel, Outlook, Facebook, Google

LANGUAGE SKILLS

Mother tongue(s): **ENGLISH**

Other language(s):

	UNDERSTANDING		SPEAKING		WRITING
	Listening	Reading	Spoken production	Spoken interaction	
FRENCH	C1	C1	C1	C1	C1

Levels: A1 and A2: Basic user; B1 and B2: Independent user; C1 and C2: Proficient user

WORK EXPERIENCE

01/02/2017 – CURRENT – London, United Kingdom

GRAPHIC DESIGN SPECIALIST – ABC DESIGNS

- Schedule projects and define budget constraints
- Conceptualise visuals based on client requirements
- Prepare rough drafts and present ideas to clients
- Develop illustrations, logos and other designs using software or by hand
- Work with copywriters and creative director to produce final design

01/10/2013 – 31/01/2017 – London, United Kingdom

JUNIOR GRAPHIC DESIGNER – ABC DESIGNS

- Worked with clients, briefed and advised them with regard to design style, format, print production and timescales
- Developed concepts, graphics and layouts for product illustrations, company logos and websites
- Determined size and arrangement of copy and illustrative material, as well as font style and size

ΒΗΜΑ 2: ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

Η επεξεργασία θα πραγματοποιηθεί από τον υπάρχοντα online επεξεργαστή στο Europass και θα υποστηρίζει τους χρήστες με τις καθιερωμένες λειτουργίες της δημιουργίας βιογραφικού σημειώματος ή/και συνοδευτικής επιστολής, τη λήψη ή/και την κοινή χρήση του εγγράφου σε αποθηκευτικό χώρο συσκευή (π.χ. USB) ή αποθήκευση στο νέφος (π.χ. DropBox).

Επιπλέον, θα προσφέρει ένα σύνολο νέων λειτουργιών:

- Οι χρήστες θα μπορούν να προσαρμόζουν την εμφάνιση και την αισθητική του βιογραφικού τους σημειώματος,
- Οι χρήστες θα μπορούν να προσαρμόζουν την εμφάνιση και την αισθητική της συνοδευτικής επιστολής (επιλέγοντας από έναν αριθμό προτύπων),
- Οι χρήστες θα μπορούν να αποθηκεύουν βιογραφικά σημειώματα και συνοδευτικές επιστολές στην βιβλιοθήκη του προφίλ τους,
- Ο συντάκτης θα υποστηρίζει την εύκολη ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ του βιογραφικού σημειώματος Europass και του προφίλ.

Ο online επεξεργαστής είναι διαθέσιμος στην παρακάτω διεύθυνση:
: <https://europass.cedefop.europa.eu/editors/en/cv/compose>.

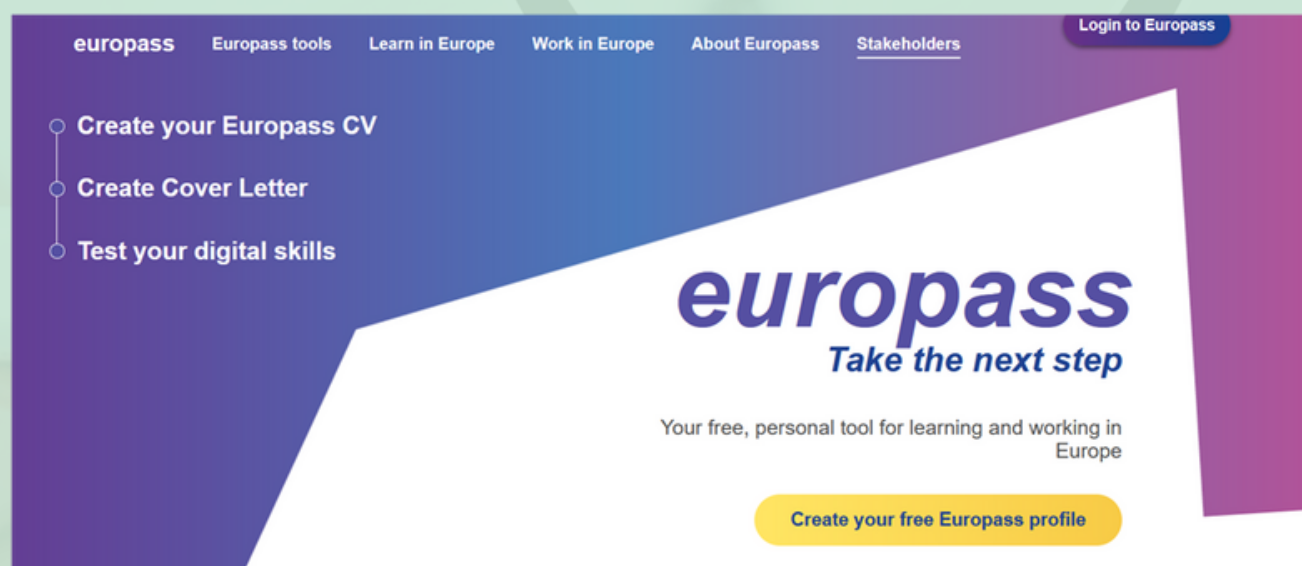


ΒΗΜΑ 3: ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Το εργαλείο αντιστοίχισης δεξιοτήτων επιτρέπει στους χρήστες να αναζητούν ή να λαμβάνουν προτάσεις για ευκαιρίες μάθησης και σταδιοδρομίας από την Union services (π.χ. EURES) και άλλους.

Οι χρήστες που δεν έχουν εγγραφεί και δεν έχουν δημιουργήσει ένα ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο μπορούν να αναζητούν πληροφορίες από μια ποικιλία πληροφοριών που είναι προσβάσιμες μέσω της πλατφόρμας Europass σύμφωνα με τις ανάγκες τους.

Οι χρήστες που έχουν εγγραφεί και δημιουργήσει ένα ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο θα λαμβάνουν εξατομικευμένες προτάσεις, μέσω του ηλεκτρονικού χαρτοφυλακίου, σχετικά με ευκαιρίες εκπαίδευσης ή απασχόλησης ή άλλες πηγές πληροφοριών ή υποστήριξης (π.χ. υπηρεσίες καθοδήγησης, επικύρωση, ενσωμάτωση υπηκόων τρίτων χωρών) σύμφωνα με τις πληροφορίες στο προφίλ τους.



europass Europass tools Learn in Europe Work in Europe About Europass Stakeholders Login to Europass

- Create your Europass CV
- Create Cover Letter
- Test your digital skills

europass
Take the next step

Your free, personal tool for learning and working in Europe

Create your free Europass profile

<https://europa.eu/europass/en>

ΒΗΜΑ 4: ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ

Οι εφαρμογές ανίχνευση υποστηρίζουν τους χρήστες να προετοιμάσουν τις αιτήσεις τους για επαγγελματικές ευκαιρίες μέσα από ένα ηλεκτρονικό portfolio.

Οι χρήστες μπορούν να επιλέξουν να υποβάλουν μια αίτηση για μια συγκεκριμένη κενή θέση ή ευκαιρία. Επίσης μπορούν να δημιουργήσουν ένα βιογραφικό ή μια συνοδευτική επιστολή όπως απαιτείται και να συντάξουν ψηφιακά έγγραφα ή αποδεικτικά στοιχεία από τη βιβλιοθήκη του προφίλ τους (π.χ. Πτυχία ή συστατικές επιστολές). Ακόμη είναι σε θέση να συντάξουν και να αποθηκεύσουν ένα προσχέδιο της εφαρμογής τους και στη συνέχεια να το επεξεργαστούν, να το κάνουν προεπισκόπηση και να υποβάλουν την αίτησή τους όποτε χρειαστεί από το ηλεκτρονικό τους χαρτοφυλάκιο.

Επιπλέον μπορούν να αποθηκεύσουν όλες τις εφαρμογές τους στο Applications Tracker για μελλοντική χρήση.

Δυνατότητα υποβολής αιτήσεων απευθείας σε τρίτους και η παρακολούθηση της προόδου και η λήψη ενημερώσεων θα διερευνηθούν ως μέρος της ανάπτυξης. Αυτή η λειτουργία βασίζεται σε συμφωνία διαλειτουργικότητας μεταξύ του Europass και του τρίτου που προσφέρει την επαγγελματική ευκαιρία.

Σημείωση: Η πιθανή χρήση του ESCO στο e-Portfolio της πλατφόρμας Europass θα πρέπει να είναι σύμφωνη με την πολιτική των κρατών μελών. Παραδείγματα χρήσης ESCO περιλαμβάνονται στην επιλογή επαγγέλματος ή δεξιότητας από την ESCO κατά τον καθορισμό ΣΤΟΧΩΝ, την επιλογή από λίστες δεξιοτήτων κατά τη δημιουργία ενός ΠΡΟΦΙΛ ή, για να συντάξετε τη λίστα των όρων που χρησιμοποιούνται στο SKILLS PROFILER.

Using Europass

Record your achievements

Create a personal log of all your skills, qualifications and experiences



Prepare applications

Create CVs or share your Europass profile



Reflect on your skills

Understand and review your skills



Europass user

Find opportunities

Search for courses and jobs across Europe



Reflect your interests

Add your favourite location to learn or work and related goals



Create your Europass
www.europass.eu



<https://europa.eu/europass/en/what-europass>



Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟΥ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ GOOGLE

STEAM 3D ACADEMY
ΕΡΓΟ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟΥ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ GOOGLE

Το Google Sites είναι μια δωρεάν διαδικτυακή εφαρμογή που προσφέρεται από την εταιρεία Google ως μέρος της G Suite (Google Workspace).

Είναι ένα εργαλείο για τη δημιουργία ιστοσελίδων. Αυτή η εφαρμογή επιτρέπει να δημιουργήσουμε έναν ιστότοπο ή ένα intranet, με τρόπο πολύ εύκολο και να τον επεξεργαστούμε. Με τους Ιστότοπους Google, οι χρήστες μπορούν να χρησιμοποιήσουν γρήγορα μαζί μια ποικιλία πληροφοριών, όπως βίντεο, ημερολόγια, παρουσιάσεις, συνημμένα κείμενα.

Οι βασικές λειτουργίες που μπορεί να έχει για τους νέους είναι ότι μπορούν να δημιουργήσουν τη δική τους ιστοσελίδα για οποιοδήποτε θέμα θέλουν δωρεάν. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δημιουργήσουν σελίδες έτσι ώστε οι μαθητές τους να μπορούν να τις μελετήσουν με έναν διαφορετικό τρόπο.



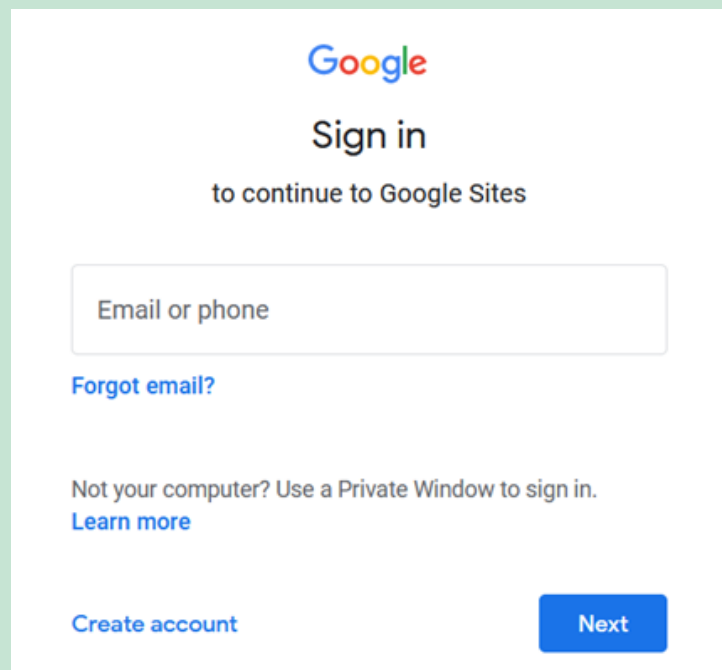
ΦΤΙΑΧΝΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ

Κάνουμε εγγραφή στην σελίδα Google Sites απ' ευθείας στο browser στην σελίδα:

<https://sites.google.com/new>.

ΒΗΜΑ 1: ΕΓΓΡΑΦΗ Ή ΣΥΝΔΕΣΗ

Συνδεόμαστε στο Google account και επιλέγουμε το Google Sites. Για να δημιουργήσουμε το Google Sites, χρειάζεται να έχουμε έναν λογαριασμό Google. Όταν συνδεθούμε επιλέγουμε στο Google Sites την αρχική σελίδα.



The screenshot shows the Google Sign in interface. At the top is the Google logo, followed by the text "Sign in to continue to Google Sites". Below this is a text input field labeled "Email or phone". Underneath the field is a link that says "Forgot email?". Further down, there is a note: "Not your computer? Use a Private Window to sign in." with a link "Learn more". At the bottom left is a link "Create account" and at the bottom right is a blue button labeled "Next".

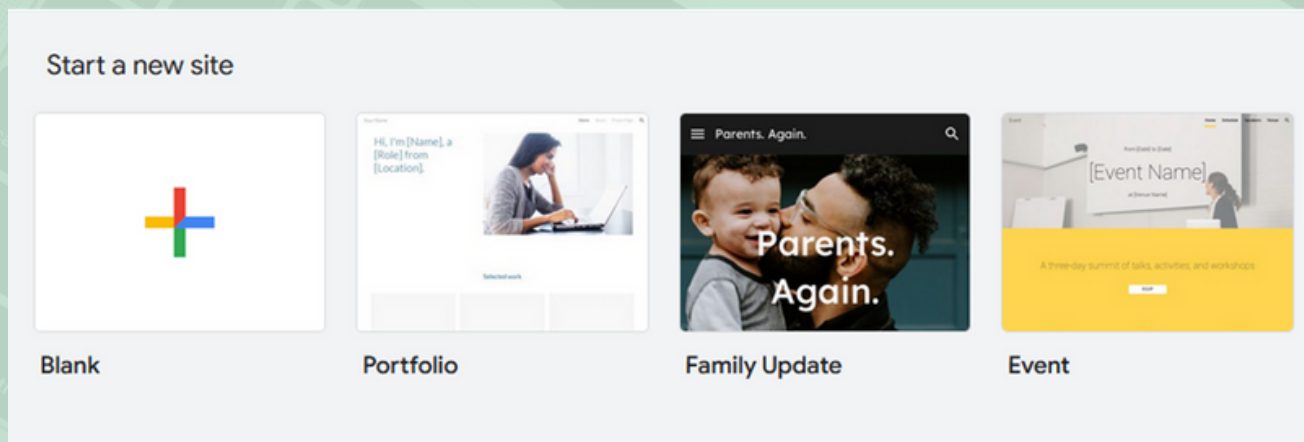
STOP! Think about your professional image!

Even if you already have a Google account, you may wish to create a new one if your current account does not reflect a professional image. An email address like "fluffybunnies2004@gmail.com" does not project an image of a professional music educator.

ΒΗΜΑ 2: ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ ΜΑΣ ΣΕΛΙΔΑ

1. Για να δημιουργήσουμε τη νέα μας σελίδα

πρέπει να πατήσουμε στο PLUS εικονίδιο:



<https://sites.google.com/new>

2. Επιλογή ενός πρότυπου

Επίλεξε ένα πρότυπο το οποίο ταιριάζει στις ανάγκες μας ή ξεκινάμε με μία λευκή σελίδα. Το Google Sites προσφέρει μια ποικιλία από πρότυπα για να διαλέξουμε ένα, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που είναι για την δημιουργία πορτφόλιο, βιογραφικών και προσωπικών ιστοσελίδων.

Μπορείς το παράδειγμα στην επόμενη σελίδα

Γεια σας,
Ονομάζομαι[όνομο], [ρόλος] από [τοποθεσία].



<https://sites.google.com/d/1DpFpWLqQWILXZvK6f61znJt92SC0GtR/p/1nzcY4C1n0pLKAiZM0Q6H4fVvBTwJi7Ls/edit>

3. Προσαρμογή της διάταξης και του σχεδίου της σελίδας

Προσαρμόζουμε την διάταξη και το σχέδιο της σελίδας μας στο Google Sites σύροντας και μεταφέροντας προσθέτοντας διαφορετικό περιεχόμενο στην σελίδα μας. Μπορούμε να προσθέσουμε σελίδες, κείμενο, εικόνες και άλλα πολυμέσα στο πορτφόλιό μας.



4. Δώσε στην ιστοσελίδα σου ένα όνομα και URL

Επέλεξε ένα όνομα για την σελίδα σου και ένα URL το οποίο αντικατοπτρίζει το όνομά σου ή τον σκοπό του πορτφόλιού σου..

Publish to the web

<https://sites.google.com/view/>

Custom domain
Make it easier for people to visit your site with custom domain like [www.yourdomain.com](#) **MANAGE**

Who can view my site
Anyone **MANAGE**

Search settings

Request public search engines to not display my site [Learn more](#)

Cancel **Publish**

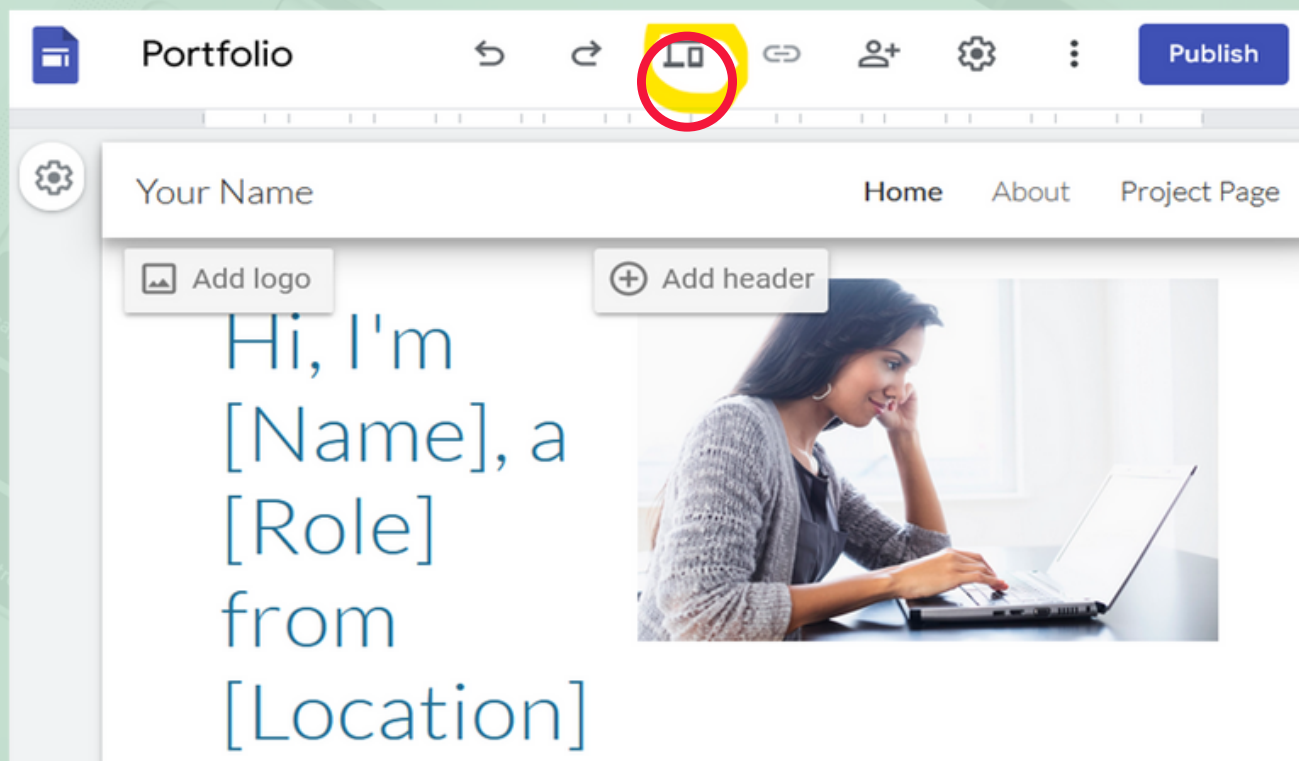
<https://sites.google.com/d/1DpFpWLqQWILXZvK6f61zn1jt92SC0GtR/p/1nzcY4C1n0pLKAiZM0Q6H4fVyBTwJi7Ls/edit>

5. Δημιούργησε διαφορετικές ενότητες στο χαρτοφυλάκιό σου

Οργανώστε το περιεχόμενό σου σε διαφορετικές ενότητες, όπως μια σελίδα το εαυτό σας, την επαγγελματική εμπειρία, την εκπαίδευση, τις δεξιότητες, τα επιτεύγματα και άλλες σχετικές ενότητες. Αυτό θα διευκολύνει το κοινό σου να πλοηγηθεί και να βρει τις πληροφορίες που χρειάζεται.

6. Επεξεργάσου και έλεγξε το περιεχόμενό σου.

Επεξεργάσου και έλεγξε το περιεχόμενό σου για τυχόν σφάλματα και βεβαιώσου ότι είναι επαγγελματικό και αντανακλά στο προσωπικό σου στυλ. Λάβε ανατροφοδότηση από άλλους για να διασφαλίσεις ότι το χαρτοφυλάκιό σου είναι αποτελεσματικό και ικανοποιεί τους στόχους σου.



<https://sites.google.com/d/1DpFpWLqQWILXZvK6f1zn1jt92SC0GtR/p/1nzcY4C1n0pLKAiZM0Q6H4fVyBTwJi7Ls/edit>

7. Δημοσίευσε τον ιστότοπό σου και μοιράσου το με το κοινό στο οποίο απευθύνεσαι

Μόλις το portfolio σου είναι έτοιμο, μπορείς να το δημοσιεύσεις και να το μοιραστείς με το κοινό που επιθυμείς. Μπορείς να μοιραστείς τον σύνδεσμο με το χαρτοφυλάκιό σου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, να το στείλεις με email ή να το αναρτήσεις σε άλλες πλατφόρμες για να παρουσιάσεις τη δουλειά σου.

Αυτά τα βήματα θα σε βοηθήσουν να δημιουργήσεις ένα επαγγελματικό ψηφιακό portfolio χρησιμοποιώντας το Google Sites. Να θυμάστε να είστε δημιουργικοί και να προβάλλετε τη δουλειά σας με σαφήνεια και συνοπτικό τρόπο.

Καλή Τύχη με το Google!



Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΣΩ ΕΝΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟ ΣΤΟ CANVA

STEAM 3D ACADEMY
ΕΡΓΟ

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΣΩ ΕΝΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟ ΣΤΟ CANVA

Το Canva είναι μια πλατφόρμα γραφικού σχεδιασμού με έδρα την Αυστραλία που επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν γραφικά μέσω κοινωνικής δικτύωσης, παρουσιάσεις, αφίσες, έγγραφα και άλλο οπτικό περιεχόμενο.

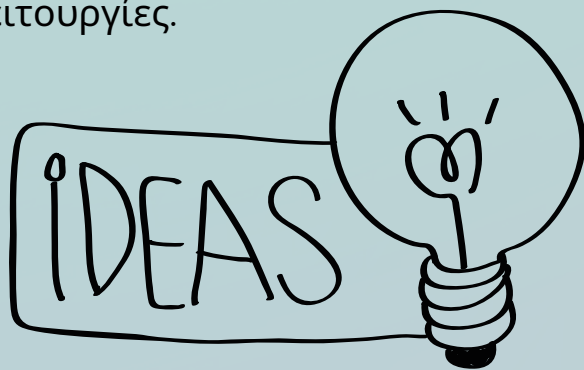
Είναι μια εξαιρετική πλατφόρμα για την προετοιμασία βιογραφικού, ενός ηλεκτρονικού χαρτοφυλακίου με την μορφή μιας γραφικής παρουσίασης, ενός βίντεο ή ενός ιστότοπου.

Προσαρμόζει χιλιάδες πρότυπα απλά και εύκολα. Το ευρύ φάσμα χαρακτηριστικών του Canva σας επιτρέπει να επεξεργάζεστε φωτογραφίες χωρίς εκτεταμένη επεξεργασία φωτογραφιών ή ιδιαίτερη γνώση.

Είναι ένα πολύ κατάλληλο εργαλείο για κάποιον ο οποίος δεν έχει προηγούμενη εμπειρία στο σχεδιασμό καθώς είναι πολύ φιλικό προς το χρήστη.

Η δωρεάν έκδοση του Canva είναι ιδανική για κάποιον που θέλει να το χρησιμοποιήσει για να δημιουργήσει απλά σχέδια και του αρέσουν τα χαρακτηριστικά και το περιεχόμενο που έχει ήδη. Το δωρεάν πρόγραμμα του Canva μπορεί να χρησιμοποιηθεί από αυτούς που θέλουν να δημιουργήσουν το βιογραφικό τους.

Από την άλλη πλευρά, η επαγγελματική έκδοση του Canva είναι εξαιρετική για κάποιον που θέλει να αποκτήσει πρόσβαση σε μερικά από τα καλύτερα σχέδια και πρότυπα στον κόσμο, ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και περισσότερες λειτουργίες.



ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ CANVA

1. Διαθέτει πλήρως λειτουργική δωρεάν έκδοση χωρίς υποχρεώσεις.
2. Πολλά πρότυπα και εκτενή βιβλιοθήκη γραμματοσειρών (π.χ. εκατοντάδες πρότυπα βιογραφικών με εξαιρετικό γραφικό σχεδιασμό για επιλογή).
3. Πρόσβαση σε φωτογραφίες, βίντεο, εικονίδια, σχήματα, αυτοκόλλητα και κινούμενες εικόνες.
4. Δεν απαιτούνται δεξιότητες ή εμπειρία.
5. Ευκολία χρήσης με χρήσιμη διεπαφή και επεξεργαστή σύρσιμο-και-απόθεση.
6. Απεριόριστες δυνατότητες - Το Canva καλύπτει κάθε δυνατότητα ψηφιακού σχεδιασμού από αναρτήσεις στα social media μέχρι εξώφυλλα ηλεκτρονικών βιβλίων, infographics και βιογραφικά έως κινούμενες εικόνες, βίντεο και ιστοσελίδες.
7. Διάφορα εφέ για τη βελτίωση φωτογραφιών και εικόνων.
8. Δυνατότητα δημιουργίας ομάδας.
9. Δυνατότητα δημοσίευσης σε κοινωνικά δίκτυα ή προγραμματισμού περιεχομένου και προγραμματιστή περιεχομένου.

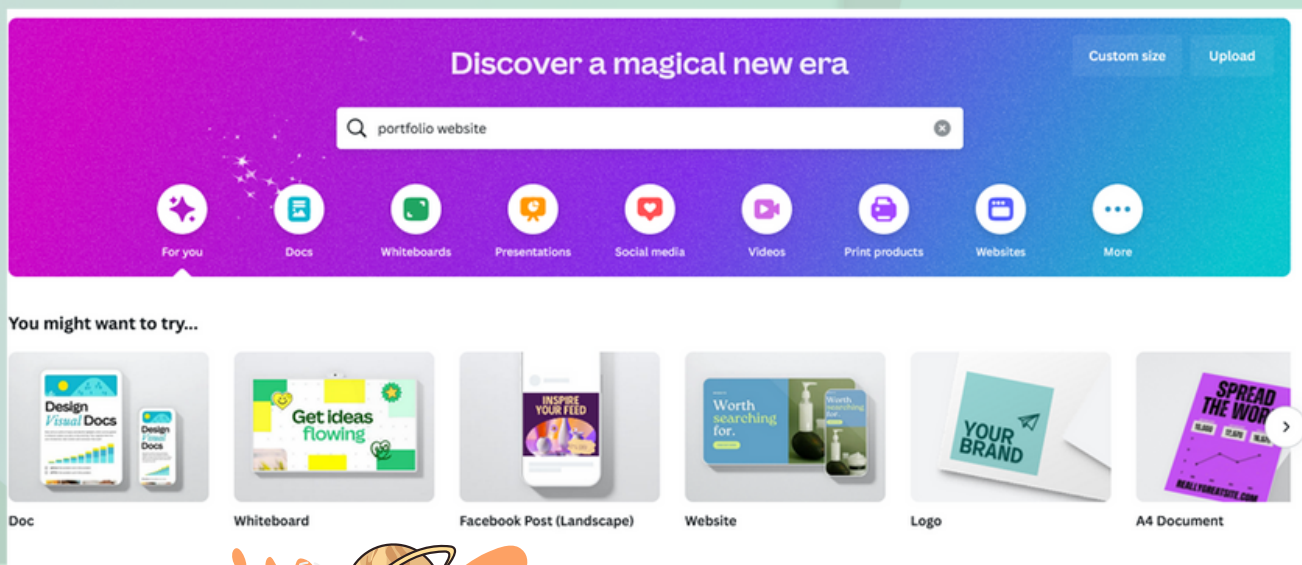


ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΤΟ ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟ ΣΑΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

ΒΗΜΑ 1: ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΗΝ ΣΕΛΙΔΑ CANVA

Ανοίξτε τη σελίδα (<https://www.canva.com>) και αναζητήστε and search “Portfolio Website” για να εκκινήσετε νέο σχέδιο.

Προηγουμένως, μπορείτε να συγκεντρώσετε την καλύτερη δουλειά σας και να επιλέξετε ένα θέμα.



<https://www.canva.com>

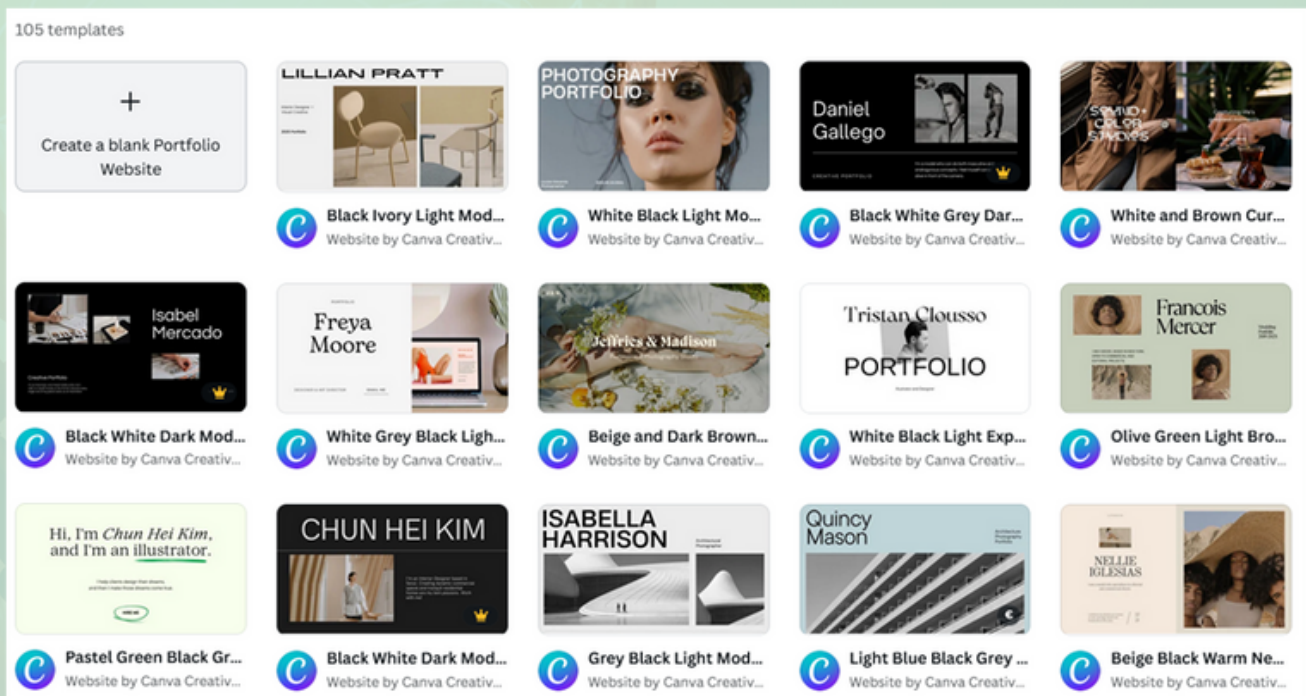


ΒΗΜΑ 2: ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΜΕ ΕΝΑ ΠΡΟΤΥΠΟ ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟΥ

Εμπνευστείτε από ένα δωρεάν πρότυπο χαρτοφυλακίου στο Canva.

Επιλέξτε το καλύτερο πρότυπο χαρτοφυλάκιο που μπορείτε να βρείτε από τη συλλογή της Canva για να ταιριάζει με την επωνυμία ή την επιχείρησή σας.

Εναλλακτικά, μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε έναν ιστότοπο χαρτοφυλακίου από ένα νέο κενό πρότυπο.



<https://www.canva.com/presentations/templates/portfolio/>



ΒΗΜΑ 3: ΠΡΟΣΘΕΣΕ ΤΟ LOGO, ΤΟ ΦΟΝΤΟ ΚΑΙ ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΠΙΘΥΜΕΙΤΕ

Αποφασίστε ένα γενικότερο θέμα που θα αναδείξει με τον καλύτερο τρόπο την προσωπική σας εμπειρία. Μείνετε στο brand προσθέτοντας τα λογότυπά σας, έργα, γραμματοσειρές και χρώματα. Μπορείτε να δημιουργήσετε ξεχωριστά ένα λογότυπο χρησιμοποιώντας Canva, ή να χρησιμοποιήσετε ένα έτοιμο λογότυπο.

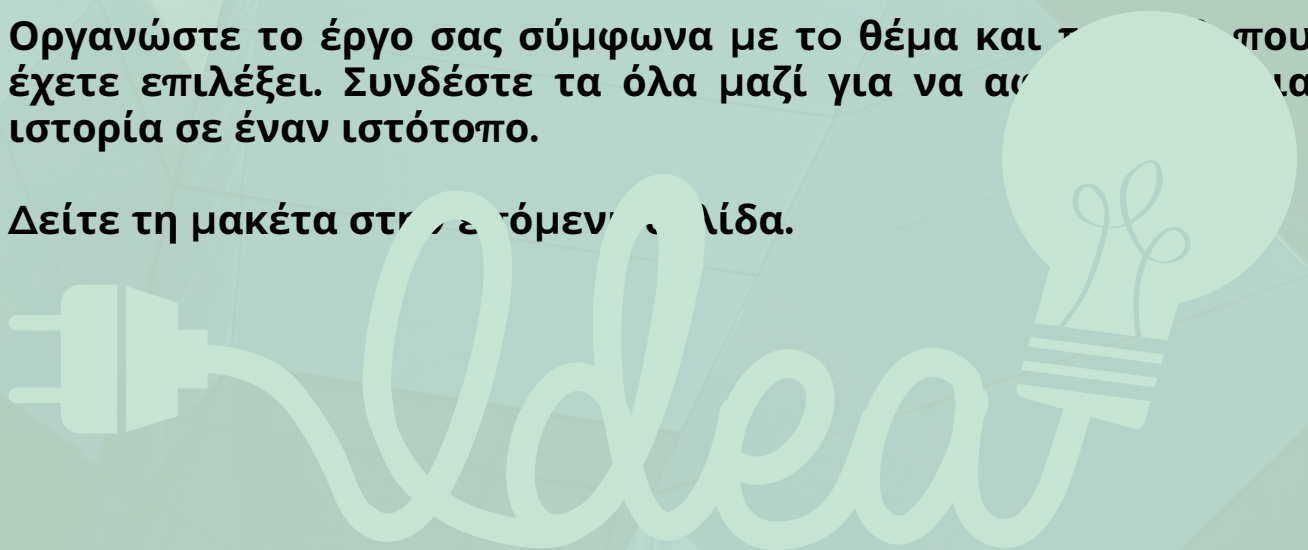
ΒΗΜΑ 4: ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ- ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟ

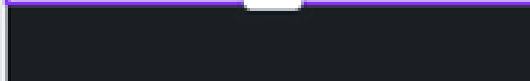
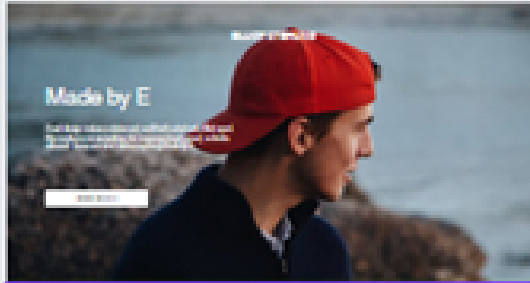
Επιμεληθείτε τις καλύτερες φωτογραφίες, βίντεο, στιγμιότυπα οθόνης ή κριτικές των προηγούμενων εργασιών σας για πελάτες ή προσωπικών έργων.

Εξατομικεύστε το χαρτοφυλάκιό σας προσθέτοντας φωτογραφίες, εικονογραφήσεις, στιγμιότυπα οθόνης, κείμενο και άλλα γραφικά στοιχεία.

Οργανώστε το έργο σας σύμφωνα με το θέμα και το κοινό που έχετε επιλέξει. Συνδέστε τα όλα μαζί για να αφήσετε μια ιστορία σε έναν ιστότοπο.

Δείτε τη μακέτα στην επόμενη σελίδα.



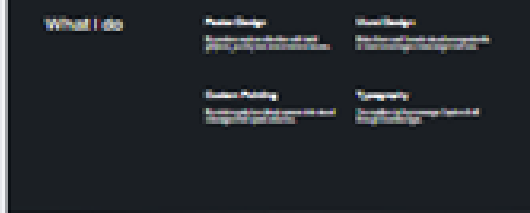


I design with purpose.



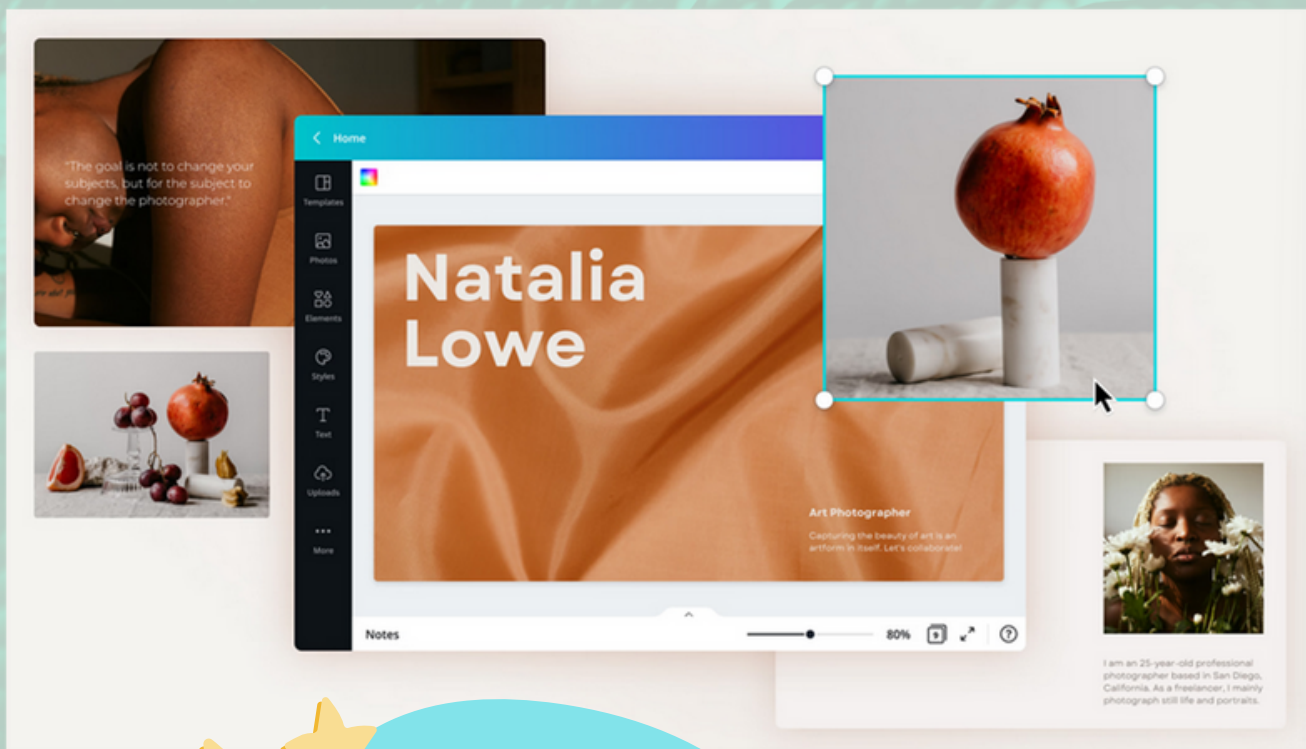
What I do

- Brand Design
- Web Design
- Graphic Design
- Illustration



ΒΗΜΑ 5: ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ

Επανεξετάστε και οριστικοποιήστε το σχεδιασμό της ιστοσελίδας του portfolio σας. Στη συνέχεια, να το δημοσιεύσετε ως διαδικτυακό portfolio με τον μονοσέλιδο ιστότοπό μας κατασκευαστή. Μοιραστείτε ψηφιακά αντίγραφα του portfolio σας online στους πελάτες σας ή συναδέλφους με έναν σύνδεσμο, μια παρουσίαση ή μορφές υψηλής ανάλυσης. Μπορείτε επίσης να τα εκτυπώσετε σε χρόνο μηδέν.



<https://www.canva.com/create/portfolios/>





5 ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΠΩΣ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΣΕΤΕ ΕΝΑΝ ΨΗΦΙΑΚΟ ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟ ΣΤΟ ADOBE PORTFOLIO / BEHANCE

STEAM 3D ACADEMY
ΕΡΓΟ

Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ADOBE PORTFOLIO ΚΑΙ ΤΟΥ BEHANCE

Η βασική σύνδεση μεταξύ του Adobe Portfolio και του Behance είναι η δυνατότητα διεπικοινωνίας. Μπορείτε εύκολα να εισάγετε τα έργα σας από το Behance στον ιστότοπο του Adobe Portfolio. Αυτή η λογική ενσωμάτωση σημαίνει ότι αν είστε ενεργός στο Behance, μπορείτε να δημιουργήσετε γρήγορα έναν επαγγελματικά διαμορφωμένο ιστότοπο πορτοφολίου χωρίς να χρειάζεται να ανεβάσετε ξανά ή να μορφοποιήσετε όλα τα έργα σας χειροκίνητα.

Το Adobe Portfolio και το Behance ανήκουν στην Adobe και λειτουργούν ως πλατφόρμες για δημιουργικούς επαγγελματίες για την παρουσίαση του έργου τους. Ωστόσο, έχουν ελαφρώς διαφορετικούς σκοπούς και διακριτικά χαρακτηριστικά.

Συνοψίζοντας, ενώ το Behance και το Adobe Portfolio είναι και οι δύο πλατφόρμες για την παρουσίαση του έργου, το Behance έχει ένα κοινωνικό, κοινοτικό προσανατολισμό, ενώ το Adobe Portfolio επικεντρώνεται στην παροχή στα άτομα μια πλατφόρμα για τη δημιουργία του προσωπικού τους ιστότοπου πορτοφολίου.

ΚΥΡΙΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ADOBE PORTFOLIO

• Σκοπός:

Το Adobe Portfolio είναι περισσότερο ένα εργαλείο δημιουργίας προσωπικού ιστότοπου προσαρμοσμένο για δημιουργικούς. Επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργήσουν έναν προσαρμοσμένο ιστότοπο πορτοφολίου για να παρουσιάσουν το έργο τους με πιο προσωπικό και επαγγελματικό τρόπο.

• Χαρακτηριστικά:

- **Προσαρμοσμένα Domains:** Οι χρήστες μπορούν να συνδέσουν το δικό τους domain ή να χρησιμοποιήσουν ένα παρεχόμενο domain της μορφής ".myportfolio.com".
- **Θέματα:** Υπάρχουν διάφορα θέματα διάταξης που μπορούν να προσαρμοστούν περαιτέρω.
- **Ενσωμάτωση:** Η άμεση ενσωμάτωση με το Behance σημαίνει ότι οποιοδήποτε έργο που ανεβαίνει στο Behance μπορεί εύκολα να εισαχθεί στο Adobe Portfolio. Επίσης, υπάρχει ενσωμάτωση με το Adobe Lightroom.
- **Προστασία κωδικού:** Οι χρήστες μπορούν να προστατεύσουν συγκεκριμένες σελίδες ή ολόκληρο τον ιστότοπό τους με κωδικό πρόσβασης.
- **Ευελιξία σχεδιασμού:** Οι ιστότοποι πορτοφολίου σχεδιάζονται για να φαίνονται καλά σε όλες τις συσκευές.

• Κοινό:

Το Adobe Portfolio απευθύνεται σε επαγγελματίες που επιθυμούν έναν ξεχωριστό, πιο προσωπικό χώρο χωρίς τις κοινωνικές πτυχές του Behance. Είναι για όσους θέλουν έναν αφιερωμένο ιστότοπο για να κατευθύνουν πιθανούς πελάτες ή εργοδότες.

ΚΥΡΙΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ BEHANCE

- **Σκοπός:**

Το Behance είναι μια κοινωνική πλατφόρμα σχεδιασμένη για δημιουργικούς να μοιράζονται και παρουσιάζουν τα έργα τους. Είναι ένας χώρος όπου σχεδιαστές, εικονογράφοι, φωτογράφοι και άλλοι επαγγελματίες του δημιουργικού χώρου μπορούν να δημοσιεύουν το έργο τους και να λαμβάνουν ανατροφοδότηση από την κοινότητα.

- **Χαρακτηριστικά:**

- **Έργα:** Οι χρήστες μπορούν να δημιουργήσουν έργα, τα οποία είναι συλλογές εικόνων, βίντεο και άλλων μέσων που σχετίζονται με ένα συγκεκριμένο έργο ή ιδέα.
- **Εκτιμήσεις:** Αυτό είναι ένα είδος "like" για ένα έργο.
- **Σχόλια:** Οι χρήστες μπορούν να αφήνουν σχόλια σε έργα.
- **Λίστα Θέσεων Εργασίας:** Το Behance διαθέτει μια ενότητα με λίστα θέσεων εργασίας όπου οι δημιουργικοί μπορούν να βρίσκουν δυνητικές ευκαιρίες εργασίας.
- **Ομάδες:** Οι χρήστες μπορούν να ενταχθούν σε ομάδες ή να δημιουργήσουν τις δικές τους.
- **Εξέλιξη Έργου (Work In Progress - WIP):** Επιτρέπει στους δημιουργικούς να μοιράζονται τον εξελισσόμενο δημιουργικό τους διαδικασίες και να λαμβάνουν ανατροφοδότηση.

- **Κοινό:**

Λόγω της κοινωνικής του φύσης, το Behance έχει ένα ευρύ κοινό που περιλαμβάνει άλλους σχεδιαστές και πιθανούς πελάτες ή εργοδότες.

ADOBE PORTFOLIO

ΒΗΜΑ - ΒΗΜΑ

ΒΗΜΑ 1. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Προτού ξεκινήσετε, συγκεντρώστε όλα τα έργα, τις εμπειρίες και οποιαδήποτε σχετικά υλικά θέλετε να παρουσιάσετε. Οργανώστε τα με τρόπο που αντιπροσωπεύει καλύτερα τη διαδρομή σας και την εξέλιξή σας.

ΒΗΜΑ 2. ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΣΤΕ ΕΝΑ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ

- "Επισκεφθείτε το Adobe Portfolio στη διεύθυνση <https://portfolio.adobe.com/>.
- Κάντε κλικ στο 'Ξεκινήστε' ή 'Συνδεθείτε' αν έχετε ήδη ένα Adobe ID.
- Εάν είστε νέος χρήστης, ακολουθήστε τη διαδικασία εγγραφής για να δημιουργήσετε τον λογαριασμό σας.
- Δείτε το πρωτότυπο στην επόμενη σελίδα."



Beautiful portfolio websites. Free with Creative Cloud.

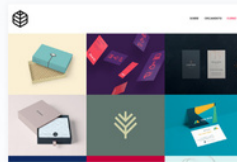
Edit Your Sites

See what's possible

Creatives around the world use Portfolio to showcase their work. See some examples below.

Edit Your Sites

View More Examples



Marcelo Kimura
Theme: Thomas



Nóra Kaszanyi
Theme: Marta



Nick Guttridge
Theme: Ludwig

Showcase your work in minutes

Don't know HTML or CSS? No problem. With Portfolio, our easy-to-customize themes are the most beautiful way to present your work online.



Behance Integration

Portfolio lets you easily connect with Behance to import your projects.



Optimized for Any Device

Each of our themes is natively responsive, resizing your content and images to fit any device or screen width.



Domain Names

Using your own domain name on Portfolio gives your site a professional edge and helps people discover your work.



Adobe Fonts

Get access to thousands of best-in-class fonts with Adobe Fonts, included with Creative Cloud.



Lightroom Photos

Easily access and import your photos from Lightroom with your Creative Cloud account.



Photo Grids

Effortlessly display your images, including Lightroom photos, in beautiful and responsive grids.



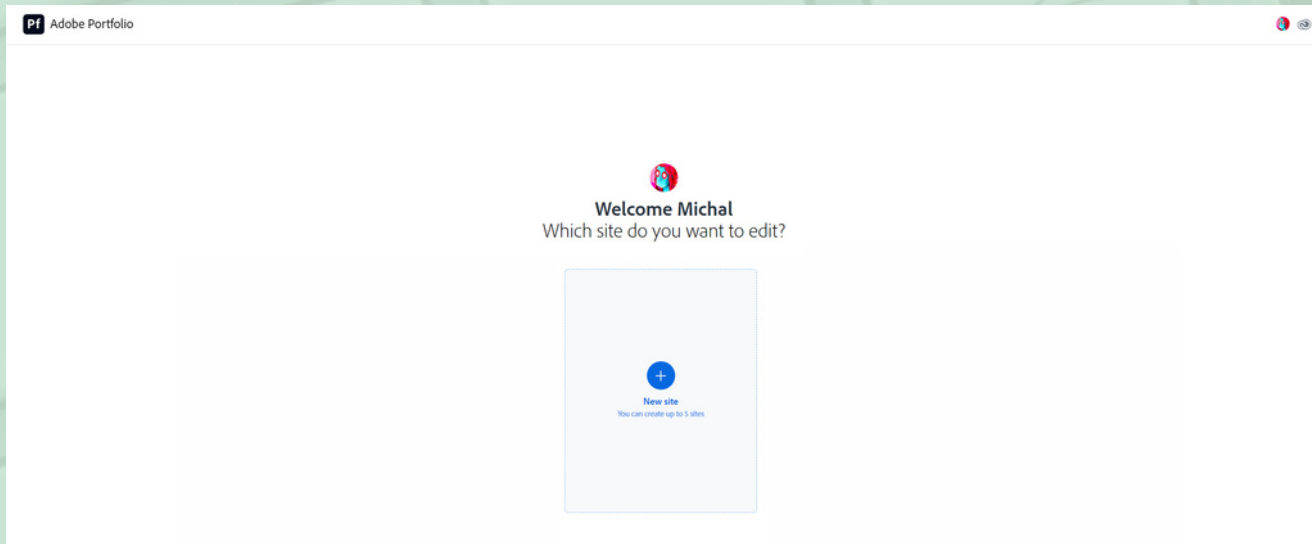
Password Protection

Keep your entire website or selected pages private with Portfolio's password protection setting.

<https://portfolio.adobe.com/>

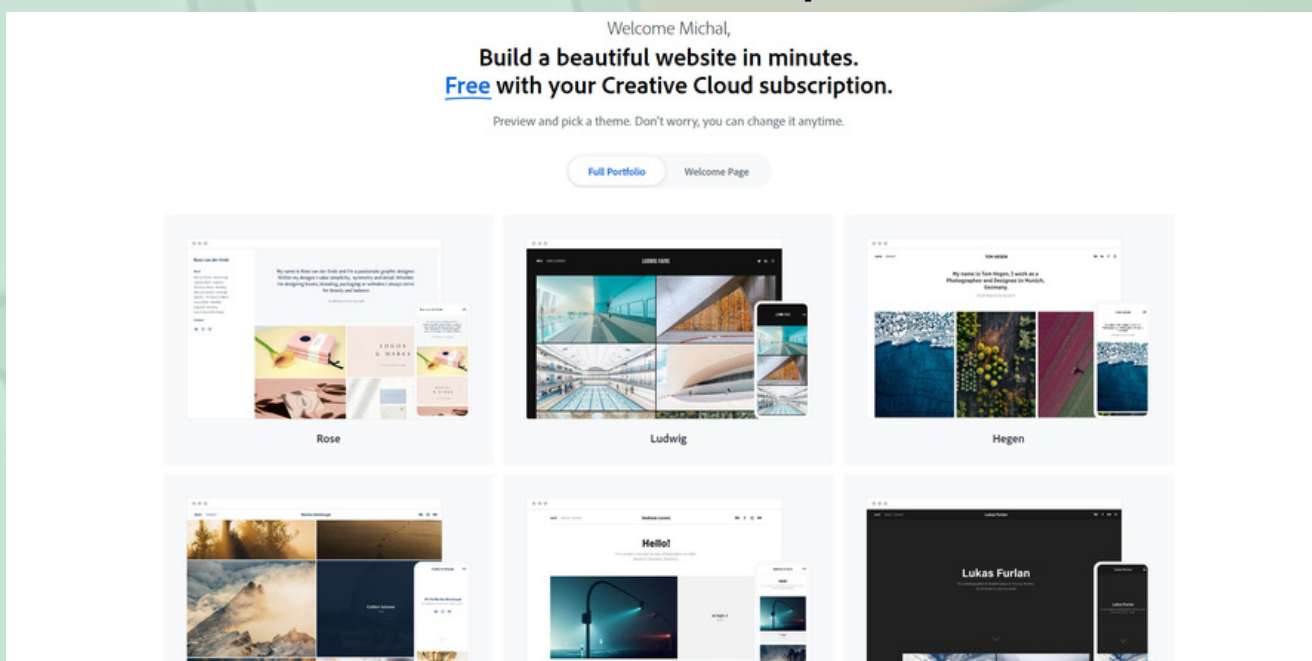
ΒΗΜΑ 3. ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΕΝΑ ΠΡΩΤΥΠΟ

- Για να δημιουργήσετε έναν νέο ιστότοπο, κάντε κλικ στο "New site"



<https://portfolio.adobe.com/sites>

- Περιηγηθείτε στη συλλογή των προτύπων του Adobe Portfolio για να βρείτε αυτό που ταιριάζει καλύτερα στο στυλ και τις ανάγκες σας.
- Θυμηθείτε ότι το πρότυπο μπορεί να προσαρμοστεί, οπότε επιλέξτε ένα που είναι κοντά στο όραμά σας.



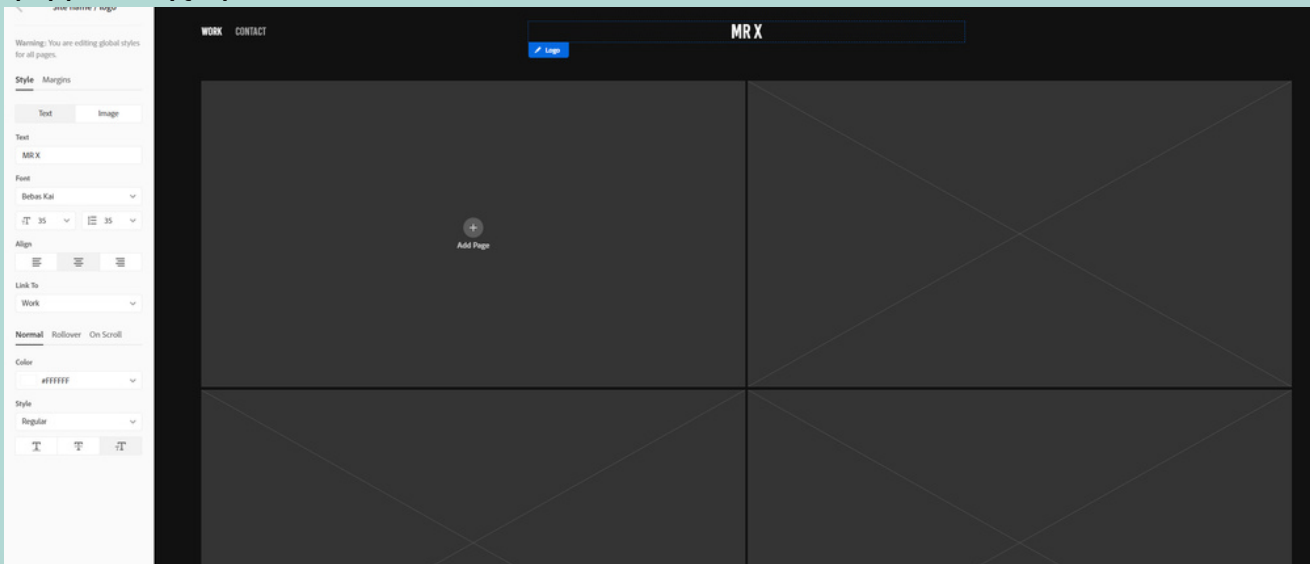
<https://portfolio.adobe.com/start>

ΒΗΜΑ 4. ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΤΙΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΑΣ

- Ξεκινήστε ανεβάζοντας πρώτα τα καλύτερα ή τα πιο σχετικά έργα σας.
- Παρέχετε πλαίσιο για κάθε έργο, όπως μια σύντομη περιγραφή ή τον σκοπό του έργου.

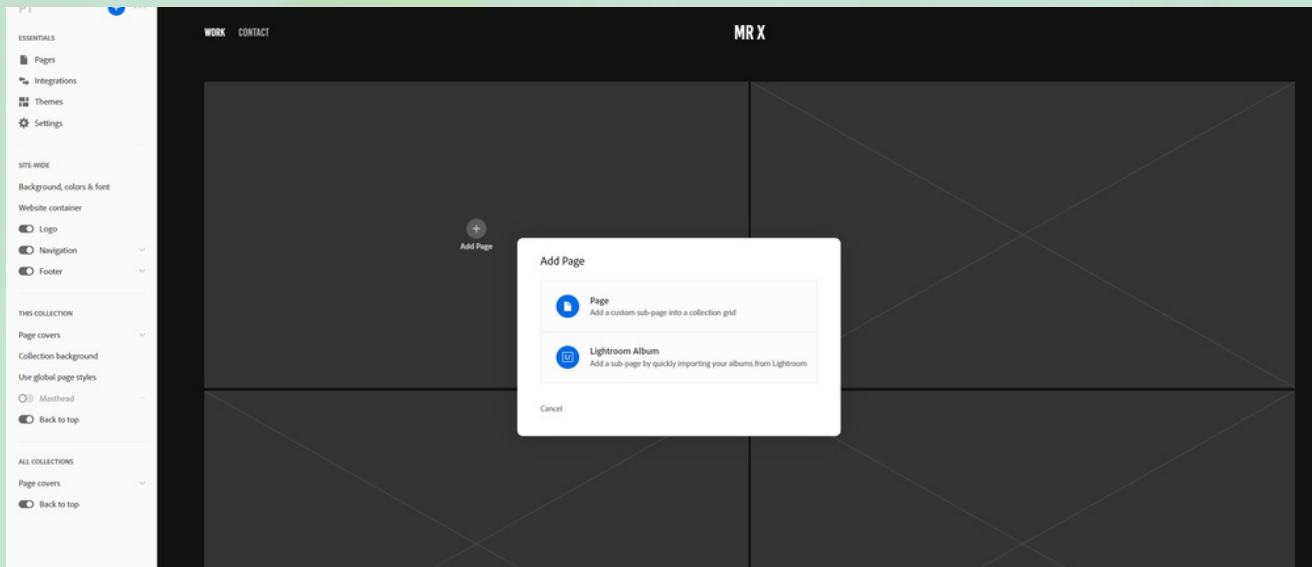
1. Προσθέστε όνομα και logo

Στο Adobe Portfolio, η προσαρμογή του χώρου σας με το όνομά σας και το λογότυπό σας αυξάνει όχι μόνο την αναγνωρισιμότητα της επωνυμίας σας αλλά προσθέτει επίσης μια επαγγελματική πινελιά. Χρησιμοποιώντας τις εύκολες δυνατότητες προσαρμογής της πλατφόρμας, μπορείτε εύκολα να ανεβάσετε το λογότυπό σας και να ενσωματώσετε το όνομά σας, εξασφαλίζοντας ένα συνεκτικό και αξέχαστο παρουσιαστικό για τους θεατές. Αυτό το απλό βήμα προωθεί το πορτοφόλιό σας, καθιστώντας το μοναδικά δικό σας στον απέραντο ψηφιακό χώρο.



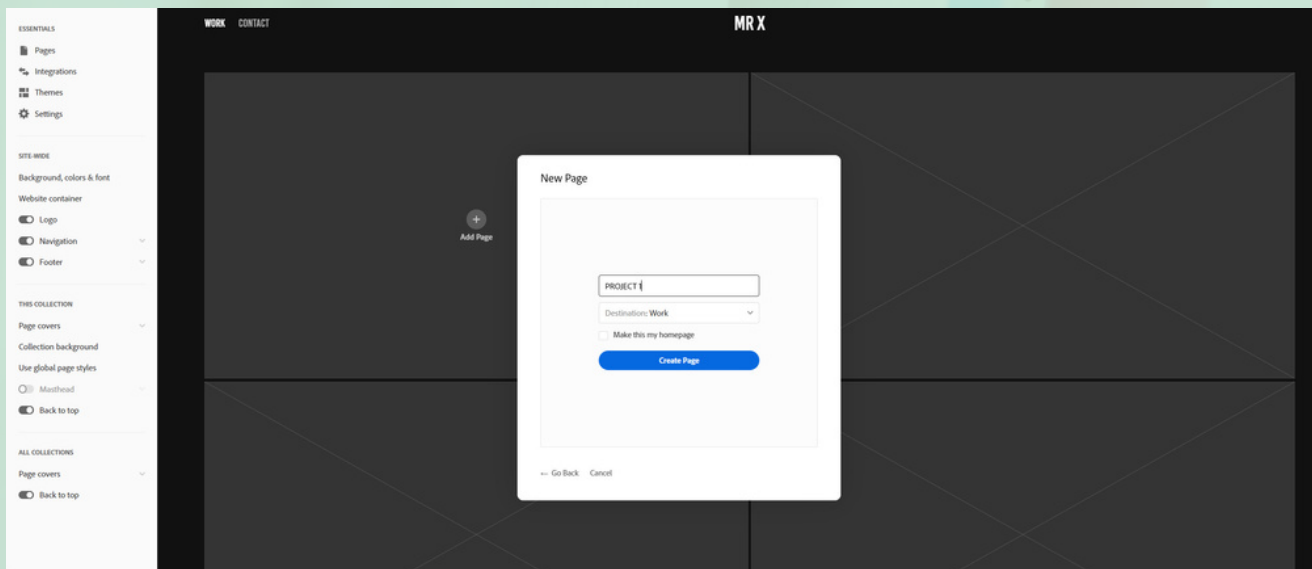
<https://portfolio.adobe.com/b8909e57-32d0-443b-a23a-ac0569744946/editor/>

2. Προσθέστε νέα σελίδα



<https://portfolio.adobe.com/b8909e57-32d0-443b-a23a-ac0569744946/editor/>

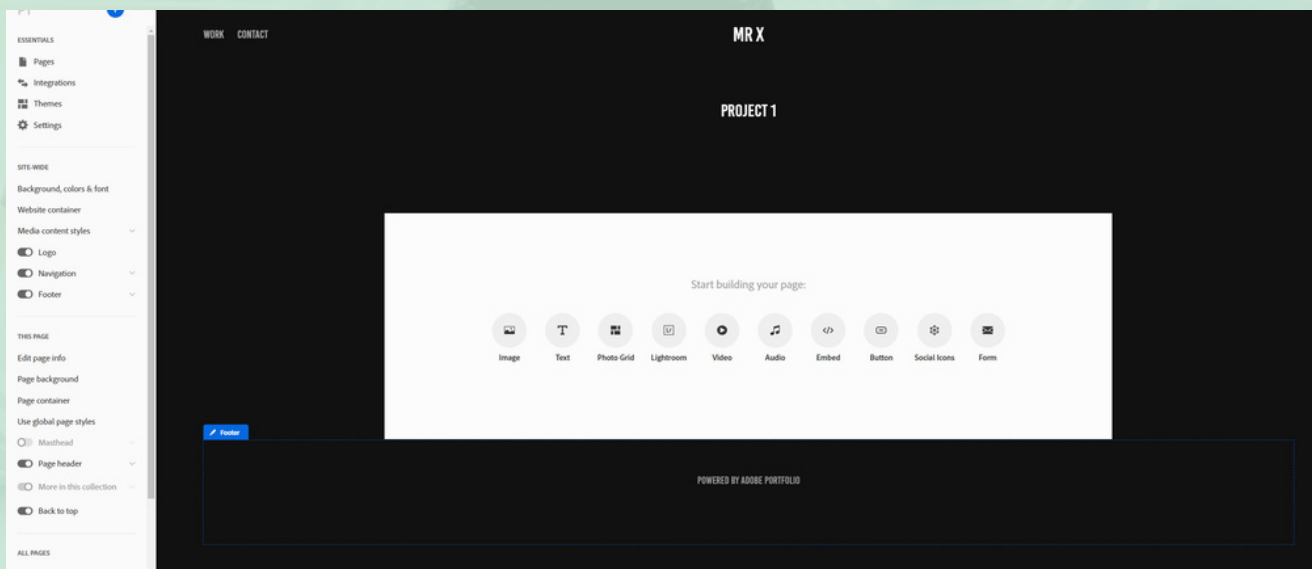
3. Όνομα του έργου



<https://portfolio.adobe.com/b8909e57-32d0-443b-a23a-ac0569744946/editor/work>

4. Διαχείριση των έργων

Στο Adobe Portfolio, η διαχείριση των έργων σας είναι μια ολοκληρωμένη εμπειρία. Έχετε την ευελιξία να ενισχύσετε την παρουσίασή σας με περιγραφικά κείμενα, να ενσωματώσετε εντυπωσιακά γραφικά και στοιχεία πολυμέσων όπως συνδέσμους, μουσική και βίντεο. Αυτή η πλατφόρμα διασφαλίζει ότι κάθε πτυχή του έργου σας παρουσιάζεται, δημιουργώντας μια αφομοιωτική και ενημερωτική εμπειρία για τον θεατή.

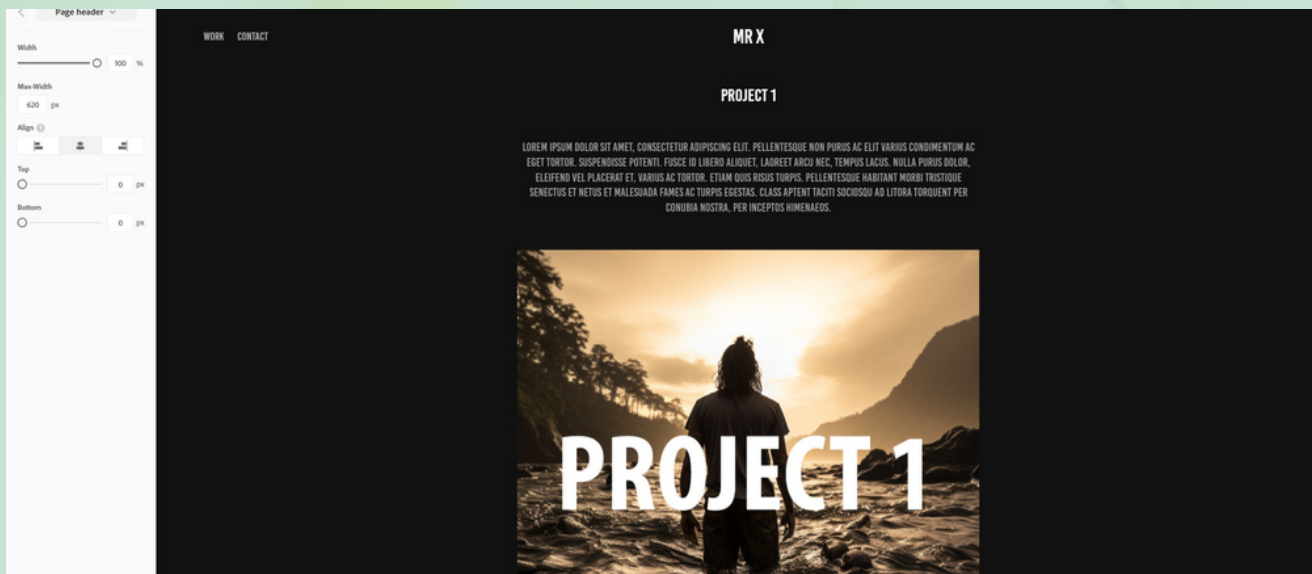


<https://portfolio.adobe.com/start>



5. Φινίρισμα

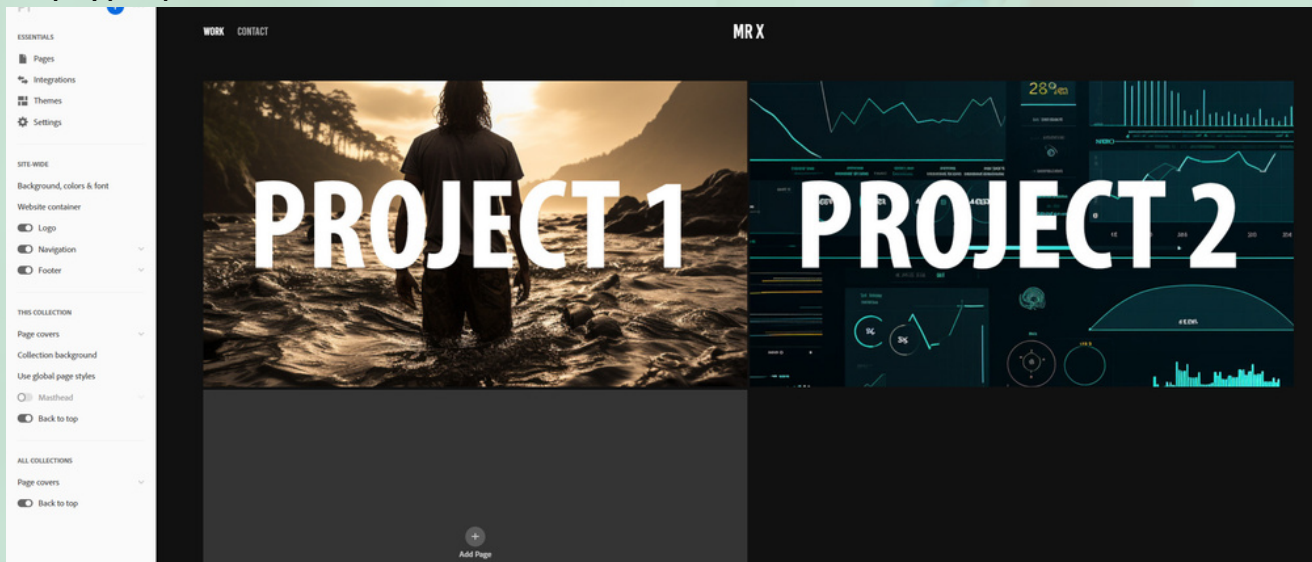
Η αναθεώρηση του έργου σας είναι ιδιαίτερα σημαντική. Βεβαιωθείτε ότι αντικατοπτρίζει με ακρίβεια όλες τις λεπτομέρειες και τις περιγραφές που έχετε παρέχει. Αυτή η τελική προσεγγίστε εξασφαλίζει την αυθεντικότητα και παρουσιάζει το έργο σας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.



<https://portfolio.adobe.com/b8909e57-32d0-443b-a23a-ac0569744946/editor/work>

6. Προσθήκη περισσότερων έργων

Θεωρήστε τα προηγούμενα έργα σας ως έργα που επιθυμείτε να περιγράψετε.



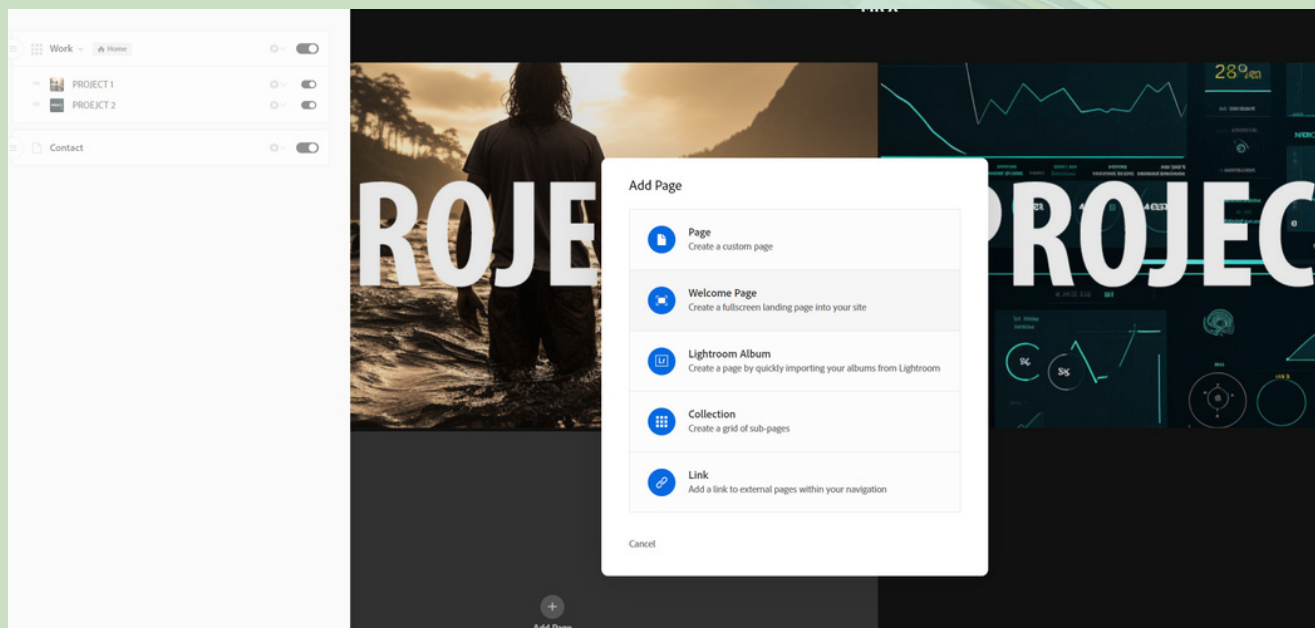
<https://portfolio.adobe.com/b8909e57-32d0-443b-a23a-ac0569744946/editor/work>

ΒΗΜΑ 5. ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ "ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΕΜΕΝΑ"

Ενσωματώστε μια ενότητα "Σχετικά με εμένα" για να δώσετε στους θεατές εισαγωγικές πληροφορίες για το επαγγελματικό σας ταξίδι και τα προσωπικά σας ενδιαφέροντα. Επισημάνετε τις δεξιότητές σας, τις εμπειρίες σας και το τι σας κινητοποιεί στον τομέα σας, παρέχοντας μια πλήρη εικόνα του ποιοί είστε πέρα από το έργο σας.

1. Δημιουργία σελίδας 'Σχετικά με εμένα'

Μεταβείτε στην ενότητα "ΣΕΛΙΔΕΣ" και προσθέστε μια νέα ΣΕΛΙΔΑ - Σελίδα Καλωσορίσματος (Welcome Page), στη συνέχεια επιλέξτε τη διάταξη (layout) και ονομάστε την ενότητα "ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΕΜΕΝΑ" (ABOUT ME).



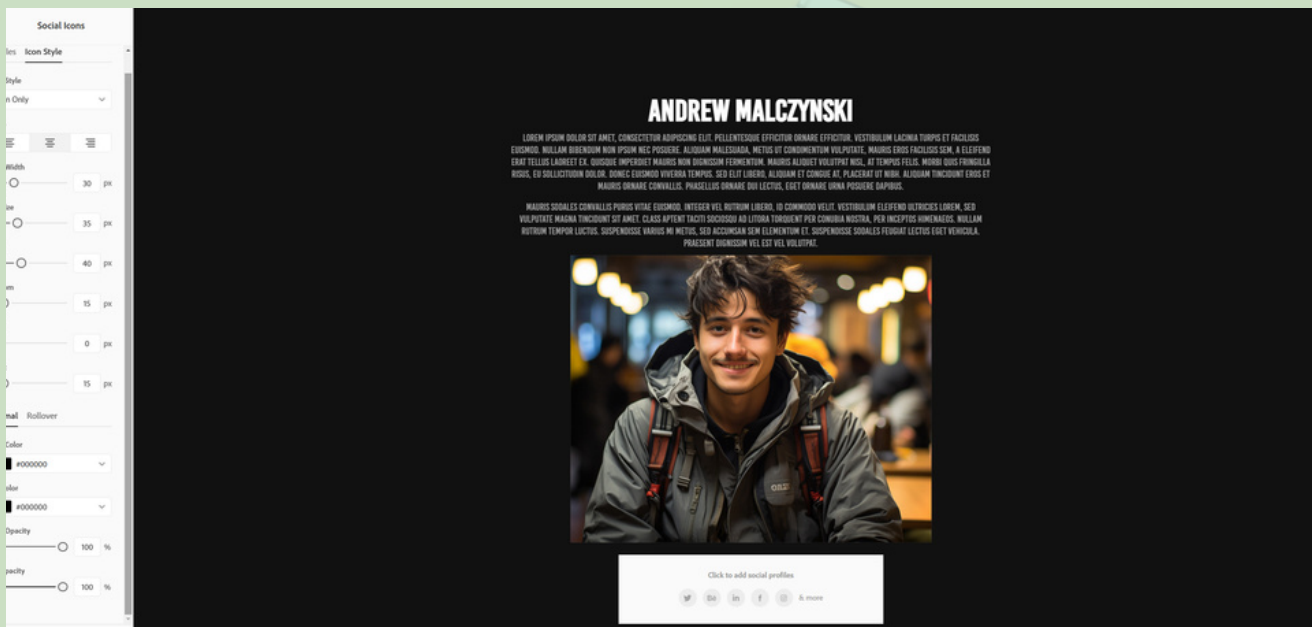
<https://portfolio.adobe.com/b8909e57-32d0-443b-a23a-ac0569744946/editor/about-me>

2. Μίλησε για εσένα

Προσθέστε κείμενο σχετικά με εσάς και μία φωτογραφία. Κοινοποιήστε μια σύντομη περίληψη για τις επαγγελματικές δραστηριότητές σας, τονίζοντας την εμπειρία και το μοναδικό προτέρημά σας.

Αναφέρετε την εκπαίδευσή σας, τις σχετικές εμπειρίες και οποιεσδήποτε επιτεύγματα ή πιστοποιήσεις που αυξάνουν την αξιοπιστία σας.

Προσθέστε κάποιο προσωπικό ενδιαφέρον ή πάθος, προσφέροντας μια ολιστική εικόνα του ποιο είστε πέρα από την επαγγελματική πλευρά.



<https://portfolio.adobe.com/b8909e57-32d0-443b-a23a-ac0569744946/editor/about-me>

A B O U T M E

ΒΗΜΑ 6. ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΕ ΤΟΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ.

Προσαρμόστε τα χρώματα, τα γραφήματα και τη διάταξη για να ταιριάζουν με το προσωπικό ή επαγγελματικό σας brand.

ΒΗΜΑ 7. ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

- Κάντε κλικ στο κουμπί προεπισκόπησης στην αριστερή γωνία και παρακολουθήστε το έργο σας.
- Πριν το δημοσιεύσετε, μοιραστείτε το πορτοφόλιό σας με φίλους, μέντορες ή συναδέλφους για να λάβετε ανατροφοδότηση.
- Κάντε οποιαδήποτε απαραίτητα προσαρμογές βάσει των σχολίων τους.

ΒΗΜΑ 8. ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΤΕ ΚΑΙ ΔΙΑΜΟΙΡΑΣΤΕ

- Μόλις είστε ικανοποιημένοι, δημοσιεύστε το πορτοφόλιό σας. Κάντε κλικ στο κουμπί δημοσίευσης στην αριστερή γωνία, στη συνέχεια παρακολουθήστε το έργο σας να είναι ζωντανό στο διαδίκτυο.
- Μοιραστείτε τον σύνδεσμο στο βιογραφικό σας, το προφίλ σας στο LinkedIn, τα κοινωνικά δίκτυα και οποιαδήποτε άλλα σχετικά πλατφόρμες.





Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟΥ ΜΕ ΤΟ CARBONMADE

STEAM 3D ACADEMY
ΕΡΓΟ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟΥ ΜΕ ΤΟ CARBONMADE

Το Carbonmade είναι μια χρήσιμη online πλατφόρμα σχεδιασμένη για την παρουσίαση επαγγελματικών χαρτοφυλακίων.

Προσφέρει εργαλεία drag-and-drop που είναι εύχρηστα, καθιστώντας εύκολο τον οργανισμό και την προβολή των έργων. Πέρα από τις αισθητικές διατάξεις, το Carbonmade παρέχει επιπλέον χαρακτηριστικά με διάφορα προγράμματα πληρωμής, εξασφαλίζοντας μια προσαρμοσμένη εμπειρία για τους χρήστες.

Είτε είστε "νέος" στον χώρο, είτε ένας έμπειρος επαγγελματίας, το Carbonmade προσφέρει ένα ομαλό και βολικό τρόπο για να παρουσιάσετε τις δεξιότητές σας και να συνδεθείτε με πιθανούς εργοδότες ή πελάτες.

ΚΥΡΙΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ CARBONMADE

Το Carbonmade είναι μια δημοφιλή online πλατφόρμα σχεδιασμένη για τη δημιουργία χαρτοφυλακίου. Η φιλική προς τον χρήστη διεπαφή του, οι κομψές προτάσεις και οι ισχυρές λειτουργίες το έχουν καταστήσει μια αγαπημένη επιλογή για πολλούς επαγγελματίες σε διάφορους τομείς, όχι μόνο για καλλιτέχνες ή σχεδιαστές.

Ευκολία Χρήσης: Ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα του Carbonmade είναι το απλό και ευανάγνωστο πίνακα ελέγχου του. Ακόμη και οι χρήστες χωρίς τεχνικές γνώσεις μπορούν εύκολα να δημιουργήσουν ένα οπτικά ελκυστικό χαρτοφυλάκιο.

Προσαρμοσμένα Πρότυπα: Το Carbonmade προσφέρει μια σειρά προτύπων που οι χρήστες μπορούν να προσαρμόσουν ώστε να ταιριάζουν με το προσωπικό ή επαγγελματικό τους brand. Αυτό επιτρέπει μια μοναδική πινελιά ενώ διατηρεί έναν περιποιημένο σχεδιασμό.

Υποστήριξη Ενσωματωμένων Πολυμέσων: Οι χρήστες μπορούν να ενσωματώσουν διάφορους τύπους πολυμέσων, από εικόνες έως βίντεο και ακόμη και διαδραστικά έργα. Αυτή η ευελιξία βοηθά στην παρουσίαση μιας συνολικής εικόνας των ικανοτήτων κάποιου.

SEO και Analytics: Το Carbonmade παρέχει εργαλεία που βοηθούν στην αύξηση της ορατότητας του χαρτοφυλακίου σας στις μηχανές αναζήτησης. Επιπλέον, παρέχει αναλύσεις ώστε οι χρήστες να μπορούν να παρακολουθούν τον συναρπαστικότητα των επισκεπτών και να κατανοήσουν τι τραβά την προσοχή.

Βελτιστοποιημένο για Κινητά: Τα χαρτοφυλάκια που δημιουργούνται με το Carbonmade είναι βελτιστοποιημένα για προβολή σε φορητές συσκευές, καθιστώντας τα συνεπή για τους θεατές ανεξάρτητα από τη συσκευή που χρησιμοποιούν.

Στην ουσία, το Carbonmade παρέχει μια απρόσκοπτη λύση για όσους επιθυμούν να παρουσιάσουν το έργο τους ή τις εμπειρίες τους με έναν επαγγελματικό, οργανωμένο και αισθητικά ελκυστικό τρόπο.

ΒΗΜΑ 1. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΝΕΟΥ ΠΡΟΦΙΛ

- Πηγαίνετε στη διεύθυνση Go to <https://carbonmade.com/>
- Click on "START FREE TRIAL"
- Αν είστε νέος χρήστης, ακολουθήστε τη διαδικασία εγγραφής για να δημιουργήσετε τον λογαριασμό σας.

CARBONmade

Examples Features Talent Pool Sign In [START FREE TRIAL](#)

"I've been using and loving Carbonmade for more than 10 years"

Your online portfolio.

The easiest and fastest way to **Show Off Your Work®**
Free trial. No credit card required.

[TRY IT FOR FREE](#)

Jason Panini

SHAPE & FORM

Architecture & Interior Design

SELECTED WORK

More than 2.000.000 creatives are using Carbonmade to build & launch their portfolio.

Ogilvy target CNN NORDSTROM Microsoft Google MAC
Y&R IBM nickelodeon Walt Disney SAATCHI & SAATCHI

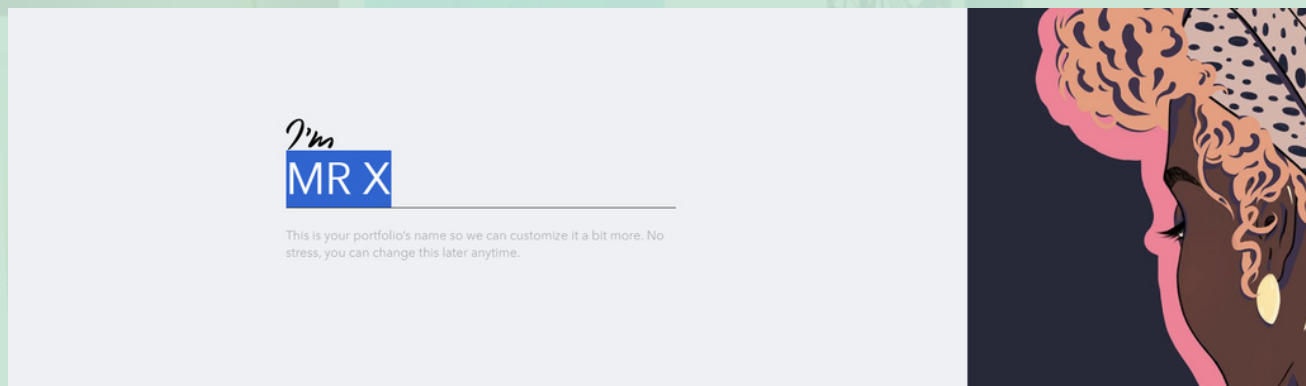
Daniel Lepik

THE COLLECTIVE WORK OF DANIEL

<https://carbonmade.com/>

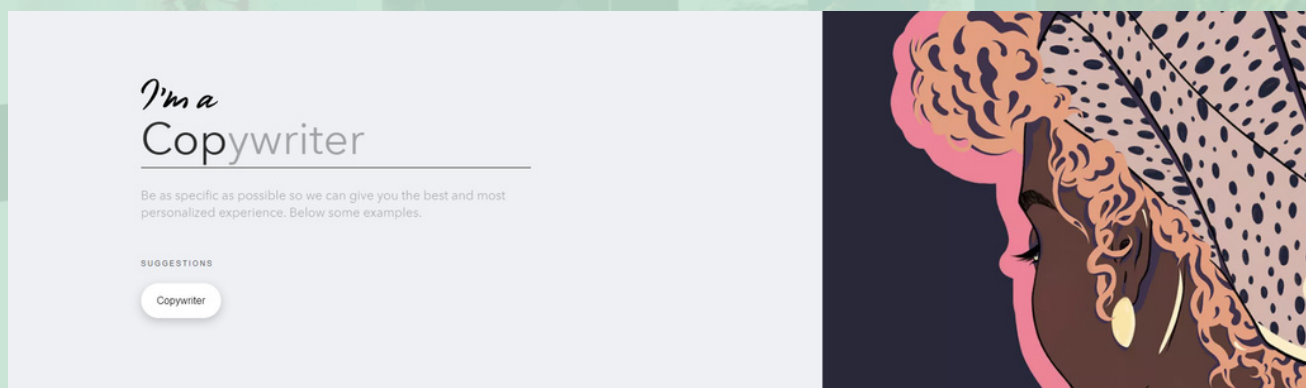
ΒΗΜΑ 2. ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

1. Προσθέστε το όνομά σας



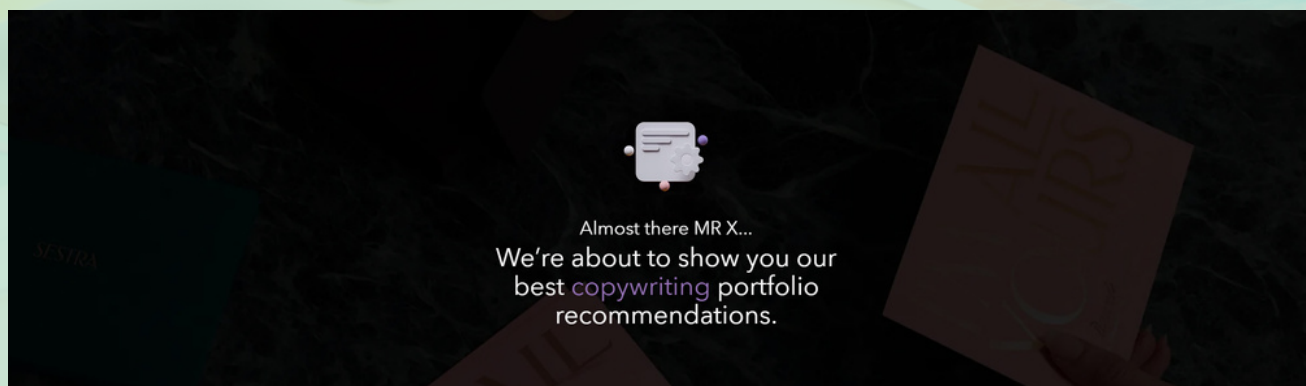
<https://carbonmade.com/>

2. Προσθέστε την κύρια σας εργασία/δραστηριότητα



<https://carbonmade.com/>

3. Περιμένετε για τα αποτελέσματα

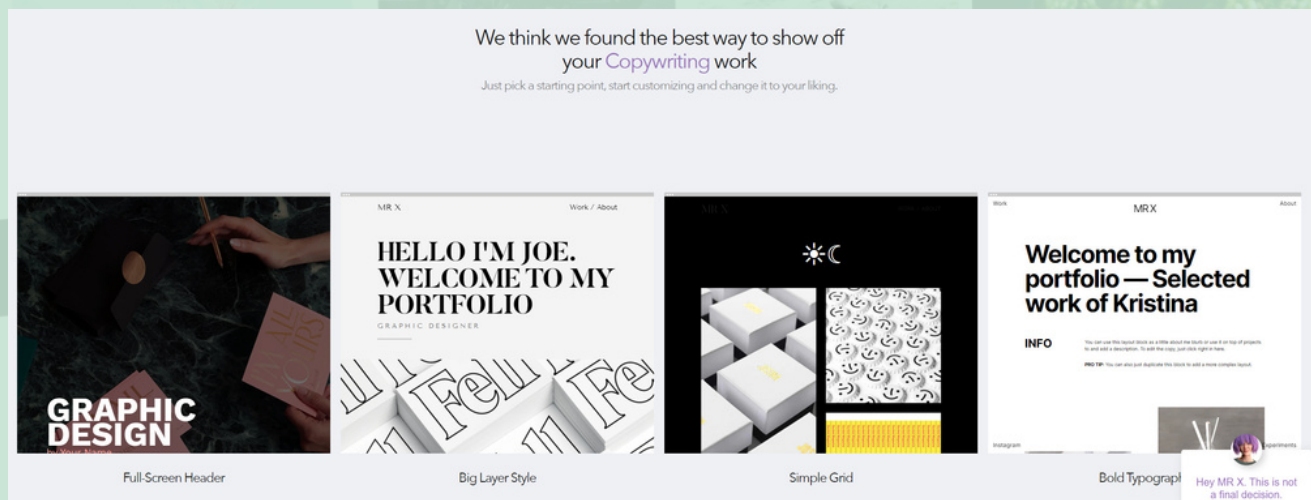


<https://carbonmade.com/>

ΒΗΜΑ 3. ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΤΟ ΣΤΥΛ ΤΩΝ ΓΡΑΦΙΚΩΝ

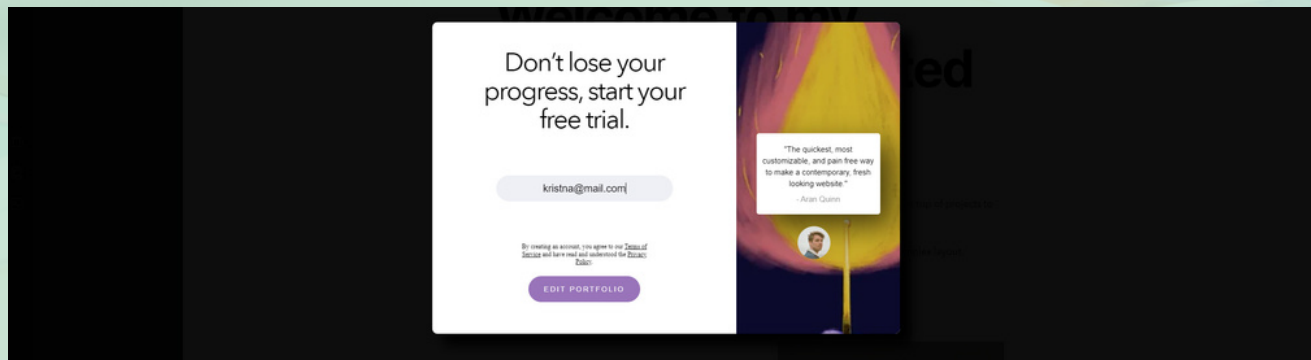
1. Επιλέξτε Διάταξης

Η επιλογή μιας διάταξης που συμπληρώνει τις δεξιότητές και τον κύριο ρόλο σας είναι ουσιώδης. Η διάταξή σας πρέπει να ευθυγραμμίζεται οπτικά με το επάγγελμά σας, ενισχύοντας το περιεχόμενό σας χωρίς να το επισκιάζει. Για παράδειγμα, ένα απλό πρότυπο μπορεί να είναι κατάλληλο για έναν αναλυτή δεδομένων, ενώ ένα πιο ζωντανό και δυναμικό σχεδιασμός μπορεί να ταιριάζει σε έναν διαφημιστή. Βεβαιωθείτε πάντα ότι η επιλεγμένη σας διάταξη διευκολύνει την εύκολη πλοήγηση και προβάλλει αποτελεσματικά την εμπειρογνωμοσύνη σας.



<https://carbonmade.com/>

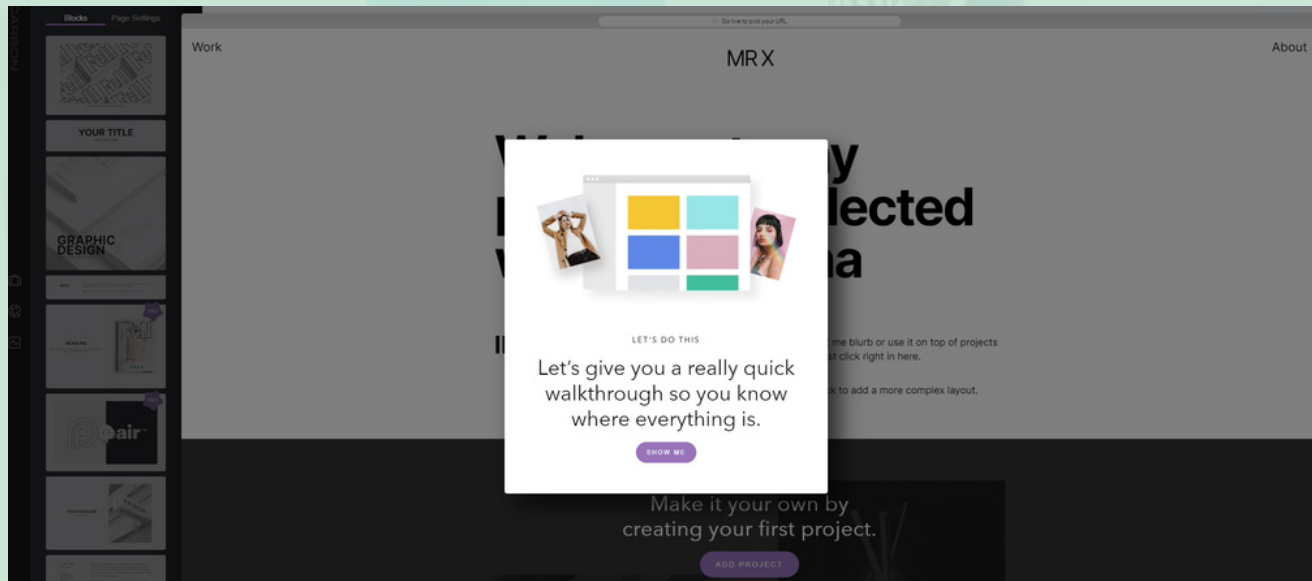
2. Προσθέστε το email σας



<https://carbonmade.com/>

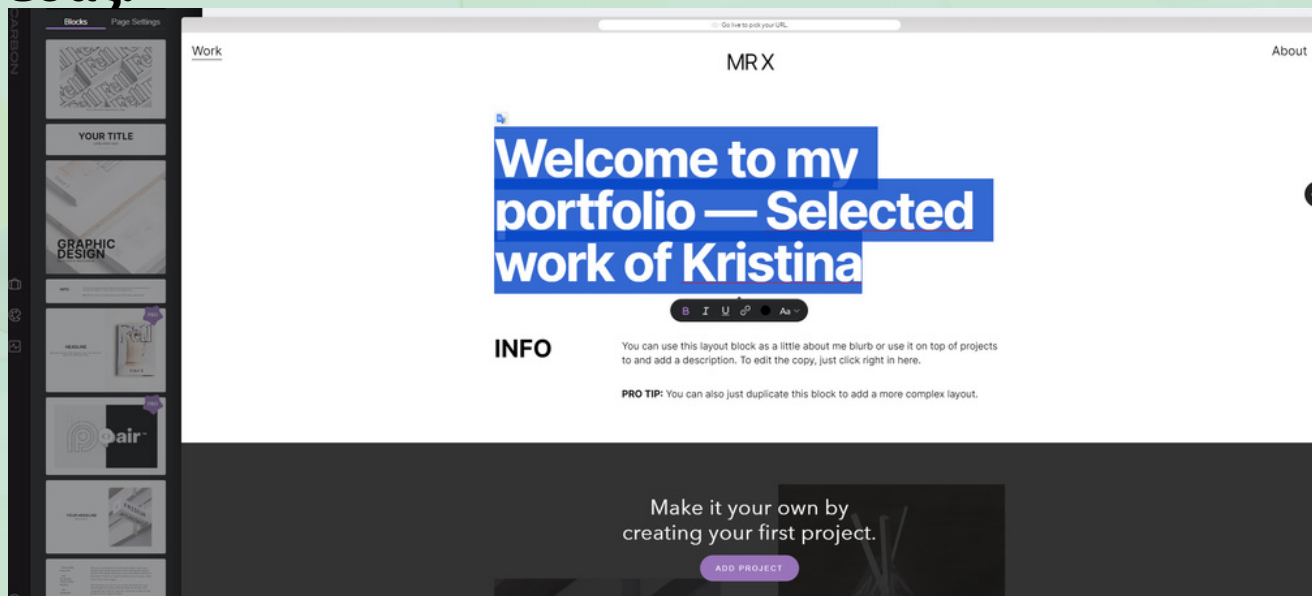
ΒΗΜΑ 4. ΜΑΘΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ

1. Παρακολουθείστε μερικά εκπαιδευτικά βίντεο



<https://carbonmade.com/>

2. Προσθέστε μερικές σύντομες πληροφορίες για εσάς.

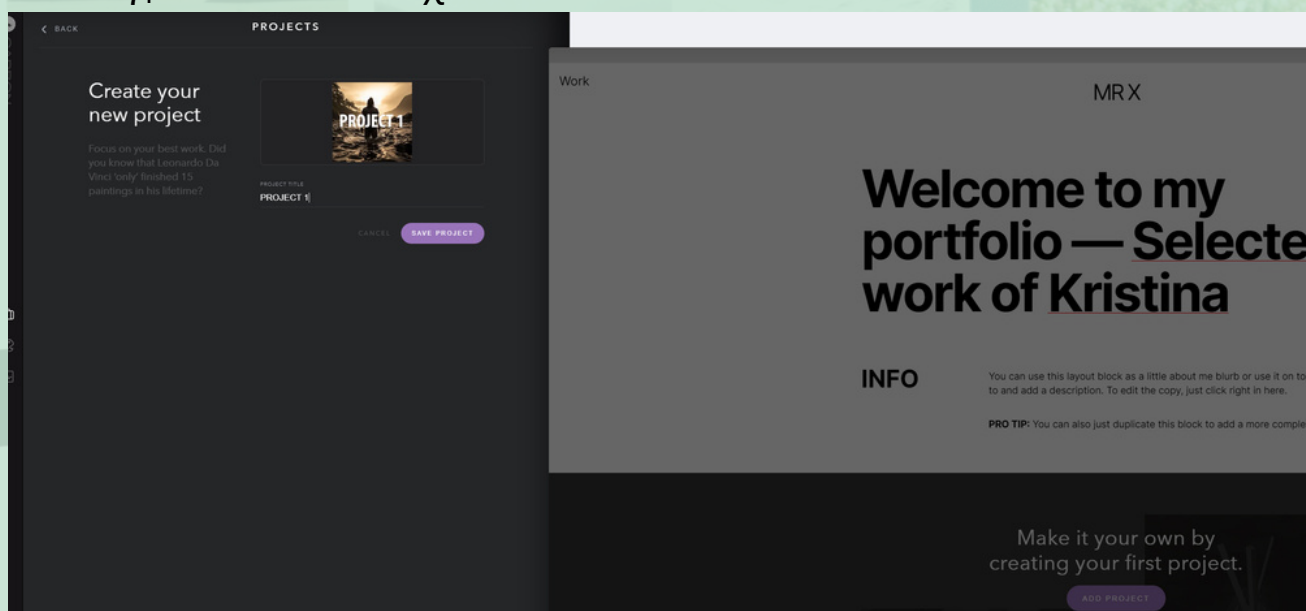


<https://carbonmade.com/>

ΒΗΜΑ 5. ΧΤΙΣΤΕ ΤΟ ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΙΟ ΣΑΣ

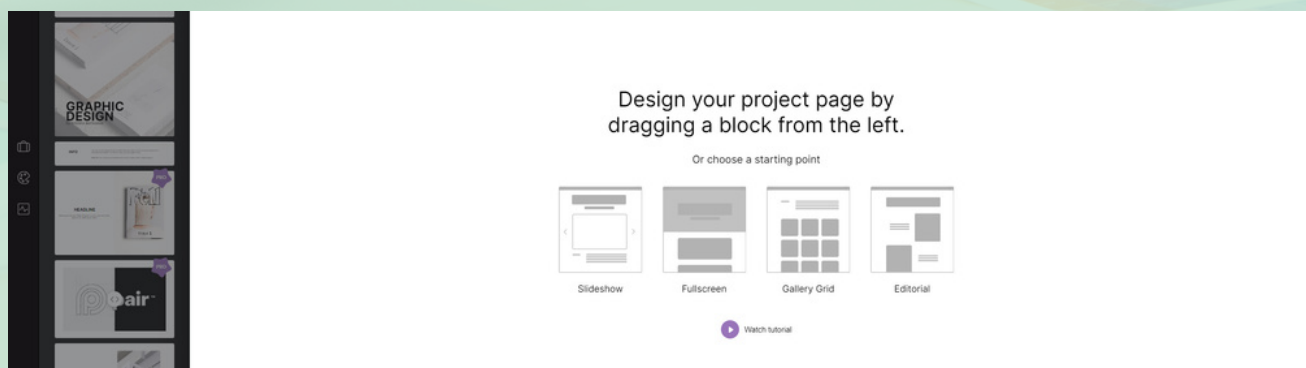
1. Προσθέστε ένα νέο έργο, επιλέξτε ένα όνομα και προσθέστε μια μικρογραφία.

Όταν προσθέτετε έργα στο Carbonmade, δώστε προτεραιότητα σε αυτά που αναδεικνύουν καλύτερα τις βασικές σας δεξιότητες και επιτεύγματα. Επιλέξτε ποικίλα παραδείγματα που δείχνουν μια ευρεία γκάμα των δεξιοτήτων σας και υπογραμμίζουν την προσαρμοστικότητά σας. Βεβαιωθείτε ότι κάθε έργο έχει καλή τεκμηρίωση, τονίζοντας τις συγκεκριμένες προκλήσεις που αντιμετωπίσατε, τον ρόλο σας και τα επιτεύγματα που επιτύχατε.



<https://carbonmade.app/projects>

2. Επιλέξτε τη διάταξη για τα έργα σας.

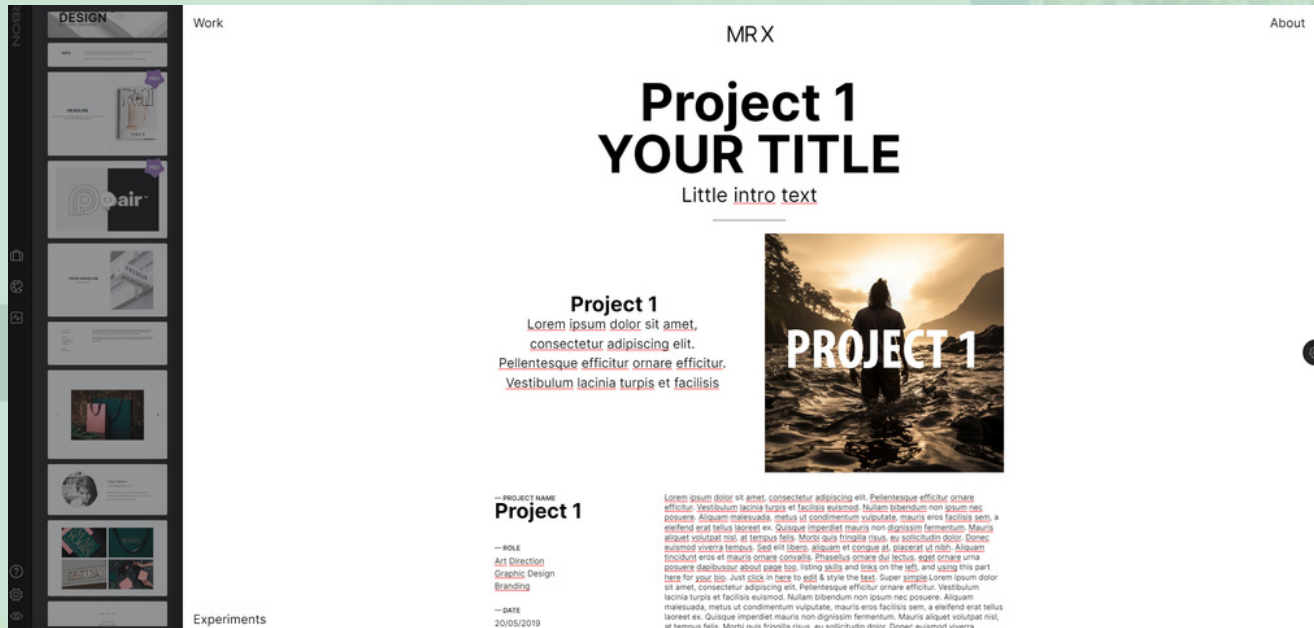


<https://carbonmade.com/>

ΒΗΜΑ 6. ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΛΕΤΠΟΜΕΡΕΙΣ ΣΤΑ ΕΡΓΑΣ ΣΑΣ

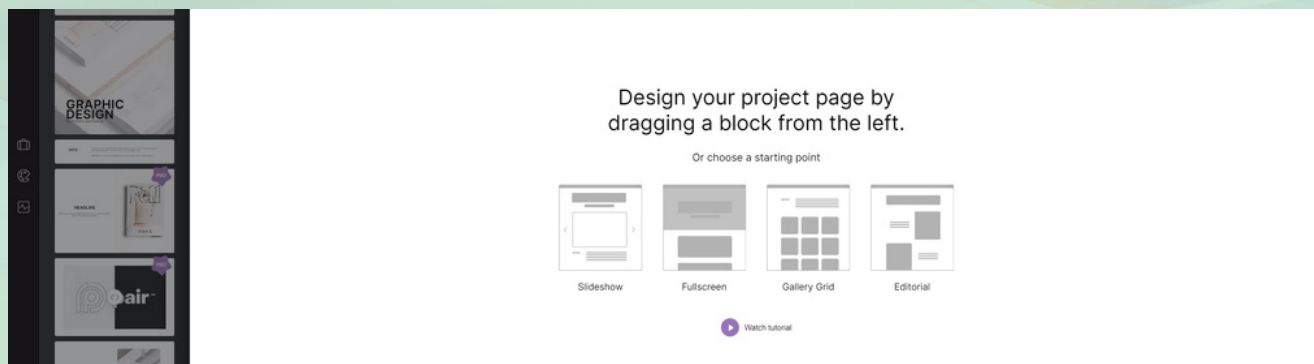
1. Διαχειριστείτε τα έργα σας

Στην αριστερή πλευρά της οθόνης σας στο Carbonmade, θα βρείτε διάφορα πρόσθετα όπως "Full Cover," "Description και Info," and "Project Details." Για να προσαρμόσετε τη διάταξη του έργου σας, απλά χρησιμοποιήστε το εργαλείο drag-and-drop: κάντε κλικ στο τμήμα που θα θέλατε να προσθέσετε, σύρετέ το στην επιθυμητή θέση και αφήστε το για να το τοποθετήσετε. Αυτή η ευφυής λειτουργία καθιστά τον οργανισμό του πορτοφολίου σας εύκολο και αποτελεσματικό.



<https://carbonmade.com/>

2. Επιλέξτε τη διάταξη για τα έργα σας.

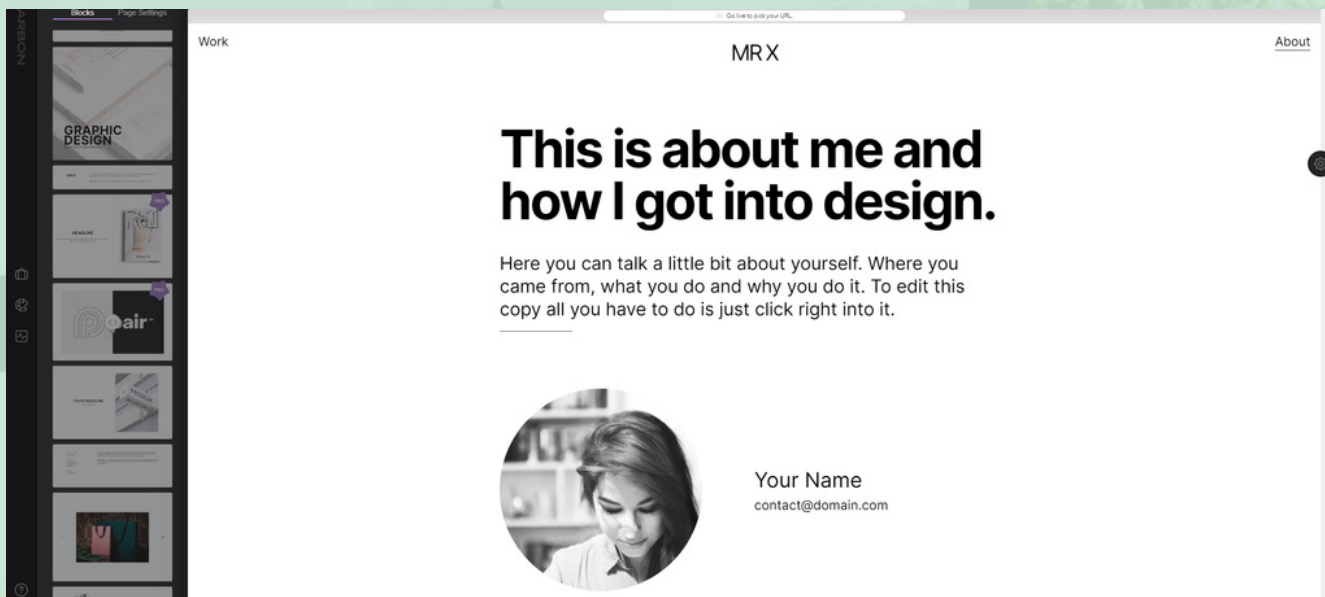


<https://carbonmade.com/>

ΒΗΜΑ 7. ΣΥΣΤΗΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

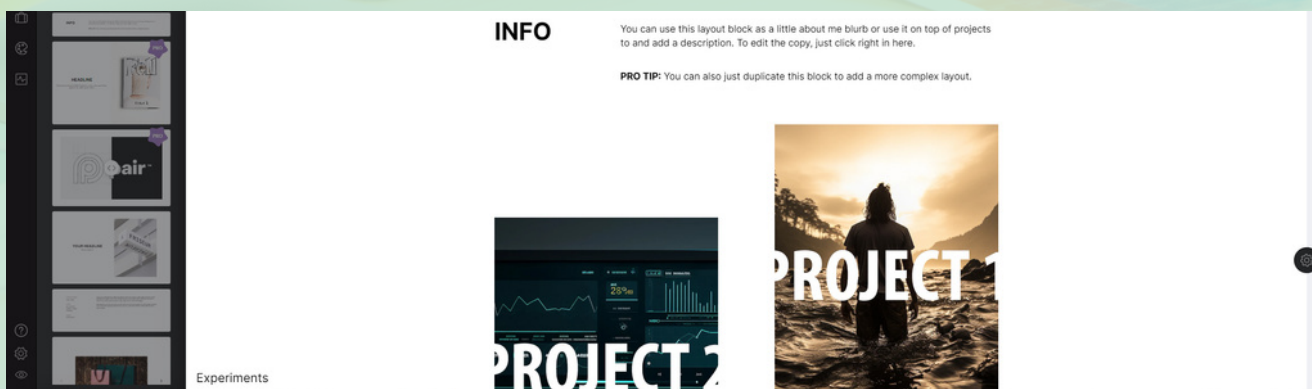
1. Πρόσθεσε κάποιες πληροφορίες σχετικά με εσένα.

Στο Carbonmade, είναι ουσιώδες να παρέχετε κάποιες προσωπικές πληροφορίες για πιθανούς εργοδότες ή συνεργάτες να επικοινωνήσουν μαζί σας. Πλοηγηθείτε στο αντίστοιχο τμήμα και εισαγάγετε λεπτομέρειες όπως η διεύθυνση email σας για άμεση επικοινωνία. Επιπλέον, η προσθήκη συνδέσμων προς τα επαγγελματικά σας προφίλ στα κοινωνικά δίκτυα, όπως το LinkedIn ή ακόμη και ένα λογαριασμό Twitter, μπορεί να προσφέρει στους θεατές περισσότερες εισηγήσεις στην επαγγελματική σας προσωπικότητα και δίκτυα. Βεβαιωθείτε πάντα ότι οι πληροφορίες που μοιράζεστε είναι επαγγελματικές και σχετίζονται με τον σκοπό του χαρτοφυλακίου σας.



<https://carbonmade.com/>

2. Ελέγξτε τον ιστότοπό σας πριν τη δημοσίευση.



<https://carbonmade.com/>

ΒΗΜΑ 8. ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ

1. Κλικάρε "GO LIVE"

Επέλεξε όνομα του domain σας.

<https://carbonmade.com/>

2. Επέλεξε ό χεδιο και δημοσίευσέ το

Κατά τη χρήση του Carbonmade, είναι σημαντικό να σημειώσετε ότι μετά την περίοδο δοκιμής δωρεάν, η συνέχιση της πρόσβασης απαιτεί την επιλογή ενός προγράμματος πληρωμής. Η πλατφόρμα προσφέρει διάφορα προγράμματα που προσαρμόζονται σε διάφορες ανάγκες, εξασφαλίζοντας ότι θα βρείτε ένα που συμφωνεί με τις απαιτήσεις σας. Η επένδυση σε ένα πρόγραμμα όχι μόνο σας επιτρέπει να παρουσιάσετε το έργο σας, αλλά και ξεκλειδώνει πρόσθετα χαρακτηριστικά. Πριν τη δημοσίευση, εξετάστε τις διαθέσιμες επιλογές και επιλέξτε ένα πρόγραμμα που υποστηρίζει καλύτερα το επαγγελματικό σας ταξίδι.

Plan	Price (Monthly)	Price (Yearly)	Key Features
BEGINNER	\$9/mo	\$108	8 Projects for the price of two cups of coffee a month, Unlimited images, Unlimited videos, 8 Projects, Basic Blocks, Limited Support, 3 Navigations, SD Video, Audio Uploads.
PRO (MOST POPULAR)	\$12/mo	\$144	50 Projects, your own domain and everything you ever dreamed of, More Portfolio Grids, Premium Blocks, Unbranded, Portfolio statistics, Custom Pages, Private Portfolio, Unlimited images, Unlimited videos, 50 Projects, 5 Navigations, HD Video & Audio, Priority Support.
UNLIMITED	\$22/mo	\$264	UNLIMITED projects, UNLIMITED pages, Everything else, All features in PRO, Extra Karma.

<https://carbonmade.com/>



7

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ: ΠΕΡΙΛΗΨΗ

STEAM3D ACADEMY
ΕΡΓΟ

Το χαρτοφυλάκιο σας είναι πάντα σχετικό.

Ακόμα και αφού έχετε βρει μια θέση εργασίας, μην θεωρήσετε το χαρτοφυλάκιο σας ως κάτι περιττό. Είναι περισσότερο από ένα κλειδί για την απασχόληση. Εδώ είναι γιατί η συνεχής ενημέρωση του χαρτοφυλακίου είναι απαραίτητη:

Μείνετε Έτοιμοι για Νέες Ευκαιρίες: Η ζωή είναι απρόβλεπτη. Με ένα ενημερωμένο χαρτοφυλάκιο, είστε προετοιμασμένοι για απροσδόκητες προσφορές εργασίας, ευκαιρίες ελεύθερης επαγγελματικής δραστηριότητας ή συνεργατικά έργα. Είναι μια συμπυκνωμένη παρουσίαση των δεξιοτήτων σας και του ταξιδιού σας.

Ενσωματώστε Εργαλεία Τεχνητής Νοημοσύνης: Η αξιοποίηση εργαλείων Τεχνητής Νοημοσύνης, όπως το Chat GPT, μπορεί να βοηθήσει στην τελειοποίηση του χαρτοφυλακίου σας. Λάβετε ανατροφοδότηση, δημιουργήστε ιδέες για περιεχόμενο ή ακόμη και χρησιμοποιήστε την τεχνητή νοημοσύνη για να βελτιστοποιήσετε τον σχεδιασμό και τη διάταξη του χαρτοφυλακίου σας. Η Τεχνητή Νοημοσύνη μπορεί να προσφέρει εισηγήσεις για τα δημοφιλή θέματα, εξασφαλίζοντας ότι το έργο σας παραμένει σχετικό.

Καταγράψτε την Ανάπτυξή σας: Ανακαλύψτε τις επιτεύξεις σας μέσω του χαρτοφυλακίου σας. Σας βοηθά να αναγνωρίσετε τα ορόσημα και η ανάλυση της τεχνητής νοημοσύνης μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό των τμημάτων του χαρτοφυλακίου σας που ενθουσιάζουν περισσότερο τους θεατές.

Δημιουργήστε Συνδέσεις: Η κοινοποίηση του χαρτοφυλακίου σας δεν είναι μόνο για την αναζήτηση εργασίας. Μπορεί να προωθήσει συνδέσεις με συνομηλίκους, μέντορες ή πιθανούς συνεργάτες. Η επαγγελματική σας αφήγηση τους ελκύει.

- **Βελτιώστε την ηλεκτρονική σας εικόνα:** Στην ψηφιακή εποχή, οι πρώτες εντυπώσεις συχνά δημιουργούνται online. Πλατφόρμες όπως το Behance αναζητούν ταλέντα, και οι βελτιστοποιήσεις αναζήτησης που διαχειρίζεται η τεχνητή νοημοσύνη μπορούν να αυξήσουν την ορατότητά σας. Βεβαιωθείτε ότι το ηλεκτρονικό σας χαρτοφυλάκιο δίνει τη σωστή εντύπωση.
- **Καθορίστε το Σήμα σας:** Πέρα από τις δεξιότητες, το χαρτοφυλάκιο σας επικοινωνεί το στιλ, τις αξίες και τη μοναδική σας οπτική. Χρησιμοποιήστε την τεχνητή νοημοσύνη για να αναλύσετε τις τάσεις της βιομηχανίας και να προσαρμόσετε το χαρτοφυλάκιο σας ώστε να απευθύνεται στον στόχο σας κοινό.
- **Παραμείνετε Ενημερωμένοι με τις Τάσεις:** Οι βιομηχανίες εξελίσσονται με γρήγορο ρυθμό. Με την ενημέρωση του χαρτοφυλακίου σας, ανταποκρίνεστε στις πιο πρόσφατες τάσεις και τεχνολογίες. Χρησιμοποιήστε την τεχνητή νοημοσύνη για να αναγνωρίσετε αναδυόμενα μοτίβα ή τεχνολογίες που μπορείτε να ενσωματώσετε.
- **Αποφύγετε την Αυτοϊκανοποίηση:** Μια σταθερή θέση εργασίας μπορεί να οδηγήσει στην άνεση, αλλά η καινοτομία ευδοκιμεί με τη συνεχή ανάπτυξη. Το χαρτοφυλάκιο σας είναι μια υπενθύμιση για το πού βρίσκεστε και τις κορυφές που εξακολουθείτε να στοχεύετε.

Κατά την αναζήτηση εργασίας σε διάφορες βιομηχανίες, ένα καλά προετοιμασμένο χαρτοφυλάκιο είναι απαραίτητο. Αυτό το εργαλείο πρέπει να παρουσιάζει αποτελεσματικά τις προσόντα σας, τις προηγούμενες εμπειρίες σας και τα μοναδικά σας πλεονεκτήματα, ενώ είναι εύκολο να περιηγηθεί και να προσαρμοστεί για διάφορους εργοδότες. Πλατφόρμες όπως το Carbonmade μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία τέτοιων χαρτοφυλακίων. Οργανώνοντας το περιεχόμενό σας και επισημαίνοντας τις εμπειρίες που είναι πιο σχετικές για τους πιθανούς εργοδότες, θα κάνετε το χαρτοφυλάκιο σας να ξεχωρίζει.

Ωστόσο, θυμηθείτε ότι η σημασία ενός χαρτοφυλακίου δεν περιορίζεται στο στάδιο της αναζήτησης εργασίας. Είναι ένα δυναμικό έγγραφο που πρέπει να ενημερώνεται τακτικά. Το κράτημα του χαρτοφυλακίου σας ενημερωμένο εξασφαλίζει ότι είστε έτοιμοι για απρόβλεπτες ευκαιρίες και λειτουργεί ως πλατφόρμα για αυτοαναφορά και ανάπτυξη. Ένα τέτοιο χαρτοφυλάκιο συμβάλλει στο δίκτυο, ενισχύει την ηλεκτρονική σας παρουσία, θεμελιώνει την επαγγελματική σας ταυτότητα, σας βοηθά να παρακολουθείτε τις τάσεις της βιομηχανίας και αποφεύγετε τη στασιμότητα. Ένα προσεκτικά διαμορφωμένο χαρτοφυλάκιο δεν αντικατοπτρίζει μόνο το παρελθόν σας. Καταρτίζει το προοπτικό σας ταξίδι, υπογραμμίζοντας τις συνεχείς σας επιτυχίες.

Είτε είστε ένας έμπειρος επαγγελματίας είτε ένας νέος σε οποιονδήποτε επαγγελματικό τομέα, το χαρτοφυλάκιο σας είναι μια ανεκτίμητη αναπαράσταση των δεξιοτήτων σας, της εξέλιξής σας και του δυναμικού σας. Η σημασία του, τόσο για την απόκτηση μιας επιθυμητής θέσης όσο και για την προαγωγή της επαγγελματικής ανάπτυξης, δεν μπορεί να υποτιμηθεί.



ΑΝΑΦΟΡΕΣ

1. Canva: <https://www.canva.com/learn/how-to-create-a-digital-portfolio/>
2. Europass: <https://europass.cedefop.europa.eu/en/digital-credentials>
3. Europass: <https://europa.eu/europass/en/create-europass-digital-portfolio>
4. Google sites: <https://techboomers.com/t/create-digital-portfolio-google-sites>
5. Google sites: <https://sites.google.com/site/googlesitesexamples/portfolio-sites>
6. Adobe Portfolio: <https://www.youtube.com/watch?v=-UiMQi9L2ek>
7. CarboneMade: <https://www.youtube.com/watch?v=hDDYEPtf7IM>
8. CHAT GPT: https://www.youtube.com/watch?v=dUjWMdR_Kw8
9. CHAT GPT: https://www.youtube.com/watch?v=Gaf_jCnA6mc





Co-funded by
the European Union

STEAM3D ACADEMY ΕΡΓΟ

Χρονική περίοδος έργου: 01.11.2021 - 01.11.2023

**ΚΑ2 Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση
ΚΑ220-VET - Συμπράξεις συνεργασίας στην
επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση**

Συνεργάτες του έργου:

**Stowarzyszenie Oświatowe "EDUKATOR"
DOMSPAIN SLU
e-Nable Greece
Emphasys Centre
NIKANOR LTD
4 EPAL KAVALAS**

**Έργο "STEAM 3D Academy" no. 2021-1-PL01-KA220-VET-000029792 συγχρηματοδοτείται
από το Πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν
συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των
συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε
χρήση των πληροφοριών που περιέχονται στο παρόν

W W W . S T E A M 3 D A C A D E M Y . E U